

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ
ИМЕНИ АБУ АЛИ ИБН СИНО**

**КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. АЛЬ-ФАРАБИ
КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. С.Д. АСФЕНДИЯРОВА
РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
АКАДЕМИКА И.П. ПАВЛОВА**



Научно-практической конференции с международным
участием на тему:

**“СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ГИГИЕНЫ И
МЕДИЦИНСКОЙ ЭКОЛОГИИ”**

СБОРНИК ТЕЗИСОВ

28 ноября 2023 года

Министерство Здравоохранения Республики Узбекистан Бухарский
государственный медицинский институт имени Абу Али ибн Сино



Научно-практической конференции с международным
участием на тему:

**“СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ГИГИЕНЫ И
МЕДИЦИНСКОЙ ЭКОЛОГИИ”**

СБОРНИК ТЕЗИСОВ

28 ноября 2023 года

ОГЛАВЛЕНИЕ	
1. Романова Л.Х., Искандаров Т.И., Шахмуров Н.А.	
ЭКОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ БЕЗОПАСНОГО ПРИМЕНЕНИЯ НОВЫХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ДЕФОЛИАНТОВ	11
2. Искандарова Гулноза Тулкиновна, Абдуллаев Мансур Абдусаттарович	
ПРОФИЛАКТИКА ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ НА ЛАТЕКС У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ	12
3. Adilov O'.X., Juraev A.R., Begmatov B.A.	
KASB KASALLIKLARI KO'RSATKICHLARINI IJTIMOIY-IQTISODIY OMILLAR BO'YICHA TAXLILI.	13
4. Абдукадилова Лола Кабуловна	
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДОЗ ОБЛУЧЕНИЯ КАТЕГОРИИ «А» ЛЕЧЕБНО – ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ И РАЗЛИЧНЫХ ПРОИЗВОДСТВ.	14
5. Агиевец О.В., Романова А.П.	
МОДЕЛИРОВАНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ДИНАМИКИ СМЕРТНОСТИ ВОЗРАСТНОЙ СТРАТЫ 15–19 ЛЕТ НАСЕЛЕНИЯ БЕЛАРУСИ.	17
6. Атамуратова А.С.	
УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В ГОРОДЕ ТАШКЕНТЕ И СУРХАНДАРЬИНСКОЙ ОБЛАСТИ.	18
7. Atamuxamedova Mas'uda Raximjanovna	
SPORTCHILAR OVQATLANISHINI TASHKIL ETISH TAMOYILLARI	20
8. ¹F.T. Abduvaliyeva, ²F.L. Azizova.	
FARG'ONA SHAHAR SUV TA'MINOTINING O'ZIGA XOSLIGI.	21
9. Азимова М.Б.	
АТМОСФЕРА ҲАВОСИНИНГ ИНСОН ОРГАНИЗМИГА ТАЪСИРИ.	23
10. Arslonova.N.A.	
Aholining salomatlik borasidagi savodxonligi, uni yaxshilash choralari.	24
11. Aliyeva Farizaxon Abdulaziz qiz	
SOG'LOM OVQATLANISH ODATINI SHAKLLANTIRISH XAMDA KALLORI-YANI XISOBLASH	25
12. Atamuratova Ayparshin Saparbay qizi	
5-6 YOSHLI BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISHDAGI MUAMMOLAR	26
13. Атамухамедова Масъуда Рахимжановна	
FUNKSIONAL OVQATLANISH MAHSULOTLARI ISHLAB CHIQRISHDA O'SIMLIK XOMASHYOLARIDAN FOYDALANISH	27
14. Abdurashitova Elena Vladimirovna	
YOSH AVLODNI SOG'LOM TARBIYASIDA OILANING O'RNI	29
15. Adilov O'.X.¹, Begmatov B.A.¹, Odilov J. O'.²	
ISH JOYI HAVOSI IFLOSLANISHINI GIGIENIK BAHOLASHDA DISPERS FRAKTSIYALI MODDALARNI NAFAS OLISH ORQALI TAЪSIR HISSASINI	33

XISOBLASH USLUBI	
16. Абдуллаева Дилафруз Гайратовна	
РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ НА КОРОВЬЕ МОЛОКО И КУРИНЫЕ ЯЙЦА	34
17. Абдуллаева Дилафруз Гайратовна	
КЛИМАТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К ПИЩЕВЫМ АЛЛЕРГЕНАМ	35
18. ¹Abdurasulov Sh.O. ²Abdikarimov Sh., ³Xoliqova M.A.	
QIMMATVANO SOYA O'SIMLIGINING INSON SALOMATLIGIDAGI ANAMIYATI	36
19. Акназарова Д.Б., Юсупова О.Б.	
ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ БАД К ПИЩЕ «MAYSARA»	38
20. Бобожоний Нилуфар Исмоиловна	
ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКИЕ ГЕПАТИТЕ У ДЕТЕЙ	40
20. Гузик Е.О.	
ХАРАКТЕРИСТИКА ТРУДНОСТИ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ БАЗОВОЙ И СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ	42
21. Гузик Е.О.	
СОВРЕМЕННЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧАЩИХСЯ	43
22. Груша Е.И.¹, Буйницкий В.С.²	
ДИНАМИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОСТРЫМИ КИШЕЧНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ ЗА 2010-2020 ГГ В БЕРЕЗИНСКОМ РАЙОНЕ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ	45
23. Гулноза Искандарова., Изимкул Манасова.	
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	46
24. Давлатжонова Н.М.	
СОРГО (ОҚ ЖЎХОРИ) НИНГ МАҲАЛЛИЙ ДИЕТОТЕРАПИЯДАГИ ГИГИЕНИК АҲАМИЯТИ	47
25. Жуманова Лола Абдухалиловна., Шоюнусова Наргис Шарифовна	
СОВРЕМЕННЫЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ.	49
26. Жуманалиева Максуда Бакиевна., Садырова Нургул Адылгазиевна., Эшимбетова Айнагул Шакирона	
К ВОПРОСУ ОБ УНИКАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИАРАЛЬЯ В САНАТОРИИ “ДЖАЛАЛ АБАД” И В РЕКРЕАЦИОННЫХ ДЕСТИНАЦИЯХ АРСТАНБАП АТА	50
27. А.А.Жумаева.	
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ О ТОКСИЧНОСТИ ИНСЕКТИЦИДА СЕЛЛЕР	52
28. Жумаева А.А., Файзуллаева Ф.У.	
Роль экологии в сохранении здоровья человека	54
29. Жумаева А.А., Мухаммедова З.Р.	

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА И ЕЕ ОХРАНА.	56
30. Джамбекова Г.С., Шодмонов Т.А., Исмаилова Э.Н., Магбулова Н.А., Атажонова М.Р., Исматова М.К., Левицкая Ю.В., Гариб В.Ф.	
АЭРОБИОЛОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ В Г. ТАШКЕНТЕ: ПЕРВЫЕ ИТОГИ	59
31. Жумаева А.А. Саидова А.А.	
ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УСЛОВИЙ КОВРОВОТЕЧЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН	60
32. Зятиков Е.С.	
ИНФРАЗВУК И ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА	63
33. Zaripova Gulbahor Kamilovna	
O‘z-o‘zini tarbiyalash – o‘z faoliyatini tahlil qilish, o‘zini anglash, o‘z shaxsini takomillashtirish va shakllantirishdan boshlanadi	64
34. Zaripova Gulbahor Kamilovna, Salimova Dildora Bahodirovna	
Voyaga yetmagan yoshlarda Vatanga bo‘lgan muhabbatni “BIZ BUYUK YURT farzandlarimiz” shiori ostida shakllantirishning ma’naviy-axloqiy tarbiyalashdagi o‘rni	66
35. Piyasova A.J.	
HAR XIL QURILISH MATERIALLARIDAN QURILGAN MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARIDA TARBIYALANAYOTGAN BOLALARNING JISMNIY RIVOJLANISHINI SOLISHTIRISH TAXLILI	68
36. ¹Iskandarov Q.L., ²Sh.Xayrullayev, ³M.A. Xoliqova	
DUKKAKLI EKINLARI VA ULARNI YETISHTIRISHNING AHAMIYATI	70
37. Ibotova M.O	
Effects of Car Pollutants on the Environment	72
38. KADIROVA HULKAROY ABDUVASIYEVNA	
IRSIY KASALLIKLARNI RIVOJLANISHIDA TASHQI MUXIT OMILLARINING TA’SIRI	73
39. Kamalova Gulnora Maxamatjanovna	
PEDAGOGIK FAOLIYATNI SHAKLLANTIRISHDA TEATR PEDAGOGIKASI TAJRIBASIDAN FOYDALANISH	75
40. Kamilova A.Sh., Turdaliyev Sh.X., Dilmurodova O.B.	
GELMINTOZ KASALLIGINING BOLALAR ORASIDA KENG TARQALISH SABABLARI VA PROFILAKTIK CHORA – TADBIRLAR	76
41. Kurbanbaeva A.J.	
GADJETLAR VA INTERNETDAN FOYDALANISHNING BOLALAR ORGANIZMIGA TA’SIRINI GIGIYENIK VAHOLASH	77
42. Кадырова Нафиса Баннаповна	
ПОЛУЧЕНИЕ ПРОДУКТОВ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ	79
43. Коледа А.Г., Янковская Н.Г.	
ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СМАРТФОНОВ	80
44. Коледа А.Г.	
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ БАЛАНСА КРЕМНИЯ В БИОСИСТЕМЕ «ЧЕЛОВЕК - СРЕДА ОБИТАНИЯ»	81

45. Красавин А. Н., Ташпулатова Г. А., Усманов И. А.	
ГИГИЕНИЧЕСКИЙ ПОДХОД К МЕТОДАМ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЙ ОБСТАНОВКИ НА СОВРЕМЕННЫХ КОМПЬЮТЕРИЗИРОВАННЫХ РАБОЧИХ МЕСТАХ.	83
46. КУРБАНБАЕВА А. Ж.	
ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ГАДЖЕТАМИ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ ДЕТЕЙ	84
47. Kobilova G. A.	
BUXORO VILOYATI MISOLIDA AHOLI ORASIDA GELMINTOZLARGA QARSHI KURASHISHNING ZAMONAVIY HOLATI	86
48. K.I.Ibrohimov	
Chorvachilik komplekslarida ishlovchi ishchilar salomatligiga ta'sir etuvchi omillarni gigienik baholash	87
49. K.I.Ibrohimov	
Chorvachilik kompleks ishchi hizmatchilari sog'lig'iga tibbiy ko'rik natijalarida baholash	88
50. Minovarov Adiham Anvarovich. , Usmanova Gulnoraxon Kamoliddinovna	
INSON SALOMATLIGIGA ATROF MUHITNING TA'SIRI	90
51. Муратбекова А.Т, Шаканов Д.Р	
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ КОРРЕКЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ СКОЛИОЗА У СТУДЕНТОВ	91
52. Mallayeva Gulzoda Вахрамовна	
O'SMIRLAR SALOMATLIGINING GIGIYENIK VAHOLASH	92
53. Маллаева Мавжудахон Махрамовна	
КАЛАМУШ ЖИГАР АНТИОКСИДАНТ ТИЗИМИГА ПОЛИФЕНОЛЛАР ЭКСТРАКТИНИНГ ТАЪСИРИ	95
54. Mirzoeva.G.R.	
Aholiga ko'rsatilayotgan birlamchi tibbiy-sanitariya yordamini yaxshilash.	96
55. Maxmudova M.X.1, Qitaybekov S.M.2, Xudayberganov A.S.3	
O'ZBEKISTON QISHLOQ VA SHAHAR AHOLISI OVQATLANISHIDA DON MAHSULOTLARINI ISTE'MOL QILISH.	98
56. Mirsagatova M.R., Muxammadzokirov S.S., Olimova N.N.	99
SEMIZLIK MAVJUD BOLALAR VA O'SMIRLARNING TURMUSH TARZINI O'RGANISH	
57. Муратов Н.Ф.	
ҚИШЛОҚ ТУМАНЛАРИДА ЯШОВЧИ ҲОМИЛАДОР ВА ЭМИЗИКЛИ АЁЛЛАР ИММУН ТИЗИМИ ҲОЛАТИНИ БАҲОЛАШ	101
58. Matatkulov M.X. , Masaliyeva S.N.	
TIBBIYOTDA QO'LLANILADIGAN BALIQ MOYINING TALABLARI	102
59. Муротов Н.Ф., Эргашев В.А.	
ҲОМИЛАДОР ВА ЭМИЗУВЧИ АЁЛЛАР ОРГАНИЗМИ ИММУН ТИЗИМИДАГИ УЗГАРИШЛАР	104
60.U.Sh..Махаматов, N.R.Usupova, M.A.Xabibullayeva	

SOG'LOM OVQATLANISH	104
61. MARDONOVA S.M., NIYAZOVA S.E	
MEHNAT GIGIENASI VA KASB KASALLIKLARI	106
62. Нурмаматова К.Ч¹, Рустамова Х.Е. ¹, Зиядуллаев Ш.Х ²	
ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ	109
63. Naimova Zaynab Sattarovna	
KIMYO ZAVODIGA YAQIN HUDUDLARIDA YASHOVCHI BOLALAR VA O'SMIRLARDAGI ANTROPOMETRIK KO'RSATGICHLARI VA SOG'LOMLIK HOLATI	111
64. Нажмитдинова Гулжахон Комилжон кизи	
ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА – ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ИНГРИДИЕНТ	112
65. Muxammadova G.Q., O`rinboyev F.SH.	
ATROF-MUHITNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI VA PROFILAKTIK CHORA-TADBIRLAR	114
66. Ташиева Н.С., Мадаханов А.С.	
ОРОЛБЎЙИ АХОЛИСИНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ЭТИО-ПАТОГЕНЕТИК ЁНДОШУВНИНГ НАЗАРИЙ ВА ТАШКИЛИЙМАСАЛАЛАРИГА ДОИР МУЛОХАЗАЛАР.	116
67. Пушкина Н.В.¹, Дикусар Е.А.²	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАЛИЕВОЙ СОЛИ 1,1'-ФЕРРОЦЕНДИКАРБОНОВОЙ КИСЛОТЫ В КОМПЛЕКСЕ С СВЧ ОБЛУЧЕНИЕМ ДЛЯ ПРЕДПОСЕВНОЙ ОБРАБОТКИ СЕМЯН ЛЬНА ДОЛГУНЦА (<i>LINUM USITATISSIMUM L.</i>)	118
68. ¹Teshaboyev Azizbek., ²Raxmonqulova Xumora Abduqahhor qizi.	
BOLALARDA NOTO'G'RI OVQATLANISHNING SALOMATLIGIGA TA'SIRI	120
69. Ramazonov Baxtiyor Ramazonovich	
BIOXILMA-XILLIKNI ASRASH INSONIYAT OLDIDA TURGAN ENG DOL-ZARB MUAMMO	121
70. Раджабов Закир Нармуратович	
ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	124
71. Раджабов Закир Нармуратович.	
Окружающая среда и здоровье человека	126
72. Radjabov Jakir Normuradovich., Uralov Ulugbek Baxriyevich.	
IONLOVCHI NURLANISH BIOLOGIK TA'SIRINING ASOSIY QONUNI-YATLARI	128
73. Rasulova Shoiraz Azizovna.	
BO'LAJAK O'QITUVCHILARNI UZLUKSIZ MA'NAVIY TA'LIM JARAYONIGA TAYYORLASHNING NAZARIY PEDAGOGIK ASOSLARI	130
74. Salomova F.I., Sherquzieva G.F., Iskandarov A.B., Urmanova L.J.	
ECOLOGICAL HYGIENIC ASSESSMENT OF THE CONDITION OF WATER BASINS	132
75. Юлия Михайловна Селезнева, Вера Сергеевна Карасева	

СЕЗОННАЯ И СУТОЧНАЯ ДИНАМИКА ПЫЛЕНИЯ АМБРОЗИИ НА ТЕРРИТОРИИ Г. РЯЗАНИ	133
76. Стежкина Елена Викторовна, Селезнева Юлия Михайловна, Карасева Вера Сергеевна, Агапова Анна Ивановна, Бусарева Елизавета Сергеевна, Смирнова В.В., Лебедева И.Н	
ВЛИЯНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ КЛИМАТА И АЭРОБИОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ПЫЛЬЦЫ НА КЛИНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОЛЛИНОЗА У ДЕТЕЙ.	134
77. Сидукова О.Л.	
СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О РОЛИ МИКРОБИОМА КИШЕЧНИКА	136
78. ¹ Сайфиева Х.Дж., ² Шодмонова Д.Ш., ³ Эргашев Н.А., ⁴ Асраров М.И., ⁵ Рахимов Р.Н.	
ЭГКГ НИНГ СУКЦИНАТ СУБСТРАТИГА БОГЛИК ТАРЗДА МИТОХОНДРИЯЛАР МЕГАПОРАСИГА ТАЪСИРИ	137
79. <i>Солехзода Ш.З., Пирматова Т.А., Мамадаминов О.Н.</i>	
ЧАСТОТА ВСТРЕЧАЕМОСТИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА, ОЖИРЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ	138
80. Г.К.Зарипова, Т.Б.Салимов	
РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОХРАНЕНИИ ПРИРОДНЫХ РЕСУРСОВ – ДЕРЕВЬЕВ В МИРЕ	140
81. Samadova Kh.S	
Influence of anthropogenic factors on nature	143
82. <i>Sattarova Barnoxon Nabiyevna</i>	
OVQATLANISH MUAMMOSINING IJTIMOIIY- GIGIYNIK ROLI, UNING O'ZIGA XOSLIGI	144
83. Султонова Дилфуза Фахриддин кизи	
СПОРТЧИЛАРНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ БЕЛГИЛОВЧИ ОМИЛЛАР	147
84. Samadova Kh.S	
Impact of waste products on nature	150
85. Салимова Дилдора Баходировна	
ИРРИГАТЦИЯНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЖАҲОНДА СУВНИ ТЕЖАШНИНГ ГАРОВИДИР	152
86. Ташпулатова Г.А., Красавин А.Н., Холмуратов Б.З.	
ВОПРОСЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ШУМОВОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ УРБАНИЗИРОВАННЫХ ТЕРРИТОРИЙ	155
87. Трошкина В.А., Сидукова О.Л.	
ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ НЕБЛАГОПРИЯТНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ МЕДИЦИНСКОГО ОБЛУЧЕНИЯ	156
88. To`qboyeva D.Z., Choriqulova Munisa	
EKOLOGIK TARBIYANING MOHIYATI VA MAZMUNI	157
89. To`qboyeva D.Z., Ergashova Shaxnozabonu	
EKOLOGIK TARBIYANING MOHIYATI, DARSDA VA DARSDAN TASHQARI ISHLARDA EKOLOGIK TARBIYA.	159
90. Трошкина В.А.	
ОБЛУЧЕНИЕ РАДОНОМ В ЖИЛИЩАХ - ПРОБЛЕМА АКТУАЛЬНАЯ ДЛЯ БЕЛАРУСИ.	161
91. Ш.О. Тиллаева, Шд.О.Тиллаева	
ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	162
92. Усманова Гулнорахон КамолиддиновнаХоджихматова Раъно Юлдашевна	

ВЕДУЩИЕ ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИИ	163
93. Utamuradova Nigora Abduraxmonovna., Siddiqova Maryam Amangeldiyevna	
ATROF-MUHIT IFLOSLANISHINING INSON ORGANIZMIGA TA'SIRI	165
94. Усманов Ботир Сотволдиевич	
ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ	167
95. Усманов Саидбало Усман Угли	
УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ ИЗ ПОДЗЕМНЫХ СКВАЖИН, РОЛЬ ЖЁСТКОЙ ВОДЫ НА ОБРАЗОВАНИЕ ТВЕРДЫХ ЗУБНЫХ ОТЛОЖЕНИЙ, ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА.	169
96. Umarov B.A., Yunusova Sh.U.	
SOG'LIQNI SAQLASH SOHASINI SAMARALI BOSHQARISHNING ISTIQBOLLARI	170
97. Усанова С. Абдуназаров Д.	
Совершенствование преподавания экология в учебных заведениях разного профиля.	172
98. Umarov B. Abdunazarov D. Ergasheva X.	
NUTRITIONAL COMPLICATIONS AND ITS EFFECTS ON HUMAN HEALTH	173
99. Ходжихатматова Раъно Юлдашевна, Усманова Гулнорахон Камолиддиновна	
ФАКТОРЫ ОКАЗЫВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ НА ЭКОЛОГИЮ	175
100. X.O.Hojimatov, G.Abdullajonova	
АНОЛИНИНГ ОВҚАТЛАНИШ РАТСИОНИДА СИТРУС МЕВАЛАРНИНГ АНАМИЯТИ ВА КУНЛИК ОЗИҚ МОДДАЛАРГА БО'ЛГАН ЕНТИЙОЖИДА ТУТГАН О'РНИ	176
101. ¹Xomidova Gulsanam Farhodjon qizi., ²Xudoyberdiyeva Muxtasar Toxirjon qizi	
FARG'ONA VILOYATIDA BOLALAR XIRURGIYASIDA UCHRAYDIGAN KASALXONA ICHI INFEKTSIYALARI PROFILAKTIKASI MUAMMOLARI	179
102. Хамракулова М.А.¹, Мирджурев Э. М.², Исмадиярова З.Д.³	
ХАРАКТЕРИСТИКА УСЛОВИЙ ТРУДА РАБОЧИХ ПОДЗЕМНЫХ ШАХТ	180
103. Халмуратов Б. З., Ташпулатова Г. А., Красавин А. Н.	
ШАҲАР МУҲТИТИДАГИ ТУРАР-ЖОЙ БИНОЛАРИГА ТУТАШ ҲУДУДА ЖОЙЛАШГАН ШАМОЛЛАТИШ ТИЗИМЛАРИ ШОВҚИНИНИНГ АҲОЛИГА ТАЪСИРИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ	182
104. Sherquzieva G.F., Bakhriddinova M.N., Boysarieva M., Egamberdieva Z.Z	
EFFECTS OF DRINKING WATER HARDNESS ON HUMAN HEALTH	183
105. Sherquzieva G.F.	
HYGIENE OF BIOFERTILIZER APPLICATION	184
106. Шоюнусова Наргис Шарифовна., Жуманова Лола Абдухалиловна	
ФАКТОРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	185
107. Шамуратова Н.Ш, Рузметова О.С.	
ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ И ЕЕ РОЛЬ СОВРЕМЕННОЙ ФАРМАКОЛОГИИ.	186
108. Шамуратова Н.Ш, Рузметова О.С.	
BUYRAK KASALLIKLARIDA DIETOTERAPIYA VA AN'ANAVIY TIBBIYOTNING ANAMIYATI	187

109. Эргашев Азизбек Авазханович	
ПЕРСПЕКТИВЫ СОЗДАНИЯ ДИЕТИЧЕСКИХ МАСЕЛ	188
110. Yusupova O.B., Norpo'latova F.SH.	
UMUMTA'LIM MAKTABIDA O'QUV JARAYONINI TASHKIL QILINISHINI GIGIENIK VAHOLASH	191
111. Янковская Н.Г.	192
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ КАК ОСНОВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	
112. Ядгарова Лола Джалоловна, Эргашева Дилноза Баходуровна	194
ВЛИЯНИЕ ГЛОБАЛЬНЫХ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ И ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ	
113. Yadgarova Lola Djalolovna, Ergasheva Dilnoza Bahodurovna	
MEHNAT FAOLIYATI VA JARAYONINING ISHCHILAR SOG'LIG'IGA SALBIY TA'SIRINING OLDINI OLIISH BO'YICHA CHORA-TADBIRLAR	197
112. Абдурахимов Бобиржон Абдунаби ўғли	
МИС ИШЛАБ ЧИҚАРИШ КОРХОНАЛАРИ ИШЧИЛАРИНИНГ МЕХНАТ ШАРОИТИНИ ЎРГАНИШ ВА ХАВФ ОМИЛЛАРИНИ АНИҚЛАШ	198
112. Исмаилова Э.Н.¹, Магбулова Н.А.¹, Джамбекова Г.С.¹ Левицкая Ю.В.¹, Шодмонов Т.А.¹, Атажонова М.Р.¹, Исматова М.К.¹, Гариб В.Ф.^{1,2}	
НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СЕЗОННЫЕ АЛЛЕРГЕНЫ ПО ДАННЫМ МУЛЬТИПЛЕКСНОГО МОЛЕКУЛЯРНОГО АНАЛИЗА	201
113. Axmedova Saodat Tashboltayevna., Aminova Mohinur Normurod qizi	
KASALXONA XONALARINING ICHKI INFEKSIYALARINI OLDINI OLIISH VA UNGA QARATA CHORA TADBIRLAR ISHLAB CHIQUISH.	202
114. Aminova Mohinur Normurod qizi	
SHIFOKOR VA BEMOR UCHUN GIGYENANING ANAMIYATI VA BUGUNGI KUNDAGI DOLZARBLIGI.	204
115. Вардамян К.К., Манукян М.А., Шахбазян А.К.	
К ПРОБЛЕМЕ ОЗЕЛЕНЕНИЯ ДЕТСКИХ САДОВ ГОРОДА ЕРЕВАНА	205
116. Мирзакаримова М.А., Сагдуллаева Б.О., Тетюхина Л.Г	
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА РЕЧНОЙ СЫРДАРЬИНСКИЙ ВОДЫ	206
117. Мирзахмедов Ж.С., Хаширбаева Д.М.	
МЕХНАТ ШАРОИТЛАРИДА ҲАВФ ОМИЛЛАРИНИ АНИҚЛАШДА ИШ ЎРИНЛАРИ АТТЕСТАЦИЯСИНИНГ ЎРНИ ВА РОЛИ	207
118. Абдукадиров Дилмурод Равшанович	
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ВИЧ- ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА.	208
119. ¹Мансурова Малика Хасановна, ²Холматов Сирож Эльмурод угли, ³Очилов Бобир Собирович	
СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА РАЗРАБОТКУ НОВЫХ АЛГОРИТМОВ ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ.	212
120. ¹Мансурова Малика Хасановна., ²Намозов Умиджон Гиёсович	
ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ В УЗБЕКИСТАНЕ	215

**ЭКОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ БЕЗОПАСНОГО
ПРИМЕНЕНИЯ НОВЫХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ДЕФОЛИАНТОВ****Романова Л.Х., Искандаров Т.И., Шахмуров Н.А.***(Научно-исследовательский институт санитарии, гигиены и профзаболеваний
Министерства здравоохранения Республики Узбекистан, г. Ташкент)*

Недостаточность знаний о токсических свойствах пестицидов, о методах и средствах защиты от их воздействия способствуют, с одной стороны, неоправданным опасениям и запрещениям применения препарата, и, следовательно, значительному экономическому ущербу, а с другой стороны – беспечности в хранении, применении этих опасных веществ, что может привести к увеличению среди населения патологии пестицидной этиологии, загрязнению окружающей среды. Поэтому задачи охраны здоровья населения могут успешно решаться лишь при наличии информации о поведении химических веществ в разных средах и комплексного учета его влияния на организм человека.

При рекомендации к внедрению в сельское хозяйство Узбекистана новых средств защиты растений, важнейшими аспектами с гигиенических позиций являются данные о токсичности и регламентах безопасного применения внедряемых препаратов. В сельскохозяйственную практику республики внедряются новые дефолианты, разработанные учеными республики – дефолиант «ТиоДЕФ», дефолиант «МКА». Отечественный дефолиант «ТиоДЕФ» является малотоксичным веществом, обладает слабо раздражающим действием на кожные покровы, умеренно раздражает слизистые оболочки глаз, кумулятивные слабо выражены (СанПиН РУз № 0321-15). Разработаны гигиенические нормативы препарата в объектах окружающей среды: ПДК в воде водоемов – 1,0 мг/л, в атмосферном воздухе – 0,2 мг/м³, в воздухе рабочей зоны – 2,5 мг/м³, ОДК в почве – 0,39 мг/кг, МДУ в хлопковом масле – «не допускается»; рекомендованы: санитарно-защитная зона (СЗЗ) – 100 метров, сроки выхода на работу – 3 суток. Дефолиант «МКА» по параметрам острой токсичности относится к малотоксичным веществам согласно СанПиН РУз № 0321-15 (IV класс опасности), препарат слабо раздражает кожные покровы и слизистые оболочки глаз; кумулятивные свойства слабо выражены. Научно обоснованы гигиенические нормативы препарата: ПДК в воде водоемов – 1,0 мг/л, в атмосферном воздухе – 0,2 мг/м³, в воздухе рабочей зоны – 3,5 мг/м³, ОДК препарата в почве – 0,2 мг/кг, МДУ в хлопковом масле – «не допускается»; рекомендованы: санитарно-защитная зона (СЗЗ) – 100 метров, сроки выхода на работу – 3 суток.

Результаты проведенных исследований будут использованы для внедрения в практическое здравоохранение республики с целью безопасности применения новых пестицидных препаратов, внедряемых в сельское хозяйство республики и направлены на охрану окружающей среды и здоровья населения. Внедрение

новых малотоксичных безопасных пестицидов взамен дорогостоящих импортных препаратов приведет к снижению затрат при возделывании сельскохозяйственной продукции; снижению себестоимости продукции хлопководства (10%); экономии валюты. Предотвращение острых и хронических отравлений будет способствовать сохранению трудоспособности и здоровья работающих при применении новых отечественных пестицидов (10%); применение препаратов будет способствовать увеличению урожая сельскохозяйственной продукции, что позволит обеспечить продовольственную безопасность, повышение конкурентоспособности и экспертного потенциала Республики Узбекистан на мировом рынке пищевых продуктов растительного происхождения в перспективе на 10 – 15%.

С гигиенических позиций применение дефолиантов «ТиюДЕФ» и «МКА» в сельском хозяйстве республики не имеет возражений и изученные новые отечественные дефолианты рекомендуется к широкому применению.

ПРОФИЛАКТИКА ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ НА ЛАТЕКС У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Искандарова Гулноза Тулкиновна, Абдуллаев Мансур Абдусаттарович
Центр развития профессиональной квалификации медицинских работников,
г.Ташкент, Узбекистан

На сегодняшний день причина активного внимания исследователей к предрасположенности, триггерам, вариантам течения и распространенности латексной аллергии очень актуальна, так как натуральный каучуковый латекс является одним из важнейших сырьевых материалов, используемых во многих промышленных отраслях (более 40 тысяч видов потребительских товаров содержат латекс натурального каучука).

При изготовлении латексных продуктов часто используются специальные композиции с добавлением различных химических соединений, таких как уретаны, тиурам, меркаптобензотиазол, тиомочевина, фенол, гидрокситолуен и т.д. Латекс состоит из углеводорода изопрена (25-45%), белка (1-2%), липидов, углеводов, а также содержит неорганические элементы (калий, кальций, магний, цинк, натрий и др.). Для стабилизации эластических свойств и создания коммерческих изделий к нему добавляют многие химические компоненты. Аммоний - консервант, добавляется к млечному соку во время сбора. Акселераторы, антиоксиданты, эмульгаторы и стабилизаторы добавляются позже. Аллергические реакции развиваются, во-первых, на белки латекса, т.е. на собственные белки млечного сока *Hevea Brasiliensis* и, во-вторых, на химические добавки, используемые в процессе обработки латекса.

Аллергические реакции IV типа, протекающие по типу гиперчувствительности замедленного типа, могут произойти при контакте с этими композициями. Латексные изделия (воздушные шары, детские игрушки, пустышки, медицинские перчатки, строительные материалы, спортивные, канцелярские изделия, предметы медицинского назначения) при контакте у сенсibilизированных лиц могут способствовать возникновению аллергических

реакций немедленного типа, протекающих с участием иммуноглобулинов класса Е. В литературных источниках описываются смертельные случаи при медицинских процедурах, особенно хирургических вмешательствах у лиц, постоянно контактирующих с резиновыми изделиями (медицинский персонал, работники общепита, коммунальной сферы), лица, с врожденными пороками, урогенитального, желудочно-кишечного трактов, а также перенесшие многократные оперативные вмешательства, особенно с детства.

Группу риска развития чувствительности на латекс среди медицинских работников составляют хирурги, анестезиологи, врачи-лаборанты, стоматологи, медсестры, дезинфекторы. У лиц, перенесших многократные оперативные вмешательства с атопией в роду; пациентов с пищевой аллергией к бананам, киви, персикам, томату, картошке из-за существующих перекрестных свойств антигенов латекса и этих фруктов могут возникать жизнеугрожающие реакции.

Для обеспечения более безопасной в контексте латекса профессиональной среды превентивные меры должны включать отбор и мониторинг работников, имеющих риск повышенной чувствительности: тщательный сбор аллергологического анамнеза, проведение при необходимости дифференциальной и специфической алергодиагностики. Полученные данные позволяют, с одной стороны, повысить информированность медиков об имеющихся у них рисках, с другой — принять необходимые управленческие решения по обеспечению безопасности их деятельности. Для выбора тактики лечения и единственным методом профилактики является элиминация латекса и латекс содержащих изделий.

KASB KASALLIKLARI KO'RSATKICHLARINI IJTIMOIIY-IQTISODIY OMILLAR BO'YICHA TAXLILI

Adilov O'.X.¹, Juraev A.R.², Begmatov B.A.¹

¹Mehnat bozori tadqiqotlari instituti,

²Kambag'allikni qisqartirish va bandlik vazirligi,

O'zbekiston Respublikasi

Respublikamizda 2017-2023 yillarda faoliyat yuritayotgan korxonalar va tashkilotlar soni 2017 yili 268428 tadan 2020 yili 398133 tagacha yetgani (+48.2%), 2023 yilga kelib esa 528929 tagacha (+97,1%) o'sgan. Ushbu davrda bu ko'rsatkichlar Toshkent viloyatida 2017 yili 25019 tadan 2020 yili 38523 tagacha ortgani (+54,0%), 2023 yilda esa - 50296 ta (+101,0%) korxonalar va tashkilotni tashkil etganini ko'rsatdi. Toshkent viloyati respublikada faoliyat yuritayotgan korxonalar va tashkilotlar sonini 9,5% tashkil etadi.

Toshkent viloyati va uning tarkibiga kiruvchi qishloq joylarida iqtisodiyot tarmoqlarining turli soxalarida ish bilan band bo'lganlar soni va dinamikasini o'rganish natijasida quyidagi ma'lumotlar olindi. Toshkent viloyatida ish bilan band bo'lganlar soni 2017 yili 1289,6 ming kishidan va 2020 yili 1195,6 ming kishigacha kamaygani (-7.3%) kuzatildi. Mazkur natijalar Toshkent viloyati mehnat resurslarining yil sayin kamayishiga ishga yaroqli aholini xorijiy mamlakatlarga ish izlab chiqishlari ortganligi va shu kabi sabablar yuzasidan viloyat mehnat resurslari soni yil sayin qisqarib borayotganligini ko'rishimiz mumkin.

Tashxislangan va ro'yxatga olingan kasb kasalliklari soni dinamikasi (2017-2021 yillar) o'rganilganda, respublikada ro'yxatga olingan kasb kasalliklari sonini 2017 yili – 3923 ta bemorlar bo'lib, 2019 yili - 4961 ta bemorlargacha keskin ortgan (+26,5%) va 2020 yilga kelib 4738 ta bemorlar sonigacha (-4,5%) kamaygan.

Toshkent viloyati kasb kasalliklari bo'yicha respublika ko'rsatkichlarini 35% ni tashkil etadi va kasalliklar tarqalishi bo'yicha viloyatlar kesimida birinchi o'rinni egallaydi. Viloyatda kasb kasalliklari tarkibi o'rganilganda quyidagilar aniqlandi:

kasb kasalliklari umumiy soni tarkibini nozologiyalar buyicha birinchi o'rinda o'pka silikozi 32,4% xollarda uchrab, respublika bo'yicha ushbu ko'rsatkichni 97,6% ni qamrab olgan;

ikkinchi o'rinda ishlab chiqarish tebranishi (vibratsiya) kasalligi 17,5% bo'lib, respublika bo'yicha ushbu ko'rsatkichni - 63,5% ni tashkil etadi;

uchinchi o'rinda surankali bronxitlar kasalliklari 16,4% bo'lib, respublika bo'yicha ushbu ko'rsatkichni - 30,1% ni tashkil etadi;

to'rtinchi o'rinda toksiko-kimyoviy moddalardan zaharlanish 8,5% xollarda uchrab, respublika bo'yicha ushbu ko'rsatkichni – 17,4% ni tashkil etadi;

beshinchi o'rinda koxlear nevrit kasalligi 7,3% bo'lib, respublika bo'yicha ushbu ko'rsatkichni – 14,4% ni tashkil etadi;

oltinchi o'rinda periferik asab tizimi va tayanch-harakat tizimining xastalıkları 4,0% bo'lib, respublika bo'yicha ushbu ko'rsatkichni – 53,0% ni tashkil etadi.

Xulosa va takliflar.

Tashkent viloyatida respublika bo'yicha faoliyat yuritayotgan korxonalar va tashkilotlarning 9,5% joylashgani, mehnat resurslarining yil sayin kamayishi va kasb kasalliklari bo'yicha respublikada yetakchi o'rinni egallaganini korxonalar va tashkilot ish beruvchilari tomonidan xodimlar mehnat sharoiti va salomatlik muhofazasiga e'tibor yetarli darajada emasligidan dalolat beradi. Yuqoridagi muammolarni bartaraf etish maqsadida qo'yidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish tavsiya etiladi:

Toshkent viloyati tarkibiga kiruvchi tumanlarda ularning iqtisodiy imkoniyatlaridan kelib chiqib sohalarni rivojlantirish, kichik biznes subyektlari sonini oshirish, yangi ish o'rinlarini yaratish;

ish beruvchilar va xodimlar orasida mehnat sharoitini zararli omillarini insonga ta'siri bo'yicha xabardorliklari, profilaktik tibbiy ko'rik sifati va xodimlar tibbiy xamda ishlab chiqarish madaniyatini oshirish;

xodimlar mehnat sharoiti va salomatlik muhofazasi ma'lumotlarini olish va saqlashni raqamlashtirish.

“Gigiyena va tibbiy ekologiyaning bugungi zamon muammolari” xalqaro ishtirokidagi ilmiy-amaliy konferensiya tashkiliy qo'mitasi ishtirokchini ro'yxatdan o'tkazish shaklini to'ldirishingizni va bizga yuborishingizni so'raydi.

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДОЗ ОБЛУЧЕНИЯ
КАТЕГОРИИ «А» ЛЕЧЕБНО – ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ
И РАЗЛИЧНЫХ ПРОИЗВОДСТВ.**

Абдукадирова Лола Кабуловна

Ташкентская медицинская академия, г.Ташкент, Узбекистан

Уменьшение радиационной опасности в связи с использованием ИИИ базируется на 3-х основных принципах, принятых в мировой практике:

-Всякая деятельность, связанная с облучением от ИИИ, не должна выполняться, если вред от нее больше, чем польза.

-Величина индивидуальной дозы и количество облученных лиц должны быть настолько малы, насколько это может быть реально достижимо.

-Облучение индивидуумов от всех видов деятельности, связанной с ИИИ, не должно превышать установленные дозовые пределы.

Основным документом, регламентирующим гигиенические условия использования ИИИ является СанПиН 0029-94 «Санитарные нормы и правила радиационной безопасности», Ташкент, 1994г.

Данные правила распространяются на предприятия, учреждения, лаборатории и другие организации всех министерств и ведомств, которые производят, обрабатывают, применяют, хранят, транспортируют естественные и искусственные радиоактивные вещества и другие источники ионизирующих излучений, перерабатывают и обезвреживают радиоактивные отходы, производят монтаж и наладку приборов, аппаратов и установок, действие которых основано на использовании ионизирующих излучений, а также устройств, генерирующих ионизирующие излучения. Этими правилами регламентируются: размещение учреждений и установок, предназначенных для работы с ИИИ; организация работ с применением ИИИ; поставка, учет, хранение и перевозка ИИИ; работа с закрытыми изотопными источниками и устройствами, генерирующими ионизирующее излучение; работа с открытыми радионуклидными источниками;

требования к санитарно-техническим устройствам (вентиляции, пылегазоочистке, отоплению, водоснабжению, канализации) при работе с ИИИ; требования к сбору, удалению и обезвреживанию твердых и жидких радиоактивных отходов; требования к мерам индивидуальной защиты и личной гигиены персонала, работающего с ИИИ; предупреждение радиационных аварий и ликвидация их последствий.

Кроме основного документа имеются отдельные (отраслевые) санитарные правила, регламентирующие условия работы для отдельных предприятий и учреждений, а также для определенных типов источников ионизирующих излучений: СанПиН №2780-80 (Санитарные правила работы при проведении медицинских рентгенологических исследований), СанПиН Ш960-79 (Санитарные правила работы с источниками используемого рентгеновского излучения), РСНЗО-94 (Инструкция о радиационном контроле за выпускаемыми на предприятиях строительного комплекса Республики Узбекистан строительными материалами, конструкциями и строительной продукцией), СанПиН №0034-94 (Временные предельно -допустимые концентрации естественных радионуклидов в почве и удобрениях), СанПиН № 0047-95 (Гигиенические нормативы. «Допустимые уровни содержания радионуклидов в пищевых продуктах»), СанПиН № 0079-98 (Санитарные правила ликвидации, консервации и перепрофилирования предприятий по добыче и переработке урановых руд),

СанПиН № 0082-98 (Гигиенические требования к табачным изделиям), СанПиН № 0091-99 (взамен СанПиН № 0067-96) "Санитарные правила и нормы при работе персональных электронно-вычислительных машин и видеодисплейных терминалов), СанПиН № 0093-99 (Гигиенические нормативы «Допустимые уровни искусственных радионуклидов в пищевых продуктах») и другие.

Основной дозовый предел (лимит) – это сумма эффективных доз облучения от всех дозообразующих источников излучения.

Цель настоящего исследования: Анализ и сравнительная оценка индивидуальных доз облучения персонала категории «А»

Изученные нами характеристики эффективные дозы облучения исследуемой категории «А» лечебно – профилактических учреждений и эффективные дозы облучения лиц категории «А», работающих в производстве позволяют дать сравнительную оценку этих доз у работников медицины и немедицинских работников.

Прежде всего, следует заметить, что при анализе всего массива данных (более 2000 годовых доз облучения медработников и более 400 доз – работников производства) нами не выявлено ни одного случая превышения установленного предела дозы (20 мЗв/год).

Вместе с тем, сопоставление средних многолетних значений индивидуальных доз облучения двух групп лиц категории «А» свидетельствует о явно большем облучении медицинских работников: дозы облучения медработников более, чем в 2 раза превышают таковые у работников промышленных объектов ($t=8.6$; $p<0.01$).

Динамика величин доз облучения у медицинских работников свидетельствует о снижении среднегодовых индивидуальных доз облучения, начиная с 2023 год; у персонала «А» производственных объектов дозы облучения стабильно низкие.

Интересно, что с увеличением стажа работы в обеих наблюдаемых группах отмечено увеличение дозы облучения, хотя и не достигающее величин установленного предела дозы. Так, у рентген-лаборантов со стажем работы более 10 лет среднегодовые значения индивидуальной дозы облучения на 11% выше, чем у лиц со стажем до 5 лет. У производственного персонала категории «А» со стажем работы более 10 лет дозы облучения на 39% выше, чем у лиц со стажем 1-5 лет. Это свидетельствует о не случайности выявленного факта и, скорее всего, связано с притуплением у лиц, длительно работающих с ИИИ, чувства опасности, т.к. малые дозы облучения не имеют детерминированных эффектов, а об отдаленных стохастических эффектах работающие, по-видимому, не имеют необходимой информации.

Максимально зарегистрированный стаж работы с ИИИ в обеих группах составляет 46 лет. Накопленная доза за этот период у медицинских работников составила $98,6 \pm 3,2$ мЗв (максимум – 117 мЗв), у производственных работников – $47,7 \pm 2,8$ мЗв (максимум – 55 мЗв). Следовательно, накопленная доза у производственного персонала категории «А» в 2 раза меньше, чем у медицинских работников. С позиций общепринятого постулата о беспороговом

действии ИИ можно сделать заключение, что даже в условиях неперевышения установленного дозового предела риск возникновения стохастических эффектов у медицинских работников существенно выше, чем у производственного персонала категории «А».

МОДЕЛИРОВАНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ДИНАМИКИ СМЕРТНОСТИ ВОЗРАСТНОЙ СТРАТЫ 15–19 ЛЕТ НАСЕЛЕНИЯ БЕЛАРУСИ

Агиевец О.В., Романова А.П.

Учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет»,
Минск, Республика Беларусь

Снижение смертности трудоспособного населения продолжает оставаться одним из ведущих направлений деятельности системы здравоохранения Республики Беларусь. Анализ смертности 5-летних возрастных групп трудоспособного населения предполагает более глубокое изучение смертности населения трудоспособного возраста для получения объективной оценки уровня, динамики и межгрупповых возрастных различий смертности. Исследование смертности отдельных возрастных групп позволит более рационально планировать мероприятия по снижению смертности, улучшению состояния здоровья и медицинского обслуживания трудоспособного населения за счет целевой возрастной направленности этих мероприятий.

Цель исследования – смоделировать и провести анализ динамики смертности возрастной группы 15–19 лет трудоспособного населения Республики Беларусь за период 1990–2019 гг.

Материалы и методы. Для исследования динамики смертности на основе создания и изучения этого процесса в многолетней ретроспективе использовался метод моделирования показателей смертности. Результатом моделирования явилась периодизация, которая заключается в делении многолетнего динамического процесса смертности на хронологические периоды на основании оценки темпа ежегодного прироста исследуемого показателя. На основании коэффициентов регрессии полученной модели рассчитывался темп ежегодного прироста в процентах для каждого хронологического периода, который интерпретировался как процентное возрастание средней величины показателя за год (далее – ТЕП).

Результаты исследования. В хронологических рамках исследования абсолютное число умерших в возрасте 15–19 лет за 1990–2019 гг. снизилось в 3,6 раза: в 1990 г., число умерших в этом возрастном диапазоне составляло 615 человек, в 2019 году – 170. Среднегодовая численность этой возрастной страты уменьшилась в 1,6 раза (с 723587 в 1990 г. до 448911 в 2019 г.).

В целом, за 1990–2019 гг. показатель смертности (далее ПС) этой возрастной страты снизился в 3 раза ($p < 0,05$) с 0,9‰ в 1990 г. до 0,3‰ в 2018–2019 гг., который был наиболее низким во временных рамках исследования. Модель выделила три периода, в хронологических границах которых различия темпов ежегодного прироста показателя были статистически значимы. На протяжении 1990–1995 гг., в течение 5 лет, ТЕП ПС не отличался от нулевого, $p = 0,345$. В течение

последующих 15 лет (1995–2010 гг.) ПС снижался с отрицательным ТЕП $-2,94$ ($-3,6; -2,27$)%, $p < 0,001$. В последующем, на протяжении 9 лет (2011–2019 гг.) уровень смертности снижался с отрицательным ТЕП $-6,7$ ($-8,6; -4,7$)%, $p < 0,001$.

Таким образом, в течение двух периодов, общей продолжительностью 24 года (1995–2010 гг., 2010–2019 гг.) происходило снижение ПС, а отрицательный ТЕП становился выше. ТЕП в 2010–2019 гг. в 2,3 раза превышал ТЕП в 2010–2019 гг., $p < 0,05$.

Заключение. В целом за период 1990–2019 гг. уровень смертности возрастной страты 15–19 лет по результатам периодов стабилизации (1990–1995 гг.) и снижения (1995–2010 гг., 2010–2019 гг.) снижался с отрицательным ТЕП -3 ($-3,51; -2,5$)%, $p < 0,00001$, по отношению к 1990 г. Социально-экономическое развитие Республики Беларусь, последовательная реализация комплекса государственных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья населения, повышение значимости состояния общественного здоровья и формирование здорового образа жизни обеспечили снижение показателя смертности возрастной группы 15–19 лет населения трудоспособного возраста с 1995 г.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В ГОРОДЕ ТАШКЕНТЕ И СУРХАНДАРЬИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Атамуратова А.С. докторант (PhD), oybarchin.atamurodova.92@gmail.com.

Научно-исследовательский институт санитарии, гигиены и профзаболеваний, Министерства здравоохранения Республики Узбекистан, г.Ташкент, Узбекистан

Недостаточная физическая активность считается четвертым из важнейших факторов риска, которые являются причинами смерти в глобальном масштабе. Во многих странах растет физическая инертность (недостаточная физическая активность), что приводит к развитию неинфекционных заболеваний (НИЗ) и ухудшению здоровья населения в мире в целом.

В программах по физическому воспитанию дошкольников недостаточно разработаны критерии оценки двигательной подготовки детей к обучению в общеобразовательной школе. Сниженная двигательная активность ухудшает состояние здоровья ребенка и препятствует его нормальному биологическому развитию. Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, который свидетельствует о развитии физических качеств, формировании двигательных навыков и общей работоспособности организма. Физические качества, такие как быстрота, выносливость, сила, ловкость и гибкость, являются врожденными и способствуют нашей подвижности.

Цель работы заключается в определении уровня физической подготовленности детей возрастом 5-6 лет, которые посещают дошкольные образовательные организации в городе Ташкенте и Сурхандарьинской области.

Материалы и методы исследований. Для проведения исследования была использована специально разработанная анкета "Индивидуальная карта регистрации показателей физической подготовленности ребенка". Это исследование было проведено сотрудниками "Лаборатории гигиены детей и подростков" Научно-исследовательского института санитарии, гигиены и профессиональных заболеваний в период с апреля по август 2022 года. Анкета состоит из 15 тестов, которые позволяют определить уровни физической подготовленности ребенка, а также двух тестов, измеряющих основные показатели его физического развития – рост и массу тела. Эта анкета была апробирована и утверждена на заседании Ученого совета института (протокол №5 от 21.06.2021 г.).

Для определения уровней физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется следующие тесты: бег на 30 м, бег челночный 3*10 м, прыжки через скакалку 60 сек, вращение обруча, прыжок в длину с места, поднимание туловища 60 сек, наклон вперед сидя, ноги вместе, подтягивание из виса (мальчики) и из виса лёжа (девочки), силовая выносливость мышц спины и плечевого пояса, отжимания от пола, метание мяча 150 г, метание в цель с 6 м и набивного мяча 1 кг.

Исследование охватило 326 детей из них 5-летние мальчики – 23% и девочки - 22% а также 6-летние мальчики – 29% и девочки – 26%.

Результаты исследований. Для изучения физической подготовленности 5-6 летних детей было проведено следующие тесты (в процентах):

бег на 30 м: 5-летние мальчики выполнили в среднем за 15,2; 6-летние - 20,5%; 5-летние девочки - 5,3; 6-летние - 23,2%. За год этот показатель у мальчиков улучшился на 5,3, а у девочек - 17,9%;

бег челночный 3*10 м: 5-летние мальчики выполнили в среднем за 2,2; 6-летние - 17,3%; 5-летние девочки - 12,2; 6-летние - 6,9%. За год этот показатель у мальчиков улучшился на 15,1, а у девочек ухудшился - 5,3%.

силовая выносливость мышц плечевого пояса: 5-летние мальчики выполнили в среднем за 1,1; 6-летние - 1,3%; 5-летние девочки - 3,7; 6-летние - 7,6. За год этот показатель у мальчиков улучшился на 0,2, а у девочек - 3,9%.

силовая выносливость мышц спины: 5-летние мальчики выполнили в среднем за 2,3; 6-летние - 1,3%; 5-летние девочки - 0,8; 6-летние - 0,9%. За год этот показатель у мальчиков ухудшился на 1, а у девочек улучшился - 0,1%.

прыжок в длину с места поскольку 5–6-летним детям этот тест показался более трудным, ни один из них не достиг контрольного показателя для 1-го класса.

наклон вперед сидя, ноги вместе 5-летние мальчики выполнили в среднем за 5,8; 6-летние - 20,5%; 5-летние девочки - 5,3; 6-летние - 23,2%. За год этот показатель у мальчиков улучшился на 14,7, а у девочек - 17,9.

метание набивного мяча 1 кг 5-летние мальчики выполнили в среднем за 6,9; 6-летние - 13,9%; 5-летние девочки - 13,3; 6-летние - 8,9%. За год этот показатель у мальчиков улучшился на 7%, а у девочек ухудшился - 4,4%.

метание мяча 150 г 5-летние мальчики выполнили в среднем за 10,4; 6-летние - 14,9%; 5-летние девочки - 28,3; 6-летние - 16,3%. За год этот показатель у мальчиков улучшился на 4,5, а у девочек ухудшился – 12%.

поднимание туловища 60 сек 5-летние мальчики выполнили в среднем за 5,7; 6-летние - 5,3%; 5-летние девочки – 6,4; 6-летние – 6%. За год этот показатель у мальчиков и у девочек ухудшился на 0,4%.

прыжки через скакалку 60 сек 5–6-летним детям этот тест показался более трудным, ни один из них не достиг контрольного показателя для 1-го класса.

вращение обруча 5-летние мальчики выполнили в среднем за 6,9%; 6-летние - 8,3%; 5-летние девочки - 14,3; 6-летние - 11,1. За год этот показатель у мальчиков улучшился на 1,4, а у девочек ухудшился - 3,2%.

подтягивание из виса лёжа выполняют только девочки. 5-летние девочки выполнили в среднем за 5; 6-летние – 16%. За год этот показатель у девочек улучшился на 11%.

подтягивание из виса выполняют только мальчики. 5-летние мальчики выполнили в среднем за 10,3; 6-летние - 13. За год этот показатель у мальчиков улучшился на 2,7%.

отжимание от пола 5-летние мальчики выполнили в среднем за 1,1; 6-летние - 3,3; 5-летние девочки - 1,6; 6-летние - 4,1. За год этот показатель у мальчиков ухудшился на 1,7, а у девочек улучшился на 2,5%.

метание в цель с 6 м 5–6-летним детям этот тест показался более трудным, ни один из них не достиг контрольного показателя для 1-го класса.

Заключение. Проведенное исследование выявило, что некоторые дети имеют недостаточную физическую подготовку в ряде тестов. Например, многие не смогли выполнить прыжок в длину с места или прыжки через скакалку в течение 60 секунд на уровне, требуемом для поступления в первый класс. Также были выявлены проблемы с силовой выносливостью мышц плечевого пояса и спины у некоторых детей. Тем не менее, за год были отмечены положительные изменения в физической подготовленности детей. Мальчики в целом продемонстрировали больший прогресс, чем девочки, в таких тестах, как бег на 30 метров и силовая выносливость мышц плечевого пояса. Однако, у девочек было замечено улучшение в подтягивании на перекладине. Необходимо уделить большее внимание физической активности детей и организовать профилактические мероприятия с целью улучшения социально-гигиенических условий воспитания на основе сравнительной оценки физической подготовленности детей.

SPORTCHILAR OVQATLANISHINI TASHKIL ETISH TAMOYILLARI

Atamuxamedova Mas'uda Raximjanovna

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Farg'ona filiali, O'zbekiston

Sportni rivojlantirishning hozirgi darajasi bolalar va yoshlarda yuqori natijalarni talab qiladi, bu katta jismoniy va asab-ruxiy zo'riqishlar hisobiga amalga oshiriladi. To'g'ri ovqatlanish bolaning sog'lig'ida eng muhim omil bo'lib, uning salomatlik xolati va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlariga ta'sir qiladi. Sarflangan energiyani o'rnini to'ldirish, anabolik jarayonlarni faollashtirish uchun organizmni oqsillar, yog'lar, uglevodlar kabi makronutrientlar va mikronutrientlar-minerallar, vitaminlar va boshqa muhim biologik faol moddalar bilan ta'minlash zarur. Bu esa sport bilan shug'ullanuvchi o'smirlarning ovqatlanishiga aloxida talablar qo'yiadi.

Sport nutritsevtikasini rivojlanishida mashq (trenirovka) jarayonining barcha bosqichlarida sportchilarning ovqatlanish rejimiga yondashuvlarni ilmiy asoslash dolzarbligicha qolmoqda. Bu masalalarni xal qilishda yuqori energetik qiymatga ega, hazm bo'lishi oson zarur vitaminlar va minerallar majmuasi bilan boyitilgan mahsus xususiyatlari bilan mahsulotlar yaratish va foydalanish, shu jumladan, organizmning individual xususiyatlariga qarab ovqatlanishning uslubiy bazasini rivojlantirish, shuningdek funktsional ovqatlanishni tashkil etish chora-tadbirlar kompleksini baholash uchun dalillarga asoslangan tadqiqotlar o'tkazishni maqsad qildik.

Sportchi bolalar uchun parhezlar tarkibi bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi va ko'rsatmalarda o'z aksini topadi.

Sportchining ovqatlanishi barcha omillarga - umumiy (sport turi, mashg'ulot jarayonining bosqichi va sharoiti) hamda sportchi organizmining barcha individual xususiyatlariga asoslanishi kerak.

Eng oqilona yondashuv-bu bolaning ovqatlanish tartibidir. Ovqatlarning kimyoviy tarkibini baholash va tahlil qilish, shuningdek, organizm jismoniy ko'rsatkichlarini baholash asosida individual, keng qamrovli tekshirishlar ni amalga oshirishimiz lozim. Bolaning tekshirish vaqtida aniqlangan organlar va organizm tizimlari ishidagi og'ishlar, shuningdek uning alohida parhez imkoniyatlari hisobga olinishi shart.

Jahon sport amaliyotida mushak to'qimasining anabolizmini oshirish, glikogen zaxiralarini ko'paytirish yoki aksincha, ularning kamayishi va uzoq muddatli jismoniy faoliyatga mushaklarning bardoshlilikini oshirishga qaratilgan mashq jarayonining turli bosqichlarida maxsus ovqatlanish texnikasi qo'llaniladi. Musobaqa davrida iloji boricha tezroq jismoniy ish faoliyatini tiklashga qaratilgan ozuqalardan foydalaniladi. Ratsionni optimallashtirish uchun Pro - va prebiotiklar, vitaminlar, minerallar va omega-3 bilan boyitilgan funktsional oziq-ovqat mahsulotlari ishlatilishi mumkin.

Sportchilarning energiya va ozuqa moddalariga bo'lgan extiyoji, birinchi navbatda, sport turiga qarab va mashg'ulot jarayonining turli bosqichlarida sezilarli darajada o'zgaradi

FARG'ONA SHAHAR SUV TA'MINOTINING O'ZIGA XOSLIGI.

¹ F.T. Abduvaliyeva, ²F.L. Azizova.

¹Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, O'zbekiston

²Toshkent tibbiyot akademiyasi, O'zbekiston

Dunyo miqyosida suv tanqisligi xavfi ortib borayotgan bir paytda Markaziy Osiyo xususan, O'zbekistondagi suv va unga aloqador muammolar nafaqat mintaqaviy, balki global ahamiyat kasb etayotgani hech kimga sir emas. Mamlakatimizda

mavjud suv resurslaridan oqilona foydalanish borasida bir qancha chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Xususan, oxirgi yillarda aholining ijtimoiy-iqtisodiy yashash tarzini yaxshilashga qaratilgan keng ko‘lamli chora-tadbirlar olib borildi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining so‘nggi ma‘lumotlariga ko‘ra, bugun sayyoramizning 2,2 mlrd. aholisi ichimlik suvi ta‘minotining tanqisligi sharoitda yashamoqda. 2025 yilga borib esa Yer sharining yarmida odamlar ichimlik suvi bilan bog‘liq keskin muammolarga duch kelishi ehtimoli mavjud. BMT ekspertlarining «Jahon suv taraqqiyoti-2022» hisobotida qayd etilishicha, ayni vaqtda dunyodagi mavjud chuchuk suvning 99 foizi yer osti suvlari hisoblanib, dunyo aholisi iste‘mol qilayotgan toza ichimlik suvining yarmi, sug‘orish uchun ishlatilayotganidan esa 25 foizi uning hissasiga to‘g‘ri keladi.

Farg‘ona shahri uchun eng yirik ichimlik suv ta‘minoti manbai bo‘lgan “Pakana-Log‘on” suv olish inshootlari bo‘yicha 7.04.1990 Davlat zahirolari komissiyasi tomonidan 504,1 ming metr kub/kun miqdorida yer osti suv zahirolari tasdiqlangan. Farg‘ona shahri hududi beshta tarmoq (vodovod 1000 li 3ta, vodovod 900li, vodovod 700li) orqali ikki tomonlama “Pakana-Log‘on” Bosh suv haydash inshooti tomonidan kuniga 175 ming m³, Qirguli suv ta‘minoti inshootidan kunsiga 57,47 ming m³ ichimlik suvi, jami bo‘lib, 232,47 ming m³ /kun ichimlik suvi aholiga markazlashtirilgan holda yetkazib beriladi. Farg‘ona shahrini oladigan bo‘lsak, hudud aholisining markazlashgan ichimlik suv bilan ta‘minlanganlik darajasi 93,1 foizni tashkil etadi. 6,9 % aholi esa alternativ ichimlik suv manbalaridan foydalanadi.

Albatta, bu muammolar, eng avvalo, uzoq yillar mobaynida yig‘ilib qolgan bo‘lib, so‘nggi yillarda ularni bartaraf etish borasida davlatimiz rahbari tomonidan qator tadbirlar amalga oshirilmoqda. Xususan, 2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasining 31-maqсадida suv resurslarini boshqarish tizimini tubdan isloh qilish va suvni iqtisod qilish bo‘yicha alohida davlat dasturini amalga oshirish vazifalari belgilangan. Albatta, bu o‘z-o‘zidan bo‘lmaydi. Boisi aholini toza ichimlik suvi bilan ta‘minlash quvurlar tortish bilangina yechiladigan muammo emas, buning uchun barqaror suv manbai ham bo‘lishi zarur. Buning uchun eng optimal variantlardan biri Andijon viloyatini Xonobod tumanida joylashgan, qo‘shni Qirg‘iziston respublikasi bilan chegaradosh hududdagi Kampirobod suv ombori (Andijon dengizi)dan trubalar tizimi orqali ichimlik suv manbasini tortib kelish hisoblanadi. Faqat mazkur loyihani ishga tushirish uchun 104 ming m³/kun quvvatiga ega bo‘lgan suv tozalash inshooti, 2 ta suv taqsimlash inshooti va uzunligi 120 km ga teng bo‘lgan suv olib kelish quvurini tortib kelish talab etiladi, ushbu ishlarni amalga oshirilishi Farg‘ona viloyatining Quva, Toshloq tumanlari va Farg‘ona, Marg‘ilon, Quvasoy shaharlaridagi hamda Andijon viloyatining Jalolquduq, Buloqboshi, Marhamat, Xo‘jaobod tumanlarida istiqomat qilayotgan 980 ming aholini sifatli markazlashtirilgan ichimlik suvi bilan ta‘minlash imkonini beradi.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoev 2023 yil 23 oktyabr kuni hududlarda ichimlik suvi ta‘minoti va oqova suv tizimini yaxshilash, oziq-ovqat ekinlarini ekish masalalari bo‘yicha yig‘ilish o‘tkazdi. Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan hududiy va ijtimoiy dasturlarda ichimlik suvi ta‘minoti alohida o‘rin egallaydi. Bu borada xizmat sifatli va doimiy bo‘lishi uchun narx mutanosibligi muhimligini ta‘kidlaydi. Tahlillarga

qaraganda, bugungi kunda 1 kub metr ichimlik suvi tannarxi Toshkent shahrida 448 so‘m bo‘lgani holda Namanganda qariyb 3 ming so‘mni, Samarqand va Navoiyda 2 ming 600 so‘mni tashkil qiladi. Suv ishlab chiqarish tannarxida elektr energiyasi ulushi respublika bo‘yicha o‘rtacha 27 foiz. Lekin Farg‘ona, Namangan va Toshkent viloyatida bu ko‘rsatkich anchagina yuqoriligi ta’kidlandi. Ma’lumki, yurtimizda muqobil energiyadan foydalanishni kengaytirish maqsadida korxonalar, tashkilot va aholi xonadonlarida quyosh panellari o‘rnatilmoqda, bunda eng katta manba suv korxonalarida ishlatadigan elektrning bir qismini “yashil energiya”ga o‘tkazish ekanini ta’kidladi.

O‘zbekiston Respublikasining har bir fuqarosini toza sifatli ichimlik suvi bilan ta’minlanish kafolati va suvdan foydalanish xavfsizligiga egadir.

АТМОСФЕРА ҲАВОСИНИНГ ИНСОН ОРГАНИЗМИГА ТАЪСИРИ

Азимова М.Б.

Санитария, гигиена ва касб касалликлари илмий-тадқиқот институти

Инсон ҳаётининг сифат даражаси бевосита атроф-муҳит омилларига боғлиқдир. Атроф-муҳитдаги атмосфера ҳавосининг ифлосланиши инсон саломатлигига салбий таъсир этиши натижасида юқори нафас олиш тизими касалликларини келтириб чиқаради. Организмга муттасил равишда ташқи муҳитдан кислород қабул қилиши - бу ҳаёт жараёнининг узилмас занжиридир. Аммо, ҳозирги даврда ташқи муҳитдаги ҳавонинг ифлосланиш даражаси юқорилиги юқори нафас йўллариغا бевосита ва билвосита салбий таъсир этиб келмоқда.

Ҳозирги вақтда тиббиёт нуқтаи назаридан, чанг зарраларининг инсон организмига таъсирининг патогенези етарлича ўрганилган ва уларнинг ҳажми жуда муҳим омил ҳисобланади. Шу муносабат билан ташқи муҳитдаги чангнинг дисперс таркибини ва турар-жой бинолари ҳавосидаги чангнинг концентрациясини ўрганиш билан боғлиқ масалалар алоҳида аҳамиятга эга ҳисобланади. Бир қатор илмий тадқиқотлар натижалари чанг зарраларининг ҳавода узоқ вақт ушланиб туриши туфайли инсон нафас олганда юқори нафас йўллари орқали ўпкада ушланиб қолиши ва унинг салбий таъсир даражаси ўрганилган.

Ўзбекистон Республикасида аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталигини таъминлаш, аҳоли ҳаёти учун қулай ва хавфсиз шароитларни уйғунлаштириш, соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларнинг сонини муттасил ошириш масалалари алоҳида долзарб бўлиб, мазкур муаммоларнинг ечимини стратегик ёндашувлари қонунларда кўрсатилган.

Дунё олимлари томонидан атмосфера ҳавосининг юқори даражада ифлосланиши шароитида гигиеник муаммоларни ўрганиш ва шаҳар аҳолиси касалликлар хавфини олдини олиш бўйича бир қатор тадқиқотлар ўтказилган. Атмосфера ҳавосининг ифлосланишида асосий омил бу-антропоген омиллиги кузатилган. Шунингдек ҳавонинг ифлосланиши инсон саломатлигига салбий таъсир кўрсатиб, аллергия ва нафас олиш тизими касалликларини келтириб чиқарувчи сабаблардан бири ҳисобланади. Айнан шунинг учун биз учун нафас олаётган ҳавонинг сифатли бўлиши жуда муҳимдир. Деярли ҳар бир йирик

шахар атмосфера ҳавосида юқори миқдорда ифлослантирувчи моддалар кузатилади, улар экотизим ва аҳоли саломатлигига салбий таъсир этмай қолмайди.

Юқоридаги долзарб муаммолардан келиб чиқиб атмосфера ҳавосидаги майда заррачаларни аниқлаш натижалари асосида атмосфера ҳавосининг майда чанг билан ифлосланишининг аҳоли саломатлигига салбий таъсирини камайтириш бўйича профилактика чораларини ишлаб чиқиш мақсадга мувофиқ деб белгиланди. Бунинг учун атмосфера ҳавосининг ифлосланишига, шу жумладан майда чангга нисбатан чанг этиологияли касалликларининг улушини ҳисобга олган ҳолда аҳолининг касалланиши таҳлил қилинади. Таҳлил натижаларига мувофиқ профилактик чора–тадбирлар ишлаб чиқиш назарда тутилган.

Aholining salomatlik borasidagi savodxonligi, uni yaxshilash choralari. **Arslonova.N.A**

Buxoro davlat tibbiyot instituti, O'zbekiston, Buxoro

O'zbekiston Respublikasida mustaqillik yillarida sog'liqni saqlash tizimida bir qancha ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ldi. Jumladan aholining tibbiy savodxonligini oshirish maqsadida ko'pgina ishlar amalga oshirildi. Ammo ushbu borada sog'liqni saqlash tizimida bir qancha kamchiliklar mavjud edi. Ular orasida ayniqsa eng dolzarb muammolardan biri bu aholining tibbiy salomatlik borasidagi savodxonligini oshirishdir. Sog'liqni saqlash bo'yicha savodxonlik bu- salomatlikka oid bilim egallay olish, o'qish, tushunish va undan foydalanish qobiliyatidir. Sog'liqni saqlash bo'yicha savodxonlikni odamlar hayot davomida rivojlanib boradigan bilim va tanlov tushunchalarini tanlash, sog'liq uchun xavflarni kamaytirish va hayot sifatini oshirish uchun sog'liqni saqlash to'g'risidagi ma'lumotlar va tushunchalarni izlash, tushunish, baholash va ulardan foydalanish qobiliyatlari va malakalarining keng doirasi sifatida belgilaydi. Sog'liqni saqlash tizimining aholi salomatligi savodxonligini oshirish maqsadida qator targ'ibod ishlari amalga oshirilmoqda. Turli ommaviy axborot vositalarida (OAV) jumladan telekanallarda turli tibbiyotga oid shoular va ko'rsatuvlar namoyish etilmoqda. Olib borilayotgan turli targ'ibod-tashviqot ishlariga va ilmiy amaliy ishlariga qaramay Respublikamiz aholisining aksariyat qismining tibbiy savodxonligi yetarli darajada emas.

Tadqiqotning maqsadi. Shu sababli, bizning tadqiqodimiz aholining tibbiy savoxonligini o'rganish va yanada rivojlantirish bo'yicha chora tadbirlar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari. O'tkazilgan tadqiqotda Buxoro viloyati Vobkent tumanida joylashgan 10-sonli QOP aholisining 200 nafari. Ulardan: 30 nafari homilador ayollar, 30 nafar 50 yoshdan 70 yoshgacha bo'lgan katta yoshlilar, 40 nafari o'smirlar, 100 nafari 25-50 yoshli o'rta yoshlilar. Ularning tibbiysavodxonligini o'rganishda anketa, ststistik tahlil, retrospektiv usul (aholi salomatligini 10 – 15yil oldingi holati tahlili) usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari. Barcha ko‘rib chiqilgan holatlarda o‘rganilayotgan aholining aksariyat qismining tibbiy savodxonligi yetarli darajada emas. Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi yaxshi tashkil qilinmagan. Aholining aksariyat qismi kasal bo‘lgandan so‘ng tibbiyot xodimiga murojaat qiladi. Tibbiy profilaktik ko‘riklarga ko‘pchilik aholining sog‘lom qatlami borishni istamaydi. Kasal bo‘lganda ham avval o‘zbilarmonlik qabilida o‘zini o‘zi davolaydi, ijobiy natija bo‘lmagandaso‘ng shifokorga murojaat qiladi.

Xulosa. Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi qay tarzda yo‘lga qo‘yilganligini o‘rganish va tibbiy savodxonlik darajasini oshirish maqsadida aholi o‘rtasida targ‘ibod-tashviqot ishlarini amalga oshirish zarur.

Ilmiy ishning amaliy ahamiyati shundan iboratki, aholi salomatligini yaxshilash va mustahkamlashda mamlakatimizda olib borilayotgan sog‘liqni saqlash to‘g‘risidagi zamonaviy islohotlarni jamoa orasida keng targ‘ib qilish, aholini tibbiy savodxonligini oshirish, har bir shaxsni o‘z salomatligi uchun javobgarlik hissini sezdirish va profilaktik chora tadbirlarni aholini har bir guruhi uchun alohida tashkillashtirish va uning ustidan nazoratni kuchaytirish zarur.

SOG‘LOM OVQATLANISH ODATINI SHAKLLANTIRISH XAMDA KAL- LORIYANI XISOBLASH

Aliyeva Farizaxon Abdulaziz qizi

Farg‘ona politexnika instituti, O‘zbekiston

To‘g‘ri ovqatlanish bilan bir qatorda ovqatlanish vaqtini ham aniq hisoblash kerak, chunki faqat o‘z vaqtida ovqatlanish energiya sarfini to‘liq qoplaydi. Sog‘lom odam uchun kuniga to‘rt marta ovqatlanish eng oqilona hisoblanadi. Bunda ovqat hazm qilish tizimi tushadigan yuk teng taqsimlanadi, oziq-ovqat yaxshiroq hazm bo‘ladi va o‘zlashtiriladi. 7 soat va undan ortiq interval bilan kuniga ikki marta ovqatlanishda qonda xolesterin darajasi oshadi, tanada yog‘ to‘plana boshlaydi, qalqonsimon bez faoliyati intensivligi pasayadi. Bundan tashqari, uzoq vaqt tanaffusdan so‘ng kishi me‘yordan ortiq ovqat iste‘mol qilishi ko‘p kuzatiladi.

Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, tanlangan tartibga odatlanish uchun ikki yoki uch kun yetarli bo‘ladi. Mutaxassislarning fikriga ko‘ra, har qanday odat 21 kun ichida shakllanishi mumkin. Xuddi shu bayonot sog‘lom ovqatlanish uchun ham o‘rinlidir. Bunday odatni shakllantirish hech qiyin emas, asosiysi aniq maqsad qo‘yish va undan

Kaloriya iste‘moli va oyu-balans bu ratsionning kaloriya tarkibini va oqsillar, yog‘ va uglevodlar (OYu) balansini hisoblamasdan sog‘lom ovqatlanish dasturini tuzib bo‘lmaydi. To‘g‘ri tanlangan ovqatlanish dasturi ochlik va kuchsizlik hissini tuymaslik, tanani yetarli miqdorda oziqa moddalari bilan ta‘minlash, vaznni kerakli darajada ushlab turish va o‘zini yaxshi his qilishga imkon beradi.

Ratsiondagi kaloriya miqdorini hisoblash uchun ruxsat etilgan me‘yorni va kundalik kaloriya miqdorini bilish, shuningdek, turmush tarzini hisobga olish kerak: faol sport bilan shug‘ullanadiganlar uchun kaloriya qiymati ofisda o‘tirib ishlaydiganlarnikiga nisbatan yuqori bo‘lishi mantiqqa mos keladi.

Erkaklar uchun o'rtacha kunlik kaloriya iste'moli yoshi va turmush tarziga qarab 2000–2400 kkal, ayollar uchun — 1800–2400 kkal`ni tashkil etadi. Oqsillar, yog' va uglevodlar balansi odatda quyidagicha bo'lishi zarur:

- Oqsillar — 30-40%;
- Uglevodlar — 40-50%;
- Yog'lar — 20-25%.

Kaloriyaga bo'lgan ehtiyojni hisoblash uchun bir nechta formulalar mavjud. Masalan, JSST formulasi ishga jalb etiladigan tana maydoniga, Ketch-Makardl formulasi esa tanada yog'ning foiziga asoslanadi.

Ovqatlanish tartibiga amal qilish qat'iy sanaladi. Juda kam ovqatlanish ham, tez-tez ovqatlanish yoki doimiy ravishda yengil tamaddilar qilish ham zararli hisoblanadi. Sog'lom kishi kuniga 4-5 marta, ovqatlanish oralig'ini 5 soat dan oshirmagan holda taomlanishi eng optimal sanaladi. Ovqat qabuli oralig'i juda ko'p bo'lsa, modda almashinuvi sekinlashadi va organizm tejamkorlik tartibiga o'tib oladi. Buning natijasida tanada yog' to'plana boshlaydi. Qolaversa televizor qarshisida yoki ish joyida ovqatlanmaslik kerak, chunki bu holda bosh miya to'yganlikni kechroq idrok etadi.

To'g'ri ovqatlanish borasida ko'plab nazariyalar mavjud va deyarli har kuni yangi ma'lumotlar paydo bo'ladi. Ularning ba'zilar go'shtni cheklash kerak desa, boshqa birlari faqat ma'lum bir mahsulotlardan iborat taomnoma har qanday kasalliklardan forig' bo'lish kaliti deyishadi. Aslida inson tanasi juda murakkab tizimdir, uning normal ishlashi uchun u ham go'sht, ham sabzavotli taomlarni talab qiladi. Shu sababli to'g'ri ovqatlanish qoidalarini bilish juda muhim sanaladi. Bu borada shubhali tavsiyalarga amal qilish salomatlikda jiddiy muammolar keltirib chiqarishi mumkin.

5-6 YOSHLI BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISHDAGI MUAMMOLAR

Atamuratova Ayparshin Saparbay qizi

Sanitariya, gigiyena va kasab kasalliklari ilmiy-tadqiqot instituti, Toshkent, O'zbekiston

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining (JSST) 2019-yildagi ma'lumotlariga ko'ra jismoniy faollik darajasining pastligi bolalar orasida 80% ga yetganligi ko'rsatilmoqda. Jahon sog'liqni saqlash assambleyasi 2018–2030 yillarga mo'ljallangan Jismoniy faollik bo'yicha yangi Global Harakatlar rejasini ma'qulladi va 2030 yilga kelib kattalar va o'smirlar o'rtasida jismoniy harakatsizlikning global darajasini 15% kamaytirish bo'yicha yangi ixtiyoriy global maqsadni qabul qildi, hamda ushbu tashkilotning 2020 yildagi ishlab chiqqan qator tavsiyasilaridan biri bolalar va o'smirlar o'rtasida xaftasiga o'rtacha 60 daqiqa o'rta va kuchli intensivlikdagi aerobik jismoniy aktivlikda bo'lish lozimligini qayd etadi.

Sanitariya, gigiyena va kasab kasalliklari ilmiy-tadqiqot institutining (SGKK ITI) bolalar va o'smirlar gigiyenasi laboratoriyasi tomonidan Toshkent shahar va Surxondaryo viloyatidagi maktabgacha ta'lim tashkilotida (MTT) tarbiyalanuvchi 5-6 yoshli bolalarning jismoniy sifat ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida tadqiqot

o'tkazilib, bolalarning maktabga chiqishi uchun jismoniy tayyorgarligi darajasi haqida ma'lumotlarni taqdim etdi.

Tadqiqotning materiali va usullari. Tadqiqotda 5-6 yoshdagi va turli jinsdagi 300 dan ortiq bolalar ishtirok etdilar. Bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi 1-sinflar uchun qo'yilgan testlar asosida olib borildi, hamda bolalarning tashkilotda va uydagi ovqatlanishi, ijtimoiy-gigiyenik sharoitlarini aniqlashda so'rovnoma usulidan foydalanildi. Tadqiqot ishi 2022-yilning aprel-avgust oylarida o'tkazildi.

Tadqiqotning maqsadi MTT tarbiyalanuvchilarining jismoniy tayyorgarligini qiyosiy baholash asosida bolalarni tarbiyalashning ijtimoiy-gigiyenik sharoitlarini yaxshilash bo'yicha profilaktik chora-tadbirlarini ishlab chiqish.

So'rovnoma natijalari shuni ko'rsatdiki, bolalar orasida jismoniy tayyorgarlik darajasi bolalar o'sishi bilan kamayib borayotganligi aniqlandi, buning sababi o'laroq bolalar orasida turli elektron gadjetlardan foydalanishning ortishi, an'anaviy o'yinlarni kamayib borayotganligi va turli sabablarni keltirish mumkin.

Tadqiqotda aniqlangan asosiy muammolar quyidagilardan iborat:

1. Kamxarakatlilik: bolalar turli elektron qurilmalaridan ko'p foydalanishi va oynai jahon oldida bir joyda ko'p o'tirishi ushbu omilning kelib chiqishining asosiy sabablaridan biri bo'lib qolmoqda.

2. Bolalarning sport bilan shug'ullanmasligi. Bu faktor ham bolalar orasida jismoniy tayyorgarlik darajasining sezilarli kamayib borayotganlini yaqqol namoyon qiladi. Bunga turli sabab sifatida oiladagi moddiy yetishmovchilik, ota-onaning ma'lumoti darajasi, ota-onalarning bolalarini sport komplekslariga olib borishi uchun vaqtning yetishmovchiligi.

3. Ota-onalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi haqidagi bilimlarining kamligi. Ota-onalar ko'pincha bolaning jismoniy tayyorgarligiga emas bilim darajasiga ko'proq ahamiyat berishadi.

Xulosa. SGKK ITI bolalar o'smirlar gigiyenasi laboratoriyasi hodimlari yuqorida keltirilgan kamchiliklarni bartaraf qilish maqsadida maktabgacha ta'lim tashkilotlaridagi tarbiyalovchilar va ota-onalar orasida jismoniy tayyorgarlik tushunchasi, uning ahamiyati va salomatlik uchun tutgan o'rni haqida tushuntirish ishlarini olib boradi hamda profilaktik chora-tadbirlar ishlab chiqadi.

FUNKSIONAL OVQATLANISH MAHSULOTLARI ISHLAB CHIQRISHDA O'SIMLIK XOMASHYOLARIDAN FOYDALANISH

Atamuxamedova Mas'uda Raximjanovna

Farg'ona Politexnika instituti, O'zbekiston

O'simlik xomashyosidan olinadigan oqsillar, uglevodlar, mikroelementlar, minerallar va antioksidantlarga asoslangan funktsional, davolash va profilaktik ovqatlanish mahsulotlarini, biologik faol oziq-ovqat qo'shimchalarini yaratishga qaratilgan texnologiyalarni ishlab chiqish aholining ovqatlanish tarkibini takomillashtirish yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Ilmiy izlanishlarimiz jarayonida biz an'anaviy va funktsional ovqatlarning tarkibiy qismlari sifatida biomodifikatsiyalangan oqsil va polisaxarid mahsulotlarikonsentratlarini olish texnologiyalarini asoslab berdik.Oziq-ovqat oqsillarini ishlab chiqarish uchun ishlatilgan,o'zining proteolitik fermentlari majmuasi bilan biomodifikatsiyalangan moyli o'simliklarning urug'lari - kungaboqar, va zig'ir /1,2/ urug'larning biomodifikatsiyasi natijasida asl urug'larga nisbatan funktsional xususiyatli oqsilli mahsulotlar olindi.

Modifikatsiya natijasida yog'ni bog'lash, ko'piklanish, barqaror emulsiyalar hosil qilish xususiyati yaxshilangan oqsil mahsuloti sifatida surepka, raps, zig'ir va kungaboqar urug'lari an'anaviy va funktsional ovqatlanish mahsulotlarining oqsil komponenti sifatida foydalanish istiqbolli ekanligi asoslandi.

Funktsional ovqatlanish mahsulotlari assortimentini kengaytirish uchunan'anaviy va funktsional maqsadli mahsulotlar taklif qilindi,ular jumlasiga topinamburni qo'shish mumkin, u bir nechta funktsional ingredientlarni o'z ichiga oladi: inulin, eriydigan va erimaydigan ozuqa tolalari - pektin va kletchatka, minerallar va vitaminlardir.Erimaydigan ozuqa tolasi (kletchatka) - taxminan 11%, va eruvchan pektin - taxminan 3%, multivitaminlar, makro va mikroelementlar - K, Na, Ca, Mg, P va Fe, Zn, Mn, Se mos ravishda mavjudligi undan FOM ishlab chiqarishda foydalanishga asos bo'ladi.

1-jadval.Topinamburning kimyoviy tarkibi

Ko'rsatkich	Miqdori, , %
Quruq modda	18,0-19,2
Lipidlar	1,2-1,8
Oqsil (N*6,25)	5,0-6,4
Inulin	35,27-47,71
Kletchatka, pektin	10,48-11,17 1,9-3,2

Shunday qilib, topinambur tunganaging kimyoviy tarkibining xususiyatlarini baholash uni an'anaviy va funktsional maqsadlar uchun oziq-ovqat mahsulotlarning biologik faol komponentini olish uchun xom ashyo sifatida ishlatishning oqilona ekanligini tasdiqlaydi.

Topinambur kukunini olish uchun topinambur yaxshilab yuvildi, tozalandi,maydalab to'g'raldi. Limon kislota bilan ishlangandan keyin 65-70 haroratda qurtildi,son'gra maydalab elakdan o'tkazildi.Olingan kukunning funktsional xususiyatlari aniqlandi.

Suv ushlab qolish xususiyatining nisbatan yuqori bo'lishi o'rganilayotgan namunada gidrofil birikmalar- tola, pektin va oqsil, mavjudligi bilan izohlanadi -

ko'pikli qiymatlar ko'piklanish xususiyati va barqarorligi mahsulotni quritish jarayonda yengil denaturatsiyaga uchragan oqsil molekulalarining sirt faol xususiyatlari bilan belgilanadi.

Topinambur kukunini organoleptik baholash shuni ko;rsatdiki, mahsulot och jigarrang kukun,yoqimli shirin ta'mga va engil o'simlik hidiga ega.

Topinambur kukunining funktsional xossalari va organoleptik xususiyatlari

oziq-ovqat biotexnologiyasi talablariga javob beradi, bu uni polisaxarid sifatida ishlatish imkonini beradi. An'anaviy va funktsional mahsulotlarning tarkibidagi biomodifikatsiyalangan oqsil / topinambur kukunining nisbati funktsional ovqatlanish statusi korreksiyasi darajasiga qarab o'zgaradi.

YOSH AVLODNI SOG'LOM TARBIYASIDA OILANING O'RNI

Abdurashitova Elena Vladimirovna

Chirchiq davlat pedagogika universiteti biologiya kafedrasida o'qituvchisi

rasidabduravidov4@gmail.com

Muammoning dolzarbligi shundaki, zamonaviy davrda O'zbekistonning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishi jamiyatning barcha tuzilmalarini o'zgartirmoqda, unda ijtimoiy faol, jamiyatning barcha tuzilmalarining tez o'zgaruvchan o'zgarishlariga moslashishni biladigan raqobatbardosh shaxs hukmronlik qilmoqda, ta'lim paradigmasining o'zgarishi, unda ijtimoiy faol, raqobatbardosh shaxsning rivojlanishi dominant bo'lib, sifat jihatidan yangi hayot sharoitlariga moslasha oladi.

O'sib kelayotgan yosh avlod bugungi shiddat bilan o'zgarib borayotgan dunyoda raqobatbardosh sifat va ko'nikmalarga ega bo'lishi uchun u muayyan sifatlarning alohida majmuiga ega bo'lishi zarur. Bu qanday fazilatlar, birinchidan, bolaning maktabda yaxshi o'qishidan iborat. Maktab o'quv dasturi bo'yicha mustahkam bilim muvaffaqiyatning 50% ini tashkil qiladi. Jismoniy va psixologik salomatlik, mehnat bozoridagi yuqori raqobat dam olishga imkon bermaydi. Yoshlarda kamchiliklar ko'p, masalan, sog'liq muammolari, rivojlanishdagi nuqsonlar, intellektual va hissiy qobiliyatlarning rivojlanmaganligi va boshqalar. Psixologik muammolar - bu bolalarning maktab turidagi ta'limga tayyor emasligi, motivatsiyaning yo'qligi, dangasalik, o'qituvchi va sinfdoshlar bilan til topisha olmaslik, moslashish, ortiqcha baho yoki o'zini past baholash va hokazolardan iborat. Lekin bu muammolarning asosiy sababi oilaviy tarbiya, maktabdagi muvaffaqiyatsizlik va yomon xulq-atvorning sabablari oilada belgilanadi. Oila bola shaxsini shakllantirishning eng muhim vositasi va asosiy ta'lim muassasasi bo'lib kelgan va shunday bo'lib qoladi, u nafaqat mamlakat fuqarosining ijtimoiy ko'payishiga, balki ma'lum bir huquqning tashuvchisi sifatida ham javobgardir.

Turmush tarzi yoki mentalitet - ijtimoiy munosabatlarning rivojlanishi, urbanizatsiya va ilmiy-texnika taraqqiyotining ta'siri oila pedagogikasining bolalar tarbiyasida ahamiyatsiz rol o'ynashiga olib keldi. Ammo shaxsning shakllanishida oiladagi tarbiyaviy funktsiya asosiy bo'lib qoldi. Oila a'zolari nikoh yoki qarindoshlik, umumiy hayot va o'zaro ma'naviy javobgarlik bilan bog'liq bo'lgan, tarixiy jihatdan aniqlangan tashkilotga ega bo'lgan kichik ijtimoiy guruh sifatida ta'riflanishi mumkin. Oila bolaga har tomonlama, chuqur ta'sir ko'rsatadi va normal tarbiyaning asosiy omili hisoblanadi. Oila ishtirokisiz tarbiyalangan bolalar rivojlanishda orqada qoladilar, oilasi bor bolalarga qaraganda, ularda psixologik va hissiy rivojlanishda ko'proq kamchiliklar mavjud. Oila tarbiyasining zarurligi quyidagicha izohlanadi: 1. Oila tarbiyasi yanada ochiqroq, bu ota-onaning farzandga bo'lgan mehr-muhabbati va o'zaro mehr-oqibat tuyg'ulari, bolalarda ota-onaga ishonch, xavfsizlik va kelajakka ishonch hissi ruhida tarbiyalanadi. 2. Bola ayniqsa erta yoshda oila ta'siriga duchor bo'ladi. U atrofdagi oila a'zolarining xulq-atvor namunasini ko'chiradi. U ular kabi bo'lishga harakat

qiladi. 3. Oila - bolaning ijtimoiy hayot talablarini o'rganadigan va ularga qo'shiladigan, dunyoqarashi, hayotiy tajribasini kengaytiradigan maskan. 4. Boshqa tomondan, oila nima - birgalikda yashash, bu erda turli yosh, jins va kasbiy guruhlar mavjud. Ko'p sonli oila a'zolari bilan muloqot qilish, bola o'zining hissiy va intellektual imkoniyatlarini faol ravishda namoyish etadi, ularni tezroq amalga oshiradi. Oila bolalarni ijtimoiylashtirishning asosiy omili bo'lib, insonning butun hayoti davomida jismoniy, hissiy va ijtimoiy rivojlanishi ko'p jihatdan unga bog'liq. Oila o'zini tutishning eng muhim qoidalarini qo'yadi, ulg'aydi, bu qoidalardan butun umri davomida foydalanadi. Oilaviy ta'lim nafaqat bolaning ijtimoiylashuvidan, balki ota-onalarning o'zlarini bolalarda ma'naviy ko'paytirishdan, bolalarni himoya qilishda, mehr-muhabbatda va homiylik qilishda nafaqat jamoat va davlat manfaatlariga javob beradi. Oilaviy hayotda turli munosabatlar, maishiy, psixologik, estetik, axloqiy-huquqiy, madaniy va hokazolar mavjud. Bu sohalarining har biri bola shaxsining rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Oila kelajakdagi kasbni tanlashga ta'sir qiladi, butun kelajak hayotining asosidir. Oilada boshqa odamlarning mehnatini qadrlash va hurmat qilish qobiliyati rivojlanadi: ota-onalar, qarindoshlar; bo'lajak oila odamining tarbiyasi amalga oshiriladi. Oila muammolari bilan shug'ullanuvchi psixologlar, o'qituvchilar va olimlarning ishlari, o'zlarining nazariy izlanishlari asosida oilada farzand tarbiyasi sabr-toqat, xushmuomalalik, bolalar psixologiyasini, eng muhimi, ota-onadan bilim talab qiladigan juda murakkab, nozik masaladir. Ijobiy natijalarga qiziqish va hokazolardan iborat. Ijtimoiy munosabatlar rivojlanishining hozirgi bosqichida oilaviy ta'lim muammosini o'rganish yakuniy natijaga erishish samarasizligining bir qancha sabablarini aniqlashga imkon beradi. Ulardan ba'zilarini ko'rib chiqamiz, ular qanchalik ko'p sirtida yotadi. Bu sabablar yashash sharoitlarida va ota-onalarning oiladagi tarbiyaviy funktsiyaga tayyorgarlik darajasida yashiringan. Bolalarning oiladagi muvaffaqiyati ota-onalarning yoshiga, ularning hayotiy tajribasiga bog'liq.

Ota-onalarning ta'lim darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, ular bolalarni tarbiyalashga ko'proq vaqt ajratadilar. Agar oliy ma'lumotli turmush o'rtoqlarning farzandlari bo'lsa, ular bolalarga o'zlaridan kam bo'lmagan ta'lim berishga intilishadi. Qoida tariqasida, bunday oilada har bir bolani tarbiyalash darajasi va talabchanligi oshadi. Har bir oilada ma'lum bir ta'lim tizimi mavjud. Ta'lim tizimi deganda tarbiyaning maqsadlari, asosiy vazifalari, tarbiya usullari va usullari, bolaga nisbatan nima yo'l qo'yilishi va yo'l qo'yilmasligi tushuniladi. Ota-onalar bolaning birinchi ijtimoiy muhitini tashkil qiladi. Ota-onalarning shaxsiyati har bir inson hayotida asosiy rol o'ynaydi. Dastlabki bosqichlarda bolalar va ota-onalar o'rtasida paydo bo'ladigan his-tuyg'ular bolaning hayotini saqlab qolishdir. Har bir bolani ota-onasiga cheksiz sevisish hissi, albatta, cheksizdair. Agar hayotning birinchi yillarida ota-onalarga bo'lgan muhabbat o'z hayoti va xavfsizligini ta'minlasa, u holda ota-ona sevgisi o'sib ulg'aygan sayin bolaning ichki, hissiy va psixologik dunyosini xavfsiz saqlash vazifasini tobora ko'proq bajaradi. Ota-onalarning sevgisi inson farovonligining manbai va kafolati, aqliy va tana salomatligini saqlashdir.

Oilaviy ta'lim tizimida asosiy va muhim o'rin bolalarning mehnat tarbiyasiga tegishli. Erta yoshdan boshlab bolalar uy ishlarida ishtirok etishga, kattalarga jismoniy

qobiliyatlari bilan yordam berishga, o'yinlarida turli xil mehnat turlariga taqlid qilishga intilishadi. Ota – onalarning muhim vazifasi bolalarni mehnat faoliyati uchun o'qitishdan qaytarmaslik, ularni bu borada rag'batlantirish va har qanday yordam ko'rsatishdir. Eng oddiy harakatni ishonib topshiring. O'z-o'ziga xizmat ko'rsatishning arzon shakllari, uydagi oddiy ishlarda qatnashish bolaga turli xil ko'nikma va ko'nikmalarni egallashga imkon beradi. Ular mehnatning inson hayotidagi rolini tushunishga yordam beradi, jamiyat va oila kasblar bilan tanishtiradi. Ijtimoiy foydali mehnat jamiyatning vijdonli, mehnatsevar a'zosini tarbiyalaydi va tayyorlaydi, kelajakda o'zini va oilasini barcha zarur narsalar bilan ta'minlay oladi va jamiyat va umuman davlatga foyda keltiradi. Qoida tariqasida, ota-onalar psixologiya va pedagogika bo'yicha zamonaviy bilimlarga ega emaslar. Ular eski uslubda harakat qilishadi va shu bilan bolaning taqdiriga ta'sir qilib, tuzatib bo'lmaydigan buzilishlarni keltirib chiqaradilar. Ba'zilar yoshlarni haqorat qilayotganini eshitaman. Birinchidan, yoshlar boshqacha. Ikkinchidan, agar yoshlar bilan biron bir narsa noto'g'ri bo'lsa, demak-oqsoqollar, ota-onalar, oila, jamiyat tomonidan ishlab chiqilmagan. Ular diqqatli, xayrixox emas edilar, balki befarq rolni afzal ko'radilar kuzatuvchi har qanday yoshdagi bolani o'rganish va to'g'ri tushunish uchun tasodifiy suhbatlar, uning hatti-harakatlarini kuzatish, uyda ham, ko'chada ham, jamoat joylarida, maktabda, ish paytida, dam olish paytida, bola nimani o'qiydi, bo'sh vaqtini qanday o'tkazadi, kim bilan do'stlashadi, qanday o'yinlar o'ynaydi. Ishonch-bu ota va onaning hatti-harakatlarining asosiy yo'nalishi. Bola ularga ishonishi juda muhimdir. Bolani tarbiyalash va uning hayotini tashkil etish o'zlarini tarbiyalash, oila hayotini tashkil etish, sog'lom mikroiklimni ta'minlaydigan yuqori axloqiy oilaviy munosabatlarni yaratish bilan boshlanadi. Kattalar o'rtasidagi munosabatlarni, ularning hissiy reaksiyalarini kuzatish va o'ziga yaqin odamlarning his – tuyg'ularining turli xil ko'rinishlarini his qilish orqali bola axloqiy va hissiy tajribaga ega bo'ladi. Oilada, sinfda tinch muhitda bola xotirjam, u xavfsizlik hissi, muvozanat bilan ajralib turadi.

Oila-jamiyatning tayanchi. Farzandlarimiz ongida elu yurtga, Vatanga muhabbat tuyg'ulari oilada, yashab turgan mahallada shakllanadi. Mamlakatning ertangi kuni, tinch va obod bo'lishi eng oldin mana shu kichik jamiyatda o'sib-unayotgan bolalarimizga bog'liq. Qaysi oilada, qaysi mahallada tarbiya yaxshi yo'lga qo'yilar ekan, o'sha oila, o'sha mahalla gullab-yashnaydi.

Farzand tarbiyasini qachondan boshlamoq kerak?, degan savol ko'pchilikni o'ylantiradi. Ko'pchilik olimlar unga turlicha javob berib kelganlar. Xususan, Ibn Sino bola tarbiyasi bilan uning tug'ilishidan avvalroq, ona qornidan boshlaboq shug'ullanish lozim, deb javob bergan.

Oila, odob-axloq va ta'lim-tarbiyaga e'tibor qon-qonimizga singib ketgan burchlarimizdandir. "Bir bolaga yetti qo'shni ota-ona" degan ibratli maqol ham aynan xalqimizga xos. Mana shu maqolning o'zi ham farzand tarbiyasi, oilaparvarlik biz uchun nechog'lik muhim ekanini bildiradi. Mahalla ahli, ayniqsa keksalar ko'chada nobop ish qilayotgan bola oldidan hech qachon beparvo o'tib ketmagan, shu zahotiy oq tanbeh berib to'g'ri yo'lga chaqirgan. Zero, har tomonlama chiroyli, odobli, go'zal xulqli bo'lish, nafsni poklashga buyuruvchi muqaddas dinimiz oilaga katta ahamiyat beradi.

Inson hayoti davomida biror shaxsni o'ziga o'rnak deb biladi, bundan inson u kabi hayot kechirishni, u erishgan yutuqlar kabi muvaffaqiyatlarga erishishni, yuksak cho'qqilarga chiqishni ko'zlaydi. Bugun jamiyatning yosh a'zolari o'z hayotlari uchun boshqa madaniyat vakillarining fikrlash va hayot tarzini o'rnak qilib olishlari ko'p muammolarni keltirib chiqarmoqda.

Xulosa qilib aytish mumkinki, mustahkam ma'naviy immunitetli, o'zining fikrlarini ravon ayta oladigan, yuqori marralarga erishuvchan avlodni tarbiyalash uchun ota-ona, oila muhiti juda katta ahamiyat kasb etadi. Hech kimga sir emas, insonning qalbi va ongini egallash, ayniqsa, yoshlarning ma'naviy dunyosini zaharlashga qaratilgan turli xavf-xatarlar ham kuchayib borayotgan bugungi kunda o'zining kimligini, qanday bebaho meros vorislari ekanini teran anglab, ona yurtga muhabbat va sadoqat hissi bilan yashaydigan, iymon-e'tiqodi mustahkam yosh avlodgina muqaddas zamini-mizni yot va begona ta'sirlardan, balo-qazolardan saqlashga, vatanimizni har ravnaq toptirishga qodir bo'ladi. Farzandlarimizga shunday tarbiya berayliki, ular o'z ota-bobolariga, o'z tarixi, vatani, ona tiliga, millati, diniga va an'alariga sodiq bo'lib kamol topishsin.

Barcha oila, maktab, jamoat, partiyalar aybdor. O'zingizga, keyin esa boshqalarga savollar berishni boshlashingiz kerak. Ular bizning jamiyatimizning bir xil a'zolari, so'zlar va ishlar, harakatlar va harakatsizlik, befarqlik va e'tiborsizlik uchun javobgarlikni o'rganishlari kerak. Lekin, ular bizning kelajagimiz, biz ular bilan ishlashimiz kerak. Va bu strategik masala hamda bu erda aniq yangi zamonaviy texnologik baza kerak. Bizga temir-beton dalillar, yangi pedagogik echimlar va yondashuvlar kerak. Yoshlar nozik his qilishadi. Va ular o'zlariga tortilishi kerak va qaytarilmasligi kerak. Bola bilan chuqur doimiy psixologik aloqa - bu barcha ota-onalarga bir xil darajada tavsiya etilishi mumkin bo'lgan universal ta'lim talabidir, har qanday yoshdagi har bir bolani tarbiyalashda aloqa zarur. Bu ota-onalar, o'qituvchi, do'stlar bilan aloqa qilish hissi va tajribasi bo'lib, bolalarga ota-onalarning mehrini, mehrini va g'amxo'rlikini, o'qituvchining samimiy qiziqishini, do'stlarining sadoqati va mehrini his qilish va anglash imkoniyatini beradi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Allanazarova I., Abdrashitova I. "Maktabda biologiyani o'qitish metodikasida istiqbollari, muammolar va ularni hal qilish usullarini tahlil qilish". // Nuuz Gazetasi. Toshkent-2022. 69-71 sahifalar
2. Abdrashitova E. V. "Maktabda akademik ko'rsatkichlarni qanday oshirish kerak". Yangi O'zbekistonda pedagogik xalqaro-amaliy konferensiyasi materiallari talim innovatsions klasterini rivojlantirish istiqbollari. Chirchiq-2022 yil. 81-84 betlar.
3. Asadullina, M. N. Bolani tarbiyalashda oilaning roli 2012 yil.

ISH JOYI HAVOSI IFLOSLANISHINI GIGIENIK BAHOLASHDA DISPERS FRAKTSIYALI MODDALARNI NAFAS OLISH ORQALI TA'SIR HISSASINI XISOBLASH USLUBI

Adilov O'.X.¹, Begmatov B.A.¹, Odilov J. O'.²

¹Mehnat bozori tadqiqotlari instituti,

²Belarus-O‘zbekiston tarmoqlararo amaliy texnik malaka instituti

Mehnat tibbiyotining bugungi rivojlanishi ishlab chiqarish sharoiti bilan bog‘liq kasalliklar rivojini asoslashga imkon yaratdi. Ish joyi havosi tarkibidagi dispers fraktsiyali moddalar zarralari (*keyinchalik – DFMZ*) bilan iflaslanishning inson salomatligiga ta‘sirini o‘rganish tibbiyotning dolzarb muammosi hisoblanadi. Birinchi navbatda, inson nafas olish a‘zolari orqali tana ichiga kiruvchi havodagi muallaq xolatdagi DFMZ miqdorini aniqlash o‘ta muximdir. Nafas olishda og‘iz yoki burun orqali kiruvchi havodagi DFMZ (xorij adabiyotida – inhalable fraction), havodagi barcha zarralar massa og‘irligi bilan aniqlanadi.

Halqaro ISO 7708:1995 «Havo sifati. Sanitar-gigienik nazorat qilishda zarralarning granulometrik tarkibini aniqlash» standartida o‘pka kasalliklari rivoji extimolini baholash uchun nafas olish havosidagi DFMZ bo‘yicha me‘yor belgilangan.

Mazkur talablar O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligining 2018 yildagi 012-3/0321-son “Ish joyi havosi ifloslanishida dispers fraktsiyali moddalarni nafas olish orqali ta‘siri hissasini xisoblash uslubi”da tasdiqlandi.

Zararli DFMZ ni xodimlarga ta‘sirini kamaytirishda samarador *shaxsiy himoya vositalari (ShHV)* qo‘llash ahamiyatlidir. Bunda, respirator va niqob (yarim niqob) filtrlar sifat samaradorligiga – *o‘tkazuvchanlik koefitsienti* kirib, uning samaradorligini baholash formulasi quyidagi ko‘rinishda bo‘ladi:

$$O'tkazuvchanlik\ koefitsienti = \frac{K_{filtrdan\ so'ng}}{K_{filtrgacha}} \times 100\%, \quad bunda$$

$K_{filtrgacha}$ – DFMZni filtdan o‘tishdan oldingi miqdori;

$K_{filtrdan\ so'ng}$ – DFMZni filtdan o‘tgandan so‘ng bo‘lgan miqdori.

Yarim niqobli filtrlar filtrlovchi materiallarga qarab, GOST 12.4.294-2015 standarti asosida (havo oqimi 95 dm³/ daqiqa bo‘lganda) himoyalash sinfiga bog‘liq xolda quyidagicha toifalanadi:

- FFP1 – 20%, past samarali (zarralar miqdorini 80% gacha ushlab qoladi);
- FFP2 – 6%, o‘rtacha samarali (zarralar miqdorini 94% gacha ushlab qoladi);
- FFP3 – 1%, yuqori samarali (zarralar miqdorini 99% gacha ushlab qoladi).

Shuningdek, mazkur filtrlovchi yarim niqoblar o‘tkazuvchanlik koefitsienti quyidagicha:

- FFP1- 25%; - FFP2- 11%; - FFP3- 5%.

Standartga muvofiq, yarim niqob filtr sifati va inson yuz qismiga zich turishi darajasini baholash uchun standartlashtirilgan sinov uslubiyati bo‘yicha zarralarni yarim niqob ichiga *kirib borish koefitsienti (KBK)* aniqlanadi:

$$KBK = \frac{K_{niqob\ ostida}}{K_{atrof\ muhitda}} \times 100\%, \quad bunda$$

$K_{niqob\ ostida}$ – DFMZni niqob ostidagi miqdori;

$K_{atrof\ muhitda}$ – DFMZni atrof muhitdagi miqdori.

Filtrlovchi yarim niqobli ShHV uchun me‘yorlangan KBK ko‘rsatkichlari:

- FFP1 – 22%; - FFP2 – 8%; - FFP3 – 2%.

ShHV samaradorligini baxolashda - *himoya nominal koefitsienti (HMK)* tuzilishi (filtrlovchi niqoblar himoya sinfi toifasi) va havoni ifloslanish darajasi (*REM - ruxsat etilgan miqdor*)ga qarab belgilanadi:

- FFP1 – 4 REM gacha; - FFP2 – 12 REM gacha; - FFP3 – 50 REM gacha.

Samarador ShHV qo'llash to'g'ri tanlanganligini baholash uchun oddiy bo'lgan usulda: xodim nafas olish a'zolari ShHV ni taqadi va shirin yoki achchiq xidli muhitda nafas oladi. Himoya vositasi to'g'ri tanlangan bo'lsa, havo oqimi faqat filtr orqali ichkariga kiradi.

1,2-ilova

“Gigiyena va tibbiy ekologiyaning bugungi zamon muammolari” xalqaro ishtirokidagi ilmiy-amaliy konferensiya tashkiliy qo'mitasi ishtirokchini ro'yxatdan o'tkazish shaklini to'ldirishingizni va bizga yuborishingizni so'raydi.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ НА КОРОВЬЕ МОЛОКО И КУРИНЫЕ ЯЙЦА

Абдуллаева Дилафруз Гайратовна

Ташкентская медицинская академия, г.Ташкент, Узбекистан

В литературных источниках часто приводятся данные о гиперчувствительности немедленного типа на пищевые продукты. Следует отметить, что при контакте с пищевыми аллергенами развивается гиперчувствительность к определенным белкам (атопия) и образуются антитела к иммуноглобулину E (IgE). При повторном контакте sIgE-антитела распознают эти белки и перекрестно сшиваются. Образуются агрегаты, из тучной клетки высвобождаются медиаторы, формируются в гистамин или вновь образуются в мембране простагландины, лейкотриены. В зависимости от органов мишеней, таких как кожа, слизистые оболочки, дыхательные пути, желудочно-кишечный тракт, сердечно-сосудистая система, развиваются симптомы.

Существуют региональные различия пищевой аллергии на животные аллергены, так по данным исследователей, чувствительность на коровье молоко распространена у 1-3% лиц (Rance et al., 1999, Bahna, 2002), а на говядину составляет около 1-10% (Lessof et al., 1980; Sampson and McCaskill, 1985; Bock, 1987; Fiocchi et al., 1995; Werfel et al., 1997, Burks, 1999), на рыбу колеблется до 8% у детей (Werfel et al., 1997; Emmett et al., 1999; Sicherer et al., 2004, Soller et al., 2012; Van Veen et al., 2013; Hochwallner et al., 2014) и в пределах 0,56-0,73% у взрослых (Hochwallner et al., 2014, M.Inam et al., 2016). Пищевая аллергия на курицу варьирует до 13% (Sampson and McCaskill 1985; Burks 1999; Obeng et al. 2011; Lao-araya and Trakultivakorn 2012), чувствительность на яйца составила 0,9% среди всех детей и 1,3% среди детей младше 5 лет в США.

При наличии пищевой аллергии на коровье молоко и куриные яйца у детей, следует учитывать характер виновного аллергенного белка. При выявлении у больных пищевой аллергии на термостабильные белки коровьего молока - казеина и куриного яйца - овомукоида, то им не рекомендуется прием даже термически обработанных видов коровьего молока и куриных яиц, блюд, приготовленных с добавлением их компонентов. Таким образом, существует группа детей с аллергией на коровье молоко и куриные яйца, которые вряд ли перерастут свою пищевую аллергию. Следует отметить, что при наличии у больного sIgE на куриные яйца, отмечали пищевую аллергию на коровье молоко

(9,68%), продуктам, содержащим компоненты молока, т.е. йогурт (9,14%), бычий сывороточный альбумин (12,37%).

Выводы. Таким образом, чувствительность к компонентам аллергенов куриных яиц в раннем детстве является предиктором развития атопического марша и бронхиальной астмы на будущем. Распространенность пищевой сенсibilизации очень высока у младенцев и постепенно снижается после года, так у мальчиков с атопическим дерматитом до года наблюдают сенсibilизацию на коровье молоко и куриные яйца. Сенсibilизация к пище в возрасте 1 год может предсказать появление у детей повышенного риска подростковой сенсibilизации и вероятной пищевой аллергии в подростковом возрасте.

КЛИМАТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К ПИЩЕВЫМ АЛЛЕРГЕНАМ

Абдуллаева Дилафруз Гайратовна

Ташкентская медицинская академия, г.Ташкент, Узбекистан

Актуальность работы. Проблема питания является одной из глобальных проблем, с которой столкнулось человечество. По данным статистики, в крупных городах с каждым годом увеличивается количество больных с аллергией на различные пищевые продукты. Производители продуктов питания постепенно осознают всю масштабность этой проблемы. Поэтому разработка новых методов снижения аллергенности пищевого сырья только начинает осуществляться или находится на стадии планирования разработок.

Материалы и методы исследования. С целью выявления растительных и животных пищевых аллергенов нами были исследованы сыворотки 186 детей АЗ в возрасте 1-18 лет, получивших лечение в Республиканском научно-специализированном аллергологическом центре и Республиканском научно-специализированном центре дерматовенерологии и косметологии, в частной клинике Medik-as, ТТД.

Из 186 больных, 110 мальчиков и 76 девочек, средний возраст которых составил $11,77 \pm 7,98$ лет.

Результаты и обсуждение. В результате исследований нами определены самые распространенные аллергены у детей такие как, пшеница (23,12%), гречиха (18,28%), клейковина (17,74%), куриные яйца (15,59%), арахис и орехи (14,52%), лимон, клубника, ананас, банан, груша (11,29%), овес (10,22%), КМ (9,68%), йогурт (9,14%), рис (8,6%), говядина, баранина и свинина (4,3%), мясо птицы: куриное мясо, мясо утки, гуся, индейки.

Среди бобовых пищевая аллергия на арахис в Пакистане составила 12%, а в Голландии (Añibarro-Bausela et al. 2010) – 13% и в США (Kumar et al. 2011) – 13,4%, а в Великобритании у детей в возрасте до 3 лет – 0,4%. Пищевая аллергия на сою у детей встречалась до 1,5% (Kristjansson et al., 1999; Emmett et al., 1999; Venter et al., 2006; Osterballe et al., 2009, Obeng et al., 2011; Van Veen et al., 2013), а у взрослых составила 0,03% (Vierk, 2007).

Выявлена пищевая аллергия на чечевицу в Пакистане у 15,4% лиц, в Испании – у 12,6 % опрошенных (Dalal et al. 2002), а в Великобритании (Emmett et al. 1999) – у 0,04%, в Европе (Martinez-Gimeno et al. 2000) – у 2% лиц. Тогда как пищевая аллергия на рис составила 12,5% в Пакистане (M.Inam et al., 2016), около 30% в Малайзии (Burks, 1999), 121% в Индии (Woods et al., 2002), а на лесные орехи может развиваться во взрослом или детском возрасте, частота распространения у детей составляет 0,52%, а у взрослых — 0,87%.

Зарегистрированная распространенность чувствительности на лесные орехи достигает 5% во всем мире, основные белки, участвующие в аллергических реакциях на лесные орехи, являются белками-переносчиками липидов, 2S-альбуминами, легуминами, вицилинами и олеозиновыми белками. Гомологи и профилины *Bet v 1* участвуют в аллергии, связанной с пылью лесных орехов.

Выводы. Следует отметить, что наиболее распространенные детские пищевые аллергии обычно перерастают к подростковому или взрослому возрасту. Однако пищевая аллергия на арахис и лесные орехи чаще сохраняется во взрослом возрасте.

QIMMATBAHO SOYA O‘SIMLIGINING INSON SALOMATLIGIDAGI AHAMIYATI

¹Abdurasulov Sh.O. ²Abdikarimov Sh., ³Xoliqova M.A.
Chirchiq davlat pedagogika universiteti, 3-bosqich talabalari
³Chirchiq davlat pedagogika universiteti o‘qituvchisri

Soya yer sharida keng tarqalgan qadimiy ekinlardan biri hisoblanadi. Soya *Fabaceae (Leguminosae)* oilasi, *Papilionoideae* kenja oilasi, *Phaseoleae* qabilasi va *Glycine* jinsiga kiradi. Dunyo dehqonchiligida yetishtirilishi bo‘yicha bug‘doy, sholi, makkajo‘xori ekinlaridan so‘ng to‘rtinchi o‘rinda turadi. Olimlarning fikriga ko‘ra, soyaning vatani Osiyoning janubiy-sharqiy rayonlari hisoblanadi. Sharq mamlakatlari-da soya qadimdan oziq-ovqat ekini sifatida ekib kelingan. Soya Xitoyda bundan 6 ming yillar muqaddam ham ekilgan. Hindiston soyaning Xitoydan keyin keng tarqalgan ikkinchi vatani hisoblanadi[1].

Soya yer sharining boshqa mamlakatlarida ham keng maydonlarda ekila boshlaganiga 100-120 yil boldi. Keyingi 30 yil ichida soya ekiladigan maydonlar tezlik bilan kopayib bormoqda. Soya hozirgi kunda oqsil tanqisligini hal etishda eng muhim manbalardan biri hisoblanadi. Soya oqsili ozining kimyoviy tarkibi jihatidan hayvon oqsiliga o‘xshash bo‘lgani uchun ham barcha rivojlangan mamlakatlarda yetishtirilmoqda. Masalan, Yaponiyada sholi va sabzavot ekinlaridan keyin soya ekilgan yerlar o‘z kattaligi jihatidan uchinchi o‘rinni egallaydi. Hozirgi kunda bu mamlakatda ipak qurti boqishda ham soya oqsilidan foydalanilmoqda.

Seleksioner olimlar qurg‘oqchilikka chidamli, turli tuproq-iqlim sharoitlarida o‘sa oladigan, gerbisid va pestisidlarga moslashgan, tezpishar va tarkibida oqsil va moy miqdori yuqori bolgan navlar yaratish borasida ko‘plab tadqiqot ishlari olib bormoqdalar. Keyingi paytda yaratilgan soya navlari ozlarining kasalliklarga chidamliligi, yotib qolmasligi hamda gektaridan ortacha 35-40 sentner hosil berishi bilan avvalgi navlardan ustun turadi.

Ma'lumki kundalik hayotda odamlar va hayvonlar uchun eng zarur modda bu oqsildir. Oqsil bugdoyda 13-16 % , yasmiqda 30 % , no'xatda 25 % , yer yong'oqda 29 % soya donida 40-42 % gacha bo'ladi. Serhosil soya navlarida 55 % gacha oqsil uchraydi Soya o'simligi doni va oqsilidan to'rt yuzdan ziyod turli xil mahsulotlar tayyorlanadi va ular xalq xo'jaligining barcha sohalarida ishlatiladi[3].

Soyaning kimyoviy tarkibida uning inson organizmi tomonidan eng tez hazm bo'lishi, zararsizligi bilan paxta va boshqa o'simliklar moyidan ustun turadi.

Doni tarkibida 45% gacha oqsil va 25 foizgacha o'simlik moyi saqlaydi. Shuningdek, soya doni tarkibida hayvon oqsilida uchraydigan barcha almashlab bo'lmaydigan aminokislotalarni saqlaydi. Shuning uchun soya oqsilidan sut, qatiq, tvorog, pishloq, turli xil go'shtlar, ekologik toza sifatli moy, tuxum poroshogi - tarkibida letsitin moddasi saqlaydigan olish mumkin. Soya oqsilidan qon plazmalari, ko'z oynaklar uchun sifatli linzalar olinadi. Bundan tashqari jun gazlamalar ishlab chiqiladi.

Soya uni qo'shib tayyorlangan non mahsulotlari qotib qolmaydi va ular 4-5 kun davomida yumshoq bo'lib turadi hamda faqat bug'doy unidan pishirilgan nonlarga qaraganda ikki marta to'yimli hisoblanadi.

Chorvachilikda soya mahsulotlari, eng sifatli va tuyimli yem-xashak ozuqalari bo'lib hisoblanadi. Soya doni tarkibidagi proteinga ko'ra 100 kg. soya doni 134,8 ozuqa birligi saqlaydi. Bu ko'rsatkich boshqa bironta donli yoki dukkakli ekinda uchramaydi.

Soya donidan moy zavodlarda moy ajratib olingandan so'ng qolgan shroti tarkibida 14 xil aminokislota mavjud bo'ladi[2].

Ana shu moddalar 3 kunlik jo'jalar uchun aminokislotalarga boy ozuqa sifatida tavsiya qilinadi. Katta tovuqchilik fermalarida soya shroti bilan oziqlantirilganda ulardan olinadigan tuxum soni ortadi.

Soya oqsilidan ipakchilikda ham ozuqa sifatida foydalaniladi. Masalan Yaponiyada bir yilda besh martagacha ipak qurti boqiladi. Bunda, soya oqsilidan suyultirilgan pastalar tayyorlanib qurtlar oziqlantiriladi. Bu o'simlik tuproq unumdorligini oshirish borasida ham eng muhim ekinlardan biridir.

Soya dukkakli o'simlik sifatida o'z ildizlari orqali havodan sof azotni o'zlashtirib oladi va tuproqni azot bilan boyitadi. Soya bugungi kun dehqonchiligida eng muhim ekin bo'lib, tuproq strukturasi yaxshilab, biologik unumdorlikni oshiradi, o'zidan keyin tuproqda 55-60 kg. miqdorda sof azot qoldirib ketadi. Soya ekilgan dalalarda tuproqning mikroflorasi yaxshilanadi, tuproqda biologik va ekologik tizim vujudga keladi. Chuvalchanglar, rizobium bakteriyalari va boshqa foydali organizmlar yashashi uchun qulay muhit yuzaga keladi.

Ilmiy tajribalarda soya ekilgunga qadar tuproqdagi gumus miqdori 0,65-0,72% bo'lgan bo'lsa, soya ekilgandan keyin kuzda gumus miqdori 0,95-1,03% ga yetishi ko'rsatib berilgan. Soya yetishtirish orqali ikki muhim muammoni;

- tuproqni biologik azot bilan boyitish, azotli o'g'itlarni kam sarflash orqali fermer xo'jaliklarining samaradorligini ortishiga

- aholini eng sifatli, tarkibida inson uchun zararli moddalari bo'lmagan o'simlik moyi bilan ta'minlashga erishamiz[4].

Soya o'simligini ikki muddatda ekish mumkin. Birinchisi bahorda tuproq harorati 12-14⁰ C bo'lganda yoki makkajo'xori bilan bir muddatda, ikkinchi muddat takroriy ekin sifatida donli ekinlardan so'ng ekiladi. Soyaning ertapishar navlari 1200-1500⁰ C, o'rtapishar navlari esa 1800-2100⁰ C talab qiladi.

Soya o'simligini asosiy va takroriy ekin sifatida ekishda uning navlarini to'g'ri tanlab olish muhim hisoblanadi.

Ertapishar navlarni o'suv davri 70-75 kun bo'lsa, o'rtapishar navlar 100 -110 kun va kechpishar navlari esa 135-140 kunda pishib yetiladi. Qaysi muddatda ekilishiga qarab navlar tanlanadi. Kechpishar navlarni takroriy ekib bo'lmaydi, ular takroriy ekilganda pishib yetilmaydi. Bu hollarda ularni silos yoki ko'k poya sifatida o'rib mollariga berish mumkin bo'ladi.

Soya navlari ekish me'yori gektariga 60-70 kg bo'lib, qator oralari 70 sm. kenglikda ekilishi maqsadga muvofiqdir. Qator orasi 90 sm. bo'lganda tup soni kamayishi evaziga hosildorlik kamayib ketadi. Ekish pnevmatik seyalkalarda amalga oshirilib, urug'lar tuproqning tarkibiga qarab 4-6 sm. chuqurlikka tashlanadi va urug' suvi beriladi. Tup soni bir gektarda 400, 500, 600 ming, tup bo'lishi o'rganilmokda. O'suv davrida 2-3 marta kultivatsiya o'tkaziladi. Dehqonchilikda eng asosiy agrotexnik tadbirlardan biri o'simlikning o'sib-rivojlanish davrida uning qator oralariga ishlov berishga katta ahamiyat berish lozim.

Soya nihollari ko'rinib qolishi bilan ularga ishlov beriladi. Kultivatsiyani o'z vaqtida va sifatli o'tkazib, begona o'tlarga qarshi kurash olib boriladi. Birinchi kultivatsiya soya nihollari 3-4 chinbarg chiqarganda 10-12 sm. chuqurlikda o'tkaziladi. Ikkinchi va uchinchi kultivatsiya uning chuqurligi 8-10 sm. bo'lishi kerak. Kultivatsiya bilan birgalikda o'simlikni azot o'g'iti bilan oziqlantirish yaxshi natija beradi.

Vegetatsiya davrida sug'orish ishlari yer osti suvlarining joylashishiga qarab olib boriladi, grunt suvlari 1,5-2,0 m. bo'lsa o'suv davrida 3-4 marta sug'oriladi. Ildizlari baquvvat bo'lgani uchun sug'orishga qarab yetib boradi. Yer osti suvlari uzoq yoki pastda joylashgan bo'lsa unda sug'orish soni oshiriladi. Vegetatsiya davrida sug'orish muddatlari quyidagicha: birinchi sug'orish shonalashda, ikkinchisi dukkaklar shakllanishida, keyingi sug'orishlar don hosil bo'lish jarayonida amalga oshiriladi. Shunda sug'orish me'yorlari gektariga 800-1000 m³ ni tashkil etadi.

Soya hosili to'liq pishib yetilganda, ya'ni dukkagi qo'ng'ir tusga kirib, urug'i qattiq bo'lib, barglari to'kilganda yig'ishtirib olinadi. Hosilni qisqa vaqt ichida yig'ishtirib olish lozim, aks holda aksariyat qismi nobud bo'lishi mumkin. Hosil yig'ib olingandan so'ng tozalanib, saralanadi va 14% namlikkacha quritiladi. Soya doni quruq va shamol o'tib turadigan xonalarda yaxshi saqlanadi.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ БАД К ПИЩЕ «МАYSARA»

Акназарова Д.Б., Юсупова О.Б.

Ургенчский филиал ТМА

Надо отметить, что за последние годы во многом более точно определена роль питания в профилактике и возникновении большой группы хронических неинфекционных заболеваний у населения.

Биологически активные добавки (БАД) к пище — это природные (идентичные природным) биологически активные вещества, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введения в состав пищевых продуктов. Биологически активные добавки и специализированные продукты рассматриваются как важнейший инструмент оптимизации питания и здоровья.

Биологически активные добавки также могут использоваться в рамках диетического (лечебного) питания. При этом, однако, необходимо дополнительно подтвердить их диетическую эффективность в порядке, предусмотренном правилами медико-биологических исследований и клинических испытаний диетических продуктов. Широкое использование в составе многих БАДов находят морские водоросли — спирулина, ламинария, фукус, аскофиллум, хлорелла.

Пшеничные побеги «**MAYSARA**» - предназначены как источник биологически активных веществ (белков, жиров, углеводов, клетчатки, витаминов, макро- и микроэлементов, эфирных масел, сапонинов, флавоноидов, пектиновых, Дубильных и других органических веществ), для снижения риска нарушений функции желудочно-кишечного тракта, в т.ч. микрофлоры, удаления избытков холестерина, а также шлаков и токсинов, поддержания нормальной массы тела, а также при железодефицитной анемии. Пектины, содержащиеся в отрубях, способствуют улучшению всасывания в желудке и тонкой кишке, а их обволакивающие свойства, задерживая опорожнение желудка, замедляет всасывание сахара. Этим возрастает диетическая ценность продукта.

В данной статье нами изучена пищевая и энергетическая ценность БАД к пище «**MAYSARA**»

Нами изучена рецептура «Майсара», В составе «Майсара» преобладают показатели пшеничных отрубей, так как они составляют от 90 до 95 % готовой продукции.

Пшеница. Зерно пшеницы содержит крахмал и другие углеводы (около 60-70 %), различные белки (лейкозин, глютен, глиадин и другие - 13-22 %), жир (1,5 %), клетчатку (3%), фосфор, калий, кальций, магний и другие (1,7 %), различные ферменты. (Хим.состав пищ.прод.Скурихин).

Применяется в народной медицине как внутреннее и наружное средство. Отвар пшеничных зерен обладает мягчительным и общеукрепляющим свойствами. Его применяют как средство, восстанавливающие силы после перенесенных тяжелых болезней. Отвар мякиша пшеничного хлеба употребляют при простых и кровавых поносах. Отвар пшеничных отрубей с прибавлением меда пьют при болезнях дыхательных органов, особенно при изнурительном кашле, и используют для слабительных клизм. Мякиш пшеничного хлеба, намоченный в горячем молоке, прикладывают к нарывам для их созревания и к опухолям для их рассасывания.

Тмина плоды содержат жирное масло, белки, флавоноиды (кверцетин), дубильные вещества, а также большое количество эфирного масла, содержащего сильнопахнущие соединения (лимонен, карвон, дигидрокарвон, карвакрол и дигидрокарвакрол).

Водные и масляные извлечения из плодов тмина обладают пряным вкусом. Как и вся группа растительных горечей, они возбуждают аппетит. Повышают секреторную и моторную деятельность желудка, несколько усиливают желчеотделение. Однако основными фармакологическими свойствами плодов растения являются спазмолитическое действие на гладкие мышцы желудочно-кишечного тракта и способность ингибировать ферментативные процессы при желудочно-кишечной патологии. Кроме того, плоды тмина оказывают диуретическое и лактогенное (у кормящих матерей) действие, способствуют отделению слизи и мокроты. Тмин применяют при спастических состояниях и нарушениях функции кишечника (диспепсии различной этиологии, энтериты, колиты с метеоризмом, запоры). Особенно широко плоды тмина используют у детей и больных пожилого возраста.

Плоды тмина улучшают отделение желчи, желудочного и панкреатического сока. Их назначают при гастритах, холециститах, панкреатитах. Тмин используют при воспалительных заболеваниях органов дыхания. Обычно плоды тмина назначают в комбинации с другими лекарственными растениями. Так, плоды растения входят в состав многих лекарственных сборов: желудочного, ветрогонного, аппетитного, слабительного и седативного. Тмин широко используют при изготовлении хлебных, кондитерских, кулинарных изделий.

Полезные отруби «Майсара» следует применять вместе с пищей, добавляя в первые блюда или вне приема пищи с молоком, кефиром, йогуртом или другими жидкими продуктами, 2-3 раза в день по 1-2 столовой ложке.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКИЕ ГЕПАТИТЕ У ДЕТЕЙ

Бобожной Нилуфар Исмоиловна

Ферганский Медицинский Институт Общественного Здоровья

Кафедра Микробиологии, вирусологии и иммунологии

Гепатиты являются наиболее распространенными среди болезней. Острые гепатиты имеют инфекционное происхождение. И если вирусный **гепатит Е** и **гепатит А** (болезнь Боткина) имеют благоприятное течение и не переходят в хроническую форму, то **гепатиты В** и **С**, несмотря на значительный прогресс в диагностике и лечении, приводят к хроническому поражению печени. Именно они характеризуются наиболее частым развитием **цирроза** и **рака печени**.

В связи с выше сказанным задачи диетотерапии при вирусных гепатитах следующие:

- Восстановление нарушенного состояния печени;
- Стимулирование иммунных процессов;
- Предотвращение застойных явлений в желчевыводящей системе;
- Усиление процессов регенерации.

Неблагоприятным фактором, отрицательно влияющим на процессы пищеварения, является возникающее при острых и хронических вирусных гепатитах нарушение желчеобразования и моторики билиарного тракта. При этом изменения билиарного тракта характеризуются гипокинезией желчного

пузыря и гипертонусом сфинктеров Одди и Люткенса, что препятствует нормальному току желчи. Наблюдается ухудшение качественного состава желчи за счет снижения содержания многих ее компонентов (желчных кислот, холестерина и др.). Указывается на то, что нарушения холатообразующей функции печени и моторики билиарного тракта в процессе вирусных гепатитов закладывают основу для формирования устойчивой патологии желчевыводящих путей.

Белки представляют пластический и энергетический материал. Основным источником незаменимых аминокислот являются белки животного происхождения (молоко, яйца, мясо, рыба). Белки растительного происхождения (мука, крупы и т.д.) не имеют оптимального набора аминокислот или содержат таковые в недостаточном количестве, в отличие от животных белков. Усваиваются белки животного происхождения на 90%, растительные белки — менее эффективно — на 60%.

В количественном выражении содержание белка в суточном диетическом рационе детей при вирусных гепатитах должно составлять: в возрасте 1—2х лет — 63—65 г, 3—6 лет — 75—80 г, 7—10 лет — 85—95 г и 11—14 лет — 102—108 г. При этом в набор мясных продуктов могут включаться говядина, телятина, куры, нежирная свинина, индейка. Как источник белка используются также мука и крупы (гречневая, рисовая, овсяная). Вместе с тем бобовые продукты (горох, фасоль, чечевица и др.), хотя и богаты растительным белком и основными минеральными веществами, не употребляются для приготовления диетического питания для детей из-за большого количества в них грубой клетчатки, могущей усугублять нарушенный процесс пищеварения.

Помимо основных пищевых продуктов, обеспечивающих пластические и энергетические потребности организма, в диетическом питании при гепатитах должны присутствовать в достаточном (физиологическом) количестве так называемые эссенциальные нутриенты, т. е. витамины, минеральные вещества, микроэлементы. Указанные нутриенты принимают участие во всех биохимических процессах в организме и являются регуляторами всех физиологических реакций.

По своей сути диета № 5 по Певзнеру считается наиболее оптимальной при острых и хронических гепатитах. В таблицах 1 и 2 приведены примерный среднесуточный набор продуктов и меню диеты № 5 для детей. Назначение диеты № 5 при острых гепатитах целесообразно на весь период клинико-биохимических проявлений заболевания, т.е. на 2—5 недель. Как показывает клинический опыт, далее можно переходить на обычное питание в соответствии с возрастом ребенка.

При хронических гепатитах лишь на период существенного ухудшения состояния (выраженные диспептические явления), а также при наличии дискинетических признаков со стороны желчевыводящей системы есть необходимость в назначении диеты № 5.

Последние 30 лет характеризуются значительными достижениями в изучении этиологии и патогенетических механизмов вирусных гепатитов.

Современные тенденции в диетологии при острых и хронических гепатитах. Обращают внимание новые разработки, в результате которых создана серия продуктов на соевой пищевой основе, отвечающих требованиям современного диетического питания при желудочно-кишечных и печеночных заболеваниях: безопасности лечебного эффекта и разнообразия.

В экспериментальных исследованиях были установлены гепатозащитные свойства белков сои. При этом на модели хронического токсического гепатита у крыс было показано, что введение в пищу больных гепатитом животных соевого молока способствовало усилению антиоксидантной активности и восстановлению нарушенной функции печени

В заключение можно отметить, что при существенной консервативности диетических принципов при острых и хронических вирусных гепатитах все же наблюдается «либерализация» подходов к диете при данных заболеваниях. Это, в частности, проявляется в сокращении длительности соблюдения строгой диеты и более раннем переходе к обычному возрастному питанию, внедрении новых диетических продуктов и пищевых добавок.

Характеристика трудности обучения учащихся базовой и средней школы

Гузик Е.О.

Институт повышения квалификации и переподготовки работников
здравоохранения учреждения образования «Белорусский государственный
медицинский университет»
г. Минск, Республика Беларусь

В период получения образования у учащихся наблюдается ухудшение состояния здоровья. Результаты научных исследований свидетельствуют, что это во многом связано с интенсификацией процесса обучения. Для возможности справиться с большим объемом учебной нагрузки, которая имеет место в учреждениях образования необходимо понимание и уверенность в наличии способностей к обучению у самих учащихся, а также соответствие учебной нагрузки возрастным и функциональным возможностям детей и подростков. В соответствии с современными представлениями при нормировании параметров среды обитания, определяющих здоровье, целесообразно учитывать мнение и самих учащихся о тех факторах, с которыми они сталкиваются в процессе жизнедеятельности. Для рациональной организации образовательного процесса целесообразным является изучение как сами учащиеся оценивают свои способности, а также понимание имеющихся у них трудностей в обучении, что и послужило целью настоящего исследования.

Нами с использованием специально разработанной анкеты проанкетировано 1983 учащихся 5-11 классов Республики Беларусь, в том числе 1020 школьников и 963 гимназиста.

Установлено, что две трети учащихся оценивают свои способности как превосходные (7,9%) и хорошие (55,0%), каждый третий (35,0%) - как средние. Единичные дети считают свои способности плохими (2,1%). Следует отметить, что статистически значимых различий в оценке своих способностей между

школьниками и гимназистами, а также между девочками и мальчиками не выявлено. В процессе обучения удельный вес детей, считающих свои способности превосходными и хорошими, увеличивается ($\chi^2=60,6614$, $p=0,000051$). Если в 5-ом классе свои способности считают превосходными и хорошими 5,5% и 50,5% учащихся, то к 11-му классу таких учащихся становится 12,4% и 70,8% соответственно.

На вопрос «Как ты чувствуешь, насколько тебе тяжело учиться в школе (гимназии)?» вовсе не тяжело ответили 12,2% учащихся. Считают, что немного тяжело 37,8% обследованных, 45,7% отмечают, что бывает тяжело, 4,3% - очень тяжело. Статистически значимых различий в оценке трудности обучения между школьниками и гимназистами, а также между девочками и мальчиками не выявлено. В процессе обучения доля учащихся, считающих, что учиться вовсе не тяжело увеличивается в 2,3 раза (5-й класс - 11,6%, 11-й класс - 27,3%), при этом доля детей, которым учиться очень тяжело максимальная в 9-ом классе (7,9%) ($\chi^2=106,772$, $p=0,000000$). Среди учащихся 8,2% оценивают свои учебные достижения как отличные, 49,4% - как хорошие, 38,4% - как удовлетворительные и 4,0% - как неудовлетворительные. С возрастом удельный вес детей, которые оценивают свои способности как отличные и хорошие увеличивается ($\chi^2=69,9746$, $p=0,000001$). В 5-ом классе оценивают свои учебные достижения как отличные и хорошие 6,1% и 55,8%, в 11-ом классе - 12,9% и 59,5% учащихся соответственно.

Таким образом две трети учащихся оценивают свои способности как превосходные (7,9%) и хорошие (55,0%), оценивают свои учебные достижения как отличные или как хорошие около 60,0% респондентов. Показатели самооценки способностей и успеваемости в процессе обучения увеличиваются. При этом половина детей отмечают, что им учиться бывает тяжело (45,7%) или очень тяжело (4,3%). Полученные результаты целесообразно учитывать при организации образовательного процесса, планировании учебной нагрузки с учетом года обучения, проведении гигиенического обучения, направленного на профилактику развития переутомления учащихся педагогических работников и законных представителей обучающихся.

СОВРЕМЕННЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧАЩИХСЯ

Гузик Е.О.

Институт повышения квалификации и переподготовки работников
здравоохранения учреждения образования «Белорусский государственный
медицинский университет»
г. Минск, Республика Беларусь

Охрана здоровья детей и подростков является национальным приоритетом в Республике Беларусь. Однако, в современной системе образования основное внимание уделяется повышению уровня знаний учащихся, усвоению новой информации. Обучение в школе нередко приводит к перегрузкам, превращая учебную деятельность в фактор риска для здоровья учащихся. В таких условиях поиск путей оптимизации учебного процесса, эффективно снижающих

утомительное влияние образовательной нагрузки и уменьшающих риск нарушений здоровья детей школьного возраста, становится весьма важным.

Созданная в нашей республике система образования определена действующим законодательством, а также санитарно-гигиеническими требованиями к организации обучения. Объем учебной нагрузки в учреждениях общего среднего образования (УОСО) определяется действующим учебным планом и программами, расписание должно составляться с учетом динамики умственной работоспособности в течение дня и недели на основании ранговой шкалы трудности предметов, которое рассматривается как необходимое условие гигиенической безопасности образовательного процесса. До 2022 года в нашей республике действовала единая ранговая шкала трудности учебных предметов для учащихся 5-11 классов, которая разработана более 30 лет назад и не учитывала год обучения учащихся.

В 2019-2023 гг. на кафедре гигиены и медицинской экологии Институт повышения квалификации и переподготовки работников здравоохранения БГМУ было проведено комплексное исследование по гигиенической оценке образовательного процесса в УОСО с охватом по отдельным параметрам более 2000 тысяч учащихся 5 – 11 классов.

Результаты выполненного исследования использованы для разработки Инструкции по применению № 016-1121 «Метод гигиенической оценки организации образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования», которая утверждена заместителем Министра здравоохранения – Главным государственным санитарным врачом Республики Беларусь 28.01.2022. Разработанный метод состоит из шести этапов. Так предполагается 1. сбор информации об организации образовательного процесса; 2. анализ режима учебных занятий, наполняемости классов и соблюдения норм площади; 3. оценка недельной учебной нагрузки по каждому учебному классу и ее сравнение с максимальной допустимой учебной нагрузкой; 4. оценка расписания учебных занятий, в т. ч. в течение учебной недели с использованием ранговой шкалы трудности учебных предметов; 5. оценка графика контрольных работ; 6. подготовка заключения. На основании проведенных исследований нами разработана ранговая шкала трудности учебных предметов, учитывающая год обучения учащихся. Для упорядочения контроля разработана «Карта гигиенической оценки организации образовательного процесса в УОСО», а также «Карта экспресс-оценки образовательного процесса». В инструкции определены возможности разработки специальной ранговой шкалы трудности учебных предметов в соответствии с особенностями обучения в УОСО с углубленным изучением отдельных предметов.

Метод может применяться в комплексе медицинских услуг, направленных на медицинскую профилактику заболеваний детей, ассоциированных со значительной образовательной нагрузкой, превышающей возрастные и функциональные возможности учащихся, для разработки гигиенически обоснованных мероприятий по рациональной организации процесса обучения в УОСО. Своевременная гигиеническая оценка специалистами центров гигиены и

эпидемиологии, и врачами-педиатрами оказывающими медицинскую помощь учащимся в учреждениях образования процесса обучения будет способствовать минимизации неблагоприятного воздействия данного фактора на здоровье, профилактике развития переутомления.

ДИНАМИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОСТРЫМИ КИШЕЧНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ ЗА 2010-2020 ГГ В БЕРЕЗИНСКОМ РАЙОНЕ

РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Груша Е.И.¹, Буйницкий В.С.²

¹Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь

²ГУ "Березинский районный центр гигиены и эпидемиологии"

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – большая группа инфекционных заболеваний, которые вызывают нарушение моторики желудочно-кишечного тракта с развитием диареи (поноса), интоксикации, а иногда и обезвоживания всего организма. Основными возбудителями острых кишечных заболеваний являются многочисленные бактерии, вирусы, которые могут вызывать дисбактериоз кишечника. Наиболее часто, из бактериальных ОКИ, встречаются заболевания вызванные дизентерийными палочками (шигеллами), патогенными кишечными палочками (эшерихиями), иерсиниями. Из вирусных ОКИ наиболее распространены ротавирусы, аденовирусы. Известно, что бактерии и вирусы являются важными патогенами, вызывающими кишечные инфекции, и исследования их патогенетических механизмов, как правило, сосредотачиваются только на одном патогене. Однако в клинических условиях часто встречаются бактериальные и вирусные коинфекции, и заражение одним возбудителем может прямо или косвенно влиять на тяжесть заражения другим возбудителем. Наличие синергетического или антагонистического действия двух возбудителей при коинфекции может в разной степени влиять на прогрессирование заболевания. Триада взаимодействий бактерий, вирусов и кишечника включает в себя множество аспектов воспалительной и иммунной передачи сигналов, нейроиммунитета, пищевого иммунитета и кишечного микробиома.

В связи с этим актуальным является исследование особенностей распространения острых кишечных инфекций среди жителей Березинского района Минской области за период с 2010 по 2020 гг. Целью данной работы является изучение особенностей распространения бактериальных и вирусных кишечных инфекций в Березинском районе Минской области за 2010-2020 гг.

Статистический анализ данных за 2010-2020 гг о заболеваемости острыми кишечными инфекциями в Березинском районе показал, что среднегодовое количество заболеваний имеет тенденцию к росту. Минимальное количество случаев заболеваний было зарегистрировано в 2010 году и составило 10 случаев. Максимальное количество заболеваний ОКИ было отмечено в 2018 году и составляло 39 случаев. После 2018 года отмечена тенденция к снижению заболеваемости ОКИ на 51,2% в 2020 году, что составляло 20 случаев заболеваний в год. В результате проведенного анализа данных видно, что в возрастной структуре заболеваемости ОКИ за 2010-2020 гг. доминирует возрастная группа – дети 0-6 лет, преимущественно не посещающие

организованные коллективы. Минимальное количество заболеваний ОКИ отмечено в возрастной группе дети 15-17 лет. Показано, что в нозологической структуре ОКИ за период 2010-2020 гг в Березинском районе преобладают энтериты с установленным возбудителем, однако за последние 5 лет отмечена тенденция к росту заболеваемости острыми кишечными инфекциями с неустановленным возбудителем. Показано, что на фоне многолетней тенденции заболеваемости сальмонеллезными инфекциями идет к умеренному снижению. За исследуемый период времени случаи заболевания вирусным гепатитом А не были зарегистрированы. Случаи заболевания дизентерий отмечены только в 2010 году. В структуре заболеваемости острыми кишечными инфекциями за 10 лет (с 2010 по 2020 гг) преобладают городские жители. Доминирующим фактором распространения заболеваемости ОКИ является употребление различных фруктов, овощей, ягод и овощей, а также винегретов и салатов. На втором месте – контактно-бытового способа инфицирования, а далее употребления куриных яиц и изделий из них. В 2017 году практически в 5 раз возросло количество случаев заражения после употребления молока и другой молочной продукции. При этом к 2020 году наблюдалось снижение заболеваемости, однако, доминирующими факторами передачи инфекции оставались фрукты, овощи, ягоды и различные винегреты, салаты.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Гулноза Искандарова., Изимкул Манасова.

Ташкентский институт усовершенствования, Бухарский медицинский институт.

Профессиональные респираторные заболевания возникают из-за отложения пыли в легких. Осаждающаяся пыль нарушает процесс вдоха и выдоха воздуха, на интенсивность которого влияют запыленность, продолжительность воздействия, концентрация и размер пыли в зоне дыхания и генетические факторы. Хронические респираторные заболевания составляют 10% всех профессиональных заболеваний, зарегистрированных в промышленно развитых странах, таких как Великобритания, но намного выше в таких быстро развивающихся странах, как Нигерия.

Мука представляет собой сложную органическую пыль, содержащую порошок готовой продукции мукомольных злаков, таких как пшеница, ячмень, кукуруза (кукуруза) или их комбинации, полученных после нескольких процессов измельчения. В мукомольных производствах образуется органическая пыль во время производственных процессов, таких как очистка, измельчение, упаковка и погрузка, которые выбрасывают пыль в воздух, а затем вдыхают рабочие. Уязвимость к мучной пыли на рабочем месте становится высокой во время смешивания и упаковки в процессе помола муки и имеет высокие респираторные симптомы. Запыленность окружающей среды и неблагоприятные климатические условия являются основными профессиональными вредностями на мукомольном заводе, влияющими на здоровье рабочих. Пыль, образующаяся при производстве

муки, содержит много опасных веществ, включая диоксид кремния, грибки, их метаболиты и эндотоксины, вызывающие респираторные заболевания.

Работники мукомольных заводов подвержены риску развития последствий для здоровья органов дыхания из-за воздействия в их рабочей среде. Функциональные тесты легких полезны при оценке функционального состояния дыхательной системы и основаны на измерении объема вдыхаемого и выдыхаемого воздуха при спокойном и форсированном дыхании [1]. Спирометрия является одним из наиболее важных диагностических инструментов при диагностике респираторных заболеваний и описывает влияние функции легких.

Воздействие мучной пыли вызывает респираторные симптомы, такие как боль в груди, мокрота, свистящее дыхание, кашель и одышка у рабочих мукомольных заводов. Кроме того, исследования, проведенные в Саудовской Аравии, Бельгии, Иране, Великобритании и Эфиопии, показали, что снижение параметров функции легких; Объем форсированного выдоха в 1 секунду (ОФВ₁), форсированная жизненная емкость легких (ФЖЕЛ) и отношение объема форсированного выдоха в 1 второй и форсированная жизненная емкость легких (ОФВ₁/ФЖЕЛ) среди рабочих мукомольных заводов.

Поэтому это исследование было проведено для оценки хронических респираторных симптомов, функции легких и связанных с ними факторов у рабочих мукомольного завода в городе

В это исследование были включены 202 рабочих мукомольного завода, проработавших на комбинате не менее одного года. Кроме того, в качестве группы сравнения мы включили двести десять рабочих завода по производству безалкогольных напитков. Мы провели тест функции легких только для 121 случайно выбранных рабочих.

СОРГО (ОҚ ЖЎХОРИ) НИНГ МАҲАЛЛИЙ ДИЕТОТЕРАПИЯДАГИ ГИГИЕНИК АҲАМИЯТИ

Давлатжонова Н.М.

Тошкент Тиббиёт Академияси Урганч филиали, Урганч

Иммун тизим ташқи муҳит ва экологик ўзгаришларига ўта сезгирдир. Иммун тизимни асосий мақсади организм генетик индивидуаллигини иммунологик назорат қилишдан иборатдир, яъни ўзиникини ўзгандан фарқлашдан иборатдир. Атроф муҳитнинг негатив таъсирига одам иммун тизимининг чидамлилиги унинг генотиписига (мижозига), иммун статусига ва бошқа омилларга боғлиқ. Жигар овқатни ҳазм қилиш жараёни билан боғлиқ бўлган мураккаб метоболик ўзгаришларни бошқаришда ва уларнинг нормал ҳолатда кечишини таъминлашда фаол иштирок этади. Айрим минтақавий ва ҳудудий жойлашишлар кўламида парҳез овқатланишни уюштириш муаммосига бевосита дахлдор ҳамда эътиборга молик омиллар қаторида экологик ҳолат алоҳида ўрин тутаяди. Чунки, экологик ноҳуш шароитдаги муайян минтақа ва ҳудудларда унда яшовчи аҳолининг овқатланишини уюштиришга салбий таъсир кўрсатувчи бир қатор омиллар

вужудга келади. Бундай ҳолатни минтақалараро парҳез овқатланиш масалаларини ҳал этишда назарда тутиш лозим.

Эволюция жараёнида ҳазм тизимининг маҳаллий шароитларда етиштирилган дон-дуккакли озиқ-овқат маҳсулотларини ўзлаштириш хусусиятларини мавжудлиги ва уларнинг кимёвий таркиби турли географик иқлим шароитларда етиштирилган дон-дуккакли озиқ-овқат маҳсулотларининг кимёвий таркибидан юқори туришини маҳаллий аҳоли ўртасида учрайдиган сурункали гепатитларда таъсирини кузатишни мақсад қилиб олдик. Ҳар қандай парҳезнинг асосини махсус органолептик хусусиятларига, нутриентик таркибга ва энергетик кўрсаткичларга эга бўлган турли хилдаги таомлар ташкил этганлиги туфайли жойларда истеъмол этиладиган миллий таомларнинг парҳезлик сифатини аниқлаш, уларни турли касалликларда, жумладан жигар хасталикларида қўллашга оид масалаларни илмий жихатдан асослаш каби навбатдаги, аниқ мақсадга эга бўлган вазифа юзага келади.

Кузатишларимиз давомида оқ жўхорининг сурункали гепатитлар диетотерапиясида қўллаш самарали натижани беради. Чунки оқ жўхори (сорго) таркибидаги оқсил (10,6 г) ва углеводлар (59,6 г) микдорининг кўплиги унинг озуқавий сифатини белгилайди. Оқ жўхори (сорго) таркибидаги тиамин (0,46 мг) моддаси инсоннинг мия функцияси ва марказий нерв системаси фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади, мускуллар тонусини, иштаҳани, ошқозоннинг секрециясини рағбатлантиради ва юрак мускулларининг фаолиятини нормаллаштиради. Оқ жўхори (сорго) таркибидаги полифенолли бирикмалар (кучли антиоксидантлар) инсон танасини ва жигарни салбий атроф–муҳит омилларидан, спиртли ва тамаки таъсиридан ҳимоя қилади ва қаришга қарши таъсир кучига эга. Оқ жўхори (сорго) таркибидаги РР (3,30 мг) ва биотин (42 мкг) витаминлари метаболик жараёнларни яхшилади, ёғларни ва ёғ кислоталарнинг ҳазм қилишни яхшилади, стероид гормонлари, аминокислоталар ва витаминлар синтезини рағбатлантиради. Бу эса жигарни ёғ босишига қарши таъсирини кўрсатади. Шиш симптомини бартараф қилишда ҳам оддий оқ жўхори (сорго) жуда яхши диуретик ҳисобланади. Бундан ташқари целиакия касаллиги (буғдой глютен оқсалига аллергия) ташхиси бор беморлар овқат рационига тавсия этилади, чунки оддий оқ жўхори (сорго) таркибида глютен оқсали йўқ.

Ўтказилган текшириш ва кузатувларимиз қуйидаги хулосаларни чиқаришга олиб келди: Турли этиологияли касалликларнинг диетотерапиясида ўзга географик иқлим шароитларда етиштирилган хорижий дон-дуккакли озиқ-овқат маҳсулотларини (хорижий чечевица, гречка, горох, перловка, овсянка) иқтисодий жихатдан қимматлиги, эволюцион жараёндаги ҳазм тизимига тўлиқ мос келмаслиги сабаб, парҳезда маҳаллий маҳсулотларни қўллашни тақозо этади ва диетотерапияда маҳаллий иқлим шароитида етиштирилган ва иқтисодий жихатдан ҳам арзон тушадиган маҳаллий дон-дуккакли маҳсулотлардан (ловия, мош, нўхат, оқ жўхори, маккажўхори, гуруч) тайёрланган таомларни тавсия қиламиз. Чунки улар таркибидаги барча моддалар бизнинг организмимиз учун ёт эмас. Инсон организми турли экологик иқлим шароитларида етиштирилган

дон-дуккакли озиқ-овқат маҳсулотларини яхши қабул қилмаслигини, организм ўзиникини ўзганикидан фарқлашини, ўзимизда етиштириладиган дон-дуккакли озиқ-овқат маҳсулотларини иқтисодий жиҳатдан ҳам арзон тушишини ҳисобга олиб, парҳезда маҳаллий маҳсулотларни қўллаш мақсадга мувофиқ бўлади деган хулоса чиқаришга олиб келади.

СОВРЕМЕННЫЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ.

Жуманова Лола Абдухалиловна

Шоюнусова Наргис Шарифовна

АГМИ г. Андижан, Республика Узбекистан

Экологические проблемы – это изменение окружающей среды, в результате воздействия или стихийного бедствия, ведущее к нарушению структуры и функционированию природы. В современном обществе мы достаточно часто слышим об экологических проблемах, но редко, когда задумываемся о том, как и каким образом устранить их. Чаще всего это связано с тем, что пока лично самого человека не коснётся, он и не задумается о том, как важно в обществе устранение таких проблем, как экологические. Оказывается, что улучшить состояние природы очень трудно, а для того чтобы ухудшить нужно приложить совсем немного усилий человеку. Например - создать фабрику. Поэтому, на самом деле не каждый человек способен решить вопрос об изменении окружающей среды. Но есть и такие люди, которые стремятся улучшить, приложив все силы. Экологические проблемы могут затрагивать как всё общество в целом, так и определённую группу людей. Они делятся на шесть категорий. К первой категории относится загрязнение атмосферы, то есть атмосферная проблема. Ко второй относится истощение подземных и поверхностных вод, что говорит о водной проблеме. Третьей – почвенная проблема, которая включает в себя заболачивание, засоление. Биологические проблемы, также относятся к экологическим. Это сокращение разнообразия видов растительности и лесов. Проблемы, связанные с изменением окружающей среды, делятся: на кратковременные, длительные и практически не исчезающие. По решимости проблемы бывают решаемые, трудно решаемые, почти не разрешимые. Экологические проблемы городов решать намного сложнее. Если сравнивать сельскую местность с городом, то в городе экологические условия жизни людей намного хуже.

Не будет преувеличением сказать, что планета – наша мать. Она нас кормит, поит, одевает, даёт уют и комфорт. Но пользуясь всеми этими благами человек не только не заботится о своём главном сокровище, но и нещадно губит его. На сегодняшний день существует много международных организаций, выступающих за предотвращение загрязнения окружающей среды и направленных на решение многих проблем. Путей решения существует множество, однако необходимо понимать, что в узких рамках эти методы не работают. Заниматься проблемами экологии необходимо всем предприятиям по всей Земле. Если нам не удастся остановить вырубку лесов, в скором времени большая часть зелёных насаждений будет истреблена. Загрязнения мирового

океана приведут к глобальным катаклизмам, массовым заболеваниям и увеличению уровня смертности.

Таким образом, человек не в силах сам улучшить экологическую обстановку. Обеспечить улучшение сможет только комплексное взаимодействие всех социальных групп и государства.

К ВОПРОСУ ОБ УНИКАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИАРАЛЬЯ В САНАТОРИИ “ДЖАЛАЛ АБАД” И В РЕКРЕАЦИОННЫХ ДЕСТИНАЦИЯХ АРСТАНБАП АТА

Жуманалиева Максуда Бакиевна., зав.кафедрой клинических дисциплин PhD
доктор медицины

Садырова Нургул Адылгазиевна, зав.кафедрой клинических дисциплин и
семейной медицины, к.м.н.

Эшимбетова Айнагул Шакировна, ст. преподаватель кафедры клинических
дисциплин

Центрально Азиатский международный медицинский университет , г.Джалал
Абад, Кыргызская Республика.

Цель исследования. Поиск новых возможностей оздоровления населения Приаралья в природно-климатических условиях Кыргызской Республики.

Материалы и методы исследования. Материалы, характеризующие состояние здоровья населения Приаралья, опубликованные в доступных источниках и материалы, позволяющие оценить возможностей санатории “Джалал Абад” и рекреационных зон Арстанбап ата. Методы исследования: наблюдения и описания объекта, социологическое (опрос).

Результаты. Высыхание Аральского моря признано ООН одной из острейших проблем современности для решения которой необходимо консолидация усилий не только Центральной Азии, но и всего мирового сообщества. Данное явление, тоесть высыхание Аральского моря и образование новой солевой пустыни на дне моря является одной из тяжелых экологических катастроф планеты, обусловленный деятельностью человека, – подчеркивали участники Международной научно-практической конференции “Окружающая среда и здоровья населения Приаралья” , проведенный в Кызылорде 20 октября 2022 года. Отмечано, что обширная территория площадью около 5 млн. га является источником выноса в атмосферу пыли соли, влияющих на здоровье населения, водные экосистемы, сельскохозяйственные земли и естественные пастбища далеко за пределами бассейна Аральского моря. Уменьшение стока и загрязнение воды в двух основных реках -Амударьи и Сырдарьи, питающих Аральское море, дельтовые озерные системы и подземные воды также непосредственно влияют на здоровье населения этого региона.

В регионе Приаралья продолжается целенаправленная работа по смягчению последствий катастрофы Аральского моря. В частности

Узбекистаном осуществлены масштабные работы по облесению высохшего дна Аральского водоема на площади 1,7 тыс.га. Однако, сравнительный анализ данных здоровья взрослого населения, проведенные учеными Казахстана, например в Кызылординской области, ещё в 2006-2007гг., в 2016г. показали, что заболеваемость на 100 000 населения болезнями пищеварительной системы на 30 % превышала среднереспубликанский показатель, в 2 раза больше были показатели по болезням крови, кроветворных органов и иммунитета, железодефицитной анемии, на 50% выросла статистика заболеваемости болезнями глаз и его придатков, на 42% болезнями нервной системы.

Результаты исследования, проведенные коллективом авторов (Газизова А.О., Ибраева Л.К., Аманбекова А.У. и др.) из Национального центра гигиены труда и профессиональных заболеваний МЗ РК и Карагандинского ГМУ ещё в 2017 году показали на повышение показателей заболеваемости по классу болезней органов дыхания в частности, по заболеваемости аллергическим ринитом. Выше также были показатели смертности по причине заболеваемости органов дыхания, а именно нижних дыхательных путей у взрослого населения Приаралья старше 45 лет с гендерным преобладанием у мужчин.

По данным, озвученным вице-министром здравоохранения и главного государственного санитарного врача Казахстана Айжан Есмагамбетова (2022г.) жители Приаралья стали чаще болеть, точнее в три раза чаще за последние три десятилетия, при этом новорожденных с аномалиями развития рождается больше в 10 раз.

Выше изложенные невольно приводит на мысль о том, что каждая страна, особенно соседние должна организовать реальную лечебно-оздоровительную помощь населению Приаралья, используя при этом, имеющихся у себя в областях и районах санаторий и рекреационных дестинаций.

Общеизвестно, что Кыргызская Республика располагает немалым числом санаторий и рекреационных дестинаций. На нынешнем этапе развития межгосударственных отношений, основанный на сотрудничестве во взаимовыгодных условиях в области развития здравоохранения, медицинского туризма, улучшения путей сообщения, визового режима и других можно организовать оказание лечебно-оздоровительной помощи населению Приаралья в условиях санаторных учреждений и рекреационных дестинациях Кыргызской Республики. На наш взгляд, в этом плане санатория “ Джалал Абад” заслуживает особого внимания. Он находится на юге республики, в северовосточной части Ферганской долины, на высоте 970 метров над уровнем моря, на расстоянии 5 км. от центра города Джалал Абад, Джалал Абадской области. Он рассчитан на 450 мест. Санатория имеет давнюю историю. Во времена на протяжении своей деятельности он славился высокой эффективностью при многих заболеваниях(пищеварительной системы, опорно-двигательного аппарата, нервной

системы, репродуктивной системы и кожными заболеваниями). Особенность лечения заключается в положительном воздействии на организм местного климата, который одновременно является горным и степным. Температура воздуха на курорте в среднем за год держится на уровне +10 градусов. Лечебно-оздоровительная помощь, оказываемая здесь, основывается на использовании природных целебных факторов, и прежде всего на свежий воздух. В санатории на высоком научно-технологичном уровне организовано лечение грязью – пелоидотерапия. Важно отметить, что лечебная грязь, используемая здесь не привозная, её добывают из источника, который находится на территории санатория. Лечение минеральными водами, также имеют свои особенности, во первых они относятся к термальным и являются щелочными. Состав достаточно богат минеральными веществами. В санатории больные имеют возможность обследоваться при помощи современных диагностических оборудований и лечится : - минеральными ваннами;-грязевыми аппликациями общего и местного типа ; - гальваногрязолечением; - парафинолечением; -массаж и др.

Ещё одна возможность оздоровления населения Приаралья в условиях Джалал Абадской области являются рекреационные дестинации, расположенные в регионе Арстанбап ата. Они расположены на высоте более 1500 м. Здесь много лесов и рощи , особенно ореховые. Имеются достаточно большая горная река и родники, а также два водопада : - малый водопад; - большой водопад. Основные лечебные факторы Арстанбап ата-это чистый воздух и несравненный горный пейзаж, отсутствие шума, доброжелательное и внимательное отношения местного населения к приезжающим.

В Арстанбап ата наряду с множеством рекреационных дестинаций хорошо организованы семейные гостиницы, деятельность которых находится под контролем работников службы охраны и санитарно-эпидемиологической службы.

Следует отметить, что эффективность лечебно-оздоровительных процедур, как об этом свидетельствуют результаты отдельных научных исследований, наряду с другими факторами зависит от продолжительности пребывания в санатории, профилактории и отдыха в рекреационных дестинациях она составляет не менее 24 дня.

Выводы и предложения. В условиях упрощения визового режима и улучшения транспортного обслуживания, считаем целесообразным использовать санаторий и рекреационных дестинаций и другие возможности соседних республик для оздоровления населения Приаралья , основанный на этио-эколого-патогенетическом подходе. При этом наряду с другими можно пользоваться услугами семейных гостиниц.

Экспериментальные данные о токсичности инсектицида Селлер

А.А.Жумаева.

azizajumaeva7@gmail.com

Бухарский медицинский институт

В настоящее время пестициды являются основными средствами защиты растений, животных и различных материалов от повреждений разнообразными организмами. Пестициды могут проникать в объекты окружающей среды (атмосферный воздух, воздух рабочей зоны, воде водоемов, продукты питания) при непосредственной обработками растений, почвы.

Проникая тем или иным путем в растения, химикаты транспортируются восходящими и нисходящими токами жидкости, циркулирующей по растению, при этом загрязненная продукты питания, получаемой от таких растений. Кроме этого в период обработки растений возникает опасность загрязнения атмосферного воздуха и воды водоемов.

Поэтому возникает настоятельная необходимость разработки гигиенически обоснованной нормы пестицидов в атмосферный воздух, воздух рабочей зоны, воды водоемов а также в продуктах растениеводства. В нашей Республики синтезирован новый, перспективный инсектицид Селлер 20%к.с. для борьбы с вредителями пшеницы.

Проблема химических средств защиты растений привлекает всевозрастающие внимание не только работников сельскохозяйственных, химических и медицинских наук, но и широкой общественности. Одновременно охраны здоровья населения в связи с широким применением пестицидов волнует гигиенистов многих страны мира и в том, числе гигиенистов Узбекистана.

Прежде всего это общегигиеническая, широкомасштабная проблема.

Многие вещества весьма стойкие, они длительное время сохраняют в естественных условиях свои токсичности. Отдельные из них обладают канцерогенными, мутагенными, гонадотропным и другими отрицательными для здоровья населениями свойствами.

Исходя этого в нашей Республики синтезируется малотоксичные и менее стойкие пестициды для борьбы с сорняками, болезнями и вредителями сельскохозяйственных культур. Одним из таких химических средств защиты растений является новый инсектицид Селлер 20%к.с. который предназначен против многих вредителей пшеницы являющиеся важным и необходимым продуктам питания для населения Узбекистана.

Согласно санитарному законодательству ни одно химическое вещество не может быть допущено к использованию в народном хозяйстве без глубокой токсиколого-гигиенической оценки. В связи с этим возникла необходимость в токсиколого-гигиенической оценке нового препарата Селлер 20% и разработканорматива безопасности для человека и теплокровных животных.

Материал и методы исследования.

Пред нами была поставлена цель оценить опасность инсектицида Селлер 20%к.с.,производства ООО” Euro - Team”, Узбекистан Германия. Действующее вещества: альфа –циперметрин. Агрегатное состояние: мелкокристаллический порошок со слабым химическим запахом.

Сфера применения- на пшенице против вредной черепашки, пиявицы токсикологические свойства препарата изучались на крысы, мыши и кроликов на

остром, подостром и хроническом экспериментах. Согласно методические указания по токсикологической оценке новых пестицидов.

Изучение проводили на лабораторных животных крысах. В опыт были взяты крысы обоего пола, которым вводили препарат в дозах 50,0 – 500 мг/кг. Раздражающие действие перепарата и кожных покровов также изучены на белых крысах. На конъюнктивный мешок вносили нативный препарат 2-3 капли и на выстриженные участки кожи наносили препарат в нативном виде кумулятивные свойства препарата изучена в условиях субхронического эксперимента на белых крысах две группы(Ігр-экспериментальные, ІІгр-контрольная)

Результаты исследования.

При изучение токсичности препарата в остром опыте на белых крыс, которым вводили 50,0- 500.0мг/кг препарата, у них появились клиника отравления: животные становились вялыми, отмечались выделения из носа, повышенная саливация, затруднение дыхания, животные принимали боковое положение, после чего отмечались клонические конвульсии.

В результате исследований средне-смертельная доза на уровне 300,0 мг\кг массы тела.ЛД16-120мг\кг,ЛД84-440мг\кг.

При внесении препарата в конъюнктивный мешок 2-3 капли препарата в нативном виде через час после внесения в опытных глазах животных отмечалось покраснения и слезотечение. Через 4 часа после внесения наблюдалось незначительное нагноение, белефароспазм. На 3 сутки наблюдаемые признаки раздражения имели тенденцию к уменьшению и исчезали на 4-5 сутки опыта. При введение препарата внутрижелудочно в дозе 1/10ЛД50 у крыс появились признаки отравления(возбуждение после введения препарата).

Изучение хронической токсичности препарата с применением методов математического модулирования, позволило установить пороговую и недействующую дозы на уровне 3,0 и 0,6мг/кг.соответственно.

Расчитана допустимая суточная доза (ДСД) препарата на уровне 0,72мг/чел/сутки.

В 2-х летнем эксперименте на крысах при концентрациях 0;1;10;100 ЛД 50 канцерогенное действие не выявлено. Количество новообразований у животных опытных групп не превышало спонтанного уровня контроля.

При поступление препарата в желудочно-кишечный тракт тератогенное, эмбриотоксичное и мутагенные действия не оказывал.

Выводы.

- 1.По параметрам острой токсичности препарат относится к III классу опасности, согласно СанПинРУз № 0321-15.
- 2.Препарат обладает раздражающим действием на слизистые оболочки глаз и на кожные покровы.
- 3.Инсектицид обладает функциональной кумуляцией.

Роль экологии в сохранении здоровья человека

Жумаева А.А., Файзуллаева Ф.У.

Бухарский государственный медицинский институт.

Экология человека – комплексное научное и научно-практическое направление исследований взаимодействия человеческих популяций с окружающей социальной и природной средой.

В статье рассматриваются вопросы экологической проблемы, которая стала одной из острых глобальных социальных проблем современности, ее решение затрагивает интересы всех народов, от неё во многом зависит настоящее и будущее цивилизации.

Международное сообщество давно признало святость и неприкосновенность прав человека не только на жизнь, но и на нормальные условия окружающей среды, необходимые для полноценного и здорового образа жизни людей.

Экологическая безопасность в силу своей актуальности и важности для человечества находится в ряду наиболее важных проблем. Конструктивное решение этих проблем способно во многом определить условия и качество жизни настоящего и будущих поколений людей, обеспечить экологически безвредное технологическое развитие производственных отраслей экономики. Как известно, ухудшение состояния природы не происходит сразу или моментально, этот процесс наблюдается в течение длительного времени, иными словами, экологическая ситуация накапливается постепенно.

Экологическая проблема стала одной из острых глобальных социальных проблем современности, ее решение затрагивает интересы всех народов, от него во многом зависит настоящее и будущее цивилизации.

В условиях Узбекистана земля является бесценным даром - она в буквальном смысле кормит, одевает людей, создает материальную основу для благополучия жизни многих семей, не только непосредственно связанных с сельскохозяйственным производством, но и всего населения республики, где так или иначе все отрасли тесно связаны с землей и щедро пользуются ее плодами. В то же время земля - это не только огромное достояние, но и фактор, от которого зависит будущее страны. Особенно сильно это проявляется в Узбекистане, где от года к году усиливается экономическая и демографическая нагрузка на землю.

Большой экологической проблемой Узбекистана стала высокая степень засоленности земель. К этому привело массовое их освоение, когда в оборот крупными, сплошными массивами вводились даже засоленные и непригодные к мелиорации земли. В структуре посевных площадей до последнего времени (до 1990 г.) хлопчатник занимал почти 75 процентов. Ни в одной стране мира не было такой высокой степени монополизации хлопка, что привело к истощению земель, снижению почвенного плодородия, ухудшению водно-физических свойств почв, увеличению процессов дефляции и эрозии почв.

Реальной угрозой стало интенсивное загрязнение почв различными видами промышленных и бытовых отходов. Грубое нарушение правил хранения, утилизации, транспортировки и применения различных химических препаратов, вредных веществ и минеральных удобрений, промышленных и строительных материалов приводит к загрязнению земель, ограничивает возможность их продуктивного использования.

На территории Узбекистана имеется свыше 230 городских и сельских полигонов твердых бытовых отходов, на которых складывается порядка 30 млн кубометров мусора. Они организованы в основном стихийно, без комплексного изучения географических, геолого-гидрогеологических и иных условий. Обезвреживание и захоронение на них твердых бытовых отходов примитивное. Наиболее сложная обстановка по утилизации и обезвреживанию бытовых отходов сложилась в крупных городах республики. В республике еще не получил своего решения вопрос по промышленной переработке бытовых отходов.

Экологически опасным очагом загрязнения являются и хвоста хранилища в Навоийской области, где имеется радиоактивный песок с реальной угрозой ветрового выноса.

Поэтому важнейшей задачей охраны природы в Узбекистане является оздоровление ее земель, осуществление широкого комплекса мер по сокращению загрязнения почв. Речь идет прежде всего о кардинальном улучшении использования природных ресурсов.

Учитывая, насколько велик для Узбекистана, да и в целом для всего Центрально азиатского региона, фактор угрозы экологической безопасности, правительство и государство уделяют огромное внимание вопросам защиты окружающей среды, рационального использования природных ресурсов. Приняты законодательные акты, направленные на обеспечение охраны природной среды. Национальные мероприятия по охране природы Республики Узбекистан сочетаются с обширным и разносторонним сотрудничеством с другими государствами и международными организациями. Заключено значительное число международных договоров и соглашений, регулирующих разные аспекты охраны окружающей среды и рационального природопользования.

В настоящее время в республике разработана Государственная программа по охране окружающей среды и рационального использования природных ресурсов на перспективу до 2025 года. На ее основе организована вся деятельность в области рационального природопользования и охраны природы. В программе определены пути оздоровления экологической обстановки в республике, преодоления экологической напряженности в крупных городах и городских агломерациях и т.д.

Заключение

Реализация этих и других действенных мер по защите окружающей среды позволит уже в ближайшее время искоренить многие изъязны и упущения в области экологии, доставшиеся в наследство молодой республике от предыдущей системы, ликвидировать нависшую угрозу глобального по своим масштабам экологического кризиса, создать необходимые условия и экологически чистую среду обитания для населения республики, рождения и развития физически здорового подрастающего поколения.

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА И ЕЕ ОХРАНА.

Жумаева А.А., Мухаммедова З.Р.

Бухарский государственный медицинский институт. Бухара.

Человек и природа – не паритетное взаимоотношение, главенствующая роль принадлежит природе. Природа – это мир, который окружает человека, она колыбель жизни. Все сущее, окружающая нас среда может существовать в живой и неживой форме, но этот мир в разнообразных проявлениях влияет на нашу жизнь.

Взаимосвязи и закономерности взаимодействия всего сущего это часть человеческой философии. Стремительное развитие технического прогресса, стремление подчинить природу – все это выдвинуло на первый план вопросы экологии и охраны окружающей среды.

Строительство мощнейших заводов, гигантских станций, протяженность газо- и нефтепроводов является частью технического прогресса человечества, но оборотной стороной этого прогресса является гибель лесов, загрязнение водоемов, изменение ландшафтов.

Человек является хозяином природы, но именно его «хозяйствование» оставляет за собой безжизненные пространства, бесплодные пустыни, уничтоженные экосистемы и зараженные водоемы. Плачевное состояние экологии и заражение окружающей среды не позволяет современному человеческому обществу наслаждаться нетронутой природой.

Это мы изменили природу. Взрывы атомных электростанций, бензином, сточными водами фабрик и заводов, смогом выхлопных газов, истощением голубых лент рек, вырубкой лесных массивов.

Вопросы загрязнения природы волнуют многих людей, которые объединяются в общества «зеленых», экологические союзы. Ведь только совместными усилиями можно возродить и сохранить природные богатства и нести ответственность за все живое на нашей планете.

Современное состояние окружающей среды требует защиты при помощи закона и целой системы природоохранных нормативов. Охрана окружающей среды экологии должна ограничить губительное и разрушительное влияние человека на окружающую природу. Многие страны и сообщества современного мира ввели специальные меры для обеспечения сохранности окружающей среды.

Введены строгие ограничения выбросов веществ и вредных газов в гидросферу и атмосферу. Организовывается и финансируется создание специализированных уникальных заповедников, национальных парков, заказников. Вводятся ограничительные меры по вылову рыбы, а также сокращаются сезоны и размеры охоты. Проблема мусора и отходов производств решается с применением современных методов и технологий переработки.

Несоблюдение экологического баланса может привести к трагическим последствиям.

Ежегодное увеличение площади пустынь составляет 27 миллионов гектаров, что приводит к катастрофическим потерям плодородной почвы.

Только 3% населения в 1800 году проживало в городах, 50% городских жителей зафиксировано статистикой в 2008 году, а к 2030 году сосредоточение людей в городах будет составлять 60%.

Информационные технологии уже в настоящее время являются следствием поступления в атмосферу Земли 2% CO₂, что превышает объемы выбросов углекислого газа от деятельности авиации. Предполагается, что разработки в области Интернет технологий к 2020 году увеличат поступления в атмосферу CO₂ до 20%.

С лица Земли ежегодно исчезают 30 000 видов разнообразных живых организмов, а конец тысячелетия при таких темпах ознаменуется безвозвратной потерей половины нынешнего биоразнообразия.

Нерациональная разработка различных месторождений к концу века может стать причиной полного истощения полезных ископаемых Земли.

Загрязнение экологии подземных вод становится потенциальной угрозой загрязнения 97% запасов пресных вод на планете.

Влияние экологической ситуации на окружающую среду приведет к полному исчезновению к 2033 году снегов на Килиманджаро и других ледниках.

Глобальное потепление интенсивно влияет на вечную мерзлоту.

Вышеперечисленные факты показывают, как индустриальный прогресс влияет на экологию и загрязнение окружающей среды. Наша планета не может гордиться чистым воздухом, плодородной почвой и «живой» водой. Каждый город похож один на другой огромным количеством автомобилей, фабрик и заводов.

Индустриальная деятельность, вырабатывая побочные продукты, убивает все живое на планете. Кислотные дожди, глобальное потепление, истончение озонового слоя – перечень довольно длинный, который складывается из мелких нарушений, не соблюдения норм, халатности.

Весь этот негатив, и связанные с ним процессы, вызван огромным количеством загрязняющих веществ, которые попадают в атмосферу от промышленных предприятий. Города, лишённые растительности, задыхаются от смога. Дизельные и бензиновые двигатели автомобильного транспорта ежедневно отравляют воздух.

Огромные массивы лесов - легкие планеты - безжалостно уничтожаются в угоду росту промышленности. Кислородный баланс нарушается не только одной стране, но и на всей планете.

Многие животные, птицы и растения занесены в Красную книгу, другие балансируют на грани исчезновения, ведь животный мир не только стал источником пропитания человечества, а продуктом алчности и развлечения.

Поймы рек и озер превращаются в пустыни, солончаки, зловонные лужи. Птицы уже не находят пристанища у богатых пищей берегов рек и озер. Запасы рыбы истощаются или гибнут от разлива нефтепродуктов. Некогда богатые популяции рыб мы можем частично наблюдать только в океанариумах.

Конечно, проблемы экологии и окружающей среды должны решаться на мировом уровне, с использованием законодательных, организационных,

санитарно-гигиенических, инженерно-технических и прочих мероприятий и рычагов. Но, можно начать сейчас бережливо относиться к своему дому - Земле в рамках своего дома, района, города.

Заключение

«Сохраним планету вместе» - этот лозунг должны подхватить взрослые и дети, нужно информировать детей и родителей о разрушительном влиянии антропогенного воздействия на природу и о необходимости защиты окружающей среды от нас самих.

Начинать можно с малого, и даже такой вклад в защиту экологии и улучшение окружающей среды оздоровит наше будущее.

АЭРОБИОЛОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ В Г. ТАШКЕНТЕ: ПЕРВЫЕ ИТОГИ

**Джамбекова Г.С.¹, Шодмонов Т.А.¹, Исмаилова Э.Н.¹, Магбулова Н.А.¹,
Атажонова М.Р.¹, Исматова М.К.¹, Левицкая Ю.В.¹, Гариб В.Ф.^{1,2}**

Международный центр молекулярной аллергологии¹

Венский медицинский университет²

Аэробиологический мониторинг – обязательный компонент системы мероприятий, направленных на широкое информирование медицинского сообщества и пациентов о состоянии атмосферы и мерах по борьбе с поллинозами. Золотым стандартом проведения мониторинга в настоящий момент является использование волюметрических ловушек Хирст-типа, позволяющих определять концентрацию пылицы в атмосфере. Целью настоящего исследования было оценить состав аэробиологического спектра г.Ташкента в течение полного вегетационного сезона, выявить общую динамику концентрации пылевых зерен и спор и определить доминирующие таксоны аэробиологического спектра. Мониторинг состава атмосферы проводили в течение всего 2022 года при помощи волюметрической пылевой ловушки Lanzoni VPPS 2010. Ловушка была установлена на крыше здания высотой 12 м. Подсчет пылицы в препаратах проводили в 3 транссектах, параллельных продольной оси препарата. Для удобства анализа концентрация спор и пылицы, полученная в результате подсчетов, была просуммирована по понедельно.

Всего в составе спектра в 2022 году была обнаружена пыльца 15 таксонов семенных растений. Помимо пылицы, в составе спектра фиксировали споры грибов 5 групп: Cladosporium, Alternaria, Curvularia, Ganoderma, Bipolaris. Пыльцевые зерна и споры грибов присутствовали в воздухе постоянно в течение всего вегетационного сезона. С начала года и до третьей недели марта суммарная концентрация пылицы и спор была относительно невысокой и не превышала 500 частиц за неделю. Пик концентрации был отмечен в первой половине апреля – в этот период суммарная концентрация достигала 2500 частиц. Второй пик концентрации (до 1500 частиц) был зафиксирован на третьей неделе мая. С третьей недели июля по первую неделю октября концентрация частиц в воздухе была постоянной и составляла 500-1000 частиц.

Сезон пыления можно условно разбить на несколько периодов, каждый из которых отличался особенностями качественного и количественного состава пыльцевого спектра. С начала года и до конца апреля в воздухе доминировала пыльца древесных растений. Начался сезон с появления пыльцы кипарисовых (*Cupressaceae*), пик пыления которых пришелся на первую неделю февраля. Пыление кипарисовых было очень продолжительным – пыльца в высоких концентрациях (более 100) регистрировалась с февраля по конец апреля, а отдельные пыльцевые зерна отмечались в воздухе вплоть до середины августа. Доминирующие таксоны марта-апреля – тополь (*Populus*) и вяз (*Ulmus*). Именно пыление тополя обусловило самый большой подъем концентрации в конце апреля, в пик пыления его концентрация составила 1579 пыльцевых зерен в куб.м за неделю. При соотнесении данных аэробиологического мониторинга с результатами профиля сенсibilизации ташкентских пациентов с респираторной аллергией (использован мультиплексный алергочип ALEX MADx, Австрия) установлено, что наиболее часто сенсibilизацию вызывала пыльца кипарисовых, так sIgE к молекуле Cup a 1 - кипариса выявлен в 29,34% случаев. Тогда как сенсibilизацию к пыльце тополя показали только 1,27% пациентов. Пыльца травянистых растений отмечалась в составе спектра с начала апреля по начало октября. Кривая пыления травянистых растений имела несколько пиков. Первый, относительно слабый, пришелся на весенний месяцы и связан в основном с цветением злаков (*Poaceae*). Второй пик отражает массовое цветение маревых (*Chenopodiaceae*) и полыни (*Artemisia*), он был зарегистрирован с конца августа до начала октября. Именно пыльца этих двух таксонов доминировала в воздухе в конце лета.

Споры грибов (в первую очередь из родов *Alternaria* и *Cladosporium*) доминировали в воздушном спектре с мая по сентябрь. Со спороношением грибов связаны пики концентрации в начале мая, в начале июля и в середине августа. Доминирующим таксоном спорового спектра является *Alternaria*, споры которой регистрировались в воздухе с начала марта по середину октября, а период максимальной концентрации пришелся на май-июнь. По результатам алергообследования установлена высокая сенсibilизирующая активность альтернрии, так, сенсibilизация к молекуле Alt a 1 выявлена у 26,73% пациентов. Дальнейшие исследования необходимо направить на выявление вариабельности состава пыльцевого спектра, изучение связи динамики концентрации с метеорологическими параметрами, моделирование основных параметров пыления и изучение влияния на развитие сенсibilизации и респираторной аллергии.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УСЛОВИЙ КОВРОВОТЕЧЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН

Жумаева А.А. Саидова А.А.

azizajumaeva7@gmail.com

@SaidovaAzimabonu

«Бухарский государственный медицинский институт»

г. Бухара. Узбекистан

Средняя Азия — очень древняя цивилизация. И к коренному населению этих земель относят: узбеков, туркменов, каракалпаков, казахов, киргизов, таджиков[2]. Каждый народ приспособлялся по-разному к жизни, поэтому умения друг от друга существенно отличались.

Узбекский ковер — феномен по историческим меркам довольно молодой, сформировавшийся одновременно с самим многоплеменным народом, ныне известным под собирательным термином «узбек». Однако в основе этого феномена — более ранние традиции, связанные с разноязычными человеческими коллективами, сыгравшими важную роль в этногенезе узбеков. Это жители земледельческих оазисов — бактрийцы, согдийцы, хорезмийцы, ферганцы, а также представители степного кочевого мира — сако-массагетские племена, тохары, эфталиты, тюрки, карлуки, огузы и другие, более малочисленные группы, оставившие в истории лишь свои имена. Ковры Узбекистана в зависимости от региона, различаются по цвету и орнаменту. К примеру, в самаркандских коврах больше преобладают черные, красные и синие тона. Многокрасочными узорами пестрят длинноворсовые бухарские ковры. В Ферганской же долине ковры имеют красные и синие полосы. Специфика хивинских ковров в растительных узорах. Ковры с изображением солнца, амулетов-туморов и рогов архаров имеют магическое значение и призваны оберегать его владельца от беды и приносить в дом удачу и благополучие. Восточный ковер можно сравнить с хорошим вином — чем он старше, тем выше его ценность.

В основном ковры в Узбекистане, как правило, ткут из шерсти, хлопка и гораздо реже из шелковых нитей. Ковры делятся на несколько видов по длине ворса: длинноворсовые ковры «джульхирсы», коротковорсовые ковры «гиламы» и без ворсовые ковры «паласы».

Ковры ручной работы с любовью ткут мастера, живущие в Ферганской долине, Самарканде, Нуратинском междугорье, Кашкадарьинском, Сурхандарьинском, Сырдарьинском вилоятах, а также в Каракалпакстане. Центрами ковроткачества и продажи ковров считаются Самарканд, [Ургут](#), Коканд, Хорезм, где можно выбрать и купить ковер невероятной красоты. **Производство ковров** развернуто столь же широко, сколь силен интерес узбекистанцев и туристов стать обладателями этих подлинных **произведений искусства**.

Художественные традиции народного коврового промысла необычайно высоки. Ведь у отдельных скотоводческих народов Средней Азии ковроткачество было почти единственным средством удовлетворения эстетических потребностей. Многие поколения киргизских ткачей вложили своё видение и свой талант в создание различных видов ковров, которые существуют и востребованы сегодня. Туркменский ковер, Киргизские ковры славятся своим высоким качеством. Это обусловлено тонкостью художественных приёмов и техник. Виртуозная техника и художественные народные мотивы придают киргизским ковровым изделиям неповторимое очарование. Что характерно, традиции ковроткачества хорошо развиты у скотоводческих кочевых народов. Это объясняется тем, что в быту ковровые изделия имели важное значение, как для киргизов, так и для других

кочевых народов. Так как в условиях кочевой жизни не было возможности обустроить свои дома, а юрты кочевников подчас были снабжены лишь самыми необходимыми вещами, то именно ковровые изделия придавали им вид уютного жилища, а также защищали от холода. Они заменяли мебель, использовались при скреплении некоторых частей юрты, служили украшением. Снаружи юрты завешивались ковровой занавесью, а порог загораживали маленьким узким ковриком. Земляной пол юрты устилали мягкими и теплыми кошмами, паласами и коврами. Для хранения утвари использовались специальные ковровые вещевые мешки. У всех скотоводческих народов Средней Азии ковровые изделия составляют неотъемлемую часть девичьего приданого. По обычаю, придя в дом мужа, девушка должна была обустроить юрту изнутри. В приданое дочерям матери должны были сделать не менее трёх ковров, поэтому перед свадьбой у киргизов, как и у других народов Средней Азии женщины со стороны невесты – самые искусные мастерицы собирались и ткали ковры. Киргизские ковры нельзя сказать, что ковровые изделия пользовались популярностью только у кочевых народов. Городское население также обустраивало свои дома различными ковровыми изделиями, так как на Востоке не особо была распространена деревянная мебель, то ковры были одной из самых необходимых вещей в доме. У киргизов ковровый промысел не был развит на производственном уровне, они в основном ткали ковры для собственных нужд, но в XIX веке эта ситуация изменилась и сегодня киргизские ковры приобретают широкую известность по всему миру. Среди самых распространённых видов коврового искусства Киргизии, такие как туш кыйиз, ширдак, ворсистые коврики, курак, чий, алакыйиз[6]. Ковроделие и изготовление предметов домашнего обихода из войлока известны многим народам Азии и Европы, однако наибольшего развития они получили у кочевых народов.

Два близкородственных народа - казахи и киргизы - довели этот вид домашнего ремесла до уровня высочайшего искусства. Как известно, ислам запрещал изображать людей и животных, поэтому вся красота и художественное вдохновение мастериц ручного ткачества воплотились в орнаменте. Термин «орнамент» обозначает - узор (украшение), построенный на ритмическом чередовании и организационном расположении элементов. Орнамент наносился всегда и везде. Исследователи отмечали, что казахи живут как бы в мире орнамента. «Окружающая действительность своеобразно опоэтизирована ими в гамме узоров. Ковры, утварь, посуда, оружие, одежды - все любовно покрывается орнаментом». Мастера знали, что орнамент оказывает сильное эмоциональное воздействие на человека. Ему свойственно передавать ощущения радости и печали, любви и счастья. Обращаясь к казахскому орнаменту, можно отметить, что почти каждый орнаментальный мотав, рассматриваемый изолированно, в отрыве от композиций, а комплексов изделий и сооружений, имеет прямой прототип в более ранних художественных традициях Ближнего Востока, Средиземноморья, Центральной Азии. Выделив и рассмотрев их в сопоставлении с мотивами древних орнаментов, кроме решения частных и локальных вопросов, можно убедиться в давности и плодотворности культурных

контактов, в развитии торговых связей между странами, что, несомненно, наложило отпечаток на развитие декоративно-прикладного искусства казахского народа. Однако если рассматривать не отдельные элементы и мотивы, а достаточно полные комплексы и ансамбли, то можно заметить, что орнаментальная система казахов обладает ярко выраженной национальной спецификой. Мотивы казахского орнамента чрезвычайно многочисленны, они сохраняют черты разных эпох и стилей не только по форме, но и по технике выполнения. Основные узоры можно разграничить на геометрические, растительные, зооморфные, космогонические, которые применялись на протяжении XVII - начала XX вв.

ИНФРАЗВУК И ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

Зятиков Е.С.

Институт повышения квалификации и переподготовки кадров здравоохранения учреждения образования "Белорусский государственный медицинский университет"

Инфразвук является одним из распространенных неблагоприятных факторов внешней среды, в сфере влияния которого живут и работают миллионы людей.

Полоса частот звуковых колебаний, которые воспринимает человеческое ухо, лежит в диапазоне от 20 Гц до 20 кГц. Под инфразвуком понимают звуковые колебания с частотой ниже 20 Гц, то есть лежащие ниже слышимых частот. Физическая сущность инфразвука не отличается от физической сущности звука. Инфразвук, как низкочастотный волновой процесс, обладает рядом особенностей. Волны низкой частоты характеризуются огромной проникающей способностью и распределяются на большие расстояния, достигающие десятков тысяч километров. Такие волны человек не слышит, но они оказывают на него определенное влияние.

Мы живем в мире инфразвуков. Инфразвуковые колебания возникают при порывах ветра, движении человека и животных, морского прибое, падающей воды, фонтанов и водопадов, при работе транспорта и промышленных объектов. Инфразвук большой интенсивности возникает при работе морских судов (13 Гц), вблизи сталеплавильных печей (6 Гц), в автомобилях, движущихся со скоростью около 100 км/час. Морские волны вызывают изменения давления воздуха с частотой 0,05 Гц. Мощные инфразвуковые волны (0,1-0,5 Гц) сопровождают извержения вулканов, землетрясения, цунами, приливы, штормы, смерчи и т.п. Источниками инфразвука в городской среде являются большегрузный транспорт, компрессорные установки, мощные вентиляционные системы, системы кондиционирования.

Биологическое действие инфразвука обусловлено его звуковым давлением и задействованием механического резонанса упругих колебаний с частотами ниже 16 Гц. Самым опасным здесь считается промежуток от 6 до 9 Гц. Значительные психотропные эффекты проявляются на чистоте 7 Гц, созвучной альфа-ритму природных колебаний мозга, причем любая умственная работа в

этом случае делается невозможной. Инфразвук негативно влияет на здоровье людей, особенно на психическое здоровье. Если на наш мозг будут действовать колебания той же или очень близкой частоты, то произойдет сбой работы мозга, сопровождающий галлюцинациями.

Инфразвук может воздействовать на центральную нервную систему, поэтому люди под действием инфразвука испытывают неприятные ощущения: от угнетенности до панического страха.

Инфразвук вреден во всех случаях: слабый действует на внутреннее ухо и вызывает симптомы морской болезни; средней интенсивности – внутренне расстройство органов пищеварения и мозга с самыми различными последствиями, обмороками, общей слабостью или может вызывать слепоту; сильный - заставляет внутренние органы вибрировать, вызывает их повреждение и даже остановку сердца или разрывы кровеносных сосудов.

Даже слабые инфразвуки могут оказывать на человека существенное воздействие, в особенности, если они носят длительный характер. Многие нервные болезни, свойственные жителям промышленных городов, вызываются инфрашумами, неслышимо проникающими сквозь самые толстые стены.

Практически единственным средством борьбы с инфразвуком является снижение его в источнике образования, так как методы, использующие звукоизоляцию и звукопоглощение, малоэффективны.

O‘z-o‘zini tarbiyalash – o‘z faoliyatini tahlil qilish, o‘zini anglash, o‘z shaxsini takomillashtirish va shakllantirishdan boshlanadi

Buxoro davlat universiteti dotsenti, p.f.n. Zaripova Gulbahor Kamilovna

Inson o‘z-o‘zini tarbiyalashi uchun, avvalo o‘zini atroflicha chuqur o‘rganishi, o‘z ishidagi yutuq va kamchiliklarni ko‘ra olishi kerak. O‘z-o‘zini o‘rganish va boshqa kishini anglash uchun ham zarurdir. Boshqalarning yutuqlarini o‘rganmay, o‘zini boshqalar bilan qiyos qilmay turib, o‘zini shaxs sifatida o‘rganish mumkin emas. O‘zini anglash, o‘zini baholash xususiyati boshqa kishilar bilan munosabat jarayonida, birgalikdagi faoliyat vaqtida tarkib topadi.

K.D Ushinskiy o‘z-o‘zini tarbiyalash orqali quyidagilarga erishilishini ta’kidlab o‘tgan: 1) xotirjamlik; 2) so‘zda ishonch va to‘g‘rilik; 3) xatti-harakatga mulohaza bilan yondashish; 4) qat’iylik; 5) o‘zi haqida sababsiz biror og‘iz gapirmaslik; 6) lozim narsalardangina foydalanish; 7) har kuni kechasi o‘ziga o‘zi hisobot berish; 8) biror marotaba maqtanmaslik.

O‘z-o‘zini bilish jarayoni har bir shaxsning pedagogik, psixologik, valeologik mahorati doirasida ma’lumotlarni qayd qilish darajasida kechadi, bunda refleksiyaning passiv shakli ustuvorlik qiladi. Har bir shaxs o‘z-o‘zini tarbiyalash jarayonidagi faoliyatida yuzaga kelayotgan turli qiyinchiliklar va muammolarning sabablarini, erishilayotgan yutuqlar va natijalarni shunchaki qayd qilib boradi.

O‘z-o‘zini anglash shaxsning o‘z faoliyati va unda o‘ziga nisbatan «metapozitsiya»da (noaniq pozitsiyada) turib, o‘ziga tashqaridan qarash, o‘zini kuzatish malakasini ko‘zda tutadi. Bunda, interiorizatsiya (tashqi omillarning ichki omillarga o‘tishi)

hodisasi amalga oshadi, kasbiy qiyinchiliklarning kelib chiqish sabablari rasmiylashtiriladi; faoliyatdan ko‘zlanadigan asosiy maqsad aniqlanadi, refleksiv – «MEN» shakllanadi. Bu shaxsning dolzarb rivojlanish zonasi bilan bog‘liq.

O‘z-o‘zini aniqlashtirish boshlang‘ich daraja shaxsning kasbiy ehtiyojlarni hisobga olib belgilanadi va jadal imkoniyatlar asosida faoliyat rejalashtiriladi. Strategik, taktik va tezkor vazifalar shakllantiriladi. Haqiqiy «MEN» va ideal «MEN» nisbatlanadi. Bu shaxsning eng yaqin rivojlanish darajasi bilan bog‘liq.

O‘z-o‘zini rivojlantirish shaxsning o‘z-o‘zini shakllantirishdagi kasbiy faoliyati davomida takomillashtirilgan pedagogik, psixologik, valeologik mahorati, refleksiyalangan (ya’ni avval foydalanilgan va ularning samaradorligini baholash natijasida tobora optimal bo‘lib chiqqan metodlar) harakat usullari va metodlarining o‘sishi sodir bo‘ladi.

O‘z-o‘zini nazorat qilish o‘qituvchi pedagogik faoliyati jarayonida nazariy va amaliy tajribalar asosida, o‘z-o‘zini kasbiy jihatdan nazorat qilib, pedagogik mahoratini yanada takomillashtirib borishning ikkinchi shakli boshlanishini nazarda tutadi.

Biz shaxsning o‘z pedagogik vazifasiga ijodiy yondashishini, kishilarning ta’lim-tarbiyasiga yangi, samarali yo‘l va vositalarni qidirib topishini tushunamiz. Ijodiy ishlaydigan inson faqat bolalarni muvaffaqiyatli o‘qitish va tarbiya berish, ilg‘or ish tajribalarini o‘rganish bilangina cheklanib qolmasdan, kasbi bo‘yicha ko‘nikma va malakalariga ham ega bo‘lishi zarur.

Pedagogik, psixologik, valeologik tajribani to‘plash tizimi quyidagi tarkibiy qismlardan tashkil topadi: maqsadni belgilash; ma’lumotlarni to‘plash; ma’lumotlarni tahlil etish, umumlashtirish; xulosa qilish; yutuqlarni aniqlash va amaliy faoliyatga tatbiq etish.

O‘z-o‘zini tarbiyalash – o‘z faoliyatini tahlil qilish, o‘zini anglash, o‘z shaxsini takomillashtirish va shakllantirishning 7 usulini sizning ixtiyoringizga havola qilmoqchimiz. Quyidagi oddiy qoidalar, o‘zingizni kuchliroq qilishga arzimmas muammolarga bo‘sh kelmaslikka o‘rgatishi mumkin.

1. Murakkab vazifalarni ertalab bajaring. Garvard universiteti olimlari qiziq tajriba o‘tkazishdi. Qatnashchilarga bir soniya ichida kompyuterning o‘ng va chap tomonida 20 ta nuqtani ko‘rsatishadi va keyin ulardan qaysi tomonda nuqtalar ko‘proqligi so‘raladi.

Keyin vazifa yana takrorlanadi, lekin nuqtalar soni 100 taga ko‘paytiriladi. Javoblar uchun ular pul olishadi. Agar ular o‘ng tomonda nuqtalar ko‘p edi deb javob berishsa pul javob to‘g‘ri yoki xatoligidan qat’iy nazar 10 barobar ko‘paytiriladi. Hamma gap shunda edi.

Sezilarli bo‘ldiki, foyda uchun kishilar ko‘pincha o‘ng tomon deb javob berishardi. Ertalabki 8 dan tushlikkacha bo‘lgan vaqtda javob berganlar tushlikdan keyin kechqurunki 18:00 gacha bo‘lganlardan ko‘ra kamroq shunday javob qilishadi.

Olimlar uni “ertalabki ruhiyat ta’siri” deyishgan bo‘lsa-da, o‘z-o‘zini tarbiyalash bilan baholash mumkin. Kechga borib bizning energiyamiz kamayib, jalb etuvchi

narsalarga qarshiligimiz susayadi. Aynan shu bois kunning 2-yarmida tajriba qatnashchilar oson pul topishdan voz kechmagan holda ko‘proq yolg‘on qo‘llashdi.

2. *Sizga nima xalaqit bersa uni osonlashtiring.* Atrof va tashqi omillar o‘zingizni qanday tutishingizga ta’sir qiladi. Ularga qarshilik ko‘rsatishning eng yaxshi usuli – osonlashtirish hisoblanadi.

3. O‘zingizni baholashingiz va tarbiyalashingizga to‘siq bo‘luvchi har qanday xato yo‘lni sezib, yozib boring. Bu katta xaridlar, to‘yib uxlamaslik va boshqa yuzlab sabablar bo‘lishi mumkin. Ovqatlanish, mashg‘ulotlar va uyqu kundaligini tuting. Salomatligingiz va moliyaviy ahvolingizga e’tibor qarating. Bu kuzatuv yomon odatlardan qutilishingizga yordam beradi.

4. *O‘zingizni kuzating.* Agar o‘z zararli odatlaringizni foydalilari bilan almashtirmoqchi bo‘lsangiz, kun bo‘yi ish stolida o‘tirsangiz yoningizga ko‘zgu qo‘ying. Shu yo‘l bilan o‘zingizga chetdan nazar soling. Shunda qanday ovqatlanasiz, ijtimoiy tarmoqda vaqtingizni qanday sarflaysiz – hammasini ko‘rib, ulardan oson qutilishingiz mumkin.

5. *Vaqtni moddiy shaklga keltiring.* Agar ertalabdan ko‘p ishlarni bajarishingiz kerak bo‘lsa, har 3-5 daqiqada jiringlovchi taymer o‘rnating. Shunda o‘tayotgan vaqtingiz sezilmay qolmaydi. O‘z odatlaringizga qancha vaqt sarflayotganingizni sezishingiz mumkin bo‘ladi. Shunday qilsangiz qisqa vaqtda nimalarga ulgurayotganingizni bilib olasiz.

6. *Biror ishni yakunlagach o‘zingizga xordiq berishga va’da bering.* Biz hayolimizda vazifani sal keyinroq bajara olishimizga ishonamiz. Qiyin ishlarni keying qoldirishdan ko‘ra dam olish va har qanday chalg‘ituvchi sababni keyinroqqa qoldiring. Shunday qilib o‘zingizga va’da bering.

Yodda tuting: siz dam olishni ta’qiqlamayapsiz, shunchaki sal kechroqqa suryapsiz uni. Bu usul ish beradi.

7. *O‘z kuchsizligingizni ba’zan kechirib ham turing.* Agar siz perfeksionist bo‘lsangiz, ba’zan o‘zingizga tabiatigingizga mos yo‘l tutishga izn bering. Chunki odatda, qila olmaganlarimizga erishishni istaymiz. Biz qancha o‘zimizni internetdan chetlasak, undan shuncha ko‘p foydalanishni xohlaymiz. Shu uchun o‘zimizni tan olib ham turish kerak. Ammo ba’zan, unutmang!

Voyaga yetmagan yoshlarda Vatanga bo‘lgan muhabbatni “BIZ BUYUK YURT farzandlarimiz” shiori ostida shakllantirishning ma’naviy-axloqiy tarbiyalashdagi o‘rni

Buxoro davlat universiteti Axborot texnologiyalari fakulteti dotsenti, p.f.n.

Zaripova Gulbahor Kamilovna,

E-mail: dersuzala1972@gmail.com,

[tel: \(99897\) 280-72-01,](tel:(99897)280-72-01)

Toshkent Irrigatsiya va qishloq xo‘jaligini mexanizatsiyalash muhandislari instituti “Milliy tadqiqot universiteti Buxoro tabiiy resurslarni boshqarish instituti” “Gidrotexnika inshootlar va nasos standiyalari” kafedrası Gidrotexnika inshootlari (suv xo‘jaligida) yo‘nalishi II-bosqich magistranti Salimova Dildora Bahodirovna

**E-mail: dildora.salimova@gmail.com,
tel: (99897) 238-66-22.**

Voyaga yetmagan yoshlarda Vatanga bo'lgan muhabbatni "BIZ BUYUK YURT farzandlarimiz" shiori ostida shakllantirishning ma'naviy-axloqiy tomoniga diqqatimizni qaratar ekanmiz, buning naqadar etishib kelayotgan yoshlar kelajagiga bog'liqligini nazarda tutmog'imiz lozim. Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev "Harakatlar strategiyasi"ning 5 yo'nalishining barcha bandlarida bunga katta e'tibor berganlar.

Har bir inson dunyoga kelar ekan u uch holatni oldindan hal etaolmaydi. Bular qaysi Vatanda tug'ilishi? Ota-onasini tanlay olmaslik va go'daklikda qo'yiladigan ism. Zero shulardan biz qaysi Vatanda tug'ilishni tanlay olmaslik tushunchasiga alohida to'xtalmoqchimiz. Sababi shuki, inson ulg'ayganda o'z nomini vaqti kelib almashtirishi mumkin. Taqdirida ota-onadek mehribon zotlar duch kelganda ham va hatto duch kelmaganda ham ularni ota-ona kabi hurmat qilib e'zozlashi mumkin. Ammo kindik qoni to'kilgan, ilk qadamini tashlagan, yoshligining eng beg'ubor damlarining shohidi bo'lgan Ona Vatanini aslo almashtirib bo'lmaydi. Shunday ekan, biz Vatanimiz yoshu qariyalari Allohning nazari tushgan diyorimizni O'zbekistonni dunyoning eng go'zal jamiki mamlakatlaridan ham ustun ko'ramiz va shu tuyg'uni yoshlarimizda shakllantirishimiz bizning Vatanimiz oldidagi burchimizdir. Barcha davlatlarning o'z tarixi va o'sha zamonning buyuk namoyandalari bo'ladi. Mana shu buyuk davlat arboblardan tortib olimu allomalargacha, ta'lim-tarbiya sohasida tengi yoq ustozu murabbiylardan tortib tabibu donishmandgacha, mohir hunarmandlardan tortib shoiru mussavvirlargacha, zabardast pahlavonu mehnatkash dehqongacha, qo'li gul pazandayu do'zandalargacha barchalari el yurt rivojida hissa qo'shgan INSONLAR bo'lib, dunyo o'tmishi minorasida bir g'isht qo'yib o'tishganlar. Biz ham bu buyuk ajdodlarimizning davomchilari hisoblanamiz.

O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A.Karimov "Yuksak ma'naviyat – engilmas kuch" asarida: "Kelajagimiz poydevori bilim dargohlarida yaratiladi, boshqacha aytganda, xalqimizning ertangi kuni qanday bo'lishi farzandlarimizning bugun qanday ta'lim va tarbiya olishiga bog'liq. Buning uchun har qaysi ota-ona, ustoz va murabbiy har bir bola timsolida avvalo shaxsni ko'rishi zarur. Ana shu oddiy talabdan kelib chiqqan holda, farzandlarimizni mustaqil va keng fikrlash qobiliyatiga ega bo'lgan, ongli yashaydigan komil insonlar etib voyaga yetkazish – ta'lim-tarbiya sohasining asosiy maqsadi va vazifasi bo'lishi lozim, deb qabul qilishimiz kerak. Bu esa ta'lim va tarbiya ishini uyg'un holda olib borishni talab etadi",- deb ta'kidlaganlar. "Shuning uchun ta'limni tarbiyadan, tarbiyani esa ta'limdan ajratib bo'lmaydi – bu sharqona qarash, sharqona hayot falsafasi. Bu haqda fikr yuritganda, men Abdulla Avloniyning "Tarbiya biz uchun yo hayot – yo mamot, yo najot – yo halokat, yo saodat– yo falokat masalasidir",- degan chuqur ma'noli so'zlarini eslaylik. Buyuk ma'rifatparvar bobomizning bu so'zlari asrimiz boshida millatimiz uchun qanchalar muhim va dolzarb bo'lgan bo'lsa, hozirgi vaqtda ham biz uchun shunchalik, balki undan ham ko'ra muhim va dolzarb ahamiyat kasb etadi",- deb bejiz aytmaganlar.

Ona Vatanimizning mustaqilligiga endigina 26 yil to'lgan yurtimizning tarixi minorasida juda ko'plab ajdodlarimizning xizmatlari singan hamda ularning bebaho mumtoz me'roslari mavjud bo'lib bu buyuk allomalarimiz nafaqat jona-jon O'zbekistonimiz ravnaqiga balki dunyo hamjamiyatida ham o'rinlari beqiyos desak mubolag'a bo'lmaydi. Jumladan, buyuk bobokalonimiz Amir Temur nafaqat O'rta Osiyoni balki Yevropada ruslarni ham Yildirim Boyazidning zulmidan qutqargan qahramondir. Bu kabi dunyo sivilizatsiyasini rivojlantirgan va insoniyat sog'ligini tiklagan, uni mukammal shaxs sifatida shakllantirishga hissa qo'shgan tibbiyotning otasi Ibn Sino, algebra fani kashfiyotchisi buyuk

matematik olim Muhammad Al-Xorazmiy, dunyo maketini globusini kashf qilgan Beruniy, kilometr asbobi yaratuvchisi Farobiy, yulduzlar turkumi va ular joylashuvini aniq hisoblab bergan davlat arbobi Amir Temurning nabirasi Mirzo Ulug'bek, islom dinining peshvolaridan bo'lgan Imom Buxoriy va At-Termiziyar hadislarini ko'chirib saqlab qolgan Az-Zamaxshariy va shu kabi boshqa o'nlab allomalarga yurt sanalgan bu muqaddas zamin shunday ajdodlarimizga beshiklik qilgani va ayni shu yurtida siz-u bizning dunyoga kelib yashayotganimiz shunchalar beqiyos qalbimizni to'lqinlantiradi. Demakki, biz bularni kelajak avlodimiz bo'lmish yoshlarga olimu ajdodlarimiz mumtoz meroslarini naqadar dunyo uchun katta ahamiyatli ulkan ishlar bajarganliklarini o'rgatsak va bizning Vatanimiz oldidagi vazifalarimizni to'g'ri voyaga yetmaganlarga o'z vaqtida tushuntirsa oldimizga qo'ygan ulkan maqsadimiz O'zbekiston vatanimizni yanada rivojlanishiga o'z hissamizni qo'shgan bo'lamiz va "BIZ BUYUK YURT farzandlarimiz" degan shiorni bajargan bo'lamiz.

O'tmishning ulug' namoyandalarining davomchisi sifatida ularga munosib farzand, izdosh bo'lishga biz ham birinchi yurtboshimiz aytganlari kabi hech kimdan kam emasmiz, kam bo'lmaymiz ham deya faxr ila yashashga ajdodlarimiz ruhi madadkor bo'lgay degan so'zlari esa taqdir yo'limizni bamisoli yoritib turganday tuyuladi, bu chuqur ma'noli so'zlar esa bizni qo'llab-quvvatlaganday go'yo yuksalish sari olg'a qadam tashlashga undaydi.

Hozirda bizlarga yaratilgan imkoniyatlardan mukammal darajada samarali foydalanib, kelajakda Vatan uchun xizmat qiladigan xalqparvar insonlar bo'lishimizni taqozo etadi. Qarang qaysi yurtida ayollar erkaklar bilan hur O'zbekistonimiz o'lkasidagidek teng huquqli, qaysi yurtida keksalar bizni Vatanimizdagidek e'zozda va yana qarang qaysi davlat yurtboshisi O'zbekiston birinchi Prezidenti I.Karimovdek, Yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoyevdek yoshlarga tashabbus ko'satib, otalarcha bosh bo'lib, mening farzandlarim deb keng imkoniyatlar yaratgan.

Bir o'ylab ko'ring-a hali davlat bosh pasporti bo'lmish konstitutsiya qabul qilinmagan bir paytda yoshlarga oid davlat siyosati dasturining amalga oshirilishi mustaqillikning ilk kunlaridanoq yurtimizning biz yoshlarga qaratgan yuksak e'tibori deb o'laymiz. Ayni damda ham sizni bizning mana bunday tinch va osuda damlarni tuhfa etayotgan yurtimiz farzandi sifatida ta'lim-tarbiya olib kelayotgan ekanmiz biz buyuk yurt farzandimiz deyishdan faxrlanamiz. Aziz yoshlar, hurmatli yurtdoshlar bir necha yuz yillar avval boshlangan o'tmish minorasining devorlariga shu devor mustahkamligi uchun keling biz ham mustahkam, ajdodlarga munosib, kelajak avlodlarga saboq bo'ladigan, shunday ko'p asrga tatiydigan g'isht qo'yib o'taylikki, natijada har bir yurtdoshimizdan o'ziga xos yorug', ibratli yo'l qolsin.

Yuqorida keltirilgan bu fikrlarimiz birinchi navbatda voyaga yetmagan yoshlarda Vatanga bo'lgan muhabbatni "BIZ BUYUK YURT farzandlarimiz" shiori ostida shakllantirishning ma'naviy-axloqiy tarbiyalashdagi o'rining naqadar kelajakning bunyodkorlari bo'lmish yosh avlodning bilim olish, yuqori malakali kadrlar bo'lib o'z yurti va xalqiga sitqidildan mehnat qilish, ozod yurt ravnaqi va baxt-saodati uchun halol mehnat qilishga bir oz bo'lsada o'rgatishni nazarda tutgan edik. Zero, yurtimizdagi barcha islohot va o'zgarishlar avvalo inson uchun, uning manfaatlari uchun amalga oshirilayotgani, xalqimizning necha asrlik orzu-intilishlari bugungi hayotimizda o'zining amaliy ifodasini topayotganining dalili bo'lib turibmiz. Binobarin, mustaqillik aynan fidoiy, o'z Vatani manfaatlariga g'oyat sadoqatli, yuqori malakali kadrlarning jamiyatni boshqarishini taqozo etadi.

HAR XIL QURILISH MATERIALLARIDAN QURILGAN MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA TARBIYALANAYOTGAN BOLALARNING JISMNIY RIVOJLANISHINI SOLISHTIRISH TAXLILI

Ilyasova A.J.

Sanitariya, gigiyena va kasb kasalliklari ilmiy-tadqiqot instituti, Toshkent, O'zbekiston

Tadqiqot maqsadi – turli qurilish materiallaridan (g'isht, temir-beton va yengil metal konstruktsiya) qurilgan maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanadigan bolalarning jismoniy rivojlanishini baholash.

Tadqiqot material va usullari. Tadqiqot davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan 4 yoshdan 6 yoshgacha bo'lgan bolalar o'rtasida o'tkazildi. Tadqiqot ob'ektlari sifatida yengil metall konstruktsiya, temir-beton va g'ishtlardan qurilgan maktabgacha ta'lim tashkilotlari olindi. Toshkent shahar tumanlarida (Olmazor, Shayxontohur va Surxondaryo viloyatining Sariosiyo tumanida) joylashgan Maktabgacha ta'lim tashkiloti (MTT) o'rganildi.

Bolalarning tana vaznini o'lchash uchun o'lchov aniqligi 10 grammgacha bo'lgan elektron tibbiy tarozi (XY150E tipidagi 160kg/10g) ishlatildi. Tana uzunligi metrli bo'y o'lchagich yordamida tik holda o'lchandi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishini individual baholash "O'zbekistonda bolalarning jismoniy rivojlanish va ovqatlanish holatini baholash" Komilova R.T. (2018) uslubiy tavsiyasiga muvofiq amalga oshirildi.

Tadqiqot natijalari. Shunday qilib, o'tkazilgan tadqiqotlar quyidagi natijalarni ko'rsatdi: g'ishtdan qurilgan MTTda tarbiyalanayotgan 36,9% qizlar orasida tana vaznining yetishmovchiligi va normadan pastligi kuzatilgan, yengil metall konstruktsiyali MTTda - 28,4% ni, temir-betondan qurilgan MTTda - 25,3% ni tashkil etgan. O'g'il bolalar orasida esa tana vazning yetishmovchiligi va normadan past bo'lgan eng katta ko'rsatkich (26,7%) temir-betondan qurilgan bog'cha tarbiyalanuvchilarida aniqlandi; bu korsatkichlar yengil metall konstruktsiyalardan qurilgan bog'cha tarbiyalanuvchilarida 17,5% ni, g'ishtdan qurilgan bog'chalarda - 7,3% ni tashkil etdi. G'ishtdan qurilgan MTTda tarbiyalanayotgan 9,5% qizlarda va 22,1% o'g'il bolalarda ortiqcha vazn va semizlik holati uchrashi aniqlandi, yengil metall konstruktsiyali bog'cha qizlarida – 9,1% ni, o'g'il bolalarda – 9,6% ni, temir-betondan qurilgan bog'cha qizlarida – 15,1% ni, o'g'il bolalarda esa 17,3% ni tashkil etdi.

Tana uzunligi bo'yicha olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, tana uzunligining normadan pastligi temir-beton va yengil metall konstruktsiyali MTTda tarbiyalanuvchi o'g'il bolalarda 17,9% ni tashkil etgan bo'lsa bu ko'rsatgich g'ishtdan qurilgan MTTda 1,6 martaga kam uchragan. Qizlar orasida tana uzunligining normadan pastligi temir-betonli MTTda 41,0% ni, yengil metall konstruktsiyali MTTda 38,2% va g'ishtdan qurilgan MTTda 35,7% ni tashkil etdi. Baland bo'ylik esa o'g'il bolalar orasida g'ishtdan qurilgan bog'chalarda 27,7% ni, temir-betondan qurilgan bog'chalarda 24,5% ni, yengil metall konstruktsiyali MTTda esa 9,6% ni tashkil etdi. Qizlar orasida baland bo'ylik shu maktabgacha ta'lim tashkilotlarida 17,4%, 17,2% va 12,2% ni tashkil etdi.

Tadqiqot xulosalari. Yuqorida keltirilgan natijalarni hisobga olgan holda, shuni aytish kerakki, bolalarda jismoniy rivojlanishining (tana vazini va bo'yi) o'zgarishiga ularning kun davomida bo'ladigan muhitga va sharoitga bog'liqligini hisobga olgan holda tibbiy ko'rikdan o'z vaqtida o'tkazish va ovqatlanish rejimini nazorat qilish

kerak. Salbiy oqibatlarni oldini olish maqsadida xar xil qurilish materiallaridan qurilgan maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalarning jisimiy rivojlanishini o'rganish aktual hisoblanadi.

DUKKAKLI EKINLARI VA ULARNI YETISHTIRISHNING AHAMIYATI

¹Iskandarov Q.L., ²Sh.Xayrullayev, ³M.A. Xoliqova

²Chirchiq davlat pedagogika universiteti, bosqich biologiya yo'nalishi talabalari

³Chirchiq davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada dukkakli ekinlarni yetishtirish va ularning xalq xo'jaligidagi ahamiyati haqida bayon etilgan.

Tayanch so'zlar: Dukkaklilar, yem-xashak, kalloriya, ekish muddati, soya.

Dukkakli o'simliklarning O'rta osiyo iqlim sharoitida turli xil navlari ekib yetishtiriladi. Tuproq unumdorligini oshirishda dukkakli o'simliklarning o'rni katta. Mintaqamizda bu ekinlarni asosiy va takroriy ekin sifatida ekish mumkin.

Respublikamizda donli va dukkakli ekinlarni rivojlantirish va tuproq unumdorligini oshirish hamda ekinlardan yuqori hosil olish borasida bir qator qonun va qarorlar qabul qilinmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 29-martda "2019-yil hosili uchun qishloq xo'jaligi ekinlarini oqilona joylashtirish va mahsulot yetishtirishning prognoz hajmlari to'g'risida"gi 259-sonli qarori qabul qilindi. Qarorda belgilangan don o'simligi bo'lmish kuzgi bug'doydan bo'shagan 1091630 gektar maydonning 824350 gektariga yoki 75% ga takroriy ekinlar ekish ko'zda tutilgan [4].

Dukkakli-don ekinlari dukkakdoshlar (*Fabaceae*) oilasiga mansub bo'lib, bu guruhga mosh, soya, loviya, no'xat, yasmiq, ko'k no'xat, vika, burchoq, oddiy no'xat va lyupin o'simliklari kiradi. Bu ekinlardan don, ozuqa, yem-hashak, texnik va boshqa maqsadlarda foydalaniladi. Dukkakli don ekinlari dehqonchilikda uchta asosiy vazifani: o'simlik oqsili masalasini, don yetishtirishni ko'paytirish, tuproq unumdorligini oshirishni hal etishga yordam beradi va ekologik toza mahsulotlar beradi [2].

-Dukkakli-don ekinlarning xalq xo'jaligida foydalanishiga ko'ra to'rtta:

-oziq-ovqat (mosh,soya,loviya, no'xat);

-yem-xashak(xashaki no'xat,xashaki dukkak,vika,lyupin va boshq.);

-universal (burchoq, yasmiq);

- yashil o'g'it (alkoloisiz lyupin) ekiladigan guruhlarga bo'linadi.

Dukkakli-don o'simliklari ildizi asosan azot to'plovchilar hisoblanadi. Bir gektar yerda yiliga o'rtacha 50-300 kg gacha havodan azotni to'plashi aniqlangan. Lyupin o'simligining ildizi hatto fosforli birikmalarni ham o'zlashtirishi isbotlangan.

Dukkakli ekinlar doni tarkibida 21-50%, somon qismida esa 8-14% oqsil, uglevodlar, A,E,B₁,B₁₂,PP guruhiga kiruvchi vitaminlar, aminokislotalar mavjud.

Birgina mosh doni tarkibida oqsil, temir, vitaminlar, kaliy, fosfor, magniy, kalsiy, selin va oz miqdorda natriy bor[3].

Dunyo bo'yicha dukkakli ekinlarining 17 turkumiga mansub 60 dan ortiq turi ma'lum.Dukkaklilar oilasi vakillarining poyasi tik (no'xat), chirmashib (loviya),

oʻrmlab (vika) yoki yer bagʻirlab (mosh, yasmiq) oʻsadigan turlari mavjud. Ularning barglari murakkab patsimon yoki panjasimon. Ildizi har xil shaklda, gul tuzilishi kapalakgullilarniki singari. Mevasi — dukkak (2 - 9 urugʻli). Urugʻi mayda (masalan, yasmiq) va juda yirik, dumaloq, buyraksimon, yapasqi va boshqa shaklda, batamom yoki nuqtali rangli poʻstloq bilan oʻralgan. Urugʻining oʻziga xos belgisi — urugʻkertimining borligidir. Oʻrta Osiyo sharoitida oʻsuv davri 60-90 kundan (oʻris noʻxat, yasmiq) 90-160 kungacha (noʻxat, soya, loviya) davom etadi. Gʻunchalash va gullash davrida yer ustki qismlari kuchliroq oʻsadi. Koʻpchilik Dukkakli Don ekinlari mevalari birin-ketin, pastdan yuqoriga qarab joylashadi, shuning uchun urugʻlar baravar pishib etiladi. Soya, loviya issiqqa ancha talabchan, maysalari 10-13°C, lyupin, noʻxat urugʻlari 5-6°C, yasmiq, burchoq 3-4°C temperaturada unib chiqadi. Oʻris noʻxat, burchoq maysalari — 8°C, soya — 4°C gacha chidamli, loviya esa 5°C da nobud boʻladi. Dukkakli Don ekinlari don toʻlishishi va uning pishib yetilishi fazasida issiqlikni koʻp talab qiladi. Soya, lyupin namga ancha talabchan. Noʻxat va burchoq qurgʻoqchilikka chidamli. Dukkakli Don ekinlari yengil qumloq va qumoq tuproqlarda juda yaxshi oʻsadi. Noʻxat, vika hamda dukkaklilar neytral reaksiyalı tuproqlarda, loviya va soya nim nordon, lyupin nordon tuproqlarda yaxshi oʻsadi. Dukkakli Don ekinlari fosforli-kaliyli oʻgʻitlarga talabchan. Dukkakli Don ekinlari oziq-ovqat hamda ozuqa ahamiyatiga ega, oqsilga boy don olish uchun ekiladi. Doni, ayniqsa, toʻla pishib yetilmagan doni oqsil (12-60%), uglevod (11-60%), yogʻ (0,5—52%; quruq modda hisobida), vitamin, karotinga boy. Pishib yetilgan doni bevosita taomlarga ishlatiladi. Ulardan yorma, un tayyorlanadi. Dumbul mevalari sabzavot sifatida foydalaniladi. Dukkakli Don ekinlari doni, kunjarasi, poyasi va poxoli chorva mol-lari hamda parrandalar uchun qimmatbaho, proteinga boy ozuqadir. Dukkakli Don ekinlari tuproqni azotga boyitadi va ekinlar uchun muhim oʻtmishdosh oʻsimlik hisoblanadi. Sugʻorma dehqonchilik mintaqalarida Dukkakli Don ekinlari angʻiz yoki oraliq ekin sifatida (yakka oʻzini yoki boshoqdoshlar bilan qoʻshib kuz-qish va qish-bahor davrida) ekiladi. Koʻk massasi qoramol uchun ozuqa yoki koʻkat oʻgʻit sifatida ishlatiladi.

Dukkakli ekinlardan misol qilib, Soya ekinini keltirish mumkin. Soya keng tarqalgan qadimiy oʻsimliklardan biri hisoblanadi. Soya oʻsimligi oqsilga boy hisoblanadi. Soya oqsili tarkibi hayvon oqsili tarkibiga oʻxshagani uchun koʻplab rivojlangan davlatlarda ekiladi. Baʼzi bir serxosil havlarda 55 % gacha oqsil uchraydi. Soya urugʻida oqsil miqdori tovuq goʻshtiga nisbatan 14-marta, tuxumga qaraganda 4-marta, mol goʻshtiga qaraganda 3,5- marta koʻproqdir. Soya oziq-ovqat sanoatida, texnikada, chorvachilikda eng qimmatbaho hom ashyo hisoblanadi.

Dukkakli don ekinlaridan yuqori hosil olish uchun ularning yetishtirish agro-texnikasi muhim hisoblanadi. Dukkakli ekinlarni ekish uchun dala maydonlarini tanlashning ahamiyati katta. Dukkaklilarni ekish uchun loy, yengil va oʻrta loy, shoʻr boʻlmagan tuproqlarni tanlash kerak. Bu ekinlarni ekib yetishtirish uchun juda shoʻrlangan, yuzaki yer osti suvlari, gil va yengil qumli tuproqlar mos kelmaydi.

Adabiyotlar roʻyhati

1. Atabayeva H. Soya. Momografiya .2004.

2. Mamatov B.S., Suyunova G.A., Abdurashidova X.F Dukkakli don ekinlarining ahamiyati.
3. Prator O'.P.va boshqalar. Botanika. Toshkent, "Ta'lim nashriyoti". 2010 y.
4. rm.sies.uz/wpdmpro=islom-karimov-qishloq-xojaligi-taraqqiyoti-tokin-hayot-manbai#nav-desc.
5. <https://milliycha.uz/dukkakli-don-ekinlari>.

Effects of Car Pollutants on the Environment

Ibotova M.O

Bukhara State Medical Institute

Automobile emission is the study and practice of reducing the pollutants from internal

combustion engines' emissions. Examples of pollutants are unburned hydrocarbons (HC), carbon monoxide (CO), sulphur dioxide (SO₂), Nitrogen oxides (NO₂) and particulates. These vary between different internal combustion engines and are dependent on such variables as ignition timing, load, speed and most importantly, airfuel ratio. Compression ignition engines have fewer gaseous emissions than spark ignition engines, but they have greater particulate emissions [1]. It is believed that many of the emissions are air pollutants and have a variety of negative effects on public health and the natural environment [2], which forms the basis of this study.

Main part:

Cars are the greatest contributing cause of pollution in many cities across the world. Emissions from car exhaust contain a variety of toxic substances. Many pollutants produce harmful effects on the blood and the coronary system. Benzene, one of the pollutants release from car exhausts, have been linked to leukemia. Also, it can lower your body's immunity, thus affecting the body's defense against tumors. Lead, another one of the pollutants released by cars, interferes with the normal formation of red blood cells by holding back important enzymes. Exposure to lead can as well lead to behavioral changes and can damage mental function, causing problems with learning and memory. Furthermore, car emissions are responsible for the formation of acid rain, which causes lakes and streams to be acidic[5].

Car pollution is one of the major causes of global warming. Cars and trucks emit carbon dioxide and other greenhouse gases, which contribute one-fifth of the United States' total global warming pollution. Greenhouse gases trap heat in the atmosphere, which causes worldwide temperatures to rise. Without greenhouse gases, the Earth would be covered in ice, but burning excessive amounts of fossil fuels, such as gasoline and diesel, has caused an increase of 0.6 degrees Celsius, or 1 degree F, in global temperatures since pre-industrial times, and this will continue to rise over the coming decades[4]. Warmer global temperatures affect farming, wildlife, sea levels and natural landscapes. There are several ways that car and truck owners can reduce the effects of car pollutants on the environment. Old and poorly maintained vehicles cause most pollution from cars, but electric, hybrid and other clean, fuel-efficient cars have a reduced impact. When buying a new car, check the fuel economy and environment label. High ratings mean low pollution levels. Maximize fuel economy by removing

all unneeded items, such as roof racks, and driving steadily, rather than accelerating quickly and braking hard[3]. Keep your vehicle well-maintained, with regular tune-ups and tire checks, and leave the car at home whenever you can. Walk, bike or use public transportation when possible.

The fact that humans contribute immensely to environmental pollution has been well-established. Among the numerous ways in which we individually add to the level of pollutants in the environment, car pollution tops the list. The obvious reason being that it is one of the widely used modes of personal transportation[6]. Many people, who associate themselves with the cause of environmental protection, sometimes fail to notice that they themselves are on the same side of the fence. Our automobiles cause all sorts of pollution, be it air, water, noise or even land. Lamenting the present scenario or frantic calls for an abrupt end to all things concerning automobiles is a hypothetical idea if we look at it pragmatically[4]. Therefore, the need of the hour is to continue with sustained efforts in producing environment-friendly automobiles and raise awareness among people on this issue. We need to understand our purview on the cause of environmental conservation and work in coadjuvancy to achieve the results. To get a greater understanding on the impact of car pollution on the environment, let us take a look at the topic in detail[2].

Conclusions

Based on the above words, we must follow the following recommendations: the government must establish emission control standards for minimum levels of emissions pollutants and regularly inspect all road vehicles and apply severe penalties to vehicles that have not passed the emission test. Import vehicles from eight to three years old from the date of manufacture must reduce the age.

IRSIY KASALLIKLARNI RIVOJLANISHIDA TASHQI MUXIT OMILLARINING TA'SIRI

KADIROVA HULKAROY ABDUVASIYEVNA

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti Gistologiya va biologiya kafedrasida o'qituvchisi

Genotipning o'zgarishi bilan yuzaga chiqadigan kasalliklarga irsiy kasalliklar deyiladi. Irsiy kasalliklarning barchasi ham nasldan-naslga o'tavermaydi, chunki irsiy kasalligi bo'lgan individ juda erta halok bo'ladi yoki nasl qoldirish qobiliyatiga ega bo'lmaydi. Irsiy kasalliklar tashqi muhitning mutagen ta'sirida sodir bo'ladi. Lekin bu jarayonda organizmning ichki muhiti, ya'ni genotipi ham katta rol o'ynaydi, agar kasallik yuzaga chiqishida ham atrof-muhit omillarining, ham genotip ahamiyatli bo'lsa, bunday kasalliklarni multiomilliy yoki multipikatorli irsiy kasalliklar deyiladi. Masalan oshqozon va o'n ikki barmoqli ichakda bo'ladigan jarohat, jigar, o'pka kasalliklari, ateroskleroz, gipertoniya, yomon sifatli o'sma kasalliklarining ayrimlari va hokazo. Irsiy kasalliklar soni yildan-yilga ko'paymoqda. Bunga sabab birinchidan irsiy kasalliklarni aniqlovchi usullarning takomillashishi bo'lsa, ikkinchidan atrof muhitning mutagen omillari bilan ifloslanishidir. Ma'lumotlarga qaraganda 5 % bola irsiy

kasallik bilan dunyoga keladi va har bir odamda kelajakda mutatsiyaga uchrashi mumkin bo'lgan 5-10 ta genlar bo'ladi. Hozirgi kunda 6000 dan ortiq irsiy kasalliklar aniqlangan. Irsiy kasalliklarning boshqa kasalliklardan farqi shundaki, ularning sodir bo'lishi uzoq davom etadi. Irsiy kasalliklar morfologik belgilarning (quyon lab, bo'ri tanglay, kalta barmoqlilik, olti barmoqlilik), fiziologik jarayonlarning (qonning ivimasligi, ranglarni ajrata olmaslik), biokimyoviy jarayonlarning (ma'lum bir fermentning bo'lmasligi) buzilishi bilan sodir bo'lishi mumkin.

Embrional rivojlanishning qaltis davrlarini o'rganish shuni ko'rsatadiki, embrional rivojlanishning bu davrlarida ona va uning homilasiga ta'sir etuvchi omillar embrional rivojlanishining ma'lum bir bosqichida buzilishiga sabab bo'ladi, bu omillar teratogen omillar deb nomlanadi, ularning ta'siri natijasida embrional rivojlanish buzilib, tug'ilish anomaliyalari paydo bo'lishiga olib keladi.

Teratogen omillar tabiatiga ko'ra fizikaviy omillar (rentgen nurlari, radioaktiv nurlar, muhitning har xil kuchli fizik omillari) va kimyoviy omillarga (sanoat korxonalaridan chiqadigan har xil chiqindilar, pestitsidlar, kundalik turmushda ishlatiladigan dori vositalari) bo'linadi. Bundan tashqari biologik omillar (viruslar, bakteriyalar, ayrim parazitlar va ular ishlab chiqaradigan toksinlar) va inson hayotida orttiradigan zararli odatlar (chekish, alkogol iste'mol qilish, giyohvand moddalar qabul qilish) ham kiradi.

Jinsiy hujayralarning jarohatlanishi hisobiga kelib chiqadigan nuqsonlar gametopatiyalar deb nomlanadi. Embrional hujayralar jarohatlanishi hisobiga paydo bo'ladigan nuqsonlar esa embriopatiya deb nomlanib, ular homila rivojlanishining 15-kunidan 8-haftalari oralig'ida paydo bo'ladi, ular nuqsonlarning asosiylarini tashkil qiladi. Rivojlanishning 9-10-haftasidan keyin paydo bo'ladigan nuqsonlarni fetopatiyalar deyiladi, ularning tuzilishida qo'pol morfologik buzilishlar kuzatilmaydi. Bunda asosan organ massasining kamayishi, funksiyasining buzilishi, ruhiy o'zgarishlar kuzatiladi. Shu bilan birga nuqsonlar birlamchi va ikkilamchi bo'ladi. Ikkilamchi nuqsonlar birlamchi nuqsonlar ta'siri hisobiga paydo bo'ladi.

Fenokopiya bu ma'lum bir genotipga bog'liq bo'lgan va tashqi muhit ta'sirida yuzaga chiqaruvchi o'zgarishning boshqa genotip bo'yicha yuzaga chiqadigan o'zgarishga o'xshash bo'lishi. Fenokopiya fizik, kimyoviy va biologik ta'sirlar hisobidan yuzaga chiqadi. Onadagi mavjud ayrim yuqumli kasalliklar (qizamiq, toksoplazmoz) bolada har xil irsiy kasalliklarga o'xshash bo'lgan o'zgarishning sodir bo'lishiga olib keladi. Chunki ona organizmi shu embrionning o'sishida muhit hisoblanadi. Fenokopiyaning mavjudligi ayrim kasalliklarga tashxis qo'yishda qiyinchilik tug'diradi. Masalan, tug'ilgan bolada ko'z gavharining tipik bo'lmasligi retsessiv irsiy kasallikning, qizamiq kasalligining yoki onaning homilador paytida ionlashtiruvchi nurlar olganligi oqibati bo'lishi ham mumkin. Qizamiq kasalligi natijasida yuzaga kelgan karlik (eshitmaslik) irsiy bo'lgan karlik kasalligiga o'xshash bo'ladi. Xomilador ayol toksoplazmoz bilan kasallangan bo'lsa xomilada xudduki Daun sindromiga o'xshash bosh miyani zararlanishi kuzatiladi. Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, fenokopiyalar irsiy kasalliklarga tashxis qo'yishda qiyinchilik tug'diradi. Bu muammoni xal qilishda sitogenetik taxlil qilish kerak.

Homilador ona va uning homilasiga teratogen omillarning ta'sirining oldini olish uchun ular yashab turgan muhitni har xil fizikaviy, kimyoviy va biologik omillar bilan ifloslanishiga, ifloslanishning me'yor darajasidan ortib ketmasligi, doimiy sanitariya va gigiyena nazorati ostida bo'lishi kerak. Shu bilan birga homilador ayollar ish joylaridagi muhit, hayot tarzi, ovqatlanish ratsioni va tartibi haqida shifokorlar doimiy ravishda sanitariya-maorif ishlarini olib borishi kerak.

Irsiy kasalliklarni o'rganishda tibbiy biologiya fanida bir qancha muammolar mavjud. Masalan, kasallikning kelib chiqish sabablari, tashqi muhitning irsiy kasalliklarning paydo bo'lishiga ta'siri, Irsiy kasalliklarning ko'payish sabablari, fizik, kimyoviy va biologik omillarning gametogenezga ta'siri kabi muammolarni yechimini topishda olimlarimiz tunimsiz faoliyat olib borishyapti.

PEDAGOGIK FAOLIYATNI SHAKLLANTIRISHDA TEATR PEDAGOGIKASI TAJRIBASIDAN FOYDALANISH

Kamalova Gulnora Maxamatjanovna

**O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali.
O'zbekiston, Farg'ona**

Pedagogning maqsadi o'quvchilarga ma'lumotni to'laqonli yetkazib berish. O'quvchi biror bir asarni o'qiydi yoki biror bir xalqning milliy madaniyati haqida ma'lumotga ega bo'ladi. Bularni o'z ko'zi bilan ko'rganda esa xotiraga mustahkam joylashadi. Shunday vaziyatlarda har bir pedagog o'z faoliyati davomida teatr pedagogikasidan o'z o'rnida foydalana olishni bilishi kerak.

Pedagogik kasbni tanlagan har bir kishi pedagogika nazariyasida amaliy malakalarni ongli ravishda rivojlantirish haqida ma'lumot berilmaganining guvohi bo'ladi. Shuning uchun ham teatr pedagogikasiga murojaat qildik. Ko'pincha, tadqiqotchilar K.S.Stanislavskiy tizimidagi ichki va tashqi kayfiyat to'g'risidagi ma'lumotlargagina e'tibor beradilar. Lekin K.S.Stanislavskiy rol ustida ishlash jarayonida kayfiyatdan yoki psixik holatlardan kelib chiqib emas, balki jismoniy xatti-harakatlar logikasidan kelib chiqib ish ko'rishni taklif etadi. Agar xatti-harakatlar to'g'ri bajarilsa, o'ziga mos kayfiyatni yuzaga keltiradi va inson psixikasiga ham ta'sir ko'rsatadi.

O'qituvchilarni tayyorlashda qo'llanadigan Stanislavskiy konsepsiyasi o'ziga mos mantiqiy ifodalangan his-tuyg'uni chiqaradigan jonli jismoniy xatti-harakatlar to'g'risida bo'lib, avvalo o'qituvchining sezgi organlarini muayyan pedagogik ta'sir sharoitida mashq qildirishni talab etadi. Jonli organik, shuningdek, pedagogik xatti-harakatlar idrok etishdan boshlanadi. Bu qonuniyatning buzilishi o'qituvchini sinf bilan o'zaro birgalikda harakat qilish jarayonidan chiqarib qo'yadi.

K.S.Stanislavskiy xatti-harakatlarni jismoniy va ruhiy birlik sifatida tushunib xulq-atvorning ichki va tashqi, jismoniy va ruhiy elementlarini alohida rivojlantirishni rad etadi, metod hamda pedagogik texnikaning chambarchas bog'liqligini talab etadi. Aynan shuning uchun ham pedagogik mahorat o'zaro bog'liq qismlarga asoslanadi. Bular: pedagogika nazariyasi, pedagogik texnika va dars mavzusi ustida ishlash, uni tashkil etish va olib borish metodlari.

Pedagogik ta'sirni faqat tushunish emas, balki his eta olish ham kerak. Iste'dodli

pedagoglarda aql va hissiyotlarning baxtli munosibligini ko'rish mumkin. Ularning boshqarilgan hayoti yorqin, nozik va intensivdir. Ular ortiqcha kuch sarflamay so'z va ta'sir ko'rsatishini, axborot va hissiyotni, auditoriyaning me'yoriy diqqatini muvofiqlashtira oldilar. Iste'dod har doim erkin va intuitiv ishlaydi. Agar pedagogik iste'dod egasi bo'lgan shaxsni diqqat bilan kuzatsa, uning xatti-harakatlaridagi ta'sirchanlik, ta'sir ko'rsata olish qobiliyatlaridan kam emasligi ko'rinadi. Bu ikki xususiyat o'rtasidagi bog'liqlik muvozanat qonuni: ta'sir ko'rsata olish intensivligi ta'sirchanlik intensivligiga asoslanadi.

GELMINTOZ KASALLIGINING BOLALAR ORASIDA KENG TARQALISH SABABLARI VA PROFILAKTIK CHORA – TADBIRLAR

Kamilova A.Sh., Turdialiyev Sh.X., Dilmurodova O.B.

Toshkent tibbiyot akademiyasi, Toshkent, O'zbekiston.

Dolzarbli. Gelmintozlar uzoq davom etadigan og'riqli holatlar va turli xil alomatlar bilan tavsiflanadi. 14 yoshgacha bo'lgan bolalar katta odamlarga qaraganda gijja kasalliklariga ko'proq moyil: umumiy kasallanganlarning ichida voyaga yetmaganlarning ulushi 80-85% ga etadi. Odamlarda uchraydigan barcha gelmintozlar orasida askaridoz va enterobioz infeksiyasi eng ko'p uchraydi. Bunga sabab bo'luvchi eng asosiy omillardan biri bu – noto'g'ri ovqatlanish, immunitetning pastligi, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilmaslikdir.

Maqsadi. Aholi o'rtasida sog'lom va to'g'ri ovqatlanishni tashkil etish, bolalarda uchraydigan gelmintoz kasalliklarini oldini olish va kamaytirish, sog'lom turmush tarzi chora-tadbirlarini va shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilishni tadbir etish.

Qo'llanilgan usul. ANKETA-SO'ROV usuli bo'yicha maktab yoshidagi 255 nafar bolaning ovqatlanish holati o'rganildi.

Natija. Tadqiqotda ishtirok etgan 255nafar boladan 168 nafarida gelmintoz belgilari kuzatilishi aniqlandi. Bunda ba'zi bolalarda terisida takroriy qichima toshma, limfa tugunlarining og'rishi; qorinda og'riq, nafas qisilishi va ko'krak qafasidagi noqulaylik; axlat buzilishi; meteorizm; qichishish; uyqusizlik, injiqlik, asabiylik, ko'ngil aynishi, kamqonlik, soch, tirnoq va terida o'zgarishlar, tana vaznining me'yordan pastligi kabi belgilar kuzatildi.

Bolalarning sog'lom ichak mikroflorasi 10% enterobakteriyalardan iborat. Ammo shartli patogen flora ham rivojlanishi mumkin, bu holda coli bakteriyalari ichakda ko'payadi. Bolalikda gelmintoz ko'pincha bolalar bog'chasi va boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarda uchraydi. Agar davolanmasa, gelmintozlar ko'plab asoratlarni keltirib chiqaradi, bu esa bolaning hayot sifatini yomonlashtiradi. Shuning uchun ota-onalarning e'tiborini kasallikni o'z vaqtida aniqlash va bartaraf etishga qaratish kerak. Bolalardagi uchraydigan gijja kasalliklarining sabablari: ovqat hazm qilish tizimiga parazit tuxum, kista yoki gijjalarning tushishi; shaxsiy gigiyenaning yetarli emasligi; sayrdan keyin ovqatdan oldin va hojatxonadan chiqqandan keyin qo'llarini yuvmasligi; yerga tushgan o'yinchoqlarni og'ziga solishi; uyda uy hayvonlarining mavjudligi (uy hayvonlari gelmintlarning potentsial manbalari); qayta ishlanmagan ovqatlarni iste'mol qilish; minimal issiqlik bilan ishlov berishdan o'tgan go'sht, yuvilmagan sabzavotlar va mevalarni iste'mol qilish; infeksiyalangan bolalar

bilan aloqa qilish. Gelmintozning asoratlari ko'p jihatdan parazitlarning organizmdagi joylashishiga bog'liq. Masalan, askaridoz bo'lgan bolada qorin bo'shlig'ining yallig'lanishi, pankreatit, abses; enterobiozda siydik tuta olmaslik (enurez), vulvovaginit, anal hududida tirnashlar, appenditsit rivojlanishi mumkin. Bularning barchasini oldini olishda quyidagilarga amal qilish lozim.

Xulosa. Ovqatlanishdan oldin 2 marta qo'llarni sovun bilan issiq suvda yuvish, tirnoqlarni doimo olib yurish, bolalar ichki kiyimlarini almashtirib turish va doim dazmollab kiyish, bolalar xonasini doimo tozalab turish, yosh bolali uylarda uy hayvonlari saqlamaslik, yilda 1 marta gelmintlarga qarshi oilaviy davolanib turish, sayr davomida bolalar qo'llarini og'izlariga solmasliklariga e'tiborli bo'lish zarur. Bolani juda erta yoshdan boshlab shaxsiy gigiyena qoidalarga ko'niktirish kerak. Shuningdek, har bir oila a'zosining shaxsiy sochiq, idish-tovoq, choyshab va gigiyena vositalari bo'lishi afzalroqdir; toza ichimlik suvidan foydalanish. Agar uyingizda hayvonlar bo'lsa, ularni muntazam ravishda degelmintizatsiya qilish muhimdir. Qurtlarni yuqtirish tuproq, yuvilmagan mevalar, sabzavotlar va o'tlar orqali sodir bo'lishi mumkin. Bularning barchasi o'z bog'ingizda o'stirilgan bo'lsa ham, ovqatdan oldin mahsulotlarni yaxshilab yuvish kerak; go'sht va baliqni yuqori sifatli qayta ishlash. Bolalikda yarim pishirilgan yoki xom go'sht va baliq ovqatlarini iste'mol qilish mumkin emas. Kasallikning oldini olishda hayvonlar bilan muntazam aloqada bo'lgan, bolalar guruhlariga (bog'cha va maktab) boradigan, ota-onalari bilan piyoda sayohat qiladigan, baliq ovlashni yoqtiradigan va ko'pincha dunyo bo'ylab sayohat qiladigan bolalar gijjaga qarshi dori vositalarini uchun zarurdir.

GADJETLAR VA INTERNETDAN FOYDALANISHNING BOLALAR ORGANIZMIGA TA'SIRINI GIGIYENIK BAHOLASH

Kurbanbaeva A.J.

Sanitariya, gigiyena va kasb kasalliklari ilmiy-tadqiqot instituti, Toshkent, O'zbekiston

Butun dunyo bo'ylab elektron ommaviy axborot vositalari keng tarqalayotganligi sababli raqamli qurilmalar va Internet kundalik hayotimizning ajralmas qismiga aylanmoqda. Ular axborot almashishga qulay, ammo inson salomatligiga ko'rsatayotgan salbiy ta'siri ayniqsa bolalar va o'smirlar organizmiga yuqoriligi aniqlandi. Raqamli qurilmalar va Internetdan intensiv foydalanish endokrin tizimning ishlashiga, metabolizmga ta'sir qiladi; shuningdek melatonin gormoni ishlab chiqarilishining kamayishiga olib keladi va natijada uyqu sifatining yomonlashishi, hissiy beqarorlik, ish qobiliyatining pasayishi kuzatiladi. Bundan tashqari, ko'z, yurak-qon tomir va tayanch-harakat tizimi kasalliklarining rivojlanishida bevosita omil hisoblanadi. Shuni ham ta'kidlash kerakki, bolalar kompyuter o'yinlarini o'ynashda ko'pincha quloqchinlardan foydalanadilar. Bu nafaqat eshitish organlariga balki asab tizimining faoliyatiga ham salbiy ta'sir qiladi. Shuningdek gadjetlar va ijtimoiy tarmoqlar hissiy va ijtimoiy intellektni pasaytiradi, ijtimoiy izolyatsiyani kuchaytiradi. Shu sababli hozirda internet tarmoqlari va gadjetlardan foydalanish natijasida kelib chiqadigan salbiy ta'sirlarni o'rganish dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Zamonaviy raqamli qurilmalardan foydalanish va Internetning bolalar kasallanishiga ta'sirini baholash.

Tadqiqot material va usullari. Toshkent shahridagi umumta'lim maktablarida 11 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan 900 nafar o'quvchi o'rtasida so'rovnoma o'tkazildi. Raqamli qurilmalar va Internetdan foydalanishiga qarab barcha so'rovnomada qatnashgan bolalar 2 guruhga bo'lingan: asosiy guruh – raqamli qurilmalardan tez-tez va ko'p foydalanadigan o'quvchilar va nazorat guruhi – raqamli qurilmalardan kam yoki umuman foydalanmaydigan o'quvchilar.

Tadqiqot natijalari. Statistik ma'lumotlarning tahlili shuni ko'rsatdiki, o'quvchilar orasida endokrin tizim, ovqatlanish va metabolik kasalliklar bilan bog'liq shikoyatlarga ega bolalar asosiy guruhda $22,8 \pm 1,89\%$ va nazorat guruhida - $17,8 \pm 1,89\%$ ni tashkil etadi. Umumiy kasallanishning qiyosiy tahliliga ko'ra, asosiy guruh (26,4%) nazorat guruhiga (18,9%) qaraganda ruhiy va xatti-harakatlarning buzilishi bilan bog'liq belgilar ko'proq. Skrining so'rovnoma natijalaridan tekshirilayotgan bolalar orasida asab tizimi kasalliklarining yuqori darajada tarqalishi aniqlandi: asosiy guruh bolalarining 48,3% asab tizimi kasalliklariga ega bo'lsa, nazorat guruhida - 41,0 % ni tashkil etdi ($p < 0,05$). Me'yordan ko'p gadjetlarni ishlatadigan $25,3 \pm 1,96\%$ o'quvchilarga nisbatan kam ishlatadigan - $19,4 \pm 1,96\%$ bolalar ko'z organi bilan bog'liq muammolarga duch kelishgan ($p < 0,05$). Shovqin va quloq bilan bog'liq shikoyatlar asosiy va nazorat guruhidagi bolalarida $22,2 \pm 1,90\%$ va $19,3 \pm 2,00\%$ nisbatta aniqlandi. So'rovnomada asosiy guruh bolalari nazorat guruhiga nisbatan 5,3% ga ko'proq qon aylanish tizimi kasalliklaridan shikoyat qilishgan ($p < 0,05$). Asosiy guruh $26,5 \pm 2,00\%$ va nazorat guruhining $18,6 \pm 1,90\%$ o'quvchilari nafas olish tizimi kasalliklari bor ekanligini haqida xabar bergan ($p < 0,01$). Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, asosiy guruh o'quvchilari ovqat hazm qilish tizimidagi muammolardan 1,1 baravar ko'proq shikoyat qilganlar ($21,1 \pm 2,02\%$ va $23,7 \pm 1,92\%$). Xususan, o'quvchilarning $31,0 \pm 1,59\%$ tish og'rig'i va kariesdan shikoyat qilgan, bu nazorat guruhidagi talabalarga nisbatan 6,4 foizga ko'pdir ($34,2 \pm 2,14$ va $27,8 \pm 2,22\%$; $p < 0,05$). Shuningdek, o'quvchilarining qo'shimcha shikoyatlaridan biri bu og'iz bo'shlig'idan tez-tez achchiq va nordon ta'm kelishini aytib o'tganlar: asosiy guruh $21,2 \pm 1,84\%$ va nazorat guruhda $20,5 \pm 2,00\%$ ($p < 0,01$) tashkil etdi.

Tadqiqot xulosalari. Shunday qilib, olingan tadqiqot natijalariga ko'ra asosiy guruh o'quvchilarida nazorat guruhiga nisbatan turli kasalliklarining yuqori darajada tarqalishi kuzatilgan. Bu esa gadjetlar va Internet tarmoqlari bolalar salomatligiga o'zining salbiy ta'sirini ko'rsatishidan darak beradi. Gadjetlardan foydalanishning salbiy oqibatlarini natijasida kelib chiqadigan kasalliklarni oldini olish uchun ota-onalar va bolalarga sog'lom turmush tarzi va texnologiyalardan xavfsiz foydalanish bo'yicha profilaktik chora tadbirlar muntazam olib borilishi kerakligini ko'rsatadi.

ПОЛУЧЕНИЕ ПРОДУКТОВ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ

Кадырова Нафиса Баннаповна

Фергана, Узбекистан

Концепция здорового питания зародилась в начале 80-х годов, где приобрели большую популярность функциональные продукты, содержащие ингредиенты приносящие пользу здоровью человека, повышающие сопротивляемость заболеваниям, способные улучшить физиологические процессы в организме человека. Качество функциональных продуктов определяется пищевой ценностью, вкусовыми свойствами и физиологическим воздействием.

Все продукты позитивного питания содержат ингредиенты, придающие им функциональные свойства. К ним относятся растворимые и нерастворимые пищевые волокна, витамины, минеральные вещества, полиненасыщенные жирные кислоты, антиоксиданты, олигосахариды, а так же группа, включающая микроэлементы бифидобактерии.

За счет хлебобулочных изделий можно восполнить значительную часть этих веществ, однако не полностью, поэтому химический состав продукта целесообразно улучшать путем внесения различных добавок. Большинство из компонентов, повышающих биологическую ценность можно восполнить путем внесения продуктов переработки бобовых культур (сои, гороха, фасоли, арахиса, чечевицы, люпина и др.). Большинство из них, особенно продукты переработки сои, широко известны работникам отрасли. Представленные данные показывают, что все культуры имеют достаточно высокое содержание белка, которое в два три раза превышает его наличие в злаковых. Белки бобовых культур являются более полноценными и при внесении в пищевые продукты могут частично заменить труднее добываемый животный белок. Наибольшее применение при производстве хлебобулочных изделий нашли добавки продуктов переработки сои и гороха. Внесение до 5% продуктов переработки любых бобовых не оказывает отрицательного влияния на качество готовой продукции. Определенный интерес представляют продукты переработки люпина. Люпины по содержанию белка его составу и сбалансированности близки к сое. Они содержат значительное количество минеральных веществ, витаминов, углеводов и жиров. Масло люпина богато жирорастворимыми витаминами, ненасыщенными жирными кислотами (олеиновая, ленолевая, линоленовая). В пищевой промышленности люпин используется в виде белковых паст и изолятов, муки из семян. Его применяют при производстве продуктов – заменителей молока, суррогатов кофе и какао, в колбасной, мясной и консервной промышленности. Продукты переработки люпина нашли применение в качестве обогатителей в детском питании и для диабетиков.

Имеются разработки по обогащению кондитерских, макаронных и хлебобулочных изделий мукой из люпина в количестве 5-10% к массе муки. Использование в пищу продуктов переработки люпина сдерживается из за необходимости обеззараживания алкалоидов. Однако в последнее время селекционерами выведены перспективные сорта люпина с низким содержанием алкалоидов. Предварительные результаты показали, что внесение муки люпина

не сказывается на содержании клейковины в пшеничной муке однако происходит ее незначительное укрепление. Кроме этого происходит рост числа падения.

Представленный материал показывает, что люпин является сырьем с функциональными свойствами, использование которого перспективно для повышения пищевой и биологической ценности продуктов, а также создание хлебобулочных изделий функционального назначения

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СМАРТФОНОВ

Коледа А.Г., Янковская Н.Г.

**Институт повышения квалификации и переподготовки кадров
здравоохранения учреждения образования «Белорусский государственный
медицинский университет»,
г. Минск, Республика Беларусь**

Современную жизнь сложно представить без смартфона: благодаря своим техническим возможностям «умный» гаджет помогает нам во всех сферах жизни. Удобства, которые мы приобретаем благодаря смартфонам, очевидны. Однако обратной стороной медали может стать пристрастие к чрезмерному использованию этим устройством. Актуальным является изучение распространенности жалоб среди взрослого населения, что и послужило целью настоящего исследования.

Нами в период с апреля 2022 г. по июнь 2023г. с помощью опросника «Шкала зависимости от смартфона» было проведено анонимное анкетирование 381 слушателя (81 мужчина и 300 женщин) Института повышения квалификации и переподготовки кадров здравоохранения учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет». Средний возраст опрошенных составил для мужчин 42 [33; 54] года, для женщин – 41 [33; 50] год. При этом 42 опрошенных имели среднее специальное образование, 339 – высшее. Для описания центральной тенденции использованы медиана и межквартильный интервал (Me [q25; q75]).

В ходе исследования установлено, что наибольшее число опрошенных имеют стаж пользования смартфоном 6-7 лет и более (88,3%); 7,7% пользуются им от 4 до 5 лет; 2,4% - от 2 до 3 лет; 1,1% - 1 год и менее; 0,5% - от 5 до 7 лет. Неприятные ощущения со стороны органов зрения после длительного использования смартфона отмечали у себя 43,9% опрошенных. Среди наиболее частых жалоб: нечеткость зрения (39,6%), сухость (26,0%) и резь в глазах (20,1%), слезотечение (12,4%). Незначительное количество респондентов (2,4%) отметило ухудшение зрения, боль и напряжение в глазах. В 10,1% случаев резь сочеталась с сухостью глаз, в 8,9% - с нечеткостью зрения, в 4,1% случаев нечеткость зрения сочеталась со слезотечением. Около четверти опрошенных респондентов (24,6%) отмечают наличие субъективных неприятных ощущений со стороны опорно-двигательного аппарата. В большинстве случаев (35,1%) это боль и неприятные ощущения в шее и кистях рук, пальцах. Боли в спине и скованность позвоночника беспокоят, соответственно, 14,9 и 10,6%

опрошенных, каждый четвертый (41,1%) признает, что чрезмерное использование смартфона и увлечение социальными сетями способствуют снижению количества времени, которое они затрачивают на ежедневную физическую активность.

Среди трудностей, вызванных использованием смартфона, 19,5 % респондентов отметили сложности в выполнении запланированной работы, 20,3% - трудности с концентрацией внимания при выполнении поставленных задач, 37,9% теряют счет времени при прокрутке информации на смартфоне, а 33,4% отмечают чувство усталости из-за чрезмерного использования смартфона. Ложатся спать позже и, как следствие, недополучают нужное количество сна 59,2% респондентов, а 27,0% считают себя зависимыми от смартфонов.

У 37,4% вызывает негативные эмоции низкий заряд батареи, а 16,2% слушателей ощущают фантомные (ложные) звонки или вибрации смартфона. В 34,0% случаев были отмечены случаи возникновения конфликтов в семьях на фоне злоупотребления гаджетами членами семьи вследствие ущерба живому общению. Четверть опрошенных (24,7%) отметили, что не могут контролировать время личного использования смартфона, при этом 33,2% респондентов хотят сократить время его использования, но у них, как правило, ничего не получается.

Учитывая высокую распространенность жалоб и возрастающую зависимость при использовании смартфонов, требуется более углубленное изучение его влияние на здоровье, в том числе с применением лабораторных и инструментальных методов исследования.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ БАЛАНСА КРЕМНИЯ В БИОСИСТЕМЕ «ЧЕЛОВЕК - СРЕДА ОБИТАНИЯ»

Коледа А.Г.

**Институт повышения квалификации и переподготовки работников
здравоохранения учреждения образования**

«Белорусский государственный медицинский университет»

г. Минск, Республика Беларусь

В силу широкой распространенности кремния в земной коре (2-е место после кислорода) может создаться впечатление, что его дефицит – явление маловероятное. Среднее содержание данного микроэлемента в литосфере составляет 29,5% (для сравнения уровень кальция – 3,6%). Он в разных количествах всегда присутствует в воде и продуктах питания. К примеру, среднее поступление кремния с пищей и водой для жителей Европы и Северной Америки составляет 20–50 мг/день (до 60 мг/сут по данным Экспертной группы по витаминам и минералам Агентства по пищевым стандартам Великобритании).

При этом, несмотря на широкую распространенность, анализ литературных источников указывает на недостаточную изученность и противоречивость мнений о биологической роли кремния в организме человека. Так, имеющиеся данные свидетельствуют о том, что он, наряду с кальцием, необходимым для процессов минерализации костной ткани, синтеза коллагена, оказывает положительное действие на состояние кожи, волос и ногтей, способствует

предупреждению атеросклероза и болезни Альцгеймера. Однако при избыточном поступлении кремния, наряду с положительными эффектами для здоровья населения, может наблюдаться целый ряд неблагоприятных эффектов. Так, например, целый ряд работ В.Л. Сусликова, С.П. Сапожникова, Н.В. Толмачевой, Н.А. Агаджаняна и других был посвящен оценке причинно-следственных связей краевой патологии и микроэлементного состава воды у жителей кремниевой биогеохимической провинции Чувашии. В них указывалось на возможную роль повышенного поступления кремния с питьевой водой в сочетании с резким дисбалансом в ней макро- и микроэлементов (фтора, железа, кальция, марганца, цинка и др.) как потенциальных инициаторов артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, сахарного диабета, желчнокаменной болезни, уролитиаза. Был выделен эндемический кремниевый уролитиаз. Подчеркивалась «пусковая» роль кремния в сочетании с дисбалансом микроэлементов в формировании глубоких дисбактериозов кишечника, атеросклероза, а также на возможное участие кремния питьевой воды в аутоиммунных процессах.

Известно, что большое количество кремния содержится в пищевых продуктах, особенно растительного происхождения. Лидеры по количеству его содержания – овсяные крупы и ячмень (3910–4310 и 2610–2720 мг/кг соответственно). Много кремния в овощах и фруктах, особенно в бобах, фасоли, чечевице и бананах. Около 20% от поступившего в организм с пищей и водой микроэлемента приходится на долю питьевой воды и напитков (в том числе пива, содержащего в среднем 20–25 мг/л кремния). При этом, по существующим оценкам, потребность организма человека в кремнии составляет от 9–14 до 20–30 мг/сут. Однако, по мнению специалистов Европейского агентства по безопасности пищевых продуктов и Экспертной группы по витаминам и минералам Великобритании, данных для обоснования адекватных рекомендаций по физиологической норме кремния для человека все еще недостаточно. Поступление кремния в организм человека с рационом питания и водой не нормируется также и действующими на территории республики Беларусь Санитарными нормами и правилами «Требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Беларусь».

Учитывая современные представления о значимости кремния для здоровья населения представляется целесообразным изучение баланса кремния в биосистеме «почва-вода-растение-человек» на территории Республики Беларусь для составления регионального микроэлементного паспорта.

ГИГИЕНИЧЕСКИЙ ПОДХОД К МЕТОДАМ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЙ ОБСТАНОВКИ НА СОВРЕМЕННЫХ КОМПЬЮТЕРИЗИРОВАННЫХ РАБОЧИХ МЕСТАХ.

Красавин А. Н., Ташпулатова Г. А., Усманов И. А.

***НИИ Санитарии, гигиены и профессиональных заболеваний, г.
Ташкент, Узбекистан***

В настоящее время профессиональная деятельность значительного числа работников осуществляется в офисных помещениях различного назначения с применением персональных компьютеров. Высокий темп развития компьютерной техники, обусловленный широким внедрением информационных технологий в современное общество, также привёл к существенному усложнению электромагнитной обстановки на компьютеризированных рабочих местах.

Существующие в настоящее время методики проведения измерений электромагнитного излучения от компьютеров не учитывают воздействие ряда факторов, характерных для современной компьютерной техники. Результаты исследований, проведённых учёными (Походзей Л. В. и др., 2015, 2019; Яценко С. Г. и др., 2018) показали, что в настоящее время на современных компьютеризированных рабочих местах основными источниками электромагнитного излучения как производственного фактора являются мониторы компьютеров, импульсные блоки питания, кабельные линии, периферийные беспроводные устройства стандарта «Bluetooth» и системы беспроводной передачи данных, работающие в высокочастотном диапазоне (2,4 и 5,1 ГГц), как отдельно расположенные, так и встроенные в корпус портативных компьютеров. В то же время источниками влияния электростатических полей на организм работающих на рабочих местах выступают мониторы компьютеров, полимерные материалы клавиатуры, накапливающие заряд в процессе работы пользователей и синтетические материалы, входящие в состав покрытий рабочих кресел сотрудников.

Таким образом в методику гигиенической оценки воздействия электромагнитного излучения на рабочих местах, оснащённых компьютерной техникой, наряду с исследованием уровней электрических и магнитных полей низкочастотного и среднечастотного диапазона (2 Гц – 400 кГц), характерных для мониторов компьютеров, необходимо включение исследований электромагнитных полей радиочастотного диапазона от беспроводной периферии и устройств беспроводной передачи данных, в том числе встроенных в корпус портативных компьютеров (на расстоянии 10 см от беспроводной клавиатуры и манипулятора «мышь» или поверхности клавиатуры ноутбука и непосредственно на рабочем месте на высоте 1,2 м, 1,0 м и 0,5 м от пола), электрических полей промышленной частоты (50 Гц), создаваемых блоком питания системного корпуса компьютера и кабелями электропитания, и электростатических полей, как непосредственно на рабочем месте, так и в 10 см от клавиатуры компьютера и поверхности офисного кресла сотрудника.

По результатам собственных исследований факторов производственной среды и условий труда на рабочих местах профессионального контингента лиц, работающих с современной компьютерной техникой, проведенных специалистами НИИ СГ и ПЗ разработаны методические рекомендации по комплексной гигиенической оценке условий труда лиц, работающих с компьютерной техникой, в которых представлена усовершенствованная методика проведения измерений электростатических полей на рабочих местах, включена методика измерений уровней электромагнитных полей радиочастотного диапазона, формируемых периферийными устройствами с беспроводным интерфейсом и системами беспроводной передачи данных, электрических полей промышленной частоты (50 Гц).

Внедрение разработанных методических рекомендаций в практику позволит сотрудникам Комитета санитарно-эпидемиологического благополучия и Министерства труда более эффективно проводить исследования условий труда на компьютеризированных рабочих местах и выявлять вредные факторы воздействия на здоровье, что снизит риски развития профессиональных заболеваний у данного контингента лиц.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ГАДЖЕТАМИ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ ДЕТЕЙ

КУРБАНБАЕВА А. Ж.

НИИ санитарии, гигиены и профзаболеваний Министерства здравоохранения Республики Узбекистан

Введение. Современные цифровые устройства и социальные сети стали неотъемлемой частью жизни молодого поколения. Мобильные телефоны, планшеты, ноутбуки и компьютеры стали не только средством коммуникации, но и способом получения информации, развлечения и обучения. Однако, внедрение цифровых технологий в повседневную жизнь имеет негативные последствия для здоровья детей. Литературные данные подтверждают, что неконтрольное использование гаджетов и Интернета негативно влияет на психоэмоциональное состояние, психофизиологическое развитие. Во многих исследованиях доказана связь между использованием гаджетов и здоровьем детей, установлено сильное влияние гаджетов на их психическое здоровье. Следовательно, изучение данной темы является актуальной.

Цель исследований. Оценка влияния цифровых устройств и Интернета на психические расстройства и расстройства поведения учащихся общеобразовательных школ.

Материал и методы исследования. Обследованы учащиеся общеобразовательных школ г. Ташкента в возрасте от 11 до 17 лет. В зависимости от использования цифровых устройств и Интернета, все обследованные дети были разделены на 2 группы: основная группа – учащиеся, которые много и длительно используют цифровые устройства и социальные сети (491 респондентов) и контрольная группа – учащиеся, которые редко или не

используют цифровые устройства и социальные сети (409 респондентов). Проводился опрос у детей с использованием метода скрининг-тестирования. Статистический анализ выполнен с использованием пакета программ Microsoft Excel 2016 и Statistica 10.0. Для определения достоверности разности средних величин использовали t-критерий Стьюдента. Различия средних арифметических величин считали достоверными при $p < 0,05$.

Результаты исследований. По результатам анкетирования было выявлено, что у детей отмечались жалобы и симптомы на психические и поведенческие расстройства. У $26,4 \pm 1,94\%$ детей которые долго и продолжительно используют цифровые устройства и Интернет имели эти жалобы, в то время как у сверстников которые мало используют гаджеты таковых было на 1,4 раза меньше ($p < 0,01$). В исследовании было обнаружено, что у $22,1 \pm 1,87\%$ детей из основной группы и $14,4 \pm 1,74\%$ из контрольной группы была частая смена настроения, чувство страха и тревоги. А также, были характерные навязчивые движения, такие как теребить одежду или волосы, облизывать или кусать губы, грызть ногти. Количество детей с такими навязчивыми движениями составил $38,5 \pm 2,20\%$ в основной группе, в то время как в контрольной группе этот показатель составил лишь $27,1 \pm 2,20\%$ ($p < 0,001$). Результаты показали, что среди детей основной группы $31,4 \pm 2,09\%$ имели различные психические расстройства, такие как злость, агрессивность, плохое настроение и пессимистичность. Этот процент был заметно выше, чем в контрольной группе, где только $20,5 \pm 2,00\%$ детей имели подобные жалобы. У $41,1 \pm 2,22\%$ учащихся основной и $27,1 \pm 2,20\%$ контрольной групп наблюдались случаи нежелания идти в школу ($p < 0,001$). Кроме этого у $24,6 \pm 1,94\%$ и $16,8 \pm 1,85\%$ детей соответственно, основной и контрольной группы было нежелание общаться с родителями и друзьями ($p < 0,01$). Анализ данных показал, что после использование цифровых устройств и Интернета у 54% детей наблюдалось возбуждение, чувство разбитости ($23,8 \pm 1,92\%$ против $19,8 \pm 1,97\%$); 30% - чувство духоты, чрезмерное чувство жажды ($14,9 \pm 1,61\%$ против $14,7 \pm 1,75\%$); 26% - чувство тревожности, чувство страха ($14,9 \pm 1,61\%$ против $11,0 \pm 1,55\%$). Процентное соотношения жалоб при использовании цифровых устройств и Интернета, связанных с психическими и поведенческими расстройствами, показало, что учащиеся основной группы по сравнению с учащимися контрольной группы чаще имели жалобы на различные психические и эмоциональные расстройства.

Вывод. Таким образом, проведенные исследования показали, что дети, интенсивно использующие цифровые устройства и Интернет чаще, чем дети умеренно пользующиеся или не пользующиеся цифровыми устройствами и Интернетом имеют психоэмоциональные жалобы. Результаты исследования показывают, что необходима мероприятия для минимизации неблагоприятного воздействия гаджетов и Интернета на организм учащихся. Необходимо проводить разъяснительной работу с учащимися о влиянии современных цифровых устройств и Интернета на психоэмоциональное и психофизиологическое состояние.

BUXORO VILOYATI MISOLIDA AHOLI ORASIDA GELMINTOZLARGA QARSHI KURASHISHNING ZAMONAVIY HOLATI

Kobilova G. A.

Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro davlat tibbiyot instituti, Buxoro, O`zbekiston

Kirish: Gelmintozlar parazit qurtlar - gelmintlar keltirib chiqaradigan kasalliklar guruhidir. Odamlarda 250 dan ortiq gelmint turlari parazitlik qilgan, ular asosan ikki xil qurtlarga mansub: yumaloq chuvalchanglar - Nematelminthes (Nematoda sinfi) va yassi chuvalchanglar - Plathelminthes (tasmalar sinfi - Cestoidea va flukes - Trematoda). Biologiyaning xususiyatlariga va tarqalish usullariga qarab gelmintlarning 3 guruhi ajratiladi: geogelmintlar, biogelmintlar va kontaktli gelmintlar. Eng keng tarqalgan nematodalar – geogelmintozlar.

Maqsad: Buxoro viloyati aholisi orasida gelmintozlarning tarqalganligini o`rganish, unga qarshi chora-tadbirlarni olib boorish va aholi salomatligini yaxshilash.

Materiallar va uslublar: Tadqiqotning uslubiy asosini muammoni o`rganishga materialistik yondashish, shuningdek, O`zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmonlari, Hukumatning moddiy manfaatdorlik va moddiy rag`batlantirishni oshirish to`g`risidagi qarorlari, shuningdek, iqtisodiyotning iqtisodiy masalalariga oid boshqa qoidalari va ko`rsatmalari tashkil etadi. Ish jarayonida viloyat sanitariya epidemiologiya osoyishtaligi va jamoat salomatligi boshqarmasi hisobotlari, sanitariya-gigiyena, tibbiy-ijtimoiy, statistik va laboratoriya tahlil tadqiqot usullari qo`llanilgan.

Natijalar va muhokama:

Ko'pgina gelmintozlarning o'ziga xos xususiyati patogenning organizmda uzoq vaqt mavjudligi va takroriy shikastlanishlar bilan bog'liq kasalliklarning surunkali kursidir. Buxoro viloyatida jami 447 ta naktabgacha ta`lim muassasalari bo`lib, 72802 ta bola tarbiyalanadi. Shundan gelmintozga 386 ta MTMdan 49643ta bola tekshirilgan. Gelmintozlar aniqlangan holat 110ta MTMdan 167ta bolada aniqlangan. Gelmintozlar bilan zararlanish 2,1%ni tashkil qilgan. Sog`lomlashtirilganlar 167 ta bolada -100%ni tashkil qilgan.

Xulosa: Yuqorida aytilganlar quyidagi xulosalar chiqarishga imkon beradi:

1. Tibbiyot fanining rivojlanishiga qaramay, gelmint parazitlar kasalliklarning tarqalishi yuqori darajada qolmoqda.
2. Diagnostik qiyinchiliklar organizmda gelmintozlar va parazitozlarning uzoq muddatli davom etishiga yordam beradi.
3. Parazitlarga qarshi dori vositalarining keng assortimentiga qaramasdan, parazit rivojlanishining barcha bosqichlariga ta'sir qiluvchi dori vositalarining soni cheklangan.

4. Vormil gelmintiozlarga qarshi kurashning eng samarali dorivor va profilaktik vositalaridan biridir.

Chorvachilik komplekslarida ishlovchi ishchilar salomatligiga ta'sir etuvchi omillarni gigienik baholash

K.I.Ibrohimov

Buxoro davlat tibbiyot instituti

Materiallar va usullar: Ilmiy tatqiqotda qishloq xo'jaligining asosiy tarmoqlaridan biri chorvachilik komplekslari hisoblanadi. Ish sharoitlari sanitariya-gigiyenik laboratoriya usullardan foydalangan holda haqiqiy ishlab chiqarish muhitida o'rganildi. Mikroiklim sharoitlarning parametrlari aniqlandi, vaqtni kuzatish va ish holatini o'rganish, ish joylari havosidagi chang va kimyoviy moddalar miqdori aniqlandi.

O'rganilayotgan chorvachilik komplekslarida sanitariya-gigiyenik mehnat sharoitlarini baholash SanPiN RUs [N 0294-11](#) "Гигиенические нормативы предельно-допустимые концентрации (ПДК) вредных веществ в воздухе рабочей зоны" muvofiq yilning qish va yoz fasllarida amalga oshirildi.

Ilmiy ish natijalari: Muallif tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, chorvachilik binolarida mikroiklim sezilarli chegaralarda o'zgarib turadi. Bu binoning turiga, uning tuzilmalarining issiqlik o'tkazuvchanligi, isitish va shamollatish tizimlari, iqlim sharoitlari, yil fasllari va boshqalarga bog'liq.

Shuni ta'kidlash kerakki, ish joylarida 36,5% hollarda mikroiklim ko'rsatkichlari sanitariya-gigiyena me'yorlariga javob bermadi.

Sut sog'ish va bordoqilikka boqish binolarida faoliyat ko'satayotgan chorvadorlarning ish joylaridagi havo harorati minimal va ortacha korsatkichlari boyicha gigiyenik talablarga javob beradi. Faqat yoz oylarida eng issiq kunlarda sigirlar saqlanadigan binolarda havo harorati 37-41 ° C gacha ko'tariladi. Sovuq mavsumda havo harorati 8-10 ° C va undan pastroq. Bu davrda nisbiy namlik doimiy qiymatlardan oshib ketadi (76-94%)[2,5].

Chorvachilik kompleksining asosiy ish joylari sog'ish xonasi va yordamchi xonalar havo harorati pastligi kuzatildi. Chunki sigirlarni kiritish va qo'yib yuborish jarayonida eshiklarning tez-tez ochilishi (deyarli har 10 daqiqada) tufayli sodir bo'ladi. Sog'ish binosida havo harakatining tezligi eshiklari yopiq holda o'lchanganda (0,2 m / s) va eshiklar ochiq bo'lsa, 3,5 m / s gacha o'zgarib turganligi kuzatildi.

Sut sog'ish zalida havoning yuqori namligiga asosiy sabab asosiy ishlab chiqarish jarayonlari suvdan ko'p foydalanish bilan izohlanadi. Ya'ni sut sog'ish apparatlarini har bitta sigir sog'ilgandan so'ng yuvilishi va dezenfeksiya qilinishi natijasida namlik yuqori bo'adi.

Qish oylarida binolarda harorat 2,5-11,5 ° C darajasida, nisbiy namlik odatda havo tezligi oshishi bilan 45-85% gacha, yozning issiq davrda harorat 36-41 ° C oralig'ida, namlik esa (85-96 %) ni tashkil etadi.

Chorvachilik komplekslari binolarida havo muhiti doimiy ravishda hayvonlarning hayotiy faoliyati natijasida yuzaga keladigan gazsimon aralashmalar, shuningdek najas, ozuqa qoldiqlari bilan ifloslanadi. Gazsimon aralashmalarga ammiak, vodorod sulfidi, formaldegid va boshqalar kiradi.

Ishlab chiqarish binolari havosidagi gazsimon aralashmalarning konsentratsiyasi o'zgaruvchan bo'lib bu jarayon chorva mollari turiga, oziqlantirish turi, go'ngni olib tashlash usuli, shamollatish tizimi bo'g'liq bo'ladi.

Chorvachilik komplekslari binolarida ishlab chiqarish binolari havosidagi ammiak miqdori 20 mg/m^3 va undan yuqorini tashkil etadi. Agar sog'ish xonasi izolyatsiya qilingan bo'lsa ombordan, uning havo muhiti ammiak va vodorod sulfidi bilan ifloslanmaydi[1,5].

Bizning ma'lumotlarga ko'ra, chorva mollari boqiladigan va ochiq ayvonlarda ammiak 4 dan 5 mg / m^3 gacha, vodorod sulfidi - 0,07 dan $0,09 \text{ mg / m}^3$ gacha tashkil etdi.

Bundan tashqari, ishlab chiqarish jarayonida ozuqa tayyorlash, tarqatish ish joylarigi havo chang bilan ifloslanganligi ham aniqlandi.

).

Kompleks bo'limlarida texnologik jarayonda paydo bo'ladigan changlar tarkibi dag'al hashak, omuxta hem, teri epiteliysi, mollar junidan ibrorat.

Changlar tarkibidagi organik moddalar ishchilar organizimining sezgiriligini (sensibilizasiya) oshirib, ularni allergik kasalliklarini paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Chorva mollarini saqlash yopiq binosi havosida chang miqdori $9,2 \pm 0,7 \text{ mg/m}^3$, ochiq ayvonda bir muncha kam bo'lib, $8,6 \pm 0,6 \text{ mg/m}^3$, omuxta hem tayyorlash sehida $10,6 \pm 0,5 \text{ mg/m}^3$, chorva mollariga dag'al hashak tarqatish vaqtida $7,6 \pm 0,4 \text{ mg/m}^3$, tashkil etib, ruxsat etilgan me'yordan 2,1-2,6 barobar ortiqcha ekanligi qayt etildi.

Xulosa:

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, hozirgi vaqtda chorvachilik komplekslarida ishlovchi ishchilar sog'lig'ini saqlashning eng dolzarb vazifalari quyidagilardan iborat:

– qishloq xo'jaligi ishlab chiqarishining zamonaviy ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarini hisobga olgan holda, mehnat sharoitlarining har tomonlama gigiyenik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda chorvachilik xo'jaliklarida ishchilar salomatligi uchun kasbiy xavf omillarini aniqlash

– yangi iqtisodiy sharoitlarda mehnat salomatligi uchun xavflarni kamaytirish va qishloq xo'jaligi xodimlari uchun xavfsiz mehnat sharoitlarini ta'minlash bo'yicha chora-tadbirlar tizimini ishlab chiqish va ilmiy asoslash.

Chorvachilik kompleks ishchi hizmatchilari sog'lig'iga tibbiy ko'rik natijalarida baholash

K.I.Ibrohimov

Buxoro davlat tibbiyot instituti

Tadqiqotning maqsadi: Chorvachilik kompleks ishchi hizmatchilari sog'lig'iga tibbiy ko'rik natijalarida baholash

Materiallar va usullar: Ilmiy tatqiqotda qishloq xo'jaligining asosiy tarmoqlaridan biri chorvachilik komplekslari hisoblanadi. Chorvachilik xo'jaligi ishchi xizmatchilar sog'lig'iga baho berish maqsadida Sog'liqni saqlash vazirligining 2012

yildagi 200 sonli buyrug'i asosida chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tkaziladi.

Ilmiy ish natijalari:

Umuman chorvachilikda davriy tibbiy ko'riklar natijalariga ko'ra asosiy yuqumli bo'lmagan kasalliklar tarkibini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, tayanch-harakat tizimi kasalliklari yetakchi o'rinni egallaydi (25,0%). Bundan tashqari, 7,7 dan 14,9% gacha bo'lgan o'ziga xos og'irlik bilan qon aylanish tizimi, eshituv a'zosi va asab tizimi kasalliklari kuzatiladi. Nafas olish kasalliklari erkaklarda aniqlangan barcha kasalliklarning 7,7% va ayollarda 6,4% ni tashkil qiladi bundan keyin ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari, endokrin tizim va metabolizm kasalliklari va boshqa kasalliklar ko'p uchraydi.

So'rovnoma natijalariga ko'ra allergik reaksiyalarning mavjudligi va bolalik davridagi allergik kasalliklar bilan bog'liq savollarga ijobiy javoblar ketma-ketligi barcha ishlab chiqarish guruhlari ishchilari orasida sezilarli darajada farq qilmadi.

Chorvachilik kompleksi xodimlarini chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tkazilganda asosiy yuqumli bo'lmagan kasalliklarning umumiy har 80 nafar ishchiga o'rtacha nisbati 65,24 % tashkil etdi, bu ko'rsatkich erkaklarda 68,90 tani, ayollarda esa 31,1 % tashkil etdi[3,4].

Xulosa:

Sanitariya-gigiyenik profilaktika choralari majmuasi an'anaviy ravishda ishchilarning mehnat sharoitlarini yaxshilashga qaratilgan.

Ikkilamchi profilaktika, ma'lumki, bevosita xodimlarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan, ya'ni ishchilar orasida surunkali yuqumli bo'lmagan kasalliklarni kuchayishini oldini olish, vaqtincha mehnatga layoqatsizlikni kamaytirish va boshqalar. Bunga xodimlarning sog'lig'ini davriy tibbiy ko'rigini monitoring tizimini ishlab chiqish va joriy etish orqali erishish mumkin.

Chorvachilik kompleksi ishlovchi ishchilar chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rigi O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi tomonidan tasdiqlangan 2012 yil 10 iyuldagi №200 sonli buyrug'i asosida amalga oshiriladi.

INSON SALOMATLIGIGA ATROF MUHITNING TA'SIRI

Minovarov Adiham Anvarovich

Usmanova Gulnoraxon Kamoliddinovna

ADTI Andijon sh. Uzbekiston Respublikasi

Atmosfera havosi bizning atrof-muhitimizning asosiy hayotiy elementlaridan biridir. Kun davomida odam taxminan 12-15 m³ kislorodni yutadi va taxminan 580 litr karbonat angidrid chiqaradi.

Chang yig'uvchilar bilan jihozlanmagan kuchli elektr stantsiyalari yaqinida yashovchi bolalarda o'pkada silikoz shakllariga o'xshash o'zgarishlar aniqlanadi. Kremniy oksidlarini o'z ichiga olgan chang o'pkaning og'ir kasalligini - silikozni keltirib chiqaradi. Bir necha kun davom etadigan tutun va kuyikish bilan havoning kat-

ta ifloslanishi odamlarning o'limga olib keladigan zaharlanishiga olib kelishi mumkin. Atmosferaning ifloslanishi, ayniqsa, meteorologik sharoitlar shahar ustidagi havoning turg'unligiga yordam beradigan holatlarda odamga zararli ta'sir ko'rsatadi.

Atmosfera tarkibidagi zararli moddalar teri yoki shilliq pardalar yuzasi bilan aloqa qilganda inson tanasiga ta'sir qiladi. Bu terlagan odam (ochiq teshiklari bilan) yozda gaz va chang ko'chada yurganda sodir bo'ladi. Agar uyga etib kelganida, u darhol issiq (issiq emas!) dush qabul qilmasa, zararli moddalar uning tanasiga chuqur kirib borishi mumkin.

Nafas olish organlari bilan bir qatorda ifloslantiruvchi moddalar ko'rish va hidlash organlariga ta'sir qiladi va halqum shilliq qavatiga ta'sir qilib, ovoz paychalarining spazmlarini keltirib chiqarishi mumkin. Nafas olayotgan 0,6-1,0 mkm hajmdagi qattiq va suyuq zarralar alveolalarga etib boradi va qonga so'riladi, ba'zilar limfa tugunlarida to'planadi. Atmosfera havosini ifloslantiruvchi moddalarning inson tanasiga ta'sirining belgilari va oqibatlari asosan umumiy salomatlik holatining yomonlashuvida namoyon bo'ladi: bosh og'rig'i, ko'ngil aynishi, zaiflik hissi, mehnat qobiliyatining pasayishi yoki yo'qolishi.

Ko'pgina tadqiqotchilar kuniga 15 kg nafas olayotgan havo bilan inson tanasiga suv, oziq-ovqat, iflos qo'llar, teri orqali ko'proq zararli moddalar tushishini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, tanaga kiradigan ifloslantiruvchi moddalarning nafas olish yo'li ham eng xavfli hisoblanadi. Buning sababi shundaki:

1. havo turli xil zararli moddalar bilan ifloslangan, ularning ba'zilar bir-birining zararli ta'sirini kuchaytirishga qodir;
2. nafas olish yo'llari orqali organizmga kiruvchi ifloslanish jigar kabi himoya biokimyoviy to'siqni chetlab o'tadi - buning natijasida ularning toksik ta'siri oshqozon-ichak trakti orqali kiruvchi ifloslantiruvchi moddalar ta'siridan 100 barobar kuchliroqdir;
3. o'pka orqali organizmga kiruvchi zararli moddalarning hazm bo'lishi oziq-ovqat va suv bilan kiruvchi ifloslantiruvchi moddalarga qaraganda ancha yuqori;
4. havoni ifloslantiruvchi moddalardan yashirish qiyin: ular kuniga 24 soat, yiliga 365 kun inson salomatligiga ta'sir qiladi.

Bundan xulosa qilish mumkinki, ifloslantiruvchi moddalarning eng katta miqdori o'pka orqali inson tanasiga kiradi.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ КОРРЕКЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ СКОЛИОЗА У СТУДЕНТОВ.

Муратбекова А.Т, Шаканов Д.Р

НИИ профилактической медицины имени академика Е. Д. Даленова Казахстан,
НАО «Медицинский университет Астана», город Астана, Казахстан

Актуальность: В Казахстане состояние здоровья студенческой молодежи вызывает опасение. Так за последние 20 лет доля здоровых студентов сократилась более чем в 2.5 раза на начальном этапе обучения и более чем в 4 раза к окончанию вуза.

Цель: Изучить заболеваемость сколиоза и разработать метод его коррекции и реабилитации сколиоза во время учебного процесса.

В зависимости от степени сколиозом студенты делятся на следующие группы: Первая группа: Сколиоз III - IV степени направляется на консультацию врача ортопеда кафедры травматологии и ортопедии для решения вопроса об оперативном лечении. Вторая группа: сколиоз I - II стадии студенты на занятиях под руководством врача преподавателя физкультуры разрабатывает комплекс оздоровительных мероприятий включающих в себя: 1) лечебная физкультура это комплекс упражнений, которые они выполняют на занятиях физической культуры и дома. 2) массаж, преподаватель традиционной медицины обучает студентов проведению лечебного массажа при сколиозе, которое они в дальнейшем выполняет друг другу. 3) ношение корсета, который подбирается индивидуально врачом ортопедом кафедры.

Выводы. Нами было исследовано 1188 студентов Медицинского Университета Астана, разных курсов и факультетов. Из них 598 мальчиков и 630 девочек. У 293 студентов выявили сколиоз, что составляет 24,7% от всех обследованных студентов. У 181 девочек есть сколиоз, что составляет 62% от всех студентов с сколиозом. У 112 парней есть сколиоз, коэффициент заболеваемости сколиозом составило 38%. То есть видно, что девочки более подвержены сколиозу.

В течение года проведение данной мероприятий студенты субъективно отмечают улучшение общего состояния, отмечают выработку привычки контролировать осанку при сидении и ходьбе улучшение координации движения, повышение выносливости при физической нагрузке. Для объективной оценки эффективности методики студенты направлены на рентгенологическое исследование. Учитывая лояльное отношение студентов к своему здоровью, постоянной нехваткой времени, отсутствие средств для доступа в тренажерные залы, данная методика позволяет компетентным специалистам-преподавателям контролировать коррекцию сколиоза, в ВУЗе доступными аудиториями, тренажерным залом, спортзалом во время занятий по физической культуре, нутрициологии, травматологии и ортопедии. Данную методику после подтверждения результатов можно рекомендовать для студентов медицинских образовательных учреждений.

O'SMIRLAR SALOMATLIGINING GIGIYENIK BAHOLASH

Mallayeva Gulzoda Baxramovna

Dustlik Abu Ali Ibin Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Bolalar va o'smirlarni tarbiyalash, o'qitish va kasallanishni oldini olish bo'yicha gigienik holatlar

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada hozirgi davrda bolalar va o'smirlar salomatligining shakllanishi, ularning ta'lim faoliyati gigiyenasi, bolalarning harakat faolligi va jismoniy tarbiya gigiyenasi, mehnat tarbiyasi, bilim berish va kasb ta'limi gigiyenasi, bolalar va o'smirlarning ovqatlanish gigiyenasi ko'rsatilgan. Bolalar kito-

blari, darsliklar va o`quv qurollari, qo`llanmalariga bo`lgan gigiyenik talablar, sog'lom turmush tarzini shakllantirish asoslari, gigiyenik ta'lim va tarbiya, bola va o'smir yoshdagi aholini tibbiy va sanitariya-epidemiologik ta'minlash va boshqalar maqolada keng namoyon etilgan.

KALIT SO'ZLAR: bolalar va o'smirlar salomatligi, gigiyena, sog'lom turmush tarsi, ta'lim va tarbiya, tibbiy va sanitariya, epidemiologiya.

Bolalar va o'smirlar gigiyenasi muammolari mamlakatimiz aholisining salmoqli qismini qamrab oladi. Bolalar kattalarga nisbatan boshqacharoq shart sharoitda yashaydilar, shuning uchun ham o'qitish va tarbiyalashning gigiyenik prinsiplari kattalarning professional mehnati yoki ijtimoiy mehnatidan tubdan farq qiladi. Bolalarning biologik o'ziga xosligi kattalardan nafaqat miqdor, balki sifat jihatidan ham keskin ajralib turadi va ular uchun «kattalar gigiyenasi»dan farqlanuvchi boshqa gigiyenani talab qiladi. Bundan bir asrdan ko'proq muqaddam (1898) mashhur pediatr N.P.Gundobin o'zining Harbiy-tibbiyot akademiyasi talabalariga o'qigan ma'ruzasida «Bolalar yoshidagi gigiyena, organizmning anatomik-fiziologik o'ziga xosligi sharofati bilan kattalarnikidan butkul o'zgacha bo'ladi», degan edi. Bolalar va o'smirlarning asosiy o'ziga xosligi shundan iboratki, ularning organizmi kattalarnikidan farqli o'laroq hali yetilmagan, balki o'sish va rivojlanish jarayoni davom etayotgan bo'ladi. Gigiyenaning boshqa hech qaysi sohasi oldiga o'sish va rivojlanish muammosi ko'ndalang bo'lmaydi va shu tufayli ham bolalar va o'smirlar gigiyenasiga alohida o'ziga xos xususiyat baxsh etadi. Bolalar va o'smirlar organizmining rivojlaniishi tugallanmaganligi uning mutanosib bo'lishini ta'minlaydi. Bolalar va o'smirlar organizmi kattalarnikiga nisbatan ko'proq darajada ijobiy, shuningdek, salbiy ta'sirlarga uchraydi. Shuning uchun ham, kattalar uchun sezilmas va ahamiyatsiz bo'lishi mumkin bo'lgan (ko'pincha, shunday bo'ladi ham) o'ta past intensivlikdagi, juda kam miqdordagi ta'sirlar ham gigiyenik ahamiyat kasb etadi.

Hozirgi vaqtda ko'pgina aholi yashash joylaridagi ekologik- gigiyenik vaziyat yomonlashgani oqibatida bu muammolar yanada chuqurlashmoqda. Bolalar va o'smirlar organizmining katta odamlar organizmidan asosiy farqi shundaki, tashqi ta'sirlar uning nafaqat ayni paytdagi funksional holatida aks etibgina qolmay, balki uning rivojlanishi va kelgusidagi hayotiga ham juda qattiq ta'sir qiladi. Katta yoshdagi aholining sog'ligi salmoqli darajada bolalarning sog'ligi bilan belgilanadi, chunki organizmning normal holatdan chiqishi patologiyalarning ko'pgina ko'rinishlari bolalikda shakllanadi. Bu muammolarning barchasini bolalar va o'smirlar gigiyenasi fani o'rganadi. Gigiyena — atrofimizdagi olam omillarining inson organizmiga ta'siri (tabiiy va ijtimoiy)ni o'rganuvchi va inson sog'ligini saqlash va barqarorlashtirishga qaratilgan, ilmiy asoslangan me'yorlar va tavsiyalarni ishlab chiqaruvchi fandır. Sog'liqni saqlash va barqarorlashtirish katta ahamiyatga ega bo'lishiga qaramay, bolalar va o'smirlar uchun yetarli emas.

Ular uchun eng asosiysi - maqbul rivojlanishdir. Shuning uchun ham bolalar va o'smirlar gigiyenasida har bir muhit omili bolaning rivojlanishiga ko'rsatadigan ta'siriga qarab baholanadi. Ta'lim-tarbiya gigiyenasiga doir qarashlar birinchi bo'lib

xalq tabobati va oilalarida o'z aksini topib boradi. Kasalliklarning oldini olish va bolalar gigiyenasiga doir ilmiy qarashlar va izlanishlar pediatriya fanining rivojlanishiga zamin yaratadi, pediatrlar nafaqat bemor bolalarni davolash, balki bolani parvarishi va ta'lim-tarbiyasi to'g'risida maslahatlar berishgan. Oqilona tuzilgan, bolalar yoshining o'ziga xosliklariga mos bo'lgan kun tartibi turli faoliyat ko'rinishlarini almashtirishga, maqbul harakat tartibini (shu jumladan, ochiq havoda ham) ta'minlab, to'laqonli dam olishga, yetarlicha uxlashga imkon yaratadi, bu esa bolalarning to'g'ri o'sishi va rivojlanishiga yordamlashadi.

Bolalar va o'smirlarning kun tartibi yoshining o'ziga xos tomonlaridan kelib chiqqan holda quyidagi majburiy tarkibiy qismlarini qamrab olmog'i lozim:

- ovqatlanish tartibi (ovqat tanavvul qilishlar orasidagi vaqt va ovqatlanishlar soni);
- kun davomida toza havoda bo'lish;
- uxlash muddati va miqdori;
- muassasalar sharoitidagi, shuningdek, uydagi majburiy mashg'ulotlar vaqti va joyi;
- bo'sh vaqt, bolaning o'z ixtiyoriga ko'ra harakat faolligini ta'minlash imkoniyati.

Kun tartibiga rioya qilish, uning barcha tarkibiy qismlarining boshlanishi va oxiri, faoliyat turlarining doimo ayni bir paytda amalga oshirilishi bolalarda vaqtga nisbatan yetarlicha mustahkam shartli reflekslarni hosil qiladi. Vaqtga nisbatan refleks yaratilishi oqibatida bolaning organizmi doimo oldindagi faoliyat turi uchun tayyor turadi. Shu bilan birga barcha faoliyat jarayonlari (mashqlar, ovqatlanish, uxlash va hokazo) kamroq «fiziologik narx» bilan (tezroq va osonroq) kechadi. Bunda kun tartibiga rioya qilish, hayot bir xildaligini saqlab qolish asosiy gigiyenik ahamiyatga ega. Bola hayotining majburiy qonuni to'g'ri tuzilgan va doimo amal qilinadigan kun tartibidir. Gigiyenik jihatdan oqilona tuzilgan kun tartibida hayot faoliyatlarining barcha zarur tarkibiy qismlari uchun yetarlicha vaqt ajratish va to'liq uyg'oqlik davri mobaynida yuksak mehnat qobiliyatiga ega bo'lishni ta'minlash nazarda tutiladi. To'g'ri tuzilgan kun tartibi bir maromdagi ko'tarinki kayfiyatni, o'qishga va ijodiy faoliyatga, o'yinlarga qiziqish hosil qiladi, bolaning normal rivojlanishiga ko'maklashadi. Bolaning ruhiy holati, shodliklari va muvaffaqiyatsizliklari o'sish va rivojlanish jarayonida o'z aksini topadi. Ruhiy zo'riqish, ruhiy zichlik holatlari, ruhiy jarohatlanishlar doimo o'sish to'xtab qolishiga olib keladi. Bolalar bog'chasi yoki maktabga borish kabi bola uchun ruhiy jihatdan murakkab vaziyatlar o'sishni bir necha haftagacha to'xtatib qo'yishi mumkin. Maktabdagi omadsizliklar yoki oiladagi janjallar ham sezilarli darajada o'sishdan ortda qolishiga olib keladi. Bu — tashvishli va ruhiy zichlik holatlari kuchlilik qilganida bolaning o'sish jarayonini cheklovchi neyroendokrin mexanizmlarining ishga tushishi bilan bog'liqdir. Pediatrlar kun tartibining bolaning normal o'sishidagi ikki yetakchi omilini e'tirof etishadi.

Birinchisi — adekvat jismoniy harakatchanlik skeletga tushadigan hamda osteogenez va tog'ay suyaklari o'sishini kuchaytiruvchi, yo'nalishi bo'yicha vertikal va almashinib turuvchi mexanik yuklamani ta'minlaydi. Mushaklarning ishlashi bo'y

o'stiruvchi gormonlar ajralib chiqishini ham faollashtiradi. Shu bilan birga, haddan ortiq vertikal yuklama, aytaylik, og'irliklarni tashish teskari samara beradi — bo'y o'sishini to'xtatib qo'yadi. Shuning uchun ham shifokorlar bolalarning kun tartibini muntazam nazorat qilishlari, gipokineziya, ya'ni kam harakatli va o'sishga zararli ta'sir qiluvchi sport turlari yoki mehnat bilan shug'ullanishga yo'l qo'ymasliklari kerak. Kun tartibidagi ikkinchi muhim qism — to'laqonli uyqudir. Aynan uyqu paytida bola skeletning shakllanishini belgilaydigan barcha metabolik va hujayraviy qayta qurilishlar yuz beradi. Hayotining birinchi oylarida markaziy asab tizimini (MAT) funksional zaifligi bilan ajralib turadi. Tashqi qo'zg'atuvchilar bolaning asab tizimi uchun kuchlilik qiladi va uni tez charchatib qo'yadi. Shu tufayli ham bolaning uxlamaydigan faol davri ozgina (5— 7 soat) bo'lib, har 1,5— 2 soatda bola uxlab qoladi. Bola hayotini to'g'ri tashkillashtirilsa, hayotining 1-oyi oxiriga kelib uning bir kechakunduzlik bedor va uxlash tartibi shakllanadi. Uyquga eng ko'proq ijobiy ta'sir qiluvchi omil — toza havodir. U teriga, burun va yuqori nafas yo'llarining shilliq pardasiga ta'sir qilib, uyqu tezroq kelishiga sabab bo'ladi. Ochiq havoda uxlash sayrning o'rniga o'tadi, ayniqsa, yilning sovuq va fasllar almashinayotgan davrida bu juda muhim. Uyqu va uyg'oqlik qonuniyatlari rivojlanishini hisobga olgan holada, bola hayotining dastlabki yillaridagi differensiyalangan tartiblar ishlab chiqilgan. Bolalarni o'qitish gigiyenasining asosiy muammolarini atoqli gigiyenist, bolalar va o'smirlar gigiyenasining asoschisi F.F.Erisman jiddiy va ifodali qilib, shunday ta'riflagandi: «Biz o'quvchi!ar o'quv muassasalarining tashqi sharoiti orqali to'qnash keladigan salomatlik buzilishlari haqida so'zladik, biz bolada qon almashinishi izdan chiqayotganini, uning ovqat to'laqonli emasligini, u borgan sari qiyshayib va shapko'r bo'lib borayotganini ko'rdik. Afsus, shuni ham e'tirof etishimiz lozimki, maktab hayoti davomida bolakay aqli noqis bo'lib qolishi ham kamyob hodisa emas...» F.F.Erismaning mulohazalari hozirgi kunda ham dolzarbligini yo'qotmagan. Bundan tashqari bolalar salomatligi va jismoniy rivojlanishi holatlarining mushkul vaziyatdaligi bolaning maktabdagi uzluksiz o'qitishga funksional tayyorligi muammosi ham dolzarb ekanligini ko'rsatadi.

КАЛАМУШ ЖИГАР АНТИОКСИДАНТ ТИЗИМИГА ПОЛИФЕНОЛЛАР ЭКСТРАКТИНИНГ ТАЪСИРИ

Маллаева Мавжудахон Махрамовна
Самарканд давлат тиббиёт университети

Оксидланишли стресс — кислороднинг эркин радикаллар даражасининг ортиши натижасида хужайралар шикастланиши ва ўлимини ифодалайди. Бунда эркин радикалларнинг хаддан ташқари ҳосил бўлиши ёки организмнинг антиоксидант имкониятларини издан чиқарилиши орқали антиоксидант тизимларда номутаносиблик намоён бўлади.

Токсик гепатитда жигар хужайраларида дегенератив ва хужайра некрози шакли ўзгаради. Бундай шароитдаги тажриба ҳайвонларига антиоксидант

хусусиятга эга бўлган биологик фаол моддаларнинг киритилиши эркин радикалларнинг токсик таъсирини камайтиришга ёрдам беради.

Токсик гепатит шароитида жигар митохондрияси функционал фаоллиги ва антиоксидант ҳимоя тизимидаги бузилишларни аниқлаш ҳамда уларни ўсимлик бирикмалари билан фармакологик коррекциялаш долзарб ҳисобланади. Мана шундай бирикмалардан бири кверцетин каламуш жигар митохондриясининг нафас олишини ингибирлаб, нафас олиш ва фосфорланиш жараёнларининг “енгил” ажралишини келтириб чиқаради. Кверцетин 25-50 мкМ концентрацияда Ca^{2+} ионлари билан чақирилган МРТР очилишини ингибирлайди ва кверцетиннинг машҳур проапоптотик таъсирини тушунтириши мумкин.

Ушбу ишда CCl_4 билан чақирилган токсик гепатит шароитида митохондриядаги функционал бузилишлар ва уларга ўсимликлардан ажратилган полифеноллар экстрактини жигардаги малон диальдегид (МДА) миқдорига, ЛПО жараёнига, супероксиддисмутаза, глутатионпероксидаза ва каталаза фермент фаолликлари таъсири ўрганилди.

Мавзунинг мақсади токсик гепатитда каламуш жигар митохондрияси антиоксидант ферментлари фаоллигига ва Fe^{2+} /цитратга боғлиқ ЛПО жараёнига *Glabra* ўсимлигидан ажратилган полифеноллар экстрактининг таъсирини ўрганишдан иборат.

Материал ва методлар: Fe^{2+} /цитратга боғлиқ митохондриял бўқиш пайдо бўлиши митохондриял суспензияга 50 мкМ $FeSO_4$ ва 2 мМ натрий цитрат қўшилиши натижасида юзага келган ва Cary 60 Agilent technology спектрофотометрида 540 нмда қайд этилган. Инкубация муҳити (ИМ) таркибида (мМ): сахароза-250, Трис-хлорид-10, ЭДТА-1; рН 7,4. Бундай ҳолда, митохондриял оқсил миқдори 1 мл инкубация муҳитига 0,5 мг ни ташкил этди.

Олинган натижалар ва уларнинг таҳлили. Тажрибаларда токсик гепатит шароитида жигар митохондриясида СОД фаоллигини ўзгариши ва уларга *Glabra* полифеноллар экстрактининг таъсири ўрганилди. Олинган натижаларга кўра, назорат сифатида олинган I гуруҳ соғлом ҳайвонлар жигар митохондриясида СОД фаоллиги $4,83 \pm 0,20$ ед./мг митохондрия оқсилни ташкил этди, ушбу кўрсаткични 100% деб белгиладик. CCl_4 юборилган II гуруҳ каламушлар жигар митохондриясида СОД фаоллиги $2,86 \pm 0,10$ ед./мг митохондрия оқсилни ташкил этиб, назорат гуруҳи кўрсаткичларига нисбатан $40,80 \pm 3,40\%$ га камайганлиги аниқланди.

Шундай қилиб, токсик гепатитда жигар митохондрия СОД фаоллиги камайдиган, *Glabra* экстрактлар таъсирида ушбу фермент фаоллиги қисман қайта тикланди.

Токсик гепатитда ЛПО маҳсулотларини ортиши жигар митохондриясида водород пероксидни (H_2O_2) кескин ортишига сабаб бўлади. Бундай шароитда яна бир муҳим антиоксидант фермент каталаза митохондрияда фаоллашиб H_2O_2 ни кислород ва сувга парчаланишида иштирок этади. Шу нуқтаи назардан токсик гепатитда каталаза фаоллигини полифенол экстрактлари ёрдамида ўзгаришини аниқлаш учун навбатдаги тажриба олиб борилди.

Олинган натижаларга кўра, I назорат гуруҳи хайвонлар жигар митохондриясида каталаза фаоллиги 62.33 ± 1.20 мкКат/мл митохондрия оксилни ташкил этди, ушбу кўрсаткични 100 % деб олинди. CCl₄ юборилган II гуруҳ каламушларни жигар митохондриясида каталаза ферменти фаоллиги 37.90 ± 1.32 мкКат/мл митохондрия оксилни ташкил этиб, назорат гуруҳи кўрсаткичларига нисбатан $39.2 \pm 3.5\%$ га камайганлиги аниқланди.

Хулоса: олинган натижаларга кўра, соғлом I гуруҳ каламушлар жигар митохондриясида глутатионпероксидаза фаоллиги 80.11 ± 1.75 мМ/мин гр оксилни ташкил этди. Токсик гепатит чақирилган II гуруҳ каламушлар жигар митохондрияси глутатионпероксидаза ферменти фаоллиги 60.88 ± 1.40 мМ/мин гр оксилни ташкил этиб, назорат гуруҳига нисбатан $24.1 \pm 2.1\%$ га камайганлиги аниқланди. Токсик гепатит чақирилган III ва IV гуруҳ хайвонларни мос равишда *Glabra* полифеноллар экстракти билан фармакотерапия қилинганда уларнинг жигар митохондрияси глутатионпероксидаза ферментининг фаоллиги 74.51 ± 3.16 мМ/мин гр оксил ва 75.98 ± 3.56 мМ/мин гр оксилни ташкил этди. Бу эса II гуруҳга нисбатан глутатионпероксидаза фаоллиги $17.1 \pm 1.20\%$ ва $18.85 \pm 1.17\%$ га қайта тикланганлигидан далолат беради. Демак, CCl₄ билан чақирилган токсик гепатитда жигар митохондрияси глутатионпероксидаза фаоллигига *Glabra* полифеноллар экстракти самарали таъсир этиб фермент фаоллигини қайта тиклаганлиги маълум бўлди.

Aholiga ko'rsatilayotgan birlamchi tibbiy-sanitariya yordamini yaxshilash.

Mirzoeva.G.R.

Buxoro davlat tibbiyot instituti, O'zbekiston, Buxoro

O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimida bir qancha ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ldi. Jumladan Sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish doirasida birlamchi tibbiy-sanitariya yordamini ko'rsatishning zamonaviy tizimini shakllantirish, kasalliklarni profilaktika qilish va barvaqt aniqlash, malakali tibbiy kadrlarni tayyorlash, sohaga yangi boshqaruvni joriy qilish borasida muayyan ishlar amalga oshirib kelinmoqda.

Aholiga birlamchi tibbiy-sanitariya yordami ko'rsatishni yanada yaxshilash, kasalliklar profilaktikasi, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzi va sanitariya-gigiyenik madaniyatni targ'ib qilish tadbirlarini amalga oshirishda birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalari tibbiyot xodimlarining yetakchi o'rnini egallaydi. Shu bilan birga, birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalarining asosiy vazifalarini ustuvor darajada kasalliklarning oldini olishga, profilaktika va aholi bilan patronaj ishlari olib borishga qayta yo'naltirish juda dolzarb bo'lib qolmoqda.

Aholi orasida kasalliklar va shikastlanishlar aniqlanganda o'z vaqtida to'g'ri tashxislab, ehtiyoj sezilganda kechiktirmasdan shifoxonaga yotqizish, kasalliklarga chalinish va nogironlik darajasining pasayishini, ayniqsa aholiga ko'rsatilayotgan tibbiy xizmat sifatidan aholining qoniqishini hamda tibbiyot xodimlari faoliyati samaradorligini baholashning asosiy mezonlari etib belgilashdan iborat.

Biriktirilgan hududda oilalarning to'liq patronaj bilan qamrab olinishini ta'minlash va o'z faoliyatining ijobiy pirovard natijalariga, shu jumladan, kasallanish

darajasini pasayishiga, go'daklar va onalar o'limini oldini olishga erishgan patronaj tibbiyot hamshiralari va umumiy amaliyot vrachlarini ish faoliyatini kuzatish va monitor baholash.

Tadqiqotning maqsadi. Aholiga birlamchi tibbiy-sanitariya yordami ko'rsatishni yanada yaxshilash, kasalliklar profilaktikasi, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzi va sanitariya-gigiyenik madaniyatni targ'ib qilish, aholi orasida kasalliklar va shikastlanishlar aniqlanganda o'z vaqtida to'g'ri tashxislab, ehtiyoj sezilganda kechiktirmasdan shifoxonaga yotqizish, kasalliklarga chalinish va nogironlik darajasining pasayishini, ayniqsa aholiga ko'rsatilayotgan tibbiy xizmat sifatidan aholining qoniqishini hamda tibbiyot xodimlari faoliyati samaradorligini baholashning asosiy mezonlari etib belgilashdan iborat. Shu bilan birga birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalarining asosiy vazifalarini ustuvor darajada kasalliklarning oldini olishga, profilaktika va aholi bilan patronaj ishlari olib borishga qayta yo'naltirishdir.

Tadqiqot usullari .O'tkazilayotgan tadqiqotda Buxoro viloyati Vobkent tumani ko'p tarmoqli markaziy poliklinikasi (KTMP)da ro'yxatda turadigan aholining 200 nafari..Ularda birlamchi tibbiy sanitariya yordamini yaxshilanishi, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, yuqumli va yuqumli bo'lmagan somatik kasalliklarni oldini olishga qaratilgan chora tadbirlarni targ'ib qilish va keng doirada chuqurlashtirilgan tibbiy ko'riklarni tashkil etishini o'rganishdir

Statistik usuli (o'rganilayotgan aholi o'rtasida umumiy kasallanishlar, o'lim ko'rsatgichi) Eksperimental tadqiqot usuli(tibbiy profilaktik ko'rik) va anketa usulidan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari. Barcha ko'rib chiqilgan aholining 40 nafar homilador ayollar, 50 nafar 50 yoshdan 70 yoshgacha bo'lgan katta yoshlilar, 50 nafar o'smirlar, 12 nafar 1-yoshgacha bo'lgan bolalar, 48 nafar 1-18 yoshdagilardir

Xulosa. Aholiga ko'rsatilayotgan birlamchi tibbiy-sanitariya yordami yanada yaxshilanganda aholi o'rtasida kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzi va sanitariya-gigiyenik madaniyatni oshganligi va kasalliklar va shikastlanishlar o'z vaqtida aniqlanib tashxislanishiga juda katta yordam beradi. Shu bilan birga turli xil kasalliklarga chalinish va nogironlik darajasini pasayishiga imkon berdi.

O'ZBEKISTON QISHLOQ VA SHAHAR AHOLISI OVQATLANISHIDA DON MAHSULOTLARINI ISTE'MOL QILISH.

Maxmudova M.X.1, Qitaybekov S.M.2, Xudayberganov A.S.3

1. Toshkent davlat stomatologiya instituti assisenti. mahmudovam037@gmail.com
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi Sanitariya, gigiyena va kasb kasalliklari ilmiy tadqiqot instituti doktoranti, Toshkent, O'zbekiston, sultanbek0622@gmail.com
3. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi Tibbiyot xodimlari malakasini oshirish markazi gigiyena kafedrasini professori, O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi Sanitariya, gigiyena va kasb kasalliklari ilmiy tadqiqot instituti Oziq-

ovqat gigiyenasi laboratoriyasi mudiri. , Toshkent.O‘zbekiston, tibbiyot fanlari doktori, professor anatoliyhud@mail.ru

Oziqlanishning tabiati eng muhim hayotiy (hayotni belgilovchi) omil bo'lib, u moddalar almashinuvining tashabbuskori va tartibga soluvchisi bo'lib, inson organizmidagi hayotni ta'minlash jarayonlariga javob beradi. Shu munosabat bilan keyingi yillarda alohida e'tibor berilyapti. O'zbekistonda yuqumli bo'lmagan kasalliklarning ovqatlanish profilaktikasi va sog'liqni oziqlantirish bilan ta'minlash muammolariga. Sog'lom ovqatlanishni saqlashga qaratilgan chora-tadbirlarni ishlab chiqish uchun aholining ovqatlanish holatini o'rganishga alohida o'rin beriladi.

Tadqiqot maqsadi Toshkent shahri va Qoraqalpog‘iston Respublikasida qandolatchilik mahsulotlarini iste‘mol qilish va ularning sog‘lom ovqatlanish tamoyillariga ta’sirini baholashdan iborat edi.

Materiallar va usullar. Qoraqalpog‘iston Respublikasida 270 ta xonadon, Toshkent shahrida 220 ta xo‘jalik tadqiqot ob‘yekti bo‘ldi. Vakillik guruhi tasodifiy tanlab olish yo‘li bilan tuzilgan va doimiy edi. Ratsion va ovqatlanish odatlarini ozuqaviy baholash maqsadida biz 26 ko‘rsatkichdan foydalangan holda 1400 ta menyu tartibini o'rganib chiqdik.

Haqiqiy ovqatlanish biz tomonidan ishlab chiqilgan va belgilangan tartibda Sog‘liqni saqlash vazirligi tomonidan tasdiqlangan anketalarni O‘zbekistonga moslashtirish bilan JSST tomonidan epidemiologik tadqiqotlar uchun tavsiya etilgan chastota va 24 soatlik eslab qolish usuli bo‘yicha o‘rganildi. Vakillik guruhi tasodifiy tanlab olish yo‘li bilan tuzilgan va doimiy edi.

Tadqiqot natijalari va muhokamalar.

O‘rganilayotgan ob‘ektlarda Qoraqalpog‘iston Respublikasi va Toshkent shahridagi don mahsulotlarining o‘rtacha kunlik iste‘molini baholash shuni ko‘rsatadiki, don mahsulotlarining barcha turlari bo‘yicha Qoraqalpog‘iston Respublikasi va Toshkent shahri o‘rtasida og‘ishlar.

Tadqiqot natijalari asosida O‘zbekistonda birinchi marta don mahsulotlarining barcha turlari, shu jumladan milliy turdagi mahsulotlar uchun iste‘molini tavsiflovchi ma’lumotlar olindi. Aniqlanishicha, Qoraqalpog‘iston Respublikasida don mahsulotlarining o‘rtacha kunlik iste‘moli Toshkent shahriga nisbatan keskin farq qiladi va Qoraqalpog‘iston Respublikasi bo‘yicha o‘rtacha kunlik shahar aholisi orasida $201,0 \pm 2,5$ g, shahar aholisi orasida esa $204,7 \pm 3,6$ g ni tashkil etadi. Qishloq aholisi orasida /kun, Toshkent shahrida esa $153,5 \pm 2,2$ gr. Shu bilan birga, don mahsulotlari orasida eng ko‘p iste'mol qilinadigan guruch Qoraqalpog‘iston Respublikasida bir sutkada shahar aholisi uchun $67,0 \pm 1,6$ g, qishloq aholisi uchun $74,0 \pm 1,8$ g, Toshkent shahrida esa o'rtacha $50,8 \pm 1,6$ g. kuniga.

Qoraqalpog‘iston Respublikasi va Toshkent shahri o‘rtasida don mahsulotlarini iste‘mol qilishning o‘ziga xos jihati iste‘mol hisoblanadi.

jo‘xori (Jugara-lat. Sorghum) shahar aholisi orasida kuniga $34,0 \pm 1,1$ g, qishloq aholisi orasida $38,0 \pm 1,8$ g. Ushbu mahsulot Qoraqalpog‘iston Respublikasining o'ziga xos milliy don mahsuloti bo'lib, shunga ko'ra Toshkent shahri aholisi orasida iste'mol qilish darajasi aniqlanmagan.

Xulosa:

O'zbekistonda birinchi marta don mahsulotlari iste'molini mahsulot turlari bo'yicha, shu jumladan. milliy turlar bo'yicha. Aniqlanishicha, don mahsulotlarining o'rtacha kunlik iste'moli Qoraqalpog'iston Respublikasi va Toshkent shahrida keskin farq qiladi va Qoraqalpog'iston Respublikasi bo'yicha o'rtacha 201,0±2,5 g/shaharliklar, 204,7±3,6 g/kun. qishloq aholisi orasida, Toshkent shahrida esa 153,5±2,2 gr. Don mahsulotlari ro'yxatidan Qoraqalpog'iston Respublikasi va Toshkent shahri uchun o'rtacha kunlik ratsionda guruch eng ommabop bo'lib chiqdi. Qoraqalpog'iston Respublikasida o'rtacha kunlik ratsiondagi guruch iste'moli shahar aholisi uchun kuniga 67,0±1,6 g, qishloq aholisi uchun 74,0±1,8 g, Toshkent shahrida esa o'rtacha 50,8±1,6 gr. kuniga. Qoraqalpog'iston Respublikasi uchun don mahsulotlari iste'molining o'ziga xos jihati shahar aholisi o'rtasida kuniga 34,0±1,1 gramm, qishloq aholisi orasida 38,0±1,8 gramm jo'xori iste'mol qilishdir. Bu mahsulot Qoraqalpog'iston Respublikasining o'ziga xos milliy don mahsulotidir.

SEMIZLIK MAVJUD BOLALAR VA O'SMIRLARNING TURMUSH TARZINI O'RGANISH

Mirsagatova M.R., Muxammadzokirov S.S., Olimova N.N.

Toshkent tibbiyot akademiyasi

Bolalar va o'smirlar orasida semizlikning o'sib borishi zamonaviy tibbiyotning dolzarb muammolaridan biri bo'lib hisoblanadi. Xozirgi kunga kelib Yer yuzining milliarddan ortiq aholisi ortiqcha vazn va semizlikdan aziyat chekmoqda. Eng achinarlisi bu xolatni bolalar va o'smirlar o'rtasida tarqalganligidir.

Adabiyotlar taxliliga ko'ra, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshligida ortiqcha vazni mavjud bolalarda katta bo'lgan sari semizlikka moyillik xam ortib boradi. Ota onalar shuni bilishlari lozimki, bolalarda semizlikni bo'lishi, katta bo'lganlarida 2 tip qandli diabet, jigar va o't yo'llari kasalliklari, gipertoniya, bepustlik va boshqa surunkali kasalliklar kelib chiqishi xavfi ortib boradi. Bolalarda semizlikning asoratlaridan biri katta yoshdagilarda uchraydigan erta yoshdagi ateroskleroz, yurak ishemik kasalligi, miokard infarkti hisoblanadi. Bundan tashqari ortiqcha vazndagi bolalar uyqusida qattiq xurrak otishi va boshqa uyqu bilan bog'liq salbiy xolatlar xam kuzatiladi, bu esa bolaning salomatlik holatiga ta'sir etadi. JSST hisobotida ta'kidlanishicha, bolalar ovqatlanishining me'yor standartlari va tavsiyalariga hamda yoshga mos bo'lgan o'lchamdagi taomni istemol qilish muhimdir. 2006 yilda JSST maktab oziq-ovqat va ovqatlanish siyosatini maktabda ovqatlanish dasturlarini ishlab chiqish vositasi sifatida qabul qildi. Ushbu hujjatda taomnomani ishlab chiqish, oziq-ovqat va ozuqaviy tarkibi (yog'lar, oqsillar va uglevodlar nisbati, kaloriya miqdori, vitaminlar va minerallarning tarkibi va boshqalar), bolalarning yoshiga qarab taom o'lchamlari, shuningdek, oziq-ovqat mahsulotlarini qayta ishlash, saqlash, sotib olish talablari bo'yicha tavsiyalar mavjud.

Semizlik – bu ruhiy muammo ham hisoblanadi. Bolalar va o'smirlardagi tana vazni ortiqchaligi o'ziga ishonchsizlikni keltirib chiqaradi, o'z-o'zini ijobiy baholashni kamaytiradi va buni natijasida o'zlashtirish ko'rsatkichi pasayib ketishi, tengdoshlari orasida kulgili xolatga, yoki depressiyaga tushib qolishiga olib kelishi mumkin.

Qanday omillar bolalar va o'smirlarda tana vazni ortishiga va semizlikka sabab bo'lishi mumkin?

Semizlik – ko'p omilli muammo hisoblanadi. Jumladan, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy harakatlarni cheklanishi, sog'lom turmush tarzi tamoyillariga amal qilmaslik, ovqatlanish tartibiga rioya etmaslik, yuqori kaloriyali tez pishar taomlarni, shirinliklarni ko'plab iste'mol qilish va b.q. Omillarning eng muhimi bu bolaning oqilona ovqatlanishiga e'tibor berish. Hozirgi zamon bolalari orasida tez tayyor bo'ladigan yoki yarim tayyor mahsulotlariga bo'lgan extiyoj ortib borganki, natijada ular bunday mahsulotlarni keragidan ortiqcha iste'mol qilmoqdalar

Tadqiqotning maqsadi. Bolalar va o'smirlarda ortiqcha vazn va semirishning oldini olish uchun, avvalo ularda to'g'ri ovqatlanishni, jismoniy faollikni, taomni qabul qilish vaqtlarini o'rganish maqsadida bolalarni va ularning ota-onalari bilan anketa so'rovnoma o'tkazishni maqsad qildik.

Materiallar va usullar

7-15 yoshgacha bo'lgan 120 ta bolalar va o'smirlarda anketa so'rovnoma o'tkazildi. Bunda bolaning o'zi va ota onasi xam savollarga javob berishlari, yoki o'zlarining shaxsiy javoblarini ko'rsatib o'tishlari aytib o'tilgan.

Natijalar. So'rovnomada berilgan ilk savol ya'ni Siz o'zingizdagi semirish belgilarini qachon ahamiyat berdingiz, savoliga 35,3% bolalar 5-6 yoshida, 48% i 7-10 yoshida, 10,7%i 11-15 yoshida, 6% bolalar esa 16-17 yoshida deb javob berishgan. Demak, semirishning ilk belgilari maktabgacha yosh yoki birinchi maktab yoshi davriga to'g'ri kelar ekan. Semirish yoki tana vaznini ortiqchaligini kelib chiqishida ahamiyatli bo'lgan sababni ko'rsating degan savolga, 49,5% tekshiriluvchilar noto'g'ri ovqatlanishni, 27,8%i kam jismoniy faollikni, 18,3%i irsiylik bilan bog'laganlar, 4,6%i esa turli dori vositalarini qabul qilish bilan bog'laydilar.

Kam harakatlikni yana bir ko'rsatkichi bu bolalarni kompyuter yoki televizor ko'rish bilan o'tkazadigan vaqti. Aniqlanishicha, so'rovnomadagi 62,7% tekshiriluvchilar o'zining 2 soatdan ko'p vaqtini uyali aloqa vositasi va kompyuter bilan shug'ullanishga, 37,3%i televizor ko'rishga vaqtini ajratar ekanlar. Jismoniy tarbiya darslari va sport to'garaklariga qatnashi haqida savol so'ralganida, 17,5% bolalar sport to'garaklariga va maktabda jismoniy tarbiya darslariga umuman ishtirok etmas ekanlar, 59,1%i esa faqat jismoniy tarbiya darsiga qatnashar ekan, qolgan bolalar esa (23,4%) sportning turli to'garaklariga qatnashar ekanlar. Ovqat qabul qilishga bog'liq ovqatlanish tartibi haqidagi savolga 79 (66%i) dan ortig'i 4 va undan ko'p marta kuniga ovqatlanishi, 41tasi (34%) esa 3-martagacha kuniga ovqatlanishi haqida javob olindi. Ko'pgina bolalar (21%) kechki ovqatni juda kech istemol qilishlarini va buni ota-onalarining ishdan kech qaytishlari bilan bog'laganlar. Alohida ovqat mahsulotlarini kuniga istemol qilish maromini so'ralganida, makaron, buterbrod, kartoshka chipslarni ko'rsatib o'tishgan. Anketani yana bir savolida Siz shirinliklarni qanchalik tez-tez istemol qilasiz, deb so'ralganida, 26%i shokolad mahsulotlari, 22%i chips, suxariklarni, 15%- konfetlarni, 11% esa turli pishiriqlarni ko'rsatib o'tganliklari aniqlandi.

Xulosa. Demak, semirish belgilari, vazn ortiqchaligi maktabgacha yoshdagi va ilk maktab yoshidagi bolalarda aniq ko'rinar ekan. Buni kelib chiqish sabablari esa, no-

to'g'ri ovqatlanish, kam harakatlik. Ko'pgina semizlik mavjud bolalar va o'smirlar, ko'p vaqtlarini uyali aloqa vositalari va televizor, kompyuter ko'rish bilan o'tkazishlari kamharakatlik hayot tarzini olib borishlari aniqlangan.

Adabiyotlar

1. Богданьянц, М. В. Возможные факторы риска развития ожирения у детей и подростков / М. В. Богданьянц, А. А. Джумагазиев, Д. А. Безрукова / Наука и образование сегодня. - 2016. - № 6 (7). -С. 93-94.
2. Niyazova O. A., Khayitov J. B., Mirsagatova M. R. Research and evaluation of the actual nutrition of children and adolescent chess players. – 2023.
3. Джумагазиев, А. А. Проблема ожирения у детей в современном мире: реалии и возможные пути решения / А. А. Джумагазиев, Д. А. Безрукова, М. В. Богданьянц, Ф. В. Орлов, Д. В. Райский, Л. М. Акмаева, О. В. Усаева, Л. С. Джаммаев // Вопросы современной педиатрии. - 2016. - Т. 15, № 3. - С. 250-256.
4. Васюкова, О. В. Рекомендации по диагностике, лечению и профилактике ожирения у детей и подростков / О. В. Васюкова, И. Я. Конь, З. Г. Ларионова, И. В. Леонтьева, Е. В. Павловская, Г. И. Порядина, В. Б. Розанов, А. В. Стародубова, М. Ю. Щербакова; под науч. ред. А. А. Александрова, В. А. Пятеркова. - М. : Практика, 2015. - 136 с.

ҚИШЛОҚ ТУМАНЛАРИДА ЯШОВЧИ ҲОМИЛАДОР ВА ЭМИЗИКЛИ АЁЛЛАР ИММУН ТИЗИМИ ҲОЛАТИНИ БАҲОЛАШ

Муратов Н.Ф.

Бухоро давлат тиббиёт институти

Ушбу тадқиқотнинг мақсади қишлоқ туманларида яшовчи ҳомиладор ва эмизикли аёллар қон зардободаги иммуноглобулинлар миқдорий кўрсаткичларини ўрганиш, олинган натижаларни талқин ва таҳлил қилишдан иборат бўлди.

Тадқиқот материали ва усуллари. Тадқиқот объекти сифатида Бухоро вилояти Пешкў туманида доимий истиқомат қилувчи ҳомиладорлар ва эмизикли аёллар танланди. Ушбу туманнинг танланиши унинг йирик саноат шаҳридан (Бухоро шаҳри) узоклиги, типик қишлоқ тумани эканлиги, яшаб турган аҳолининг барчаси шу қишлоқда доимий истиқомат қилиши, иш жойи ҳам шу қишлоқда эканлиги, турмуш тарзи ҳам қишлоқ ҳаётига мослиги, тиббий ёрдам сифати Республика бўйича қишлоқ шароитидан фарқ қилмаслиги бўйича спонтан танланди.

Ушбу ҳудудда яшовчи барча аёллар рўйхатга олиниб, уларнинг 20% и тадқиқотларга жалб қилинди. Текширилган ҳомиладорларнинг барчаси ҳомиладорликнинг охири босқичида (38-42 ҳафта) бўлишди. Ушбу муддат танланиши ҳомиладорликнинг организмга таъсири юқори чўққиси эканлиги билан боғлиқ. Тадқиқотларни ўтказишда унинг рандомизацияланганига эътибор қаратилди, шу билан бирга таққосланаётган гуруҳлар бир бирига репрезентатив бўлди. Рандомизация ва репрезентативлик тадқиқот натижасида ҳаққоний

натижалар олиш ва асосли хулосалар қилиш учун аҳамиятли эканлигига эътибор қаратилди.

Илмий-тадқиқот ишига жалб қилинган 145 нафар аёллар фертил ёшда бўлиб (19-49 ёш), Бухоро вилояти Пешкў тумани Қучоқ, Шибирғони, Ўғлон, Боғимусо, Саройча, Садир маҳалла фуқаролар йиғинларида доимий истиқомат қилишган. Улар ҳомиладорликнинг III-триместри ва эмизикли даврда иммунологик скринингдан ўтказилди. Иммунологик текширишлар учун қон ҳомиладорликнинг 38-40 ҳафтасида ва эмизикли даврда туққандан 40-45 кун ўтгач, ўтказилди.

Ўрганилган аёллар ёш бўйича қуйидагича тақсимланди: 19-25 ёш - 49 нафар (33,79±3,93%), 26-30 ёш - 83 нафар (57,24±4,11%), 31-35 ёш - 12 нафар (8,28±2,29%), 36-40 ёш - 1 нафар (0,69±0,68%). Кўриниб турибдики 30 ёшгача бўлган ҳомиладорлар кўпчилики (91,03%) ташкил этишди.

Ўрганилган контингентнинг асосий қисмини уй бекалари ташкил этди (84,83±2,98%, n=123), кейинги ўринларда хизматчилар (7,58±2,20%, n=11), фермер хўжалиги ишчилари (4,14±1,65%, n=6), талабалар (3,45±1,52%, n=5) бўлишди. Ушбу ҳолат танланган ҳудуднинг типик қишлоқ жойи эканлигини яна бир бор исботлади.

Ушбу ҳомиладор аёлларнинг 122 нафарида (84,14±3,03%) ҳайздан олдин ёки кейин, шунингдек ҳайз даврида патологик ўзгаришлар кузатилмади, аммо 23 нафарида (15,86±3,03%) ҳайз оғриқли ва давомли бўлди. Бу ҳолат ушбу ҳомиладорлик кечилишига жиддий таъсир кўрсатмади. Аниқланишича, ҳомиладорлик ва туғишлар сони мамлакатимизнинг қишлоқ жойлари учун типик ҳисобланди ва ўртача Республика кўрсаткичларидан фарқ қилмади.

TIBBIYOTDA QO‘LLANILADIGAN BALIQ MOYINING TALABLARI

Mamatkulov M.X. k.f.f.d., (PhD)

Masaliyeva S.N. 94-20 FOBMT guruh talabasi

Farg‘ona politexnika insituti

Baliq moyi — treska, kambala, olabug‘a, sulaymonbaliq, paltus baliqlari jigaridan va dengiz sut emizuvchilarining teri osti yog‘ qatlamidan olinadigan moy. Sarg‘ish, tiniq suyuqlik bo‘lib, baliq hidi va mazasi bor. Tarkibida ko‘p miqdorda A va D vitaminlari, shuningdek yod va boshqa birikmalar bo‘ladi. Vitaminlashtirilgan Baliq moyi ham ishlab chiqariladi. Raxit, sil, shabko‘rlikning oldini olish va davolashda, singan suyakning bitishini tezlatish maqsadida ishlatiladi. Bolalarga 2 — 3 oyligidan kuniga 1-marta 1 — 2 tomchidan ichirib, har kuni 1 tomchidan ko‘paytira borib, bir choy qoshiqqa yetkaziladi. Homiladorlarga ham beriladi. Yozda Baliq moyi ichmagan ma‘qul. Kuygan, jarohatlangan joylarni, yarachaqalarni davolashda sirtdan ishlatiladi. Chorvachilikda buzoqlarga bir kunda 15 — 20 g, cho‘chqalarga 20 — 40 g berish tavsiya etiladi. Tovuqlarga kuniga 5 g dan berilganda tuxum qilishi ko‘payadi. Baliq moyi og‘zi berk idishlarda qorong‘i va salqin joyda saqlanishi kerak, chunki yorug‘likda Baliq moyi dagi D vitamini zaharli toksisterolga aylanishi mumkin. Baliq sanoati chiqindilaridan texnik Baliq moyi olinadi va u teri hamda sovun ishlab chiqarishda ishlatiladi.

Baliq yog‘i juda tez achish xususiyatiga ega mahsulot bo‘lib, uning tez aynishi yuqori ayrim moy kislotalarining to‘yinmaganlik darajasiga bog‘likligi bilan, hamda olinish sharoitiga bog‘liq. Separasiya qilingan baliq yog‘i 0⁰C gacha sovutiladi. Aktivlashtirilgan ko‘mir va oqlovchi tuproqdan foydalanib olingan baliq yog‘i tiniq sarg‘imtir rangli bo‘lib, suyuq holatdagiining saqlanish muddati 6 oygacha, kapsula holatidagisining saqlanish muddati 2 yilgacha ishlab chiqarilgan kundan belgilanadi va 18⁰C haroratda saqlaniladi. Sunday qilib yuqori sifatli olingan ozuqaviy yoki tibbiyotda ishlatiladigan baliq moyi BAD (biologiq faol oziq-ovqat qo‘shilmalar) tarkibiga qo‘shilgan, davolash-profilaktika vositalarida qo‘llashga mo‘ljallangan, SES talablarnining xavfsiz va sifati kafolatlariga to‘liq javob beruvchi mahsulot tarkibida quyidagi moddalar talab doirasida bo‘lishi kerak:

Sovunlanmaydigan moddalar miqdori 2% dan oshmasligi

Peroksid soni, mol/ kg 10,0 dan oshmasligi

Kislotalar soni 100 g KOH mg da 4,0 dan yuqori bo‘lmasligi

Zaharli moddalar(toksik elementlar miqdori) mg/kg:

Qo‘rg‘oshin- 1,0

Kadmiy- 0,2

Simob- 0,3

To‘qimalar- 1,0

Pestisidlar miqdori geksaxlorsiklogeksan (α,β,γ -izomerlar) 0,1 mg/kg dan oshmasligi

DDT va uning metabolitlari 0,2 mg/kg dan oshmasligi

Yarim xlrlangan bifenollar miqdori 3,0 mg/kg dan oshmasligi

Radionukleidlarning miqdori:

Seziy-137: 60 Bk/kg dan oshmasligi

Stronsiy-90: 80 Bk/kg dan oshmasligi

A vitaminining miqdori mg/kg da 0,06 dan past bo‘lmasligi

D vitamin miqdori 1, 0 mg/ kg dan oshmasligi

Yarim to‘yinmagan moy kislotalarining miqdori g% hisobida 15 dan kam bo‘lmasligi lozim.

ХОМИЛАДОР ВА ЭМИЗУВЧИ АЁЛЛАР ОРГАНИЗМИ ИММУН ТИЗИМИДАГИ УЗГАРИШЛАР

Муротов Н.Ф., Эргашев В.А.

Бухоро давлат тиббиёт институти

Илмий-тадқиқот ишига жалб қилинган 145 нафар аёллар фертил ёшда бўлиб (19-49 ёш), Бухоро вилояти Пешкў тумани Қучоқ, Шибирғони, Ўғлон, Боғимусо, Саройча, Садир маҳалла фуқаролар йиғинларида доимий истиқомат қилишган. Улар икки марта - ҳомиладорлик даврининг III-триместрида ва эмизикли даврида иммунологик скринингдан ўтказилди. Иммунологик текширишлар учун қон ҳомиладорликнинг 38-40 ҳафтасида ва эмизикли даврда тукқандан 40-45 кун ўтгач, ўтказилди.

Ўрганилган аёллар ёш бўйича қуйидагича тақсимланди: 19-25 ёш - 49 нафар (33,79±3,93%), 26-30 ёш - 83 нафар (57,24±4,11%), 31-35 ёш - 12 нафар

(8,28±2,29%), 36-40 ёш - 1 нафар (0,69±0,68%). Кўриниб турибдики 30 ёшгача бўлган ҳомиладорлар кўпчилики (91,03%) ташкил этишди.

Ўрганилган аёлларнинг ижтимоий ҳолати ҳам муҳим аҳамиятга эга, бу уларнинг турмуш тарзига, тиббий ва санитар маданиятига бевосита таъсир кўрсатади. Ўрганилган контингентнинг асосий қисмини уй бекалари ташкил этди (84,83±2,98%, n=123), кейинги ўринларда хизматчилар (7,58±2,20%, n=11), фермер хўжалиги ишчилари (4,14±1,65%, n=6) ва талабалар (3,45±1,52%, n=5) бўлишди. Ушбу ҳолат танланган ҳудуднинг типик қишлоқ жойи эканлигини яна бир бор исботлади.

Ушбу ҳомиладор аёллар саломатлигининг ҳайз циклига боғлиқлиги ўрганилганда уларнинг 122 нафариди (84,14±3,03%) ҳайздан олдин ёки кейин, шунингдек ҳайз даврида патологик ўзгаришлар кузатилмади, аммо 23 нафариди (15,86±3,03%) ҳайз оғриқли ва давомли бўлди. Бу ҳолат ушбу ҳомиладорлик кечишига жиддий таъсир кўрсатмади.

Онанинг саломатлигига таъсир қилувчи омиллардан бири бу онада кечган ҳомиладорликлар сони ҳисобланади, шу сабабли аёлларни айнан шу ҳомиласини нечанчи эканлиги ўрганилди. Аниқланишича, ҳомиладорликлар ва туғишлар сони мамлакатимизнинг қишлоқ жойлари учун типик ҳисобланади ва ўртача Республика кўрсаткичларидан фарқ қилмади.

Ҳомиладорлик кечиши ушбу аёлларда турлича кечган, уларнинг 127 нафариди (87,59±2,74%) ҳомиладорликнинг биринчи триместрида, 5 нафариди (3,45±1,52%) ҳомиладорликнинг иккинчи триместрида токсикоз кузатилди, 13 нафар (8,96±2,37%) аёлларда шу ҳомиладорлик токсикозсиз кечди. Ушбу ҳолат ҳомиладор аёл ҳолатига ва ҳомиладорлик кечишига жиддий салбий таъсир кўрсатмади.

Патологик ҳолат кузатилган ҳомиладорларда СЗС нинг қон зардобидидаги миқдори соғлом ҳомиладорларга нисбатан 1,23 мартагача ишонарли даражада юқори бўлди ($P<0,05$). Бу кўрсаткичнинг патологик ҳолат кузатилган умумий гуруҳ (аутоиммун тиреоидит, I-II даражадаги анемиялар) аёлларида соғлом ҳомиладорларга нисбатан статистик жиҳатдан аҳамиятли даражада ошиши организмда антиген стимуляцияси ошгани, фаоллашиш жараёнлари кучайгани, иммун комплекслар миқдори кўпайганидан далолат.

SOG‘LOM OVQATLANISH

U.Sh..Maxamatov, N.R.Usupova, M.A.Xabibullayeva

Farg‘ona jamoat saalomatligi tibbiyot instituti. O‘zbekiston

Sog‘lom ovqatlanish -bu yaxshi kayfiyat va muvozanatni saqlashga yordam beruvchi usul va prinsiplardir. Vazn tashlash, semirish yoki kun tartibidan yaxshi o‘zlashtirilmayotgan mahsulotlarni olib tashlash kabi muammolar inson shaxsan tanlaydigan yo‘lga bosiladigan keyingi qadamdir.

Ilmiy tekshiruvlar shuni aniqlab kelyaptiki, mashxur parhezlar yoki ayrim mahsulotlardan to‘laligicha yoki qisman cheklash ko‘rinishidagi noto‘g‘ri ovqatlanish

-o'linga olib boruvchi yurak va qon tomir kasalliklari hamda saratonning rivojlanishi havfini kuchaytirar ekan.

To'g'ri ovqatlanishning haqiqiy kaliti – faollik, tonus va tana og'irligini o'z hayot tarziga mos ravishda saqlab turish. Sog'lom ovqatlanishning ba'zi qoidalarini ko'rib chiqamiz.

Iste'mol qilingan ozuqa organ to'qimalarini hosil qiladi va o'z-o'zidan organizmda bo'ladigan barcha jarayonlarga ta'sir qiladi. Shu qatorda ruhiy jarayonlarga ham. Axir sizning jismoniy holatingiz sizning kayfiyatingizda ham aks etadi.

Oqsillar, yog'lar va uglevodlar

Sog'lom ovqatlanish -bu katta fan bo'lib, uning qoidalari qanchalik sodda jaranglamasin, insonlar o'rganishi kerak ulkan bilimlar bazasi mavjud.

Oqsil, yog'lar va uglevodlar soglom turmush tarzi tushunchasining va ilmiy kategoriyasining atamalaridandir. Bu uch muhim moddalarsiz sog'lom ovqatlanish tartibini tasavvur qilib bo'lmaydi, shuning uchun ular haqida keyinchalik yana ko'p marotaba gaplashamiz. Ushbu moddalar yi'gindisi mahsulotdagi kaloriyalar miqdorini belgilaydi.

Oqsillar

Oqsil(protein)-organizmdagi asosiy tashkiliy elementlardan biridir. Insonning barcha organ va to'qimalari oqsillardan tashkil topgan.

Oqsillar ovqatning so'rilishida xizmat qiladi va garmonal funksiyalarni ham bajaradi.

Oqsil-kollagenlar insonning eng katta organi- terisi uchun javob beradi va uni tarang holda saqlab, atrof-muhitdan himoya qiladi.

Immunitet uchun javob beradigan oqsillar ham mavjud.

Oqsillar tanqisligi organizmning faoliyatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Kelib chiqishiga qarab oqsillar hayvonot va o'simlik oqsillariga bo'linadi. Kun tartibimizda har ikkisidan ham iste'mol qilishimiz kerak. maqsadingizga qarab, ular kunlik ozuqa miqdorining 10-35 % tashkil qilishi lozim.

Yog'lar

Ozuqaning asosiy qismlaridan biri yog' hisoblanadi. bir kunda 65 grammgacha yog' iste'mol qilish kerak.

Yog'lar to'yingan, to'yinmagan va transyog'larga bo'linadi. Kun davomida turli xil yog'larni iste'mol qilish juda muhim.

Uglevodlar

Uglevodlar – energiya zahirasi bo'lib, hayot faoliyatini olib borishda juda muhim manbadir. Uglevodlar tez(oddiy) va sekin(murakkab) turlarga bo'linadi. Murakkab uglevodlar fermentlar yordamida oddiy uglevod darajasigacha parchalanadi va bunga muayyan vaqt kerak bo'ladi. Shuning uchun ular sekin uglevodlar deyiladi. Oddiy uglevodlar parchalanishi shart emas, ular organizmga tezroq so'riladi.

Sog'lom ovqatlanish uchun tavsiyalar

O'simliklar va hayvonlardan olinadigan oziq-ovqatlarni aralashtiring

Kombinatsiya qilingan ovqatlanishning afzalligi shundaki, go'shtli ovqatlarga tarkibidagi ko'p miqdordagi suyuqlik bo'lgan sabzavotlar va mevalar qo'shilganda xuddi shu hajmdagi ovqatlarning tarkibidagi kaloriya ancha kamroq bo'ladi. Bunday yondashish orqali siz o'zingizni odatdagicha yeyapman deb aldashingiz mumkin.

Kamroq go'sht iste'mol qiling

Sog'lom ovqatlanishning asosi go'sht emas, balki tarkibida kraxmali yo'q donlilar, yo ng'oqlar, urug'lar, sabzavotlar va mevalar bo'lishi kerak. Butun donlilar (suli yormasi, jigarrang guruch, butun donli non) organizmni hazm qilish tizimiga va tezroq to'yishga yordam beruvchi kletchatkalar va quvvatni oshiruvchi, modda almashinuvini tezlashtiruvchi B guruh vitaminlari bilan ta'minlaydi.

Yog'larni iste'mol qilishda sinchkovroq bo'ling

Hamma yog'lar ham organizmga bir xilda ta'sir ko'rsatmaydi. Yarim to'yinmagan va kam to'yinmaganlari "yaxshi" yog'lar hisoblanadi, ularning ta'siri o'simlik va losos, f orel, seld balig'i yog'larinikiga o'xshash bo'ladi. Ular qondagi xolesterin darajasini os hirib yubormaydi va hatto yurak-tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi.

Hammasini emas, balki biron bir qismini istemol qiling

Agar siz qaysi oziq-ovqatlarni iste'mol qilmoqchi ekanligingizni aniqlab olgan bo'lsan giz ham, iste'mol qilayotgan ovqatingizning miqdoriga e'tibor berishingiz zarur.

MEHNAT GIGIENASI VA KASB KASALLIKLARI

MARDONOVA S.M., NIYAZOVA S.E

Buxoro davlat universiteti, Ekologiya va geografiya kafedrasida o'qituvchisi

Buxoro davlat tibbiyot instituti talabasi

Mehnat gigiyenasi yoki kasbiy gigiena - gigienaning inson mehnat faoliyati va uning atrofidagi ishlab chiqarish muhitini ularning inson organizmiga ta'siri nuqtai nazaridan o'rganadigan, qulay va sog'lom mehnat sharoitlarini ta'minlashga qaratilgan gigiena me'yorlari, chora-tadbirlarini ishlab chiqadigan bo'limi hisoblanadi.

Mehnat gigienasining asosiy vazifasi- mehnat sharoitlarining inson tanasiga ta'sirini sifat va miqdoriy baholashdan iborat bo'lib, uning asosida mehnat unumdorligining maksimal darajasini ta'minlaydigan chora-tadbirlar ishlab chiqadi. Korxonada ishchilarga mehnat sharoitlarini yaxshilash, kasbiy kasalliklarni kamaytirish va bartaraf etish, shuningdek, qishloq xo'jaligi va boshqa ob'ektlarda sanitariya nazoratini tashkillashtirish mehnat gigienasini to'g'ri tashkillashtirishning mezonini bo'lib hisoblanadi.

Ishlab chiqarish jarayonlarining mukammallashishi, mehnat o'rnini aqliy mehnat egallashi, ishlayotgan xodimning atrofida uning salomatligiga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan holatlarning (chang, shovqin, vibratsiya, havo harorati, ish joyi yoritishning kamligi, havo oqimining yetarlicha ta'minlanmasligi) bo'lishi albatta inson salomatligiga o'z ta'sirini o'tkazmasdan qolmaydi.

Mehnat sharoitlarini yaxshilash O'zbekiston Respublikasida umumdavlat nazorati bo'lib hisoblanadi va Davlat sanitariya nazoratining asosiy vazifasi korxonalarda sanitariya qonunlariga rioya qilishni kuzatib borishdir. O'zbekiston Respublikasida ham davlat sanitariya nazoratini tashkillashtirish aynan Halqaro Mehnat Tashkiloti tomonidan ishlab chiqilgan mavjud strategiyalar, yo'riqnomalar va vositalarga mos.

Mehnat faoliyati bilan bogliq bo`lgan zararli omillar ta`sirida kelib chiqadigan va rivojlanadigan kasalliklar kasb kasalliklari deb ataladi.

Umumiy mehnat gigiyenasi – ishlab chiqarish korxonalarida zararli va xavfli omillarga gigiyenik baho berish, ularni reglamentlash, ishchilarda kasallanishni o`rganish, shaxsiy himoya vositalarini qo`llash, sanitar- targ`ibot ishlarini olib borish, kimyoviy moddalarni, pestitsidlarni qo`llash va salbiy ta'sirini oldini olish uchun sog`lomlashtirish chora- tadbirlarini ishlab chiqish masalalarini o`rgatadi.

Xususiy mehnat gigiyenasi - davlat sanitariya nazoratini olib borish, ishlab chiqarish sanoat korxonalarini va qishloq xo`jalik sohasidagi mehnat gigiyenasi muammolarini hal etish, davlat sanitariya nazoratini olib borishda zaruriy qonuniy hujjatlarni qo`llash, sanitar tekshiruvlar o`tkazish tartibi va tekshiruv davomida rasmiylashtirish zarur bo`lgan birlamchi xujjatlarni to`ldirish bilan shug`ullanadi.

Korxonalarda ishchilarning ish joyidagi sharoitlarning yaratilganligiga bogliq bolibgina qolmaydi, ayrim holatlarda ishchilarning ma'lum bir kasallikka har xil darajada yo`liqishlarini kuzatish mumkin. Bu mehnat faoliyati turiga, ma'lum bir korxonaning xususiyatlariga, shuningdek, mehnatni muhofaza qilish talablariga muvofiq ish joylarini tayyorlash va himoya qilish darajasiga bog`liq.

Kasbiy kasalliklar mehnat muhitidagi noqulay omillarning organizmga o'ziga xos ta'siri natijasida paydo bo'ladi.

Kasbiy kasalliklar ta'rifida ikkita asosiy element mavjud:

-muayyan ish muhiti va organizm o'rtasidagi munosabat;

-ushbu kasalliklar aholining qolgan qismidagi o'rtacha kasallanish darajasidan yuqori bo'lgan odamlar guruhida uchraydi;

Kasbiy kasalliklarning umumiy qabul qilingan tasnifi mavjud emas. Eng keng tarqalgan tasniflash etiologik (ya'ni sabab, asosiy ta'sir etuvchi omil) tamoyiliga asoslanib, kasbiy kasalliklarning beshta guruhi farqlanadi:

1. Birinchi guruh - bu kimyoviy omillar ta'siridan kelib chiqadigan kasbiy kasalliklar (o'tkir va surunkali intoksikatsiyalar, shuningdek, turli organlar va tizimlarning alohida yoki birgalikda shikastlanishi bilan yuzaga keladigan oqibatlari);

2. Ikkinchi guruh chang ta'sirida yuzaga keladigan kasb kasalliklari (pnevmonioz-silikozi, silikozi, metallokonioz, elektr payvandlovchi va gaz kesuvchi pnevmokonyoz);

3. Uchinchi guruh - jismoniy omillar ta'siridan kelib chiqadigan kasbiy kasalliklar: tebranish kasalligi; kontakt ultratovushga ta'sir qilish bilan bog`liq kasalliklar - vegetativ polinevrit; koklear nevrit turidagi eshitish qobiliyatini yo`qotish - shovqin kasalligi;

4. To'rtinchi guruh - ortiqcha kuchlanish natijasida yuzaga keladigan kasb kasalliklari:

periferik asab va mushaklar kasalliklari - nevrit, radikulonevrit, vegetativ-sezgir polinevrit, servikobraxial plessit;

5. Beshinchi guruh - biologik omillar ta'sirida yuzaga keladigan kasbiy kasalliklar: yuqumli va parazitlar-sil, brutsellyoz, kuydirgi...

Shunga ko`ra kasb kasalliklarini spetsifik yoki nospetsifik kasbiy kasalliklar turiga ham bo`lish ham to`gri hisoblanadi.

Kasbiy kasalliklarning kelib chiqishiga qarab kasb kasalliklari o`tkir va surunkali bo`ladi:

O`tkir kasbiy kasallik (intoksatsiya) to`satdan, bir martalik (bir ish kuni, bir ish smenasidan ko`p bo`lmagan) ish joyi havosidagi kimyoviy moddalarning nisbatan yuqori kontsentratsiyasi, shuningdek, boshqa kimyoviy moddalarning miqdori va dozalari ta`siridan keyin to`satdan paydo bo`ladi. Noqulay omillar mehnat qobiliyatini vaqtincha yoki doimiy yo`qotilishiga olib keladi.

Surunkali kasbiy kasallik (zaharlanish) deganda, davriy, uzoq vaqt davomida xodimning kasbiy mehnat qobiliyatini yo`qotishda olib keladigan zararli ishlab chiqarish o`milining organizmga salbiy ta`siri tushuniladi.

Kasb kasalliklarini aniqlash uchun mutaxassis ko`rigi, va umumiy patologiya bo`yicha chuqur bilimlar talab etiladi. Har xil mutaxassisdagi shifokorlar kasbiy kasalliklar yuzasidan puxta tayyorlanmasalar, kasb kasalliklarini kech, ya`ni bemorlar mehnat layoqatini yoqotganlaridan so`ng yoki bosha asossiz kasalliklarni kasb bilan boglashga sabab bo`lishlari mumkin.

Nogironlik holati kuzatiladigan bo`lsa, bemorlarning mehnat qobiliyatini yo`qotganlik darajasini aniqlash maqsadidabemorni shifokorlik konsultativ komissiyasining xulosasiga ko`ra, shifokorlik mehnat ekspertiza komissiyasiga yuboriladi. Nogironlik holati-kasallik oqibatida mehnat qobiliyatining qisman yoki butunlay buzilishiga aytiladi. Komissiya xulosasiga ko`ra bemorga 3(uch) gurux kasb nogironlik tayinlanishi mumkin.

Kasb kasalliklari uchun gurux nogironligini aniqlashda:

I gurux nogironligi surunkali kasalliklari bor, organizm funktsional tizimlarida chuqur o`zgarishlar kuzatiladigan, o`z-oziga xizmat qila olmaydigan va doimiy parvarishga muxtoj bo`lgan bemorlar (masalan, qon kasalliklarining ogir turlarida, o`tkir zaharlanishning oqibatlarini, ogir, qo`shilib kelgan jarohatlar yuzaga kelgan vaqtlarda)ga beriladi.

II gurux nogironligini aniqlashda nogironlik muddatsiz yoki uzoq muddatga mehnat layoqatini butunlay yo`qotgan va buning natijasida oddiy ishlab chiqarish sharoitida ishlay olmaydigan kishilarga beriladi.(masalan: bronxial astmaning tez-tez xuruj qilib turadigan turi..)

III gurux nogironligini Kasalliklarni keltirib chiqargan omillarni bartaraf etish va bemorga boshqa kasbga otish taklif etiladi. Chunki, ma`lum vaqt o`tishi bilan bemor o`z ishiga qaytsa, kasallik yana qaytalanishi mumkin. Bemor davolanayotgan va yangi ish sharoitida o`z kasbi va yangi ish sharoitida ish hajmini ma`lum muddat cheklash mumkin.

Korxonalarda yaratilayotgan sharoitlarning yaxshilanishi mehnatni muhofaza qilish va yaxshilash, shuningdek, tibbiy-profilaktik ishlarninguruxiy g olib borilishi kasb kasalliklarining kamayishiga olib kelmoqda.

Hozirgi kunda birinchi gurux nogironlik holatlari korxonalarda qulay va shinam sharoitlarning yaratilganligi, ishchi xodimlar va ish beruvchilar o`rtasida mehnat gigiyenasi to`griidagi targibot-tushuntirish tadbirlarining davriy ravishda olib

borilishi nogironlik holatlarining kamayishiga sabab bo`lmoqda. Korxonalaridagi yaratilgan sharoitlar asab, onkologik, qon aylanish apparati, tayanch-harakat apparati va boshqa a`zolarida surunkali kasalliklarning rivojlanishiga va kechishiga ishlab chiqarishning noxush holatini oldini olish kasb kasalliklarini oldini olishga qaratilgan asosiy masalasidir.

Eng muhimi kasb kasalliklarini o`z vaqtida aniqlash, kasallikning kasbga aloqadorligini bilish, bemorning butunlay sogayib ketishi uchun davolash-soglomlashtirish ishlarini, shifoxonada, kurort-sanatoriylarda davolanishni tashkillashtirish, profilaktoriylarda davolash, dispanserizatsiya masalalarini yo`lga qo`yish zarur.

Ishlab chiqarishda yuz bergan 357 baxtsiz hodisa belgilangan tartibda maxsus tekshirilganda, shulardan 76 tasi o`lim bilan tugagan, 257 tasi oqibati ogir va 24 tasi guruxiy baxtsiz hodisalarni tashkil etdi. Yuz bergan baxtsiz hodisalar natijasida 105 nafar xodim halok bo`lgan, 277 nafar xodim ogir tan jarohati olgan va 9 nafari yengil tan jarohati olgan. 977 ta xolatda qurilishda, 1127 ta oliy va o`rta ta`lim muassasalarida, 716 ta neft-gaz korxonalarida, 552 ta transport sohasida, 444 ta sanoat korxonalarida va 356 ta savdo va hizmat ko`rsatish korxonalarida mansabdor shaxslar tomonidan qonun buzilishi sodir bo`lgan.

Fuqarolar hayoti va mehnat havfsizligini ta`minlash muammosi har bir jamiyat uchun dolzarb masala bo`lib, davlatning iqtisodiy rivojlanishiga, barqarorligiga, ilmiy-texnik, intellektual imkoniyatlarga ega ekanligiga bogliq. Ishlab chiqarishda mehnatni tartibsiz tashkillashtirish, amaldagi qonun-qoidalar, standart, ko`rsatmalarga rioya qilmasdan amalga oshirilishi ayrim holatlarda o`limga ham olib kelishi mumkin

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O`zbekiston Respublikasi Mehnat kodeksi, 30.04.2023.
2. KASB KASALLIKLARI, SH.K.Maxmudova, darslik, Toshkent, 2011.
3. MEHNAT GIGIYENASI, G.T.Iskandarova, darslik, Toshkent, 2019.

ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ

Нурмаматова К.Ч^{1.}, Рустамова Х.Е. ^{1.}, Зиядуллаев Ш.Х ²

¹Ташкентский государственный стоматологический институт, г.Ташкент

²Самаркандский государственный медицинский университет,
г.Самарканд

Республика Узбекистан

Огромные масштабные изменения в промышленном производстве, увеличение автомобильного и другого транспорта, химизация производства, сельского хозяйства и быта человека оказывают значительное влияние на экологию окружающей среды и соответственно на здоровье человека. Ряд химических соединений имеют свойства накапливаться в организме человека (кадмий, свинец, ртуть и др.), которые могут быть причинами появления новых видов заболеваний и отравлений, росту имеющих патологий, таких как онкологические, аллергические и ряд других заболеваний.

В последнее время окружающий нас мир, экологические условия меняются со стремительной скоростью. Такие интенсивные изменения приводят к воздействию на организм человека все новых и новых физических и химических факторов, которые в недавнем прошлом не были в природе. К ним относятся ионизирующая радиация, электромагнитные волны и поля, ультразвук, вибрация, аэрозоли, высокие шумовые нагрузки. Почти 500-600 тысяч новых химических веществ и соединений используются в производстве и в быту.

Многие вредные соединения, накапливаясь в организме человека, действуют медленно, и через определенное время вызывают у людей различные заболевания (циррозы печени, аллергические заболевания, заболевания легочной системы, отравления и другие заболевания, связанные с воздействием окружающей среды). Ряд химических соединений оказывают тератогенное воздействие, что приводит к рождению детей с врожденными патологиями. Наиболее известны из них пестициды (сельское хозяйство), полихлорбифенилы (синтетические вещества, пластмассы), диоксины (отходы от сжигания мусора), радиоизотопы (бесконтрольно распространяющиеся в окружающей среде после аварий атомных электростанций).

Комплексное загрязнение окружающей среды является одним из ведущих факторов повышения аллергической заболеваемости среди детей и подростков. Распространенность АЗ в различных климато–географических и экономических регионах мира варьирует в пределах от 10 до 25% от числа населения развитых стран. В Узбекистане также распространенность аллергических заболеваний среди населения, особенно среди детского имеет тенденцию к увеличению. Уровень аллергических заболеваний относительно высок в г.Ташкенте, который является крупным индустриальным городом, обладает достаточно проблемной воздушной средой, связанной не только с климатогеографическими и метеорологическими особенностями, но и с промышленными и транспортными выбросами.

Для определения зависимости между состоянием воздушной среды и аллергических заболеваний нами была прослежена корреляционная зависимость распространённости аллергического ринита и бронхиальной астмы по районам города в зависимости от уровня запыленности и загазованности в этих районах. Установлено, что при между уровнем заболеваемости АР среди детей имеется прямая корреляционная зависимость средней силы с уровнем запыленности и слабая прямая зависимость с уровнем загазованности ($P > 0,05$). Для бронхиальной астмы выявлена та же зависимость: слабой силы с уровнем запыленности и сильная связь с уровнем загазованности ($P > 0,05$).

Таким образом, экология воздушной среды напрямую влияет на заболеваемость детей АР и БА, чем выше процент проб, не отвечающих стандартам по загазованности тем выше уровень заболеваемости. Выявленные нами различия в распространенности и структуре заболеваемости, проживающих в разных районах г. Ташкента, отличающихся только по состоянию запыленности и загазованности воздушной среды, дали основание полагать, что общее состояние ребенка, его иммунная система реагирует на экологические

факторы и приводят к изменениям в ее работе, это отражается на уровне реактивности и резистентности детей и на уровне и структуре неинфекционной заболеваемости, том числе аллергической.

KIMYO ZAVODIGA YAQIN HUDUDLARIDA YASHOVCHI BOLALAR VA O'SMIRLARDAGI ANTROPOMETRIK KO'RSATGICHLARI VA SOG'LOMLIK HOLATI

Naimova Zaynab Sattarovna

Samarqand davlat tibbiyot universiteti. Samarqand, O'zbekiston.

Kimyo sanoatining rivojlanishi havo, suv, tuproq, o'simliklar- ekotizimlarning ifloslanishining doimiy o'sishi bilan birga o'sib bormoqda Ekotizimlarda (suv, tuproq, atmosfera havosi) kelib chiqarilgan va o'zgariganekotoksik moddalar tirik organizmlar bilan o'zaro ta'sir qiladi. Kimyoviy moddalar - Ochiq atmosferada sanoat chiqindilarida topilgan ekotoksik moddalar past konsentratsiyalarda ham zaharli va allergen hisoblanadi. So'nggi yillarda mineral o'g'itlar ishlab chiqarish hajmi sezilarli darajada oshdi, umumiy hajmi yiliga 148 million tonnadan ortdi. Kontaminatsiyalangan hududda ammos fos changi, florosulfat gazlari, ammiak va sulfat kislota bug'larini o'rganish natijasida bu moddalar zavoddan 10 km uzoqroqda havoda borligini ko'rsatdi. Tadqiqot maqsadi: Havoni ammos fos chiqindisi bilan ifloslantiruvchi kimyo zavodiga yaqin hududlarida yashovchi bolalar va o'smirlarning antropometrik ko'rsatkichlarini qiyosiy o'rganish. Materiallar va tadqiqot usullari: Tadqiqot kimyo sanoati rivojlangan yirik sanoat shahri Samarqandda olib borildi. Kimyoviy mineral o'g'itlar zavodidan turli masofalarda joylashgan 2 ta tumanidagi sog'lom, ushgan bolalar va o'smirlar jamoasini kuzatish asosida tadqiqotlar olib borildi. Birinchi-asosiy guruh – sanoat hududining sanitariya himoya hududidan 3 km masofa ichida yashovchi bolalar va o'smirlar; ikkinchi-nazorat guruh - shaharning ma'muriy qismida bo'lib, ushbu korxonadan 25-30 km uzoqlikda yashovchi bolalar va o'smirlar urganildi. Bolalarning sog'lig'ini tekshirish bolalar va o'smirlar gijiyenasi instituti tomonidan tavsiya etilgan uslubiy tavsiyaga muvofiq amalga oshirildi. Tibbiy ko'rik tibbiy brigada shifokorlari tomonidan o'tkazildi. Bunda, 1466 nafar bolalar va o'smirlarning sog'lig'i holati o'rganildi, ulardan 831 nafari nazorat hududida istiqomat qiladi. Bolalarning yoshi 3 yoshdan 16 yoshdagilarni tashkil etdi. Kuzatuvdagilarning jismoniy rivojlanish darajasini baholash uchun an'anaviy antropometriyadan foydalanildi. Olingan natijalar va mulohazalar: Nazorat hududidagi bolalar sanoathududidagi tengdoshlariga qaraganda o'rtacha 0,92-4,44 sm uzunroq edi. Tana vazni va bo'y balandligi bo'yicha ham xuddi shunday manzara kuzatildildi. Boshlang'ich maktab o'quvchilari bo'lgan 7 yoshdan 9 yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlarning bo'y balandligi statistik jihatdan sezilarli farqlar kuzatiladi. Shu bilan birga, ularning bo'yi farqi 2,2-3,3 sm bo'lib, 7 yoshga kelib ular tengdoshlaridan 2,6 sm (0-6,1 sm) pastroq edi. Sanoat hududlarida 15 yoshli bolalarning tana vazni xuddi shu yoshdagi nazorat hududlaridagi bolalarga qaraganda 3,4 kg ga kamligi aniqlandi. Boshqa yosh guruhlarida tana vaznining o'zgarishi 0,5 dan 1,6 kg gacha farq kuzatildi. Buni statistik jihatdan ishonchsiz deyish mumkin. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bolalanasining jismoniy rivojlanishi ko'p jihatdan atrof-muhit sifatiga bog'liq. Shu bilan

birga, ontogenezning turli bosqichlarida uning ta'sir qilish xarakteri bir xil emasligidan darak beradi. Ushbu faraz nazorat hududidagi maktab o'quvchilari orasida 14 yoshli o'spirinlarning jismoniy rivojlanishi "o'rtachadan past" va "past" darajada atigi 3,3%ni tashkil etgani va ko'pincha ifloslangan hududda bo'lganligi haqidagi ma'lumotlar bilan tasdiqlanadi. 3 yoshgacha bo'lgan bolalarda jismoniy rivojlanishda 22,4% va 8,9% nisbatdagi statistik jihatdan sezilarli farqlar kuzatiladi; 7-9 yosh va 13-15 yosh Shu sababli, yuqoridagi yosh guruhlaridagi bolalarning jismoniy rivojlanishi batafsil o'rganildi.

Sanoat hududida ko'rikdan o'tkazilgan bolalarning o'rtacha 79,3% da va nazorat guruhida 88,1% da jismoniy rivojlanish normal edi. Shu bilan birga, sanoat hududida vazn farqi 10,5%, ortiqcha vazn - 7,0%, jismoniy rivojlanishdagi umumiy kechikish - 3,2%, nazorat hududida tegishli ko'rsatkichlar - 5,8%; 4,7%; Shuningdek, sanoat hududida normal jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan bolalar soni yoshga qarab kamayib borishi (asosan, vaznning kamayishi) qayd etildi bu havosining surunkali toksik ta'siriga bog'liq, ayniqsa o'smirlar davrida sezilarli. 13-15yoshdagi bolalarda normal jismoniy rivojlanish 73,5-75,1% oralig'ida bo'lsa, nazorat mintaqasida bu ko'rsatkich 82,1-91,1% ni tashkil qiladi. Xulosa: Atmosfera havosining antropogen ifloslanishining ta'siri, ayniqsa, bolalar va o'smirlar organizmining kimyoviy omillar ta'siriga sezuvchanligi kuchaygan davrda salomatlikning yomonlashishiga olib keladi. Atmosfera havosining ifloslanishining bolalar salomatligiga kimyoviy ishlab chiqarish chiqindilarining ta'siri nafaqat turli xil tabiiy, iqlim va ijtimoiy xususiyatlar, balki kimyoviy moddalarning xilma-xilligi tufayli ham mintaqaga xosdir. Natijalar sanoat hududidagi maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning salomatlik holati nazorat hududidagi bolalarnikidan past ekanligini ko'rsatdi. Olingan natijalar keng ko'lamli sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish va tibbiy ko'rikni to'g'ri tashkil etish uchun hayotning birinchi yillaridanoq eng ko'p ifloslangan hududlarda yashovchi xavfli guruhdagi bolalarni aniqlash zarurligini tasdiqlaydi.

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА – ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ИНГРИДИЕНТ

Нажмитдинова Гулжахон Комилжон кизи

ФерПИ

Фергана, Узбекистан

Тема здорового питания становится все более популярной. Повышение качества продуктов питания, обогащение их и производство физиологически функциональных пищевых продуктов – направление, которому сегодня производители уделяют все большее внимание. В настоящее время отмечаются важнейшие нарушения пищевого статуса населения нашей страны: избыточное потребление животных жиров и дефицит полиненасыщенных жирных кислот, полноценных белков, витаминов (С, В1, В2, Е, фолиевой кислоты, ретинола, β-каротина и др.), минеральных веществ (Са, Fe), микроэлементов (I, F, Se, Zn), пищевых волокон. Это связано с тем, что в системе питания преобладают промышленно приготовленные и в большинстве своем рафинированные продукты. Среди продуктов питания людей, проживающих в экологически неблагоприятных зонах, должна быть продукция, обогащенная растительными

волокнами и биологически активными веществами, которые способствуют повышению иммунитета и играют огромную физиологическую роль в организме человека.

К числу ингредиентов, придающих продуктам функциональные свойства, относятся и так называемые пищевые волокна. Традиционно принято определять пищевые волокна как растительные полисахариды и лигнин, которые не могут быть метаболизированы пищеварительной системой человека. Пищевые волокна адсорбируют значительное количество желчных кислот, а также прочие метаболиты, токсины и электролиты, чем способствуют выводу вредных веществ из организма. Благодаря своим ионообменным свойствам, пищевые волокна способны выводить ионы тяжелых металлов и радионуклиды.

В настоящее время функциональное питание - наиболее динамично развивающаяся отрасль пищевой индустрии. Гибкий и одновременно стабильный технологический процесс выработки высококачественных мучных кондитерских изделий невозможен без целенаправленного применения микроингредиентов - пищевых добавок, улучшителей, различных видов сырья. Они имеют широкий спектр функциональных свойств, обладают возможностью воздействовать на компоненты сырья, модифицировать свойства полуфабрикатов, придавать определенное качество готовым изделиям, устранять отрицательное влияние добавок, повышающую пищевую ценность готовых изделий. Современные пищевые добавки позволяют не только решить технологические задачи, но и повысить прибыльность производства. В состав продуктов функционального питания могут входить: балластные вещества, аминокислоты, пептиды, протеины, витамины, молочнокислые бактерии, жирные ненасыщенные кислоты, минералы, жизненно важные вещества из растений и антиоксиданты. Из балластных веществ наиболее распространены пищевые волокна, источником которых в питании являются продукты переработки злаковых культур, различных трав, а так же овощи, фрукты и ягоды. Каждодневное употребление продуктов, содержащих пищевые волокна, способствуют снижению риска возникновения заболеваний толстой кишки и уровня холестерина в крови, обладают гиполипидемическими действиями, что позволяет использовать их в профилактике и лечении ряда заболеваний. Отмечено, что пищевые волокна влияют на течение таких заболеваний как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гиперлиппротеидемия, гипертоническая болезнь, варикозное расширение, тромбоз вен нижних конечностей, развитию рака кишечника, предотвращению ожирения.

ATROF-MUHITNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI VA PROFILAKTIK CHORA-TADBIRLAR

Muxammadova G.Q., O`rinboyev F.SH.

Farg`ona Jamoat salomatligi tibbiyot instituti assistenti

Farg`ona Jamoat salomatligi tibbiyot instituti

tibbiy profilaktika ishi yo`nalishi 5-kurs talabasi.

Atrof-muhitning ifloslanishi eng boshidan beri mavjud bo'lib kelgan. Biroq bugungi kunga kelib bu o'zini jiddiy muammoga aylantirdi va insoniyatning omon qolishiga tahdid soladi. Bu biz nafas olayotgan havoga, biz iste'mol qiladigan oziq-ovqat va biz ichadigan suvga ta'sir qilib tabiiy resurslarning yetishmasligini keltirib chiqaradi. Resurslar, o'simlik va hayvon turlarining yo'q bo'lib ketishi global miqyosdagi zarar yetkazadi. Ekotizimlar va yer biokimyoviy jarayonlar bilan tahdid solmoqda. Shu ma'noda, chiqindilarni ishlab chiqarish va boshqarish katta ahamiyatga ega. Atrof-muhitga va uning natijasida inson salomatligiga ta'sirini o'rganish muhim ahamiyatga ega. Inson faoliyati juda salbiy oqibatlariga olib keladi, u asosan havo va suvni ifloslaydi. Buning natijasida atrof muhit ifloslanishi, nazoratsiz o'rmonlarning kesilishi va ularning qishloq xo'jaligi yerlariga aylanishi, ozon qatlamining buzilishi, global isish, sayyoramiz, iqlim o'zgarishlari, tabiiy ofatlar, to'planishi turli chiqindilar (shu jumladan radioaktiv), ma'lum bir o'simlik va hayvonlar turlarining yo'qolishiga olib keladi. Bular insonning omon qolishiga jiddiy xavf soladi va bugungi kunda biz isrofgarchilik dunyosida yashayapmiz deb bahslashimiz mumkin. Tirik mavjudotlarni o'rab turgan ekologik muxit, asosan, insoniyat tomonidan salbiy tomonga o'zgartirib yuborildi, buning asosiy sababi zavod-fabrikalar, transportlar va ulardan chiqayotgan chiqindilardir. Har kuni katta miqdordagi chiqindilar ishlab chiqariladi va atrof muhitni ifloslaydi. Bu havoning, suvning, tuproqning, oziq-ovqatning ifloslanishi, ob-havo hodisalarining keskin o'zgarishi, radiatsiya, magnit va boshqa nurlanish darajasining oshishini keltirib chiqarib inson salomatligiga juda katta ta'sir ko'rsatadi va turli xil kasalliklar kelib chiqishiga olib keladi.

XXI asr insoniyat faoliyatining har bir sohasida, ayniqsa, tibbiyotda buyuk kashfiyotlar qilib, milliardlab mablag'lar sarflanishiga qaramay, insonlar organizmiga kasalliklar xavf solishi va hayotdan bevaqt ko'z yumushlar ko'paymoqda. Qisqa muddatli ta'sirlar natijasida kelib chiqqan konjenital anomaliyalar, astma, nafas olish yo'llari infeksiyalari, stress, bosh og'rig'i, bosh aylanishi, ko'ngil aynishi, ko'z va nafas olish tizimi bilan bog'liq va bosh surunkali kasalliklardir. Ushbu o'zgarishlarning asosiy oqibatlari umuman sayyoramizning ifloslanishidir. Biz suv, tuproq, havoning ifloslanishini, ekotizimlarning yo'q qilinishini, yashash joylarining parchalanishini va boshqalarni ko'rishimiz mumkin. Bularning barchasi kasalliklarning ko'payishiga, biologik xilma-xillikning yo'qolishiga va o'simlik va hayvonot dunyosida ham, odamlarda ham sog'liq muammolariga olib keladi. Jahon statistik ma'lumotlarga ko'ra, aholining 10% qarilikdan, 20% baxtsiz hodisalar va janglardan, 70% esa kasalliklardan o'lmoqda. Shuningdek, bizning sog'lig'imizning atigi 10%i tibbiyotga, qolgan 90% esa o'zimizga va atrof muhit hodisalariga bog'liq.

Aholi (iste'molchilar) organik chiqindilarni bilishi kerak, foydalanilgan chiqindilarni parchalanishi va keyin o'g'it sifatida ishlatilishi mumkin, shuningdek, bu holat mavjud ifloslanish darajasini pasaytirishda, chiqindilar hosil bo'lishida muhim rol o'ynaydi va atrof-muhitning buzilishiga qarshi kurashda samarali yechimlardan biri sanaladi. Ishlab chiqaruvchilar ham muhim rol o'ynashini ham yodda tutish kerak. Shunday qilib, materiallarni qayta ishlash va qayta tiklash darajasini oshirishga pul tikish

chiqindilarni hosil qilish darajasining pasayishiga olib keladi va natijada inson salomatligini yaxshilashga imkon beradi.

- Mashinalarni elektro mobillarga o'tkazish,
- Kam yonilg'i sarflaydigan divigatellar ishlab chiqish,
- Zavodlarning pechka mo'rilariga filtrlarni o'rnatish,
- Polietilen salafanlarni ekologik toza maxsulotlar qog'oz, matoga o'zgartirish,
- Yashil maydonlarni ko'paytirib bog' tashkil etish,
- Chiqindilarni qayta ishlash korxonalarini ko'paytirish va ularga e'tibor qaratib qo'llab quvvatlash.

Shu kabi atrof-muxitga va inson salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rastuvchi omillarga qarshi ishlarning olib borilishi ekologiyaning, atrof-muhitimizning tozalanishga olib keladi

Xulosa o'rnida shuni, ta'kidlamoqchimizki aholi salomatligini saqlashda atrof muhitning tozaligi eng muhim omillardan biri xisoblanadi. Ekologik madaniyat insonlarda yoshlikdan, oiladan shakllanishi kerak. Bizni xulosa sifatida beradigan yangiligimiz shuki yashayotgan xududingizda tozalikka, ozodalikka, farzandlarimizni yoshlikdan tarbiyalash maqsadida shahar va qishloq xududlarida axlat tashlash joylarini faqat maxsus idishlardan iborat bo'lib qolmasdan ekologiyaning buzulishiga ta'sir ko'rastuvchi omillar tasvirlangan g'oyalar aks etgan rasmlar tasvirlansa maqsadga muvofiq bo'lardi. Chunki uydagi chiqindilarni tashlash uchun ko'pincha ota-onalar farzandlariga tayinlashadi. Ular esa ko'p xollarda chiqindilarni belgilanmagan joylarga tashlab ketishadi. Ular bu to'planayotgan chiqindi mahsulotlarini zararli oqibatlarini rasmlar yoki 3D formatda ishlangan ko'rgazmalarni ko'rganda chiqindilarni turli yo'l chetlariga tashlab ketishlari salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkinligi hamda tabiatni asrab avaylash to'g'risida ijobiy fikrlar paydo bo'lishi uchun oz bo'lsada turtki bo'lar edi. Shu bilan birga yashil o'simliklarning kishi salomatligiga ijobiy ta'siri, chiqindi moddalaridan ajralib chiqadigan gazsimon zararli moddalarni qayta o'zlashtirishdagi roli to'g'risida keng qamrovli ishlar olib borish albatta o'z samarasini beradi.

ОРОЛБЎЙИ АХОЛИСИНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ЭТИО-ЭКОЛОГО-ПАТОГЕНЕТИК ЁНДОШУВНИНГ НАЗАРИЙ ВА ТАШКИЛИЙ МАСАЛАЛАРИГА ДОИР МУЛОХАЗАЛАР

Ташиева Н.С., илмий ва даволаш ишлари бўйича проректор, профессор,
Марказий Осиё халқаро медицина университети, Джалал Абад шаҳри,
Қирғизистон Республикаси.

Мадаханов А.С., ижтимоий гигиена ва соғлиқни сақлашни бошқариш
кафедрасининг катта ўқитувчиси, т.ф.н., Андижон давлат тиббиёт институти,
Андижон шаҳри
Ўзбекистон Республикаси.

мувофиқ, деб ҳисоблаймиз. **Тадқиқотнинг мақсади.** Оролбўйи аҳолисини соғломлаштиришга доир чора тадбирларнинг самарадорлигини оширишда этио-эколого-патогенетик ёндошувнинг назарий ва ташкилий асосларини яратиш.

Материаллар ва тадқиқот усуллари. Оролбўйи аҳолисинининг сихат-саломатлигига оид турли манбаалардан олинган маълумотлар ва уларни тизимли таҳлил ва тизимли ёндошув тамойилларига таянган ҳолда ўрганиш ва инновацион таклиф ва тавсияларни ишлаб чиқиш.

Натижалар. Бугунги Ўзбекистон билан Қозоғистон ҳудудида жойлашган Орол денгизига XX асрнинг 60-йилларигача Амударёдан 38, куб км. Сирдарёдан 14,5 куб км. сув келиб қуйилган, 5,5 куб км. ер ости сувлари ҳам қўшилиб турган. Мутахасисларнинг фикрича, кейинчалик бир томондан собиқ Совет тизими даврида сувни кўп талаб қиладиган пахта ва шоли етиштириш, Марказий Осиёда жойлашган республикалар ҳаётининг асосий мазмунига айланиб қолиши натижасида Орол денгизи шаклланишининг асосий манбайи ҳисобланган ушбу дарёлардан сувнинг қуйилиш миқдорининг кескин камайиб кетиши кузатила бошлади. Иккинчи томондан, шу даврда минтақа ҳудудида кечаётган чўллашув жараёни ҳам ўзини янада яққолроқ намоён қилиши қайд этилди. Олимларнинг фикрича, асосан ушбу икки сабаблар оқибатида Орол денгизинининг сатҳи, бугунги кунда қариб 150 км.гача камайиб кетган. Ушбу ҳол ўз новбатида, бир пайтлар гуллаб -яшнаган ҳудуд аҳолиси яшаш шароити ва турмуш тарзининг ёмонлашувига олиб кела бошлади.

Маълумотларга қараганда, Орол денгизининг қуриб қолган тубидан ҳар йили қариб 75 млн. тонна таркибида зарарли моддаларни сақлайдиган чанг кўтарилар ва 1000 км масофали атроф муҳитга тарқалар экан.

Юқорида қайд этилган табиий-иқлим шароитларининг ўзгариши, ҳудудда яшаётган аҳоли яшаш шароити ва турмуш тарзининг ёмонлашуви, ҳамда улар организми морфо-функционал хусусиятларининг ўзига ҳос жиҳатлари каби ички ва ташқи омил ва шароитлар мажмуасининг таъсирида қатор касалликларни келтириб чиқаришига сабаб бўлмоқда. Шунинг учун ҳам, Оролбўйи аҳолисининг сихат-саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, нафақат Ўзбекистон Республикаси учун балки бутун регион учун, давримизнинг энг муҳим ва долзарб муаммолари-дан ва уларга ечим топиш эса муҳим вазифа бўлиб қолмоқда.

Биз тиббиёт вакилларининг фикримизча, минтақа аҳолисининг сихат-саломатлигини, бугунги ҳолати нуқтаи назардан баҳолаш ва уни шакллантириш, сақлаш ва мустаҳкамлаш масалаларига янгича – **ЭТИО-ЭКОЛОГО-ПАТОГЕНЕТИК ЁНДАШУВ** керак. Ушбу ёндашув туб мазмун ва моҳияти жиҳатидан Орол денгизи фожиаси ва у билан боғлиқ аҳоли соғлиғининг ёмонлашувининг оддини олиш, беморларни даволаш ва соғломлаштириш, ҳамда реабилитация амалларининг сифатли бажарилишига ва самарали бўлишини таъминлашда, минтақадаги салбий омиллар таъсиридан фориқ ҳудудларнинг соғломлаштирувчи омил ва хусусиятларидан кенг фойдаланишни назарий жиҳатдан асослашни ва амалда ташкил этишни тақозо этади.

Маълумки, минтақага кўмаклашиш Ҳамкорлик дастурининг биринчи фазасига биноан 2012 йилдан бошлаб 2016 йилгача БМТ нинг Ўзбекистондаги турли йўналишларда фаолият олиб бораётган агентликларининг ҳаракатлари бирлаштирилди. Сўнгра, “Орол денгизи фожиасидан жабрланганларнинг ҳаётга чидамлилиқ потенциалини Оролбўйи кишиларининг ҳафсизлигини таъминловчи кўп партнёрлик жамғармасини яратиш орқали мустаҳкамлаш” дастурнинг иккинчи фазаси бошланди. Дастурнинг биринчи ва иккинчи босқичларининг ҳаётга тадбиқ этилиши албатта минтақа аҳолисининг сиҳат-саломатлигини ижобий томонга ўзгаришига олиб келади.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2015 йилнинг 29 августида қабул қилган 255-сонли Қарорида белгиланган комплекс дастур асосида олиб борилган тадбирлар Орол фожиасининг асоратларини юмшатиш, Оролбўйи минтақасини 2015 –2018 йилларда тикланиши ва ижтимоий-иқтисодий ривожланишининг мустаҳкам асосини яратди. Натижада, Оролбўйи аҳолисининг сиҳат-саломатлиги даражаси кўтарилишига ижобий таъсир этаётганлиги кўзатила бошлади.

Муйнақда Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш. Мирзиёевнинг ташаббуси билан Орол денгизининг қуриб қолган туби ҳудудларида кўкаламтириш ишлари давом этмоқда. Саксаул кўчатларидан яратилаётган ўрмонли ҳудудлари тубидан атмосферага заҳарли тузлар ва қумнинг учирилиш жараёнини тўхтатиш бўйича ўзининг самарасини бера бошлайди. Жумладан, мутаҳасисларнинг таъкидлашича ушбу ўрмонлар заҳарли тузлар ва қумнинг атмосферага кўтарилиш жароёнини икки йилдан кейиноқ 20% га, беш йилдан кейин 70 % га камайтиради, 10 йилдан сўнг эса, бутунлай тўхтатиб қола олади.

Оролбўйи минтақасида маҳсус дастурлар асосида кенг кўламли ободонлаштириш, ижтимоий-иқтисодий, маданий маърифий тадбирларнинг тизимли равишда, изчиллик билан олиб борилаётганлигига қарамасдан, шимолий ва жанубий ҳудудларда қатор масалалар ўзларининг долзарблигини сақлаб қолмоқда. Бу борада, айниқса, ушбу минтақа аҳолисининг сиҳат-саломатлиги билан боғлиқ масалалар олимлар, мутаҳасислар ва кенг жамоатчилик эътиборини ҳар қачонгидан кўпроқ тортмоқда.

Фикримизча, Оролбўйи аҳолисини этио-эколого-патогенетик ёндошув асосида соғломлаштириш ишларини ташкил этишда Муйнақ ва Аральскда фаолият юритаётган даволаш- профилактика муассалари билан Арал денгизи тубидан кўтарилаётган чангнинг зарралари етиб бормайдиган олисликдаги масофада жойлашган сиҳатгоҳлар , туристик дестинациялар ўртасида кластер тизимини яратиш зарур. Ушбу мақсадда, нафақат Ўзбекистон ва Қозоқистон республикалари, балки Қирғизистон , Тожикистон ва бошқа давлатларнинг, айнан Арал денгизи тубидан кўтарилаётган чангнинг зарралари етиб бормайдиган масофада жойлашган сиҳатгоҳлар ва рекреацион дестинацияларнинг имкониятларидан фойдаланиш мумкин. Бу борада, кластернинг самарали фаолият қилишини таъминлаш, информацион-коммуникация технологиялари имкониятларидан кенг фойдаланишни тақозо этади. Ушбу ҳол ўз новбатида, соҳа мутаҳасисларини ва ходимларини

тайёрлашдек ва уларни техника, ҳамда махсус дастур билан таъминлаш вазифасини кўяди. Оролбўйи худудида фаолият юритадиган даволаш-профилактика муассалари, аввало Ўзбекистон Республикаси ва қўшни давлатлардаги сихатгилхлар ва рекреацион дестинацияларнинг фаолият турлари ва имкониятларини аниқ билишлари ва йил давомида уларга минтақа аҳолиси орасидан на фақат беморларни, балки соғлом ва амалда соғлом гуруҳига мансуб кишиларни ҳам юборишни ташкил қилади. Оролбўйи аҳолисини Орол денгизи фожиасининг асоратлари сифатида юзага келган зарарли омиллар таъсиридан, кенг маънодаги вақт ва масофа орқали химоя қилишни ташкил қилишда, минтақадан илмий жиҳатдан асосланган олисликдаги масофада жойлашган сихатгоҳлар ва рекреацион дестинацияларнинг роли ва маъсулияти катта. Ушбу муассасалар ва дестинацияларда дам олиш ва даволаниш-соғломлаштиришга келганларга кўрсатиладиган ёрдамнинг турлари, ҳажми ва сифати ҳам илмий жиҳатдан асосланган ва бунда аввало ўша жойларнинг табиий шифобахш воситаларидан фойдаланишга кенг ўрин берилиши керак.

Хулоса ва таклифлар. Оролбўйи аҳолисини соғломлаштиришнинг назарий ва амалий масалаларига этио-эколого-патогенетик ёндашув мақсадга мувофиқ, деб ҳисоблаймиз. Ушбу ёндашувнинг самарадорлиги Оролбўйи минтақасидаги даволаш-профилактика муассасалар билан бу ердан илмий жиҳатдан асосланган олисликдаги масофада жойлашган сихатгоҳлар ва рекреацион дестинациялар фаолиятининг ўзаро ҳамкорлик даражасига боғлиқ. Оролбўйи аҳолисини соғломлаштиришда этио-эколого-патогенетик ёндашувнинг назарий ва амалий томонлари ва уларга таъсир этувчи омиллар динамикаси мониторингини олиб бориш мақсадга

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАЛИЕВОЙ СОЛИ 1,1'-
ФЕРРОЦЕНДИКАРБОНОВОЙ КИСЛОТЫ В КОМПЛЕКСЕ С СВЧ
ОБЛУЧЕНИЕМ ДЛЯ ПРЕДПОСЕВНОЙ ОБРАБОТКИ СЕМЯН ЛЬНА
ДОЛГУНЦА (*LINUM USITATISSIMUM* L.)**

Пушкина Н.В.¹, Дикусар Е.А.²

¹НИУ «Институт ядерных проблем» БГУ, г. Минск, Беларусь

²ГНУ «Институт физико-органической химии НАН Беларуси», г. Минск,
Беларусь

Предпосевная обработка семян играет важную роль в растениеводстве, особенно, такой требовательной к возделыванию культуры, как лен-долгунец. Лен является одной из важнейших технических культур Республики Беларусь. Одной из задач данной отрасли является увеличение продуктивности льна, при этом снижение себестоимости обработки. Для достижения этих целей большое значение имеет активное внедрение в производство прогрессивных технологий возделывания льна, среди которых может использоваться комплексное воздействие электромагнитных волн сверхвысокочастотного диапазона (ЭМП СВЧ) с калиевой солью 1,1'-ферроцендикарбонической кислоты. Калиевая соль 1,1'-ферроцендикарбонической кислоты это производная ферроцена – одного из наиболее известных металлоорганических соединений, представитель класса сэндвичевых структур, а именно – производное бис-η⁵-

циклопентадиенилжелеза(II)₂Fe. Благодаря присутствию в молекуле 1,1'-ферроцендикарбоновой кислоты атома железа, это соединение проявляет парамагнитные свойства (намагничивается во внешнем магнитном поле в направлении внешнего магнитного поля ($J \uparrow H$) и имеет положительную магнитную восприимчивость, но значительно меньшую единицы). Под воздействием СВЧ-облучения атом железа в ферроцене и его производных способен колебаться с частотой этого облучения в миллиметровом диапазоне волн внешнего воздействия. Эти колебания могут работать как своеобразный «будильник», запускающий процесс прорастания семян после облучения семенного материала, инкрустированного раствором ферроценсодержащего препарата. 1,1'-ферроцендикарбоновая кислота была выбрана, прежде всего, из-за ее нетоксичности и возможности получения водорастворимых препаратов на ее основе – в виде калиевой соли.

В связи с этим целью данного исследования являлось изучение комплексного экзогенного воздействия на прорастание семян льна-долгунца после облучения электромагнитным полем сверхвысокочастотного диапазона в сочетании с калиевой солью 1,1'-ферроцендикарбоновой кислоты. В качестве объекта исследований использовались семена льна-долгунца (*Linum usitatissimum* L.) сорта «Грант» белорусской селекции, районированного для выращивания во всех областях нашей страны.

Семена льна-долгунца сорта «Грант» были инкрустированы в водном 2% растворе калиевой соли 1,1'-ферроцендикарбоновой кислоты [Fc(CO₂K)₂], после этого обработаны электромагнитным полем сверхвысокочастотного диапазона (ЭМП СВЧ) с частотой обработки 53–78 ГГц, время воздействия 12 минут. Обработка производилась в НИУ «Институт ядерных проблем» БГУ. Необработанные семена служили контролем.

В результате проведенных лабораторных и полевых исследований видно, что комплексное воздействие ЭМП СВЧ облучения с калиевой солью 1,1'-ферроцендикарбоновой кислоты повышает не только всхожесть (на 8-9%), но и урожайность льна-долгунца сорта «Грант». Возрастает количество коробочек на 27,7%, урожайность семян и тресты повышается максимально на 2,1 ц/га, а масса 1000 семян на 5%.

Все это говорит о высоком потенциале комплексной обработки семян с использованием ЭМП СВЧ облучения и калиевой солью 1,1'-ферроцендикарбоновой кислоты в качестве предпосевной обработки семян для стимуляции всхожести, ростовых параметров и последующей урожайности растений льна-долгунца сорта «Грант». Требуются дальнейшие исследования по изучению влияния предлагаемых видов обработки семян на поражаемость растений льна-долгунца различными видами патогенов, а также возможность применения данной комплексной обработки на других видах сельскохозяйственных культур.

BOLALARDA NOTO‘G‘RI OVQATLANISHNING SALOMATLIGIGA TA‘SIRI

¹Teshaboyev Azizbek

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti “Mikrobiologiya, virusologiya va immunologiya” kafedra asistenti.

²Raxmonqulova Xumora Abduqahhor qizi.

Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti “Tibbiy profilaktika va jamoat salomatligi” fakulteti talabasi.

Bolalarda normal ovqatlanish ratsioni, ovqatlanish ratsionining buzilishi, noto‘g‘ri ovqatlanishdan kelib chiqadigan kasalliklar, bolalardagi surunkali kasalliklar, bolalarda to‘g‘ri ovqatlanishni yo‘lga qo‘yish. Har bir bola intensive o‘sadi va rivojlanadi. Bolaning normada o‘tib rivojlanishi uchun unga kunlik ma‘lum miqdorlarda energiya kerak bo‘ladi. Kkal energiyalar qabul qilinayotgan oziq-ovqatdan oladi. Buning uchun muntazam ovqatlanish lozim. Bola uchun eng yaxshi variant kunlik to‘rt mahal ovqatlanishdir. Oshqozon sekretsiyasi bilan miyaning oziq ovqat markazlarida o‘zaro ta‘sir mavjud. Bolani fiziologik talablariga va yoshiga qarab ovqat ratsionini belgilash kerak. Shu bilan birga shuni hisobga olish kerakki istima chiqayotgan kasalliklarda oshqozon ichaklarida sekretsiya va motor funksiyasi susayganligi belgilangan.

Tadqiqot maqsadi:

Bolalarda surunkali kasalliklar kelib chiqish sabablarini o‘rganish, yoshga nisbatan erta kasallikni oldini olish, ovqat ratsionidagi gigienik talablar, to‘g‘ri ovqatlanishni yo‘lga qo‘yish.

Tadqiqot o‘tkazish.

Bolalarda kunlik to‘rt mahal ovqat ratsionida nimalar bo‘lishi kerak?

NONUSHTA: Bolaga sut va don mahsulotlari, saryog‘, pishloq, tuxum va mevalar tavsiya etiladi.

TUSHLIK:3-4 soatlik o‘qishdan so‘ng o‘quvchining ko‘rsatgichlari pasaya boshlaydi, shuning uchun u sarflagan energiyani qoplash kerak. Bu vaqtda bola yog‘siz go‘sht va pishloq bo‘lagi, qatiq va yangi meva iste‘mol qilish mumkin.

KECHKI OVQAT: Oshqozon ichak traktini zo‘riqtirmaslik uchun oson hazm bo‘ladigan taom iste‘mol qilish kerak. Buning uchun baliq, sut mahsulotlari, omlet sabzavotliu makaron va yotishdan ikki soat oldin ovqatlanmaslik talab etiladi. 7-11 yoshli bolalar uchun o‘rtacha kunlik energiya 2300kkal, 11-14 yoshli bolalarga 2500kkal energiya kerak bo‘ladi. Bolaning eng yaxshi assimiliatsiyasi sut va baliq oqsilidir. Yog‘siz kurka, quyon va mol go‘shti tavsiya etiladi.

Bolaning ratsionidan chiqarib tashlash kerak bo‘lgan mahsulotlar: qaymoq, chips, bodroq, caramel, kanserva, hom dudlangan go‘sht saqich, sousli pishirilgan mahsulotlar va tez tayyor bo‘ladigan (fast foodlar) mahsulotlar. Lekin aksari bolalarda fast foodlar ovqat ratsionining asosiy qismini egallamoqda. Buning natijasida bolalarda yetarli darajada energiya bilan ta‘minlanmasligi, imunitetni zaiflashuvi, gastrit va boshqa turdagi oshqozon ichak kasalliklari, ularning surunkali turlarga aylanish holatlari keng avj olib bormoqda.

Tajriba uchun biz ikki nafar bolani kuzatdik. Ularning biri ona tomonidan to‘g‘ri ovqatlanishga rioya qilishga o‘rgatilgan. Ikkinchisi esa onaning beparvoligi tufayli bolada to‘g‘ri ovqatlanishga rioya qilinmagan. Muntazam ravishda togri ovqatlangan bolaning jismoniy va aqliy o‘zgarishlari normada kechgan va vaqti kelganda olgarilab

ketgan. Muntazam ravishda noto'g'ri ovqatlanib kelgan bolada daslab jismoniy rivojlanishlar sustalsha boshlagan. Bolada tez tez hansirash, charchoq bu bolada yoshga nisbatan erda semizlikni olib kelganligidan dalolatdir. Qorin och qolgan paytlarida bola gazli ichimliklarni muntazam ravushda ichib boorish esa bolada gastrit va uning surunkali turiga o'tishiga olib kelgan. Bunday holatda bolada imunitet sustlashishi, yetarli darajada energiya bilan ta'minlanmasligi, kinlik oqsillar me'yoriga yetmasligi, gipovitaminoz holatlari rivojlanadi. Buning natijasida bolada tengdoshlariga nisbatan aqliy rivojlanishda orta qolishi ehtimoli ortadi.

Tadqiqot muhokamasi:

Bolaning yoshiga nisbatan bunday kasalliklari ortirishida onaning yetarli darajada ovqat ratsioni haqida ma'lumotga ega emasligi yokida ma'lumotga ega bo'lgan holatda ham bolaning ovqatlanishiga beparvolik bilan qarashi, bolaning nonushta, tushlik va kechki ovqatni to'g'ri tashkillanmasligi, bolaga to'g'ri ovqat ratsioniga o'rgatmaslik sabab bo'ladi.

Xulosa :

Shunday qilib bolada yoshga nisbatan erda surunkali kasalliklarini oldini olish uchun jamiyat orasida to'g'ri ovqatlanish to'g'risida tushuntirish ishlari olib borish, bog'cha va maktab ovqat ratsionini ko'zdan kechirish va nazorat qilish, bolalar uchun tez tayyor bo'ladigan xususan hod dog, lavash, gamburger, chizburger, kartoshka frilar va turli zararli gazli ichimliklarni kamaytirish va vaqti kelsa taqiqlashni yo'lga qoyish kerak.

BIOXILMA-XILLIKNI ASRASH INSONIYAT OLDIDA TURGAN ENG DOLZARB MUAMMO

Ramazonov Baxtiyor Ramazonovich

Chirchiq davlat pedagogika universiteti Biologiya kafedrasi dotstnti, Chirchiq shahri, O'zbekiston

Bugungi kunda dunyo olimlari oldida turgan dolzarb vazifalardan biri bu juda murakkab ekologik muammolar, shuningdek, Yer sayyorasi inqirozining oldini olish va uning amalga oshirilishini ta'minlashdir. BMT Bosh kotibi Antoniu Guterrish 22-may – Xalqaro bioxilma-xillik kunida so'zlagan nutqida “ko'z o'ngimizda butun ekotizimlar yo'q bo'lib ketmoqda, o'simlik va hayvonot dunyosi yo'q bo'lib ketish arafasida, suv-botqoq erlar qurib, cho'l hududlari kengayib bormoqda”, dedi. Har yili 10 million gektar o'rmonlar yo'qoladi, okeanlar plastik chiqindilar bilan to'ldiriladi va atmosferaga tobora ko'proq karbonat angidrid gazi chiqarilib, ular atrof-muhitga chiqariladi. Shu bilan birga, tabiatni muhofaza qilishga kamroq mablag' sarflanadi, bu esa uni buzadi”, - deydi u. Tabiat hayot manbai bo'lib, insoniyatni zarur resurslar bilan ta'minlabgina qolmay, balki ko'plab muammolarni hal qilishga yordam beradi, degan edi. Hozirgi vaqtda iqlim o'zgarishi juda katta fojialarga sabab bo'lmoqda. Ona sayyoramizda havo haroratining yil sayin oshishi, muzliklarning erishi, suv resurslarining noto'g'ri taqsimlanishi, chuchuk suvning kamayishi, ishlab chiqarish kun sayin ortib bormoqda va buning natijasida zavod va fabrikalar atmosferaga nihoyatda ko'p miqdorda issiqxona gazlarini chiqarishi, bu atmosferada to'planadi, Ko'pgina mamlakatlarda yer yuzida qurg'oqchilik sodir bo'ladi, havo haroratining ko'tarilishi va ular tomonidan qishloq xo'jaligi ekinlarining nobud bo'lishi natijasida

hasharotlar soni ko'payadi, o'rmon yong'inlari biologik xilma-xillikka zarar yetkazadi, oziq-ovqat tanqisligi va qashshoqlikning oldini oladi, atmosferadagi sof kislorod miqdorining kamayib borishi, ocharchilik, qashshoqlik ta'sirida yuqumli kasalliklarning ko'payishi, turli xil tabiiy ofatlarning ro'y berishi dolzarb bo'lib qolmoqda va bugungi kunda insoniyat uchun muammo bo'lib qolmoqda. Oqibatda insoniyat azoblanishi bilan birga o'simlik va hayvonot dunyosiga ham ta'sir qiladi va biologik xilma-xillikning yo'qolishiga olib keladi. Faqat odamlar emas, hayvonlar ham o'simlik va hayvonot dunyosiga jiddiy xavf tug'diradi. Binobarin, bugungi kunda Amudaryoning quyi oqimida, Jrol bo'yida o'ta og'ir ekologik vaziyat global miqyosdagi muammolardan biriga aylangan. Buning asosiy sababi inson omilidir. Orol dengizining qurishi nafaqat O'zbekiston tabiatiga, bu hududda yashovchi aholi salomatligiga, o'simlik va hayvonot dunyosiga, balki mamlakat iqtisodiyotiga ham katta zarar yetkazdi. Mana bir necha yildirki, xorijiy hamkorlik bilan birgalikda bu yo'qotishning salbiy oqibatlarini bartaraf etishga qaratilgan yirik davlat dastur va loyihalari amalga oshirilmoqda. Bu boradagi muammolarni hal etish mamlakatimizda davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. O'tgan yili O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senatida yangi qo'mita – Orol hududini rivojlantirish qo'mitasi tashkil etildi. Bu qo'mitaning asosiy maqsadi Orolbo'yi mintaqasini rivojlantirishda parlament ishtiroki va nazoratini kuchaytirishdan iborat.

Prezidentimiz Orolbo'yini rivojlantirish bo'yicha qator tashabbuslarni ilgari surdi. Orol bo'yi aholisining turmush sharoiti va sifatini yaxshilashga qaratilgan 2017-2021-yillarda Orol bo'yi mintaqasini rivojlantirish Davlat dasturi tasdiqlandi. Orolbo'yi mintaqasi uchun BMTning Inson xavfsizligi bo'yicha ko'p tomonlama hamkorlik trust fondi tashkil etildi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzurida Orol bo'yi xalqaro innovatsiya markazi tashkil etildi. O'tgan yil 23 sentabrda bo'lib o'tgan BMT Bosh Assambleyasining 75-sessiyasida Shavkat Mirziyoyev o'z nutqida global iqlim o'zgarishi va Orol muammosiga alohida to'xtalib o'tgan edi. Uning ta'kidlashicha, so'nggi ma'lumotlarga ko'ra, Orol dengizining qurigan tubidagi o'rmon plantatsiyalarining umumiy maydoni 1,2 million gektarga yetgan, umumiy qiymati 800 million dollarlik 67 ta yirik loyiha amalga oshirilgan. Xorijiy hamjamiyat vakillari BMT Bosh Assambleyasi tomonidan joriy yilning 18 mayida bir ovozdan ma'qullanganini olqishladi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Orol hududini ekologik innovatsiyalar va texnologiyalar zonasi deb e'lon qilish to'g'risidagi tashabbusi. Davlatimiz rahbari tomonidan ilgari surilgan tashabbus barcha vazirlik va idoralar tomonidan keng qo'llab-quvvatlanib, amaliyotga tatbiq etilmoqda. Jumladan, joriy yilning 21 may kuni O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senatining Orolbo'yi mintaqasini rivojlantirish qo'mitasi, Turizm va sport vazirligi, O'rmon xo'jaligi davlat qo'mitasi, Madaniyat vazirliklari tomonidan Ichki ishlar vazirligi Orolbo'yi bilan birgalikda Orol fojiasidan jabr ko'rgan aholiga yordam ko'rsatdi. Karvon yo'lga chiqdi. Jumladan, Orol dengizining qurigan tubidan ko'tarilgan sho'r qumlardan himoyalangan "yashil qoplamalar" – bunyod etilgan o'rmonlarni qurish jarayonida Mo'ynoq viloyati o'rmonchilari va aholisi saksovul urug'lari, shuningdek, qamish, cherkes, tamaris va boshqa urug'lar tayyorlagan. cho'lga chidamli o'simliklar. O'zbekiston Respublikasi O'rmon xo'jaligi davlat qo'mitasi Orolbo'yida o'rmon

plantatsiyalarini barpo etishni qo‘llab-quvvatlash, shuningdek, keng jamoatchilik e‘tiborini dolzarb muammolarni hal etishga jalb etish maqsadida Qoraqalpog‘iston Respublikasining Mo‘ynoq viloyatiga urug‘lik jo‘natdi. ekologik muammolar. O‘zbekiston Respublikasi o‘rmon tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasida Orolbo‘yi hududining cho‘llanishiga qarshi kurashish va cho‘llanishning oldini olish maqsadida o‘rmon plantatsiyalarini barpo etishga alohida ahamiyat berilgan. Shuningdek, Konsepsiyada belgilangan muddatlarda cho‘llanishga qarshi kurashish maqsadida “o‘rmonzorlarni rivojlantirish bo‘yicha davlat dasturlari ishlab chiqiladi, ularda quyidagilar nazarda tutiladi: 1) cho‘l hududlarida, shu jumladan Orol dengizining qurigan tubida: o‘rmon ekish uchun yaroqli maydonlar tuproq turlari xaritasi yordamida aniqlanadi; tuproq turi har xil bo‘lgan hududlarga mos keladigan daraxtlarning himoya o‘rmon plantatsiyalarini yaratish dasturi ishlab chiqiladi; 2) sug‘oriladigan va lalmi yerlarda: o‘rmon plantatsiyalarini yaratish va eroziyaga qarshi kurashish bo‘yicha agrotexnik tadbirlarni loyihalash bo‘yicha uslubiy tavsiyalar ishlab chiqiladi; manzarali va mevali daraxtlarning o‘rmon plantatsiyalari barpo etildi; 3) daraxtzorlarni ko‘paytirish uchun: mavjud infratuzilma – qurilgan yo‘llar, kanallar, sug‘orish tizimlari atrofida tegishli daraxtzorlar yaratiladi; Qishloq xo‘jaligi yerlarining perimetri bo‘ylab mavjud daraxtlar tekshiriladi va dalalar perimetri bo‘ylab daraxtlarning minimal standarti aniqlanadi; foydali qazilmalarni qazib olish jarayonida yoki o‘rmon ekish paytida boshqa hollarda shikastlangan yerlarni tiklash yoki rekultivatsiya qilish; Og‘ir ekologik sharoitda joylashgan shaharlar, aholi punktlari va xalq xo‘jaligi ob‘yektlari atrofida yashil zonalar yaratish rejasi ishlab chiqiladi va amalga oshiriladi”.

Mazkur Konsepsiyani amalga oshirish munosabati bilan O‘rmon xo‘jaligi davlat qo‘mitasi tomonidan 2021-yilda Qoraqalpog‘iston Respublikasi Mo‘ynoq tumanidagi Orol dengizining qurib qolgan hududlarida 375 ming gektar maydonda “Yashil qoplam” yaratish to‘g‘risida qaror qabul qilindi. Amalda bugungi kunga qadar 446 ming gektar maydonga ekin ekilgan bo‘lsa, shundan 437 ming gektariga aviatsiya va texnologiyadan foydalangan holda cho‘l o‘simliklari urug‘i ekilgan. Daraxtlar va mahalliy aholi jami 1511 ming tonna cho‘l o‘simliklari urug‘ini yig‘ishdi. Ushbu o‘rmon meliorativ tadbirlarini amalga oshirish uchun 700 nafar ishchi, 600 dona texnika va mexanizmlar, jumladan, 4 ta AN-2 samolyoti va deltpanlar jalb qilingan. Ma‘lumotlarga ko‘ra, bir kunda yer yuzida 9 milliard litr neft mahsulotlari yoqiladi. Natijada, havodagi karbonat angidrid miqdori har yili 30% ga oshadi. Ayni paytda atmosferaga issiqxona gazlarining chiqarilishi iqlim o‘zgarishini keltirib chiqaruvchi omillardan biridir.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ramazonov, B.R., Mutalov, K.A., Fayziev, V.B., Koraev, S.B. Qoraqalpog‘iston Respublikasi takir va o‘tloq tuproqlarining morfogenetik xususiyatlari va biologik faolligi (Chimboy tumani tuproqlari misolida). Tanqidiy sharhlar jurnali, 2020, 7(5), pp. 243–249. 2. Ramazonov, B.R. Orolbo‘yining tuproq qoplami va cho‘llanish ta‘sirida tuproq xossalari o‘zgarishi (Qoraqalpog‘iston viloyati tuproqlari misolida) Dinamik va boshqaruv tizimlarida ilg‘or tadqiqotlar jurnali, 2020, 12 (6-maxsus soni), bet. 620–631.

ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

«Нужно столетие, чтобы восстановить то, что разрушил день»

Ромен Роллан

Раджабов Закир Нармуратович

*Самаркандский государственный медицинский университет, Кафедра
Общая гигиена и экология, zokirradjabov@mail.ru*

В современном мире на здоровье человека все большее влияние оказывают разные свойства и качества факторов окружающей среды.

Около 85 % всех заболеваний в современном мире связаны с неблагоприятными условиями окружающей среды, вызванными в результате повседневной, производственной деятельности человека. Известно, что вклад окружающей среды в формирование здоровья человека составляет до 25%, оказывая влияние на уровень заболеваемости населения. По данным специалистов ВОЗ 23% от общего числа случаев смерти в мире связаны с загрязнением окружающей среды (около 12,6 млн. случаев). Основными причинами смерти, связанными с загрязнением окружающей среды, являются:

Инсульт (2,5 млн.)

Ишемическая болезнь сердца (2,3 млн.)

Непреднамеренные травмы (1,7 млн.)

Рак (1,7 млн.)

Хронические респираторные болезни (1,4 млн.)

Диарейные болезни (846 тыс.)

Инфекция дыхательных путей (567 тыс.)

Неонатальные состояния (270 тыс.)

Малярия (259 тыс.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека довольно существенно. Многие болезни возникают от загрязнения атмосферы, плохой питьевой воды, потребления химически обработанных продуктов питания. Здоровье на 50 % зависит от образа жизни, на 20 % от воздействия окружающей среды и развития технологий, на 20% сказывается плохая наследственность и только на 10% оно зависит от уровня здравоохранения.

Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека: Воздух, Вода, Почва, Шум, Питание.

Влияние воздуха на здоровье человека: Загрязненный воздух раздражает большей частью дыхательные пути, вызывая бронхит, астму, аллергические реакции, ухудшается общее состояние здоровья человека: появляются головные боли, тошнота, чувство слабости, снижается или теряется трудоспособность.

Установлено, что такие отходы производства, как хром, никель, бериллий, асбест и многие ядохимикаты вызывают раковые заболевания.

Влияние воздуха на здоровье человека: если человек проживает в городе и, особенно, вблизи оживленных трасс и промышленных предприятий, он

должен использовать каждую возможность, позволяющую вдохнуть чистого воздуха.

В домах надо плотнее закрывать окна, а также использовать различные технические средства для очищения воздуха - в продаже их сейчас много.

Вода и здоровье. Негативное влияние на здоровье человека оказывает загрязнённая питьевая вода. Вода может содержать опасные химические вещества, болезнетворные микроорганизмы, бактерии, вызывая тем самым, отравления и инфекционные заболевания (брюшной тиф, дизентерию, гастроэнтерит, вирусный гепатит А и др.). Рекомендуется использовать для питьевых целей только очищенную через фильтр, бутилированную или кипяченую воду.

Чем опасна загрязненная почва. Из загрязненной почвы вредные вещества и болезнетворные бактерии проникают в грунтовые воды, которые поглощаются из почвы растениями, а затем, через молоко и мясо животных, овощи, фрукты, попадают в организм человека.

Безопасное питание. Надо быть осторожными и с употреблением в пищу сельскохозяйственной продукции. Сельхозпроизводители сейчас применяют большое количество удобрений, стимулирующих рост растений. Это не может благотворно влиять на качество продукции. Покупатели должны не стесняться - и требовать у продавцов документы, подтверждающие безопасность зелени, овощей и фруктов. Чтобы уменьшить концентрацию вредных веществ, овощи и фрукты надо подержать в чистой воде, периодически ее меняя. Вода обладает свойством вытягивать вредные вещества, и содержание их становится меньше. Важна и термическая обработка продуктов, многие вредные вещества под воздействием высоких температур разлагаются. И желательно все же предпочитать сельхозпродукцию местных производителей, а также ту, которая соответствует именно этому времени года.

Влияние шума на организм человека. Постоянное воздействие сильного шума может привести к снижению слуховой чувствительности, и вызвать другие нарушения - звон в ушах, головокружение, головную боль, усталость, снижение иммунитета; способствует развитию гипертонии, ишемической болезни сердца и других заболеваний. Нарушения в организме человека из-за шума становятся заметными лишь с течением времени. Шум мешает нормальному отдыху и восстановлению сил, нарушает сон. Систематическое недосыпание и бессонница ведут к тяжелым нервным расстройствам. Поэтому защите сна от шумовых раздражителей должно уделяться большое внимание. О чем еще необходимо помнить:

При строительстве или ремонте своих домов и квартир желательно покупать экологически чистые материалы, хотя они, безусловно, дороже тех, которые могут нанести вред. Но что может быть дороже здоровья?

О чем еще необходимо помнить: Безопасность окружающей среды – это, не только чистота воздуха, воды и почвы. Мы должны обращать внимание даже на то, что одеваем. В производстве одежды и обуви сейчас все чаще используют вредные для здоровья материалы. Эти вещества испаряются,

соприкасаясь с телом, некачественные одежда и обувь могут вызвать аллергические реакции, кожные заболевания и даже онкологические.

Женщинам важно обращать внимание на выбор косметических средств и бытовой химии. Сейчас очень много некачественной косметики, которая также может нанести вред здоровью.

Здоровая планета – здоровые люди. Будем беречь нашу планету как собственное здоровье. А беречь здоровье - это здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, рациональное питание, занятия физической культурой.

Будущее человечества зависит от чистого воздуха, воды, лесных массивов. Только правильное отношение к природе позволит будущим поколениям быть здоровыми и счастливыми.

Окружающая среда и здоровье человека

**«Природа-мать мудра, да сын безмозглый» Уильям Шекспир
Раджабов Закир Нармуратович**

*Самаркандский государственный медицинский университет, Кафедра
Общая гигиена и экология, zokirradjabov@mail.ru*

Независимо от происходящих в обществе изменений основным показателем благополучия любой страны является состояние здоровья ее жителей. Известно, что за последние годы наблюдается ухудшение медико-демографических показателей и рост заболеваемости населения. Одна из причин такой тенденции — экологическая напряженность в ряде регионов, особенно в промышленных городах. Достаточно отметить, что здоровье населения на 20-40% зависит от экологических условий. Химические загрязнения окружающей среды особенно выражено действуют на здоровье наиболее чувствительных групп населения — детей и подростков. В этих условиях проблемы экологии человека, профилактика заболеваемости, охраны и укрепления здоровья населения, оздоровления окружающей среды приобретают особую актуальность.

Самые основные факторы окружающей среды, влияющие на здоровье людей:

1. Климатические факторы

В повседневной жизни человека погодные условия оказывают огромное влияние на самочувствие и работоспособность человека. Наиболее распространенными факторами оказывающие воздействие на самочувствие человека являются изменения атмосферного давления и электромагнитного поля.

Также могут оказывать влияние изменения влажности воздуха, осадки в виде дождя или снега, сильные ветра и т.д. Под воздействием этих факторов появляются головные боли, обострение заболеваний суставов, перепады артериального давления. Например, если температура воздуха значительно уменьшилась, то человеку необходимо принять меры, предотвращающие

переохлаждение организма. Иначе повышается вероятность заболеть острыми респираторными заболеваниями.

Однако не все погодные изменения влияют на организм человека. Если человек здоровый, имеет крепкий иммунитет, то привыкание организма к новым условиям произойдет быстро. С другой стороны, человек, имеющий ослабленный организм, реагирует на изменения погоды, которые могут вызвать боли и недомогание.

2. Химические факторы

Производственная деятельность людей сопровождается выделением в атмосферу выбросов загрязняющих веществ.

Химические вещества попадают вместе с осадками в почву, воду, а затем в организм человека посредством употребления загрязненной пищи и воды, вдыхания воздуха, насыщенного вредными элементами. В результате в организме накапливаются токсические вещества, которые могут вызвать головокружение, тошноту и т.д.

Однако, если в организм человека токсические вещества поступают регулярно, то возможно развитие хронического отравления, сопровождающегося быстрой утомляемостью, сонливостью, апатией, нарушением внимания.

3. Биологические факторы

В окружающей среде присутствует разнообразие вирусов, бактерий и других микроорганизмов, являющиеся источниками заболеваний человека. Поэтому для профилактики заболеваний необходимо соблюдать правила гигиены: мыть руки перед едой и продукты перед употреблением, кипятить питьевую воду, обрабатывать кожу в случае повреждения.

4. Питание

Пища является одним из главных источников для поддержания нормальной жизнедеятельности человека. Поэтому от качества пищи, получаемой из внешней среды, зависит состояние здоровья человека и его общее развитие.

Так по данным многочисленных исследований ученые пришли к выводу, что для поддержания физиологических процессов организма на должном уровне необходимо поддерживать сбалансированное питание. Общее содержание белковых соединений, углеводов, жиров, микроэлементов и витаминов, поступающих в организм человека, должно соответствовать норме. Иначе возникают условия для развития заболеваний сердечно — сосудистой системы, пищеварительных каналов, нарушение обменных процессов.

Наиболее распространенными заболеваниями на сегодняшний день являются ожирение, сахарный диабет, заболевания сосудов и сердечной мышцы, предпосылками возникновения которых могут быть переизбыток продуктов, содержащих углеводы и жиры в больших количествах.

Также употребление продуктов, содержащих ГМО, в составе которых повышенные концентрации вредных веществ, приводит к ухудшению общего состояния здоровья и к развитию раковых клеток.

5. Воздух

Атмосферный воздух является одним из главных элементов окружающей нас среды, поддерживающий существование живых организмов на планете.

Если воздух содержит вредные вещества, то при контакте с поверхностью кожи или слизистой оболочкой человека, они глубоко проникают в организм.

Однако наиболее опасным считается ингаляционный путь поступления загрязняющих веществ в организм человека. Так как приводит к развитию бронхитов и астмы. Наряду с органами дыхания, загрязнители поражают органы зрения и обоняния, а воздействуя на слизистую оболочку гортани, могут вызвать спазмы голосовых связок.

Например, вдыхание воздуха в течение непродолжительного времени, в котором присутствуют выхлопы автомобильного транспорта, увеличивает риск получения ишемической болезни сердца.

Выбросы предприятий, сжигающих уголь, насыщают воздух крошечными частицами загрязнений, способны вызывать повышение свёртываемости крови и образование тромбов в кровеносной системе человека.

Поэтому для обнаружения признаков и последствий действия вредных веществ на организм человека необходимо обратить внимание на следующие признаки: головная боль, тошнота, слабость, снижение трудоспособности. При обнаружении симптомов необходимо обратиться в лечебное учреждение, для избежания развития тяжелых последствий.

Таким образом, бережное отношение к природе, уменьшение вредного воздействия деятельности человека на окружающую среду остановит развитие новых заболеваний и позволит сохранить природу для будущего поколения.

IONLOVCHI NURLANISH BIOLOGIK TA'SIRINING ASOSIY QONUNI-YATLARI.

Radjabov Jakir Normuradovich., Uralov Ulugbek Baxriyevich.

Samarqand davlat tibbiyot universiteti Umumiy gigiyena va ekologiya kafedrasida

Tana a'zolarining radiosezgirligi haqida tushuncha. N urlanishning organizmga biologik ta'sir natijasi nurlanish energiyasining yutilgan qiymatiga, uning ko'inishiga, nurlanish turiga (tashqi, ichki) hamda organlarning qay darajadagi radiosezgirligiga bog'liqdir. Ionlantiruvchi nurlanishlarni 3 guruhga bo'lish mumkin:

1. Somatik-o'tkir va surunkali nurlanish kasalligi, mahalliy jarohatlar (kuyish, katarakta).
2. Somato-stoxastik umr ko'rish muddatining qisqarishi, leykozlar, xavfli o'sma kasalliklari
3. Genetik genga doir mutatsiyalar va xromosomli aberratsiyalar. Bu holatlar nurlanishga uchragan shaxslarning naslida kuzatiladigan oqibatlaridir.

Tirik to'qimaning nurlanishi natijasida, xuddi boshqa muhitlardagi kabi energiya yutiladi va to'qimalarning qo'zgalishi va nurlangan modda atomlarining ionlashuvi kuzatiladi. Odam organizmining asosiy qismini suv tashkil etganligi uchun, birinchi navbatda hujayradagi suvlar nurlarni o'ziga biriktirib oladi, oqibatda suv molekulasini ionlashib kimyoviy jihatdan yuqori aktivlikka ega bo'lgan ON⁺ va N⁺ + turkumidagi

mustaqil radikallami hosil qiladi. Keyinchalik esa bu birikmalar zanjirii katalitik reaksiyalarga kirishadi (bu radikallar asosan hujayra oqsiliarini oksidlaydi). Bu esa suvning radiolizlanish mahsulotlari orqali qiyosiy (bilvosita) ta'siri demakdir. Ionlantiruvchi nurlarning bevosita ta'siri oqsil molekulalarining parchalanishini yuzaga keltirib, juda ham mustahkam bo'lmagan oqsil bog'ichlarini uzib yuborishi, oqsil radikallarining uzilib chiqishi va boshqa denaturatsion o'zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Keyinchalik birinchi jarayonda hosil bo'lgan mahsulotlar ta'sirida hujayralarda hayotning biologik qonuniga bo'ysunuvchi funksional o'zgarishlar sodir bo'ladi va hujayra yoki to'qima o'ladi.

Hujayralardagi eng muhim o'zgarishlar:

- A) Hujayraning bo'linish mexanizmi va nurlangan hujayraning xromosom apparining shikastlanishi;
- B) Hujayraning qayta tiklanish va tabaqalanish jarayonlarini to'sib qo'yadi;
- C) Hujayradagi proliferatsiya jarayonini bog'laydi va keyinchalik to'qimaning fiziologik regeneratsiyasini izdan chiqaradi.

Ionlantiruvchi nurlanishlarning ta'sirid an yuzaga keladigan shikastlanish va uning samarasi eng avval nurlarning miqdoriga va bu nurlarning organizmga ta'sir etish samarasi yiliga 0,5 Sv (50 ber yill) va undan ortiq miqdorda ta'siri surunkali ravishda kuzatiladigan bo'lsa, u holda ionlantiruvchi nurlarning surunkali ta'sirida, har qanday miqdorda bo'lsa ham, ularning stoxastik ta'sirini kutish mumkin. Shunday ta'sir bilan bog'liq holda 1985-yilda Sobiq Ittifoqda maxsus qaror qabul qilingan edi. Bu qarorga muvofiq ruxsat etiladigan nurlanish miqdoridan ortiq bo'lgan har qanday ortiqcha nurlanish aholi va ayniqsa, bu nurlar bilan aloqada bo'ladigan xodimlarda kanserogenez xavfining ko'payishiga olib kelishi mumkin deyilgan. Bu qonun ionlantiruvchi nurlanishlarning bo'sag'asiz ta'siri, ya'ni Radiatsion himoyalani Xalqaro Komissiyaning (MKRZ) konsepsiyasi bilan kelishilgan holda ishlab chiqilgan. Bu qonun hozirgi kunda ham Birlashgan Millatlar Tashkilotiga kirgan barcha mamlakatlarda o'z kuchini yo'qotgan emas.

Ionlantiruvchi nurlar ta'siriga barcha organizmlarning sezuvchanligi bir xilda emas, shuning uchun hozirgi kungacha "kritik organlar" degan tushuncha organlarning shu xususiyatlarini ta'riflab beradi. Eng yuqori darajadagi radiosezgir organlar qatoriga hujayrasi doimiy ravishda yangilanib turuvchi qizil suyak komigi, jinsiy organlar va taloqni kiritish m um kin. Radiosezgirlik bo'yicha ikkinchi o'ringda mushaklar, qalqonsimon bez, yog' to'qimasi, jigar, buyrak, o'pka, oshqozon-ichak yo'li, ko'z gavhari turadi. Eng kam radiosezuvchanlik badan terisi, suyak to'qimasi, qo'l panjalari, barmoqlar, to'piq, tovon kabi tana a'zolariga xosdir. Organlarning turlicha radiosezuvchanligi nurlanish miqdorlarini gigiyenik me'yorlashtirishda inobatga olinadi. Ionlantiruvchi nurlar manbalarida ishlovchilar va aholini radiatsion xavfsizlik tadbirlari bilan ta'minlash radiatsion xavfsizlik va sanitariya me'yorlari (San Q va M) asosida amalga oshiriladi.

Bu hujjat O'zR SSV tomonidan 25-aprel, 1994-yilda №0029-94-son buyruq bilan tasdiqlangan. Bu me'yorlar, ya'ni Radiatsion Xavfsizlik Xalqaro Komissiyasining tavsiyalari, RXM (Radiatsion Xavfsizlik Me'yorlari) 76/87ning ayrim Nizomlari ionlantiruvchi nurlarning zararli nurlar manbalaridan foydalanish va qo'llashdagi xavfsizlik qoidalarini ham da radiatsion-yadroli obyektlarning atrof-muhitga zararli ta'sirid an m

uhofaza qilish masalalarini aniqlab beradi. Sanitariya Qoidalari va Radiatsion xavfsizlik me'yorlari (SQRXM)ning bajarilishini nazorat qilish

Markaziy Davlat Sanitariya epidemiologik nazoratining (MDSEN) radiologik bo'limlari zimmasiga yuklash va uni bajarish uchun doir yuklamani pasaytirishga qaratilgan nazorat qiluvchi tadbirlar majmuasidan iboratdir. Bu tadbirlar Sanitariya dozimetrik nazorat deb nom olgan. Sanitariya nazorati quyidagi vazifalarni o'z ichiga oladi:

1. Radiologik obyektlarni qurish va eskilarini qayta ta'mirlashdagi ogohlantiruvchi sanitariya nazorati.
2. Ionlantiruvchi nurlanish manbalaridan foydalaniladigan va ishlab turgan radiologik obyektlarni qayd qilish.
3. Turli toifadagi aholining nurlanish miqdorlarini o'lchash.
4. Tabiiy va texnogen radioaktiv moddalarni sanoatda, turar joy binolarida va atrof-muhitdagi miqdorini nazorat qilib borish.
5. Vaqtinchalik ruxsat etsa bo'ladigan darajalam i o'rnatish va radiatsion halokat sodir bo'lgan holatlarda radionuklidlarning amaldagi miqdorlarini aniqlash.
6. Radioaktiv moddalarni saqlash va tashish sharoitlarini nazorat qilish.
7. Mehnat faoliyati davomida nurlanish oluvchi shaxslarning soni va ularning davriy tibbiy ko'riklardan o'tkazilishini nazorat qilish.

BO'LAJAK O'QITUVCHILARNI UZLUKSIZ MA'NAVIY TA'LIM JARAYONIGA TAYYORLASHNING NAZARIY PEDAGOGIK ASOSLARI

Rasulova Shoira Azizovna. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali. O'zbekiston, Farg'ona

Jamiyat taraqqiyotining barcha sohalari singari ta'lim jarayonlarida ham islohot va tub o'zgarishlar shiddat bilan kechayotgan hozirgi davr o'qituvchisini bundan o'n besh yigirma yil ilgari bilan taqqoslab bo'lmaydi. Gap shundaki, bugungi kunda sodir bo'layotgan voqea-hodisalarning tezkorligi o'qituvchilarni ham o'z ustida tinmay ishlashga va zamondan orqada qolib ketmaslikka undamoqda. Buning sabab va omillari aslida bir qancha. Aytaylik, shulardan biri keyingi o'n yilliklar mobaynida axborot almashinuv vositalarining o'ta mukammal va takomillashgan avlodi vakillarining turmushimizga jadal sur'atlar bilan kirib kelayotganligi, aytish mumkinki, bizning o'zimizni ham o'zgartirib yuboryapti. Ana shunday sharoitda o'qituvchilarni uzluksiz ma'naviy ta'lim jarayoniga tayyorlash murakkab vazifalardan biridir. Qolaversa, bu to'g'rida Respublikamiz Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2020 yil 29 dekabr kuni Oliy Majlisi va mamlakatimiz xalqiga Murojaatnomasida ham ta'kidlanganidek, "Yangi O'zbekiston – maktab ostonasidan, ta'lim-tarbiya tizimidan boshlanadi". Shuning uchun "...jamiyatda o'qituvchi kasbi eng nufuzli va obro'li kasb bo'lishi lozim" ekanligi alohida uqtirildi.

Aslida, o'qituvchilik eng qadimiy kasblardan hisoblanadi. O'qituvchilik kasbining, u bilan birga pedagogik axloqning vujudga kelishi ham kishilik jamiyati tarixida tarbiyaning paydo bo'lishi, ya'ni insonlar to'plagan yurish-turish, hatti-harakatlar, mehnat sohasidagi dastlabki tajribalarni, urf-odatlarini, aqliy, axloqiy, ilohiy

bilimlarni yoshlarga o`rgatish; yozuv ixtiro qilingach, o`qish, yozishni o`rgatish uchun tashkil etilgan dastlabki maktablarning paydo bo`lishi bilan uzviy bog`liq.

Mashhur chex pedagogi Yan Amos Komenskiy «Buyuk didaktika» asarida ko`rsatishicha, qadim zamonlarda ota-onalar, odatda, o`z bolalarini oilada o`zlari tarbiyalaganlar. Biroq bolaga ta`lim, tarbiya berish ba`zi ota-onaning qo`lidan kelsa, bir xilining qo`lidan kelmaydi; bola tarbiyasi uchun ba`zilarning vaqti bo`lsa, ba`zilarning vaqti bo`lmaydi. Shu sababdan, ko`p oilalar o`z bolalarini bilimli, og`ir tabiatli maxsus kishilarga berib o`qitganlar. Yoshlarga ta`lim-tarbiya beruvchi bunday kishilarni pedagog, professor deb, bolalarni to`plab o`qitiladigan joyni — maktab, gimnaziya, akademiya, universitet deb ataganlar. Uning fikricha, eng qadimgi maktablar Sharq mamlakatlarida, jumladan, Xoldey, Vavilyon, Misr shaharlarida ochilgan. Maktab ochishni misrliklardan greklar, greklardan rimliklar o`rganib olganlar.

Qadimgi Turon zaminida dunyoviy ilmlardan astronomiya, geometriya, arifmetika, tibbiyot taraqqiy etgan. Saroylar, ibodatxonalar huzurida ochilgan maktablarda yoshlarga diniy va dunyoviy ilmlar o`rgatilgan. Mirzalar, qozilar, hakamlar kabi davlat xizmatchilari tayyorlaydigan maktablar ham bo`lgan. Sharq mamlakatlaridagi maktablarda xat-savod o`rgatish murakkab, og`ir ish hisoblangan. Ilm olish — nina bilan quduq qazish, deb bejiz aytilmagan Sharqda.

O`qituvchi umuminsoniy va milliy-axloqiy fazilatlarni o`zlashtirib olishi, tajribada qo`llashi, o`zining dunyoqarashi, mafkurasi va axloqiy tajribasi bilan taqqoslashi lozim. Fikrlash va his etish, turmushda sinab ko`rish natijasida umuminsoniy va milliy-axloqiy sifatlar, qoidalar, normalar o`qituvchining o`z axloqiy fazilatiga, e`tiqodiga aylanadi. Bular muallimning dunyoqarashi, fikr va mulohazalari bilan qo`shilib, bozor iqtisodiyotiga asoslangan jamiyat qurish sharoitida uning o`rni va rolini belgilaydi.

ECOLOGICAL HYGIENIC ASSESSMENT OF THE CONDITION OF WATER BASINS

Salomova F.I., Sherquzieva G.F., Iskandarov A.B., Urmanova L.J.

Tashkent Medical Academy, Tashkent,

Central Asian Medical University, Ferghana

The growth of the population, the development of urban construction, the emergence of houses and new enterprises are increasing the consumption of water more and more. The extremely large amount of water on our planet has given people a kind of peace and lack of anxiety, because people think that water is an inexhaustible and inexhaustible wealth. Most of the water is brackish, agricultural and non-potable water, while fresh water is very little. On top of that, fresh water mainly forms polar ice caps and mountain snow. Their amount is 28 million square meters. Water is the main part of the biosphere, which is not only necessary for human needs, but also for plants, animals, industries, etc. In our country, the daily amount of water used per

person reaches an average of 170 liters, and in large cities it is more than 300 liters. However, science, technology, and modern industry are rapidly polluting the environment and causing an ecological crisis. Industrialization is causing the concentration of large industrial enterprises in one place, the increase in the number of people, the construction of many houses and the emergence of communal facilities require a lot of water use. This, in turn, requires protection of water bodies from waste water pollution. As a matter of fact, since the second half of the 20th century, the issues of protection of many water bodies have become very acute, because the technical influence of man on nature has increased. According to some current facts, the volume of fresh water in rivers, lakes and reservoirs is equal to 25,000 km, this fresh water is the amount of water that meets the needs of people on earth, but 450 km of waste water and polluted water are dumped into these water bodies every year, only 50% of it is half-cleaned. it is used for plowing and agricultural purposes. Currently, the republic has 105.17 km of water resources, of which 64.5 km pass through the republic in transit, that is, the reserve of open water bodies is 40 km (40,000 million m). Therefore, the use of open water reservoirs creates some difficulties. In addition, the amount of waste water discharged into open water basins is increasing every year, that is, if in 1970 it was 4910 thousand cubic meters per day, by 1980 this amount will be 9794.7 million cubic meters. After the independence of the Republic of Uzbekistan, a number of measures and decisions aimed at the sanitary protection of external environmental objects, such as water bodies, from various pollution were carried out in our republic. Based on the above-mentioned current problems, it is appropriate to constantly control the quality of water in the sanitary protection of water bodies. For this reason, we conducted laboratory water testing of open water bodies flowing from Almazor district and obtained the following results: 4 open water bodies "Kaikouz", "Kora-Kamish", "Kichkuruk" and Damashi canals flow from the territory of the district. In 2015, the total number of samples was exceeding the amount of hygienic standards, while in 10 samples in Kaykuz, the water needs of the water (КВЕ) did not meet the hygienic requirements in 4-5 samples in these channels. In 2016, the total number of samples to check water quality was 90 (100%), 30 of which did not meet hygienic requirements, and mostly nitrogen ammonia content was higher than hygienic standards. In 2017, the total number of samples was 90 (100%), 42 of which did not meet hygienic requirements, mainly in 11 samples taken from the "Kichkukuk" canal, "Kaikouz" canal water and in 15 samples, nitrogen ammonia content was higher than hygienic standards

From the results of the inspection, it can be concluded that "Kaykouz" and "Kichkuruk" open water reservoirs have higher ammonia nitrogen content in the water in all years and at the same time the water's oxygen demand (КВЕ) is high in the water of these canals.

СЕЗОННАЯ И СУТОЧНАЯ ДИНАМИКА ПЫЛЕНИЯ АМБРОЗИИ НА ТЕРРИТОРИИ Г. РЯЗАНИ

Юлия Михайловна Селезнева, Вера Сергеевна Карасева,
РГУ имени С.А. Есенина, Рязань, Россия

Биологические инвазии в настоящее время представляют реальную угрозу не только для сохранения редких и исчезающих видов растений, но и для здоровья человека. Особенно это касается карантинных растений, к которым на территории европейской части России относятся представители североамериканского рода *Ambrosia*.

Ambrosia является источником высокоаллергенной пыльцы конца лета-начала осени (август-сентябрь) в умеренной полосе Российской Федерации. Пороговые значения пыльцевых зерен амброзии, провоцирующие симптомы аллергии, различаются в разных странах. В России, для большинства сенсibilизированных пациентов, этот показатель составляет всего 5 п.з./м³.

В данной работе представлены результаты аэробиологического и фенологического мониторинга. Аэропалинологические исследования проводились с 2015 по 2023 гг. по стандартной международной методике с использованием двух волюметрических пылеуловителей: Lanzoni-2000 (с 2015 по 2023 гг.) и Lanzoni-2010 (2023 г.). Пыльцевые ловушки были установлены на высоте 18,5 м (на крыше астрономической обсерватории РГУ имени С.А. Есенина) и 1,2 м (Биостанция РГУ имени С.А. Есенина) от поверхности земли. Необходимость использования второй ловушки (2023 г.) возникла с целью установления почасовой динамики пыления амброзии. Поэтому в 2023 г. на Биостанции РГУ имени С.А. Есенина была организована пробная площадка с популяцией *Ambrosia artemisiifolia*, семена которой были заранее посажены (в количестве 1000 шт.) для проведения исследований

Результаты аэробиологических исследований показали, что суммарная концентрация пыльцы амброзии в составе аэробиологического спектра г. Рязани значительно варьирует из года в год: 116 п.з./м³(2015 г.), 162 п.з./м³(2016 г.), 387 п.з./м³(2017 г.), 283 п.з./м³(2018 г.), 404 п.з./м³(2019 г.), 914 п.з./м³(2020 г.), 243 п.з./м³(2021 г.), 228 п.з./м³(2022 г.), 363 п.з./м³(2023 г.). Такая разница в интенсивности пыления может быть связана с вкладом дальнезаносной пыльцы из других регионов. На этот показатель может влиять и количество локальной пыльцы в разные годы исследований. Поскольку *Ambrosia artemisiifolia* и *Ambrosia trifida* являются однолетними растениями и семена их распространяются анемохорно - интенсивность заноса семян может различаться из года в год. При этом установлено, что *Ambrosia artemisiifolia* и *Ambrosia trifida* способны образовывать семена на территории средней полосы России, однако данные об их жизнеспособности в литературе отсутствуют.

Результаты фенологических исследований показали, что из 1000 посаженных семян *Ambrosia artemisiifolia* выросло 230 нормально развитых без видимых повреждений растений. Согласно фенологическим наблюдениям всходы амброзии полыннолистной появляются неравномерно и до фазы бутонизации, цветения и образования семян доходят не все экземпляры.

Результаты анализа почасовой динамики пыления показали, что пик пыления амброзии в умеренной полосе приходится на временной интервал с 10 до 16 часов. Эти данные несколько расходятся с показателями, полученными в других регионах России (где пик пыления отмечается с 12 до 14 часов). Также в

отдельные дни наблюдений максимальные концентрации отмечались в 8-9 часов утра, что вероятно связано с порывами ветра, поднимающего пылевые зерна с поверхности земли и листьев растений.

Таким образом, для нормализации аллергологической обстановки, улучшения качества жизни населения г. Рязани и Рязанской области необходимы дальнейшие исследования по изучению распространения карантинного сорняка, его фенологических особенностей и мер борьбы с ним, а также постоянный контроль за аэропалеологической ситуацией в атмосфере.

ВЛИЯНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ КЛИМАТА И АЭРОБИОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ПЫЛЬЦЫ НА КЛИНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОЛЛИНОЗА У ДЕТЕЙ.

Стежкина Елена Викторовна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры факультетской и поликлинической педиатрии с курсом педиатрии ФДПО, ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России, г. Рязань, Россия

Селезнева Юлия Михайловна, и.о. директора института естественных наук, зав. кафедрой биологии и методики её преподавания РГУ имени С.А. Есенина, кандидат биологических наук, доцент, г. Рязань, Россия

Карасева Вера Сергеевна аспирант кафедры биологии и методики её преподавания РГУ имени С.А. Есенина, старший преподаватель, г. Рязань, Россия

Агапова Анна Ивановна, ординатор II года по специальности «Педиатрия», ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России, г. Рязань, Россия

Бусарева Елизавета Сергеевна, студентка педиатрического факультета 5 курса ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России, г. Рязань, Россия

Смирнова В.В., кандидат медицинских наук, заведующая отделением пульмонологии

ГБУ РО «Областная детская клиническая больница имени Н.В. Дмитриевой», главный внештатный детский пульмонолог МЗ Рязанской области, г. Рязань, Россия

Лебедева И.Н., кандидат медицинских наук, главный врач ГБУ РО «Областная детская клиническая больница имени Н.В. Дмитриевой», главный педиатр МЗ Рязанской области, г. Рязань, Россия.

Изменение климата оказало влияние на начало, продолжительность и интенсивность сезона палликации в последние десятилетия, что привело к смещению по времени и удлинению воздействия некоторых аллергенных видов пыльцы, таких как береза и букоцветные, сорные травы. Подобные сдвиги отмечены практически во всех странах Европы, а аллергия на ветроопыляемую пыльцу, становится все более распространенной и агрессивной во всем мире. Осуществление мониторинга пыльцы с помощью специальных волюметрических ловушек в течение суток с последующим лабораторным анализом биологических образцов позволяют определить доминирующий аллерген и его количество, что является критически важным для прогноза частоты и тяжести клинических сезонных проявлений аллергии на пыльцу.

Клинические особенности на пыльцу растений у детей оценивались в экологически неблагоприятных условиях, к которому относится Рязанская область ЦФО России, в сезоне 2023 года в весенний период на фоне мониторинга аэриобиологических свойств пыльцы в период «древесного» поллиноза. Экологическое загрязнение региона связано с повышенной среднегодовой концентрацией взвешенных веществ, фенола, формальдегида (превышают средние концентрации по стране). Условия пыления, описываемого сезона связаны с началом раннего пыления ветроопыляемых растений, прежде всего березы с начала февраля, смещения пика пыления с мая на середину апреля, ростом агрессивности пыльцы при контакте с городскими поллютантами, что привело в значительному росту клиническая коморбидных проявлений поллиноза у детей, и регистрации «взрыва пыльцевой астмы» в апреле 2023. Это сочеталось с такими аэриобиологическими свойствами пыльцы, как более ранние изменения в количестве переносимой по воздуху пыльцы деревьев во вдыхаемом воздухе в ЦФО РФ и увеличением количества дней с пиком пыльцы березы апреле – мае 2023, что зафиксировано при аэриобиологическом мониторинге. Клинический «Взрыв пыльцевой астмы» среди детей Рязанской области по данным стационара пульмонологического отделения ГБУ РО «Областная детская клиническая больница» составил увеличение в 2 раза числа госпитализированных больных в апреле 2023г -136 человек (из них 47 детей за 3 дня пика пыления березы) по сравнению с предыдущими и последующими месяцами (февраль – 73 ребенка, март- 37, май – 73 соответственно). Причем 80% детей имели клинику тяжелого приступа БА в соответствии с GINA 2023. Клинические данные тяжести пыльцевой астмы коррелировали с днями концентрации пыльцы березы около 10000 пыльцевых зерен в кубическом метре воздуха, что превышает норму в несколько раз по данным аэриобиологического мониторинга. Просвещение населения и появление решений по предотвращению загрязнения окружающей среды и изменения климата являются неотложными мерами, которыми необходимо заниматься как в отдельном регионе, так и во всем мире.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О РОЛИ МИКРОБИОМА КИШЕЧНИКА

Сидукова О.Л.

Институт повышения квалификации и переподготовки кадров здравоохранения
учреждения образования «Белорусский государственный медицинский
университет»

г.Минск, Республика Беларусь

По данным Всемирной организации здравоохранения неинфекционные заболевания в Европейском регионе ВОЗ являются причиной 90% всех смертей. В последние десятилетия учёные всего мира обратили пристальное внимание на микробиом человека. Микробиом – совокупность микроорганизмов, их генов и геномов, находящихся в постоянном и тесном контакте с организмом хозяина, в данном случае человека. Основные места локации микробиома: желудочно-

кишечный тракт, кожа, слизистые, мочеполовая система. Только в нашем кишечнике живут триллионы бактерий. Богатая и разнообразная кишечная микробиота способствует укреплению здоровья, предоставляя человеку множество возможностей для предотвращения хронических заболеваний.

Пробиотические микроорганизмы помогают расщеплять и усваивать сложные углеводы, а также белки, жиры, улучшают пищеварение. Более того, пробиотики производят ферменты, короткоцепочечные жирные кислоты, лактат, аминокислоты, витамины, которые не поступают или поступают в недостаточном количестве с пищевыми продуктами, но необходимы для нормального функционирования нашего организма. Немаловажно и то, что микробиота повышает усвоение энергии из пищи и мы насыщаемся от меньших порций.

Микробиота способна влиять и наше настроение. Ученые давно выделяют ось «микробиом — кишечник — мозг». Многие нейроактивные соединения вырабатываются в кишечнике человека. Бактерии кишечника производят такой нейротрансмиттер, как гормон спокойствия серотонин, который регулируют сон и психику. Также определена способность микроорганизмов производить DOPAC — метаболит человеческого нейротрансмиттера дофамина, что предотвращает развитие депрессии у человека.

В наши дни фраза - «Мы то, что мы едим» приобретает новое значение, описывая зависимость нашей микробиоты от рациона питания человека. Полезные бактерии конкурируют с патобиотой за пищевые ресурсы. Но современный рацион стимулирует рост неблагоприятных для нас микроорганизмов, в частности, грибов рода *Candida*. Сахар, скрытый сахар и другие легкие углеводы являются основным источником пищи для них. Это создает дополнительную нагрузку на иммунитет, ухудшает самочувствие человека и еще больше вызывает тягу к сладкому и мучному. При проведении исследования суточного рациона в детском оздоровительном лагере в Республике Беларусь у детей 11-13 лет установлено, что потребление пищевых волокон детьми обоих полов не достигает рекомендуемого уровня в 40,6% анализируемых рационов. Для стабильного состава микробиома необходимо обеспечить максимальное разнообразие пищевых волокон в своем рационе (пребиотики), а для этого необходимо употреблять не менее 400 грамм сырых фруктов и овощей в день. Сократить потребление простых углеводов, содержащихся в таких продуктах, как печенье, сдобные булочки до менее 10% от общей потребляемой энергии. Для обогащения собственной микробиоты требуется поступление живых микроорганизмов вместе с кисломолочными и ферментированными продуктами (пробиотики). К ним относятся: катык, айран, квашеная капуста, пахта и другие.

Изменить состав микробиоты может не только нерациональное питание. Широкое использование антибиотиков, которые считались чудом современной медицины, приводит к уменьшению разнообразия микробиома или даже к его полной гибели. Согласно исследованию ученых из Университета Копенгагена и Диабетического центра Стено в Копенгагене, на восстановление баланса

микрофлоры после курса антибиотиков естественным образом требуется около 6 месяцев.

ЭГКГ НИНГ СУКЦИНАТ СУБСТРАТИГА БОҒЛИК ТАРЗДА МИТОХОНДРИЯЛАР МЕГАПОРАСИГА ТАЪСИРИ

¹Сайфиева Х.Дж., ²Шодмонова Д.Ш., ³Эргашев Н.А., ⁴Асраров М.И.,
⁵Рахимов Р.Н.

^{1,2}Алфраганус университети ўқитувчилари
^{3,4}ЎзМУ хузуридаги Биофизика ва биокимё институти, Тошкент ш.,
⁵ЎзР ФА Биоорганик кимё институти, Тошкент ш.
xamida.djurayevna@mail.ru

Сукцинат-индукциялаган мембрана потенциалига боғлиқ электронларни қайтар ташилиши митохондрияларни мегапора очилишига сезгирлигини оширади. Митохондриялар мегапораси чақирган мембрана потенциалнинг деполаризацияси сукцинат таъсирида электронларни қайтар ташилишини ингибирлайди. I комплекс билан бошқарилувчи нафас жараёни митохондриялар мегапорасини очилиши билан сусаяди, бироқ II комплекс билан боғлиқ субстратлар иштирокида фаоллиги сақланади ва бу митохондриялар матриксдан НАДН сириқиши ҳисобига I комплекс таъминловчи нафас жараёни ингибирланиши билан мувофиқлашади ва . ажралиши ҳисобига тўғри келади. Нафас занжирининг III комплексида ҳосил бўлувчи кислород фаол шакллари митохондриялар мегапораси очилишига митохондрияларни сезувчанлигини оширмайди. Шундай қилиб, ҳужайранинг метаболик оқими ва метаболик муҳити митохондриялардаги Ca^{2+} ионларини ҳаддан ташқари йиғилишига митохондрияларни функционал жавобини таъминлаши кўрсатилган. Кўриниб турибдики, митохондриялар функционал ҳолатида нафас занжири субстратлари муҳим ўрин эгалайди. Юқоридагилардан келиб чиққан ҳолда, турли нафас занжири субстратлари иштирокида митохондриялар мегапораси фаоллигига айрим полифенол бирикмаларнинг, хусусан республикаимиз худудида кенг тарқалган *E.FRANCHETII* усимлигидан ажратиб олинган полифенол бирикма эпигаллокатехингаллат (ЭГКГ) ни таъсирини тадқиқ қилдик. Бунда митохондриялар мегапораси индуктори сифатида Ca^{2+} ионларининг 10 мкМ концентрациясидан фойдаланилди.

Тадқиқотларда каламуш жигар митохондриялари ЦсА-сезгир Ca^{2+} -боғлиқ митохондриялар мегапорасига нафас занжири субстрати ҳисобланган сукцинатли (5 мМ) (+ ротенон - 2 мкМ) инкубацион муҳитда полифенол ЭГКГ нинг 50, 100, 150 ва 200 мкМ концентрацияларининг таъсирини тадқиқ этдик. Олинган натижалардан кўриниб турибдики, ЭГКГ 50 мкМ концентрацияда 10 мкМ Ca^{2+} ионлари билан чақирилган каламуш жигар митохондриялари бўқишини назоратга нисбатан $9,3 \pm 5,3\%$ га ингибирлаши аниқланди. Ушбу полифенолнинг 100 мкМ концентрацияси эса митохондриялар бўқишини

назоратга нисбатан $23,3 \pm 4,2\%$ га ингибирлаши аниқланди. ЭГКГ полифенолининг 150 концентрацияси 10 мкМ Ca^{2+} ионлари билан чақирилган каламуш жигар митохондриялари бўқишини назоратга нисбатан $46,4 \pm 9,0\%$ га ингибирлаши аниқланди. ЭГКГ нинг 200 мкМ концентрацияси таъсирида 10 мкМ Ca^{2+} ионлари билан чақирилган каламуш жигар митохондриялари бўқишини назоратга нисбатан $80,5 \pm 7,5\%$ га ингибирлаши аниқланди. ЭГКГ нинг ўрганилган концентрацияларда жигар митохондриялари мегапорасини ярим максимал ингибирловчи концентрацияси $IC_{50} = 42,3 \pm 0,3$ мкМ ни ташкил этди.

Олинган натижалардан кўриниб турибдики, ўрганилган полифенол бирикма ЭГКГ Ca^{2+} ионлари таъсирида сукцинат субстратли муҳитда митохондриялар мегапорасини очик ҳолатга ўтиши натижасида келиб чиқадиган деполяризациясини ва электронлар қайта ташилишини ингибирлашини олдини олишини тахмин қилишимиз мумкин.

ЧАСТОТА ВСТРЕЧАЕМОСТИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА, ОЖИРЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ *Солехзода Ш.З., Пирматова Т.А., Мамадаминов О.Н.*

Кафедра общественного здравоохранения и медицинской статистики
с курсом истории медицины ГОУ «ТГМУ им. Абуали ибни Сино»
Таджикистан

Цель исследования. Определить частота встречаемости избыточной массы тела и ожирения среди молодёжи.

Материал и методы. Объектами исследования были взяты молодые люди г. Душанбе, где методом случайной выборки были отобраны 500 человек. Поскольку студенты представляют основную долю молодежи, то в исследование включили 200 студентов ГОУ ТГМУ, 200 студентов ГОУ РТСУ, а также молодых людей – активистов (100 человек), в возрасте от 18 до 25 лет. Статистическая обработка результатов исследования выполнена с помощью программы Microsoft Office Excel.

Результаты исследования. В настоящее время ожирение является одним и самым распространенным неинфекционным заболеванием в мире. По данным ВОЗ в 2016 году более 1,9 миллиарда взрослых старше 18 лет имели избыточный вес. Из них свыше 650 миллионов страдали ожирением, что составляет примерно около 30% населения планеты.

По результатам подсчёта ИМТ было выявлено, что из 500 молодых людей имеют недостаточную массу тела - 56 (11,2 %); у большей половины из них - 367 (73,4%) ИМТ соответствовал норме; у 72 (14,4%) обнаружен избыточный вес и у 5 (1%) наблюдалось ожирение 1 степени, показатель ИМТ данных респондентов составил от 30,0 до 34,9. Данные результаты в значительной степени расходятся с авторами аналогичного исследования [41], где приняло участие 224 молодых людей в возрасте от 18-24 лет, было обнаружено, что 77% из них имеют нормальный вес, у 16 % избыточный, а 7% страдают ожирением. Избыточный вес более выражен у юношей - 55 (76,4%), нежели, чем у девушек -

17 (23,6%). Но ожирение непосредственно преобладает у лиц женского пола 4 (80%) против 1 (20%) среди юношей, что и соответствует данным ряда авторов о преобладающей частоте выявления избыточного веса в подростковом и юношеском, а затем и молодом возрасте именно у лиц мужского пола.

Для выявления проблемы и частоты встречаемости избыточного веса и ожирения, были проведены антропометрические исследования, вычисление ИМТ и ВО. В результате, было выявлено из 500 молодых людей избыточным весом страдали - 72 (14,4%), а ожирением 1 степени 5 (1%). Однако, по субъективной оценке, своего веса более половины респондентов с ожирением и избыточным весом, а именно 51 (66,2%) считают, что имеют нормальный вес; 2 (2,6%) считают его недостаточным. И только 24 (31,2%) посчитали свой вес избыточным.

Для определения факторов риска был проанализирован режим питания. В результате из 77 молодых людей с избыточным весом и ожирением 1 степени 60 (85,7%) респондентов питаются 3-4 раза в день, из них 12 (15,6%) питаются большими порциями. Более 5 раз в день и большими порциями питаются 2 респондента (2,6%) с избыточной массой тела 25,0-29,9 кг/м². В особенности отметим, что практически каждый день перед сном кушают - 30 (39%) опрошенных; время от времени - 22 (28,6%) и не едят - 25 (32,5%). Оценивая характер питания, на вопрос следят ли молодые за количеством потребляемых белков / углеводов / жиров - более 50% всех опрошенных ответили отрицательно. Что же касается употребления соли и сахара, то ситуация остается аналогичной.

Выводы. По результатам подсчёта ИМТ было выявлено, что из 500 молодых людей имеют недостаточную массу тела 56 (11,2 %); у большей половины из них 367 (73,4%) ИМТ соответствовал норме; у 72 (14,4%) обнаружен избыточный вес и у 5 (1%) наблюдалось ожирение 1 степени, показатель ИМТ данных респондентов составил от 30,0 до 34,9. Причинами, способствовавшими развитию ожирения во всем мире, стали изменения в питании людей, вызванные урбанизацией, глобализацией промышленности и экономическим развитием.

РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОХРАНЕНИИ ПРИРОДНЫХ РЕСУРСОВ – ДЕРЕВЬЕВ В МИРЕ

**Научный руководитель: доцент Бухарского ГУ к.п.н.Г.К.Зарипова,
Бухарский инженерно-технологический институт Т.Б.Салимов, магистрант
2 ступени**

Человечество появилось на лоне природы, выросло, достигло современного уровня интеллектуальной зрелости (цивилизации) в результате развития и внедрения цифровых технологий. В ходе этого эволюционного развития он взял у природы основные средства существования, добился в ней глубокого изменения и, в свою очередь, оказал на неё своё влияние. Иными словами, в течение прошедших длительных исторических периодов взаимодействие человечества с природой, природы с жизнью человека непрерывно возрастало. Поэтому историю человечества

во все периоды процесса развития можно рассматривать как историю его взаимодействия с природой. Именно этот непрерывный, постоянно возрастающий процесс взаимодействия и привел к современному состоянию общества и природы.

Мать-Земля, Мать-Природа, являющаяся основой развития общества, претерпела большие изменения с момента зарождения человеческой цивилизации до сих пор. Процесс взаимодействия общества и природы включает в себя несколько этапов.

На ранних этапах развития человеческого общества человек жил преимущественно за счёт благ, предоставляемых природой. Примером таких благословений является бумага, полученная из деревьев. Первые книги в мире появились две тысячи лет назад. Они изготовлены из раствора дерева и свечей. Но древняя книга под названием «Манускрипт Присса» была написана на папирусе пять с половиной тысяч лет назад. Всего в мире насчитывается 130 миллионов книг. Это рассчитывается на основе количества работ, а не количества книг. С момента появления технологии книгопечатания в мире издано в общей сложности около 2 миллиардов книг. Первым романом признана «Сказка о Гэндзи», написанная в Японии около тысячи лет назад. Писательницу Барбару Картланд можно назвать самым плодовитым творцом. Она пишет два романа в месяц и уже успел поразить людей всего мира. Статистика показывает что многие книголюбители теряют интерес и прекращают читать, когда доходят до 18-й страницы книги, которую читают. В Веллингтоне хранится самая тяжелая книга в мире. Вес нетто этой книги составляет 50 килограммов.

В эпоху глобализации сфера влияния Интернета и сфера применения цифровых информационных технологий все больше расширяются. Виртуальная сеть также превосходит традиционные средства массовой информации в удовлетворении информационных потребностей людей. Естественно, стремительное развитие цифровых информационных технологий оказывает влияние на чтение. В настоящее время количество многих печатных изданий в мире сокращается, а их онлайн-версии читаются все больше. Это, в свою очередь, чрезвычайно полезно для сохранения деревьев, которые являются природными ресурсами, и защиты экологии природы. Большая часть печатных ресурсов, хранящихся в богатейших библиотеках мира, оцифрована. Поскольку производство устройств для электронных книг (райдеров) увеличивается с каждым днём, цена продукта снижается. Также расширяются возможности райдеров. Раньше на таких устройствах можно было читать только книги специального формата, теперь у современных райдеров есть функция просмотра фото и видео, а также прослушивания аудиоматериалов. Для более ленивых читателей устройство читает текст книги само.

Ещё в 2010 году объём продаж электронных книг в США превысил объём продаж печатных книг. В 2010 году компания «Amazon», ставшая популярной в западном мире, продала 15,6 млн печатных книг и 20 млн электронных книг. По оценкам, в ближайшие несколько лет продажи электронных книг в Европе сравняются с продажами печатных книг. С 2001 года количество сотрудников, работающих в полиграфической отрасли в «Старом Свете», сокращается. С 2007 года оборот в этой сфере также снижается. В 2007 году количество полиграфических предприятий в

Европе составляло 135 000, а в 2009 году их число сократилось до 120 000. Число компаний, выпускающих электронные книги, увеличивается в 2-3 раза в год.

В этом интенсивном процессе дебаты между защитниками цифровых и традиционных книг во всем мире растут. Итак, какой из них лучше для вас?

Плюсы электронных книг: 1) Электронные книги не занимают места. Иногда, когда вы ремонтируете свой дом или переезжаете в другой дом, вы ищете место для хранения своих книг. В таком месте книги часто теряются или повреждаются. Целые библиотеки могут поместить десятки тысяч книг в небольшое электронное устройство. Отправляясь в отпуск, вы можете взять с собой максимум десять книг. А в райдере, который поместится в кармане, у вас будут с собой тысячи книг, и главное, они вас не отягощают. 2) Электронную книгу легко найти. Электронные книги легко доступны в любое время. Хотя купленная вами однажды в виртуальной сети книга будет удалена с устройства, второй раз ее можно скачать бесплатно из электронной библиотеки. Поход в магазин и поиск книг занимает много времени. А в Интернете это можно сделать за 5 минут. Также редкие зарубежные издания, которые невозможно найти в местных книжных магазинах, можно мгновенно получить через виртуальную сеть. Иногда даже в секунд-хендах в Интернете можно найти электронные версии книг, являющихся семенами анго. Также электронная книга не закончится из-за небольшого количества. 3) Электронные книги удобно читать. Всадники имеют функцию дневного и ночного чтения. Вы можете прочитать текст, увеличив его, изменив цвет и форму. Встроенный словарь устройства сразу найдёт слова, которые вы не понимаете во время чтения. Есть возможность оставить закладку где угодно. Вам не придется скроллить, чтобы увидеть, на какой странице вы находитесь, устройство само откроет книгу с той страницы, на которую вы пришли. Ещё одним преимуществом является то, что вам не придётся просматривать каждую страницу, чтобы найти конкретное слово или факт. Электронная книга извлечёт нужные вам слова и фразы с помощью одной команды. 4) Электронные книги экономят ваши деньги. Обычно электронная книга стоит в несколько раз дешевле печатной. В то время как печатные книги с каждым днём становятся все дороже, стоимость устройств для электронных книг и электронных книг становится всё ниже и ниже. В настоящее время самые дешевые устройства для электронных книг стоят около 40 долларов. Читать электронные книги также можно на современных телефонах, смартфонах, планшетах и ноутбуках. 5) Читая электронную книгу, вы защищаете матушку-природу. Как вы говорите? По данным, для производства бумаги в мире вырубают 125 миллионов деревьев. На одну книгу средней толщины уходит 5 кг древесины. Для того, чтобы создавать электронные книги, не обязательно уничтожать деревья, являющиеся источником жизни. Десятки тысяч книг помещены в устройство из химических элементов весом 200 граммов. Если вы приобретете чип большего размера, ваша электронная библиотека увеличится в 2–10 раз. 6) Электронная книга не разносит бактерии. Врачи утверждают, что на слоях книг, долгое время находившихся в пыли и грязи, бактерии могут размножаться и вызывать различные заболевания. Следует отметить, что электронная книга в этом плане предпочтительнее.

Плюсы печатных книг: 1) Печатная книга – это ещё и ваше материальное богатство. Мы не можем похвастаться количеством ваших электронных книг. Книжная полка – самое почетное состояние настоящего интеллигента. 2) Приятный запах, исходящий от книги, невозможно найти в электронном издании. 3) Ваше сердце наполнится бесконечным удовольствием от таинственного шелеста чудесных страниц при перелистывании печатной книги. 4) Что, если у гонщика закончится заряд, когда события достигнут апогея? Для чтения печатной книги не нужны всевозможные провода и устройства, электричество, телефон или интернет. 5) Хотя книга старая, жизнь у неё долгая. Электронное устройство прослужит десять лет. Он обязательно сломается, к тому же аппарат не справится с вновь выпущенными программами. Таким образом, ткань становится бесполезной. Ценность книги со временем возрастает. Если электронное устройство выпадёт из рук, оно выйдет из строя. Даже если бросить с 9 этажа качественную печатную книгу, ничего не произойдёт. Попробуйте скинуть со 2 этажа самый мощный ноутбук!... 6) Книга на протяжении веков служила наиболее эффективным средством хранения информации. Рукописи, написанные тысячу лет назад, до сих пор проливают свет просвещения на человечество. Информация на электронных чипах и дисках может храниться максимум 10-15 лет. Если в течение этого срока информация не будет передана на другое устройство, данные на диске станут недействительными из-за воздействия электромагнитного поля. Риск падения вируса и удаления данных чужд книге. 7) Читая печатную книгу, человеческий мозг получает много ценной информации. При чтении электронных книг скорость запоминания информации снижается из-за воздействия электромагнитных волн. 8) Печатную книгу можно читать без технического образования. Допустим, пока мы не объясним нашим бабушкам и дедушкам в возрасте 70–80 лет, как читать электронные книги, они закончат одну традиционную книгу. 9) В печатной книге нет отвлекающих элементов. Современные обучающие устройства включают в себя музыкальные и видеоплееры, игры и другие средства, позволяющие отвлечь учащегося. Трудно сосредоточиться во время чтения электронной книги.

Стоит отметить, что книги в бумажном виде, являющиеся нашим духовно-просветительским, всеобщим, материальным богатством, никогда не исчезнут. Я хотел бы привести пример, подтверждающий мою точку зрения. Несколько миллионов экземпляров электронных каталогов, альбомов, специальных трёхмерных программ посещения (с помощью которых можно, сидя перед компьютером, зайти в каждый зал музея и посмотреть любой экспонат) и видеосборников крупнейших музеев мира, такие как Лувр и Эрмитаж, изданы тиражом в несколько миллионов экземпляров и в основном распространяются бесплатно. Но наши современники, познакомившиеся с музеями посредством этих средств, не ограничиваются виртуальным путешествием, а отправляются в Париж или Санкт-Петербург и видят Лувр и Эрмитаж своими глазами. Даже в условиях экономического кризиса число посетителей музея увеличивается с каждым годом. Аналогичную ситуацию можно наблюдать и в чтении книг: читатель обязательно купит печатную версию любимой книги в электронном варианте.

Influence of anthropogenic factors on nature

Samadova Kh.S
Bukhara State Medical Institute

Annotation. Now the burning issue of the negative impact of the person on the environment came to light. It is not dependent on the sphere of activity, indisputable harm is done to an ecosystem. In article types of anthropogenic impacts on the environment are analyzed. Artificial sources and types of pollution in industrial activity are considered.

Key words: anthropogenic influences, pollution, waste, lowwaste technology, the biosphere

At the beginning of production activity, the produced substances were insignificant pollution with which nature was able will cope. However, with the rapid development of science, mankind began to make such products and to develop such waste to which to resist it appeared it is impossible. Each new step in the development of industrial activity negatively affects the environment.

The relevance of a subject is in carrying out the review of a technique of reduction of emissions of production wastes in the atmosphere, thereby, of ensuring a decrease in rates of rapid increase of processes of influence. Elimination of negative consequences of production activity it is provided:

- assessment of adaptation of natural systems to this or that type of influences;
- definition of sources of negative impact and its saturation in relation to the person, separate natural components and systems in general;
- evidence-based construction and operation engineering the objects minimizing the negative impact on the environment.

Anthropogenic influences are subdivided into direct, indirect and accidental. Refer direct influence of the person on the environment to straight lines. Irrational fishery and hunting sharply reduce the number of a number of types, creating thus need for their protection. The changes which are carried out by the person in the nature for some live an organism create favorable conditions for reproduction, and for others – adverse. Owing to what, there are devices obligatory for the existence of organisms in the changed environment, there is an evolution of a food chain [1]. During a human activity, there is a number of adaptive reactions from organisms, such as the emergence of weeds, roadside plants, granary wreckers, etc. Vigorous economic activity leads to the manifestation of processes exogenous, and in certain cases and endogenous geodynamics [2]. In the course of agricultural development, people, plowing up virgin and lay lands, does harm to the environment, strengthening superficial and side erosion. Receipt of various pollution to the biosphere leads to undesirable consequences: causing damage to an animal and flora; violation of stability of natural biogeocenoses; harm for human health. For reduction of emissions of production wastes in the atmosphere, low-waste technologies take root. Thanks to special economic mechanisms, it is possible to keep track of the number of waste for each enterprise for which it will pay for compensation of damage to nature [3]. Low-waste technologies are an intermediate step during the creation of wastefree production. For reduction to a minimum of the number of harmful waste complexes of actions which entries are created:

- development of productions of processing of waste in secondary material resources;

- creation and release of new types of products taking into account requirements of its repeated use;

- creation of the new productions allowing to reduce the education level of waste.

Studying of the processes proceeding in the biosphere and the impact of activity of the person on them shows that prevention of an oskudneniye of natural resources requires the creation of low-waste productions.

Conclusion

The activity of the population has to be based on the principle of natural ecosystems, carrying out the closed circulation. The only introduction of clean technologies will allow minimizing, and then at all to get rid of the consequences of active environmental pollution. The person accelerated processes of extinction to such rates that evolution gave way to revolutionary, irreversible changes of ecosystems.

OVQATLANISH MUAMMOSINING IJTIMOYIY- GIGIYNIK ROLI, UNING O'ZIGA XOSLIGI

Sattarova Barnoxon Nabiyevna

Farg'ona politexnika institute, O'zbekiston

Amaliy tadqiqotlar va ilmiy amaliy rejada ovqatlanish gigiyenasi ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lib, bir tomondan oziqa mahsulotlari va energiyaning fiziologik ehtiyojini aniqlasa, oziq mahsulotlarining sifatini ta'minlashga qaratilgan choratadbirlar ishlab chiqarish bilan birgalikda aholining yoshi, jinsi, fiziologik ehtiyojlarini hamda ijtimoiy va ekologik omillarni inobatga olib ovqatlanish tartibi va sharoitlarni ta'minlansa, ikkinchi tomondan oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligini ta'minlash bo'yicha sanitar-gigiyenik va epidemiologik ekspertiza o'tkazish chora-tadbirlarni ishlab chiqaradan iborat. Ovqatlanish salomatlik holatini belgilovchi muhim omillardan biri bo'lib, u har bir shaxsning va umuman olganda butun aholining salomatlik ko'rsatkichi hisoblanadi.

Har qanday tirik organizmda doimiy tarzda assimilyatsiya va dissimilyatsiya jarayonlari kuzatiladi va agar organizmda oziq kimyoviy moddalarning ovqat orqali iste'mol qilinmasligi hamda oksidlanish – qaytarilish jarayonlari kuzatilmasa assimilyatsiya jarayoni izdan chiqadi. Natijada organizmni energiya bilan ta'minlash va organizmda ruy beradigan barcha hayotiy jarayonlarni ta'minlovchi asosiy ozuq moddalar – oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral tuzlarga bo'lgan tanqislik yuzaga. Shuning uchun inson organizmi muntazam tarzda sifatli ovqatlanib turishi zarur. Insonning yashash umri davomida (o'rtacha 70 yillik umr mobaynida) odam o'рта hisobda 2,5 tonna oqsil, 3 tonna yog' mahsulotlari, 10 tonna uglevod va 250 kg osh tuzini iste'mol qiladi. Odam organizmiga oziq moddalarning tushib turishi uning hayotiy faoliyatini ta'minlabgina qolmay, balki sezilarli darajada odamning salomatligini ham belgilab beradi.

Ma'lumki, aholining salomatlik ko'rsatkichlari ularning ovqatlanish tarzi bilan chambarchas bog'liqdir. Ovqatlanish sifatiga ayniqsa bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, mehnatga layoqatli aholining mehnat qobiliyati, tashqi muhitning salbiy taassurotlariga qarshi kurashish qobiliyati, aholining umumiy kasallanish darajasi, o'rtacha umr ko'rish davomiyligi bevosita bog'liqdir. Noto'g'ri ovqatlanish natijasida ko'pgina kasalliklarning kechishi og'irroq shaklda o'tadi, ularn-

ing surunkali shaklga o'tishi tezlashadi, sog'ayish muddati uzayib ketadi. Aholini ovqatlanish muammosi faqat gigiyenik muammo bo'lib qolmay, balki ko'proq darajada ijtimoiy muammodir, chunki aholini ovqatlanish sifati har bir davlatning rivojlanganlik darajasi, oziq-ovqatlar uchun ajratiladigan mablag' miqdori bilan belgilanadi.

Sobiq Ittifoq hududidagi aholining ijtimoiy tarkibi va ular o'rtasidagi siyosiy munosabatlarning keskinlashuvi Ittifoqning parchalanib ketishi vaqtidan boshlangan bo'lib, aholining kundalik turmushidagi turli ko'rinishlarda va ayniqsa ovqatlanish sifatidagi o'zgarishlarda ko'proq darajada o'z aksini topdi. Oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish, iqtisodiy aloqalarning uzilishi, yangi iqtisodiy munosabatlarning shakllanishi bilan bog'liq bo'lgan va shakshubhasiz yuzaga kelishi mumkin bo'lgan iqtisodiy tanglik Birlashgan Hamdo'stlik davlatlaridagi juda ko'p aholining turmush darajasini yomonlashishiga olib keldi, buning natijasida 1993 yilning o'zidayoq tadqiqotchilarning olgan ma'lumotlariga ko'ra oqilona ovqatlanmaslik natijasida aholining salomatlik ko'rsatkichlari va yoshlar o'rtasidagi jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarida negativ o'zgarishlar yuzaga kelganligi haqidagi ma'lumotlar berila boshlandi. Mas., Rossiyaning ayrim hududlarida istiqomat qiluvchi aholini ovqatlanish holatini tekshirib, V.Spirichev (1993) ommaviy avitaminozning keskin oshganligini ma'lum qildi, shu bilan birga gipovitaminoz holati aholining hamma kategoriyasi o'rtasida birdek ko'tarilganligi va yilning barcha fasllarida kuzatilishini, hamda ayniqsa poligipovitaminoz holatining o'ziga xos shakllarini yuzaga kelganligini aytadi. Ortiqcha tana vazni va semirish bilan bog'liq quyidagi patologik holatlar ko'plab uchramoqda: ateroskleroz, gipertoniya, glyukozaga bo'lgan tolerantlikning pasayishi, modda almashinuvi jarayonlarining buzilishi, ikkilamchi immuntanqislik. Yuqoridagi holatlarning rivojlanishida nafaqat ovqatlanish omili, balki boshqa bir qator omillar, xususan asosiy oziqovqatlar tarkibida ko'plab sun'iy kimyoviy vositalarning mavjudligi, hayot tarzi, ya'ni jismoniy faollikning kamayishi va stress holatlarning tobora ko'payib borayotgani yuqoridagi kasalliklarni rivojlanishiga turtki bo'lmoqda. Yana yuqoridagi holatlarning rivojlanishiga asosiy ta'sir etayotgan sabablardan biri busanoatning rivojlanayotganligi, shaharlashuv va oziq – ovqat va xizmat ko'rsatish sektori-dagi ommalashuv, nafaqat oziq – ovqat sanoatining takomillashib borishi, balki ovqat vositalarini tanlash steriotipining o'zgarib borayotganligidir. JSST 2010 yilda aholining o'lim ko'rsakichlarning oshishida ovqatlanish bilan bog'liq bo'lgan quyidagi ko'rsatkichlarni keltirgan bo'lib, bularga: 60% ortiq o'lim ko'rsatkichlari to'g'ridan-to'g'ri sifatsiz ovqatlanish holatlari bilan bog'liqdir. Yer kurrasidagi ikkita o'lim holati: yurak-qon tomir tizimi va onkologik o'sma kasalliklarining 75-80%i zararli ekologik omillar hamda suv va oziq-ovqat mahsulotlari orqali yuzaga kelishi tahmin qilinadi. Undan tashqari osteoporozlar bilan kasallanish 50 yoshdan oshgan aholi guruhiga to'g'ri keladi, II-turidagi qandli diabet (kun sayin ortib borishi bilan birgalikda yosharib bormoqda) kasalliklarini yuzaga kelishida mikroelementlar va vitaminlarning etishmasligi sabab bo'lmoqda. Agar qachondirkim tibbiyot o'lim darajasiga olib kelgan birinchi va ikkinchi o'rindagi yurak-qon tomir va o'sma kasalliklarni davolash borasida o'zining yutuqlariga yerishsa, bu faqat ovqatlanish muammasini yechish orqali amalga oshiriladi. JSST taxmin qilishicha, Shimoliy Amerika va Yevropaning

o'zida 0,5 mln. Aholi yil davomida semirish bilan bog'liq kasalliklardan vafot etadi. JSST mutaxassislarining taxmin qilishlaricha 2025 yilga kelib, semirish hozirgiga nisbatan 2 barobar ortishi kutilmoqda. XXI asr boshidagi statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatmoqdaki faqatgina Xitoy va Hindistondagi yurak-qon tomir kasalliklari bilan kasallanganlar soni butun dunyo mamlakatlaridagi yurak-qon tomirlari bilan kasallanganlardan ko'proq ekan. Bizning Respublikada aholining ovqatlanish muammolari o'ziga xos xususiyatlariga egadir. Aholining ovqatlanishiga doir masalalar bo'yicha bilimdonlik darajasi juda past holatda, oqilona va to'g'ri ovqatlanishga doir elementlarni ko'pchilik bilgan taqdirda ham unga e'tibor qaratmaydi. Yuqorida aytib o'tilgan kamchiliklar hisobiga esa, O'zbekiston Respublikasida yashovchi aholi o'rtasida, ayniqsa ayollar o'rtasida (90 foizdan ortiq holatlarda) temir tanqisligi anemiyasi, aholining 60-73 % da yod tanqislik holatlari, qishloq sharoitida yashovchi bolalarning deyarli 35% da gipotrofiya va raxit kasalliklari, hamda juda ko'p holatlarda sil kasalliklarini o'sib borayotganligi achinarli holdir. Rivojlangan davlatlardagi kabi O'zbekistonda ham umumiy o'lim tuzilmasida 79,0% holatlar yuqumli bo'lmagan kasalliklar sababli yuzaga kelgan. Bunga oqilona bo'lmagan ovqatlanish sababdir. Jumladan, 50%ga yaqin aholi ortiqcha vaznga ega, 20% aholi esa semizlikdan aziyat chekadi. 40-64 yoshgacha bo'lgan aholining 30%idan ortig'ida yurak-tomir kasalliklari rivojlanish xavfiga ega. 2015 yilda 18-64 yoshdagi aholining o'rtacha tuz iste'moli kuniga 14,9 grammni tashkil etgan (JSST 5gramm/kuniga tuz iste'molini tavsiy etadi). Ushbu muammolarni yechishda albatta Respublikamizdagi mavjud iqtisodiy krizislarni hal etish bilan ahvol yaxshilanib qoladi deb aytolmaymiz. Buning uchun aholi o'rtasida targ'ibot-tashviqot ishlarini olib borishimiz lozim, ya'ni to'g'ri ovqatlanish, vaqtida ovqatlanish, sifatli ovqatlanishga e'tibor berish bilan bir qatorda, o'zimizda hamda chet davlatlarda chiqarilayotgan oziq-ovqat mahsulotlar sifatini mutasaddi tashkilotlar tomonidan to'liq va sifatli tekshirilishini, oziq-ovqat mahsulotlari bilan savdo qilinadigan bozorlarda, rastalardagi tozalikka va gigiyenik tartiblarga rioya qilinishini qattiq nazorat qilinishi lozim. Shu bilan bir qatorda gigiyenik normativlar ishlab chiqilayotgan vaqtda Respublikamizning iqlimini, milliy an'analarini ham hisobga olish talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Shayxova G.I. Овқатланиш сабоқлари. О'zbekiston. Т., 2016. – 401b.
2. Shayxova G.I., Ermatov N.J., Otajonov I.O. va b. Овқатланиш гигиенаси Фанидан амалий машғулотлар учун ўқув қўлланма. Т., Yangi asr avlodi Nashriyoti. 2015.-438 b
3. I.Korenkov, B.Narkevich. Радиационная гигиена ГЭОТАР-Медиа, М.2017.- 416 b.
4. V.I. Arxangelskiy, V.F.Kirillov, I.P. Korenkov. Радиационная гигиена ГЭОТАР-Медиа М. 2015.- 352b.

**СПОРТЧИЛАРНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ
БЕЛГИЛОВЧИ ОМИЛЛАР
Султонова Дилфуза Фахриддин қизи**

Докторант, Ўзбекистон Давлат Жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчик

Кўп факторли тизим сифатида функционал тайёргарликни назорат қилиш ва баҳолаш унинг таркибий қисмларининг барча асосий компонентлари учун комплекс тарзда амалга оширилиши керак: восита (иш фаолиятини белгилайдиган ва чеклайдиган жисмоний фазилатлар); энергия (анаэроб ва аэроб маҳсулдорлик); нейродинамик (сенсомотор параметрлар) ва аклий (идрок, экстраполяция, оператив фикрлаш, тактик фикрлаш, иродавий фазилатлар ва бошқалар). Нейродинамик ва восита компонентларининг интеграл кўрсаткичлари сифатида спортчининг техник тайёргарлиги ва мувофиқлаштириш қобилиятини баҳолаш керак. Функционал тайёргарликни объектив баҳолашнинг ажралмас шarti спорт кўрсаткичларини аниқлашдир. Жисмоний кўрсаткичлар даражасини аниқлаш жуда муҳимдир.

Жисмоний кўрсаткичлар спортчиларнинг функционал тайёргарлигининг интеграл кўрсаткичи сифатида қаралади ва барча асосий жисмоний фазилатларни ривожлантиришнинг муҳим шarti, тананинг юқори ўзига хос юкларга бардош бериш ва интенсив тикланиш қобилиятининг асоси бўлиб, асосан спорт натижасини белгилайди.

Анъанага кўра, жисмоний кўрсаткичларни назорат қилиш асосан ташқи механик иш нуқтаи назаридан амалга оширилади (Карпман В.Л. ва бошқалар, 1974; Аулик И.В., 1979). Фақат баъзи ҳолларда даража индивидуал параметрларга кўра тананинг мушак юкларига мослашиши ўзгаради (Аулик И.В., 1979).

Шу билан бирга, маълумки, жисмоний кўрсаткичлар уни белгиловчи ва чекловчи бир қатор омилларга боғлиқ (Мишченко Б.С., 1980, 1990; Кучкин С.Н., 1986; Артамонов В.Н., 1989).

Кўп факторли тизим сифатида жисмоний кўрсаткичларнинг асосий таркибий элементлари қуйидагилардир:

- физиологик функциялар фаолиятининг индивидуал чеклаш кучи;
- организмнинг энергия ва функционал заҳираларини сарфлаш тежамкорлиги;
- физиологик функцияларнинг самарали фаолиятининг иш доираси;
- метаболик жараёнларнинг оқим тезлиги (ҳаракатчанлиги) (Мишченко Б.С., 1980).

Бу омилларнинг барчаси маълум бир восита ҳаракатини самарали амалга ошириш учун зарур бўлган вақт давомида физиологик тизимлар ва умуман бутун организм фаолиятининг барқарорлигини белгилайди. Жисмоний кўрсаткичларни баҳолашда турли хил спортчиларда унинг юқори даражасига турли омилларнинг турли даражадаги ривожланиши билан эришилиши амалда ҳисобга олинмайди (Мишченко Б.С., 1990). Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, ташқи механик ишнинг ҳақиқий қийматини, уни белгиловчи омилларни ҳисобга олмасдан информацион деб ҳисоблаш мумкин эмас: жисмоний кўрсаткичларнинг ҳар бир ўсиши ижобий баҳоланмаслиги керак, уни

камайтиришнинг ҳар бир варианты салбий бўлмаслиги керак (Аверина О.П. ва бошқ., 1988).

Ҳатто И.В. Ауликом (1979) томонидан таклиф қилинган жисмоний кўрсаткичларни ҳар томонлама баҳолаш усули (11 компонент бўйича) ҳам бутун спектрни қамраб олмайди. Уни белгиловчи омиллар ва энг муҳими, бу омилларни баҳолашда фарқлашни назарда тутмайди. Шу билан бирга, юқори самарадорликни таъминлашда турли тоифадаги омилларни киритиш маълум бир босқичларга эга (Верхошанский Ю.В., 1985; Кучкин С.Н., 1990, 1999). Узок муддатли машғулотлар жараёнида спортчининг махсус меҳнат қобилияти даражасининг ошиши спорт натижаси билан чизиқли боғлиқлик билан тавсифланади. Турли функционал кўрсаткичларнинг динамикаси турли тенденцияларни очиб беради. Машғулотнинг дастлабки босқичида спорт ютуқларини яхшилашга сезиларли таъсир кўрсатадиган баъзи функционал кўрсаткичлар учун ўсиш суръатининг секинлашиши характерлидир. Бир қатор бошқа кўрсаткичлар учун ўртача маҳорат даражасида тезлаштирилган ўсиш, кейин эса бироз пасайиш одатий ҳолдир.

Ниҳоят, функционал кўрсаткичларнинг бир қисми организмнинг интеграл адаптив реакцияси натижасида нисбатан бир текис ва бир оз ортади (Верхошанский Ю.В., 1988; Кучкин С.Н., 1999). Адабий материалнинг таҳлили шуни кўрсатдики, бир қатор муаллифлар спортчиларнинг жисмоний кўрсаткичларини ҳам умумий, ҳам унинг индивидуал жиҳатларини белгиловчи омилларни тоифаларга ажратдилар (Мишченко Б.С., 1980; Горожанин Б.С., 1984; Кучкин С.Н., 1986).

Шундай қилиб, Б.С.Мишченко (1980) умумий жисмоний кўрсаткичларга нисбатан "куч", "иқтисод", "амалга ошириш" ва "ҳаракатчанлик" тоифаларини ажратиб кўрсатади. В.С. Горожанин (1984) "куч", "барқарорлик" ва "иқтисод" тоифалари доирасида восита мослигини белгиловчи асосий омилларни кўриб чиқади. С.Н. Кучкин (1986) организмнинг аероб ишлашига нисбатан "куч", "мобилизация" ва "иқтисодий самарадорлик" тоифаларини ажратади. Шу билан бирга, кўпчилик муаллифлар "куч" ва "иқтисод" тоифалари учун кўрсаткичларнинг белгиланиши, мазмуни ва ҳажми бўйича келишиб олишади.

"Куч" омиллари сифатида тананинг жисмоний ривожланиши ва морфофункционал ҳолатини (тана узунлиги ва оғирлиги, мушакларнинг максимал кучи, ўпканинг ҳаётий қобилияти ва бошқалар) акс эттирувчи кўрсаткичлар ҳисобга олинади.

"Иқтисодий" омиллар тоифаси маълум даражадаги ишларнинг метаболик ва функционал харажатларини акс эттирувчи кўрсаткичларни ўз ичига олади (ватт-пулс, кислород пулси, кислороддан фойдаланиш коэффициенти ва бошқалар). Энг катта тафовутлар "сафарбарлик", "барқарорлик", "амалга ошириш" ва бошқалар тоифаларини белгилашда қайд этилган. Бу ерда турли муаллифларнинг фикрлари камроқ даражада мос келади ва турли кўрсаткичларни назарда тутаяди, аммо баъзи ҳолларда улар бир-бирига мос келади.

Кўпгина кўрсаткичларга мурожаат қилиш, уларни маълум даражада бирлаштирадиган атамани ишлатиш ва бу омилларни "максимал фаолият кучи" тоифасига киритиш мумкин ва зарур кўринади. Шунингдек, ушбу тоифага асосан мушакларнинг максимал юкланишида қайд этилган ва ишлашнинг максимал кучини акс эттирувчи кўрсаткичларга мурожаат қилиш мумкин.

Шунга асосланиб, ушбу ишда экспериментал материал билан ишлаш қулайлиги учун жисмоний кўрсаткичларни аниқлайдиган омилларнинг қуйидаги тоифалари қўлланилди:

биринчи даражали омиллар тоифаси - "морфофункционал куч" (тананинг узунлиги ва оғирлиги, ўпканинг ҳаётий сиғими, мушакларнинг максимал кучи ва бошқалар);

иккинчи даражали омиллар тоифаси - "ишлашнинг чеклаш кучи" (максимал юк кучи, максимал кислород истеъмоли, ўпканинг максимал вентиляцияси ва бошқалар);

учинчи даражали омиллар тоифаси - "иқтисодий самарадорлик" (ватт-пулс, дам олиш ва максимал қувват юкида юрак уриш тезлиги, кислород пулси ва бошқалар).

Адабиётлар рўйхати:

1. Солопов И.Н., Шамардин А.И. Функциональная подготовка спортсменов. – Монография. - Волгоград: «ПринТерра-Дизайн», 2003.– 263 с
2. Холодов Ж., Кузнецов С. Теория и методика физического воспитания - Москва 2007.
3. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., Ўзбекистон Давлат жисмоний маданият институти, 2005 йил.
4. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

Impact of waste products on nature Samadova Kh.S Bukhara State Medical Institute

Introduction:

We have a problem with how we dispose of waste. Worse, it appears that waste disposal has become more careless in the last decade. What we haven't done is put the ideas we believe will help us mitigate or adapt to climate change into action. For example, trash disposed of in landfills emits methane gas. Taken a step further, open landfills were discovered to account for 91 percent of all landfill methane emissions. Large, open piles of trash burned in various parts of the world emit dangerous levels of carbon dioxide, a greenhouse gas that is warming our planet. According to researchers, approximately 40% of the world's trash is burned in this manner, posing large-scale risks to both our atmosphere and the people who live near these burning sites.

Ecosystems vary greatly from place to place. However, one of the most dramatic consequences of our **global waste problem** is seen in our marine life and wa-

terways. Simply put, it affects people who rely on the [ocean](#) for a living. They are unable to distinguish between what is and is not food. They consume trash, which causes death because the aquatic animal is unable to process it. This has an impact on fish, seals, turtles, whales, and many other aquatic animals, as scientists have discovered numerous plastic fragments in over a thousand different species. When it comes to biodiversity, our waste problem is wreaking havoc on the health of the planet's species. Our inaction puts human health at risk. We continue to generate large amounts of trash and fail to properly dispose of it, which will ultimately be our undoing as well as that of the environment and wildlife in the ecosystems we all share.

With the way we treat our planet, we cannot prevent or promote longevity. The more emissions we produce as a result of how much trash we generate, the longer we live. Asthma, birth defects, cancer, cardiovascular disease, childhood cancer, COPD, infectious diseases, low birth weight, and preterm delivery are all possible. Bacteria, vermin, and insects can all contribute to the trash problem. Modernization and progress have had their drawbacks, and one of the most serious is the pollution it is causing to the earth — be it land, air, or water. The amount of waste generated daily by each household has increased as the global population has grown, as has the demand for food and other necessities. **Unmanaged waste**, particularly excreta and other liquid and solid waste from households and the community, poses a serious health risk and contributes to the spread of infectious diseases. Unattended waste attracts flies, rats, and other creatures, which spread disease. Wet waste, in most cases, decomposes and emits a foul odor. This leads to unsanitary conditions and, as a result, an increase in health problems. Surat's plague outbreak is a prime example of a city suffering as a result of the local government's callous attitude toward cleanliness. Another source of illness is plastic waste. As a result, excessive solid waste generation should be controlled by taking preventive measures. This waste is eventually thrown into municipal waste collection centers, where it is collected by the local municipalities and disposed of in landfills and dumps. However, due to a lack of resources or inefficient infrastructure, not all of this waste is collected and transported to final disposal sites. If the management and disposal are not done properly at this stage, it can have serious consequences for [health](#) and the environment. The population in areas where there is no proper waste disposal method, particularly pre-school children; waste workers; and workers in facilities producing toxic and infectious material are among those at risk from unscientific solid waste disposal. Other high-risk populations include those who live near a waste dump and those whose water supply has become contaminated as a result of waste dumping or leakage from landfill sites. Uncollected solid waste also raises the possibility of injury and infection. Organic household waste, in particular, poses a serious threat because it ferments, creating conditions favorable to the survival and growth of microbial pathogens. Direct contact with solid waste can result in a variety of infectious and chronic diseases, with waste workers and rag pickers being particularly vulnerable.

Main part:

Exposure to **hazardous waste** can have a negative impact on human health, with children being especially vulnerable to these pollutants. In fact, direct chemical exposure can cause diseases because the release of **chemical waste** into the environment causes chemical poisoning. Many studies have been conducted in various parts of the world in order to establish a link between health and hazardous waste. **Agriculture and industrial waste** can also pose serious health risks. Aside from that, mixing industrial hazardous waste and municipal waste can expose people to chemical and radioactive hazards. Uncollected solid waste can also obstruct storm water runoff, resulting in stagnant water bodies that serve as disease breeding grounds. Waste dumped near a water source also pollutes the water body or ground water source. Direct dumping of untreated waste into rivers, seas, and lakes causes toxic substances to accumulate in the food chain via the plants and animals that consume it. Hospital and other medical waste disposal requires special care because it can pose serious health risks. Discarded syringe needles, bandages, swabs, plasters, and other types of infectious waste generated by hospitals, health care facilities, medical laboratories, and research facilities are frequently disposed of with regular non-infectious waste. Waste recycling and disposal sites can also pose health risks to the surrounding community. Air pollution is caused by improper activating incineration plants, and improperly managed and designed landfills attract all kinds of insects and rodents that spread the disease. The landfill sites should be well covered and walled so that they do not flow into nearby underground water sources. If appropriate measures are not taken, recycling is also a health risk. Toxic effects may occur for waste workers containing chemicals and metals.

Hazardous waste is a byproduct that can cause serious harm if not disposed of properly and safely. Water treatment, manufacturing, farming, and construction, to name a few, can all generate this type of waste. While hazardous waste is unavoidable to some extent, we can control how we treat it to reduce its negative impact. To highlight the significance of proper waste management, we must investigate the effects of hazardous waste on human health and the environment. Proper waste disposal methods must be used to ensure that it does not harm the environment or pose health risks to the people who live in the area. At the household level, proper waste segregation is required, and it should be ensured that all organic matter is set aside for composting, which is without a doubt the best method for the proper disposal of this segment of waste. In fact, the organic component of waste decomposes more quickly, attracts insects, and causes disease. Compostable organic waste can be used as fertilizer.

Conclusion

It should be noted that hazardous waste can have both short-term and long-term environmental consequences. Under improper conditions, decontamination of waste can lead to widespread nature and environmental damage, which can be restored over the years. In addition to the risks to the human body, hazardous waste mismanagement can have severe environmental consequences. Because it has the potential to affect our air, soil, and water supply, the resulting contamination and pollution can have serious consequences for us and everyone around us.

ИРРИГАЦИЯНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЖАҲОНДА СУВНИ ТЕЖАШНИНГ ГАРОВИДИР

Тошкент Ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш муҳандислари
институти “Миллий тадқиқот университети Бухоро табиий ресурсларни
бошқариш институти” таянч 1-босқич докторанти Салимова Дилдора
Баҳодировна

Назарий жиҳатдан қаралганда, сув ресурслари туганмасдир, чунки уларнинг умумий миқдори (сифатини эътиборга олмаганда) мавжуд талабларга нисбатан анча катта ҳамда чучук сув ресурслари сувнинг табиатдаги айланма ҳаракати жараёнида тикланиб, янгиланиб туради. Аммо сувни истеъмол қилиш шундай жадал суръатлар билан ўсмоқдаки, инсоният бугунги сув ресурслари тақчиллиги ва уларнинг сифати ёмонлашиб бориши шароитида келажакда ўзининг сувга бўладиган эҳтиёжларини қандай таъминлаши кераклиги ҳақида чуқур ўйга толмоқда. Бугунги кунга келиб сув ресурсларини барқарор бошқариш ва улардан самарали фойдаланишни таъминлаш – дунёда бутун бошли минтақалар ва мамлакатларнинг барқарор иқтисодий тараққиётида ҳал қилувчи аҳамият касб этувчи масалалардан бирига айланди. Мазкур масала сув ресурслари чекланган, иқтисодиёти ва аҳолиси тез ўсиб бораётган (демак, сувга бўлган талаби ортиб бораётган), иқлим ўзгариши таъсирлари тобора кўпроқ сезилаётган (яъни сув билан таъминланиш шароити мураккаброқ бўлган) Марказий Осиё минтақасидаги янги иқтисодий, ижтимоий, сиёсий ва экологик реалликлар шароитида ўта долзарб ва янада муҳимроқ аҳамият касб этмоқда. Чекланган сув ресурсларидан ҳам иқтисодий ҳамда экологик талаблар барқарорлигини таъминлаган ҳолда фойдаланиш самарадорлигини ошириш замоннинг долзарб муаммосидир. Истикболдаги ривожланиш имкониятлари кўп жиҳатдан мавжуд сув ресурсларини муҳофаза қилиш ва улардан фойдаланиш даражасига, жамиятнинг сувдан фойдаланишга бўлган муносабатига бевосита боғлиқдир. Яқин келажакда сувга ўсиб бораётган талабларни сув ресурслари бошқарувини такомиллаштириш, улардан фойдаланишни оқилонлаштириш ва ички захираларни топиш ҳисобига қондириш мумкин.

Ўзбекистон Марказий Осиё минтақасидаги давлатлар ичида аҳолиси энг кўп, сув ресурслари эса энг кам ҳисобланади. Мавжуд сув эҳтиёжининг 18 фоизигина юртимиз ҳудудида шаклланади. Қолган 82 фоизга яқин сув қўшни давлатларда шаклланиб, Амударё ва Сирдарё орқали юртимизга кириб келади.

Глобал иқлим ўзгариши, мамлакатимизда аҳоли сонининг ўсиши, миллий иқтисодиёт турли тармоқларининг жадал ривожланиши ва уларнинг сувга бўлган талабининг ўсиши туфайли республикада сув ресурсларининг тақчиллиги йилдан-йилга ортиб бормоқда.

Ҳозирги вақтда суғориш ва экологик мақсадлар учун сувга эҳтиёж тўлиқ қондирилмаяпти. Сув истеъмолининг кўпайиши ва манбаларнинг ифлосланиши чучук сув захираларининг камайишига олиб келади. Юртимизда мавжуд чучук сув ҳажмининг қисқариши туфайли сув танқислиги ва қурғоқчилик хавфи сезиларли даражада ошмоқда.

Шулардан келиб чиқиб, Ўзбекистон замонавий мамлакат сифатида ривожланиши учун атроф-муҳит муҳофазаси ва сувдан самарали фойдаланиш йўналишларида тезкор чоралар қабул қилиш вақти келди.

Сўнгги йилларда мамлакатимизда иқлим ўзгариши оқибатларини юмшатиш ва сув ресурсларидан оқилона фойдаланиш чораларини акс эттирувчи қатор муҳим ҳужжатлар қабул қилинди.

«2030 йилгача бўлган даврда атроф-муҳитни муҳофаза қилиш концепсияси», «Сув хўжалигини ривожлантиришнинг 2020–2030 йилларга мўлжалланган концепсияси», «2020–2025 йилларда гидрометеорология хизматини ривожлантириш концепсияси», «Сув ресурсларини бошқариш ва ирригация секторини ривожлантиришнинг 2021–2023 йилларга мўлжалланган стратегияси», «Сув ресурсларидан фойдаланиш соҳасида давлат бошқаруви ва назорат тизимини янада такомиллаштириш ҳамда сув хўжалиги объектлари хавфсизлигини таъминлаш чора-тадбирлари»ги фармон ва бошқа норматив-ҳуқуқий ҳужжатлар шулар жумласидандир.

Айни вақтда барча ҳудудларда фермер хўжаликлари вакиллари учун суғоришнинг сувни тежайдиган технологияларини жорий этиш механизмлари бўйича семинарлар ўтказилмоқда. Мазкур технологияларни жорий этишни янада рағбатлантириш мақсадида 2023 йилда сувни тежаш тизими жорий этилган ғалла ва сабзавот майдонларининг ҳар бир гектари учун субсидиялар миқдори 1 млн сўмдан 8 млн сўмгача оширилди.

Шунга қарамай, нафақат фермер хўжаликлари, балки аҳоли ўртасида ҳам сувдан оқилона фойдаланишнинг ҳаётий зарурлигини тушунтириш, бу борада тарғибот-ташвиқот ишларини кучайтириш зарурати бор.

Сувни тежашга қаратилган чора-тадбирлар самарадорлигини оширишда аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида сувдан фойдаланиш маданиятини юксалтириш, ичимлик суви учун бозор нархларини жорий этиш муҳим аҳамият касб етмоқда.

Аҳолининг сув билан таъминланганлик ҳолати аҳоли турар-жойлари ва улардаги турмуш даражасинининг энг муҳим кўрсаткичларидан биридир. Қувурли ичимлик сувининг асосий истеъмолчиси сифатида аҳоли сувни тежаш жараёнида муҳимроқ рол ўйнаши керак.

Бироқ, ҳозирги вақтда кўплаб шаҳарларда аҳолининг сувни тежаш муаммосига пассив муносабати мавжуд. Шу сабаб бугунги кунда сув тарифларини шакллантиришда бозор муносабатларига ўтиш муаммоси жуда долзарбдир. Чунки бозор қонунлари ҳар биримизни тежамкорликка ундайдиган табиий механизм ҳисобланади.

Асосий масала шундаки, амалдаги тариф 3 йилдан буён ўзгаришсиз, оширилмасдан келмоқда, бироқ бугунга келиб ичимлик суви таннархини белгиловчи омиллар – электр энергия, солиқ тўловлари қиймати ошгани сабабли аҳолига берилаётган ичимлик суви учун ҳозирги тўловлар ўз харажатини қопламай келмоқда.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, яқинда Қашқадарё, Сурхондарё ва Тошкент ҳамда Бухоро вилоятида ичимлик суви ва оқова хизматлар бўйича янги тарифлар

тасдиқланганди. Андижон вилоятида эса 19 сентябрда тасдиқланган тарифларга кўра нархлар ўзгарган.

Шунингдек, пойтахт аҳолиси учун бир метр куб сув нархи 1500 сўм (амалда 400 сўм), оқова сув нархи эса 1000 сўм этиб белгилаш бўйича таклифлар халқ депутатлари Тошкент шаҳар кенгашига тақдим этилди ва тасдиқдан ўтди.

Тарифлар худудларнинг географик жойлашуви, сув манбаларидан аҳоли пунктларигача бўлган масофа, электр энергияси сарфи, сув манбаларининг лойқа-тиниклиги, чучук ва шўрлиги, қаттиқлик даражасига қараб қайта ишлаш ва бошқа харажатлардан келиб чиққан ҳолда худудлар кесимида турлича белгилашмоқда.

Мақсад – барча худудларда аҳолининг марказлашган ичимлик суви билан таъминланиш даражасини ошириш. Бунинг учун эса ичимлик суви ва канализация тармоқлари ҳамда иншоотлари барпо этилиши, жорий ва капитал таъмирлаш, тизимни модернизация қилиш ишлари бажарилиши зарур. Булар эса сарф-харажат талаб этади. Шундан келиб чиқиб, ҳозирда ичимлик суви таъминоти ва оқова сув хизматлари учун янги тарифлар тасдиқланмоқда.

Сув ресурсларидан оқилона фойдаланиш Ўзбекистоннинг барқарор ривожланиши гаровидир. Қолаверса, сув иқтисодиётнинг барча тармоқлари, биринчи навбатда, қишлоқ хўжалиги учун зарурдир.

Тоза ичимлик сувни узлуксиз етказиб бериш, сув бормаган худудлардаги аҳолини ичимлик сув билан таъминлаш, қишлоқ хўжалигига сув етказиб бериш йўналишида катта ишлар бошланган, улар давом этмоқда. Бироқ, сувни тежаш маданияти турмушимизнинг ажралмас қисмига айланмас экан, бу йўналишда сезиларли муваффақиятларга эришиш қийин бўлади.

ВОПРОСЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ШУМОВОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ УРБАНИЗИРОВАННЫХ ТЕРРИТОРИЙ

Ташпулатова Г.А., Красавин А.Н., Холмуратов Б.З.

***НИИ Санитарии, гигиены и профессиональных заболеваний, г.
Ташкент, Узбекистан***

При быстрой урбанизации и индустриализации городов, различные источники (автомобильный, железнодорожный, воздушный транспорт, энергетические и промышленные предприятия, общественные развлекательные заведения и др.) вызывают превышение шумового фона предельно допустимых уровней (ПДУ), что становится серьезным фактором риска, существенно повышающим вероятность заболеваний населения и негативных последствий для биосферы (ВОЗ, 2018). Длительное хроническое действие интенсивного городского шума оказывает неблагоприятное воздействие на функциональное состояние организма жителей крупных городов и способствует росту некоторых патологических изменений со стороны органа слуха, сердечно-сосудистой и нервной систем (С.В. Алексеев и др., 2016; Салимова Ю.В., 2020; W. Babisch, 2011; Khushbu Jain, Sweta Gupta, 2018). Отмечается, что в группу риска при

неблагоприятном шумовом воздействии входят пожилые люди, дети, лица, страдающие хронической бессонницей и склонные к депрессии, беременные.

Нами был проведен анализ литературных источников по вопросам нормирования шума и наложения штрафных санкций за нарушения шумового режима в странах ближнего и дальнего зарубежья за последние 20 лет. Анализ доступных нормативных источников показал, что допустимые уровни шума для населения для территорий жилой застройки и жилых помещений в разных странах имеют значительные отличия. Так, в некоторых странах Евросоюза и Северной Америки ПДУ могут варьировать даже в зависимости от муниципальных стандартов. Также, нами выявлено, что в настоящее время нет данных по применению в мировой практике компенсационных выплат за неблагоприятное воздействие шумового загрязнения на окружающую среду и население, но имеются сведения о применении штрафных санкций. В некоторых государствах, Израиль, Грузия, Швеция, Польша, США и др., приняты, или внесены изменения в существующие правила, которые запрещают превышение допустимых уровней шума в определенное время и обязывают горожан и организации соблюдать режим тишины в ночное время и в выходные, праздничные дни, за нарушение которых, предусмотрены штрафные санкции.

В рамках борьбы с воздействием шума на окружающую среду, на основании многочисленных исследований, экспертами Европейского регионального бюро ВОЗ было разработано «Руководство по вопросам шума в окружающей среде для Европейского региона», рекомендуемые ограничительные критерии которого, учитываются при разработке национальных нормативных документов в разных странах. В Узбекистане, физические факторы среды обитания, в том числе шум, являются предметом регулирования законодательства о санитарно-эпидемиологическом благополучии населения и ограничение негативного физического воздействия на среду обитания и окружающую среду обеспечивается, в первую очередь, санитарными нормами и требованиями. Допустимые уровни шума для территорий, прилегающих к жилым домам, определены в СанПиН 0008-20 «Санитарные нормы и правила по обеспечению допустимого шума в помещениях жилых, общественных зданий, на территории жилой застройки и зон общественного отдыха» и соответствуют средним требованиям, рекомендуемым ВОЗ. ПДУ шума, согласно данным нормативам, в дневное время суток на территории, прилегающей к жилым домам, составляет 55 дБА, в ночное время суток - 45 дБА. Допустимые уровни шума внутри жилых помещений домов, пансионатов, спальных помещений детских образовательных учреждений (ДОУ) составляет 40 дБА в дневное время, 30 дБА в ночное время.

Однако, придерживание допустимых уровней шума, особенно на территориях плотной городской застройки, вблизи значительных источников шума, к которым относятся городские автотранспортные магистрали, строительные площадки, учреждения общественного питания, культуры и отдыха, является труднодостижимым. В этой связи, разработка нормативно-

правовой базы, механизмов обеспечения соблюдения норм законодательства в области охраны окружающей среды и противодействию ее шумовому загрязнению и адекватных мер защиты позволит обеспечить безопасные условия проживания населения в городах, сохранит здоровье и снизит общую заболеваемость.

ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ НЕБЛАГОПРИЯТНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ МЕДИЦИНСКОГО ОБЛУЧЕНИЯ

Трошкина В.А., Сидукова О.Л.

**Институт повышения квалификации и переподготовки кадров здравоохранения учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»
г.Минск, Республика Беларусь**

Использование источников ионизирующих излучений (ИИ) в современной медицине для диагностических и лечебных целей является глобальным фактором радиационного воздействия на человека. Оно занимает второе место по вкладу в коллективную дозу населения после природных источников и первое место среди техногенных источников.

Продолжающийся в Беларуси и других странах мира рост онкологических заболеваний в совокупности с расширением сферы и масштабов применения источников ИИ в медицине свидетельствует об особой актуализации проблемы ограничения медицинского облучения (МО) и профилактики развития связанных с воздействием этого экологического фактора нарушений здоровья.

В отличие от других источников, МО имеет ряд особенностей: является добровольным, управляемым и контролируемым. МО охватывает широкие группы населения, включая детей, лиц пожилого возраста, как здоровых, так больных. В диагностической рентгенологии сложнее поддерживать высокий коэффициент безопасности, в результате чего дозовая нагрузка на пациента может значительно повышаться. Кроме того, во время рентгенографических исследований персонал часто подвергается рассеянному излучению.

Существует несколько факторов, определяющих значимость вопроса защиты в диагностической радиологии особенно важным. Прежде всего, рентгеновское оборудование наиболее широко используется в диагностических целях. Согласно нормативным документам доза, получаемая пациентом при медицинских обследованиях, не должна превышать 1мЗв в год дополнительно к фоновым излучениям. Значительно возросшее диагностическое использование рентгеновских лучей делает кумулятивную дозу, полученную пациентом, возможно значимой с генетической точки зрения. Так, при проведении компьютерной томографии однократная доза колеблется от 5 до 10мЗв. Часто использование защитных экранов и защитных фартуков приводит к ложному ощущению безопасности. Поэтому необходимо принять все разумные меры, чтобы избежать ненужного облучения гонад пациентов, не достигших репродуктивного возраста.

Первопричиной расстройств радиогенной природы является активация процессов свободнорадикального окисления, избыточное образование активных липидных перекисей. Одним из направлений профилактики является нутритивная поддержка на этапе подготовки к исследованию и после него. Для защиты и быстрого восстановления клетки после воздействия на нее рентгеновским излучением в рацион вводить такие продукты, как гречка, курага, изюм, черная смородина, абрикосы, грецкие орехи, морская капуста, все виды зелени. Необходимо включать в рацион включать витамины (С, Е), минеральные вещества. Период восстановления организма после рентгеновского обследования может занимать две недели. В этот период полезным будет обильное питье с добавлением лимона, соки с мякотью, не менее двух литров в день. Для выведения образовавшихся токсинов через пот полезны СПА, баня и физическая активность. Так же в научном сообществе рассматриваются вопросы использования фармакологической профилактики МО.

Чтобы снизить потенциальный вред при облучении, необходимо иметь фундаментальные знания обо всех физических факторах, влияющих на защиту человека, включая дозы, получаемые пациентом во время различных рентгенологических процедур. Более того, к любому обследованию нужно относиться осознанно, готовиться к нему, а после облучения принимать меры по очищению организма от разрушительных последствий. Также необходимо проводить обучение медицинских работников и создавать системы контроля доз.

EKOLOGIK TARBIYANING MOHIYATI VA MAZMUNI.

To`qbojeva D.Z.-Navoiy davlar pedagogika instituti Umumiy pedagogika va psixologiya kafedrasida katta o`qituvchisi

Choriqulova Munisa- Tabiiy fanlar Kimyo yo`nalishi talabasi

“Ekologiya” tushunchasi ilk bor nemis zoologi E.Gekkel tomonidan qo`llanilgan. Ekologik tarbiya ijtimoiy tarbiyaning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ekologik tarbiya (grekcha “oikos” -turar joy, makon, “logos” -fan) o`quvchilarga dastlabki ekologik bilimlarni berish, mavjud ekologik bilimlarini boyitish, ularda tabiat va atrof-muhit muhofazasini tashkil etish ko`nikma va malakalarini shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayondir.

O`zbekiston Respublikasida tabiat va atrof-muhit muhofazasini tashkil etishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu yo`lda amalga oshiriluvchi ijtimoiy-ekologik harakat mazmuni “O`zbekiston Respublikasining Atrof-muhitni muhofaza qilish Milliy harakat rejasi”da o`z ifodasini topgan.

Tabiat va atrof-muhitni muhofaza qilish, shuningdek, ekologik muammolarning ijtimoiy xavfi xususida to`xtalib, O`zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoev quyidagi fikrni qayd etadi: “Ekologik xavfsizlik muammosi allaqachon milliy va mintaqaviy doiradan chiqib, butun insoniyatning umumiy muammosiga aylangan. Ekologiya hozirgi zamonning keng miqyosidagi keskin ijtimoiy muammolaridan biridir. Uni hal etish barcha xalqlarning manfaatlariga mos bo`lib, sivilizatsiyaning hozirgi kuni va kelajagi ko`p jihatdan ana shu muammoning hal qilinishiga bog`liqdir”.

O`quvlarda tabiatga nisbatan to`g`ri munosabatni qaror toptirish, mehr-muhabbatni uyg`otish, atrof-muhit musaffoligiga erishish ekologik muammolarni hal etish yo`lida muhim bosqich sanaladi.

Ekologik ta'lim o`quvchiga aniq maqsadga muvofiq, izchil, tizimli va uzluksiz ravishda nazariy ekologik bilimlarni berishga yo`naltirilgan ta'limiy jarayonidir.

Nazariy ekologik bilimlar (ekologik ong) hamda atrof-muhit va tabiat muhofazasi yo`lida olib borilayotgan faoliyat birligi ekologik madaniyatni shakllantirishga xizmat qiladi. Ekologik ong tabiat va atrof-muhitning mavjud holati, ularni muhofaza etish borasidagi tushunchalarning ongdagi ifodasi bo`lib, u murakkab ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida namoyon bo`ladi. Ekologik faoliyat esa ekologik bilimlarga tayanilgan holda tabiat va atrof-muhit muhofazasini ta'minlash borasida amalga oshirilayotgan xatti-harakatlar majmui demakdir.

Ekologik madaniyat o`quvchining ijtimoiy talablarga muvofiq tabiat va atrof-muhit muhofazasini tashkil etish qobiliyati.

Ekologik tarbiya ijtimoiy tarbiyaning yana bir muhim tarkibiy qismi bo`lib, uni tashkil etish jarayonida quyidagi vazifalar hal etilishi zarur:

O`quvchilarning ta'lim jarayonida o`zlashtirgan ekologik bilimlarini yanada oshirish.

- 1) Ularning tabiat va atrof-muhit ekologiyasi to`g`risidagi tasavvurini boyitish.
- 2) O`quvchilarda tabiat va atrof-muhit muhofazasini ta'minlash ijtimoiy zaruriyat ekanligi to`g`risidagi e'tiqodni shakllantirish.
- 3) O`quvchilarda ekologik faoliyat ko`nikma va malakalarni tarbiyalash hamda ularning tabiat va atrof-muhit muhofazasini ta'minlash jarayonida faol ishtirok etishlariga erishish.

Ekologik tarbiyaning shakl va metodlari. Oila va jamiyatda tashkil etilayotgan ekologik tarbiyaning suhbat, davra suhbat, ekskursiya, bahs-munozara, ijodiy tanlovlar, uchrashuv, ijtimoiy-foydali mehnat (shanbalik, hashar, ko`kalamzorlashtirish) kabi shakl hamda suhbat, kuzatish, amaliy faoliyatni tashkil etish, rag`batlantirish va jazolash kabi metodlar yordamida tashkil etish o`quvchilarda ekologik madaniyatni qaror topishini ta'minlaydi.

O`quvchi tarbiyasida ishtirok etayotgan sub'ektlarning shaxsiy namunalari, o`quv manbalari, badiiy adabiyotlar, ommaviy axborot vositalari (shu jumladan, Internet) materiallari va ularning g`oyalari o`quvchilarda ekologik madaniyatni shakllantirishning muhim vositalari sanaladi.

EKOLOGIK TARBIYANING MOHIYATI, DARSDA VA DARSDAN TASHQARI ISHLARDA EKOLOGIK TARBIYA.

To`qboeva D.Z.-Navoiy davlar pedagogika instituti Umumiy pedagogika va psixologiya kafedrasida katta o`qituvchisi

Ergashova Shaxnozabonu- Tabiiy fanlar Kimyo yo`nalishi talabasi

Tabiat bilan inson o`rtasidagi o`zaro munosabatlar ma'lum qoidalarga bo'ysungan holda boradi. Bu qonunlarni buzilishi ertami kechmi ekologik halokatga olib keladi. Mustaqil respublikamizdagi ekologik muammolar umumijtimoiy masalalarning ajralmas qismi hisoblanib, keng jamoatchilik oldidagi hal etilishi zarur bo'lgan masalalardan biridir. Ekologiya tushunchasi fanga birinchi bo`lib, 1866 yilda

nemis biologi E.Gekkel tomonidan kiritilgan. Ekologiya yunoncha soʻz boʻlib, uning maʼnosi tirik organizmlarning yashash sharoiti yoki tashqi muhit bilan oʻzaro munosabatini bildiradi. Ekologik tarbiya insonning tabiatiga, biosferaga boʻlgan yangicha munosabatlarni shakllantirishda muhim bosqich hisoblanadi. Ekologik tarbiya atrof muhitga, olamga, hayvonot va oʻsimlik dunyosiga muhabbat va ehtiyotkorona munosabatlarni shakllantirish jarayonidir.

Ajdodlarimiz bu masalaga alohida eʼtibor bilan qaraganlar. Bolalar goʻdaklik chogʻlaridanoq ahloqiy va mehnat tarbiyasini oilada boshlaganlar. Ularda mehnatga muhabbat atrof muhitga hurmat, obodonchilik va koʻkalamzorlashtirish hissi shakllantirilgan. Oila davrasida farzandlarga "Suvga tuflama, uni iflos qilma, chunki barcha jonivorlar uni ichib bahra oladi", "Birni kessang, oʻnni ek" kabi oʻgit, nasihat qilganlar..

Ekologik taʼlim deganda oʻquvchilarga berilishi lozim boʻlgan tabiat bilan inson orasidagi munosabatlarni ifodalovchi bilimlar tizimi tushuniladi.

Ekologik tarbiya esa insonning atrof-muhitga nisbatan munosabatini tarbiyalashdir. Ekologik taʼlim-tarbiya umumiy taʼlim-tarbiyaning tarkibiy qismi boʻlib, maktabda barcha fanlarni oʻqitishda amalga oshirilishi koʻzda tutiladi. Ekologik taʼlim-tarbiyadan bosh maqsad ham yosh avlodda atrof-muhit va uning muammolari-ga ongli munosabatni shakllantirishdan iboratdir.

Ekologik tarbiyalash jarayonida yoshlar tabiat boyliklarini tejab-tergansha, tabiatni muhofaza qilishga oʻrgatila boriladi. Atoqli pedagog V.A. Suxomlinskiy "Bolalarga jonim fido" asarida "Men bolalar «Alifbeni ochib, birinchi soʻzini hijjalab oʻqishlariga qadar avval dunyodagi eng ajoyib kitob – tabiat kitobini mutolaa etishlarini istardim" deb taʼkidlaganidek, bu boradagi barcha ishlarni bolaning kichikligidanoq boshlash maqsadga muvofiqdir.

Ekologik tarbiyada oʻquvchilarni oʻz maktabini, yashaydigan muhiti - shahar va qishloq koʻchalarini koʻkalamzorlashtirish, mevali va manzarali daraxt koʻchatlari ekish, hiyobonlarni, suv havzalarini ozoda saqlash, uy hayvonlariga qarash kabi ishlarda kuchi yetganicha qatnashishga jalb etish katta ahamiyatga ega. Ekologik madaniyat avvalo oiladan boshlanadi.

Ekologik tarbiya berishni tayyorlashning mazmuni quyidagilarni oʻz ichiga oladi:

- Atrof muhit va uning shaxs maʼnaviy dunyosiga taʼsiri;
- Tabiat va uning ahamiyatini aniqlash;
- Tabiatga muhabbatni rivojlantirishda maktab va oilaning hamkorligi;
- Oʻz yashash joyi, shahar va qishlogʻi, oila va maktab hovlisini koʻkalamzorlashtirishda, hatto, sinf xonasidagi oʻsimliklarni ham parvarishlashga qiziqishlarini oshirish;
- Atrof-muhit muhofazasi, bunda bolalarning vazifalari;
- Tabiatni muhofaza qilishda ota-onalarning namunalari;
- Oiladagi maktabdagi tabiatni, oʻsimliklar va hayvonot dunyosini eʼzozlashga oʻrgatish, jonivor va qushlarni parvarish qilish;
- Tabiatga ongli munosabat jarayonida oʻquvchilarning dunyoqarashini kengaytirish;

- Yoshlarni ekologik tarbiyalashda milliy an`ana va udumlarni qayta tiklash, ularga e`tiborni kuchaytirish.

O`quvchilar ekologik tarbiya ishlari jarayonida quyidagilarni bilishlari zarur:

- Tabiat haqida tushuncha, tabiiy muhit, tabiiy omillar va ular orasidagi bog`lanish;

- Tabiat boyliklaridan tejab-tergab foydalanish va ularni muhofaza qilish;

- Atrof-muhitni ifloslanishlardan saqlash;

- Tabiatni kelajak avlodlar uchun tabiiy holda qoldirishga intilish.

Ekologik tarbiya berishda ta`lim tizimida o`qitilayotgan deyarli barcha fanlarning imkoniyatlaridan foydalanish mumkin. Jumladan, biologiya, kimyo, iqtisodiy geografiya, fizika, astronomiya fanlarini o`qitish jarayonida ham o`quvchilarga ekologik tarbiya berib boriladi.

Ekologik ta`lim tarbiya quyidagi asosli bo`limlarni o`z ichiga oladi:

1. O`quvchilarni tabiat go`zalliklarini sevish, ulardan estetik zavq olish ruhida tarbiyalash.

2. Jonli va jonsiz tabiatning rivojlanish qonuniyatlari, tabiat bilan jamiyat o`rtasidagi murakkab o`zaro munosabatlar, inson xo`jalik faoliyatining tabiatga ta`siri oqibatlarini haqida bilim berish.

3. O`quvchilarda ekologik madaniyatni tarbiyalash. Tabiatni sevish, undan to`g`ri va ongli ravishda foydalana bilishni tarbiyalash kishilarda tabiat oldida masuliyatni anglash malakasini hosil qiladi. Tabiatning normal holati uchun fuqarolik masuliyatini to`la anglash ekologik ta`lim va tarbiyaning ifodasidir.

Kishilarda tabiat qonunlariga to`la rioya etish to`g`risida va bu sohada Vatan, xalq, davlat va kelajak avlod oldidagi burch tuyg`usi va masuliyat hisi hosil etilsa, ularda ekologik ong va tafakkur hosil bo`lmaydi. Ekologik ong va tafakkurga ega bo`lgan kishi o`z mehnat faoliyatida tabiatga ta`sir etish qanday oqibatlarga olib kelishi mumkinligini oldindan ko`rib, ongli ravishda ish tutadi.

Bolalarda ekologik xususiyatdagi tasavvurlarini kengaytirishda tarix va geografiya fanlarining imkoniyati katta. Bundan 500 yil, 1000 yil avval o`lkamiz tabiati qanday bo`lgan, o`simlik va xayvonot olami qanday bo`lgani kabi savollarga javob topish mumkin. Ona tili darslaridagi ko`plab mashqlar o`quvchilarda tabiatga mehr uyg`otishi qo`l keladi.

Matematika fanida beriladigan ekologik ta`lim tarbiya jarayonida o`quvchilar tabiatidagi salbiy yoki ijobiy o`zgarishlar inson sog`ligiga qanday ta`sir qilishi haqida aniq tasavvurga ega bo`lishadi.

Ekologik yo`nalishdagi to`garaklarda bolalar tabiatga zarar yetkazmaslikka, tabiat go`zalliklaridan zavqlanishga, atrof muxitni sevishga o`rgatilib boriladi.

To`garak mashg`ulotlarida o`tiladigan "Tabiatni e`zozlaylik", "Tabiat va inson", "Ekologiya va inson", "Orol madad so`raydi", "Qushlar bizning do`stimiz" kabi mavzularda tabiatga qiziqishni yanada oshiradi. O`qituvchining bolalarga ekologik ta`lim tarbiya berishda xalqimizning o`ziga xos milliy tarbiyasidan o`rinli foydalanishi yaxshi samara beradi.

ОБЛУЧЕНИЕ РАДОНОМ В ЖИЛИЩАХ - ПРОБЛЕМА АКТУАЛЬНАЯ ДЛЯ БЕЛАРУСИ.

Трошкина В.А.

**Институт повышения квалификации и переподготовки кадров
учреждения образования «Белорусский государственный медицинский
университет»,**

г. Минск, Республика Беларусь

Основная опасность воздействия радона в жилищах на человека, связана с развитием рака легкого. Специалисты Всемирной организации здравоохранения пришли к заключению, что радон является второй после курения причиной рака легкого. Международная комиссия по радиологической защите рекомендует разработку Национальных программ для защиты населения от радоновой опасности. Стратегической целью реализации подобных программ является защита населения от онкологических заболеваний дыхательной системы.

В Беларуси работы по оценке радиационной обстановки, обусловленной присутствием в среде обитания изотопов радона и дочерних продуктов распада (далее -ДПР), начались ещё в начале 90-х годов прошлого века. Согласно радиометрическим изысканиям геофизической экспедиции ПО «Белгеология» из исследованных территорий республики около 40% отнесены к разделу радоноопасных. Полагают, что это связано с неглубоким залеганием гранитных пород и с широким распространением активных зон тектонических нарушений, дренирующих глубинные зоны эманирования.

К концу 90-х годов к работе по оценке присутствия радона на территории Республики Беларусь подключилась и санитарно-эпидемиологическая служба, в обязанности которой входило ведение надзора за содержанием «почвенного радона», осуществляемого в рамках предупредительного надзора при отводе участков при строительстве, а также за концентрациями радона как в помещениях старой постройки, так и в новостройках. При этом акцент делался на помещения, предназначенные для проживания. Кроме того, в республике ведется мониторинг за радиоактивностью строительных материалов, который так или иначе сопряжен с радоновой проблемой.

В настоящее время в рамках соответствующей государственной программы по ядерным и радиационным технологиям с 2005 года и по настоящее время радоновый мониторинг в жилищах проводится государственным научным учреждением «Объединенный институт энергетических и ядерных исследований – Сосны» Национальной академии наук Беларуси по специально разработанной методике. По результатам исследований среднегодовая объёмная активность (далее ОА) радона в Беларуси составила 84 Бк/м³ (47 Бк/м³ – Брестская область, 88 Бк/м³ – Витебская область, 98 Бк/м³ – Гродненская область, 99 Бк/м³ – Минская область, 86 Бк/м³ – г. Минск, 98 Бк/м³ – Могилевская область, 62 Бк/м³ – Гомельская область. Среднемировое значение ОА радона – 40 Бк/м³. Таким образом, данные об ОА радона в жилищах Беларуси сопоставимы с результатами оценки ОА радона в странах Европы с

горной местностью, которая отличается более высоким выходом радона на поверхность. Это может быть связано как с особенностью геологического строения территории, так и конструктивной особенностью жилищ в сельской местности Беларуси и методическими подходами в определении ОА радона. Расчёты показали, что в среднем по Беларуси доза облучения за счёт радона составляет 3,6 мЗв/год, при вариации в отдельных областях от 2,0 до 5,3 мЗв/год. К сожалению, в Республике Беларусь до сих пор полномасштабный радоновый мониторинг не проведен, отчего цельной картины по этой проблеме нет.

Эпидемиология радона и ДПР неоспорима указывает на то, что радиационный риск от воздействия радона и ДПР может вносить существенный «вклад» в развитие рака лёгкого. Это и предопределяет необходимость развертывания в Республике Беларусь широкомасштабных эпидемиологических исследований с последующей разработкой и реализацией государственной программы. Важными составными частями такой программы должно стать составление радоновой карты республики и разработка на этой основе стратегии и тактики минимизации важных негативных последствий влияния радона + ДПР на здоровье населения.

УДК 613.95

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ш.О. Тиллаева, Ш.О.Тиллаева

Научно-исследовательский институт санитарии, гигиены и профессиональных заболеваний
(НИИ СГПЗ)

Физическое развитие является важнейшим критерием оценки состояния здоровья детей и подростков, отражающим влияние эндогенных и экзогенных факторов; нарушение процессов роста и развития должно расцениваться как показатель неблагополучия в состоянии здоровья. Проведение динамических наблюдений за физическим развитием детей не только в зависимости от их возраста и пола, но и с учетом места их учеба и занятия является одной из приоритетных задач практического звена здравоохранения, результаты которых послужат основой для разработки целенаправленных мер профилактики отклонений на ранних этапах развития в состоянии здоровья детей.

Цель исследования: дать сравнительную оценку основных показателей физического развития детей в возрасте от 10 до 15 лет, в зависимости от возраста.

Материалы и методы: Исследования проводились среди 2195 детей в возрасте от 10-и до 15-ти лет, учащихся в школьных образовательных организациях (ОШ) и детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ), расположенных в г.Ташкента. Изучены показатели длины тела и массы тела с использованием методов антропометрии, а для вычисления индекса массы тела (ИМТ) применяли

расчётный метод. Результаты полученных исследований обрабатывали статистически с применением критерия достоверности, минимальное значение которого составляло $p \leq 0,05$.

Результаты и обсуждение: Средние значения основных параметров физического развития среди мальчиков, учащихся ДЮСШ были достоверно выше по сравнению с показателями сверстников, учащихся ОШ в возрастных группах по следующим показателям: длина тела - в 10 лет, в 12-15 лет ($p < 0,05-0,001$); масса тела - в 10 лет, в 12-15 лет ($p < 0,05-0,001$); ИМТ - в 10 лет, 12 лет и в 15 лет ($p < 0,05-0,01$).

Анализ показателей физического развития девочек, показал, что параметры девочек, учащихся ОШ были также значительно выше параметров их сверстниц, которые учащиеся ДЮСШ и отличались в следующие возрастные периоды по показателям: длины тела - в 10 лет, в 12 лет и в 13 лет ($p < 0,01$); масса тела - в 10 и 12-13 лет ($p < 0,05$); по ИМТ - в 10 лет, 12 лет и в 14 лет ($p < 0,05$).

Заключение: Учитывая, что основные параметры физического развития детей, учащихся в ДЮСШ были достоверно выше таковых по сравнению с их сверстниками, учащимися ОШ, поэтому работникам здравоохранения надо учитывать настоящих фактов, при проведении социально-гигиенического мониторинга оценки состояния здоровья и для определения уровня гармоничности развития детей на индивидуальном, групповом и популяционном уровнях.

ВЕДУЩИЕ ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИИ

**Усманова Гулнорахон Камолиддиновна
Ходжихматова Раъно Юлдашевна
АГМИ г. Андижан, Республика Узбекистан**

На современном этапе развития человеческого общества важнейшее значение приобретает экологическая грамотность населения. Сегодня каждый человек, в принципе должен задуматься о своем месте и роли в окружающей среде, а у образованного человека должно быть сформировано экологическое мышление - воспитанная в нем привычка оценивать свои действия с точки зрения последствий, которые могут произойти в сфере его обитания.

Мы живем во время технического прогресса, который во многом облегчает жизнь благодаря новым и полезным изобретениям. Но у этих достижений человечества есть и обратная сторона медали - последствия этого прогресса напрямую сказываются на экологической обстановке окружающей среды во всем мире. Человек, окружающая среда и загрязнение природной среды - понятия, тесно связанные друг с другом. Активное загрязнение окружающей среды различными отходами, привело к глобальной экологической проблеме - разрушению среды человеческого существования. Чем дальше движется прогресс, тем больше появляется экологических проблем, и создаются

сложности с охраной окружающей среды. Какие же проблемы экологии существуют в современном мире?

Одна из основных проблем - это загрязнение атмосферы и, соответственно, воздуха. Именно атмосферный воздух первым почувствовал последствия технического прогресса. Многие промышленности и производства наносят непоправимый и просто ошеломляющий по силе удар по окружающей среде, например, нефтяная, металлургическая, пищевая и другие виды промышленности. Вследствие этого выбрасывается большое количество углекислого газа в атмосферу, из-за чего планета постоянно нагревается. Несмотря на то, что перепады температур незначительны, в более глобальных масштабах это может серьезно сказаться на гидрологических режимах, а вернее на их изменениях. Помимо всего этого, загрязнение атмосферы отражается на погодных условиях, которые уже изменились с приходом технического прогресса. К числу глобальных проблем относится борьба с кислотными осадками и экологическими последствиями их выпадения. Выбросы тепловых электростанций, металлургической промышленности и транспорта содержат большое количество диоксида серы. Кислотные дожди наиболее характерны для промышленно развитых стран, но посредством переносов они могут воздействовать и на достаточно удаленные территории.

Воду человек загрязняет с незапамятных времен. За многие тысячелетия все свыклись с загрязнением воды, но все же есть что-то кощунственное и противоестественное в том, что человек сбрасывает все нечистоты и грязь в те источники, откуда он берет воду для питья. Вода может стать и предметом междоусобных конфликтов, так как 200 крупнейших рек мира протекают через территорию двух или более стран. Водой Нигера, например, пользуются 10 стран, Нила - 9, а Амазонки - 7 стран.

Для установления длительного динамического отношения между обществом и природой, человеком и его средой, для правильного освоения природы в процессе деятельности, существуют объективные предпосылки для развития производительных сил, особенно возникающих в условиях НТР. Сегодня защита среды человека от деградации согласуется с требованием улучшения качества жизни и качества среды. Эта взаимосвязь требований - защита среды человека и улучшение его качества является предпосылкой улучшения качества жизни, что находит отражение в теоретических осмыслениях отношений человека и природы и в столкновениях идеи, сопровождающих это осмысление.

ATROF-MUHIT IFLOSLANISHINING INSON ORGANIZMIGA TA'SIRI

Samarqand davlat tibbiyotuniversiteti Umumiy gigiyena va ekologiya kasedrasi

Utamuradova Nigora Abduraxmonovna., Siddiqova Maryam Amangeldiyevna

uuralov28@gmail.com

Anotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada atrof–muhit ifloslanishining inson salomatligiga ta'siri haqida keng ma'lumotlar berilgan. Atrof-muhitning ifloslanishi hayotning boshidanoq mavjud bo'lib, buning natijasida chiqindilar hosil bo'ladi. Chiqindilarni boshqarish va qayta ishlash havo, suv, tuproq, chiqindilar va shovqin sharti bilan atrof-muhitning ifloslanishiga qarshi kurashish va inson salomatligini yaxshilashga hissa qo'shishning muhim tamoyillaridan biri hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Suv ifloslanishi, yer ifloslanishi, qattiq chiqindilar, astma kasalligi, yurak kasalliklari, kimyoviy elementlar, utilizatsiya.

Atrof-muhitning ifloslanishi eng boshidan beri mavjud bo'lib kelgan. Biroq, bugungi kunda bu o'zini jiddiy muammoga aylantirdi va insoniyatning omon qolishiga tahdid soladi. Bu biz nafas olayotgan havoga ta'sir qiladi, biz iste'mol qiladigan oziq-ovqat va biz ichadigan suv, tabiiy yetishmasligini keltirib chiqaradi. Resurslar, o'simlik va hayvon turlarining yo'q bo'lib ketishi, global miqyosdagi zarar yetkazadi. Ekotizimlar va yer biokimyoviy jarayonlar bilan tahdid solmoqda. Shu ma'noda, chiqindilarni ishlab chiqarish va boshqarish katta ahamiyatga ega. Atrof-muhitga va uning natijada inson salomatligiga ta'sirini o'rganish muhim ahamiyatga ega. Inson faoliyati juda salbiy oqibatlariga olib keladi, u asosan havo va suvni ifloslaydi.

Buning natijasida atrof muhit ifloslanishi, nazoratsiz o'rmonlarning kesilishi va ularning qishloq xo'jaligi yerlariga aylanishi, ozon qatlamining buzilishi, global isish, sayyoramiz, iqlim o'zgarishlari, tabiiy ofatlar, to'planishi turli chiqindilar (shu jumladan radioaktiv), ma'lum bir o'simlik va hayvonlar turlarining yo'qolishiga olib keladi. Bular insonning omon qolishiga jiddiy xavf soladi va bugungi kunda biz isrofgarchilik dunyosida yashayapmiz, deb bahslashish mumkin. Har kuni katta miqdordagi chiqindilar ishlab chiqariladi va atrof muhitni ifloslaydi. Va bu inson salomatligiga juda katta ta'sir ko'rsatadi va turli xil kasalliklar kelib chiqishiga olib keladi. Qisqa muddatli ta'sirlar natijasida kelib chiqqan konjenital anomaliyalar, astma, nafas olish yo'llari infeksiyalari, stress, tashvish, bosh og'rig'i, bosh aylanishi, ko'ngil aynishi, ko'z va nafas olish tizimi bilan bog'liq kasalliklar kelib chiqadi. Uzoq muddatli ifloslanish sog'liqqa ta'siri surunkali bilan bog'liq kasalliklar nafas olish, yurak-qon tomir kasalliklari, saraton va miya, nervlar, jigar, limfa gematopoetik, o'pka va buyrak kasalliklari kelib chiqadi. Aslida, chiqindilarni yoqish muammoni hal qilish uchun eng to'g'ri yechim emas atrof-muhitning ifloslanishi muammosi yuqorida ta'kidlanganidek, noqonuniy g'ildiraklar, plastmassalar, to'qimachilik yoki boshqa sanoat qoldiqlarini yoqish va zaharli moddalarni tashlab yuborish hanuzgacha katta tashvish tug'diradi.

Suvning ifloslanishi ifloslantiruvchi moddalar suvmanbalarining fizikaviy, biologik va kimyoviy sharoitlarini keltirib chiqaradigan holda, tegishli tozalanmagan holda to'g'ridan-to'g'ri yoki bilvosita suv oqimlariga tushishi natijasida yuzaga keladi. Bu turdagi ifloslanish, asosan, kimyoviy moddalarni oldindan toza-

lanmasdan yoki tasodifan chuchuk suv oqimlariga tushirish, neft va kimyoviy idishlardan to'kish yoki sizib chiqishda sodir bo'ladi. Suvdagi ifloslantiruvchi moddalarning mavjudligi gepatit, ensefalit, gastroenterit, diareya, qusish, oshqozon og'rig'i kabi salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin; hatto reproduktiv muammolar va nevrologik kasalliklar. Yerning ifloslanishi, shuningdek, tuproqning ifloslanishi, yerning xavfli va zaharli kimyoviy moddalar bilan ifloslanishidir. Bu turdagi ifloslanishlar asosan inson faoliyati, sanoat faoliyati, qishloq xo'jaligi kimyoviy moddalari va chiqindilarni noto'g'ri yo'q qilish natijasida yuzaga keladi. Yerning ifloslanishida eng ko'p uchraydigan kimyoviy moddalar neft uglevodorodlari, erituvchilar, pestitsidlar, qo'rg'oshin, simob va boshqa og'ir metallardir.

Yuqorida aytib o'tilgan barcha xavflar inson salomatligiga bir qator salbiy ta'sirlarni keltirib chiqarishi mumkin. Ularning ta'siri bosh og'rig'i, ko'zning tirnash xususiyati va teri toshmasi kabi engil alomatlardan tortib, ancha jiddiy kasalliklarga qadar o'zgarib turadi.

Misol tariqasida, tuproqdagi qo'rg'oshinning yuqori miqdori yosh bolalarda miya rivojlanishiga zarar etkazishi mumkin. Boshqa tomondan, simobga ta'sir qilish organlarning shikastlanish xavfini oshirishi mumkin; buyrak va jigar shikastlanishi, shu jumladan. Kimyoviy ifloslanish manbalariga kelsak, biz aniqlashimiz mumkinki, qishloq xo'jaligi, sanoat, chiqindilarni yo'q qilish va yoqish, holbuki havo ifloslanishining asosiy hissasi transport va energiya hisoblanadi. Biroq, imkoniyatlar mavjud atrof-muhit bilan bog'liq sog'liq uchun xavflarni va to'plangan foydalarni kamaytirish sog'liqni saqlash xarajatlarini kamaytirish bilan bog'liq ekologik siyosatdan va hosildorlikning oshishi ularni amalga oshirish xarajatlaridan oshib ketadi. Qattiq chiqindilar manbalari va tarkibiy qismlarini aniqlash, utilizatsiya qilingan qattiq maishiy chiqindilarning turi va miqdorini ta'kidlash, qattiq chiqindilarni yo'q qilish usullari va noto'g'ri chiqindilarning ta'siri, yuqumli kasalliklar tarqalishiga olib keladigan sog'liqni saqlashni boshqarish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Shunday qilib, hukumatlar va siyosatchilar, ayniqsa atrof-muhit ifloslanishini boshqarish va kamaytirish bilan bog'liq tashkilotlar chiqindi hosil bo'lishi sabablarini hisobga olish kerak, shunda ifloslanish miqdori kamaydi, ammo buning uchun biz chiqindilarni to'g'ri boshqarishimiz kerak.

Bu esa insonlardan atrof-muhitga ta'sir qilmasligimizni ta'minlash majburiyatini oladi. Aholi (iste'molchilar) organik chiqindilarni bilishi kerak, foydalanilgan chiqindilarni parchalanishi va keyin o'g'it sifatida ishlatilishi mumkin, shuningdek, bu holat mavjud ifloslanish darajasini pasaytirishda, chiqindilar hosil bo'lishida muhim rol o'ynaydi va atrof-muhitning buzilishiga qarshi kurashda samarali yechimlardan biri sanaladi. Ishlab chiqaruvchilar ham muhim rol o'ynashini ham yodda tutish kerak iqtisod va shu tariqa minimalashtiriladigan tovarlar ishlab chiqarishni rag'batlantirish foydalanishdan keyin chiqindilar hosil bo'lishi ma'lum. Shunday qilib, materiallarni qayta ishlash va qayta tiklash darajasini oshirishga pul tikish chiqindilarni hosil qilish darajasining pa-

sayishiga olib keladi va natijada inson salomatligini yaxshilashga imkon beradi. Ya'ni, foydalanishni targ'ib qilish plastikni qayta ishlash kabi tadbirlar. Har doim ham ta'lim emas, balki ta'lim kerak bo'lgan rol o'ynaydi ishlab chiqaruvchilar, keng jamoatchilik va chiqindilarni qayta ishlaydigan sektorni ko'paytirish kerak, chunki u, masalan, rivojlantirishga yordam beradi. Tovarlarini ishlab chiqarishda xavfli kimyoviy moddalarga nisbatan kamroq xavfli alternatalardan foydalanish kerak. Shunday qilib, ishlab chiqaruvchilar ko'proq ma'suliyat olishadi qayta ishlash uchun mas'uliyat, bu yerda ham keng jamoatchilik ko'proq qayta ishlashni rag'batlantirish siyosatni ishlab chiqish kerak. Bundan tashqari, va bu transport harakati va energetika tarmoqlari eng ifloslantiruvchi sohalardir, siyosat shunday bo'lishi kerakki, ko'proq qayta tiklanadigan energiya manbalaridan foydalanishga yo'naltirilgan yoki kamroq ifloslantiruvchi energiya manbalari va shaxsiy transportdan foydalanish kerak. Ushbu tadbirlar atrof-muhitni yaxshilash va inson salomatligiga ijobiy hissa qo'shadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Skenderovich I, Kalac B, Becirovic S (2015) Atrof-muhitning ifloslanishi va 1. chiqindilarni boshqarish. Bolqon Sog'liqni saqlash fanlari jurnali.

2. Triassi M, Alfano R, Illario M, Nardone A, Caporale O va boshqalar. Noqonuniy chiqindilarni utilizatsiya qilish natijasida atrof-muhitning ifloslanishi va inson salomatligi. Atrof-muhit tadqiqotlari va jamoat salomatligi - Xalqaro jurnali.

3. Haseena M, Malik MF, Asma Javed, Sidra Arshad, Nayab Asif va boshqalar. (2017) 4. Suvning ifloslanishi va inson salomatligi. Ekologik xavfni baholash va tuzatish

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

Усманов Ботир Сотволдиевич

Ферганский политехнический институт.

Узбекистан, Фергана

Ускорение темпа современной жизни ставит многих людей в условия постоянного дефицита времени, при которых отсутствует возможность питаться качественно и регулярно, что приводит к дефициту поступления некоторых макро- и микронутриентов, и, как следствие, к истощению адаптационных возможностей организма и возникновению широкого спектра алиментарнозависимых заболеваний. Поэтому одним из приоритетных направлений современной пищевой индустрии является разработка технологий и расширение ассортимента функциональных пищевых продуктов, способствующих снижению риска развития заболеваний и поддержанию здоровья человека. Одним из эффективных путей компенсации алиментарной недостаточности в питании является регулярное включение в рацион функциональных продуктов различной профилактической направленности.

Среди продуктов питания людей, проживающих в экологически неблагоприятных зонах, должна быть продукция, обогащенная растительными волокнами и биологически активными веществами, которые способствуют повышению иммунитета и играют огромную физиологическую роль в организме человека. К числу ингредиентов, придающих продуктам функциональные свойства, относятся и так называемые пищевые волокна. Традиционно принято определять пищевые волокна как растительные полисахариды и лигнин, которые не могут быть метаболизированы пищеварительной системой человека. Пищевые волокна адсорбируют значительное количество желчных кислот, а также прочие метаболиты, токсины и электролиты, чем способствуют выводу вредных веществ из организма. Благодаря своим ионообменным свойствам, пищевые волокна способны выводить ионы тяжелых металлов и радионуклиды.

Каждодневное употребление продуктов, содержащих пищевые волокна, способствуют снижению риска возникновения заболеваний толстой кишки и уровня холестерина в крови, обладают гипополипидемическими действиями, что позволяет использовать их в профилактике и лечении ряда заболеваний. Отмечено, что пищевые волокна влияют на течение таких заболеваний как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гиперлипидемия, гипертоническая болезнь, варикозное расширение, тромбоз вен нижних конечностей, развитию рака кишечника, предотвращению ожирения.

Целью нашей работы явилось изучение возможности применения пищевых волокон при производстве пряников для расширения ассортимента продукции с функциональными свойствами. В качестве базовой использовали рецептуры пряника «Хилола» При приготовлении пряникового теста количество сахара уменьшали до 50%. Для сохранения выхода и обогащения изделия пищевыми волокнами вносили яблочные пищевые волокна (10% от массы муки), сливочное масло заменяли растительным. В качестве добавок использовали порошок сухих листьев стевии (0,1; 0,4; 0,8% от массы муки). Влияние добавок на физико-химические свойства теста и готовых изделий оценивали по результатам исследований стандартных показателей качества (влажность, щелочность, массовая доля жира и сахара), реологических и органолептических свойств.

Изучение физико-химических свойств пряникового теста показало, что добавление пищевых волокон и стевии не оказывает значительного влияния на влажность пряникового теста. Удельный объем опытных образцов был больше контрольного в среднем на 10%, что оказывало положительное влияние на органолептические показатели выпеченных изделий. Исследование реологических свойства пряникового теста, показали, что предельное напряжение сдвига опытных образцов с увеличением дозировки добавок снижалось по сравнению с контролем, что означает снижение вязкости теста. Однако данное снижение вязкости не будет оказывать значимого влияния на расплываемость тестовых заготовок при выпечке, так как пряники

выпекаются в формах. Органолептическая оценка выпеченных пряников показала, что наилучшими свойствами обладали образцы с дозировкой стевии 0,4%. Полученные результаты позволяют сделать вывод о возможности использования пищевых волокон для производства изделий из пряникового теста.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ ИЗ ПОДЗЕМНЫХ СКВАЖИН, РОЛЬ ЖЁСТКОЙ ВОДЫ НА ОБРАЗОВАНИЕ ТВЕРДЫХ ЗУБНЫХ ОТЛОЖЕНИЙ, ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА.

Усманов Саидъало Усман Угли

Ташкентский государственный стоматологический институт.

Узбекистан, Город Ташкент

Актуальность. С моментов активации функционирование ротовой полости происходит многочисленные химические реакции которые выполняют определенные функции, нужно выделить что одним из ключевых ролей получила образование пелликулы которое является основой для образования организованной колоний микроорганизмов, и играет важную роль в скоплении мягкого налета над поверхности пелликулы. Было выяснена что пелликула образована за счет функционирование белка муцина относящегося семействам высокомолекулярных гликопротеинов содержащие в своем составе кислые полисахариды. При разборе образование мягкого налета и оценки состояния гигиены полости рта методом Грин Вермиллиона можно прогнозировать дальнейший переход скопленного налета из мягкого к твердому в процессе минерализации. В процессе минерализации мягкого налета участвуют многие факторы, и также исследовательские работы упускали влияние жесткости, в питьевой воде и то что этот фактор может послужить в ускорении процесса образования твердых зубных отложений за счет содержание увеличенного количества твердых минералов таких как Ca, Na, Mg. В качестве обоснование было проведена научное исследование рассматривающее жесткость воды в надземных также подземных скважин выступающее в качестве хранилище питьевой воды и место расположение этих скважин разделяющее надземные и подземные воды на регионы.

Ключевые слова. Питьевая вода, жесткость воды, минеральный состав воды, муцин, ультразвуковой скалер, зубные камни, профилактика, лечения.

Цель. Сравнить жесткость воды надземных и подземных скважин по источникам СанПинРУз, определить активность образования твердых зубных отложений в двух источниках водоснабжения, определить эффективную профилактику и лечения.

Материалы и методы. В ходе исследование были применены литературные источники о источниках питьевой воды: место расположение, степень жесткости воды. также для подтверждение были проведены клинические сравнения регионов употребляющие питьевую воду из разных источников. Для определение гигиенических состояний полости рта были применены методы

оценки над и под десневых зубных отложений Грин Вермиллиона и определение глубины зубодесневого кармана, при наличии твердых зубных отложений оценивалась состояние слизистых оболочек полости рта на наличие заболеваний слизистой полости рта возникающее в последствии удовлетворительной гигиены и наличие травмирующих граней на зубных камнях. Лечение проводилось в виде санации и применение ультразвуковых, пескоструйных и микро-моторных стоматологических наконечников далее лечение комбинировалась с профилактическими абразивными пастами, порошков на основе диоксида алюминия.

Результат. В ходе исследование было определено что жесткость воды в подземных скважин выше чем надземные также процентное соотношение твердых минералов у подземных скважин намного выше чем надземные источники питьевой воды. Следовательно комбинация плохой гигиены население с постоянным поступлением твердых минералов с водой в организм ускоряет процесс перехода мягкого налета на твердое состояние при этом у пациентов наблюдается рецессия десны и увеличение объема твердых зубных отложений нарушающая эстетические качества.

Вывод. По данным наблюдениям процесс ускорение образованию зубных камней зависит от жесткости воды которое поступает в организм через питьевую воду, для профилактики образования твердых зубных отложений рекомендуется соблюдать гигиену полости рта.

SOG'LIQNI SAQLASH SOHASINI SAMARALI BOSHQARISHNING ISTIQBOLLARI

Umarov B.A.

Toshkent Davlat stomatologiya instituti dotsenti

Umarovb867@gmail.com

Yunusova Sh.U.

Toshkent Davlat stomatologiya instituti talabasi

shohsanam29131@mail.ru

Sog'liqni saqlashni sohasini xodimlarni samarali boshqarishda, zamonaviy boshqaruv ko'nikmalari, ya'ni resurslarni, sog'liqni saqlash sohasidagi xodimlarni yanada samarali boshqarish, ularning samarali faoliyat olib borishini ta'minlash va samarali faoliyati orqali aholiga ko'rsatiladigan tibbiy va stomatologik xizmatlarni sifatli bo'lishini oldindan bilish, ularning sog'liqni saqlash tizimini bosqichma-bosqich o'tish davrida stomatologik yo'nalishni tarmoqlari bo'yicha takomillashtirish jarayonlarini yanada ham takomillashtirish zamon talabidir. Shu nuqtai nazardan zamonaviy va samarali boshqarishning xorijiy tajribalarini qo'llash – bu o'ziga xos yuksak san'at va mahoratni talab qiluvchi tanlovdir, shu tanlov asosida qaror qabul qilish va uning bajarilishini nazorat qilish muhim vazifalardan biri bo'lib xizmat qiladi.

Xozirgi kunda respublikamizda olib borilayotgan ijtimoiy va iqtisodiy islohotlar sharoitida moliyaviy, iqtisodiy va moddiy resurslardan samarali foydalanish bilan birga albatta soha xodimlarining rolini ham oshirib borish zarur. Buning uchun

sog'liqni saqlash sohasidagi xabarlar har bir sohaning xodimlari ushbu so'g'liqni saqlash tizimining asosiy qadriyati ekanligini uni zamonaviy va samarali boshqarish jarayonida tan olish lozim. XX asr oxiriga kelib muassasalar va tashkilotlar inson hayotining universal shakliga aylanib ulgurib, bir qancha maqsadlarga yo'naltirilganlik, faoliyat yuritishi va rivojlanishi, tartibga solingan tashkiliy tuzilmasi, alohida madaniyati, doimiy ravishda tashqi muhit bilan aloqadorligi, turli resurslardan foydalanish mumkin bo'lgan ma'lumotlarga ega bo'lishi mumkin.

Ushbu qurilmalarining kombinatsiyasi har bir soha muassasalari va tashkiloti uchun alohida xususiyatga ega bo'lib ular ichida inson resurslari markaziy o'rinni egallaydi. Sog'liqni saqlash sohasini zamonaviy va samarali boshqarish tizimi soha muassasalari va tashkiloti uchun kerakli kadrlarni tanlash va saqlash, ularni kasbiy o'qitish, har bir soha xodimning faoliyatini, xatti- harahatlarini to'g'ri baxolash va samaradorligini oshirishdan iborat bo'ladi. Ayniqsa, raqamli iqtisodiyotni shakllantirish va innovatsialarni rivojlantirish natijasida yuqori malakali soha kadrlardan iborat bo'lgan zamonaviy sog'liqni saqlash muassasalarini va tashkilotlarni shakllantirish hozirgi davr talabi bo'lib qolmoqda. Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoevning bir necha bor Oliy Majlisga qilingan Murojaatnomasida kadrlar masalasiga doim to'xtalib shunday fikrlar bildirilgan edilar: "Sharq donishmandlari aytganidek, "Eng katta boylik - bu aql-zakovat va ilm, eng katta meros – bu yaxshi tarbiya, eng katta qashshoqlik - bu bilimsizlikdir!" Shu tufayli bu hammamiz uchun zamonaviy bilimlarni o'zlashtirish, chinakam ma'rifat va yuksak madaniyat egasi uzluksiz hayotiy ehtiyojga aylanishi kerak. Taraqqiyotga erishish uchun zamonaviy axborot texnologiyalarini egallashimiz zarur va shart. Bu bizga yuksalishning eng qisqa yo'lidan borish imkoniyatini beradi. Hozirgi o'ta globallashtirilgan zamonda kadrlarning noto'g'ri tanlanishi o'z boshqaruvi uchun imkoniyatlar va tashkilotlar uchun ko'p yo'qotishlarga sabab bo'ladi. Soha muassasalari va tashkilotlar xabarlarini yoki bevosita kadrlar(personal) bilan ishlovchi soha mutaxassisning kadrlarni tanlashda e'tiborga olishi muhim bo'lgan jihat – insonning avval nima qilganini emas, balki endi nima qila olishi mumkinligini bila olishdir.

Shu ma'noda, ishchi xodimlarni tanlash va ishga qabul qilish, ularni samarali boshqarish va salomatlikdan unumli foydalanishga yarasha jahonning turli kompaniyalarida qo'llab-quvvatlab kelinayotgan texnologiyalarni tadqiq qilib, ulardan milliy mahsulotlarimizdan foydalanishga imkon beradi. Shuni ta'kidlash kerakki, shiddat bilan o'zgarib hozirgi bozor sharoitida faoliyat yuritish xodimlarni samarali boshqarish masalasiga yangicha nigo bilan qarashni talab qilmoqda. Rivojlangan raqobatchilik muhiti o'z navbatida soha xodimlarning doimiy malakasini oshirib borishni talab qilgan holda ularning raqobatbardoshligini aniqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Xozirgi vaqtda boshqarish adabiyotlarda zamonaviy boshqaruv funksiyalarini amalga oshirish sifatida qaraladi. Buning uchun boshqaruvning quyidagi qoidasi qabul qilingan: samarali boshqaruv - bu soha muassasalari va tashkilot maqsadlarini aniqlash va ularga yordam uchun zarur bo'lgan rejalashtirish, tashkil qilish, motivlashtirish va nazorat jarayonlari hisoblanadi.

Совершенствование преподавания экология в учебных заведениях разного профиля.

Усанова С. Абдуназаров Д.

Ташкентский Государственный Стоматологический Институт

Проводимая в нашей стране экологическая политика обеспечивает устойчивое развитие в социально-экономической и экологической сферах, удовлетворяя правовые потребности каждого гражданина в окружающей среде, максимально эффективно используя земные ресурсы без ущерба для интересов будущего поколения, для нужд нынешнего поколения. Закон Республики Узбекистан «Об образовании» и Программа национальной литературы предусматривают воспитание совершенных во всех отношениях людей; зрелых в своей специальности, обладающих достаточными экологическими знаниями и мышлением, обладающих глубоким чувством ответственности и ответственности перед обществом, государством и семьей. Как того требуют эти правила, старшеклассники должны обладать экологической культурой и знать права и обязанности по использованию и охране природы. Каждый высокообразованный специалист должен знать виды ответственности за экологическое правонарушение и иметь научное представление о технологиях, не подрывающих природу в промышленном производстве.

Комитеты Олий Мажлиса Республики Узбекистан по экологии и охране окружающей среды и науки, образования, культуры и спорта организуют экологическое просвещение по материалам научной конференции на тему «Развитие экологического образования и воспитания в нашей стране», прошедшей в этом году технический путь высшего образования на основе выявленных недостатков при реализации и внесенных предложений по их устранению. Для дальнейшего совершенствования преподавания экологии в своих областях мы считаем, что необходимо учитывать следующее:

Экология включена в учебную программу высшего образования под названием «Экология », и экология основана на живых организмах и окружающей среде. Соответственно, учебная программа по естественным наукам должна охватывать понятия популяций, биохимии и экосистем, связанные с общей экологией, функциями живых организмов в биосфере, экологией человека, биологическими процессами в экологических системах. Желательно включать после них темы охраны окружающей среды, связанные с практической экологией;

Учебный план по экологии, наряду с общей и правовой экологией, должен охватывать темы, соответствующие образовательному направлению практической экологии;

Когда речь идет о создании учебного плана, необходимо исключить идею «базового вуза». Кроме того, существует еще одна ситуация, при которой при разработке учебной программы недостаточно внимания уделяется орфографии и стилистическому приготовлению, обращая внимание на его форму. Известны случаи привлечения профессоров и преподавателей, не имеющих ученых степеней, для разработки программы. Для предотвращения подобных

недостатков необходимо организовать интеллектуальную коалицию специалистов из республики по науке программирования, сформировать рабочие группы, специализирующиеся в области науки;

Занятия по экологии в учебном плане высшего образования в современных условиях увеличения экологических чрезвычайных ситуаций на различных уровнях на Земле.

Также не предполагается, что выделяемые часы неуклонно уменьшаются, и она преподается на разных этапах обучения. Мы считаем, что экология предназначена для преподавания в фазе всех 3 областей образования, кроме экологии, по 54-часовой программе;

Преподавание экологии только в системе среднего и высшего образования не может укрепить фундамент знаний. Мы считаем, что настало время создать концепции и стандарты экологического образования для общеобразовательных школ. Также полезно прививать в дошкольных учреждениях более соответствующие возрасту элементы экологического воспитания. Для этого нужно совершенствовать программу тренировок и разрабатывать специальные программы.

NUTRITIONAL COMPLICATIONS AND ITS EFFECTS ON HUMAN HEALTH

Umarov B. Abdunazarov D. Ergasheva X.

Tashkent state dental institute , Uzbekistan

Nutrition is the quantity and quality of food that the body receives. The body breaks down the food to get the molecules that it actually needs: proteins, fats, carbohydrates, vitamins, and minerals. Nutrition refers to sum of all processes involved in how organisms obtain nutrients, metabolize them, and use them to support all of life's processes . If body does not have these things, than the body will unable to work properly. And the possessions of bad nutrition can be terrible. Nutrition has been one of the basic needs of every individual living on the earth. Nutrition is that process which provides energy to the body to perform various tasks in routine life. Different kinds of disease, weakness and disabilities are closely related with the intake of insufficient amount to food nutrients. This study focus upon nutritional complications and its effects on human health. The research study conducted under the title "Nutritional complications and its effects on human health. All possible efforts were made to reach at certain findings and conclusions of the study.

The proper amount of food plays a vital role in the complete health of an individual. The food which we provide to the body is having more nutrient content. The food contains energy, protein, essential fats, vitamins and minerals to live, grow and function properly. We need a wide variety of different foods to provide the right amounts of nutrients for good health. Enjoyment of a healthy diet can also be one of the great cultural pleasures of life. The foods and dietary patterns that promote good nutrition are outlined in the Infant Feeding Guidelines and Australian Dietary Guidelines. An unhealthy diet increases the risk of many diet-related diseases .

Traditionally, the main aim of nutrition is to prevent and treat nutritional deficiencies. However, when nutrition is adequate or excessive, the body faces the problems of quantitative control of the nutrients absorption and storage. According to National Health Services Directory (NHSD) human body need to utilize sufficient amount of food on daily basis. Poor eating habits such as insufficient intake or high intake both have adverse effects on health. These problems include obesity, high blood pressure, high cholesterol, heart disease and stroke, type-2 diabetes, osteoporosis and so on. Poor nutrition leads an individual to illness or lead to headaches and stomach-aches .

According to UNICEF poor nutritional habits may cause many health problems such as weakens of immune system, severity of illness and impeding recovery. It means that use of little or high amount of nutrition may cause the failure of various body mechanisms. Malnutrition commonly affects all groups in a community, but infants and young children are the most vulnerable because of their high nutritional requirements for growth and development.

Obesity is a serious health problems and a very huge number of people in now-e-days are facing the problem of obesity. There are so many factors responsible for this problems but the over nutrition is the one among the main factors caused obesity among the masses. Obesity is fast growing problem throughout the world. Obesity may cause of Type II diabetes because it causes insulin resistance and is associated with physical inactivity. A person become obese when he get too much energy and not utilize it properly (World Health Organization) Diabetes mellitus (DM) is a series of a metabolic disorder associated with high glucose level due to either defect in insulin secretion, insulin action or both .

Based on findings of the previous research study the researcher concluded that human health need to utilize sufficient nutrition on daily basis. The findings of previous research also both form of malnutrition (Under nutrition and over nutrition) adversely affect the health.

ФАКТОРЫ ОКАЗЫВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ НА ЭКОЛОГИЮ

Ходжихматова Раъно Юлдашевна

Усманова Гулнорахон Камолиддиновна

АГМИ г. Андижан, Республика Узбекистан

Начавшееся во второй половине XX века резкое потепление климата является достоверным фактом. Мы его чувствуем по более мягким, чем раньше, зимам. Средняя температура приземного слоя воздуха по сравнению с 1956-1957 годами, когда проводился Первый международный геофизический год, возросла на 0,7°C . На экваторе потепления нет, но чем ближе к полюсам, тем оно заметнее. За Полярным кругом оно достигает 2°C. На Северном полюсе подлёдная вода потеплела на 1°C и ледяной покров начал подтаивать снизу. В чем причина этого явления? Одни ученые считают, что это - результат сжигания огромной массы органического топлива и выделение в атмосферу больших количеств углекислого газа, который является парниковым, то есть затрудняет отдачу тепла от поверхности Земли. Так что же такое тепличный эффект? Миллиарды тонн углекислого газа ежечасно поступают в атмосферу в результате

сжигания угля и нефти, природного газа и дров, миллионы тонн метана поднимаются в атмосферу от разработок газа, с рисовых полей Азии, выбрасываются туда водяной пар, фторхлоруглероды. Все это - «парниковые газы». Как в парнике стеклянная крыша и стены пропускают солнечную радиацию, но не дают уходить теплу, так и углекислый газ и другие «парниковые газы» практически прозрачны для солнечных лучей, но задерживают длинноволновое тепловое излучение Земли, не дают ему уходить в космос.

Прогноз на будущее (2030 - 2050 годов) предполагает возможное повышение температуры на 1,5 - 4,5°C . К таким выводам пришла Международная конференция климатологов в Австрии в 1988 году.

Не менее сложна в научном отношении экологическая проблема озонового слоя. Как известно, жизнь на Земле появилась только после того, как образовался охранный озоновый слой планеты, прикрывший ее от жестокого ультрафиолетового излучения. Многие века ничто не предвещало беды. Однако в последние десятилетия было замечено интенсивное разрушение этого слоя.

Проблема озонового слоя возникла в 1982 году, когда зонд, запущенный с британской станции в Антарктиде, на высоте 25 - 30 километров обнаружил резкое снижение содержания озона. С тех пор над Антарктидой все время регистрируется озоновая «дыра» меняющихся форм и размеров. По последним данным на 2014 год она равна 23 миллионам квадратных километров, то есть площади, равной всей Северной Америке. Позднее такая же «дыра» была обнаружена над канадским арктическим архипелагом, над Шпицбергом, а затем и в разных местах Евразии, в частности.

Истощение озонового слоя представляет гораздо более опасную реальность для всего живого на Земле, чем падение какого-нибудь сверхкрупного метеорита, ведь озон не допускает опасное излучение до поверхности Земли. В случае уменьшения озона человечеству грозит, как минимум, вспышка рака кожи и глазных заболеваний. Вообще увеличение дозы ультрафиолетовых лучей может ослабить иммунную систему человека, а заодно уменьшить урожай полей, сократить и без того узкую базу продовольственного снабжения Земли.

Загрязнение окружающей среды, истощение природных ресурсов и нарушения экологических связей в экосистемах стали глобальными проблемами. И если человечество будет продолжать идти по нынешнему пути развития, то его гибель, как считают ведущие экологи мира, через два - три поколения неизбежна.

Человечество все больше понимает то, что часто растрачиваемые ресурсы слишком дорого оплачиваются теми ресурсами, которых становится все меньше, - чистой водой, чистым воздухом и т.п.

ANOLINING OVQATLANISH RATSIONIDA SITRUS MEVALARNING ANAMIYATI VA KUNLIK OZIQ MODDALARGA BO'LGAN EHTIYOJIDA TUTGAN O'RNI

X.O.Xojimatov, G.Abdullajonova

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, O'zbekiston

Bilamizki inson organizmi kimyoviy preparatlarga qaraganda tabiiy mahsulotlarni yoqtiradi. Quyoshsevar yurtimizda esa tabiiy mevalar ko'plab yetishtiriladi. Bugun o'lkamizda yetishtiriladigan mahsulotlar bilan birga xorijiy mamlakatlardan yurtimizga olib kelinayotgan mevalar istemoli ham ortib bormoqda. Sitrus mevalarning istemoli organizm uchun foydali. Ularning tarkibidagi kimyoviy elementlar va xushbo'ylashtiruvchilar, kayfiyatga tasir etuvchi gormonlar faoliyatiga ijobiy tasir ko'rsatadi. Statistikalarga hamda xalqimiz bozorlariga nazar tashlaydigan bo'lsak, bugun sitrus mevalardan ananas, mandarin, limon, banan, kivi kabi mahsulotlar yuqori o'rinni egallab kelmoqda. Ushbu mevalar tarkibida A, B, C, D, K kabi vitaminlarni, magniy, kalsiy, kaliy, efir moylari, limon va olma kislotalarini bundan tashqari oqsil, shakarlarni ham tutadi

Barchamizga yaxshi tanish bo'lgan ananasning asl vatani Janubiy Amerika hisoblanadi. Olimlar uning tarkibida oqsillarga ta'sir ko'rsatuvchi bromelayn moddasi borligini aniqlaganlaridan so'ng, uning foydali xususiyatlarini chuqur o'rganish ishlari boshlandi. Fermentativ kompleks bromelayn, oqsil parchalanish jarayonini jadallashtiradi. Ushbu protezalarni parchalab, kasallik paydo bo'lishining oldini oladi. Bromelayn ananas tarkibidagi yagona foydali modda emas, albatta. Ananas iste'mol qilish tromboz va tromboflebitning paydo bo'lishiga to'sqinlik qiladi, tarkibida foydali moddalar qonni suyultirib, uning yopishqoqlik darajasini pasaytiradi.

Ananas shishlarga qarshi ta'sir ko'rsatib, buyrak va yurak-tomir tizimi kasalliklari bilan og'riqan bemorlarga tavsiya etiladi. Bunday hollarda shifokorlar kuniga yarimta ananas tanovul qilishni yoki bir stakan ananas sharbati ichishni maslaxat beradilar. Ushbu ekzotik meva qon tomirlari devoridagi qatlamlarni bartaraf qilishi bilan ham foydalidir. Ananasni muntazam ravishda iste'mol qilish mushak va bo'g'im og'riqlaridan xalos etadi degan qarashlar ham mavjud.

Ananas tarkibida oqsil, shakar, limon va askorbin kislotasi mavjud. Bundan tashqari, u B guruhi vitaminlari, A provitami, C, PP va boshqa vitaminlarga boy. Ananas tarkibida magniy, kalsiy singari mineral modda va mikroelementlar mavjud. Ushbu meva tarkibidagi xushbo'y moddalar soni oltmishdan oshgani bois, uning ifori juda yoqimli.

Ananasning eng foydali xususiyatlaridan biri ortiqcha vazndan halos bo'lishda yordam berishdir. Demak, mukammal qomatga ega bo'lishni istaganlar ushbu tropik mevedan ko'proq iste'mol qilishlari kerak. Ananas kosmetologiyada dezinfektsiyalovchi vosita sifatida qo'llaniladi, shu bilan birga yuzda yog'li yaltirashlar paydo bo'lishining oldini oladi.

Mandarin ko'pchilik uchun eng sevimli sitrus meva hisoblanadi. Uning tarkibida juda ko'p miqdorda C vitamin (askorbin kislotasi) mavjud bo'lib, pektin moddalar, glikozid, mineral tuzlar, D, K, B₁, B₂ vitaminlari va efir moylariga boyligi bilan ajralib turadi. Tarkibida ko'p miqdorda limon kislotasi bo'lgani tufayli, u o'zida nitratlar va boshqa zararli komponentlarni to'plamaydi.

Mandarin kuz qish mavsumida organizm tomonidan yo'qotilgan vitaminlarni tiklay oladi. U chanqoqni tez qondirib, tanani kerakli miqdordagi askorbin kislotasi bi-

lan to'ldiradi, shamollash va isitmani tushirishda juda tez ta'sir etadi. Mandarin shamollashda qo'l keluvchi mikroblar bilan kurashish hususiyatiga ega. Po'sti yo'talni yengillashtirib, ovqatni tez hazm qilishga yordam beradi. Ushbu sitrus meva shishlarga qarshi kurashib, tarkibidagi sinefrin bronxlar faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mandarin iste'moli yurak kasalliklari rivojlanish havfini kamaytiradi, aterosklerozning oldini olib, tomir devorlarida xolestirinni yig'ilib qolishiga to'sqinlik qiladi.

Mandarinni mag'zini o'rab turgan oq to'ri bilan birga iste'mol qilish kerak, sababi uning tarkibida yurak-tomir tizimini mustahkamlovchi glikozidlar mavjud. Mandarinlar antidepressantlar bilan a'lo darajada bellasha oladi. Uning sharbati, yoqimli olovrang tusi esa asab tizimini tinchlantirish va organizmning umumiy to'nusini ko'tarish hususiyatiga ega. Mandarinning po'sti pektin moddalari, efir moylari, organik kislotalar va flavonoidlarga juda boy. Biroq ayrim mandarin yetishtiruvchilar unga aynan po'sti orqali kimyoviy ishlov beradilar, hatto yaltirab turishi uchun maxsus mum sepih hollari ham uchrab turadi. Bunday mandarinlar po'stini iste'mol qilish salomatlik uchun katta xavf tug'diradi.

Limon shamollashda eng birinchi yordamchi mahsulotlardan biri sifatida qaralishi mumkin. Bundan tashqari uning foydali xususiyatlari juda serob bo'lib, shu sababdan uni qadim zamondan ishlatib kelishgan. Limonning o'ziga xos xususiyatlari quyidagicha: limon o'zida ko'p biriktiruvchi to'qima va kislotalarni saqlab, ovqat hazm qilishni yaxshilaydi. Limon moddalar almashinuvini yaxshilaydi, o'zida temir moddasini saqlashi sabab ham, kamqonlikda ham foydalidir. Limon yurak-tomir tizimini mustahkamlaydi, shamollash va anginada u nafaqat C guruh vitamini borligi sababidan foydalidir, balki u shamollashga qarshi samarali kurashadi, garmonlar muvozanatini ushlab turadi, immunitetni mustahkamlaydi. Limon po'stlog'ining kimyoviy tarkibida limon kislotasi va karboksilik kislota deb ataladigan kislotali moddalar va suvdan iborat Limon kislotasi ko'pincha kosmetikada ishlatiladi. U metabolizmda ishtirok etadi, terining elastikligini ta'minlaydi. Limon kislotasi peeling sifatida ishlatilishi mumkin. Bu teri kamchiliklarini, shu jumladan, pigmentatsiyadan xalos bo'lishga yordam beradi. Limon kislotasi, kosmetik va parvarishlash vositalarining tarkibida toksik moddalarni ko'zdan chiqaradi. Kislota sochlarga foydali ta'sir ko'rsatadi.

Limon sog'liq uchun bir qator afzalliklarga ega va ularning tarkibida aniq kimyoviy moddalar mavjud. Limon inson salomatligi uchun nihoyatda muhim va ko'p miqdorda C vitamini (askorbin kislotasi) mavjud. 100 millilitr bo'lgan sitrus sharbatiga taxminan 50 milligramm C vitamini va taxminan besh gramm limon kislotasi kiradi. (Tavsiya etilgan kunlik qiymatning 55%) Ammo, limonni siqib chiqargandan so'ng, C vitamini tezda yo'qoladi; atigi sakkiz soatdan so'ng, 20 foiz yo'qotish xona haroratida yoki 24 soat muzlatgichda sodir bo'ladi. U tarkibiga Na (8600 mg / 100 g), K (8452.5 mg / 100 g), Ca (4.94 mg / 100 g), Cu (147.65 mg / 100 g), Fe (1429.5 mg / 100 g), Mg (13.94 mg / 100 g), Zn (13.94 mg / 100 g) va P (6656. mg / 100 g) kabi mineral moddalar kiradi.

Bundan tashqari polifenol va terpen kabi turli xil fitokimyoviy moddalar, murakkab tuzilishdagi efir moyi: limonen, flavonoidlar, S vitamini, karotenoidlar, shi-

limshiqlar, kaltsiy oksalatlari, limon, sitrin, terpeneol, kameniy, piyoz. Pektin, shakar, limon kislotasi, molik kislota va flavonoidlar juda ko'p.

Xomiladorlikning ikkinchi uch oyligida aksariyat hollarda C vitamin yetishmovchiligi kuzatiladi. Ana shu vaqtda mandarin beminnat yordamchiga aylanishi mumkin. Biroq mandarin iste'moli bo'lajak ona va rivojlanayotgan bola uchun allergiya xavfini keltirib chiqarish ehtimolidan holi emas. Shu sabab, xomilador ayollar organizm uchun o'ta zarur bo'lgan mandarin iste'moli meyorini unutmagan ma'qul. Limonlardan kamroq iste'mol qilish yoki umuman cheklash kerak. Oshqozon yoki ichak yarasida sitrus mevalarga allergiyangiz bo'lsa, pankreatitga chalingada.

Limon tish emaliga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Undan juda ko'p miqdorda iste'mol qilish esa qon bosimiga ham yomon ta'sir ko'rsatadi. Nafaqat mandarin baki ananas bananlarda ham shunday xususiyat mavjud. Bugun tabiiy mevalardan sharbat tayyorlash ham rivojlanib boryapdi. Ushbu mevalarning sharbatlar tarkibida allergenlar miqdori kamaytirilib qaysidir ma'noda neytrallanadi.

Limonlardan kamroq iste'mol qilish yoki umuman cheklash kerak. Qachonki organizmda oshqozon yoki ichak yarasi, sitrus mevalarga allergiya mavjud bo'lsa, pankreatitga chalingan bo'lsa. Limon tish emaliga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Undan juda ko'p miqdorda iste'mol qilish esa qon bosimiga ham yomon ta'sir ko'rsatadi.

Yuqoridagi ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, hech shubhasiz ushbu sitrus mevalar organizm uchun zarur bo'lgan kimyoviy va biologik foydali tasirga ega. Shuningdek sitrus mevalar foydasi bilan birgalikda iste'mol miqdorining ortishi organizmda allergik reaksiyalarni yuzaga keltirishi va jarayonni tezlashtirishi mumkin.

FARG'ONA VILOYATIDA BOLALAR XIRURGIYASIDA UCHRAYDIGAN KASALXONA ICHI INFEKTSIYALARI PROFILAKTIKASI MUAMMOLARI

¹Xomidova Gulsanam Farhodjon qizi

²Xudoyberdiyeva Muxtasar Toxirjon qizi

¹Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, Mikrobiologiya, virusologiya va immunologiya kafedrası assistenti

²Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, Tibbiy profilaktika va jamoat salomatligi fakulteti talabasi

Nozokomial infeksiya (NI) kasalxonaga yotqizishning eng keng tarqalgan asoratlari bo'lib, sog'liqni saqlash xarajatlarini, kasallanish va o'limni oshiradi. Kam rivojlangan shilliq qavat to'siqlari va tibbiyot hodimlari tomonidan davolash resurslari kam bo'lgan sharoitlarda bolalar NI uchun qo'shimcha xavflarga duch kelishadi, jumladan endogen omillar (to'yib ovqatlanmaslik, OIV) va sog'liqni saqlash tizimi omillari. Bugungi kungacha bo'lgan eng yirik pediatriya kuzatuv tadqiqotida Yevropa Kasalliklarni nazorat qilish markazlari (ECDC) NI ning tarqalishini 4,2% deb hisoblagan. 29 mamlakatda kasalxonaga yotqizilgan bolalarda, Afrikalik bolalarning tarqalish darajasi to'g'risida ma'lumotlar yo'q bo'lsada, NI tarqalishi darajasi yuqori daromadli mamlakatlarnikidan kamida ikki baravar ko'p ekanligi taxmin qilinmoqda. Amerika anesteziologlar jamiyatining (ASA) ma'lumotlariga ko'ra, jarrohlik bilan bog'liq xavf omillari orasida yosh, operatsiyadan oldin uzoqroq kasalxonaga yotqizish, operatsiyadan oldingi ventilyatsiya, uzoq muddatli jarrohlik muolajalari, qon quyish, mikroblarga

qarshi profilaktikani 48 soatdan ortiq davom ettirish, ranimatsiyada uzoq vaqt qolish va kasalxonada ko'p vaqt qolish muhim sanaladi. (Xindi Yu , Maolin Chen 2020)

Klebsiella pneumonia, *St.aureus*, *E.coli* eng ko'p NIlarning etiologik omili bo'ladi. Antimikrobial terapiya o'z vaqtida amalga oshirilishi infeksiya qon oqimida bo'lgan bemorlarda uchun juda muhimdir. Sepsis bilan og'rikan bemorlar uchun ≤ 3 soat, shubhali septik shok bo'lgan bemorlar uchun ≤ 1 soat ichida antimikrobial terapiya o'tkazilishi kerak. Kechiktirilgan tegishli antimikrobial terapiya $\geq 13,6$ soat bo'lishi lozim. Amerika Yuqumli Kasalliklar Jamiyati ma'muriyati mikroblarga qarshi vositalarning vaqti turli patogenlar va populyatsiyalarga ko'ra turlicha ekanligini bildiradi.

Tadqiqot maqsadi. Bolalar xirurgiya sohasi nozokomial infeksiyalarning profilaktikasi ustidan epidemiologik nazorat olib borish.

Tadqiqot materiallari va usullari. Tadqiqot materiallari 2012-2022-yillardagi Farg'ona viloyati sanitariya-epidemiologiya xizmatining nozokomial infeksiyalarga oid statistik ma'lumotlari. Tadqiqot usullari sifatida epidemiologik va statistik usullardan foydalandik.

Tadqiqot natijalari. O'tkazilgan epidemiologik tahlillar natijasida kasalxona ichi infeksiyalarning 50%dan ko'prog'ini jarrohlik sohasi infeksiyalari tashkil qilishi aniqlandi. Va o'z navbatida jarrohlik sohasi infeksiyalarining 13% ga yaqin qismini 14 yoshgacha bo'lgan bolalardagi xirurgik soha infeksiyalari(XSI) tashkil etadi. NI etiologiyasida *Staphylococcus aureus* (57,8%), koronavirus (18,5%), gepatit B (7,4%), gepatit C (5,2%) va *E.coli* (4,44%) foizni tashkil qiladi. Biz bilamizki, xirurgiya sohasi infeksiyalarning profilaktikasi uch qismdan iborat: operatsiyadan oldingi, operatsiya davomidagi va operatsiyadan keyingi. Operatsiyadan oldingi eng asosiy profilaktika bu – antibiotik profilaktiksidir. Bolalar xirurgiyasida uchraydigan NIlar chastotasi va ularning antibiotiklarga qarshi sezuvchanligi epidemiologik va laboratoriya tekshiruvlari orqali tahlil qilinganda ularning deyarli barchasida antibiotiklarga chidamliligi yuqorii ekanligini ko'rsatdi. Yillar davomida KIIning aniq etiologik omili aniqlanmay turli antibiotiklardan betartib foydalanish natijasida infeksiyalarning antibiotiklarga chidamli shifoxona shtammlari rivojlangan. Bu esa XSIlarga qarshi profilaktikani samarasizligiga olib keladi. Operatsiya jarayonida maksimal darajada aseptika va antiseptika qoidalariga amal qilinsa ham, operatsiya jarayoning davomiyligi, jarrohlik amaliyotining bir necha bosqichda borishi ham XSI rivojlanishiga omil bo'lib hizmat qiladi. Bundan tashqari bolalardagi kam vazn, immun sistemasining zaifligi profilaktik choralarni inkor qiladi. Ayniqsa, antibiotiklar mikroblarga qarshi ishlatilsa ham, boshqa tomondan bemor immunitetiga salbiy ta'sir qiladi. Tadqiqot jarayonida postoperatsion profilaktika bugungi kunda yurtimiz bolalar shifoxonalari xirurgik bo'limlarida profilaktik talablarga mos ravishda olib borilayotgani aniqlandi.

So'nggi o'n yilliklarda tibbiyotning jadal rivojlanishi va mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy holatining o'zgarishi tufayli zamonaviy sharoitlarda kasalxona ichi infeksiyalar ko'payishiga yordam beradigan omillar paydo bo'ldi. Ushbu holat Sog'liqni Saqlash tizimidan XSI profilaktik chora-tadbirlari taktikasini o'zgartirish va samaradorligini oshirish lozimligini ko'rsatadi.

Xulosa. Kasalxona ichi infektsiyalarning katta qismini jarrohlik infektsiyalari tashkil etishi, bolalar jarrohligida kasalxona ichi infektsiyalarini kamaytirish va bolalar salomatligini saqlash uchun bolalar XSIlariga e'tiborni kuchaytirishni talab etadi. Shifoxonalarda epidemiolog vrachi shtatini orttirish, epidemiologik nazoratlarni qat'iy tartibda olib borish hamda mikrobiolog, infektsionist va laboratoriya vrachlari bilan hamkorlikda ishlash KIIga qarshi progifilaktik chora-tadbirlarni yanada takomillashtirish uchun zamin yaratadi.

УДК: 616.28-008.14: 613.644

Хамракулова М.А.¹, Мирджурев Э. М.², Исмадиярова З.Д.³

ХАРАКТЕРИСТИКА УСЛОВИЙ ТРУДА РАБОЧИХ ПОДЗЕМНЫХ ШАХТ

**НИИ санитарии, гигиены и профзаболеваний МЗ РУз^{1,3}, г.Ташкент
Центр развития профессиональной квалификации медицинских
работников², г.Ташкент**

В комплексе факторов, оказывающих значительное влияние на здоровье человека в трудоспособном возрасте, немаловажную роль играют условия труда.

В настоящий момент, согласно МОТ и ВОЗ существует более 150 профессиональных рисков, воздействию которых подвергаются представители более 2000 различных профессий. Такие вредные факторы, как шум и вибрация являются приоритетными, не отвечающими санитарно-гигиеническим требованиям и превышающий предельно допустимую уровень.

На протяжении ряда последних лет самые высокие показатели профессиональной заболеваемости отмечаются на предприятиях добычи полезных ископаемых, угольной промышленности, машиностроения и др. В мировом масштабе наблюдается увеличение частоты профессиональной тугоухости. Потеря слуха, вызванная шумом, занимает второе ранговое место, после болезней спины, по вкладу в глобальный груз болезней, связанных с воздействием вредных профессиональных факторов.

В республике Узбекистан более 20% случаев тугоухости отмечается среди работников предприятий, занимающихся добычей полезных ископаемых. Важную медико-социальную и экономическую значимость имеет проблема профессиональной тугоухости, так как слуховой анализатор является одним из дистанционных анализаторов, организма, играя важную роль в психической и физической деятельности человека. Длительное воздействие производственного шума приводит к формированию профессиональной нейросенсорной тугоухости у работников с длительным стажем работы в шумовой профессии.

Нами изучены согласно карты аттестации рабочих мест и санитарно-гигиенической характеристики условий труда работников шумовой профессии горнорудной промышленности – Чадакское рудоуправление АО АГМК.

Анализ изучения условий труда показал, что основными факторами, способствующими формированию профессиональной тугоухости, являются производственный шум, с уровнем на рабочем месте проходчика - $93,0 \pm 0,82$ дБА, машиниста погрузочной машины - $92,2 \pm 0,59$ дБА, машиниста буровой установки - $91,1 \pm 0,58$ дБА, мастера участка - $81,2 \pm 1,02$ дБА, электрогазосварщика - $81,8 \pm 1,28$ дБА, крепыльщика - $81,0 \pm 0,53$ дБА, горнорабочего - $80,2 \pm 0,59$ дБА. Согласно результатам исследований – уровень шума во всех исследуемых рабочих местах превышает предельно-допустимую уровень и соответствует 3,1-3,2 классу опасности.

Также при изучении уровня вибрации установлено, что на рабочем месте машиниста буровой установки – 109 дБ, машиниста погрузочной машины – 114 дБ, дробильщика – 94 дБ, машиниста электровоза – 112 дБ, который соответствует 3,1 классу опасности, а на рабочих местах проходчика уровень вибрации – 112 дБ, электрогазосварщика – 92 дБ, соответствует 2 классу опасности.

Основными факторами на рабочих местах подземных участков изученных нами шахт - это производственная пыль. Концентрация пыли на рабочих местах подземных участков шахт превышает норму и соответствует 3,1-3,2 классу опасности.

Выводы. Основным фактором, который способствует развитию нейросенсорной тугоухости у работников горнорудной промышленности является производственный шум. Согласно нашим исследованиям уровень шума на рабочих местах подземных шахт превышает норму и является риском для развития тугоухости у работников горнорудной промышленности.

ШАҲАР МУҲТИДАГИ ТУРАР-ЖОЙ БИНОЛАРИГА ТУТАШ ХУДУДА ЖОЙЛАШГАН ШАМОЛЛАТИШ ТИЗИМЛАРИ ШОВҚИНИНИНГ АҲОЛИГА ТАЪСИРИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ

Халмуратов Б. З., Ташпулатова Г. А., Красавин А. Н.

*Ўзб.Рес ССВ, Санитария, гигиена ва касб касалликлари ИТИ. Тошкент,
Ўзбекистон.*

XXI асрда шаҳар муҳтида шовқин ифлосланиши катта аҳамиятга эга. Замонавий шаҳарлардаги турар-жойлар ҳудудида шовқин манбалари куйидагилардир; транспорт воситалари, хизмат кўрсатиш соҳасидаги турли корхоналар, савдо, саноат, овоз кучайтирувчи қурилмалар, таъмирлаш ва қурилиш ишлари, шамоллатиш ва ҳавони тозалаш тизимлари ва бошқалар каби турли хил шовқин манбалари фуқароларнинг ҳаётига таъсир қилувчи акустик стрессни яратади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра шовқиннинг зарарли таъсири чарқоқ, концентрациянинг пасайиши, уйқу ва дам олишнинг бузилишига олиб келади.

Тадқиқотнинг асосий мақсади: аҳолининг умумий овқатланиш муассасаларидаги шамоллатиш ва ҳавони тозалаш тизимларидан ҳосил бўлган шовқинга индивидуал сезгирлигини гигиеник баҳолаш.

Материаллар ва усуллар: Шовқин даражасини аниқлашда замонавий аниқ ўлчаш ускунаси ҳисобланган комплект «Ассистент Комби Тотал+» номли ўлчов аппаратидан фойдаланилди ва тегишли халқаро ГОСТ талабларини ҳисобга олган ҳолда, амалдаги СанҚваМ №0008-20 “Турар жойларда жамоат биноларида, аҳоли яшаш ҳудудларида ва дам олиш зоналарида рухсат этилган шовқин даражасини санитария қоидалари ва меъёрлари”га асосан амалга оширилди. Аппарат давлат қиёсловидан ўтказилган, 06.12.2022 йилдаги №UZ-05/276 сонли ишга яроқчилиги тўғрисида маълумоти мавжуд.

Ушбу тадқиқот табиий шароитда Тошкент шаҳрининг Миробод ва Яшнобод туманларида кўп қаватли уйларда яшовчи фуқаролар билан уларнинг хонадонларида ҳамда ушбу уйларга туташ ҳудудда жойлашган умумий овқатланиш муассасаларининг шамоллатиш ва ҳавони тозалаш тизимларидан ҳосил бўлган шовқиннинг ноҳуш таъсирини ва бошқа асосий шовқин манбаларини аниқлаш юзасидан, аҳолининг субъектив реакциялари ҳақида маълумот олиш ҳамда унинг таъсиридан ноқулайликни аниқлаш учун биз шовқин манбаларига яқин масофада яшовчи аҳолини махсус ишлаб чиқилган сўровнома ёрдамида сўровномадан ўтказдик. Жами 61 та хонадон ўрганилиб, умумий (инструментал) ўлчовлар сони 124 та ва (ижтимоий) сўровнома жами 61 та (18 ёшдан 65 ёшгача бўлган одам) шундан, эркаклар – 23 та – 37,7 %, аёллар эса – 38 та – 62,3 %.

Натижалар: Тошкент шаҳрининг айрим ҳудудларидаги турар-жой объектларининг квартира ичидаги ва ҳудудидаги шовқин даражаси кўрсаткичлари таҳлил қилинганда, Миробод туманидаги аҳоли яшаш уйлари ҳудудида ўтказилган ўлчовлар сони 22 та бўлиб, унга кўра ўртача шовқин даражаси $59,1 \pm 0,80$ дБА яъни, нормада рухсат этилган даражадан 4,1 дБАга ошиб кетганлиги аниқланди (нормада 55 дБА). Ушбу тумандаги аҳоли яшаш хонадонларида ўтказилган ўлчовлар сони 72 та бўлиб, унга кўра ўртача шовқин даражаси $45,7 \pm 0,63$ дБА яъни, нормада рухсат этилган даражадан 5,7 дБАга ошиб кетганлиги аниқланди (нормада 40 дБА).

Яшнобод туманидаги аҳоли яшаш уйлари ҳудудида ўтказилган ўлчовлар сони 10 та бўлиб, унга кўра ўртача шовқин даражаси $58,4 \pm 1,08$ дБА яъни, нормада рухсат этилган даражадан 3,4 дБАга ошиб кетганлиги аниқланди (нормада 55 дБА). Ушбу тумандаги аҳоли яшаш хонадонларида ўтказилган ўлчовлар сони эса 20 та, унга кўра ўртача шовқин даражаси $48,3 \pm 1,36$ дБА яъни, нормада рухсат этилган даражадан 8,3 дБАга ошиб кетганлиги аниқланди (нормада 40 дБА).

Хулоса: Ўрганишларга кўра, кўп қаватли турар-жой бинолари ҳудудларида ҳамда уларнинг пастки қаватларида жойлашган умумий овқатланиш муассасаларидаги шамоллатиш ва ҳавони тозалаш тизимлари шовқин ҳосил қилувчи асосий манбалардан бири ҳисобланади.

Демак, шаҳар турар-жой массивларининг акустик ифлосланишини гигиеник баҳолашни, шовқиннинг доимий таъсир кўрсатадиган шароитда яшовчи аҳоли саломатлигига таъсирини яъни, уйку бузилиши, чарчоқ ва концентрациянинг

пасайиши каби жиддий оқибатларни юзага келтиришини инобатга олиб, амалдаги стандартларнинг халқаро шовқин хавфсизлиги талабларига мувофиқлигини қиёсий баҳолаш бўйича доимий тадқиқотлар олиб бориш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Шунга кўра, доимий шовқин таъсирида яшовчи аҳолининг турли гуруҳлари саломатлигини сақлашга ва умумий касалланишни камайтиришга ёрдам берувчи профилактика ва химоя чоралари мажмуасини такомиллаштириб бориш заърур.

EFFECTS OF DRINKING WATER HARDNESS ON HUMAN HEALTH

Sherquzieva G.F., Bakhriddinova M.N., Boysarieva M., Egamberdieva Z.Z

Tashkent Medical Academy

The pollution of water bodies is mainly due to the increase of the anthropogenic factor in nature, that is, as a result of the activities of many industrial enterprises, agricultural fields, communal farms, waste water flows into the water account, and this situation is currently the most urgent issue. Various chemicals in wastewater also affect its hardness. In particular, there are several opinions that there is a connection between the hardness of water and diseases that cause stones in the body. Hardness of water is one of the parameters determining its quality. The hardness of natural waters is due to the presence of calcium and magnesium salts in them. Water with a hardness of less than 4 mg-eq/l is considered soft, water with a hardness of 4-8 mg-eq/l is moderately hard, and water with a hardness of more than 12 mg-eq/l is considered very hard. The hardness of natural water varies. The hardness of river and lake water is 0.1-0.2 mg.equiv/l (taiga and tundra), the hardness of underground water, sea and ocean water is 80-100 m.heq/l. Due to the hardness of water, sediments settle on the walls of steam boilers, and soap is used a lot when washing clothes. Vegetables and meat do not cook well in hard water. In the central water supply, the hardness of mainly consumed water is allowed to be up to 7 mg.eq/l. According to WHO data, 3 billion people of the world consume poor quality water. More than 2,000 types of diseases encountered by the inhabitants of the earth are related to consumption of poor quality water. For the same reason, 25% of the world's population suffers from various diseases due to the consumption of poor-quality water, every tenth of the world's population falls ill, and every year almost 4 million children and 18 million adults die from various diseases caused by the consumption of poor-quality water. It was found that 20 to 35 out of 100 oncological diseases are caused by consumption of chlorinated drinking water. The hardness of drinking water is also important in the development of urolithiasis among the population.

Based on the above, we retrospectively analyzed the hardness of drinking water supplied to the population over the years.

When we analyzed the total hardness indicators of tap and well water consumed by the population, we obtained the following results: in 2017, the total number of samples taken from tap water was 640, and in 48 (7.5%) of them, it was found that the total hardness of well water in all samples taken was above the norm. In

2018, the total number of samples taken from tap water was 709, and in 75 (10.5%) of them, it was noted that the total hardness of well water was higher than the norm in all samples taken. In 2019, the total number of samples taken from tap water was 983, and in 68 (6.9%) of them, well water did not meet hygienic requirements in terms of total hardness in all samples taken.

In all the monitoring years, the hardness level of the well water did not meet the hygienic requirements. It is advisable to constantly control the general hardness of drinking water in the prevention of diseases related to the general hardness of water among the population.

HYGIENE OF BIOFERTILIZER APPLICATION

Sherquzieva G.F

Tashkent Medical Academy, Tashkent

According to experts, by 2050, the number of people on earth will be 9.6 billion. The average population is expected to increase from 1 billion to 3 billion by 2050. Increasing demand for food quality, deterioration of the ecological condition of the soil, and a number of other problematic issues require reducing the amount of chemical agents used in agricultural practice and replacing them with biological, or rather, microbiological preparations. At the same time, a number of changes are being implemented in order to ensure food safety, in particular, a number of works aimed at revising and improving the types of crops in the agricultural sector that grow basic food products are being carried out. Before independence, more than half of the cultivated areas were technical crops, especially cotton, but by 2016, their area was reduced to 35.1%, and in turn, the share of grain crops, which are the main food raw materials, was 24% of the total cultivated area increased to 45.2%. Situations such as natural disasters, lack of water for irrigating land, and droughts on earth as a result of climate change make it difficult to grow food products. As a result, prices in the world food markets are rising. Also, the world financial and economic crisis, which started in 2008 and is still ongoing, is causing this problem to become acute. It is a clear proof of this that in 54 countries of the world, the level of financial condition of families has decreased, the majority of the population of more than 20 countries is suffering from hunger, the average life expectancy of the population has decreased in 12 countries, and in recent years more than 840 million people of the world are suffering from hunger. That is why food safety issues are of great importance all over the world. Agriculture plays an important role in ensuring food security. Normal growth and productivity of agricultural crops is closely related to the activity of soil microorganisms. There are many and various types of microorganisms in the soil. Bacterial preparations are used in agriculture to increase the composition and quantity of soil microorganisms and to enhance their activity. Bacterial preparations are living organisms that do not retain nutrients in their composition, but they quickly transfer the reserve nutrients in the soil to the mineral state, and play an important role in the assimilation of atmospheric nitrogen, thereby improving the nutritional conditions of plants. The most common bacterial preparations include nitragin, azotobacterin,

phosphobacterin and silicobacterin. Based on the above, we studied the hygiene and toxicology of the new biofertilizer intended for use in agriculture. Biofertilizer is intended for processing of vegetables, technical crops, potatoes, young fruit tree seedlings, seeds and seedlings of forest crops before planting to accelerate plant growth, increase yield, improve its quality, reduce phytopathogenic microflora. The conducted agricultural tests show the effectiveness of using "Earth Ointment", in particular, an increase in cotton yield by 8-10% was noted. The object of our research is "Earth Ointment" biological fertilizer. The study of the nature of the toxicity and biological effects of biological fertilizers was carried out in accordance with the requirements of the Methodological Guideline "Guideline for the Comprehensive Hygienic Evaluation of New Pesticides" experiments were conducted. In toxicological tests, the following were used as integral indicators: general condition, animal behavior, dynamics of body weight as tests reflecting the general state of organs and systems of experimental animals. At the same time, in order to evaluate the effect of "Er malkhami" on the morphological composition of peripheral blood, the amount of hemoglobin, the number of erythrocytes, leukocytes, and eosinophils in it were determined by generally accepted methods. Determination of sulfhydryl group content in blood was carried out by spectrophotometric method. The long-term inhalation effect of "Er malkhami" at a concentration of 483.3 mg/m³ caused a permanent violation of carbohydrate metabolism in the body of experimental animals. The content of lactic and pyruvic acids was 44.1 and 2.33 mg (R<0.001). Summarizing the results of biofertilizer exposure to the body of white rats for 4 months, we can consider the following concentrations: 483.3 mg/m³ as toxic, 48.6 mg/m³ as a limit, and 9.76 mg/m³ as a non-infectious concentration. Based on the obtained results, it is possible to use "Er malkhami" to increase the productivity of crops in agriculture, provided that hygienic standards are observed.

ФАКТОРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Шоюнусова Наргис Шарифовна

Жуманова Лола Абдухалиловна

АГМИ г. Андижан, Республика Узбекистан

По уровню влияния на здоровье человека на первом месте стоят такие факторы, как образ жизни, на втором — экология, на третьем — наследственность, на последнем — медицина. Однако бывают случаи, когда действие нескольких из этих 4 факторов, влияющих на здоровье человека, накладывается. Рассматривая экологию, как фактор, влияющий на здоровье человека, важно учитывать степень загрязнения окружающей среды при оценке ее воздействия:

- глобальное загрязнение окружающей среды является катастрофой для всего человеческого общества, но не представляет особой угрозы для отдельного человека;

- региональное загрязнение окружающей среды является катастрофой для населения региона, но в большинстве случаев не столь опасно для здоровья конкретного человека;

- локальное загрязнение окружающей среды – представляет серьезную угрозу здоровью населения определенного города или региона в целом, а также каждого отдельного населения этого региона.

Исходя из этой логики, легко определить, что зависимость здоровья человека от загрязнения воздуха конкретной улицы, на которой он проживает, выше, чем загрязнение всей территории. Однако сильнейшее влияние на здоровье человека оказывает экология его дома и рабочего места. Ведь около 80% времени мы проводим в зданиях. А воздух в помещениях, как правило, сухой, в нем содержится значительная концентрация химических загрязнителей: по количеству радиоактивного радона - в 10 раз (в первых этажах и подвалах - возможно, в сотни раз); по составу аэроиона - в 5-10 раз.

Таким образом, для здоровья человека очень важно:

- на каком этаже он живет (первый этаж больше подвержен воздействию радиоактивного радона),
- из какого материала сделан его дом (натурального или искусственного),
- какую духовку он использует (газовую или электрическую),
- Какое напольное покрытие в его квартире/доме (линолеум, ковролин или менее вредный материал);
- из чего сделана мебель;
- есть ли в доме комнатные растения и сколько.

Для решения современных экологических проблем необходимо изменение индустриальной цивилизации и создание новой основы общества, где ведущим мотивом производства будет удовлетворение существенных человеческих потребностей, равномерное и гуманное распределение природных и созданных трудом богатств. Создание новой цивилизации вряд ли может произойти без качественной перемены носителя социальной силы.

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ И ЕЕ РОЛЬ СОВРЕМЕННОЙ ФАРМАКОЛОГИИ.

Шамуратова Н.Ш, Рузметова О.С

Ургенцкий филиал Ташкентской медицинской академии

Традиционная медицина, основанная на использовании растений и природных веществ, имеет долгую историю и широкую популярность во многих культурах по всему миру. В современной фармакологии традиционная медицина занимает важное место, играя роль в разработке новых лекарств на основе растительных компонентов и в исследовании их фармакологических свойств. Одним из преимуществ традиционной медицины является ее богатство растительными активными веществами. Многие лекарственные растения содержат уникальные соединения, которые могут иметь положительные эффекты на здоровье и использоваться в качестве прототипов для создания

новых лекарств. Например, алкалоиды из одуванчика применяются для лечения заболеваний печени, а салицин из коры ивы является основой аспирина - одного из самых известных противовоспалительных лекарств. Традиционная медицина также играет важную роль в определении потенциальных терапевтических свойств растений. Исторические данные и народный опыт в использовании лекарственных растений могут предложить ценную информацию для исследований и разработки новых лекарственных препаратов. Например, многие традиционные применения растений в качестве противовоспалительных, противомикробных или противоопухолевых средств являются основой для дальнейших исследований и создания новых лекарств.

Кроме того, традиционная медицина может быть основой для разработки комбинированных препаратов, объединяющих лекарственные растения и современные фармакологические средства. Некоторые исследования подтверждают синергетический эффект комбинированных препаратов, где активные компоненты взаимодействуют и усиливают друг друга. Это подход позволяет создавать эффективные лекарства при минимальных побочных эффектах и дозах.

Однако, несмотря на эти преимущества, традиционная медицина также имеет свои ограничения в современной фармакологии. Качество и стандартизация растительных препаратов могут быть сложными вопросами, влияющими на результаты исследований и эффективность лечения. Поэтому, для интеграции традиционной медицины в современную фармакологию, необходимо проводить дополнительные исследования, чтобы подтвердить и объяснить механизмы действия лекарственных растений. В заключение, традиционная медицина играет важную роль в современной фармакологии. Она предлагает потенциальные источники новых лекарств на основе растительных компонентов, определяет терапевтические свойства растений и поддерживает разработку комбинированных препаратов.

Однако, для успешной интеграции традиционной медицины в современную фармакологию, необходимо проводить дополнительные исследования и обеспечивать стандартизацию растительных препаратов.

BUYRAK KASALLIKLARIDA DIETOTERAPIYA VA AN'ANAVIY TIB-BIYOTNING AHAMIYATI

Shamuratova N.Sh., Ro'zmetova O.S.

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Buyrak kasalligi - bu buyraklar faoliyati buzilgan patologik holat bo'lib, organizmda zaharli moddalarni to'planishiga olib keladi. Ko'pincha buyrak kasalligi uzoq vaqt davomida asemptomatik bo'lishi mumkin, bu esa o'z vaqtida tashxis qo'yish va davolashni qiyinlashtiradi. Biroq, vaqt o'tishi bilan, buyraklar faoliyati yomonlashganda, shishish, qon bosimining oshishi, charchoq, zaiflik, letargiya, ishtahaning pasayishi va yomon ovqat hazm qilish kabi turli alomatlar paydo bo'lishi mumkin. Buyrak kasalligi - bu insonning hayot sifatiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan jiddiy muammo. Dori-darmonlar va jarrohlik kabi an'anaviy muolajalar bilan bir

qatorida, ko'p odamlar sog'lig'ini qo'llab-quvvatlash uchun an'anaviy tibbiyotga ham murojaat qilishadi. Buyrak kasalliklari uchun an'anaviy tibbiyot buyrak sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash uchun tabiiy resurslar va tabiiy ingredientlardan foydalanishga asoslangan. Ko'pgina o'tlar va o'simliklar diuretik va antibakterial xususiyatlari bilan mashhur bo'lib, ular buyraklar faoliyatini yaxshilashga va ularni zararli ta'sirlardan himoya qilishga yordam beradi. Misol uchun, maydanoz, yashil choy va qichitqi o'ti buyraklarni tozalash va tanadan toksinlarni olib tashlash uchun choy yoki infuzion sifatida ishlatilishi mumkin. Buyraklar va perinefrik sohani massaj qilish qon aylanishini va limfa drenajini yaxshilashga yordam beradi, bu organizmdan chiqindilar va toksinlarni yanada samarali olib tashlashga yordam beradi. Massaj antibakterial va yallig'lanishga qarshi komponentlarni o'z ichiga olgan maxsus moylar yordamida amalga oshirilishi mumkin. Asal, shohona jele va asalari zahari kabi asalarichilik mahsulotlari o'zlarining dorivor xususiyatlari bilan mashhur bo'lib, immunitetni mustahkamlash va buyraklardagi yallig'lanish jarayonlarining rivojlanishining oldini olish uchun ishlatilishi mumkin.

Agar buyrak kasalligi bo'lsa, to'g'ri ovqatlanishni kuzatib borish juda muhimdir. Tuz, yog'li ovqatlar, spirtli ichimliklar va qahvalarni iste'mol qilishni cheklash, antioksidantlar va vitaminlarga boy oziq-ovqatlarni ko'paytirish tavsiya etiladi. Bularga yangi sabzavotlar, mevalar va ko'katlar kiradi. Shuni ta'kidlash kerakki, an'anaviy tibbiyot buyrak kasalliklarini davolashning an'anaviy usullarini almashtirmaydi, lekin ular uchun yaxshi qo'shimcha bo'lishi mumkin. An'anaviy muolajalarni qo'llashdan oldin, ularning sog'lig'ingiz uchun xavfsiz va mos kelishiga ishonch hosil qilish uchun shifokor bilan maslahatlashish lozim. Har qanday holatda bo'lgani kabi, buyrak kasalligi bilan eng muhim narsa shifokorga tashrif buyurishni kechiktirmaslikdir. Faqat malakali mutaxassis to'g'ri tashxis qo'yishi va tegishli davolanishni buyurishi mumkin. Buyrak kasalliklari uchun an'anaviy tibbiyot asosiy davolanishga yaxshi qo'shimcha bo'lishi va organizm uchun ajralmas yordam bo'lishi mumkin. Malakali mutaxassis to'g'ri tashxis qo'yishi va tegishli davolanishni buyurishi mumkin. Buyrak kasalliklari uchun an'anaviy tibbiyot asosiy davolanishga yaxshi qo'shimcha bo'lishi va organizm uchun ajralmas yordam bo'lishi mumkin.

ПЕРСПЕКТИВЫ СОЗДАНИЯ ДИЕТИЧЕСКИХ МАСЕЛ

Эргашев Азизбек Авазханович
Старший преподаватель, ФерПИ
Фергана, Узбекистан

Важная роль в структуре питания населения отведена таким растительным маслам как подсолнечное, соевое и кукурузное. Полученные в промышленных условиях нерафинированные масла представляют собой смеси триацилглицеринов жирных кислот, содержащие сопутствующие вещества и нежировые примеси. Присутствие нежировых примесей в виде обрывков растительных тканей, влаги, ядохимикатов и других несвойственных маслам веществ, а также продуктов их превращений ухудшает качество масел и снижает их пищевые достоинства.

Перспективной основой для создания диетических масел могут стать рафинированные или рафинированные дезодорированное подсолнечное и кукурузное масла. Полиненасыщенные жирные кислоты таких масел, являясь основными строительными элементами триацилглицеринов, полярных липидов и других соединений, необходимы для жизнедеятельности любого организма. Среди научных изысканий последних лет большое место отводится изучению профилактической роли полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) при нарушении различных видов обмена в организме человека. Исследования отечественных и зарубежных ученых показывают, что одним из важных источников ПНЖК являются растительные масла. Наиболее выраженное лечебное действие оказывают растительные масла с высоким содержанием линолевой кислоты (подсолнечное, кукурузное и соевое). В исследованиях была выведена формула рационального жирнокислотного состава физиологически полноценного пищевого жира, в соответствии с которой в нем должно содержаться 30 % насыщенных кислот, 50 % олеиновой и 20 % линолевой. Приведенные данные свидетельствуют о необходимости коррекции недостаточности ПНЖК в рационе питания. С этой целью целесообразно включать в питание не только больных, но и здоровых людей с профилактической целью дополнительные количества растительного масла, содержащее достаточно высокое количество линолевой кислоты (подсолнечное, кукурузное, соевое). Преимущества использования растительного масла для коррекции недостаточности ПНЖК перед содержащими ПНЖК лекарственными препаратами заключаются в том, что подсолнечное масло является традиционным пищевым продуктом, не дает осложнений и побочных реакций и значительно дешевле лекарственных препаратов. К основным недостаткам рафинированных и дезодорированных масел относятся: низкое содержание в них биологически активных веществ и антиоксидантов, ответственных за стабильность к окислительной порче при хранении. Вместе с тем показано, что растительные фосфолипиды, полученные методом электромагнитной активации, в сочетании с дезодорированным маслом, обладают антиоксидантными, гиполипидемическими, гипохолестеринемическими и гипотензивными свойствами. Как было отмечено ранее, наряду с использованием фосфолипидов в медицине, они находят широкое применение в производстве продуктов питания. Биологическая целесообразность этого наглядно отражена в исследованиях, свидетельствующих, что снижение содержания нативных фосфолипидов, прошедших промышленную обработку, является одной из причин снижения сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды, в том числе повышенному радиационному фону. В течение последних ста лет уровень поступления фосфолипидов в организм с пищей снижался с 3-4 г до 0,5-1 г в день на человека, при

норме 5 г. Наименьшее потребление фосфолипидов приходится на население старше 50 лет. Следует заметить, что именно для этого контингента употребление фосфолипидов является жизненно необходимым, так как в отличие от молодого организма, здесь отсутствует естественный механизм поддержания нормального уровня холестерина. Этим объясняется развитие атеросклеротических и ишемических заболеваний, ставших правилом у людей старшего возраста. Кроме того, фосфолипиды, по последним сведениям, играют важную роль в специфических геронтологических процессах.

Ввод в рецептуру масел жирорастворимых витаминов повышает их эффективность при диетическом питании больных с сердечно-сосудистой патологией и заболеваниями, связанных с усилением свободно-радикального окисления липидов в организме. Для расширения ассортимента высококачественных диетических масел, обладающих способностью профилактики на ранних стадиях целый ряд заболеваний, связанных со свободно-радикальным окислением, в первую очередь с нарушениями липидного обмена, были разработаны технология и рецептура растительного масла, обогащенного электромагнитными фосфолипидами, витамином Е и провитамином А (β -каротином). В масло добавляли растительные фосфолипиды до уровня их содержания в нативном масле, однако это восполнение связано с исключением окисленных продуктов. Рекомендуемая для взрослых порция масла 20 г содержит витамин Е в количестве, на 160 % покрывает суточную потребность взрослого человека в нем. С той же порцией в организм человека поступает 4 мг β -каротина. Соотношение токоферола и β -каротина является рациональным, обеспечивающим сохранность β -каротина.

Такое масло повышает антиоксидантный потенциал в организме, обеспечивая суточную потребность в фосфолипидах и витаминах. В этих исследованиях показана целесообразность применения масла, обогащенного при серьезных патологических изменениях в организме, осложненных возрастным фактором.

Таким образом, обогащение продуктов питания рассматривать как важную тенденцию в вопросах диетологии создания сбалансированных рецептов пищевых продуктов фосфолипидами можно повышенной пищевой ценности. Анализ имеющейся научно-технической и патентной информации показал, что разработка физико-химических и технологических основ получения новых видов диетических растительных масел с повышенной биологической и пищевой ценностью является актуальной.

**UMUMTA'LIM MAKTABIDA O'QUV JARAYONINI TASHKIL
QILINISHINI GIGIENIK BAHOLASH
Yusupova O.B., Norpo'latova F.SH.
TTA Urganch filiali**

O'quvchilarning salomatligi ko'pgina omillarga bog'liq bo'ladi, jumladan maktabda dars mashg'ulotlarini tashkil qilinishiga ham. Umumta'lim maktablarida o'quv jarayonini tashkil qilinishi o'quvchilarni tarbiyalash va o'qitishning asosiy elementi hisoblanadi. O'quvchining ish qobiliyati va o'zlashtirilishining yaxshi bo'lishi ko'p jihatdan dars jadvalining gigienik talablarga muvofiq tuzilishiga bog'liq bo'ladi. Ta'limni to'g'ri tashkil qilish uchun kun va hafta davomida darslarni taqsimlash, boshqacha aytganda dars jadvalini to'g'ri tuzish o'quvchilarni salomatligini saqlash va mustahkamlashda juda katta ahamiyatga ega.

SHunday ekan bugungi kunda o'quv faoliyati gigienasining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat bo'lishi kerak:

- 1.Dars mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil qilish;
- 2.O'quv mashg'ulotlari va tanaffuslarni to'g'ri reglamentlash;
- 3.Ta'til vaqti va uning davomiyligi;
- 4.Kun va hafta davomidagi o'quv darslarini me'yorlashtirish;
- 5.O'quv kuni va haftasi davomida fanlarni oqilona joylashtirish

Tadqiqot maqsadi. Umumta'lim maktablarida o'quv jarayonini tashkil qilinishini gigienik jihatdan baholash.

Manbalar va usullar. Ilmiy tadqiqot ishimizda Urganch shahar 11 son umumta'lim maktabining 5-7 sinf o'quvchilarining birinchi chorakdagi dars jadvallari analitik usul yordamida o'rganildi.O'quv jarayonini gigienik baholashda o'quv fanlarining og'irlik shkalasidan foydalanildi.

Natijalar: Gigienik me'yor bo'yicha umumta'lim maktabi o'quvchilari uchun maksimal haftalik yuklama -5 sinf uchun-32, 6 sinf-34, 7 sinf- 36 soatdan oshmasligi kerak. O'quvchilarni dars jadvalini tahlil qilishda aniqlanishicha eng yuqori haftalik yuklama 6 kunlik maktablarda 5 sinfda-29 soat, 6 sinfda-30 soat, 7 sinfda-35 soat ekanligi aniqlandi. Bu gigienik me'yorlarga javob beradi.

Kundalik darslar soni 6 kunlik o'qishda 5-6 sinflarda haftalik yuklama 5-6 soatdan tashkil topishi kerak. Tahlil qilinayotgan dars jadvalida kundalik o'quv yuklamasi 4-6 darsni tashkil qilib gigienik talablarga mos keladi.

O'quvchilarni ish qobiliyatini kun davomida yuqori darajada ushlab turishda darslar orasidagi tanaffuslarni oqilona tashkil qilinishi juda katta hamiyatga ega.

Umumiy o'rta maktabda o'quv jarayoni 2 ta smenali qilib tashkil qilingan. 2 ta smenada ham 1,2,3 darslar oralig'idagi tanaffuslar 5 minutdan, 4 darsdan keyin esa o'quvchilar 10 minut dam olishadi. Me'yorda esa 1 va 2 soatlar oralig'idagi tanaffuslar 10 minutdan kam bo'lmasligi kerak, chunki dam olish 2 ta bosqichdan iborat bo'ladi. Birinchi bosqich ish qobiliyatini tiklanishi, ikkinchi mustahkamlanish bosqichi. O'rganilayotgan jarayonda o'quvchini dam olishi birinchi bosqichda tugallanib, mustahkamlanish bosqichiga o'tmaydi. Bu esa o'quvchilarda charchash holatlarini keltirib chiqarishi mumkin. SHuning uchun tanaffuslar dam olishni ikkita bosqichini ham ta'minlashi uchun yetarli davomiylikda bo'lishi kerak. 2 va 3 darsdan keyin beriladigan katta tanaffuslar ya'ni kunni o'rtasidagi boshlanayotgan charchoqni kuchayishini oldini olishga va o'quvchilarni ovqatlanib olishlariga imkoniyat yaratilgan davomiylikda bo'lishi kerak. Ikkinchi smenada ham tanaffuslar xuddi shunday daqiqalardan iborat.

O'rta sinf o'quvchilari uchun (5-6) gigienik me'yorlarga ko'ra, eng yuqori yuklama seshanba va payshanba kunlari biroz yengillashtirilgan holda tushishi kerak. Haftaning boshi (dushanba)da va haftaning oxiri (juma, shanba) da o'quvchilarda ish qobiliyati eng past bo'ladigan kuni hisoblanadi, shuning uchun umumiy haftalik yuklama bu kunlarda kam bo'lishi kerak.

5"A"sinf dars jadvalida haftalik yuklamani hisoblash shuni ko'rsatadiki haftalik eng yuqori yuklama dushanbaga to'g'ri kelayapti (50 ball), seshanbada (41 ball), va uncha bo'lmagan yuklama (38) chorshanbaga to'g'ri kelayapti. 5 "V" sinfida 2 ta ko'tarilish qayd qilindi. Birinchi ko'tarilish seshanbada (44 ball), ikkinchi ko'tarilish shanbada (44 ball). 5 "V" sinfda yuklamani 3 ta ko'tarilishi kuzatilib bular dushanba, seshanba va payshanbaga to'g'ri kelmoqda. Tahlil qilingan 3ta parallel guruhlarining xech birida gigienik talabga javob beradigani aniqlanmadi.

6"A"sinf dars jadvalida haftalik yuklamani tahlil qilish shuni ko'rsatadiki haftalik eng yuqori yuklama seshanba va chorshanba (45,48 ball) kuniga to'g'ri kelayapti. 6 "V" yuqori haftalik yuklama seshanba, payshanba, kunlariga to'g'ri keladi (45, 43 ball). 6 "D" sinfda gigienik talablarga mos ravishda seshanba, chorshanba, payshanba kunlari yuklamani (44,47,43) ballga ortishini ko'rishimiz mumkin.

5-6 sinf o'quvchilarida o'quv fanlarining hafta kunlari bo'yicha umumiy og'irligi (ball) quyidagicha: 5 sinf A, V, D guruhlar bo'yicha dushanba -50,34,46; seshanba-41,44,45; chorshanba-38,41,37; payshanba -36,42,44; juma-36,16,14; shanba-24,44,34 ballarni,

6 sinf A, V, D guruhlar bo'yicha dushanba-30,42,34; seshanba-45,45,44; chorshanba-48,28,47; payshanba -38,43,43; ; juma-38,41,30; shanba-30,30,30 ballarni tashkil qilishi aniqlandi.

Xulosa:1.Tahlil qilingan 6 ta guruhni dars jadvali ichidan faqat 3 ta (50%) guruhni dars jadvali gigienik talablarga javob beradi.

2. 2 ta guruhni dars jadvali gigienik talablarga qisman javob beradi (33,2%).

3. Barcha sinflarda tanaffuslarning davomiyligi gigienik talablarga javob bermaydi.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ КАК ОСНОВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Янковская Н.Г.

Институт повышения квалификации и переподготовки кадров здравоохранения учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»,

г. Минск, Республика Беларусь.

Современное законодательство о надзорной деятельности в Республике Беларусь с момента вступления в силу Декрета Президента Республики Беларусь «О развитии предпринимательства» от 23.11.2017 №7 базируется на таких современных принципах взаимодействия государственных контролирующих органов с субъектами хозяйствования (далее - субъекты) как: презумпция добросовестности, саморегулирование бизнеса и минимизация вмешательства

государственных органов в предпринимательскую и экономическую деятельность, персонализация ответственности руководителя за надлежащую организацию деятельности субъектов, исключаящую причинение вреда жизни, здоровью, правам и законным интересам граждан.

При этом приоритетная направленность работы органов государственного санитарного надзора (далее – ОГСН) на профилактику правонарушений и снижение надзорной нагрузки на субъекты требует эффективных рычагов взаимодействия с последними для гарантий обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения на объектах.

Одним из главных рычагов взаимодействия является организация и проведение на объектах производственного контроля (далее - ПК) за соблюдением требований санитарно-эпидемиологического законодательства и выполнением санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий, направленных на сохранение жизни и здоровья людей, среды обитания при производстве продукции, выполнении работ и услуг. Вопросы организации ПК регламентируются в республике Беларусь на всех законодательных уровнях.

Рассмотрим на примере организации производственного контроля на объектах питьевого водоснабжения. ПК на объектах водоснабжения осуществляется в соответствии с разработанной и утвержденной руководителем предприятия сроком на 5 лет программой ПК. ПК должен включать в себя, прежде всего, контроль за качеством и безопасностью питьевой воды, а также контроль за санитарно-техническим состоянием структурных компонентов предприятия (здания, помещения, сооружения, трубопровод), санитарно-противоэпидемическим режимом, содержанием территории, организацией поясов зон санитарной охраны источников и систем водоснабжения и режимом в них, учетом аварийных ситуаций и плановых профилактических работ, условиями труда работающих, медицинскими осмотрами и гигиеническим обучением, качеством и безопасностью применяемых материалов и реагентов, при необходимости - контроль за другими вредными факторами, если субъект является источником их выделения (например, шум, вибрация, вредные выбросы и др.).

В целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия субъекты должны осуществлять постоянное информирование ОГСН по результатам проведения лабораторных исследований и профилактических мероприятий согласно утвержденной программе ПК. Важнейшим аспектом эффективного ПК при этом является внутренний контроль за этой работой со стороны самого предприятия (приказы о назначении ответственных лиц объекта водоснабжения за ведением разделов ПК с системой внутренней отчетности).

Таким образом, налаженный эффективный ПК на объектах водоснабжения и постоянное информирование о его результатах ОГСН - один из важнейших базовых профилактических инструментов обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия на предприятии, который не только охватывает все сферы его функционирования и качество оказываемых услуг, но и позволяет минимизировать надзорную нагрузку на субъект хозяйствования со стороны ОГСН.

ВЛИЯНИЕ ГЛОБАЛЬНЫХ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ И ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ

**Старший преподаватель Бухарского государственного университета
Ядгарова Лола Джалоловна, магистрант математического факультета
Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека
Эргашева Дилноза Баходуровна**

В чем отражаются негативные последствия воздействия глобальных экологических изменений на окружающую среду и на здоровье населения? Разве тот факт, что страны стремятся к экономическому и политическому господству и уделяют особое внимание производству страны с целью завоевания огромного авторитета, не вызывает Глобального экологического кризиса? Или эти проблемы могут быть вызваны тем, как мы, люди, живём?

По сравнению с прошлым веком образ жизни человечества изменился настолько, что нам всем одинаково ясно, что в различных регионах Земли также происходит ряд негативных явлений, таких как засухи, наводнения, глобальное потепление, беспрецедентное сокращение морских и наземных экосистем, которое ещё не было полностью наблюждено в человеческой цивилизации. Одним словом, вмешательство человека в природу успело достичь немислимого уровня.

У нас есть проблемы, но как насчёт их решений? Разве глобальное экологическое состояние нынешнего мира никого не интересует? Какое будущее мы наследуем следующему поколению? Как долго нас мучают такие болезненные вопросы каждый раз? Разве нынешний облик мира с каждым днём становится все хуже и хуже, что мы, люди, просто продолжаем смотреть на него, как на обычное явление? Когда руководителей страны, представителей правительства, всего человечества интересует не что иное, как накопление богатства, экономический рост, политическое господство, огромный авторитет между странами?! Да, конечно, мы привыкли к этому и живем!

Например, “многие люди не знают, что у нас закончится пригодная для использования вода, и к 2030 году разрыв между спросом на воду и доступным водоснабжением составит 40%. У нас есть только 15 лет, чтобы решить проблему с водой”, - говорит Мина Гули, молодой глобальный лидер Всемирного экономического форума. Стоит отметить, что в опросе, проведённом командой из 750 экспертов, нехватка пресной питьевой воды была оценена как действительно глобальная угроза для населения во всем мире. Фактически, проблема питьевой воды уже вошла в число самых ранних проблем, от которых страдает население мира. Нелегко даже тем, у кого недостаточно воды для

использования, кто проводит день в поисках чистой питьевой воды! Как могут знать эти чувства те, кто тратит воду впустую!

Ниже приводится ряд рекомендаций по преодолению глобальных экологических проблем и их результаты, обсуждаемые с научной и юридической точки зрения:

1. Рекомендация: ужесточение юридической ответственности за нарушение требований экологического законодательства.

Следует отметить, что эколого-правовая ответственность – это нарушение установленных требований и норм природоохранного и экологического законодательства, возникшее вследствие чрезмерного использования природных ресурсов, нарушения требований правил охраны, загрязнения окружающей природной среды, природы, незаконного и бесхозяйственного использования природных ресурсов, что проявляется в привлечении субъектов к юридической ответственности. Подходя к вопросу с юридической точки зрения, уместно привести следующие виды ответственности экологов в соответствии с нашим действующим законодательством при нарушении требований экологического законодательства:

1. Дисциплинарная ответственность.
2. Административная ответственность.
3. Гражданская ответственность.
4. Уголовно-правовая ответственность.

Касаясь вопроса административной ответственности за неисполнение или ненадлежащее исполнение требований экологического законодательства, следует отметить, что Глава VIII Кодекса об административной ответственности Республики Узбекистан называется “административная ответственность за правонарушения в области экологии, охраны окружающей среды и природопользования”, а именно: статья 79 настоящего Кодекса предусматривает следующий вопрос ответственности: “незаконная вырубка, повреждение или уничтожение деревьев, кустарников, другой лесной растительности и побегов влечет наложение штрафа на граждан в размере от пятикратного до десятикратного базового расчёта, а на должностных лиц — от десятикратного до пятнадцатикратного.

Аналогичные правонарушения, совершённые повторно в течение года после применения меры административного взыскания, влекут наложение штрафа на граждан в размере от десятикратного до пятнадцатикратного базового исчисления, а на должностных лиц — от пятнадцатикратного до двадцатикратного”.

Рекомендация 2: укрепление международного сотрудничества в области экологической безопасности.

Международное сотрудничество так же важно, как вода и воздух, для решения глобальных экологических проблем. В настоящее время все человечество и его прогрессивный слой стремятся установить оптимальное положение между человеком и природой. Несмотря на то, что международное сотрудничество по предотвращению экологических катастроф, затмевающих

человечество, в определённой степени сформировано и реализованы важные мероприятия, все же необходимо последовательно активизировать работу в этом направлении. Потому что до сих пор не сложилась буквально крупномасштабная, влиятельная, беспристрастная, единая международная система управления вопросами охраны окружающей среды и создания адекватных, комфортных условий жизни человечества. Совершенствование международного экологического сотрудничества останется одной из важнейших жизненных потребностей и на дальнейших этапах развития человечества.

Рекомендация 3: повышение уровня показателя экологической культуры населения.

Говоря о повышении экологической культуры, следует отметить, что экологическая культура формируется или возникает в результате нескольких факторов: в том числе любви к природе, знаний и представлений о природе, умений и навыков, экологического воспитания, ценностей и традиций, которые способствуют формированию экологической культуры. Особенно уместно считать, что в то время, когда сегодняшние глобальные экологические проблемы охватили человечество, как гремучая змея, вопрос формирования экологического сознания и экологической культуры и выработки у них умения рационально подходить к окружающей среде стал приобретать огромное значение.

Особое внимание следует уделить школьному воспитанию, средним и высшим учебным заведениям, которые играют важную роль в формировании экологической культуры, формировании и развитии экологического сознания и мировоззрения. Несмотря на активизацию работы по пропаганде экологических знаний, экологическому воспитанию и обучению населения, в высших и средних специальных учебных заведениях республики до сих пор не налажена подготовка таких специалистов, как государственный контролёр по охране окружающей среды, то есть по другим направлениям в области экологии. Подготовка таких специалистов для этой области является требованием сегодняшнего дня. Кроме того, его окрестности также занимают особое место в воспитании человечества.

Подводя итог, следует отметить, что международное сотрудничество по достижению экологической устойчивости во всем мире, коренному изменению нынешнего состояния земной поверхности, ужесточению ответственности за нарушение требований экологического законодательства, не только способствует повышению уровня экологического сознания и культуры населения, но и призывает всех нас жить с чувством ответственности. Ведь охрана природы – это не только наш долг перед Родиной, но и единственное и бесценное сокровище, которое человечество может оставить для будущих поколений.

MEHNAT FAOLIYATI VA JARAYONINING ISHCHILAR SOG'LIG'IGA SALBIY TA'SIRINING OLDINI OLISH BO'YICHA CHORA-TADBIRLAR

Buxoro davlat universiteti katta o'qituvchisi Yadgarova Lola Djalolovna, Mirzo Ulugbek nomidagi Ozbekiston Milliy Universiteti matematika fakulteti magistranti
Ergasheva Dilnoza Bahodurovna

Mehnat insonning atrofdagi tabiat bilan o'zaro ta'sirining maxsus shakli sifatida insonning eksklyuziv mulki hisoblanadi. Mehnat ta'siri ostida moddiy va madaniy qadriyatlarni yaratadigan ishlaydigan odamning qobiliyatlarini shakllantirish va takomillashtirish sodir bo'ladi. Mehnat mehnatga layoqatli aholining aksariyati hayotining asosiy hal qiluvchi omiliga aylandi. Ko'p tomonlama hodisa bo'lib, mehnat ijtimoiy-iqtisodiy nuqtai nazardan moddiy qadriyatlarning yaratuvchisi va o'lchovi, tarixiy jihatdan-ishlab chiqaruvchi kuchlarning rivojlanishi va rivojlanishining asosi bo'lgan jarayon sifatida, tabiiy-ilmiy, ya'ni. Tibbiy va biologik tomondan mehnat insonning atrof-muhit va maqsadga muvofiq jamoaviy faoliyat bilan o'zaro ta'sirining muhim shakli hisoblanadi.

Mehnat fiziologiyasi – bu yuqori samaradorlikni saqlashga va inson salomatligini saqlashga hissa qo'shadigan mehnat jarayonini optimallashtirish bo'yicha profilaktika choralarini ishlab chiqish va asoslash maqsadida mehnat faoliyati ta'siri ostida inson tanasining funksional holatidagi o'zgarishlarni o'rganadigan mehnat gigienasining (fiziologiyaning) maxsus bo'limi. Mehnat fiziologiyasi, ushbu ilmiy yo'nalishning asoschilaridan biri M. I. Vinogradov (1969) aytganidek, “amaliy fan kabi nazariy intizomdir”.

Ushbu bayonot kontekstida mehnat fiziologiyasi sohasidagi tadqiqotlar ikki yo'nalishda rivojlanadi. Birinchidan, bu mehnat faoliyati jarayonida umumiy fiziologik qonuniyatlarni o'rganish; ikkinchidan, mehnat jarayonini ratsionalizatsiya qilish (ilmiy tashkil etish) uchun mehnatning o'ziga xos turlarini o'rganish. Amaliy masalalarni hal qilishda mehnat fiziologiyasi ishlab chiqarishning umumiy tashkil etilishini belgilaydigan bilim sohalari ma'lumotlaridan foydalanadi. Buning sababi shundaki, fiziologik tabiatning har qanday hodisasi insonning ish faoliyatini yaxshilash va uning funksional holatini yaxshilash uchun faqat texnologik, texnik, tashkiliy va boshqa ishlab chiqarish vositalaridan to'g'ri foydalanish bilan omil bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, ishlab chiqarish jarayoniga fiziologik tadbirlarni kiritish natijalarining iqtisodiy ahamiyati ham hisobga olinishi kerak.

Mehnat fiziologiyasining vazifalari turli xil masalalarni qamrab oladi, jumladan:

- ✓ turli xil mehnat turlarining fiziologik qonuniyatlarini o'rganish;
- ✓ ishlab chiqarish sharoitida odamning ish qobiliyati (charchoq) dinamikasining fiziologik mexanizmlarini o'rganish;
- ✓ mehnat jarayonining og'irligi va intensivligini baholash;
- ✓ mehnatni ilmiy tashkil etishning fiziologik asoslarini ishlab chiqish, ya'ni ish harakatlarini, ish holatini, ish joyini tashkil qilishni, mehnat ritmini, mehnat rejimini va smenada dam olishni optimallashtirish;
- ✓ uskunalar, transport vositalari va transport vositalarini loyihalash insonning psixofiziologik va antropometrik parametrlarini hisobga olgan holda va boshqalar.

Ushbu masalalarni hal qilish mehnat fiziologiyasining ikkita asosiy ilmiy-amaliy yo'nalishlarining asosini tashkil etadi:

- mehnat jarayonida insonning funktsional holatini o'rganish va differentsial diagnostikasi;
- mehnat jarayoni omillarini gigienik me'yorlash (mehnatning og'irligi va intensivligi).

Ushbu ilmiy yo'nalishlarning har biri o'ziga xos va o'ziga xos vazifalarga ega. Har xil turdagi mehnat faoliyati bilan tananing zo'riqishi, haddan tashqari kuchlanish va ortiqcha ishlashning fiziologik me'yorlarini ishlab chiqish, birinchi navbatda, fiziologik baholash ko'rsatkichlarini aniqlashni, ikkinchidan, ularni zo'ravonlik darajasiga qarab tartiblashni, so'ngra informatsion integral ko'rsatkichlarni fiziologik va klinik asoslashni talab qiladi. Hozirgi bosqichda inson tanasining funktsional holatini aniqlashda miqdoriy tahlil usullarini ishlab chiqish ajralmas organizmning tizimli va miqdoriy fiziologiyasining zaruriy shartidir. Bu kasalliklarni tashxislash va bashorat qilish, inson salomatligini muhofaza qilish va tiklash choralari ko'rish imkonini beradi. Fiziologik zaxiralar darajasi, gomeostazni saqlab qolish sog'liq uchun hal qiluvchi omillardir. Ularni baholash tartibga solish zaxiralarini o'rganishga asoslangan, chunki mavjud vaziyatga yoki faoliyatning xususiyatiga qarab fiziologik funktsiyalar o'rtasida faollik darajasini maqsadli ravishda qayta taqsimlash aniqlangan. Bu fiziologik funktsiyalarning turli darajadagi faolligini, tartibga solish zaxiralarining mavjudligini, ularning xususiyatlarini, foydalanish taktikasini va boshqalarni aniqlash zarurligini o'z ichiga olgan vazifalarni fiziologik me'yorlashni belgilaydi. Har bir xodim tanasining ish qobiliyati va/yoki funktsional holati darajasini, uning faoliyat turidan qat'i nazar, smenadan oldingi (ishdan oldingi) nazoratning avtomatlashtirilgan monitoring tizimlarini va doimiy smenali joriy nazorat tizimlarini ishlab chiqish, mehnat fiziologlari uchun aniq maqsadni anglatadi. Bunday teskari aloqa tizimlarini yaratish noqulay fiziologik o'zgarishlarni o'z vaqtida aniqlash, profilaktika choralari ko'rish va shu bilan nafaqat sog'liqning buzilishini, balki favqulodda vaziyatlar va shikastlanishlar ehtimolini oldini olishga imkon beradi. Mehnat fiziologiyasida turli xil an'anaviy va noan'anaviy usullar bilan inson funktsional tanasini tuzatish imkoniyati bilan bog'liq yo'nalish ham dolzarbdir. Ularni tashkil etish, jihozlash va ishlash bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalarining yo'qligi ijobiy ta'sirning sezilarli darajada pasayishiga yoki yo'qligiga olib kelishi mumkin.

Funktsional holatni tuzatishning turli vositalarini sinovdan o'tkazish va keyinchalik amalga oshirish mehnat faoliyatining turi, o'ziga xos xususiyatlari, individual xususiyatlari va sog'lig'ini hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak. Turli xil funktsional holatlarning differentsial diagnostikasi ishlab chiqarish stressi muammosi bilan chambarchas bog'liq. Stressning umumiy qoidalarini hisobga olgan holda, haddan tashqari kuchlanish holatini mehnat faoliyati natijasida yuzaga keladigan 26 ta xafagarchilikning dastlabki funktsional bosqichi deb hisoblash mumkin. Individual neyrofiziologik va neyrogormonal mexanizmlarning o'ziga xos ahamiyati, ularning stress reaksiyasiga jalb qilish ketma-ketligi masalasini hal qilish uchun stress toifasini (fiziogen, psixogen), uning xarakterini (o'tkir, surunkali), stress reaksiyalarining rivojlanish bosqichini va nihoyat, boshlang'ich holatini, yuqori asabiy faoliyatning

shaxsiy va tipologik xususiyatlarini aniqlash kerak. Bu uni bashorat qilish mezonlari va tegishli profilaktika choralari ishlab chiqish uchun o'tkir va surunkali ishlab chiqarish stressiga individual qarshilikni aniqlashga imkon beradi. Kasbiy tanlov mehnat fiziologiyasi sohasidagi navbatdagi muhim ilmiy vazifadir.

Noqulay ijtimoiy sharoitlarda inson tanasining biologik imkoniyatlari va xodimga qo'yiladigan ishlab chiqarish talablari o'rtasidagi tafovutning kuchayishi ko'proq namoyon bo'ladi, bu turli xil favqulodda vaziyatlarning paydo bo'lishi va eng muhimi, uning sog'lig'ining buzilishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Shu munosabat bilan, kasbiy tayyorgarlikni sinash va baholash tizimini tashkil etishda yagona uslubiy yondashuvni yaratish ayniqsa muhimdir. O'smirlar va yoshlarning kasbiy yo'nalishi ushbu yo'nalishga yaqin bo'lib, bu ham mehnat fiziologlari, ham gigienistlar uchun muhimdir.

Mehnat fiziologiyasi sohasidagi ilmiy ishlanmalarning ikkinchi asosiy yo'nalishi turli faoliyat turlari bo'yicha mehnat jarayoni omillarini gigienik tartibga solish bilan bog'liq. Haddan tashqari kuchlanish va ortiqcha ishlashning oldini olish bo'yicha radikal choralarni ishlab chiqish tegishli yuklarning ilmiy asoslangan ruxsat etilgan darajalariga, ularning parametrlarining aniq miqdoriy qiymatlariga asoslanadi. Bu nafaqat yukning intensivligini, balki uning ta'sir qilish muddatini ham hisobga oladi. Mehnat jarayoni omillarining fiziologik va ergonomik me'yorlari kelajakda mehnatning og'irligi va intensivligi ko'rsatkichlari bo'yicha ijtimoiy-gigienik monitoring tizimini ta'minlashga imkon beradi.

Shu munosabat bilan, mehnat fiziologiyasining muammolaridan biri bu yosh xususiyatlarini, umumiy jismoniy ishlash darajasini, xodimning shaxsiy va tipologik fazilatlarini va uning sog'lig'i holatini hisobga olgan holda tuzatishlarni ishlab chiqishdir, bu esa mehnatni optimallashtirishga imkon beradi. Gigienik me'yorlarni hisobga olgan holda, mehnat fiziologiyasi sohasidagi muhim ilmiy va amaliy yo'nalish-bu ishning ko'p o'zgaruvchan tabiati va mehnatning ekspeditorlik tashkiloti bo'lib, ularning davomiyligi va o'zgarishi har xil. Bunday mehnatni tashkil etish hozirgi vaqtda surunkali ishlab chiqarish stressi sifatida qaralmoqda.

УДК: 613.63:622.831.3

МИС ИШЛАБ ЧИҚАРИШ КОРХОНАЛАРИ ИШЧИЛАРИНИНГ МЕХНАТ ШАРОИТИНИ ЎРГАНИШ ВА ХАВФ ОМИЛЛАРИНИ АНИҚЛАШ

Абдурахимов Бобиржон Абдунаби ўғли

Тошкент Тиббиёт Академияси. Тошкент, Ўзбекистон

bobirjonabdurahimov@mail.ru

Аннотация. Илмий тадқиқот маълумотларга кўра, мис ишлаб чиқариш корхоналари технологик жараёнини ўрганиш натижасида, ишловчилар асосий иш жойларида зарарли ва хавфли омиллар кун давомида таъсир кўрсатиб, улардан етакчи ўринда ҳавонинг чангланганлиги ва газланганлиги, метеорологик омиллар аниқланди. Бундан ташқари ишлаб чиқариш омиллари йилнинг иссиқ ойларида турлича таъсир этиши мумкин, яъни бири иккинчи омилнинг салбий таъсирини кучайтириб юборади. **Материал ва усуллар.** Асосий иш жойларида ҳавонинг чангланганлиги -180 та (ўлчов бирлиги), Иш майдони ҳавосининг газ

таркибини баҳолаш-180 та (ўлчов бирлиги), Шовқин ва тебраниш даражаларини ўлчаш-180та (ўлчов бирлиги), Саноат микроклими параметрларини ўлчаш-360 та (ўлчов бирлиги), меҳнатнинг оғирлигини ўлчаш ва меҳнат сарфи кўрсаткичлари аниқлаш. **Натижалар.** Маълумки, чангни организмга таъсирини ўрганиш вақтида унинг катта кичиклиги яъни ўлчамининг гигиеник аҳамияти каттадир. Чунки, кичик ультромикроскопик чанглар ўпка альвеолаларига кириб, узоқ сақланиб қоладиган нафас йўллари бузилишларга олиб келади. Чанг дисперслиги ўрганилганда тоғ жинсларини қайта ишлашда ҳосил бўлган чанг, 41,1% — 2 мкм дан кичик, 35,0%, — 2 дан 5 мкм, 16,6%, — 5 дан 10 мкм ва 7,3% — 10 ва ундан ортиқ мкм ўлчамда эканлиги аниқланди. Шовқин келиб чиқиш табиатига кўра механик, спектрал таркибига кўра кенг йўлли, доимий таъсир этувчи омилдир. Тоғ – кон ишчиларини шовқин билан бевосита мулоқат вақти 7 соатлик иш сменасида 6-7 соатни ташкил этади.Энг баланд даражадаги шовқин бурғалаш ва портлаш участкаларида аниқланган бўлиб, бўрғаловчилар доимий иш жойларида спектрал таркиби бўйича энг юқориси 500 Гц, 1000 Гц, 2000 Гц ва 4000 Гц частоталарда кузатилди. Асосий устахоналарида олинган микроклим шароитлари шуни кўрсатдики, ёз фаслида кун давомида ташқи ҳаво ҳарорати ўртача 24,4 дан 34,0⁰С гача, нисбий намлик 33,0 дан 35,3% гача, ҳаво тезлиги 0,97 м/с га етди. Ҳавонинг нисбий намлиги ўртача 30,3 дан 30,9 % гача ўзгаради, ҳаво ҳаракат тезлиги эса 0,21-0,36 м/с ни ташкил этди. Эритувчи печлар инфрақизил нурларнинг манбаси бўлганлиги сабабли, иш ўринларида иссиқлик нурланиши ўлчанганда 1665 дан 1385 Вт/м гача кўтарилиши аниқланди. **Хулоса.** Ишлаб чиқариш цехларини технологик жараёни бўйича асосий иш ўринларининг меҳнат шароитларини ўрганиш улардаги зарарли ва хавфли омилларни аниқлашга асос солди. ишлаб чиқариш цехларида юқори даражадаги чангланганлик ва газланганлик аниқланиб, меҳнат шароитларини гигиеник таснифи бўйича 3 синф «зарарли» 1 дан 2 чи даражасигача деб баҳоланди; физикавий омиллардан ишлаб чиқариш шовқини ва тебраниш таъсир этиб, баланд даражадаги механик шовқин бурғалаш ва портлаш участкаларида аниқланди, маҳаллий тебраниш эса перфораторларда ишлайдиган ишловчиларда аниқланиб, шунга асосан меҳнат шароитлари ушбу касб эгаларида 3 синф «зарарли» 1 дан 2 чи даражасигача деб баҳоланди.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СЕЗОННЫЕ АЛЛЕРГЕНЫ ПО ДАННЫМ МУЛЬТИПЛЕКСНОГО МОЛЕКУЛЯРНОГО АНАЛИЗА

Исмаилова Э.Н.¹, Магбулова Н.А.¹, Джамбекова Г.С.¹Левицкая Ю.В.¹,Шодмонов

Т.А.¹,Атажонова М.Р.¹,Исматова М.К.¹, Гариб В.Ф.^{1,2}

Международный центр молекулярной аллергологии¹

Венский медицинский университет^{1,2}

Пыльца ветроопыляемых растений является одной из самых частых причин респираторной аллергии. Распространенность поллинозов обусловлена природно-климатическими, экологическими особенностями, ареалом естественного и антропо-обусловленного распространения. В последние годы в стране особое внимание правительства обращено на развитие профилактической медицины. В условиях жаркого сухого климата Узбекистана

с высоким уровнем солнечной радиации и загрязнённостью воздуха подбор устойчивого ассортимента растений для озеленения с учетом их безопасности для здоровья населения приобретает особую актуальность. С целью изучения профиля сенсibilизации и определения наиболее распространённых аллергенов, проанализированы 1140 результатов мультиплексного тестирования (ALEX¹ (MADx Австрия). Число позитивных результатов составило 789 - 639 жителей Ташкента и Ташкентской области и 150 их других регионов страны. Данные сопоставлялись со спектром споро-пыльцевого мониторинга, который проводился при помощи волюметрической пылевой ловушки Lanzoni VPPS 2010, установленной в Ташкенте на высоте 12 метров. Среди деревьев наиболее часто (29,34%) сенсibilизация выявлена к молекуле Cup a1 Cupressus arizonica. Оценка по степени сенсibilизации показала, что в 62,3% случаях сенсibilизации к Cup a1 отмечена умеренная степень сенсibilизации (1-до 15 KUA/L) и в 17,28% - крайне высокая - более 15 KUA/L. К пыльце грецкого ореха (Jug r_pollen) сенсibilизация была в 18,28% случаев, к молекуле Bet v2 (Betula verrucosa) в 17,97%, к молекуле Pla a1 (Platanus acerifolia)-15,21%. Наименьшее число пациентов показали сенсibilизацию пыльце тополя (Populus nigra). По сенсibilизации к пыльце трав превалировала частота выявления sIgE к молекуле Lol p1 (Lolium perenne), что составило 42,86 % случаев. К мажорной молекуле Phl p1 тимopheевки распространённость составила 40,25%, из них в 59,54% случаев уровень sIgE находился в пределах от 1-до 15 KUA/L, а у 27,9% пациентов определялся в очень высокой степени. Среди сорных трав лидирующую позицию занимали солянка (34,56%) и амарант (33,33%)/ В 26,9% случаев выявлена сенсibilизация к мажорной молекуле Art v1 полыни, из них 28,56% были высоко сенсibilизированы (выше 15 KUA/L). По данным аэриобиологического мониторинга отмечена корреляция между частотой сенсibilизации и содержанием (концентрация и длительность) пыльцы в воздухе: кипарисовых (Cupressaceae), злаковых (Poaceae).и сорных ((Artemisia vulgaris). Обратная корреляция отмечена в отношении пыльцы тополя: Pópuslus nígra), так несмотря на высокую концентрацию и длительный период пыления, отмечена низкая алергизующая способность т.е. sIgE к тополию выявлен в 1,27% случаях позитивных результатов, что составило 0.88% от общего числа тестов. На основании данных пылевого мониторинга, молекулярной алергодиагностики с использованием мультиплексных алергочипов получены данные о наиболее распространенных сезонных алергенах и установлена достоверная корреляция между содержанием пыльцы в воздухе и результатами молекулярного профиля сенсibilизации жителей Республики. При выборе декоративных растений для озеленения и благоустройства городов и населенных пунктов необходимо учитывать вероятность инициирования алергических реакций. Необходимо использовать виды деревьев и кустарников, которые длительное время произрастают в городских насаждениях, не теряют своих декоративных качеств и не наносят вреда здоровью. Целесообразно проведение исследований по изучению алергенного потенциала у новых

интродуцируемых растений до их широко использования в ландшафтном дизайне.

KASALXONA XONALARINING ICHKI INFEKSIYALARINI OLDINI OLISH VA UNGA QARATA CHORA TADBIRLAR ISH- LAB CHIQISH.

**Axmedova Saodat Tashboltayevna., Aminova Mohinur Normurod qizi
Toshkent Tibbiyot akademiyasi Termiz filiali**

Annotatsiya: Ushbu maqolada yuqumli kasalliklarni epidemik tarqalishi, shifoxona ichi infeksiyalarini kelib chiqishi ularni oldini olish chora tadbirlarini ishlab chiqish va shifoxona ichida uchrovchi turli hil infeksiyalar haqida yuritilgan.

Kalit so'zlar: Yuqumli kasallik, gospital shtamlar, oldini olish choralari, Kokk, Micrococcaceae, Neisseriaceae Neisseria, Streptococcaceae CHANNE Streptococcus, Rivojlanishi

Asosiy qism: Kasalxonona ichki infeksiyalar butun dunyo bo'ylab sog'liqni saqlashning eng muhim muammolaridan biri hisoblanadi. Bularning ijtimoiy-iqtisodiy ta'siri juda katta. Zamonaviy davolash-diaagnostika texnologiyalarining rivojlanishiga qaramay, IBD muammosi tibbiy va ijtimoiy ehtiyojni har qachongidan ham dolzarb qilib qo'yadi. Bizning va xorijiy tadqiqotchilarning ma'lumotlariga ko'ra, AII kasalxonaga yotqizilgan odamlarning 5-20 foizida uchraydi.

AII ning hozirgi o'sishi va rivojlanishi quyidagi omillarga bog'liq: Yirik shifoxona komplekslarini yaratish. Kasalliklarning kundalik va yaqin o'zaro ta'siri. Yuqumli qo'zg'atuvchilarning kuchli va sun'iy uzatish mexanizmini shakllantirish. Bu invaziv davolash va diaagnostika usuliga bog'liq. Davolash va diaagnostikada sterilizatsiyaning maxsus usullarini talab qiluvchi murakkab jihozlardan foydalanish ham o'z samarasini bermoqda. Yuqumli qo'zg'atuvchilarning yuqish mexanizmining faoliyati. Ayniqsa, davolanish muassasalarida kasalliklar va shifokorlarning yaqin o'zaro ta'sirida uy-ro'zg'or aloqasi havo orqali tarqalishi mumkin. Hali aniqlanmagan yuqumli kasallik bilan kasalxonaga yotqizilgan shaxs infeksiyaning asosiy manbai hisoblanadi. Antimikrobiyal preparatlarni nazoratsiz qo'llash. Turli xil dori-darmonlarga va noqulay ekologik omillarga moslashgan mikroorganizmlarning shakllanishi. Aholining atrof-muhit o'zgarishlariga va yashash sharoitlariga chidamliligi va barqarorligining pasayishi.

So'nggi bir necha o'n yilliklarda tibbiyotda sog'liqni saqlash bilan bog'liq infeksiyalarning (SAI) paydo bo'lishi va istalmagan asoratlari yaxshi tan olingan. HAIlarning paydo bo'lishi xavotirli sur'atda o'sishda davom etmoqda. HAIlar dastlab o'tkir tibbiy yordam shifoxonasiga yotqizish bilan bog'liq bo'lgan infeksiyalarga (ilgari nozokomial infeksiya deb ataladi), ammo endi bu atama odamlar tibbiy yordam oladigan sharoitlarda (masalan, uzoq muddatli parvarish, uyda) olingan infeksiyalarga nisbatan qo'llaniladi. parvarishlash, ambulator yordam). Ushbu kutilmagan infeksiyalar sog'liqni saqlashni davolash jarayonida rivojlanadi va bemorlarning jiddiy kasalli-

klari va o'limiga olib keladi (kasallanish va o'lim); kasalxonada qolish muddatini uzaytirish; va qo'shimcha diagnostika va terapevtik tadbirlarni talab qiladi, bu esa bemorning asosiy kasalligi bilan bog'liq bo'lganlarga qo'shimcha xarajatlarni keltirib chiqaradi. HAI istalmagan natija hisoblanadi va ba'zilari oldini olish mumkin bo'lganligi sababli, ular bemorni parvarish qilish sifati, noxush hodisa va bemor xavfsizligi muammosining ko'rsatkichi hisoblanadi.

PATOGEN KOKKLAR

Kokklar bu mikroorganizmlarning keng guruhi bo'lib, ularga patogen, shartli patogen va patogen bo'lmagan turlari kiradi. Bu bo'limda patogen va shartli patogen kokklar ko'rib o'tiladi. Berg tasnifiga ko'ra, patogen kokklar uch oilaga kiritiladi: 1. Micrococcaceae - Staphylococcus (stafilokokklar) avlodi. 2. Streptococcaceae CHANNE Streptococcus avlodi (streptokokklar va pnevmokokklar). 3. Neisseriaceae Neisseria C CHALLE avlodi (meningokokklar va gonokokklar). Patogen kokklar yiringli jarayonlarni keltirib chiqaradi, shu xossasiga ko'ra, ular bir - birlariga o'xshaydi, shuning uchun ularni yiring chaqiruvchi kokklar deb ataladi. Kokklarda organotropik darajasi bir xil bo'lmay, bu pnevmokokk, meningokokk va gonokokklarda ko'proq namoyon bo'ladi. Barcha patogen kokklar harakatsiz bo'lib, spora hosil qilmaydi, pnevmokokk kapsula hosil qiladi. Bo'yalishiga ko'ra ular Grammusbat (stafilokokk, streptokokk) va Grammanfiy (meningokokk, gonokokk) bo'ladi. Yiring chaqiruvchi kokklar bir - biridan oziqa muhitlarga talabchanligiga va biokimyoviy faolligiga ko'ra farqlanadi. Stafilokokk esa oziq muhitga talabchan emas, biokimyoviy xossasiga ko'ra faoldir.

Mikroorganizmlar manbai

Tibbiy yordam ko'rsatish paytida bemorlarga boshqa bemorlar, tibbiyot xodimlari yoki tashrif buyuruvchilar tomonidan turli xil ekzogen mikroorganizmlar (bakteriyalar, viruslar, zamburug'lar va protozoa) ta'sir qilishi mumkin. Boshqa rezervuarlarga bemorning endogen florasi (masalan, bemorning terisida, shilliq pardalarida, oshqozon-ichak traktida yoki nafas olish yo'llarida joylashgan qoldiq bakteriyalar) kiradi, ularni bostirish qiyin va jonsiz atrof-muhit sirlari yoki ifloslangan narsalar (masalan, bemor xonasiga tegishi mumkin) yuzalar, asbob-uskunalar, dorilar). 1022 ta epidemiya tekshiruvining ilmiy sharhida tasvirlangan HAI ni keltirib chiqaradigan yuqumli agentlarning eng keng tarqalgan manbalari²⁰ (pastlash chastotasi bo'yicha sanab o'tilgan) individual bemor, tibbiy asbob-uskunalar yoki asboblari, shifoxona muhiti, sog'liqni saqlash xodimlari, kontaminatsiyalangan dorilar, kontaminatsiyalangan oziq-ovqat va ifloslangan bemorlarni parvarish qilish uskunalarini.

Xulosa: Ushbu holatlardan kelib chiqib, tibbiy savodxonlikni oshirish, tibbiyotga oid har qanday yangiliklar, maqolalar, risolalar, turli xildagi video roliklarni, reklama, xujjatli filmlar, maktab, bog'cha muassasalarda targ'ibotlarni kuchaytirish, kasalliklar haqidagi ochiq muloqotlar, ochiq darslar, amaliy o'quv taktik mashg'ulotlar orqali o'sib kelayotgan sog'lom avlodlar, fuqarolar o'rtasida yuqumli, parazit va nozokomial infeksiyalarni oldini olishda samarali yo'llaridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. KASALXONA ICHI INFEKSIYASI .PATOGEN KOKKLAR
2. MUHAMEDOV E.ESHBOYEV N.ZOKIROV M.ZOKIROV “MIKROBIOLOGIYA IMMUNOLOGIYA VIRUSOLOGIYA”
3. A.B G'ANIXO'JAYEVA,H.A NAZAROVA “MIKROBIOLOGIYA VA MIKROBIOLOGIK TEKSHIRISH USULLARI”
4. Chapter 41 Preventing Health Care–Associated Infections

SHIFOKOR VA BEMOR UCHUN GIGYENANING AHAMIYATI VA BUGUNGI KUND- AGI DOLZARBLIGI.

Aminova Mohinur Normurod qizi aminovamohinur133@gmail.com

Toshkent Tibbiyot akademiyasi Termiz filiali

Asosiy qism: Gigiyena — tibbiyotning bir sohasi; kishilar sog‘lig‘iga turmush va mehnat sharoitlari ta‘sirini o‘rganadi hamda kasalliklarning oldini olish, yashash uchun eng qulay sharoit yaratish, sog‘liqni saqlash va umrni uzaytirish chora-tadbirlarini ishlab chiqadi. Gigiyenaning bir necha sohalari bor. Aviatsion gigiyena, harbiy gigiyena, mehnat gigiyenasi, bolalar va o‘smirlar gigiyenasi (maktab gigiyenasi), shaxsiy gigiyena, ijtimoiy gigiyena, ovqatlanish gigiyenasi, radiatsion gigiyena va h.k. Gigiyena fiziologiya, patofiziologiya, epidemiologiya, toksikologiya, fizika, kimyo, shuningdek ijtimoiy-iqtisodiy fanlar bilan chambarchas bog‘langan, chun-ki tabiiy omillar bilan birga jamiyatning iqtisodiy ahvoli ham kishi sog‘lig‘iga ta‘sir etadi. Ehtiyot va kundalik sanitariya nazorati asoslarini ilmiy asosda ishlab chiqish, kishilarning yashash va ishlash sharoiti hamda dam olishini sog‘lomlashtirish bo‘yicha sanitariya tadbirlarini asoslab berish, bolalar va o‘smirlar sog‘lig‘ini saqdash, sanitariya qonun-qoidalarini ishlab chiqish, oziq-ovqat mahsulotlari va uy-ro‘zg‘or buyumlari sifatini sanitariya ekspertizasidan o‘tkazishda qatnashish gigiyenaning vazifasidir. Sog‘liqni saqlash va kasalliklarning oldini olish, unumli ish qobiliyatini ta‘minlash va umrni uzaytirish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida turar joylar va i. ch. korxonalari havosi, suv, oziq-ovqat mahsulotlari, kiyim-kechak va poyabzallarning gigiyenik normativlarini ishlab chiqish zamonaviy gigiyenaning eng muhim vazifalaridan biridir. Gigiyenaning amaliy tomonini maxsus bo‘lim — sanitariya tashkil etadi. Gigiyenik tadqiqotlarda tashqi muhit (havo, suv, tuproq), oziq-ovqat mahsulotlari, qurilish materiallari, kiyim-kechak va poyabzallarni fizik-kimyoviy jihatdan o‘rganish usullari, sanitariya statistikasidan foydalangan holda bakteriologik, biokimyoviy, klinik va demografik tekshirish usullari qo‘llaniladi.

Shaxsiy gigiyena - gigiyenaning bir bo‘limi; shaxsiy hayot va mehnat faoliyatida amal qilinishi zarur bo‘lgan gigiyenik rejim yo‘li bilan odam sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash masalalarini ishlab chiqadi. Shaxsiy gigiyena har bir kishining o‘ziga va yoshiga bog‘liq bo‘lib, aqliy va jismoniy mehnatni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish, jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish vaqtida ovqatlanish, miriqib uxlash, mehnat va dam olishni to‘g‘ri uyushtirishdan iborat. Tor ma‘noda badan (teri, soch, tirnoq, tishlar), kiyim-kechak, poyabzal, ko‘rpa-to‘shak, turar joy, ovqat tayyorlash gigiyenasi va hokazo.

ham Shaxsiy gigiyenaga kiradi. Birinchi navbatda, badanni ozoda saqlashga e'tibor berish zarur. Ayniqsa, badanning ochiq joylari, shuningdek, tirnoq osti tez kirlanadi, shuning uchun qo'lni bot-bot sovunlab yuvib turish, tirnoqlarni to'g'ri parvarish qilishga odatlanish kerak. Uyda ovqat tayyorlaganda ham qo'lning tozaligiga e'tibor berish lozim. Shaxsiy gigiyena qoidalariga bolalar juda yoshligidanoq odatlanishi zarur.

Kuniga dush qabul qilish yaxshi odat. Uyda dush bo'lmasa, badanning ochiq, ayniqsa, ko'p terlaydigan joylarini, qo'litiq va ko'krak ostini issiq suv bilan sovunlab yuvish lozim. O'ringa yotishdan oldin oyoqni yuvish, agar barmoq burmalarida chaqalangan, bichilgan joylar bo'lsa davolatish kerak.

Og'iz bo'shlig'ini toza tutish faqat tishlarning sog'lom bo'lishini ta'minlabgina qolmay, balki ichki a'zolaridagi kasalliklarning oldini olishda ham muhim. Tishni har kuni ertalab yuvishga, shuningdek, ovqatlangandan keyin og'izni chayishga odatlanish kerak; agar og'iz hidlansa, darhol vrachga ko'rinish zarur.

SH.g. ga umumiy gigiyena tadbirlaridan tashqari, jinsiy a'zolar parvarishi ham kiradi; buni bola balog'atga yetganida emas, aksincha, bola tug'ilganidanoq muntazam amalga oshirish kerak.

Ichki kiyim toza bo'lishi, har kuni yoki kunora paypoqni almashtirib turish Sh.g. da juda muhim; badan, kiyimkechak, turar joy, oshxona, ish joyi va boshqalarning toza bo'lishiga e'tibor berish kerak (qarang Gigiyena).

Har bir oila a'zosining sochig'i, ko'rpatoshagi alohida bo'lishi, ko'rpayostiq jildi, choyshabni haftada bir almashtirib turish zarur. Uyquga yotishdan oldin ichki kiyimni almashtirish lozim. Sh.g. ga oid tadbirlarni, ayniqsa, oila a'zolaridan biror kishi og'riganda qat'iy amalga oshirish talab etiladi, aks holda kasallik atrofdagilarga, xususan bolalarga tez yuqishi mumkin (qarang Bemorni parvarish qilish). Qiz va o'g'il bolalar parvarishining o'ziga xos tomonlari bor (qarang Go'dak, Bolalar va o'smirlar gigiyenasi). Sh.g. qonunqoidalari barchaga tegishli bo'lishi bilan birga, uni kishining yoshiga, erkak va ayolning anatomikfiziologik xususiyatlariga bog'liq tomonlari ham bor. Jinsiy a'zolar va jinsiy hayot gigiyenasi (qarang Jinsiy gigiyena) masalalari bilan seksologiya shug'ullanadi. Mehnat jarayonida Sh.g. ni to'g'ri tashkil etish ishini mehnat gigiyenasi o'rganadi.

Bemorlarga asosiy gigiyena bilan yordam berish nafaqat tibbiy yordam ko'rsatuvchi va bemor o'rtasida shaxsiy aloqani o'rnatadi, balki bemorning sog'lig'ini saqlash uchun ham juda muhimdir. To'g'ri parvarish miqdorini muvozanatlash sog'liqni saqlash sohasidagi mutaxassisning mas'uliyatidir. Juda ko'p parvarish qilish ham, juda kam parvarish qilish ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Turli xil sog'liqni saqlash muasasalari va turli xil bemorlar mavjud; Shunday qilib, har bir bemorga har bir holat bo'yicha qancha yordam kerakligini aniqlash kerak. Bemorlarga o'z gigiyenasi bilan imkon qadar yordam berishga ruxsat berilishi kerak. Sochni yo'q qilish, tarash, tarash va soch turmagi, og'iz bo'shlig'ini parvarish qilish va cho'milish kabi vazifalar uchun yordam kerak bo'lishi mumkin.

Kontaminatsiyaning shifokor tomonidan bemorga va aksincha tarqalishining oldini olish juda muhimdir. Bemorga birinchi marta murojaat qilganda, shifokor bemorning shaxsini tekshirishi va uning jadvalini ko'rib chiqishi kerak. Ushbu jarayon provayderga to'g'ri davolanishni buyurishga va shaxsning ehtiyojlariga qarab o'zgartirishlar kiritishga imkon beradi. Tozalikni saqlash uchun shifokorlar bemorga tegmasdan oldin har doim qo'llarini dezinfeksiya qilishlari kerak. Agar kerak bo'lsa, provayder turli xil protseduralar uchun qo'lqop kiyishi mumkin.

Tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayder va bemor o'rtasida aniq va kuchli aloqa liniyasi kerak. Bemorlar o'zlarining gigiena ehtiyojlarini muhokama qilishdan xijolat bo'lishlari mumkin, ayniqsa bartaraf etish haqida gaplashganda. Bemorlar bilan ushbu mavzularni ochiq muhokama qilish ularga o'zlarini qulay his qilishlariga yordam beradi va tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderga ularning ehtiyojlari haqida batafsil ma'lumot beradi.

Xulosa: Bemorlar to'g'ri gigiena uchun doimiy monitoring olib borishlari kerak. Bemorlarga yordam berish chastotasi bemorning tibbiy holatiga va bemorning madaniy va shaxsiy e'tiqodlariga bog'liq bo'ladi. Ba'zi bemorlar muayyan gigiena vazifalarini qachon bajarishni afzal ko'rishlari mumkin. Misol uchun, islom diniga ergashgan bemorlar namoz o'qishdan oldin tanalarini yuvishni afzal ko'rishlari mumkin va qo'llarini yuvishda qo'lni tozalash vositasidan ko'ra suvdan foydalanishni afzal ko'rishlari juda ham yaxshi Islom dini nafaqat poklikka sog'lom turmush tarziga ham yordam beradi.

К ПРОБЛЕМЕ ОЗЕЛЕНЕНИЯ ДЕТСКИХ САДОВ ГОРОДА ЕРЕВАНА

Варданян К.К., Манукян М.А., Шахбазян А.К.

Ереванский государственный медицинский университет

Кафедра гигиены и экологии

Кафедра общественного здоровья и здравоохранения

Факультет общественного здоровья

Ереван, Армения

Вопросы градостроительства в последние десятилетия находятся в центре внимания не только специалистов, но и всей мировой общественности, став одной из важнейших проблем века. Крупный современный город изменяет почти все составные элементы природы, так как в нем происходят наиболее концентрированные техногенные нагрузки на естественную среду. К числу основных факторов городской среды, отрицательно влияющих на организм человека, относятся: неблагоприятные природные условия, ухудшенные в результате урбанизации пространства; загрязненность воздушного бассейна, почв и вод города; шумовой дискомфорт; эффекты тепловых островов, электромагнитный и радиационный фоны.

Особую актуальность вопросы озеленения имеют для детских дошкольных (ДДУ) учреждений, учитывая, особенности растущего детского организма и тот факт, что дети, значительную часть времени проводят на открытой территории ДДУ.

Цель исследования заключалась в изучении и оценке состояния озеленения 13 детских садов города Еревана и разработке рекомендаций, направленных на его оптимизацию.

Санитарно-гигиеническое обследование детских садов по изучению состояния озеленения включало объем исследований, основанных на данных определения размеров земельных участков, отведенных под озеленение, пересчета количественного и качественного состава деревьев и кустарников, а также измерений площадей газонов и цветников.

Изучение состояния озеленения проведено методом маршрутных исследований территорий ДДУ. Имеющиеся в наличии деревья и кустарники подвергнуты детальному изучению и полному пересчету. Данные занесены в специально разработанную нами инвентаризационную ведомость.

Санитарно-гигиеническая оценка изучаемых показателей дана на основе сравнения с нормативными требованиями, предъявляемыми к озеленению ДДУ в условиях полупустынной почвенно-климатической зоны города Еревана.

Оценка структуры озеленения 13 ДДУ дана с учетом следующих показателей: плотности деревьев на 1 га озелененной территории (шт/га), плотности кустарников на 1 га озелененной территории (шт/га); соотношении дерево/кустарник (число кустарников, приходящихся на одно дерево); наличия хвойных пород с учетом их удельного веса в ассортименте древесно-кустарниковых насаждений (%); наличия цветника, его состояния и площади (м²); наличия газона, его состояния и площади (м²).

Результаты санитарно-гигиенического обследования 13 ДДУ выявило необходимость реорганизации по улучшению количественно-качественных характеристик озеленения детских садов Еревана с непременным учетом его санитарно- и психо-гигиенической значимости для здоровья человека.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА РЕЧНОЙ СЫРДАРЬИНСКОЙ ВОДЫ

Мирзакаримова М.А., Сагдуллаева Б.О., Тетюхина Л.Г.

НИИ санитарии, гигиены и профзаболеваний,

Изучение на мировом уровне экологических и гигиенических аспектов поверхностных водоемов, в частности малых и больших рек, с учетом изучения химического, состава воды в динамике, проводится повсеместно.

Вода, используемая населением для хозяйственно-питьевых и культурно-бытовых целей, а также для промышленных нужд, составляет около 2,5% от количества осадков, выпадающих на сушу [Ильинский И.И. и соавт., 2012].

Сложность химического состава поверхностных водоемов определяется не только присутствием в них большого числа химических элементов и их соединений, но и разным содержанием каждого из них, которое меняется в различных типах вод, что связано с особенностями условий их формирования и эксплуатации.

Посезонный химический анализ сырдарьинской речной воды выявил некоторые изменения ее состава. Так, минерализация (сухой остаток) была

несколько выше в осенний период года (1413 мг/л) в связи с выносящими весенними потоками. При этом общая жесткость была в 1,4 раза ниже, чем осенью и составила в осенний период 13,2 мг•экв/л. Соотношение кальций-магний-ионный баланс к осеннему периоду был смещен в сторону магния с увеличением содержания магния почти в 1,7 раза.

Содержание хлоридов увеличилось на 10%.

Количество органического вещества к осеннему периоду в речной воде снизилось, так показатель перманганатной окисляемости уменьшился почти вдвое и составлял в среднем 2,36 мг атомарного кислорода на литр речной воды.

Что касается триады азота, то общее количество азота почти не менялось (0,44 и 0,45 мг/л), но произошло увеличение содержания аммонийного азота почти в 3 раза и уменьшение содержания азота нитратного в 1,3 раза, что может говорить об активации жизнедеятельности фитопланктона. Содержание фосфора (в пересчете на ортофосфаты) изменялось незначительно с небольшим увеличением к осени.

Сезонные изменения в содержании биогенных факторов выражены нечетко и зависят от притока их в реку с возвратными водами, а также от режима работы или отсутствия очистных сооружений промышленных, бытовых и фермерских объектов, имеющих спуск отработанной воды в реку.

Химический состав сырдарьинской речной воды в поверхностном слое меняется незначительно и изменения эти нечетко выражены, но по отношению к санитарным нормативам, вода в этом регионе нуждается в соответствующей очистке и обеззараживании.

Исследование микробиологических показателей воды реки Сырдарья показал, что среднее содержание общих колиформных бактерий составлял 204000 КОЕ/100 мл. Данный показатель превышал нормативные показатели в 40,8 раз. Высокое содержание общих колиформных бактерий свидетельствует о чрезмерном загрязнении воды реки Сырдарья хозяйственно-бытовыми сточными водами.

Также нами было исследовано содержание термотолерантных колиформных бактерий. Среднее содержание термотолерантных колиформных бактерий составлял 8011,5 КОЕ/100 мл. Во всех пробах данный показатель был ниже показателя общих колиформных бактерий от 10 до 240000 раз. Высокое содержание термотолерантных колиформных бактерий наблюдался в основном в нижнем течении реки, что свидетельствовало о свежем фекальном загрязнении водоема.

Таким образом, вода реки Сырдарья по химическим и микробиологическим показателям непригодна для хозяйственно-питьевых целей.

**МЕҲНАТ ШАРОИТЛАРИДА ҲАВФ ОМИЛЛАРИНИ АНИҚЛАШДА ИШ ҶУРИНЛАРИ
АТТЕСТАЦИЯСИНИНГ ҶУРИ ВА РОЛИ**

Мирзахмедов Ж.С., Хаширбаева Д.М.

**Камбағалликни қисқартитриш ва меҳнат масалалари илмий-тадқиқот институти,
Тошкент фармацевтика институти, Тошкент, Ўзбекистон**

Мамлакатимизда ишлаб чиқариш корхоналарида меҳнатни муҳофаза қилиш соҳасида Иш ўринларида саломатликка таъсир этувчи хавф омилларини аниқлаш вазифаси қонуний равишда йўлга қўйилган. Ҳозирги вақтда корхоналарда амалга оширилаётган чораларнинг асосий қисми ушбу хавфларни баҳолашга қаратилган. Шу нуқтаи назардан, иш ўринлари аттестациядан ўтказиш зарурий ҳисобланиб, бунда зарарли ёки хавfli меҳнат шароитида, оғир меҳнат билан банд ходимларга йиллик қўшимча ҳақ тўланадиган таътиллар, қисқартирилган иш вақти, қўшимча яққа тартибдаги химоя воситалари, профилактика озиқ-овқат маҳсулотлари берилиши ёки берилмаслиги, тиббий кўриклар ташкил қилиниши, имтиёзли шартларда нафақа тўминотига бўлган ҳуқуқларни аниқлаш билан яқунланади.

Маълумки, иш ўринлари аттестациядан ўтказаетганда юқорида келтирилган имтиёзлар ва компенсациялар меҳнат шароитига боғлиқ равишда ҳар бир ходим учун белгиланилади.

Иш ўринлари аттестациядан ўтказилмаган тақдирда, уларда меҳнат қилаётган ишловчилар меҳнатини муҳофаза қилиш талаблари бузилганлиги оқибатида бажараётган ишлари ўзларининг ҳаёти ва соғлиғига таҳдид солади. Ишловчилар бундай ҳолатларда турли хил компенсацияларни талаб қилишга ва ҳатто ишни бажаришни рад этишга ҳақли бўлиб чиқади. Натижада корхонанинг иқтисодий самарадорлиги, маҳсулот ишлаб чиқарилишининг камайиши ва бошқа корхона иқтисодига таъсир қилувчи оқибатлар кузатилади. Аттестациядан ўтказилмаган иш ўринларида меҳнат шароитлари хавфсиз деб ҳисобланиши мумкин эмас. Бугунги кунда эса айнан иш берувчи меҳнат шароитлари меъёрий ҳужжатлар талабларига мувофиқлигини исботлаши керак. Ходим унинг иш ўрнига қайси зарарли омиллар таъсир қилиши ва зарарли меҳнат шароити аниқланган тақдирда унга қандай имтиёз ва компенсациялар берилиши лозимлиги ҳақида тўлиқ маълумот олишга ҳақлидир.

Ўз вақтида иш ўринларини аттестациядан ўтказган ташкилотларда қонун билан низолар эҳтимоли пасаяди, касб касалликлари, жароҳатлар сони камаяди, компенсация тўловларига сарф-харажатлар мақбуллаштирилиб, келгусида улар ишлаб чиқариладиган маҳсулот таннархига киритилиши мумкин.

Иш ўринлари аттестациядан ўтказишдан мақсад: меҳнат шароитларини меҳнатни муҳофаза қилиш бўйича нормалар, қоидалар ва йўриқномалар талабларига мувофиқлаштириш тадбирларини ишлаб чиқиш ва амалга ошириш; оғир ишларда, ноқулай, зарарли ва (ёки) хавfli ишларда ва меҳнатнинг бошқа алоҳида шарт-шароитларида банд бўлган ходимларга қонун ҳужжатларида назарда тутилган имтиёзлар ва компенсацияларни белгилаш; ходимларни иш жойларидаги меҳнат шароитлари, соғлиққа шикаст етказишнинг мавжуд хавфи, зарарли ва (ёки) хавfli ишлаб чиқариш омиллари таъсиридан химоя қилиш чоратадбирлари ҳамда оғир ишларда, ноқулай, зарарли ва (ёки) хавfli ишларда ва бошқа алоҳида меҳнат шароитларида ишловчи ходимларга берилиши керак бўлган компенсациялардан хабардор қилиш; иш жойларида меҳнат шароитларини назорат қилиш; касбий хавфни баҳолаш; ходимларни яққа тартибдаги ва жамоавий химоя воситалари билан таъминлаш; меҳнат шароитларининг ҳолати тўғрисида статистика ҳисоботини тайёрлаш; меҳнатни муҳофаза қилиш ишларини ташкил этишнинг меҳнатни муҳофаза қилиш талабларига мувофиқлигини тасдиқлаш; касб касаллигига шубҳа туғилганда касалликнинг касб билан боғлиқлиги тўғрисидаги масалани ҳал этиш, шунингдек касб касаллиги ташҳисини аниқлаш; ходимлар меҳнатининг хавфсиз шарт-шароитларини таъминлаш билан боғлиқ масалалар ва келишмовчиликларни кўриб чиқиш; меҳнатни муҳофаза қилиш бўйича нормалар, қоидалар ва йўриқномалар талабларига мувофиқ ходимларни санитария-маиший ва тиббий таъминлаш; ходимларнинг айрим тоифалари учун меҳнатни чеклашларни асослаш, ишлаб чиқаришлар, муассасалар, ишлар, касблар, лавозимлар ва кўрсаткичларни имтиёзли пенсия таъминоти ҳуқуқини берувчиларга тегишли деб топиш; шу жумладан меҳнатни муҳофаза қилиш фонди маблағлари ҳисобига корхонада меҳнат шароитлари ва муҳофазасини яхшилаш тадбирларини режалаштириш ва молиялаштириш; хизматчилар ва ишчи касблари лавозимлари номларини Хизматчилар ва ишчи касблари асосий лавозимлари классификаторида ҳамда хизматчилар лавозимлари ва ишчи касбларининг тармоқ тариф-малака маълумотномаларида кўрсатилган

номларга мувофиқлаштириш; корхонада меҳнат шароитлари ва муҳофазасининг ҳолати тўғрисидаги ахборотларни тўплаш ва қайта ишлаш учун асос ҳисобланади.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ВИЧ- ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА.

Абдукадиров Дилмурод Равшанович.

Городской центр борьбы со СПИДом.(г.Ташкент), Узбекистан

Здоровое питание важно для всех. Оно помогает человеку хорошо себя чувствовать и способствует ощущению благополучия. Особенно при ВИЧ-инфекции, контроль за тем, что человек ест, имеет большое значение. ВИЧ-инфекция разрушает иммунную систему человека и делает его восприимчивым к различным инфекциям, также она оказывает влияние на обмен веществ и на усвояемость пищи. Для человека правильное питание, в свою очередь, помогает жить дольше и чувствовать себя намного лучше. Недостаток полноценного питания может негативно сказаться уже на ранней стадии ВИЧ-инфекции. Человек теряет силы и его здоровье ухудшается, но после восстановления организм уже не такой, как прежде. Жизнь с ВИЧ означает жить с ослабленной иммунной системой, что делает человека более восприимчивым к различным инфекциям. В свою очередь инфекции еще больше разрушают организм, ведут к потере сил и возможностей их восстанавливать. ВИЧ может оказывать влияние на обмен веществ в организме, а, следовательно, и на усвояемость пищи. Питание должно быть сбалансированным. Важно запомнить, что съеденное оказывает влияние на работу иммунной системы. Путем выбора здоровой пищи можно дать организму и иммунной системе питательные вещества, которые необходимы для борьбы с инфекцией.

Недостаток полноценного питания может сказаться уже в раннем периоде инфицирования. Правильное сбалансированное питание является одним из способов жить дольше и с хорошим самочувствием. Принципы диеты при ВИЧ-инфекции очень просты: больше калорий! Больше белка! есть чаще, но понемногу: 5–6 раз в день.

Белки всегда остаются на первом месте. Именно белки способствуют противостоянию ВИЧ. Белками богаты рыба, мясо, орехи, зерновые и бобовые культуры очень богаты белком, который способствует росту и поддержанию мышечной массы. Молоко лучше заменить кефиром, использовать нежирный творог и натуральные йогурты с коротким сроком хранения (только свежие!). Безусловную пользу принесет сыр (при выраженной иммуносупрессии не рекомендуются сыры с плесенью). Особенно мясо должно присутствовать в ежедневном рационе больного ВИЧ-инфекцией. Отказываться от него не стоит, поскольку в мясе содержится важный легкоусвояемый белок, кроме того, вместе с мясными продуктами организм получает необходимое количество железа.

Надо избегать употребления сырых яиц, недоваренного мяса и непастеризованного молока. Сделать упор на паровые котлеты, зразы и заливное, а также рыбу, птицу, рыбные, мясные и куриный бульоны.

Чтобы избежать излишеств нужно отдавать предпочтение сложным углеводам и клетчатке, которые в достаточном количестве содержатся в крупах и злаках. Клетчатку можно получить из овощей. Важно помнить: хлебо-булочные изделия и фрукты тоже содержат углеводы, и, безусловно, нужны и важны в рационе, однако такие углеводы способны усваиваться очень быстро, легко повышают уровень сахара в крови и чаще откладываются про запас. Хлеб лучше выбирать из муки грубого помола. Сочетание некоторых препаратов с грейпфрутовым соком может быть опасным, лучше исключить его из рациона.

Полезные жиры можно найти в рыбе, растительных маслах, орехах и злаках. Жиры животного происхождения и сливочного масла пагубно влияют на организм ВИЧ-инфицированного человека.

Больному ВИЧ нужно постараться поддерживать нормальный вес, а его недостаток негативно влияет на способность организма противостоять оппортунистическим заболеваниям.

Напитком номер один должна являться вода, которая помогает снизить количество побочных эффектов при приеме терапии (от 1,5 литров в сутки). Чрезмерное употребление кофе, сладких газированных вод и чая может привести к более быстрому выведению воды в организме и вызвать неприятные ощущения в области кишечника, сухость во рту. Активное потребление алкоголя – довольно распространенное явление среди больных ВИЧ-инфекцией. Как показало одно из исследований американских ученых, злоупотребление алкоголем отрицательно влияет на иммунный статус больных и может иметь серьезные последствия для здоровья.

Полезны ли витамины в больших дозах при ВИЧ-инфекции, спорны. Однако, витамины нужны всем, а у людей с ВИЧ чаще наблюдается дефицит таких витаминов и микроэлементов, как А, Е, В6, В12 и цинка. В то же время при приеме витаминов важно помнить о возможных побочных действиях и противопоказаниях. Нельзя думать, что прием дополнительных витаминов и минералов автоматически окажется полезен для организма. Излишки подобных веществ, в лучшем случае, бесполезны, в худшем могут привести к побочным эффектам. Но если уровень витаминов и минералов в организме снижен, пищевые добавки могут поддержать организм, что поможет ему лучше справляться с ВИЧ. Если витаминов и микроэлементов не хватает из-за изменений пищеварения, связанных с ВИЧ, тогда увеличение их приема может не дать никакого эффекта.

Общие рекомендации по питанию людям с ВИЧ инфицированных.

1. Необходимо потреблять больше белков. Белки содержатся в таких продуктах, как: мясо, яйца, фасоль, рыба, сыр, творог, горох, орехи, бобы;
2. Необходимо больше калорий, поэтому нужно добавлять везде, где можно, масло, сметану, майонез, тертый сыр;
3. Пить больше жидкости — соков или пастеризованного молока; в диету целесообразно включать отвар шиповника, настой чернослива, вишневый, яблочный, виноградный соки;
4. Необходимо избегать сырых яиц, недоваренного мяса и непастеризованного молока — это источники бактерий;
5. Нельзя употреблять в пищу продукты с истекшим сроком годности;
6. Важно следить за тем, какую воду пьешь. Рекомендуется употреблять только очищенную воду, как для питья, так и для приготовления пищи. В неочищенной воде могут содержаться бактерии.

УДК 612.03-614.2:614.255.1

СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА РАЗРАБОТКУ НОВЫХ АЛГОРИТМОВ ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ.

¹Мансурова Малика Хасановна, ²Холматов Сирож Эльмурод угли, ³Очиллов Бобир Собирович

¹Бухарский государственный медицинский институт, доцент кафедры микробиологии, вирусологии, иммунологии. [orcid.org 0009-0001-2284-1252](https://orcid.org/0009-0001-2284-1252)

²Бухарский государственный медицинский институт, студент 3 курса медико биологического факультета. [orcid.org 0009-0003-8215-888X](https://orcid.org/0009-0003-8215-888X)

³Бухарский государственный медицинский институт, студент 3 курса медико биологического факультета. [orcid.org 0009-0009-2060-3240](https://orcid.org/0009-0009-2060-3240)

Аннотация: Несмотря на успехи, достигнутые в области лечения ВИЧ-инфицированных пациентов, динамика развития эпидемии по-прежнему определяется высокими темпами появления новых случаев заболевания. По оценкам специалистов, более 50 млн. человек в мире заразились вирусом иммунодефицита человека и 22 млн. умерли от синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИДа), из них 1,5 млн. — дети. В ряде стран это заболевание уже привело к снижению ожидаемой продолжительности жизни более чем на 10 лет. В статье рассматриваются вопросы, касающиеся повышения эффективности профилактических программ в отношении ВИЧ.

Ключевые слова: массовой информации, ВИЧ-инфекцией, профилактика, венерических заболеваний.

Аннотация: АИТВ жұқтырған науқастарды емдеуде қол жеткізілген жетістіктерге карамастан, індеттің динамикасы әлі де аурудың жаңа жағдайларының жоғары деңгейімен анықталады. Мамандардың мәліметінше, әлемде 50 миллионнан астам адам адамның иммун тапшылығы вирусын жұқтырған және 22 миллион адам жүре пайда болған иммун тапшылығы синдромынан (ЖИТС) қайтыс болған, оның 1,5 миллионы балалар. Бірқатар елдерде бұл ауру өмір сүру ұзақтығын 10 жылдан астам қысқартты. Мақалада АИТВ-ның алдын алу бағдарламаларының тиімділігін арттыруға қатысты мәселелер талқыланады.

Түйін сөздер: бұқаралық ақпарат, АИТВ инфекциясы, алдын алу, жыныстық жолмен берілетін аурулар.

Abstract: Despite the advances made in the treatment of HIV-infected patients, the dynamics of the epidemic are still determined by the high rate of new cases of the disease. According to experts, more than 50 million people in the world have become infected with the human immunodeficiency virus and 22 million have died from acquired immunodeficiency syndrome (AIDS), of which 1.5 million are children. In a number of countries, this disease has already reduced life expectancy by more than 10 years. The article discusses issues related to increasing the effectiveness of HIV prevention programs.

Keywords: mass information, HIV infection, prevention, sexually transmitted diseases.

Эпидемия ВИЧ-инфекции, принявшая характер пандемии, в настоящее время признается трудноуправляемым медико-социальным явлением. Эта проблема вызывает тревогу и озабоченность медиков, социальных работников, политических деятелей [1]. Принято Постановление Кабинета Министров от 21.02.2022 №84 «Об утверждении концепции систематической пропагандистской деятельности, проводимой молодежной деятельностью по борьбе с распространением инфекции вируса иммунодефицита человека в Республике Узбекистан».

Эпидемиологическая ситуация по ВИЧ-инфекции оценивается как неблагоприятная и продолжает ухудшаться, несмотря на постоянное проведение профилактической работы. Общее число ВИЧ-инфицированных, зарегистрированных в Республике Узбекистан на 01.11.11, составило 636 979 человек. При увеличении числа новых выявленных случаев ВИЧ-инфекции (в 2011 г. в Республике Узбекистан зарегистрировано 62 тыс. новых случаев, что на 5% больше, чем в 2010 г.), объемы тестирования на ВИЧ сокращались (за первые 6 мес 2011 г. было обследовано на 1,1% меньше граждан Республике Узбекистан, чем за аналогичный период 2010 г.).

Среди ВИЧ-инфицированных преобладают мужчины (64,4%), однако с 2022 г. отмечается увеличение доли женщин. К концу ноября 2011 г. в России 35,6% всех зарегистрированных ВИЧ-инфицированных — женщины.

ВИЧ-инфекция поражает преимущественно молодое население: за весь период наблюдения у 68,0% эта инфекция была диагностирована в возрасте до 30 лет. Однако в последние годы наблюдается устойчивая тенденция уменьшения доли молодежи среди впервые выявленных инфицированных ВИЧ. Если в 2000 г. на долю подростков и молодежи в возрасте 15—20 лет приходилось 24,7% вновь выявленных случаев ВИЧ-инфекции, то в 2010 г. этот показатель составил 2,2%. В возрастной группе 20—30 лет доля случаев ВИЧ сократилась соответственно с 64,0% в 2001 г. до 42,1% в 2010 г. Увеличение числа новых выявленных случаев в возрасте 30—40 лет (с 9,9% в 2000 г. до 39,9% в 2010 г.) [2] и 40—50 лет (с 2,4% в 2000 г. до 10,5% в 2010 г.) может свидетельствовать о рискованном поведении основного населения репродуктивного возраста. Все большее число больных выявляется на поздних стадиях ВИЧ-инфекции, т. е. эти люди были заражены ВИЧ в более молодом возрасте и продолжительное время являлись источниками инфекции для основного населения.[3]

Несмотря на то что по-прежнему более половины (57,6%) случаев инфицирования связано с внутривенным заражением через нестерильные немедицинские инструменты, растет число случаев передачи ВИЧ половым путем. В 2011 г. женщины инфицировались ВИЧ преимущественно при гетеросексуальных контактах (64,8% новых случаев), тогда как мужчины — при внутривенном введении наркотиков (73,2%). [5]

Таким образом, на фоне высоких темпов роста распространения ВИЧ-инфекции произошла смена доминирующих путей передачи ВИЧ, последствием которой является выход эпидемии за границы групп риска и увеличение опасности распространения инфекции на все слои населения. В связи с этим первоочередной задачей противодействия эпидемии ВИЧ-инфекции является обеспечение эффективной работы в области ее профилактики.[6]

Низкая эффективность имеющихся профилактических программ часто связана с их несоординированностью и дифференцированностью. Реализуемые проекты по профилактике ВИЧ-инфекции адресованы целевым группам и носят тематический характер. На настоящем этапе необходима разработка комплексной стратегии, включающей групповое дифференцирование с учетом уже имеющегося опыта, но стратегический смысл она будет иметь, только если будет адресована всем слоям населения. Поэтому комплексная программа должна охватывать все уже имеющиеся профилактические программы, заимствуя из них ценное и апробированное, отбрасывая неэффективное. При этом программы должны быть синтезированы в единый проект на основе общей концепции.[9]

Представители групп риска являются основным объектом воздействия в сфере профилактики ВИЧ-инфекций, но остальной контингент населения может также рассматриваться как группа риска — по критерию информированности. Как показывают социологические исследования, при достаточно высоком уровне знаний как о путях передачи, так и о средствах индивидуальной профилактики ВИЧ-инфекции у представителей различных социальных групп имеет место пренебрежение не только средствами защиты от ВИЧ, но и наличие беспорядочных половых контактов, что говорит об отсутствии должной настороженности в плане инфицирования ВИЧ. У населения в целом интерес к профилактике снижен, информация о ВИЧ-инфекции мало интересует из-за уверенности, что собственный образ жизни не предполагает соответствующих рисков.

Средства массовой информации должны играть важную роль в борьбе с ВИЧ-эпидемией и способствовать успешному внедрению профилактических программ. Поскольку наибольшее число заражений ВИЧ происходит при употреблении наркотиков нестерильным инструментарием и при гетеросексуальных контактах, т. е. в процессе поведения, которое человек в большинстве случаев может изменять и контролировать, основную часть профилактических программ составляют так называемые поведенческие вмешательства, направленные на снижение индивидуального риска заражения.[9.]

В настоящее время необходимо расширение поля профилактических вмешательств и введение новаторских подходов, направленных на уменьшение и исключение риска инфицирования ВИЧ. Эти подходы должны быть сфокусированы на общественных и внешнесредовых условиях, а также социально-экономических факторах и господствующих нормах, которые способны изменить личное поведение человека и сформировать медико-социальное поведение профилактического типа. Необходимо признание важности объединенных взаимодополняющих усилий по профилактике ВИЧ-инфекции среди наиболее уязвимых групп населения, в том числе среди молодых людей до начала половой жизни. Профилактические мероприятия должны проводиться при постоянном участии государства на фоне социальной открытости, способствующей лучшему пониманию эпидемии и исключению стигматизации.

Концепция включает в себя:

Цель и основные задачи проводимой в молодежной среде систематической пропагандистской деятельности по борьбе с распространением ВИЧ-инфекции;

Текущая ситуация и существующие проблемы ВИЧ-инфекции;

Приоритетные направления борьбы с распространением ВИЧ-инфекции;

Ожидаемые результаты.

Основные цели концепции:

снижение распространения ВИЧ-инфекции среди населения;

реализация конкретных целевых мер по предотвращению распространения ВИЧ-инфекции среди населения, особенно среди молодежи;

дальнейшее увеличение охвата просветительской деятельностью среди различных слоев населения, а также групп высокого риска заражения ВИЧ, родственников больных ВИЧ-инфекцией;

формирование атмосферы толерантности и гуманности по отношению к ВИЧ-инфицированным гражданам в различных пропагандистских мероприятиях по профилактике распространения ВИЧ-инфекции среди молодежи, особенно подростков;

создание отдельных блогов/сайтов, регулярно освещающих риск заражения ВИЧ в социальных сетях.

Документом также утверждена «Дорожная карта» по реализации концепции системной пропагандистской деятельности в Республике Узбекистан по борьбе с распространением инфекции вируса иммунодефицита человека в 2022 году. Это состоит из:

Перечень мер, которые необходимо предпринять для предотвращения заражения ВИЧ;

механизмы реализации этой деятельности;

сроки выполнения;

источники финансирования мероприятий;

список ответственных исполнителей.

Всего в «Дорожную карту» включено 23 мероприятия. Среди них:

Изучение безопасных методов профилактики, диагностики и лечения ВИЧ для здоровья человека;

установление взаимоотношений и налаживание сотрудничества с международными и зарубежными организациями в борьбе со СПИДом;

Повысить уровень осведомленности о ВИЧ-инфекции среди всех слоев населения, особенно сельского населения;

увеличение охвата обследованиями с целью раннего выявления больных ВИЧ среди населения и др.

Поскольку противодействие ВИЧ является и медицинской, и социальной проблемой, комплексность анализа может быть обеспечена в концептуальном и инструментальном поле социологии медицины.

Для предотвращения глобальной эпидемии решающим фактором является максимально раннее профилактическое воздействие на все группы населения с целью создания установок

на медико-социальное поведение профилактического типа в плане предотвращения инфицирования. Очевидна необходимость введения специальных социальных программ, для разработки которых необходим анализ большого числа социологических данных.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мазус А.И. Моделирование комплексных мероприятий по противодействию ВИЧ-инфекции: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук. — М., 2019.
2. Огульчанская Е.Г. Социологическое обоснование региональных медико-профилактических программ противодействия ВИЧ-инфекции (на материале Волгоградской обл.): Автореф. дис. ... канд. мед. наук. — Волгоград, 2016.
3. Справка НИ лаборатории по профилактике и борьбе со СПИД ФГУН Центрального НИИ эпидемиологии: <http://www.hivrussia.ru/stat/2011.shtml>
4. Мансурова М. Х., Сулейманов С. Ф. Факторы риска острого инфаркта миокарда у больных разного возраста //Новый день в медицине. – 2020. – №. 1. – С. 270-272.
5. Мансурова М. Х. Эпидемиологические Аспекты Туберкулезной Инфекции //AMALIY VA TIBBIYOT FANLARI ILMIY JURNALI. – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 76-78.

УДК 612.03-614.2:614.255.1

ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ В УЗБЕКИСТАНЕ

¹Мансурова Малика Хасановна., ²Намозов Умиджон Гиёсович

¹Бухарский государственный медицинский институт, доцент кафедры микробиологии, вирусологии, иммунологии. [orcid.org 0009-0001-2284-1252](https://orcid.org/0009-0001-2284-1252)

²Бухарский государственный медицинский институт, студент 5 курса лечебного факультета. [orcid.org 0009-0002-6466-8731](https://orcid.org/0009-0002-6466-8731)

Аннотация. Вирус иммунодефицит человека (ВИЧ) остается одной из основных проблем общественного здравоохранения, которая обусловлена пандемическим распространением среди различных групп населения, отсутствием специфических средств профилактики, а также тяжелым социально-экономическим последствием эпидемии. Число людей с ВИЧ в Узбекистане составляет около 45 тысяч, основной их возраст — 30–49 лет. В стране, как и во всем мире, вирус стал чаще передаваться половым путём — в прошлом году такой способ заражения был отмечен у 74,3%. Однако в целом эпидситуация с ВИЧ в Узбекистане стабилизируется.

Ключевые слова: ВИЧ-инфекция, профилактика, эпидемиологический надзор.

Аннотация. Адамның иммун тапшылығы вирусы (АИТВ) халықтың әртүрлі топтары арасында індеттің таралуы, алдын алудың нақты құралдарының болмауы, сондай-ақ індеттің ауыр әлеуметтік-экономикалық салдары салдарынан туындайтын денсаулық сақтаудың негізгі проблемаларының бірі болып қала береді. Өзбекстанда АҚТҚ жұқтырғандар саны 45 мыңға жуық, олардың көпшілігі 30-49 жас аралығындағылар. Елде, сондай-ақ бүкіл әлемде вирус жыныстық қатынас арқылы жиі жұға бастады - өткен жылы бұл жұқтыру әдісі 74,3% -да тіркелген. Дегенмен, жалпы алғанда, Өзбекстанда ВИЧ індетіне қатысты жағдай тұрақталып келе

Түйінді сөздер: АИТВ-инфекциясы, алдын алу, эпидемиологиялық қадағалау.

Abstract: The human immunodeficiency virus (HIV) remains one of the main public health problems, which is caused by the pandemic spread among various population groups, the lack of specific means of prevention, as well as the severe socio-economic consequences of the epidemic. The number of people with HIV in Uzbekistan is about 45 thousand, most of them are of age — 30–49 years. In the country, as well as throughout the world, the virus has become more often transmitted through sexual contact - last year this method of infection was noted in 74.3%. However, in general, the HIV epidemic situation in Uzbekistan is stabilizing

Key words: HIV infection, prevention, epidemiological surveillance.

Вирус иммунодефицит человека (ВИЧ) остается одной из основных проблем общественного здравоохранения, которая обусловлена пандемическим распространением среди различных групп населения, отсутствием специфических средств профилактики, а

также тяжелым социально-экономическим последствием эпидемии. Несмотря на активную пропаганду профилактических мероприятий, с каждым годом регистрируются все новые случаи инфицирования.

К сожалению, такая ситуация наблюдается и в нашей стране. Например, у 74,3% пациентов, зарегистрированных в прошлом году, подозревали заражение заболеванием половым путём. [2,3,6]

Недостаточная осведомленность о ВИЧ и мерах профилактики являются основными причинами распространения вируса среди населения, в связи с этим необходимы более комплексные программы по профилактике распространения ВИЧ. Эпидемиологические данные подчеркивают необходимость принятия обоснованных решений органами здравоохранения, международными донорами, и руководителями программ, по продолжению расширению охвата профилактических мероприятий и мероприятий по сдерживанию эпидемии в стране и регионе.

Предотвращение распространения ВИЧ-инфекции занимает особое место среди проблем здравоохранения, что обусловлено глобальным ростом ВИЧ-инфекции, значительными социально-экономическими последствиями эпидемии, отсутствием средств надежной специфической профилактики и значительными расходами на лечение [4,7]. В современном мире протекающие глобальные процессы сильно увеличивают распространение ВИЧ [1].

Цель исследования: Выявить эпидемиологические особенности распространения ВИЧ-инфекции на территории республики.

Материалы и методы: Особенности распространения ВИЧ-инфекцией изучены во всех 14 административных субъектах, включая город Ташкент. Исходным материалом при изучении эпидемиологических и статистических данных по ВИЧ-инфекции послужили данные Республиканского Центра по борьбе со СПИДом за 2013-2022 гг.

Первый случай ВИЧ-инфекции был зарегистрирован в Узбекистане ещё в 1987 году. С момента первого выявления ВИЧ-инфекции по 1 января 2022 года было зарегистрировано всего около 71 000 случаев, а число умерших среди ВИЧ-инфицированных составляет около 23 000 случаев. Но благодаря профилактическим мероприятиям передача ВИЧ-инфекции путём инъекций уменьшилась с 76,6% до 15,4% [3,8] Для предотвращения распространения ВИЧ важно проводить профилактическую работу среди наиболее уязвимых групп населения по отношению к ВИЧ-инфекции, что окажет значительное влияние на ситуацию. По всему Узбекистану при медицинских учреждениях функционируют 140 кабинетов доверия. Это позволяет проводить мониторинг среди вышеуказанных групп.

Благодаря полноценной профилактической работе снизились показатели заражения детей от матери. Если в 2013 году от матери уровень передачи ВИЧ-инфекции к ребёнку составил 2,3%, то в 2021 году — всего 0,7%. Также с 2011 года до 2021 год более чем в три раза снизилась заболеваемость среди детей до 18 лет [5,6,7]

Случаи ВИЧ зарегистрированы во всех административных территориях Республики, однако характерна территориальная неравномерность распространения ВИЧ-инфекции, обусловленная географическими и социально-экономическими факторами. Наиболее поражёнными ВИЧ-инфекцией является город Ташкент, Андижанская и Ташкентская области. Получить полноценное представление о современных закономерностях эпидемического процесса по ВИЧ-инфекции на каждой отдельно взятой территории представляется возможным только при комплексной оценке показателей распространённости ВИЧ-инфекции [4,5,8]

При анализе путей передачи инфекции в последние годы наметилась тенденция к распространению полового пути передачи инфекции. Вместе с тем, в общей динамике наблюдается стабильный рост парентерального пути передачи ВИЧ, особенно среди мужчин. Среди женщин наблюдается высокий уровень полового пути передачи ВИЧ на фоне равномерного снижения парентерального.

Это связано с недостаточным финансированием этих мероприятий, недостаточным использованием принципов доказательной медицины, а также меньшей заинтересованности в

участии в программах профилактики со стороны общественных и международных организаций. В результате планомерной работы по расширению охвата профилактическими программами достигнут определенный прогресс по сокращения числа ВИЧ-инфицированных. Однако, необходимо поддерживать и расширять реализацию целевых проектов, направленных на профилактику распространения ВИЧ в уязвимых группах с учетом национальной специфики.

Выводы: Эпидемиологическая ситуация по ВИЧ свидетельствует о продолжающемся росте в Узбекистане. Наблюдается тенденция к увеличению частоты и доли полового пути передачи ВИЧ. Однако, доля новых случаев ВИЧ связанных с инъекционным употреблением наркотиков по-прежнему высока. Наблюдается тенденция «взросления» эпидемии с переходом на возраст 35-49 лет. Также наблюдается распространение ВИЧ среди женщин. Одной из главных причин является недостаточный охват населения профилактическими программами, в первую очередь среди уязвимых групп населения.

Литература

1. Брико Н. И., Покровский В. И. Глобализация и эпидемический процесс // Эпидем. и инфекц. бол. – 2010. – № 4. – С. 4–10.
2. Давлетгалиева Т.И. Эпидемиологическая характеристика и профилактика ВИЧ-инфекции среди городской молодежи: автореф. дисс.... канд. мед. наук.: 14.00.30.-Алматы, 2008.-28 с.
3. Есимова Т.М. Значение социальных факторов в развитии эпидемического процесса ВИЧинфекции на современном этапе: автореф. дисс....канд. мед. наук.: 14.00.30.-Алматы, 2007.-23 с.
4. .Национальный доклад о ходе выполнения декларации о приверженности делу борьбы с ВИЧ/СПИД специальной сессии ООН Республики Узбекистан. Отчетный период: январь–декабрь 2013.
5. Эпидемия ВИЧ-инфекции в странах Содружества Независимых государств // Отчет “Оценка пандемии ВИЧ/СПИДа”, Москва, 2008.-84 с. 12
6. Мансурова М. Х. Эпидемиологические Аспекты Туберкулезной Инфекции //AMALIY VA TIBBIYOT FANLARI ILMIY JURNALI. – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 76-78.
7. Rakhmatovna T. D. Influence of Clinical and Immunological Parameters on the Frequency and Prevalence of Helicobacter Pylori in Patients with Gastritis //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2022. – Т. 2. – №. 12. – С. 115-117.
8. Профилактические программы. Руководство по планированию, реализации и оценке / под ред. Р. Г. Оганова, Н. В. Шестопалова. - М., 2000. - С. 21-56.
9. Роль здорового образа жизни в стратегии охраны здоровья населения / Р. Г. Оганов [и др.] // Рос. мед. вести. - 2021. - № 3. - С. 34-37.