

bilan jamoatchilik nazorati imkoniyatlaridan oqilona foydalanishni qo'llab-quvvatlash maqsadga muvofiq. Bosim nazorat qilish sanoat ishlab chiqarish tarmoqlarida (kimyo, neft-gaz, energiteka va boshqa sohalarda) muhim ko'rsatkichlardan ekanligi ta'kidlab o'tildi. Ushbu sohalarda bosimni nazorat qilishda turli usullar va o'lchash o'zgartkichlari hamda nazorat vositalarini qo'llash ishlari amalga oshirilayotganligi to'g'risida ma'lumotlar tahlil qilindi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Марков А.В. Концепция систем контроля качества средств измерений абсолютного давления. Век качества №1. 2015.
2. Obidov J. G. (2023). Virtual process modeling technologies based on imitation-variability in technical higher education institutions. In E3S Web of Conferences (Vol. 452, p. 07017). EDP Sciences.
3. Марков А.В. Математическая модель автоматизированной грузопоршневой системы контроля качества датчиков абсолютного давления. Вестник ИргТУ Том 22, №11. 2018.

BOLALAR OZIQLANISHI UCHUN MO'LJALLANGAN YANGI TURDAGI MAHSULOTLAR ISHLAB CHIQRISHDA QOVOQ MEVALARINING AHAMIYATI

*Parpiyeva Odinaxon Raxmanovna, Musayeva Irodaxon Soxibjon qizi
Central Asian Medical University*

Kirish. Sog'lom ovqatlanish yosh bolaning sog'lom o'sishida muhim shart- sharoitlardan biri hisoblanadi. Maktab va maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarining doim lazzatli, vitaminlarga boy turli xil taomlar iste'mol qilishlari zarur bo'ladi. Shunday ekan, bolalarni sog'lom ovqatlanishi masalasiga katta e'tibor berish kerak bo'ladi. Bolalar hayotining dastlabki kunlaridan boshlab hamda yoshining katta-kichikligiga qarab ularning iste'mol talablari o'rganilsa va ovqatlanish har bir bolaning o'ziga xos xususiyatini hisobga olgan holda tashkil etilsa, bu avlodimizning sog'lom o'sishi va rivojlanishiga katta omil bo'ladi. Bolalarni ovqatlanishi organizmining kundalik ehtiyojlarini qondirishnigina emas, balki uning o'sishi, rivojlanishi va xatto tanasida kechadigan fiziologik jarayonlar natijasida kelib chiqadigan barcha talablarni qoplashi kerak. Qovoq mevalari esa gipoallergen hisoblanadi, ularning bu xossasidan bolalar uchun taomlar tayyorlashda foydalanishga imkon beradi. Bunda tabiiy sabzavotlar, mevalar va rezavor mevalar bilan birga, tabiiy kukunlar ham qo'llaniladi.

Nazariy qism. Farg'ona viloyati aholisining ovqatlanish tartibida uglevodli ratsion ustun bo'lib yo'nalishi, oqsillarni iste'mol qilish darajasi past. Baliq va baliq mahsulotlarini iste'mol qilish tavsiya etilgan me'yorlardan 33,8 % ga, sut va sut mahsulotlarini iste'mol qilish esa 54,9 % ga, go'sht va go'sht mahsulotlarini esa iste'mol qilish 74,4 % ga past bo'lib qolmoqda. Aholining ovqatlanishida mikronutriyentlarning tanqisligini, jumladan vitaminlar, mikroelementlarning sezilarli darajada yetishmasligi haqida poliz mahsulotlarini iste'mol qilish darajasi tavsiya etilgan me'yorlardan 78 % ga, meva va rezavorlar mevalarni iste'mol qilish darajasi tavsiya etilgan me'yorlardan 42,5 % ga kamligi kabi holat ham tasdiqlamoqda. Shu bilan birga, mintaqada alkogolsiz ichimliklar iste'mol qilish o'sib borayotganini ta'kidlash mumkin. Ular ayniqsa yosh bolalar va o'smirlar, shuningdek qari yoshdagi odamlar kabi aholi qatlamlari orasida mashhur.

Shu sababli, bugungi kunda zamonaviy oziq-ovqat ishlab chiqarish sharoitida funksional oziq-ovqat mahsulotlari kabi kasalliklarni kelib chiqish va rivojlanish xavfini kamaytiruvchi va inson salomatligiga ijobiy ta'sir etuvchi oziq-ovqat mahsulotlari texnologiyalarini ishlab chiqish va assortimentini kengaytirish muhim yo'nalish bo'lib qolmoqda.

Dunyoning istalgan mamlakatida inson salomatligini saqlash va mustahkamlashning majburiy sharti bu aholini yuqori sifatli zararsiz oziq-ovqat bilan ta'minlashdir. Mamlakatimizda

Qonunchilik darajasida sog'lom ovqatlanishni rivojlantirishga qaratilgan me'yoriy hujjatlar qabul qilingan.

Sanoat miqyosida yetishtirilayotgan qovoq bir qator muhim biologik faol birikmalarning qimmatli manbai hisoblanadi. Uning mevalari tarkibida miya uchun juda zarur bo'lgan juda ko'p rux elementi mavjud. Qovoq parhez sabzavot hisoblanadi.

Sabzavotning biologik qiymati uncha yuqori bo'lmaydi, chunki uning tarkibida 0.89 % miqdorda oqsillar mavjud bo'lib, ularning aksariyati to'laqonli oqsil hisoblanmaydi. Mineral tarkibi kaliy, magniy va oz miqdordagi fosfor va kalsiy miqdori bilan tavsiflanadi. Qovoqning vitaminlilik qiymati beta-karotinning yuqori miqdori bilan bog'liq bo'lib, u organizmni o'sishi va rivojlanishi, tana skeletining shakllanishi, epiteliy hujayralari va ko'zning shilliq qatlamlari, nafas olish, ovqat hazm qilish va siydik yo'llarining me'yorda ishlashi uchun zarurdir.

Qovoqning ozuqa tolalari anaerob bakteriyalar uchun ozuqali muhit sifatida xizmat qiladi. Ular oziq-ovqat mahsulotlarini hazm bo'lishiga yordam beradi va patogen ichak mikroflorasining rivojlanishiga to'sqinlik qiladi, zararli moddalarni o'zlashtiradi va ularni tanadan chiqarib, enterosorbent vazifasini bajaradi.

Qovoq inson ovqatlanishida ishlatiladigan ko'plab sabzavot ekinlari orasida alohida o'rin tutadi. Ko'plab mamlakatlarda sevimli oziq-ovqat mahsuloti hisoblanadi. U nafaqat alohida mahsulot sifatida, balki konserva va konditer sanoati uchun xom ashyo sifatida ham va xattoki farmasevtika sohasida ham qo'llaniladi. Qovoq qimmatbaho qishloq xo'jaligi ekinlaridan biri sifatida tan olingan.

Qovoq va uning qayta ishlangan mahsulotlari o'zida pektin moddalari va β - karotinni kompleks birlashtiradi va shu orqali inson organizmini mukammal absorbsiyalovchi xossalarga ega bo'lgan pektin va to'yinmagan uglevodorod manbai bo'lmish yog'da eriydigan vitamin β - karotin bilan to'ldiradi. β -karotin organizmga tushgach, retinol (vitamin A) sintezlanib, organizmga foydali ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa.

1. Qovoqning qovoqdan, birinchi navbatda, bolalar oziqlanishi uchun mo'ljallangan va parhez oziq-ovqat mahsulotlari (sharbatlar, nektarlar, pyure va boshqalar) ishlab chiqarilishi uchun xom ashyo sifatida foydalanilsa maqsadga muvofiqdir.

2. Ratsionda nutriyentlarning doimiy yetishmovchiligi va buning natijada kasallanishlarni, shu jumladan bolalarda oshqozon-ichak trakti kasalliklarini umumiy o'sishini hisobga olgan holda, asosiy komponentini quruq muvozanatlashtirilgan kompozitsiyalar tashkil qiluvchi lakto-va bifidobakteriyalarni rivojlanishini va sonini ko'paytirish orqali immunitetning tabiiy mustahkamlanishini ta'minlovchi prebiotik xossalarga ega bolalar oziqlanishi uchun mo'ljallangan mahsulotlar ishlab chiqarishda qovoq muhim ahamiyatga ega.

3. Sanoat miqyosida yetishtirilayotgan qovoq bir qator muhim biologik faol birikmalarning qimmatli manbai hisoblanadi. Uning mevalari tarkibida miya uchun juda zarur bo'lgan juda ko'p rux elementi mavjud. Qovoq parhez sabzavot hisoblanadi.

4. Ishlab chiqarilgan qovoq-olmali marmeladi fizik-kimyoviy ko'rsatkichlariga ko'ra ushbu turdagi mahsulot uchun talab qilinadigan standartlarga javob beradi degan xulosaga kelishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Завьялова, Т. И. Биологическая ценность тыквы и продуктов ее переработки / Т. И. Завьялова, И. Г. //Известия Санкт-Петербургского государственного аграрного университета. - 2015. - №39. - С. 45-58.
2. Carotenoids and Human Health / Tanumihardjo, Sherry A. editor. - New York, Humana Press. - 2013. - 331 p.
3. Bo'riev H., Jo'raev R., Alimov O. Meva-sabzavotlarni saqlash va ularga dastlabki ishlov berish. Toshkent, 2002 y.
4. Raxmanovna, P. O. (2024). Bolalar oziqlanishi uchun mo'ljallangan yangi turdagi mahsulotlar ishlab chiqarishda qovoq mevalarining ahamiyati. *So'ngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi*, 7(1), 341-346.

5. Raxmanovna, P. O. (2024, January). Bolalar oziqlanishi uchun mo'ljallangan marmelad ishlab chiqarish texnologiyasi. *Interdiscipline innovation and scientific research conference* (Vol. 2, No. 16, pp. 134-138).

MAGNIT BO'RONLARNING SALOMATLIKKA TA'SIRI

Parpiyeva Odinaxon Raxmanovna, Raximberdiyeva Ruxshona
Central Asian Medical University

Ko'p hollarda ijtimoiy tarmoqlarda magnit bo'roni va undan ehtiyot bo'lish haqida xabarlar tarqalib turadi. Unda magnit bo'roni indeksi 6 ballga chiqishi kutilayotgani, bu sharoitda sport bilan shug'ullanish, og'ir mehnat qilish, spirtli ichimliklar, qahva ichish hamda sho'r mahsulotlar iste'mol qilish mumkin emas, degan tavsiyalar aytiladi.

Magnit bo'ronlari – bu odatda quyosh faolligi ta'sirida yer magnit maydonining keskin o'zgarishi. Magnit bo'ronlari bir vaqtda Yer yuzining yirik maydonlarida kuzatiladi va ko'pchilik buni his qiladi. Ayniqsa yurak-qon tomir, asab sohasining surunkali kasalliklariga ega insonlar bu jarayonlarni og'ir o'tkazishadi.

E'tibor bergan bo'lsangiz, oramizda qachon qor - yomg'ir yog'ishini aniq aytib beruvchi insonlar yashashadi. Ularni yarim hazil, yarim chin ohangda tabiiy barometrlar deyishadi. Biroq boshqalar tabiatning bunday o'zgarishlarini sezishmaydi va ularga deyarli e'tibor berishmaydi. Agar magnit bo'ronlari hammaga birday ta'sir ko'rsatsa, nima uchun buni bir toifa insonlar sezishmaydi-yu, boshqa toifa kishilar og'ir qabul qilishadi? Inson ob-havoning injiqliklari yoki kutilayotgan magnit bo'ronini tanasining ma'lum a'zolaridagi o'zgarishlar, og'riq yoki sanchiqlar orqali sezadi. Butunlay sog'lom insonlarning organizmi bunday belgilarni his etolmaydi, biroq surunkali xastaliklardan aziyat chekuvchi bemorlarda esa yuqoridagi alomatlar bo'y ko'rsatishi mumkin.

Asosan yurak-qon tomir tizimi xastaliklaridan aziyat chekuvchi kishilar magnit bo'ronlari chog'ida ehtiyot bo'lishlari darkor. Inson organizmida Mendeleev davriy jadvalining ko'pgina elementlari mavjud. Jumladan, temir moddasi ham. U qizil qon tanachalari (eritrositlar) tarkibida bo'lib, manfiy zaryadga ega. Fizikadagi bir xil zaryadlangan zarrachalarning o'zaro itarilish qonuniga ko'ra, tomirda qonning erkin harakati yuzaga keladi. Shu temir moddasiga magnit bo'roni ta'sir qilganida esa zaryadlar o'zgaradi. Bir-birini itarish o'rniga torta boshlagan tanachalar tomirlarda qonning erkin harakatini qiyinlashtiradi. Natijada qon bosimi ortadi. Qon bosimining oshib turishi tomirlar ichki devorining shikstlaydi. Shikastlangan devorchalarga qonning shaklli elementlari yopishib, tomirlarda tromb hosil qiladi. Surunkali xastaliklarga, ayniqsa yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, gipertoniya va gipertenziyaga chalingan bemorlarda infarkt va insult kabi asoratlarning xavfi ortadi. Buning oldini olish uchun esa bemordan shifokor tavsiya qilgan qonni suyultiruvchi va boshqa dori vositalarni o'z vaqtida qabul qilish, faol turmush tarzini kechirish, yuqori kaloriyalı taomlarni meva sabzavotlar bilan almashtirish shuningdek, kun tartibiga rioya etish talab qilinadi.

Bundan tashqari bu tabiat injiqligi nerv tolalarini ham chetda qoldirmaydi. Ma'lumki nerv tolalari mushaklarning asosiy quvvat manbai hisoblanadi. Magnit bo'roni natijasida organizmda adrenalin va noradrenalin gormonlari ishlab chiqariladi. Bu gormonlar sog'lom insonda bosh aylanishi, mushaklarda og'riq, uyquchanlik yoki uyqusizlik, kayfiyatning o'zgaruvchanligi, asabiylik, bosh aylanishi kabi belgilarni yuzaga keltirsa, xastalikka moyilligi bor bemorlar va qariyalarda miyaga qon quyilishi xavfi ortishi mumkin.

Magnit bo'ronlari vaqti-vaqti bilan albatta sodir bo'luvchi hodisa ekan, bu jarayondan inson o'zini himoyalashi shart. Bunday kunlar odatda OAV orqali e'lon qilinadi. Asabiylashishdan tiyilish, hazmi og'ir ovqatlar iste'mol qilmaslik, spirtli ichimliklar, chekishni cheklash lozim;

Shunday kunlarda jismoniy mehnatni cheklab turish, aqliy mehnatda ham organizmni zo'riqtirmaslik maqsadga muvofiq. Shuningdek, magnit bo'ronlari paytida tinchlantiruvchi damlama qabul qilish, jismoniy faoliyatni cheklash, yetarlicha uxlash, to'g'ri ovqatlanish, sport bilan