

**ISSN:3060-4567 Modern education and development**  
**YURAK QON TOMIR KASALLIKLARI BILAN OG'RIGAN**  
**BEMORLARDA OVQATLANISH GIGIYENASINING AHAMIYATI**

***Nomozboyeva Maftuna Abduhamid qizi***

*Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti Gigiyena kafedrasida assistenti*

[maftunanomozboeva@gmail.com](mailto:maftunanomozboeva@gmail.com)

***Jo'maboyev Tulqin Shokir o'g'li***

*Ishtixon TTB Politravma markazi kardiolog-terapevt shifokori*

[jumaboyev.0494@gmail.com](mailto:jumaboyev.0494@gmail.com)

***Bo'riyeva Maftuna Shuxrat qizi***

*Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti talabasi*

[maftunaboriyeva178@gmail.com](mailto:maftunaboriyeva178@gmail.com)

**ANOTATSIYA.** *Maqolada hozirgi kunda ovqatlanish gigiyenik jihatdan noto'g'ri tashkillashtirilganligi va sog'lom turmush tarziga rioya qilmaslikning natijalaridan biri deb hisoblangan yurak qon tomir kasalliklari, miokard infarkti va ovqatlanishning ahamiyati haqida yoritilgan.*

**TAYANCH SO'ZLAR.** *yurak qon tomir kasalliklari, sog'lom turmush tarzi, kasalliklar, infarkt, miokard infarkti, ovqatlanish gigiyenasi, parhez, parhez stollari.*

**MAVZUNING DOLZARBLIGI.** Yurak qon tomir kasalliklaridan keyingi hayot bu- sog'lom va sifatli ovqatlanishni to'g'ri tashkillashtirishdir.

Turmush tarzini o'zgartirish yurak xurujidan keyin to'liq rehabilitatsiya qilishning eng muhim shartidir. Uning zarur bosqichi dietani tuzatishdir. Yurak qon-tomir kasalliklaridan keyin ovqatlanish qanday bo'lishi kerak?

Raqamlar va faktlarga yuzlanadigan bo'lsak, bugungi kunda ovqatlanish va uning sifatiga e'tibor qaratmaydigan insonlar hamda asosiy oziq ovqat manbaasi tez tayyor bo'luvchi mahsulotlardan iborat insonlarning aksariyati ortiqcha vazndan aziyat chekayotganlardir.

Ortiqcha vazn hosil qilishning eng avvali ovqatlanish gigiyenasiga borib taqalsa uning natijasida esa aterosklerozdan boshlanmoqda.

Semizlik bugungi kunda eng ko'p ta'rif etilayotgan va kuchli jang olib borilayotgan dietologik sohganing asosiy yumushi bo'lib kelmoqda. Nafaqat salomatlikka ta'sir etishi, balki ijtimoiy jihatdan insonning kayfiati va ish sifatiga ta'sir etishi, lanjlik va unumli vaqt sarflashni yomonlashishiga sabab bo'lmoqda.

Yurak xurujiga uchragan odamlarda yangi yurak-qon tomir hodisalari xavfi sog'lom yuraklarga qaraganda yuqori. Turmush tarzidagi o'zgarishlar xavfni sezilarli darajada kamaytirishga imkon beradi. Statistika ma'lumotlarini hisobga olsak, faqatgina AQShning o'zidagina olib borilgan tajribada turmush tarzini o'zgartirish orqali takroriy yurak-qon tomir hodisalarining samarali oldini olish yiliga 80 mingdan ortiq kishining hayotini saqlab qoladi.

Tadqiqotlarga ko'ra, chekishni tashlash, muntazam jismoniy faollik va dietani tuzatish o'limni 20 %dan yuqoriroq ko'rsatgichga kamaytiradi. Biroq, bunday kuchli profilaktik ta'sirga qaramay, hamma ham yurak qon tomir kasalliklari va ayniqsa miokard infarktidan keyin maxsus parhezga o'tishga shoshishmayapti. Ma'lumki, yuqori daromadli mamlakatlarda yurak-qon tomir kasalliklari bilan og'rikan bemorlarning atigi 43,4 foizi va 25,8 foizi sog'lom ovqatlanish tamoyillariga amal qiladi. Ratsionni tuzatishning ahamiyati va uni o'zgartirishning asosiy talablari to'g'risida to'liq ma'lumotga ega bo'lgan taqdirda ham, ko'plab bemorlar oziq-ovqat mahsulotlarining kaloriya miqdorini kamaytiradi va noto'g'ri ovqatlanishni davom ettiradi. Shu bilan birga, sog'lom ovqatlanish tamoyillari ham idrok etish, ham hayotga tatbiq etish uchun osondir.

**TADQIQOT MAQSADI.** Yurak qon tomir kasalliklari bilan og'rikan bemorlarda ovqatlanish gigiyenasining ahamiyati.

**TADQIQOT MATERIALLARI.** Samarqand viloyat Ishtixon Tuman Tibbiyot Birlashmasi Politravma bo'limiga salomatligidan shikoyat bilan kelgan bemorlar va unga ovqatlanish gigiyenasi va dietologiya yo'nalishida berilgan ratsion va undan foydalanish bo'yicha yo'riqnomalar.

**TADQIQOT NATIJALARI.** Bizning mamlakatimizda yurak qon tomir tizimi kasalliklari va ortiqcha vazn muammosi hamda endokrinologik jihatdan

gormonlarni barqaror deb hisoblab bo'lmaydi. Ba'zi manbaalarda keltirilishicha bu ko'rsatgich dunyo miqyosida keng ommaga yoyilgan asosiy masala sifatida qaralmoqda.

Sog'lom ovqatlanishning asosiy tamoyillari deb quyidagilarni sanab o'tsak bo'ladi:

I.Har kuni sabzavot, meva, butun don, yong'oq va urug'larni iste'mol qilish

II. Ratsionda sog'lom yog'larning ustunligi

III.Haftada ikki-uch marta baliq yoki dengiz mahsulotlarini iste'mol qilish

IV.Qovurilgan va pishirilgan ovqatlarni, ayniqsa chiplar, pechene, pirojnoe va boshqa oq un pishiriqlarini iste'mol qilishni cheklash

V.Tuzni cheklash.

Yurak-qon tomir kasalliklari uchun dietani tanlashning asosiy tamoyillariga muvofiq qurilgan sog'lom ovqatlanishning taxminiy sxemasini quyidagicha tashkillashtirilsa misol tariqasida:

1.Kuniga kamida besh porsiya sabzavot va ikki porsiya meva. Eslatib o'tamiz, xizmat-sizning kaftingizga mos keladigan darajada (taxminan 80 g)

2.Ratsionda bug'doy noni, qattiq bug'doy makaron, guruchning mavjudligi

3.Yog'siz go'shtni afzal ko'rish (yog'ni kesib, qushni teridan olib tashlash kerak). Qayta ishlangan go'sht — kolbasa, kolbasa va boshqa delikateslardan foydalanishni cheklash

4.Ratsionda haftasiga ikki-uch porsiya baliq va dengiz mahsulotlarining mavjudligi. Ular yangi yoki konservalangan yoki muzlatilgan bo'lishi mumkin

5.Dukkaklilarning ratsionida mavjudligi. Haftada kamida ikki marta Menyuda yasmiq, no'xat, quritilgan yoki konservalangan loviya va boshqalar bo'lishi kerak.

6.Haftada taxminan oltita tuxum iste'mol qilish

7.Tuzlangan, yog'li ovqatlar, xamir ovqatlar, shirinliklar iste'molini minimal darajada cheklash

8.Yog'siz sut va sut kislotasi mahsulotlarini yog'li sut mahsulotlaridan afzal ko'rish

9.Ovqat pishirish uchun dietada to'yinmagan yog'larning mavjudligi. Yoyilgan, mayonez, margarin o'rniga kungaboqar, zaytun, soya, kunjut yog'idan foydalanish

10.Shakarli ichimliklar va choylarni cheklash, kofeinni kofeinli ichimliklar bilan almashtirish.

Sog'lom ovqatlanish- taomlarni sifatli tayyorlahs bilan barobar. Sog'lom ovqatlanish nafaqat ko'plab meva, sabzavot, baliq va donli don. Bu, shuningdek, oziq-ovqat mahsulotlarining foydali xususiyatlarini saqlab qolishga imkon beradigan idishlarni to'g'ri issiqlik bilan ishlov berishdir.

Qanday qilib to'g'ri qovurish kerak?

-Go'shtni skovorodkada qovurish o'rniga, go'shtni folga solib, pechda pishirish yoki panjara qilish yaxshidir. Baliq va parranda go'shti bilan ham xuddi shunday qilish yaxshidir.

-Qovurish uchun kungaboqar, zaytun moyidan foydalanish kerak. Oziq-ovqat mahsulotlarini yog'ga kamroq singdirish uchun yopishqoq bo'lmagan skovorodkadan foydalaning.

-Pishirishdan oldin go'shtdan yog'ni kesish muhim3.

Qanday qilib to'g'ri pishirish kerak?

-Minimal tuzdan foydalaning.

-Pishirgandan so'ng darhol ovqatni sovutib oling. Yog ' sirtida qotib qoladi, shundan keyin uni olib tashlash mumkin3.

Qaysi mahsulotlarni tanlash yaxshidir?

-Yog'siz sut kislotasi mahsulotlari va shakarsiz tabiiy yogurtdan foydalaning

-Smetana yoki mayonezni kam yog'li tvorog, tabiiy yog'siz yogurt bilan almashtiring

-Kam yog'li pishloq navlariga ustunlik bering

-Pishirish yog'lari o'rniga zaytun va boshqa o'simlik moylaridan foydalaning

-Yog'siz go'sht va terisiz parranda go'shtini tanlang3.

Yurak qon tomir tizimida me'yoridan ortiq iste'mol qilgan taqdirda dushmanlik qiluvchi uchta mahsulot bor:

### **Yog'lar!**

Ko'p miqdorda to'yingan yog'ni iste'mol qilish, asosan, past zichlikdagi lipoprotein fraksiyasining ko'payishi — yomon xolesterin deb ataladigan xolesterin miqdorining oshishiga olib keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, dietada to'yingan yog'larni o'simlik moylarida mavjud bo'lgan ko'p to'yinmagan yog'li kislotalar bilan almashtirish yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 18% ga kamaytiradi.

Ratsiondagi to'yingan yog'larning manbalari go'sht, parranda go'shti, sut mahsulotlarida mavjud bo'lgan hayvon yog'laridir. Ular, shuningdek, ba'zi o'simlik moylari, xususan, palma va Hindiston yong'og'i tarkibiga kiradi. To'yingan yog ' zaxiralari tayyor mahsulotlarda — pechene, xamir ovqatlar, pishloq va go'sht bilan qayta ishlangan ovqatlarda mavjud.

Yurak va qon tomir patologiyasini rivojlanishining yana bir muhim xavf omili trans yog'lardir. Yurak-qon tomir xavfi trans-yog'lar bilan qabul qilingan kaloriyalar sonining 2,2 % ga oshishi bilan ikki baravar ko'payadi.

Trans yog'lar qondagi umumiy va "yomon" xolesterin miqdorini oshiradi, shuningdek "yaxshi" xolesterin — yuqori zichlikdagi lipoproteinlar darajasini pasaytiradi. Oz miqdorda trans yog'lar sut mahsulotlari, mol go'shti, Dana, qo'zichoq tarkibida mavjud. Ammo dietada sanoat, sun'iy trans yog'lar juda katta ulushga ega bo'lishi mumkin. Ular pishirishda ishlatiladi, shuning uchun pechene, kek, bulka va boshqa shirinliklar trans yog'larga boy. Shuni yodda tutish kerakki, trans yog'lar sariyog ' tarkibida ham mavjud: u 50% to'yingan va 4% trans yog'larni o'z ichiga oladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan tavsiya etilganidek, dietada to'yingan yog 'miqdori umumiy energiya iste'molining 10% dan kam bo'lishi kerak va trans yog' miqdori 1,01 % dan kam bo'lishi kerak. To'yinmagan yog'lar o'rnini bosishi kerak.

### **Tuz!**

Tuz iste'molini nazorat qilishga ham katta e'tibor berilishi kerak. Tuzli ovqatlarni haddan tashqari iste'mol qilish arterial gipertenziya va boshqa yurak-

qon tomir kasalliklarining rivojlanishiga olib kelishi ma'lum. Kuniga 5 g dan ortiq tuz iste'mol qilinsa, yurak va qon tomir kasalliklari xavfi 17% ga, insult xavfi esa 23% ga oshadi.

Miyokard infarktidan so'ng, shuningdek stentlashdan so'ng, tuzni iste'mol qilishni diqqat bilan kuzatib borish kerak, chunki u ko'plab tayyor mahsulotlarda, shu jumladan pechene, qayta ishlangan go'sht va delikateslarda, souslarda, pitssalarda, burgerlarda va boshqalarda mavjud. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti kuniga 5 g dan ko'p bo'lmagan tuzni iste'mol qilishni tavsiya qiladi.

### **Spirтли ichimliklar!**

Spirтли ichimliklarni haddan tashqari iste'mol qilish va yurak-qon tomir kasalliklari, xususan, kardiomyopatiya, arterial gipertenziya, aritmiya, gemorragik va ishemik insult o'rtasidagi kuchli bog'liqlik ham isbotlangan. "Haddan tashqari" deganda kuniga uch yoki undan ortiq birlik spirтли ichimliklarni iste'mol qilish tushuniladi.

Bitta alkogol birligi 100 ml sharobda yoki 285 ml pivoda yoki 30 ml kuchli alkogolli ichimliklarda mavjud. Sog'lom dietada spirтли ichimliklarni iste'mol qilishning ma'lum standartlari mavjud emas. Shubhasiz, spirтли ichimliklarni dietadan chiqarib tashlash yoki hech bo'lmaganda ularni iste'mol qilishni minimallashtirishga harakat qilish kerak.

**XULOSA.** Aholining sog'lom turmush tarziga rioya qilishi va unga qay darajada amal qilishi ovqatlanish gigiyenasi bilan uzviy bog'langan jarayondir. Yurak qon tomir tizimi kasalliklari avj olib borayotgan zamonamizda dietologiya va ovqatlanish gigiyenasi fani ham rivoj topishi jadallashmoqda. Salomatlik uzoq umr garovidir. Shuning uchun bu hayot tarzida yurakni asrash qon tomir tizimini salomatlikda saqlash uchun ba'zi mahsulotlarni miqdorini kamytirish yoki umuman olib tashlash zarurdir. Tomirlarda yig'ilgan yomon xolestrin miqdorini kamaytirishda jismoniy mashq va faollikni ham bir tekisda sog'lom ovqatlanish bilan yo'lga qo'yish lozim.

1. Li S. et al. Better diet quality and decreased mortality among myocardial infarction survivors. // *JAMA Intern. Med.* NIH Public Access, 2013. Vol. 173, № 19. P. 1808–1818.
2. Якушин С.С. Инфаркт миокарда. ГЭОТАР-Мед. Москва, 2010. 224 p.
3. The American Heart Association's Diet and Lifestyle Recommendations [Electronic resource]. 2018. URL: [http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/The-American-Heart-Associations-Diet-and-Lifestyle-Recommendations\\_UCM\\_305855\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/The-American-Heart-Associations-Diet-and-Lifestyle-Recommendations_UCM_305855_Article.jsp) (accessed: 11.11.2018).
4. Nettleton J.A. et al. Saturated Fat Consumption and Risk of Coronary Heart Disease and Ischemic Stroke: A Science Update. // *Ann. Nutr. Metab.* Karger Publishers, 2017. Vol. 70, № 1. P. 26–33.
5. Iqbal M.P. Trans fatty acids - A risk factor for cardiovascular disease. // *Pakistan J. Med. Sci.* Professional Medical Publications, 2014. Vol. 30, № 1. P. 194–197.
6. Healthy diet. World Health Organization [Electronic resource]. URL: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (accessed: 11.11.2018).
7. Cappuccio F.P. Cardiovascular and other effects of salt consumption. // *Kidney Int. Suppl.* Nature Publishing Group, 2013. Vol. 3, № 4. P. 312–315.
8. Klatsky A.L. Alcohol and cardiovascular diseases: where do we stand today? // *J. Intern. Med.* 2015. Vol. 278, № 3. P. 238–250.
9. Tektonidis T.G. et al. A Mediterranean diet and risk of myocardial infarction, heart failure and stroke: A population-based cohort study // *Atherosclerosis.* 2015. Vol. 243, № 1. P. 93–98.
10. Schwingshackl L., Hoffmann G. Monounsaturated fatty acids, olive oil and health status: a systematic review and meta-analysis of cohort studies // *Lipids Health Dis.* BioMed Central, 2014. Vol. 13, № 1. P. 154.
11. Российские рекомендации по диагностики и коррекции нарушений липидного обмена с целью профилактики и лечения атеросклероза

[www.scardio.ru/connekt/guidlines/rek\\_lipid\\_2012.pdf](http://www.scardio.ru/connekt/guidlines/rek_lipid_2012.pdf) (accessed: 23.10.2018).

12. Normamatovich, F. P. (2024). аО'ZBEKISTONDA BRUTSELLYOZ KASALLIGINING ETIOLOGIYASI VA EPIDEMIOLOGIYASINING TAHLILI. *Лучшие интеллектуальные исследования, 19(3)*, 75-80.

13. Номозбоева, М. А. (2024). АНАЛИЗ ЭТИОЛОГИИ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ БРУЦЕЛЛЕЗОМ В НАШЕЙ РЕСПУБЛИКЕ. *Лучшие интеллектуальные исследования, 19(3)*, 86-91.

14. Furkatjonovna, N. H. (2024). О'ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA ISTIQOMAT QILUVCHI AHOLI O'RTASIDA SIL KASALLIGINING TARQALISHINI OLDINI OLISHDA PROFILAKTIK CHORATADBIRLARNING АНАМИЯТИ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 43(5)*, 44-48.

15. Furkatjonovna, N. H. (2024). THE SIGNIFICANCE OF PREVENTIVE MEASURES IN PREVENTING THE SPREAD OF TUBERCULOSIS AMONG THE POPULATION RESIDING IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 43(5)*, 35-38.

16. Номозбоева, М. А., & Абдурахманова, Д. К. (2024). ЗНАЧЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕР В ПРЕДОТВРАЩЕНИИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗА СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ, ПРОЖИВАЮЩЕГО В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 43(5)*, 39-43.

17. Furkatjonovna, N. H. (2024). MODERNIZATION OF GELMINT PROFILING AND MEASURES AGAINST THE EPIDEMIC IN ALL RESIDENTIAL REGIONS OF THE REPUBLIC UZBEKISTAN. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 43(1)*, 17-22.

18. Furkatjonovna, N. H. (2024). RESPUBLIKAMIZNING BARCHA TURAR JOY MINTAQALARIDA GELMINTLARNING PROFILAKTIKASI VA EPIDEMIYAGA QARSHI CHORATADBIRLARINI



19. Номозбоева, М. А., Нормуродова, Х. Ф., & Абдурахмонова, Д. К. (2024). МОДЕРНИЗАЦИЯ ГЕЛЬМИНТНОГО ПРОФИЛИРОВАНИЯ И ПРОТИВОЭПИДЕМИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ВО ВСЕХ НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТАХ НАШЕЙ СТРАНЫ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 43(1), 23-28.

20. Furkatjonovna, N. H. (2024). PREVALENCE OF HYMENOLEPIDOSIS IN UZBEKISTAN AND ITS MODERN EPIDEMIOLOGY CHARACTERISTICS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF EUROPEAN RESEARCH OUTPUT*, 3(4), 24-29.

21. Yunus o'g'li, F. S., & Furkatjonovna, N. H. (2024). O'ZBEKISTONDA GIMENOLEPIDOZ KASALLIGINING TARQALGANLIGI VA UNING ZAMONAVIY EPIDEMIOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 18(1), 172-176.

22. Furkatjonovna, N. H. (2024). THE PREVALENCE OF GEMINOLEPIDOSIS AMONG ADULT AND YOUNG POPULATIONS AND ITS EPIDEMIOLOGICAL FEATURES. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 18(1), 182-186.

23. Номозбоева, М. А., Файзиев, С. Ю., & Нормуродова, Х. Ф. (2024). РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ГИМЕНОЛЕПИДОЗА В УЗБЕКИСТАНЕ, ЕГО СОВРЕМЕННЫЕ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 18(1), 177-181.

24. Мусаева, О. Т., Номозбоева, М. А., & Халилова, Б. Р. (2023). Медицинская Помощь Для Людей Пожилого И Старческого Возраста В Узбекистане. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(10), 4-8.

25. Мусаева, О. Т., Номозбоева, М. А., & Халилова, Б. Р. (2023). ФАКТОРЫ РИСКА ПРИ ВОЗРОСТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА. *European Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 14, 8-14.

26. Tuichievna, M. O., Abdukhamidovna, N. M., & Rasulovna, K. B. (2023). Risk Factors for the Development of Diseases in Old Age and their Prevention. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(3), 15-21.
27. Musayeva, O., Nomozboyeva, M., & Khalilova, B. (2023). FEATURES OF PROVIDING MEDICAL CARE TO ELDERLY AND SENILE CITIZENS. *Евразийский журнал медицинских и естественных наук*, 3(2 Part 2), 36-40.
28. To'Xtarov, B. E., & Nomozboyeva, M. A. Q. (2023). DEVELOPMENT OF MEASURES TO PREVENT THE SPREAD OF HYMENOLEPIDOSIS IN UZBEKISTAN. *Scientific progress*, 4(2), 52-55.
29. Намозбоева, М. А., Тухтаров, Б. Э., & Абдумуминова, Р. Н. (2022). ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИДА ГИМЕНОЛЕПИДОЗ БИЛАН КАСАЛЛАНГАНЛАРНИНГ ЭПИДЕМИОЛОГИК ТАҲЛИЛИ. *PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF SCIENCE AND EDUCATION*, 1(5), 58-60.
30. Maftuna, N. (2022). GIMENOLEPIDOZNING TARQALGANLIGI VA UNING PROFILAKTIK CHORA-TADBIRLARINI TAKOMILLASHTIRISH.
31. Намозбоева, М. А., & Тухтаров, Б. Э. Абдумуминова РН ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИДА ГИМЕНОЛЕПИДОЗ БИЛАН КАСАЛЛАНГАНЛАРНИНГ ЭПИДЕМИОЛОГИК ТАҲЛИЛИ Vol. 1 No. 5 (2022): PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF SCIENCE AND EDUCATION.
32. Умаров, Ф., Элмуродова, Л., & Холиков, Д. (2024). К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ СВОЕВРЕМЕННОГО ВЫЯВЛЕНИЯ ВНЕЛЕГОЧНОГО ТУБЕРКУЛЕЗА. *Development of pedagogical technologies in modern sciences*, 3(4), 112-114.