

**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

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 КОВРОВЫТЕЧЕНИЯ 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

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. *Vaqtни 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 qoldirish. 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 Sali-mova 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 tushuntirsak 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