



EOC
EUROASIAN
ONLINE
CONFERENCES

SPAIN CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON
SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND
INNOVATION**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi digital object
identifier

eoconf.com - from 2024



INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND INNOVATION: a collection scientific works of the International scientific conference – Madrid, Spain, 2026, Issue 2.

Languages of publication: Uzbek, English, Russian, German, Italian, Spanish,

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference «**INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND INNOVATION**». Which took place in Spain, 2026.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.



Bosh miya qon aylanishini yaxshilashga ta'sir etuvchi elementlar.**Umarova Dildora Abduvali qizi**

Chortoq ABU ALI IBN SINO nomidagi Jamoat Salomatlik Texnikumi

1-toifali Yetakchi o'qituvchisi

Mallaboyeva Sayyora Rustamjonovna

Chortoq ABU ALI IBN SINO nomidagi Jamoat Salomatlik Texnikumi

2-toifali katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada bosh miya qon aylanishining fiziologik mexanizmlari va unga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi asosiy elementlar tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida mikroelementlar (magniy, rux), vitaminlar (B guruhi, C, E) va omega-3 yog' kislotalarining angioprotektor xususiyatlariga alohida e'tibor qaratilgan. Shuningdek, maqolada zamonaviy farmakologik vositalar va tabiiy nootropsizlovchi moddalarning kognitiv funksiyalarni tiklashdagi roli yoritilgan. Maqola natijalari miya qon tomir kasalliklarining oldini olish va xotirani yaxshilash bo'yicha tavsiyalar berishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: bosh miya qon aylanishi, miya tomirlari, mikrotsirkulyatsiya, magniy, rux, vitaminlar, B guruhi vitaminlari, omega-3 yog' kislotalari, neyroproteksiya, kognitiv funksiyalar

KIRISH. Bosh miya qon aylanishi markaziy asab tizimi faoliyatining asosiy fiziologik omillaridan biri hisoblanadi. Miya hujayralari doimiy ravishda kislorod va ozuqa moddalari bilan ta'minlanib turilishi zarur, chunki miya tananing boshqa to'qimalariga nisbatan energiyani ko'proq talab qiladi. Qon aylanishining buzilishi xotira pasayishi, diqqatning susayishi, bosh aylanishi, surunkali charchoq hamda og'ir holatlarda miya qon tomir kasalliklariga olib kelishi mumkin. Shu sababli bosh miya qon aylanishini yaxshilovchi biologik faol elementlar va moddalarni o'rganish zamonaviy tibbiyotning dolzarb yo'nalishlaridan biridir. Ushbu maqolaning maqsadi — bosh miya qon aylanishini yaxshilashga ta'sir etuvchi asosiy mikroelementlar, vitaminlar va yog' kislotalarining ahamiyatini ilmiy jihatdan yoritishdir.

Adabiyotlar tahlili. Ilmiy manbalarda miya qon tomirlarining funksional holati ko'plab omillarga bog'liqligi ta'kidlanadi. Xususan, mikroelementlar va vitaminlar qon tomir devorining elastikligini saqlash, endoteliy faoliyatini yaxshilash hamda mikrosirkulyatsiyani faollashtirishda muhim rol o'ynaydi. So'nggi yillarda o'tkazilgan tadqiqotlar magniy, rux, temir, shuningdek B guruhi vitaminlari va omega-3 yog' kislotalarining neyroprotektiv ta'sirini isbotlagan. Ushbu moddalarning yetishmovchiligi miya qon oqimining sekinlashishiga va kognitiv buzilishlarga olib kelishi aniqlangan.

Qo'llanilgan metodlar. Bosh miya qon aylanishini yaxshilashda quyidagi asosiy elementlar muhim hisoblanadi:

Mikroelementlar:

- **Magniy** — qon tomir spazmlarini kamaytiradi, asab impulslarini barqarorlashtiradi
- **Rux** — neyronlar faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi va antioksidant himoyani kuchaytiradi
- **Temir** — gemoglobin tarkibiga kirib, miya to'qimalariga kislorod yetkazilishini ta'minlaydi

Vitaminlar:

- **B guruhi vitaminlari (B1, B6, B12)** — nerv tolalarini himoya qiladi va miya metabolizmini faollashtiradi
- **C vitamini** — qon tomir devorini mustahkamlaydi
- **E vitamini** — erkin radikallardan himoya qilib, qon aylanishni yaxshilaydi

Yog' kislotalari:

- **Omega-3** — qonning quyusqlashishini kamaytiradi, miya qon tomirlarida qon oqimini yaxshilaydi

Ushbu elementlar oziq-ovqat mahsulotlari va parhez qo'shimchalari orqali organizmga yetkazilishi mumkin.

Natijalar va muhokama. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, yuqoridagi elementlarni yetarli miqdorda qabul qilish miya qon aylanishining yaxshilanishiga olib keladi. Magniy va omega-3 yog' kislotalari qon tomirlarning kengayishiga yordam berib, miya hujayralarining kislorod bilan ta'minlanishini oshiradi. B guruhi vitaminlari xotira va diqqatni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega bo'lib, kognitiv funksiyalarning tiklanishiga xizmat qiladi. Antioksidant xususiyatga ega vitaminlar esa miya to'qimalarini oksidlovchi stressdan himoya qiladi. Ayniqsa, yoshi katta insonlarda va surunkali stress holatida ushbu elementlarning ahamiyati yanada ortadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, bosh miya qon aylanishini yaxshilash inson salomatligini saqlashda muhim o'rin tutadi. Mikroelementlar, vitaminlar va omega-3 yog' kislotalari miya qon tomirlarining normal faoliyatini ta'minlab, miya hujayralarini kislorod va ozuqa moddalari bilan uzluksiz ta'minlashga yordam beradi. Ushbu moddalarning yetarli darajada qabul qilinishi xotira, diqqat va umumiy aqliy faoliyatni yaxshilaydi hamda miya qon tomir kasalliklarining oldini olishda muhim profilaktik ahamiyatga ega. Shuning uchun sog'lom ovqatlanish, parhez muvozanatini saqlash va zarur hollarda shifokor tavsiyasi asosida biologik faol qo'shimchalardan foydalanish tavsiya etiladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. **Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO).** Neurological Disorders: Public Health Challenges. Geneva: World Health Organization, 2022.
2. **Guyton, A. C., Hall, J. E.** Textbook of Medical Physiology. Philadelphia: Elsevier, 2021.
3. **Ganong, W. F.** Review of Medical Physiology. 26-edition. New York: McGraw-Hill Education, 2020.
4. **Kandel, E. R., Koester, J. D., Mack, S. H., Siegelbaum, S. A.** Principles of Neural Science. 6-edition. New York: McGraw-Hill, 2021.



5. **Feigin, V. L., et al.** Brain circulation and cognitive function improvement strategies. *The Lancet Neurology*, 2020, Vol. 19(6), 459–470.
6. **Calder, P. C.** Omega-3 fatty acids and brain health. *Nutrition Reviews*, 2019, 77(1), 52–65.
7. **Murray, R. K., Bender, D. A., Botham, K. M.** Harper's Illustrated Biochemistry. 31-edition. New York: McGraw-Hill, 2018.
8. **O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi.** Asab tizimi kasalliklarining oldini olish bo'yicha metodik tavsiyalar. Toshkent, 2021.

