

## SEMIZLIK DAVOSI VA PROFILAKTİKASIDA SOG`LOM TURMUSH TARZINING O`RNI

*Asatova Nazokat O`tkurovna*

*Osiyo Xalqaro Universiteti, O`zbekiston, Buxoro*

Semizlik XXI asrning global muammosi bo`lib, uning tarqalishi dahshatli sur`atlarda o`sib bormoqda. Hozirgi kunda dunyoda 2 milliarddan ortiq odam ortiqcha vazn va semizlikning o`ta og`ir shakllaridan aziyat chekadi. JSST prognozlariga qaraganda 2025 yilga kelib sayyoramizda ortiqcha vaznga ega odamlar soni 2,7 mlrd ga yetadi. Bunda ortiqcha vazni 66 foizni, semizlik kasalligi esa 34 foizni tashkil qiladi. dunyoda 600 mln ga yaqin kattalar va 100 mln bolalar semizlikning o`ta og`ir shakllaridan aziyat chekarkanlar. Semizlikning bunday shakllarida tana massasi indeksi 30 dan oshadi. Semizlik sayyoramizdagi yoshi katta aholining taxminan 13% ni tashkil qildi (11% erkaklar va 15% ayollar) va 39% yoshi kattalar esa ortiqcha vaznga ega (erkaklar 39% va ayollar 40%). Mutaxassislarning fikriga ko`ra 2030 yilga borib, dunyoda yoshi katta aholining 38% i ortiqcha vazn va 20% ida semizlik uchraydi.

Semizlik nafaqat kattalar o`rtasida, balki bolalar va o`smirlar orasida ham jiddiy muammoga aylanib bormoqda. Ma`lumotlarda keltirilishicha, 1975 yildan ayni paytga qadar dunyodagi semiz odamlar soni uch baravar oshgan. 5 yoshdan 19 yoshgacha bo`lgan 340 milliondan ziyod bolalar va o`smirlar semizlikka duchor bo`lishgan. O`rtacha har uch kattadan bittasi semirib ketgan, bu aholining taxminan 36% ni tashkil qiladi. (Garvard, 2020 yil) Kattalardagi semirishning yoshga qarab tarqalishi 2017-18 yillarda 42,4% ni tashkil etdi. (Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish markazlari, 2020 yil) 2030 yilga kelib dunyo aholisining taxminiy 20% semirib ketadi (Milliy Biotexnologiya Axborot Markazi, 2016).

**Tadqiqot maqsadi:** Semizlik davosi va profilaktikasida sog`lom turmush tarzining ahamiyatini o`rganish.

**Tadqiqot materiallari va usullari:** Semizlikdan aziyat chekuvchi bemorlar va ularda umumklinik hamda so`rovnoma usullari.

Muolajaning boshlanishida maxsus diyeta va jismoniy mashqlar buyuriladi. Yog` va uglevodga boy mahsulotlar kamaytirilib ovqatlanish kaloriyasi kamaytiriladi, bunda oqsil va kletchatkaga boy mahsulotlar tavsiya etiladi. Agar bemor semizlikning so`ngi bosqichlarida statsionar holatda davolanayotgan bo`lsa ma`lum bir muddatga ochlik bilan davolanadi. Jismoniy mashq esa oddiy yurishdan boshlanadi, ya`ni bemorga 1 kunda kamida 10.000 qadam yurish buyuriladi. Jismoniy mashqlar mutaxassis tomonidan qat`iy belgilab beriladi. Chunki kardiozo`riqish kuzatilishi mumkin,

masalan, suzish, yugurish, velosiped haydash kabi mashqlar. Jismoniy mashqlar haftasiga 3-5 marta kuniga 30-40 daqiqa davomida olib borilishi kerak. Semizlik paytida ovqatlanish keragidan ortiq ko'payadi, ovqatlanish tartibini korreksiya qilish semizlik bilan kurashishning eng samarali yo'lidir. Bunda diyetra kunlik ratsion tarkibida qabul qilinishi qiyin bo'lgan yog'larni kamaytirish, ayrim oqsillar, tuz iste'molini kamaytirish yo'li bilan olib boriladi. Semizlik bilan aziyat chekayotgan insonlar uchun eng samarali ratsiondan biri kam kamdan kuniga 5-6 marta ovqatlanish tartibiga o'tish hisoblanadi. Ovqatni bug'da yoki qaynatib pishirilgan holda, tuzlar va ta'm beruvchi ziravorlardan foydalanmagan ko'rinishda iste'mol qilish kerak. Oq non, un mahsulotlari, shakar va kartoshkani kamaytirish zarur. Agar nonsiz ovqatlana olmasangiz qora non iste'mol qilgan yaxshi, shunda ham kuniga 300 gr dan ko'p bo'lmagan holda. 3 va 4 darajali semizlikda un mahsulotlari, makaron, non va har qanday shirinliklar iste'mol qilishdan tiyilish kerak. Ovqat ratsionida kartoshkadan tashqari mevalar va sabzavotlar bo'lishi lozim. Salatlar tayyorlaganda oz miqdorda o'simlik moylaridan foydalangan ma'qul. Yog'larni ovqat tarkibidan butunlay chiqarib tashlash kerak emas, kuni 50-70 gr.dan oshmasa bo'lgani. Xolesterin saqllovchi mahsulotlarni umuman iste'mol qilish kerak emas.

**Tadqiqot natijasi va tahlillar:** Tadqiqot uchun Buxoro shahar markaziy poliklinikasidan 65 nafar 18-25 yosh oralig'i bemor olindi. Ulardan 33 (51%) nafari ortiqcha tana vaznli, 26 (40%) nafari I-darajali semizlik, 5 (7,6%) nafari II-darajali semizlik va 1(1,4%) nafari III darajali semizlik hamda 38 (58%) nafari ayollar, 27 (42%) nafari erkaklarni tashkil qiladi. Mazkur bemorlarda bir oy davomida kam kaloriyalik parhez taomlar va haftada 3-4 marotaba 40 minutda jismoniy mashqlar amalga oshirilgan. Olib borilgan natijalarga ko'ra bemorlarda sog'lom ozish ya'ni haftasiga o'z tana massasining 0,5% idan 1 % gacha faqatgina yog to'qimasining kamayishi hisobiga ya'ni mushak massasini yo'qotmagan holda ijobiy natijaga erishilgan.

**Xulosa:** Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, semizlik profilaktikasi o'z ichiga muntazam jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tartibiga rioya etish, ovqat ratsioni tarkibida kletchatka va vitaminlarga boy mahsulotlar bo'lishi talab etiladi.

#### Adabiyotlar ro'yxati:

1. Narzulaeva, U. R., & Bekkulova, M. A. (2023). Arterial gipertenziya etiologiyasida dislipidemiyaning xavf omili sifatidagi roli. *Science and Education*, 4(2), 415-419.
2. Ergasheva Gulshan Toxirovna. (2024). QANDLI DIABET 2-TUR VA O'LIMNI KELITIRIB CHIQUARUVCHI SABABLAR. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 14(4), 86-93
3. Ergasheva Gulshan Toxirovna. (2024). GIPERPROLAKTINEMIYA KLINIK BELGILARI VA BEPUSHTLIKKA SABAB BO'LUVCHI OMILLAR. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 14(4), 168-175.

4. Toxirovna, E. G. (1788). QANDLI DIABET 2-TUR VA SEMIZLIKNING O'ZARO BOG'LIQLIK SABABLARINI O'RGANISH. *Ta'lim Innovatsiyasi Va Integratsiyasi*, 10 (3), 168–173.
5. Нарзуллаева, У. Р., Самиева, Г. У., & Пардаева, З. С. (2020). Pathogenetic aspects of verified risk factors such as arterial hypertension and dyslipidemia in the development of chronic heart failure. *American Journal of Medicine and Medical Sciences*, 10(10), 776-779.
6. Жураева, Д. Н., & Нарзуллаева, У. Р. (2020). Эркак ва аёлларда уч шошли нерв невралгияси кечишининг параклиник хусусиятлари. *ЖУРНАЛ НЕВРОЛОГИИ И НЕЙРОХИРУРГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ*, 1(1).
7. Narzulyeva, U., & Ismoilova, N. (2023). DETECTION OF EATING BEHAVIOR DISORDERS IN STUDENTS BEFORE THE EXAM USING THE DEBQ QUESTIONNAIRE. *Наука и инновация*, 1(15), 112-114.
8. Toxirovna, E. G. (2024). QANDLI DIABET 2 TUR VA YURAK QON TOMIR KASALLIKLARINING BEMOLARDA BIRGALIKDA KECISHI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(7), 202-209.
9. Эргашева, Г. Т. (2024). СНИЖЕНИЕ РИСКА ОСЛОЖНЕНИЙ У БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 2 ТИПА И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(7), 210-218.
10. Эргашева, Г. Т. (2024). СОСУЩЕСТВОВАНИЕ ДИАБЕТА 2 ТИПА И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ПАЦИЕНТОВ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 38(7), 219-226.
11. Abdurashitovich, Z. F. (2024). MORPHO-FUNCTIONAL ASPECTS OF THE DEEP VEINS OF THE HUMAN BRAIN. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(6), 203-206.
12. Abdurashitovich, Z. F. (2024). THE RELATIONSHIP OF STRESS FACTORS AND THYMUS. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(6), 188-196.
13. Abdurashitovich, Z. F. (2024). МИОКАРД ИНФАРКТИ UCHUN XAVF OMILLARINING АНАМИЯТИНИ ANIQLASH. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(5), 83-89
14. Dilmurodovna, T. D. (2023). MORPHOLOGICAL ASPECTS OF THE THYROID GLAND IN VARIOUS FORMS OF ITS PATHOLOGY. *American Journal of Pediatric Medicine and Health Sciences (2993-2149)*, 1(8), 428-431.
15. Dilmurodovna, T. D. (2023). КЛИНИКО-МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕЧЕНИЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ I И II ТИПА. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 33(1), 173-177.
16. Togaydullaeva, D. D. (2022). Erkaklarda yurak ishemik kasalligining kechishida metabolik sindrom komponentlarining ta'siri. *Fan, ta'lim, madaniyat va innovatsiya*, 1(4), 29-34.



17. Togaydullaeva, D. D. (2022). ARTERIAL GIPERTONIYA BOR BEMORLARDA KOMORBIDLIK UCHRASHI. *TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI*, 2(11), 32-35.
18. Dilmurodovna, T. D. (2023). Morphological Signs of the Inflammatory Process in the Pancreas in Type I and II Diabetes Mellitus. *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION*, 3(11), 24-27.
19. Khafiza, J., & Dildora, T. (2023). Frequency of Comorbid Pathology among Non-Organized Population. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(4), 260-266.
20. Dilmurodovna, T. D. (2023). Clinical and Diagnostic Features of the Formation of Arterial Hypertension in Young People. *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION*, 3(12), 41-46.
21. Dilmurodovna, T. D. (2024). DIABETES MELLITUS IN CENTRAL ASIA: PROBLEMS AND SOLUTIONS. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 12(4), 204-213.
22. Тогайдуллаева, Д. Д. (2024). ОБЩИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕЧЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА В СРЕДНЕЙ АЗИИ. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 12(4), 193-204.
23. Saidova, L. B., & Ergashev, G. T. (2022). Improvement of rehabilitation and rehabilitation criteria for patients with type 2 diabetes.
24. ГТ, Э., & Саидова, Л. Б. (2022). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РЕАБИЛИТАЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ КРИТЕРИЕВ БОЛЬНЫХ С СД-2 ТИПА. *TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI*, 2(12), 206-209.
25. Qilichovna, A. M. (2024). CLINIC FOR PATIENTS WITH DENTURES COMPARATIVE DIAGNOSIS AND PATHOGENESIS. *TADQIQOTLAR*, 30(3), 127-135.
26. Ahmedova, M. (2023). COMPARATIVE ANALYSIS OF NUTRITIONAL DISPARITIES AMONG PEDIATRIC POPULATIONS: A STUDY OF CHILDREN WITH DENTAL CAVITIES VERSUS THOSE IN OPTIMAL HEALTH. *International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research*, 3(12), 68-72.
27. Ahmedova, M. (2023). DIFFERENCES IN NUTRITION OF CHILDREN WITH DENTAL CARIES AND HEALTHY CHILDREN. *International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research*, 3(12), 42-46.
28. Axmedova, M. (2023). TISH KARIYESINING KENG TARQALISHIGA SABAB VO'LUVCHI OMILLAR. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(12), 200-205.
29. Ахмедова, М. (2023). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЭТАПАХ ДИАГНОСТИКИ И ПЛАНИРОВАНИЯ ОРТОПЕДИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ НА ОСНОВЕ ЭНДОССАЛЬНЫХ ИМПЛАНТАТОВ. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(11 Part 2), 167-173.
30. Axmedova, M. (2023). USE OF COMPUTER TECHNOLOGY AT THE STAGES OF DIAGNOSIS AND PLANNING ORTHOPEDIC TREATMENT BASED ON

- ENDOSSEAL IMPLANTS. *International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research*, 3(11), 54-58.
31. Ахмедова, М. (2020). НАРУШЕНИЯ ЭНДОТЕЛИАЛЬНОЙ ФУНКЦИИ ПРИ РАЗВИТИИ АФТОЗНОГО СТОМАТИТА. *Достижения науки и образования*, (18 (72)), 65-69.
  32. Axmedova, M. (2023). THE IMPACT OF SOCIOCULTURAL FACTORS ON THE PERVASIVENESS OF DENTAL CARIES AS A COMPLEX HEALTH CONDITION IN CONTEMPORARY SOCIETY. *International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research*, 3(9), 24-28.
  33. Saidova, L. B., & Nazarova, A. B. (2022). Prevention of infertility in women of reproductive age with obesity and vitamin D deficiency.
  34. Саидова, Л. Б., & Шодиева, Н. У. (2021). Частота факторов риска с избыточной массой тела и ожирением у лиц молодого возраста-обзорная лекция. *Биология и интегративная медицина*, (1 (48)), 194-206.
  35. Olimjonovna, K. O. (2024). CLINICAL AND MORPHOLOGICAL ASPECTS OF THE TOPOGRAPHIC ANATOMY OF THE PARATHYROID GLANDS. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 36(6), 209-217.
  36. Olimjonovna, K. O. (2024). MORPHOLOGICAL CRITERIA OF THE THYMUS IN CONGENITAL HEART DISEASE. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 36(6), 197-202
  37. Komiljonova, O. (2024). THE USE OF GINGER FOR MEDICINAL DISEASES BASED ON TRADITIONAL MEDICINE. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 3(1), 203-211.
  38. Olimjonovna, K. O. (2024). HYPOTHYROIDISM AND REPRODUCTIVE DYSFUNCTION IN WOMEN. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 36(5), 75-82.
  39. Halimova, Y. S. (2023). Morphofunctional Aspects of Internal Organs in Chronic Alcoholism. *AMALIY VA TIBBIYOT FANLARI ILMIIY JURNALI*, 2(5), 83-87.
  40. Shokirov, B. S. (2021). Halimova Yu. S. Antibiotic-induced rat gut microbiota dysbiosis and salmonella resistance Society and innovations.
  41. Халимова, Ю. С., & Шокиров, Б. С. (2021). Репродуктивность и жизнеспособность потомства самок крыс при различной длительности воздействия этанола. In *Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения: Материалы VI Международной научно-практической конференции молодых учёных и студентов, посвященной году науки и технологий, (Екатеринбург, 8-9 апреля 2021): в 3-х т..* Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.
  42. Khalimova, Y. S. BS Shokirov Morphological changes of internal organs in chronic alcoholism. *Middle European scientific bulletin*, 12-2021.
  43. Шокиров, Б. С., & Халимова, Ю. С. (2022). ДИСБИОЗ ВЫЗВАННЫЙ АНИБИОТИКАМИ КИШЕЧНОЙ МИКРОБИОТЫ КРЫС И УСТОЙЧИВОСТЬ К САЛМОНЕЛЛАМ. *Scientific progress*, 3(2), 766-772.

44. Salokhiddinovna, X. Y. (2023). Clinical Features of the Course of Vitamin D Deficiency in Women of Reproductive Age. *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION*, 3(11), 28-31.
45. Шокиров, Б., & Халимова, Ю. (2021). Антибиотик-индуцированный дисбиоз микробиоты кишечника крыс и резистентность к сальмонеллам. *Общество и инновации*, 2(4/S), 93-100.
46. Salokhiddinovna, X. Y. (2023). MORPHOLOGICAL CHANGES IN PATHOLOGICAL FORMS OF ERYTHROCYTES. *EUROPEAN JOURNAL OF MODERN MEDICINE AND PRACTICE*, 3(11), 20-24.
47. Saloxiddinovna, X. Y. (2023). ERITROTSITLAR PATOLOGIK SHAKLLARINING MORFOLOGIK O'ZGARISHLARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 33(1), 167-172.
48. Шокиров, Б., & Халимова, Ю. (2021). Antibiotic-induced rat gut microbiota dysbiosis and salmonella resistance. *Общество и инновации*, 2(4/S), 93-100.
49. Шокиров, Б. С., & Халимова, Ю. С. (2021). Пищеварительная функция кишечника после коррекции экспериментального дисбактериоза у крыс бифидобактериями. In *Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения: Материалы VI Международной научно-практической конференции молодых учёных и студентов, посвященной году науки и технологий, (Екатеринбург, 8-9 апреля 2021): в 3-х т.* Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.
50. Salokhiddinovna, X. Y. (2023). Anemia of Chronic Diseases. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(12), 364-372.
51. Salokhiddinovna, X. Y. (2023). MALLORY WEISS SYNDROME IN DIFFUSE LIVER LESIONS. *Journal of Science in Medicine and Life*, 1(4), 11-15.
52. Salohiddinovna, X. Y. (2023). SURUNKALI KASALLIKLARDA UCHRAYDIGAN ANEMIYALAR MORFO-FUNKSIONAL XUSUSIYATLARI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 10(3), 180-188.
53. Халимова, Ю. С. (2024). КЛИНИКО-МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВИТАМИНА D В ФОРМИРОВАНИЕ ПРОТОВОИНФЕКЦИОННОГО ИММУНИТА. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(3), 86-94.
54. Saloxiddinovna, X. Y. (2024). CLINICAL FEATURES OF VITAMIN D EFFECTS ON BONE METABOLISM. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(5), 90-99.
55. Saloxiddinovna, X. Y. (2024). CLINICAL AND MORPHOLOGICAL ASPECTS OF AUTOIMMUNE THYROIDITIS. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36(5), 100-108.
56. Saloxiddinovna, X. Y. (2024). MORPHOFUNCTIONAL FEATURES BLOOD MORPHOLOGY IN AGE-RELATED CHANGES. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 14(4), 146-158.
57. Saloxiddinovna, X. Y. (2024). CLINICAL MORPHOLOGICAL CRITERIA OF LEUKOCYTES. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 14(4), 159-167.



58. Valijonovna, O. M., & Bahodirovna, N. M. (2022). PREVENTION AND TREATMENT OF COMPLICATIONS AFTER WHITENING. *Scientific Impulse*, 1(4), 1201-1207.
59. Valijonovna, O. M. (2023). ROLE OF ICON TREATMENT IN MODERN DENTISTRY. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 117-120.
60. Valijonovna, O. M. (2024). BASIC AND ADDITIONAL METHODS OF EXAMINATION OF DENTAL PATIENTS. *IMRAS*, 7(1), 322-327.
61. Орифхўжайева, М. В. (2024). УН ЗАВОДИ ХОДИМЛАРИДА ОГИЗ БУШЛИГИДА УЧРАЙДИГАН КАСАЛЛИКЛАР ВА УЛАРНИНГ ПРОФИЛАКТИКАСИ. *PEDAGOG*, 7(1), 79-83.
62. Valijonovna, O. M. (2024). WORKERS OF INDUSTRIAL ENTERPRISES ORAL MUCOSA AND PREVENTION OF OCCUPATIONAL DISEASES IN DENTAL CAT DISCHARGE. *SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 2(22), 158-163.
63. Valijonovna, O. M. (2024). ORAL MUCOSAL INFLAMMATION AND PRIMARY TREATMENT METHODS CAUSED BY VARIOUS DUST PARTICLES IN PLANT AND FACTORY WORKERS. *TADQIQOTLAR*, 31(1), 188-194.
64. Valijonovna, O. M. (2024). TYPES OF OCCUPATIONAL DISEASES FOUND IN THE ORAL MUCOSA AND THEIR DESCRIPTION. *TADQIQOTLAR*, 31(1), 181-187.