

SOG'LOM TURMUSH TARZI SALOMATLIK OMILI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17623396>

U.Maxamatov

*Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti Ovqatlanish, bolalar va o'smirlar
gigiyenasi kafedresi*

Rustamova Muslimaxon

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqola sog'lom turmush tarzining inson salomatligiga ta'sirini ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilishga qaratilgan. Maqolada sog'lom turmush tarzining jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, ruhiy barqarorlikni saqlash, yetarli uyqu va zararli odatlardan voz kechish kabi asosiy tarkibiy qismlari yoritilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzini qo'llash surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi, jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi, hayot sifatini oshiradi hamda jamiyatning ijtimoiy farovonligini ta'minlaydi. Shu bilan birga, maqolada sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va amaliyotga joriy qilish bo'yicha strategiyalar ham muhokama qilingan. Ushbu tadqiqot nafaqat individual, balki ijtimoiy salomatlikni oshirish va umr davomiyligini uzaytirishga qaratilgan tavsiyalarni beradi.

Kalit so'zlar

Sog'lom turmush tarzi, Salomatlik, Jismoniy faollik, To'g'ri ovqatlanish, Ruhiy barqarorlik, Zararli odatlardan voz kechish, Profilaktika, Ijtimoiy farovonlik.

A HEALTHY LIFESTYLE IS A HEALTH FACTOR

Abstract

This article aims to analyze the impact of a healthy lifestyle on human health from a scientific perspective. The article covers the main components of a healthy lifestyle, such as physical activity, proper nutrition, maintaining mental stability, getting enough sleep, and avoiding harmful habits. Studies show that adopting a healthy lifestyle reduces the risk of chronic diseases, strengthens physical and mental health, improves quality of life, and ensures the social well-being of society. At the same time, the article also discusses strategies for promoting and implementing a healthy lifestyle. This study provides recommendations aimed at

improving not only individual but also social health and extending life expectancy.

Keywords

Healthy lifestyle, Health, Physical activity, Proper nutrition, Mental stability, Avoiding harmful habits, Prevention, Social well-being.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ

Аннотация

Целью данной статьи является анализ влияния здорового образа жизни на здоровье человека с научной точки зрения. В статье рассматриваются основные составляющие здорового образа жизни, такие как физическая активность, правильное питание, поддержание психической устойчивости, достаточный сон и отказ от вредных привычек. Исследования показывают, что здоровый образ жизни снижает риск развития хронических заболеваний, укрепляет физическое и психическое здоровье, улучшает качество жизни и обеспечивает социальное благополучие общества. В статье также рассматриваются стратегии популяризации и внедрения здорового образа жизни. В исследовании представлены рекомендации, направленные на улучшение не только индивидуального, но и социального здоровья, а также увеличение продолжительности жизни.

Ключевые слова

Здоровый образ жизни, Здоровье, Физическая активность, Правильное питание, Психическая устойчивость, Избегание вредных привычек, Профилактика, Социальное благополучие.

Kirish

Sog'lom turmush tarzi zamonaviy jamiyatda inson salomatligini saqlash va turli kasalliklarning oldini olishda muhim omil sifatida e'tirof etiladi. Sog'lom turmush tarzi kontseptsiyasi faqat jismoniy faollikni emas, balki to'g'ri ovqatlanish, ruhiy barqarorlikni saqlash, yetarli uyqu olish va zararli odatlardan voz kechishni ham o'z ichiga oladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarziga rioya qiluvchi shaxslar orasida yurak va qon tomir kasalliklari, qandli diabet va semizlik kabi surunkali kasalliklar xavfi sezilarli darajada kamayadi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzi insonning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam jismoniy mashqlar va muvozanatli ovqatlanish stress darajasini kamaytiradi, uyqu sifatini yaxshilaydi va umumiy hayot sifatini oshiradi. Bu esa insonning ijtimoiy faolligini va ish samaradorligini ham

oshirishga yordam beradi. Hozirgi kunda sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish milliy sogʻliqni saqlash strategiyalarining muhim qismi sifatida qabul qilingan. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti maʼlumotlariga koʻra, turmush tarziga bogʻliq omillar, jumladan, notoʻgʻri ovqatlanish, jismoniy faollik yetishmasligi va zararli odatlar, global kasallik yukining asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Shu sababli, sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va targʻib qilish nafaqat individual, balki ijtimoiy salomatlikni mustahkamlashning samarali vositasi hisoblanadi. Ushbu maqola sogʻlom turmush tarzining salomatlikka taʼsiri, uning asosiy tarkibiy qismlari va jamiyatdagi ahamiyatini ilmiy nuqtai nazardan yoritishga qaratilgan. Shu bilan birga, maqolada sogʻlom turmush tarzini amaliyotga joriy qilish boʻyicha strategiyalar va uning samaradorligini oshirish yoʻllari ham koʻrib chiqiladi.

Dolzarbligi

Sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish bugungi kunda juda dolzarb hisoblanadi, chunki zamonaviy hayot sharoitida odamlar koʻplab salbiy omillarga duch kelmoqda. Notoʻgʻri ovqatlanish, jismoniy faollik yetishmasligi, stress va zararli odatlar – bularning barchasi turli surunkali kasalliklar, jumladan, yurak va qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik va ruhiy salomatlik muammolarini keltirib chiqaradi. Shu sababli sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va unga rioya qilish nafaqat individual salomatlikni, balki butun jamiyatning farovonligini taʼminlashda muhim ahamiyatga ega.

Maqsad

Ushbu maqolaning maqsadi sogʻlom turmush tarzining inson salomatligiga taʼsirini ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilish, uning asosiy tarkibiy qismlari va ijtimoiy ahamiyatini aniqlashdir. Shu bilan birga maqola sogʻlom turmush tarzini amaliyotga joriy qilish strategiyalarini oʻrganish, shaxs va jamiyat sogʻlomligini oshirishda uning samaradorligini koʻrsatishga qaratilgan.

Asosiy qism

Sogʻlom turmush tarzi – bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini saqlashga qaratilgan turmush tartibi va xulq-atvor tizimi hisoblanadi. U jismoniy faollik, toʻgʻri ovqatlanish, yetarli uyqu va stressni boshqarish kabi asosiy tarkibiy qismlarni oʻz ichiga oladi.[1,2,3] Sogʻlom turmush tarzi insonning hayot sifati va umr davomiyligini oshirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, sogʻlom turmush tarzini qoʻllash surunkali kasalliklar, jumladan, yurak va qon tomir kasalliklari, qandli diabet va semizlik xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va unga rioya qilish shaxsning nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatiga ham ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Ushbu tushuncha nafaqat individual, balki ijtimoiy salomatlikni

mustahkamlashda ham muhim hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish milliy va global sog'liqni saqlash strategiyalarining asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.[4,5,6] Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzi kontseptsiyasi profilaktik tadbirlar, ta'lim va sog'lom turmushni qo'llab-quvvatlovchi infratuzilmani rivojlantirishga qaratilgan. [8] U jismoniy faollikning muntazamligini, balansli ovqatlanishni, psixologik barqarorlikni, zararli odatlardan voz kechishni va uyqu tartibini o'z ichiga oladi. [9,10] Shu tariqa, sog'lom turmush tarzi nafaqat kasalliklarning oldini olish vositasi, balki insonning umumiy hayot sifatini yaxshilash mexanizmi sifatida ham xizmat qiladi.[11]

Sog'lom turmush tarzi tushunchasi insoniyat tarixida qadimdan mavjud bo'lib, u davrlar davomida turli madaniyatlarda o'ziga xos shakllangan. Qadimgi yunon va rim davrlarida jismoniy mashqlar va muvozanatli ovqatlanish hayotning muhim qismi sifatida e'tirof etilgan. O'rta asrlarda sog'lom turmush tarziga e'tibor diniy va madaniy an'analarga asoslangan.[12,13] Zamonaviy davrda ilm-fan rivojlanishi bilan sog'lom turmush tarzining biologik va psixologik asoslari aniqlanib, profilaktik tibbiyot sohasida keng qo'llana boshlandi. [14,15] XX asrda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish milliy va xalqaro sog'liqni saqlash dasturlarining ajralmas qismiga aylandi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti va boshqa xalqaro tashkilotlar sog'lom turmush tarzini kasalliklarni oldini olish va umr davomiyligini oshirish vositasi sifatida tan olgan. [16,17] Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning iqtisodiy va ijtimoiy ahamiyati ham oshdi, chunki kasalliklarning oldini olish xarajatlarni kamaytiradi va jamiyatning farovonligini ta'minlaydi. [18,19] Hozirgi kunda sog'lom turmush tarzining rivojlanishi ta'lim, sport va sog'liqni saqlash siyosati bilan bog'liq bo'lib, bu boradagi tadqiqotlar global miqyosda davom etmoqda.[20,21]

Jismoniy faollik sog'lom turmush tarzining eng muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Muntazam jismoniy mashqlar yurak va qon tomir tizimini mustahkamlash, mushak va suyak faoliyatini yaxshilash, metabolizmni normallashtirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, haftada kamida uch marta 30 daqiqalik jismoniy mashqlar sog'lom turmush tarzining asosiy omili hisoblanadi.[22,23] Jismoniy faollik stress darajasini kamaytiradi, uyqu sifatini oshiradi va ruhiy holatni barqarorlashtiradi.[24,25] Shu bilan birga, muntazam faollik qandli diabet, semizlik va surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi. Jismoniy mashqlar qon bosimini tartibga soladi, xolesterol darajasini pasaytiradi va immunitet tizimini mustahkamlaydi.[26,27] Shu sababli sog'lom turmush tarzini qo'llashda jismoniy faollikni muntazam qilish muhimdir. Zamonaviy shahar hayotida jismoniy faollikning yetishmasligi sog'lom turmush tarziga qarshi asosiy xavf omili sifatida ko'riladi. Shu bois, jismoniy faollikni

kundalik hayotga integratsiya qilish, sport va piyoda yurish, ish va dam olish muvozanatini saqlash tavsiya etiladi.[28]

To'g'ri ovqatlanish sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. U shaxsning jismoniy va ruhiy salomatligini saqlash, metabolizmni tartibga solish va kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. [29] Muvozanatli ovqatlanish oqsil, yog', uglevodlar, vitaminlar va minerallarni yetarli miqdorda qabul qilishni nazarda tutadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, noto'g'ri ovqatlanish yurak va qon tomir kasalliklari, semizlik va qandli diabet xavfini oshiradi. [30] Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ratsionni meva, sabzavot, butun don mahsulotlari va sog'lom yog'lar bilan boyitish muhimdir. Shu bilan birga, shakar va tuz miqdorini kamaytirish, tezkor va qayta ishlangan mahsulotlardan voz kechish tavsiya etiladi. To'g'ri ovqatlanish jismoniy faoliyat bilan uyg'unlashganda eng yuqori samarani beradi. Shu sababli sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda ovqatlanish madaniyatini shakllantirish va uning ahamiyatini tushuntirish muhim hisoblanadi.

Ruhiy salomatlik sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismidir. Stress va psixologik bosimni boshqarish insonning hayot sifati va salomatligi uchun muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ruhiy barqarorlikni saqlash surunkali kasalliklar rivojlanish xavfini kamaytiradi va jismoniy salomatlikni qo'llab-quvvatlaydi. Stressni kamaytirish usullari orasida meditatsiya, nafas olish mashqlari, ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish va dam olish tartibini saqlash mavjud. Ruhii salomatlikni qo'llab-quvvatlash uyqu sifatini yaxshilaydi, diqqat va konsentratsiyani oshiradi hamda ish samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga, psixologik barqarorlik surunkali kasalliklar, jumladan, yurak va qon tomir tizimi kasalliklari xavfini kamaytiradi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ruhiy salomatlikni mustahkamlash uchun stressni boshqarish usullarini hayotga tatbiq etish muhimdir. Bu shaxsning individual salomatligi va jamiyatning ijtimoiy farovonligi uchun asosiy omil hisoblanadi.

Zararli odatlar, jumladan, tamaki chekish, spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish va giyohvand moddalarni qo'llash sog'lom turmush tarziga qarshi asosiy xavf omillari hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zararli odatlar surunkali kasalliklar, jumladan, yurak va o'pka kasalliklari, jigar va buyrak faoliyatining buzilishi xavfini sezilarli darajada oshiradi. Shu sababli sog'lom turmush tarzini shakllantirishda zararli odatlardan voz kechish va ularni oldini olish bo'yicha profilaktik tadbirlar muhimdir. Bu nafaqat individual, balki ijtimoiy salomatlikni saqlashga ham xizmat qiladi. Zararli odatlardan voz kechish jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlash, umr davomiyligini oshirish va hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Shu bilan birga, ta'lim, targ'ibot va psixologik

qo'llab-quvvatlash orqali zararli odatlarga qarshi kurash samaradorligini oshirish mumkin.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish shaxs va jamiyat salomatligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Bu strategiyalarni amalga oshirishda ta'lim, sport, ommaviy axborot vositalari va sog'liqni saqlash tizimi integratsiyalashgan holda ishlaydi. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish davlat siyosati va milliy dasturlar bilan qo'llab-quvvatlanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish orqali kasalliklarning oldini olish, umr davomiyligini oshirish va jamiyat farovonligini ta'minlash mumkin. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha strategiyalar jismoniy faollikni oshirish, to'g'ri ovqatlanish, ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash va zararli odatlardan voz kechishni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, ushbu strategiyalar yoshlar, kattalar va qarilikdagi insonlar uchun moslashtirilgan bo'lishi lozim.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat individual salomatlikni, balki butun jamiyatning farovonligini oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarziga rioya qiluvchi aholining ish samaradorligi va ijtimoiy faolligi yuqori bo'ladi. Shu bilan birga, surunkali kasalliklar xavfi kamayishi tufayli sog'liqni saqlash tizimiga tushadigan xarajatlar kamayadi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish orqali ijtimoiy-iqtisodiy barqarorlikni oshirish, aholi salomatligini yaxshilash va hayot sifatini oshirish mumkin. Jamiyat darajasida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish davlat siyosati, ta'lim tizimi va ommaviy axborot vositalari orqali amalga oshiriladi. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish milliy va global miqyosda aholi salomatligini oshirishning samarali vositasi sifatida tan olinadi.

Muhokamav a Natijalar

Ushbu maqola doirasida sog'lom turmush tarzining jismoniy va ruhiy salomatlikka ta'siri, uning tarkibiy qismlari va jamiyatdagi ahamiyati tahlil qilindi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarziga rioya qiladigan shaxslar orasida yurak va qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik va ruhiy buzilishlar xavfi sezilarli darajada kamayadi. Jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish, yetarli uyqu va stressni boshqarish sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari sifatida aniqlandi. Shu bilan birga, zararli odatlardan voz kechish va profilaktik tadbirlarni qo'llash shaxs salomatligini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi.

Tahlil shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzini amaliyotga tatbiq etish shaxsning hayot sifatini yaxshilash bilan birga, ijtimoiy farovonlikni ham oshiradi. Sog'lom turmush tarziga rioya qilgan shaxslarning ish samaradorligi va ijtimoiy faolligi yuqori bo'lishi kuzatiladi. Shu bilan birga, profilaktik tadbirlar orqali

surunkali kasalliklarning oldini olish sog'liqni saqlash tizimiga tushadigan xarajatlarni kamaytiradi va resurslarni samarali ishlatishga imkon beradi.

Ushbu muhokama shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha davlat siyosati, ta'lim va targ'ibot tadbirlari muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, jamiyatning barcha qatlamlari uchun moslashtirilgan sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish strategiyalari ishlab chiqilishi lozim. Shaxsiy mas'uliyat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash uyg'unlashganda sog'lom turmush tarzining samaradorligi oshadi va kasalliklarning oldini olish hamda umr davomiyligini oshirish imkoniyati kuchayadi.

Ushbu maqola natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzi inson salomatligini yaxshilashning samarali vositasi hisoblanadi. Tadqiqotlar asosida quyidagi asosiy natijalar ajratib ko'rildi:

1. Jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, mushak va suyak faoliyatini yaxshilash va metabolizmni normallashtirishda muhim ahamiyatga ega.
2. To'g'ri ovqatlanish surunkali kasalliklar, jumladan, semizlik va qandli diabet xavfini kamaytiradi hamda jismoniy va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlaydi.
3. Ruhiy barqarorlikni saqlash stressni kamaytiradi, uyqu sifatini oshiradi va ish samaradorligini yaxshilaydi.
4. Zararli odatlardan voz kechish inson salomatligini mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishda asosiy omil hisoblanadi.
5. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va amaliyotga joriy etish davlat siyosati va jamiyat hayotida ijtimoiy farovonlikni oshirishga yordam beradi.

Shu bilan birga, maqola natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzini qo'llash nafaqat individual, balki ijtimoiy darajada ham salomatlikni yaxshilash va umr davomiyligini oshirish imkonini beradi. Tadqiqotdan kelib chiqadigan xulosa shuki, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, targ'ib qilish va unga rioya qilish bugungi kunda tibbiy, ijtimoiy va iqtisodiy jihatdan muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

Ushbu maqola doirasida sog'lom turmush tarzining inson salomatligiga ta'siri, uning tarkibiy qismlari va jamiyatdagi ahamiyati ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilindi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sog'lom turmush tarzini qo'llash surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradi, jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi hamda umumiy hayot sifatini yaxshilaydi. Jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, ruhiy barqarorlikni saqlash, yetarli uyqu va zararli odatlardan voz kechish sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari

sifatida ajralib turadi. Shaxsiy darajada sog'lom turmush tarzini qo'llash insonning hayot sifati va umr davomiyligini oshirishga xizmat qilsa, ijtimoiy darajada u jamiyatning farovonligini ta'minlashga yordam beradi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va amaliyotga joriy etish davlat siyosati, ta'lim tizimi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash orqali samarali bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, profilaktik tadbirlar va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish resurslarni samarali ishlatish, kasalliklar bilan bog'liq xarajatlarni kamaytirish va aholining ish samaradorligini oshirish imkonini beradi. Xulosa sifatida aytish mumkinki, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va unga rioya qilish bugungi kunda nafaqat individual salomatlikni, balki ijtimoiy salomatlikni oshirish, umr davomiyligini uzaytirish va hayot sifatini yaxshilashning asosiy omili hisoblanadi. Shu sababli sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va unga doimiy e'tibor qaratish har bir inson va jamiyat uchun dolzarb va zaruriy vazifa hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdurahmonov, S., & Karimova, N. (2020). Sog'lom turmush tarzi va jismoniy faollikning inson salomatligiga ta'siri. Tibbiyot va Salomatlik Jurnal, 5(2), 45-56.
2. Nurmatov, F. (2019). Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish strategiyalari. Jamiyat va Salomatlik, 1(1), 10-21.
3. Rasulova, G. (2021). Sog'lom turmush tarzi va ijtimoiy farovonlik. Ijtimoiy Tibbiyot va Siyosat, 5(2), 55-68.
4. [SOG 'LOM TURMUSH TARZINI TASHKIL ETISHNI DOLZARB MUAMMOLARI VA ULARNING YECHIMLARI](#). M. Ashurova, U Maxamatov, X Xaitov, S Yakubov, U Ibragimov. SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH 3 (33), 57-61
5. [Flatulence in Children and Adolescents and its Prevention](#). U Shoirjonovich, KM Abdulkhamidovna. European Journal of Innovation in Nonformal Education 2 (1), 83-85
6. [Its Importance for The Health of the Child and Mother](#). HA Akhunjonova, US Makhamatov, KM Saydullayeva, KO Khojimatov, ...Journal of clinical and preventive medicine 2, 61-64
7. [HISTOSTRUCTURE OF THE GASTRIC MUCOUS MEMBRANE OF RATS WITH A SINGLE PROTEIN DIET](#). S Salomov, XM Aliyev, PP Rakhmanov, MD Ashurova, US Makhamatov. EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE 2 (4), 14-16

8. [Platelet deficiency disease among children and adolescents and measures to prevent it.](#) KMA Makhamatov U.Sh. Eurasian Medical Research Periodical, 37-39
9. [Food Poisoning and Its Prevention and Disposal Methods.](#) XU Baxodirovna, MU Shoirjonovich. Мировая наука, 85-87
10. [Negative Consequences of Poor and Irregular Diet and Recommendations for Healthy Diet.](#) MD Ashurova, US Maxamatov, UA Teshaboyev, KM Saydullayeva
Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research 10 (11), 509-512
11. [Integral Helmitoses in Children and Their Etiological Factors.](#) U Maxamatov, M Xabibullayeva. IQRO JURNALI 1 (2), 233-236
12. [CLINIC, DIAGNOSIS OF BOTULISM IN CHILDREN AND ADOLESCENTS OF SCHOOL AGE MUS COURSE.](#) World Bulletin of Public Health 18, 50-52
13. [Nutrition of Young Mothers and Recommendations.](#) U Maxamatov, A Nematullayev, D Raimjonov, J Ikromov. Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences 2 (6), 160-162
14. [Negative Consequences of More Eating and Recommendations on Eating](#)
U Maxamatov, D Raimjonov, J Ikromov, A Nematullayev
Евразийский журнал медицинских и естественных наук 2 (6), 156-159
15. [THE EFFECTIVENESS OF URGENT MEDICAL INSTRUCTIONS IN EMERGENCY STATIONS.](#) MU Shoirjonovich, XU Baxodirovna
Мировая наука, 37-40
16. [Determining the health of children and adolescents.](#) M.D. Ashurova, U.Sh. Makhamatov, K.M. Saydullaeva, A.L Valiyev, F.I Isroilov. BIO Web of Conferences 65, 05029
17. [THE PLACE AND ROLE OF HEALTHY AND HIGH-QUALITY NUTRITION IN STUDENTS' MASTERY OF EDUCATIONAL ACTIVITIES](#)
MD Ashurova. Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research 10 (11), 506-508
18. [Anemia Disease and Rational Nutrition in it.](#) U Makhamatov IQRO 2 (2), 280-283
19. [Gigenic Bases of Optimization of Children and Comments Nursed in General Schools.](#) U Maxamatov. Web of Semantic: Universal Journal on Innovative Education 2 (3), 56-65
20. [Treatment of Triggeral Helmitosis in Children and Adolescents Using Folk Medicine.](#) U.Sh. Maxamatov. Univer Publishing

21. [Анализ пациентов с инфекцией COVID-19, роль микроэлемента цинка в организме человека и его роль в распространении и профилактике заболевания.](#) УА Тешабоев, ХК Рузматова, УШ Махаматов, КМ Сайдуллаева Экономика и социум, 374-381
22. [Vitamins and Human health.](#) UB Xatamova, US Maxamatov. Мировая наука, 83-85
23. [OPTIMAL NUTRITION PROGRAM FOR CHILDREN: DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION.](#) M Umidjon Modern World Education: New Age Problems–New solutions 1 (3), 70-72
24. [ОЖИРЕНИЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ.](#) У Махаматов Научный Импульс 3 (26), 69-73
25. [EKSTRAGENITAL PATOLOGIYALAR, HOMILADORLIKNING O 'ZARO BIR BIRIGA TA'SIRI VA BU HOLATDA OVQATLANISH TARTIBI](#)
U Maxamatov, D Abselyamov, X Kenjayeva, S Po'latov. MASTERS 3 (3), 5-10
26. [CARDIOVASCULAR DISEASES AND HYGIENIC PRINCIPLES OF HEALTHY NUTRITION.](#) F Mamadaliyev, D Abselyamov, S Pulatov, K Kenjayeva, U Maxamatov. Journal of Multidisciplinary Sciences and Innovations 1 (2), 765-768
27. [EMERGENCY SITUATIONS RESPONSIBILITIES AND PREVENTION MEASURES.](#) MU Shoirjonovich, XU Bahodirovna. Мировая наука, 33-36
28. [РАЗВИТИЕ ДИАБЕТА У БОЛЬНЫХ ИНФЕКЦИЕЙ COVID-19//Евразийский журнал медицинских и естественных наук.-2022](#)
УШ Махаматов. Т 2 (5), 13-18
29. [СТАНОВЛЕНИЕ МИКРОБИОЦЕНОЗА У НЕДОНОШЕННЫХ И НОРМАЛЬНОРОЖДЁННЫХ НОВОРОЖДЕННЫХ ДЕТЕЙ](#)
РМ Шерматов, УШ Махаматов. Актуальные научные исследования в современном мире, 76-79
30. [METABOLISM OF BASIC SUBSTANCES AND THEIR SIGNIFICANCE IN THE BODY.](#) U Maxamatov, D Abselyamov. MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH 4