

BOLALAR VA O'SMIRLAR SALOMATLIGINING GIGIYENIK BAHOLASH

Uralov Ulug'bek Baxriyevich

Sam DTU o'qituvchisi

Qiyomov Ixtiyor Ergashivich

Sam DTU o'qituvchisi

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 kitoblari, darsliklar va o'quv qurollari, qo'llanmalariga bo'gan 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 rivojlanishi 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. Pediatriklar 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 I-oyi oxiriga kelib uning bir kecha-kunduzlik 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'quvchilar 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.

ADABIYODLAR :

1. Baxriyevich U. U. et al. CORRECT NUTRITION IS DISEASE PREVENTION //O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2023. – Т. 2. – №. 16. – С. 769-776.
2. Уролов У. Б. ТУПРОҚНИ ЭРОЗИЯДАН САҚЛАШ ТАДБИРЛАРИ //O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2023. – Т. 2. – №. 16. – С. 761-768.
3. Уролов У. Б. БИОЛОГИЧЕСКИЕ РАЗНООБРАЗИЕ И ПУТИ ЕГО СОХРАНЕНИЯ //O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2022. – Т. 1. – №. 11. – С. 232-236.
4. Боймуродов Х. Т. и др. ВЛИЯНИЕ АБИОТИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ЛЁТ ПЧЕЛ И СБОР МЁДА В САМАРКАНДСКОЙ ОБЛАСТИ //INTERNATIONAL RESEARCH FORUM-2022. – 2022. – С. 174-178.
5. Уролов У., Баратова Р., Раджабов З. УЛУЧШЕНИЕ САНИТАРИИ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ //Eurasian Journal of Academic Research. – 2023. – Т. 3. – №. 2 Part 2. – С. 176-179.
6. Ergashovich K. I., Bakhriyevich U. U. Toxic infections and intoxications caused by food //IQRO JURNALI. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 181-186.
7. Турсунова Д., Раджабов З. ОЦЕНКА РЕПРОДУКТИВНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН-РАБОТНИЦ ПРОМЫШЛЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ //O'rta Osiyo ta'lim va innovatsiyalar jurnali. – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 9-11.
8. Corshanbiyevich X. N., Narmuratovich R. Z., Ergashovich K. I. TOGRI OVATLANISH MEYORLARI //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 11. – С. 160-163.
9. Maxramovna M. M. et al. PEDAGOGICAL ESSENCE OF DEVELOPING A CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLE FOR YOUNG PEOPLE //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 10. – С. 1234-1238.
10. БОЙКУЗИЕВ Х. Х., РАЖАБОВ З. Н. ОШҚОЗОН-ИЧАК ЙЎЛИ АПУДОЦИТЛАРИНИНГ ГИСТОГЕНЕЗИ ҲАҚИДАГИ ДУНЁҚАРАШЛАР (адабиётлар шархи) //ЖУРНАЛ БИОМЕДИЦИНЫ И ПРАКТИКИ. – 2022. – Т. 7. – №. 6.
11. Раджабов З. Н. ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОСТИ //O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2023. – Т. 2. – №. 16. – С. 735-743.
12. Raximova D. J., Naimova Z. S., Halimova S. A. 7 YOSHDAN 14 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA OZIQLANISH MUAMMOLARI VA ULARNI OLDINI OLIISHDA VITAMIN VA MINERALLARNING O'RNI //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 4. – С. 380-385.
13. Раджабов З. Н. РУЗАНИНГ ГИГИЕНИК АХАМИЯТИ //JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH. – 2023. – Т. 2. – №. 16. – С. 143-146.

14. Раджабов З. Н. ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОСТИ //O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2023. – Т. 2. – №. 16. – С. 735-743.
15. Ризаев Ж. А., Нурмаматова К. Ч., Тухтаров Б. Э. ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ У ДЕТЕЙ //ББК: 51.1 л0я43 С-56 А-95. – С. 113.
16. Турсунова Д., Раджабов З. ОЦЕНКА РЕПРОДУКТИВНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН-РАБОТНИЦ ПРОМЫШЛЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ //O'rta Osiyo ta'lim va innovatsiyalar jurnali. – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 9-11.
17. Тухтаров Б. Э., Халилов Ш. С., Тангиров А. Л. Оценка статуса фактического питания профессиональных спортсменов //Вестник науки. – 2020. – Т. 1. – №. 1. – С. 32-37.
18. Тухтаров Б. и др. Оценка статуса гидратации профессиональных спортсменов в условиях жаркого климата //InterConf. – 2020.
19. Тухтаров Б. Э. Сравнительная оценка биологической ценности среднесуточных рационов питания профессиональных спортсменов Узбекистана //Гигиена и санитария. – 2010. – №. 2. – С. 67-69.
20. Тухтаров Б. Э. Белковая обеспеченность профессиональных спортсменов, занимающихся борьбой кураш //Вопросы питания. – 2008. – Т. 77. – №. 1. – С. 46-47.
21. Тухтаров Б. Э., Абдумуминова Р. Н., Гаппарова Г. Н. ИНСОН САЛОМАТЛИГИГА ТАЪСИР ЭТУВЧИ АГРОФАКТОРЛАРНИНГ ЭКОЛОГО-ГИГИЕНИК ЖИҲАТЛАРИНИ ТАДҚИҚ ЭТИШ //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 80-86.
22. Тухтаров Б., Бегматов Б., Валиева М. Среднесуточные энергетические потребности организма легкоатлетов в зависимости от вида спортивной деятельности, пола и мастерства //Stomatologiya. – 2020. – Т. 1. – №. 3 (80). – С. 84-86.
23. Тухтаров Б. Э. и др. Оценка значимости биологической ценности рационов питания спортсменов тяжелой атлетики в условиях жаркого климата //Журнал " Медицина и инновации". – 2021. – №. 1. – С. 127-130.
24. Тураев Б. Т., Очилов У. У., Икромов П. Х. Частота и структура неврологических нарушений у больных подросткового возраста с психическими расстройствами //VOLGAMEDSCIENCE. – 2021. – С. 462-463.
25. Тураев Б. Т., Икромов П. Х., Жабборов Х. Х. Тревожно-депрессивные расстройства в период беременности //VOLGAMEDSCIENCE. – 2021. – С. 460-461.
26. Умирзаков З. Б., Ризаев Ж. А., Умиров С. Э. ва б. Основы обеспечения адекватной организации профилактики COVID-19/Ж. Биология ва тиббиёт муаммолари //Самарканд. – 2021. – Т. 2. – №. 127. – С. 134-140.
27. Уралов У. Б. БИОЛОГИЧЕСКИЕ РАЗНООБРАЗИЕ И ПУТИ ЕГО СОХРАНЕНИЯ //O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2022. – Т. 1. – №. 11. – С. 232-236.

28. Уралов У., Баратова Р., Раджабов З. УЛУЧШЕНИЕ САНИТАРИИ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ //Eurasian Journal of Academic Research. – 2023. – Т. 3. – №. 2 Part 2. – С. 176-179.
29. Халманов Н. Т., Элмуродова М. А. Влияние сидерации на плодородие сероземов, рост, развитие и урожайность хлопчатника Зерафшанской долины //Плодородие. – 2019. – №. 2 (107). – С. 33-37.
30. Abdujabbarova Z., qizi Ziyodabegim M., Karimov A. A. WAYS OF HUMAN BODY DAMAGE BY HEAVY METALS //GOLDEN BRAIN. – 2023. – Т. 1. – №. 6. – С. 63-65.
31. Abdumuminova R. N., Sh B. R., Bulyaev Z. K. On The Importance Of The Human Body, Nitrates //The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research. – 2021. – Т. 3. – №. 04. – С. 150-153.
32. Baratova R. S. The Importance Of A Healthy Lifestyle In Maintaining The Health Of The Population //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – Т. 17. – С. 236-240.
33. Boysin K. et al. Influence of Xenobiotics on Organisms and Methods of their Detoxification //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 7. – С. 81-84.
34. Corshanbiyevich X. N., Narmuratovich R. Z., Ergashovich K. I. TOGRI OVATLANISH MEYORLARI //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 11. – С. 160-163.
35. Chorshanbievich K. N., Eshnazarovich T. B. The State of Protein Availability of Professional Athletes Involved in Kurash Wrestling //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – Т. 17. – С. 246-250.
36. Eshnazarovich T. B., Norbuvaevna A. R., Nurmuminovna G. G. Research of ecological and hygiene aspects of agrofaktors affecting human health //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 08. – С. 7-11.
37. Eshnazarovich T. B., Usmonovna V. M., Chorshanbievich K. N. Some Indicators of Protein Security of Professional Athletes-Young Men Engaged in Kurash Wrestling //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – Т. 17. – С. 241-245.
38. Gapparova G. N. Clinical and laboratory diagnosis of uricosuric nephropathy in children //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 5. – С. 2064-2070.
39. Gapparova G., Akhmedjanova N. CLINICAL AND LABORATORY FEATURES, DIAGNOSIS AND TREATMENT OF PYELONEPHRITIS IN CHILDREN DURING THE COVID-19 PANDEMIC //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 17. – С. 186-187.
40. Gapparova G. N. Covid-19 Pandemiyasi Davrida Bollard Pielonefritning Kliniko-Laborator Xususiyatlari, Diagnostikasi //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 4. – С. 127-129.
41. Gapparova G., Akhmedjanova N. CLINICAL AND LABORATORY CHARACTERISTICS, DIAGNOSIS OF PYELONEPHRITIS IN CHILDREN UNDER COVID-19

PANDEMIC CONDITIONS //Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 114-114.

42. Islamovna S. G., Jurakulovna R. D., Gulistan K. Current state of the problem of rationalization of schoolchildren's nutrition. – 2022.

43. Joint F. A. O. et al. Soils Newsletter, Vol. 44, No. 2, January 2022. – 2022.

44. Jurakulovna R. D. et al. EFFECTIVENESS OF STREPTOKINASE AND PROPOFOL DRUGS IN PATIENTS WITH CORONAVIRUS DELTA STRAW (EXAMPLES FROM PRACTICE). – 2021.

45. Jurakulovna R. D. Analysis Of Distribution Of Vitamins, Macro And Micro Elements Deficiency Among Children And Adolescents In Samarkand Region, According To Clinical Symptoms //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – Т. 17. – С. 229-235.

46. Karimov A. A. ACCUMULATION OF HEAVY METALS IN PLANTS //GOLDEN BRAIN. – 2023. – Т. 1. – №. 5. – С. 148-157.

47. Khitaev B. A. et al. Hematological Indicators under the Influence of Zinc Sulfate in the Experiment //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 7. – С. 77-80.

48. Kholmonov N., Matluba E. Siderations Improve the Chemical Properties of Gray-Earth Soils in Uzbekistan //Eurasian Journal of Research, Development and Innovation. – 2022. – Т. 7. – С. 70-73.

49. MATLUBA E. Improvement Of Ecological Status Of Soil In Organic Agriculture //JournalNX. – Т. 6. – №. 08. – С. 66-69.

50. Mahramovna M. M., Chorshanbievich K. N., Ergashovich K. I. HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS STUDENTS HEALTHY LIFESTYLE DEVELOPMENT //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – Т. 11. – №. 2. – С. 410-413.

51. Maxramovna M. M. et al. PEDAGOGICAL ESSENCE OF DEVELOPING A CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLE FOR YOUNG PEOPLE //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 10. – С. 1234-1238.

52. Murodulloevna Q. L., Maxramovna M. M., Chorshambievich K. N. STUDYING THE EFFECTS OF HEAVY METALS ON HUMAN HEALTH //Conference Zone. – 2022. – С. 147-149.

53. Naimova Z. S., Kurbanova X. A., Mallaeva M. M. INFLUENCE OF XENOBIOTICS ON THE FUNCTIONAL STATUS OF THE CARDIORESPIRATORY SYSTEM IN CHILDREN AND ADOLESCENTS //Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 5. – С. 138-140.

54. Naimova Z. S. Xenobiotics as a Risk Factor for Kidney and Urinary Diseases in Children and Adolescents in Modern Conditions //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – Т. 17. – С. 215-219.

55. Naimova Z. et al. Hygienic Assessment Of Emission Influence From A Chemical Plant On Population's Household Conditions, Well-Being And Health //The

American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research. – 2021. – Т. 3. – №. 01. – С. 76-80.

56. Norbuvaevna A. R. The importance of nitrates in food safety //Conference Zone. – 2022. – С. 148-150.

57. Narbuvayevna A. R., Murodulloyevna Q. L., Abduraxmanovna U. N. Environmentally friendly product is a Pledge of our health! //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 254-258.

58. Narbuvaevna A. R., Karimovich B. Z., Mahramovna M. M. Improving Food Safety and Improving the Fundamentals of Reducing the Negative Effects on The Environment //Eurasian Research Bulletin. – 2022. – Т. 5. – С. 41-46.

59. Narbuvayevna A. R. et al. Explore Ecological and Hygiene Assignment of Soil Contamination With Heavy Metals //Central Asian Journal of Medical and Natural Science. – 2022. – Т. 3. – №. 3. – С. 107-111.

60. Norbuvaevna A. R., Maxramovna M. M., Karimovich B. Z. Studying the influence of agricultural factors on the quality of the fruit of Peach plants //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1353-1357.

61. Norbuvaevna A. R. et al. Ecological and hygienic application of the accumulation of toxic substances in soil and food products under the influence of agricultural factors //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – Т. 11. – №. 11. – С. 836-840.

62. Normamatovich F. P., Sagatbaevich K. A., Chorshanbievich K. N. A PLACE IN THE NUTRITION OF THE POPULATION OF UZBEKISTAN FROM NATIONAL CONFECTIONERY,“NAVAT” //World Bulletin of Public Health. – 2022. – Т. 10. – С. 79-80.

63. Nurmamatovich F. P., Jurakulovna R. D. The importance of the international hassp system in the production of quality and safe confectionery products //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – Т. 11. – №. 10. – С. 1184-1186.

64. Nurmuminovna G. G. In the post period of covid-19 diseasespecific clinical-laboratory properties and diagnosis of pyelonephritis in children //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 12. – №. 4. – С. 55-58.

65. Nurmuminovna G. G., Abdurakhmanovna U. N. CLINICAL AND LABORATORY FEATURES OFNEPHROPATHY IN CHILDREN WITH DIABETES MELLITUS //Open Access Repository. – 2023. – Т. 9. – №. 2. – С. 116-122.

66. Ra A. et al. INVESTIGATE SOIL CONTAMINATION WITH HEAVY METALS WHILE COMMUNITY HEALTH //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1358-1363.

67. 66.Sh B. R. et al. Environmentally Friendly Product is a Pledge of Our Health //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. – 2022. – Т. 9. – С. 48-50.

68. Sanayeva S. B. et al. ABOUT PESTS OF GOURDS IN THE SAMARKAND REGION //GOLDEN BRAIN. – 2023. – Т. 1. – №. 6. – С. 66-68.

69. Tuxtarov B. E., Elmurodova L. X. Q. O'ZBEKISTONDA TERI LEYSHMANIOZINING TARQALISHI VA UNING OLDINI OLISH CHORA-TADBIRLARI //Scientific progress. – 2023. – Т. 4. – №. 2. – С. 42-48.
70. VITAMIN M. V. A. U. O. O., O'RNI V. A. M. Raximova Durdona Juraqulovna. – 2022.
71. Zhurakulovna R. D., Shomuratovna B. R., Narmuminovna G. G. HYGIENIC RECOMMENDATIONS FOR THE PREVENTION OF SCHOOL MYOPIA AND OTHER VISUAL IMPAIRMENTS IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE //American Journal of Interdisciplinary Research and Development. – 2022. – Т. 6. – С. 29-38.
72. Zhurakulovna R. D. ASSESSMENT OF THE ACTUAL NUTRITION OF CHILDREN AND ADOLESCENTS TAKING INTO ACCOUNT REGIONAL PECULIARITIES //E Conference Zone. – 2022. – С. 41-44.
73. Zhurakulovna R. D. NUTRITION OF CHILDREN AS A FACTOR DETERMINING THE HEALTH OF FUTURE GENERATIONS //Conferencea. – 2022. – С. 41-42.
74. Халманов Н., Элмуродова М. EFFECT OF GREEN MANURE APPLICATION ON SOIL FERTILITY, GROWTH, DEVELOPMENT AND YIELD OF COTTON IN TYPICAL SANDY LOAM SIEROZEM SOIL CONDITIONS OF ZARAFSHAN VALLEY //Наука и мир. – 2019. – Т. 1. – №. 2. – С. 75-77.