

ISSN 2782-4365



Научно-образовательный электронный журнал

ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ

**Выпуск №44-4
(ноябрь, 2023)**



Международный научно-образовательный
электронный журнал
«ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ»

ISSN 2782-4365

УДК 37

ББК 94

**Международный научно-образовательный электронный журнал
«ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ». Выпуск №44-4 (ноябрь, 2023).
Дата выхода в свет: 27.11.2023.**

Сборник содержит научные статьи отечественных и зарубежных авторов по экономическим, техническим, философским, юридическим и другим наукам.

Миссия научно-образовательного электронного журнала «ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ» состоит в поддержке интереса читателей к оригинальным исследованиям и инновационным подходам в различных тематических направлениях, которые способствуют распространению лучшей отечественной и зарубежной практики в интернет пространстве.

Целевая аудитория журнала охватывает работников сферы образования (воспитателей, педагогов, учителей, руководителей кружков) и школьников, интересующихся вопросами, освещаемыми в журнале.

Материалы публикуются в авторской редакции. За соблюдение законов об интеллектуальной собственности и за содержание статей ответственность несут авторы статей. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей. При использовании и заимствовании материалов ссылка на издание обязательна.

© ООО «МОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА»

© Коллектив авторов

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Пестерев С.В. – гл. редактор, отв. за выпуск

Артикова Мухайохон Ботиралиевна	доктор педагогических наук, доцент
Ахмедов Ботиржон Равшанович	доктор философии в филолог. науках (PhD), доцент
Батурин Сергей Петрович	кандидат исторических наук, доцент
Бекжанова Айнура Мархабаевна	доктор философии по педагог. наукам (PhD), доцент
Боброва Людмила Владимировна	кандидат технических наук, доцент
Богданова Татьяна Владимировна	кандидат филологических наук, доцент
Демьянова Людмила Михайловна	кандидат медицинских наук, доцент
Еремеева Людмила Эмировна	кандидат технических наук, доцент
Жуманова Фатима Ураловна	кандидат педагогических наук, доцент
Засядько Константин Иванович	доктор медицинских наук, профессор
Колесников Олег Михайлович	кандидат физико-математических наук, доцент
Коробейникова Екатерина Викторовна	кандидат экономических наук, доцент
Ланцева Татьяна Георгиевна	кандидат экономических наук, доцент
Нобель Артем Робертович	кандидат юридических наук, доцент
Ноздрина Наталья Александровна	кандидат педагогических наук, доцент
Нуржанов Сабит Узакбаевич	доктор историч. наук (dsc), старший научный сотрудник
Павлов Евгений Владимирович	кандидат исторических наук, доцент
Петрова Юлия Валентиновна	кандидат биологических наук, доцент
Попов Сергей Викторович	доктор юридических наук, профессор
Расулходжаева Мадина Ахмаджоновна	доктор философии по педагог. наукам (PhD), доцент
Рахматова Фотима Ганиевна	доктор философии по педагог. наукам (PhD), доцент
Таспанова Жыгагул Кенжебаевна	доктор философии по педагог. наукам (PhD), доцент
Табашникова Ольга Львовна	кандидат экономических наук, доцент
Тюрин Александр Николаевич	кандидат географических наук, доцент
Уразова Лариса Карамовна	кандидат исторических наук, доцент
Усубалиева Айнура Абдыжапаровна	кандидат социологических наук, доцент
Фаттахова Ольга Михайловна	кандидат технических наук, доцент
Хожиев Шохрух Тошпулатович	доктор философии (PhD) по техническим наукам, доцент
Худайкулов Хол Джумаевич	доктор педагогических наук, профессор
Эшназаров Журакул	кандидат педагогических наук, профессор
Эшназарова Фарида Журакуловна	доктор философии по философии (PhD)

“QURUQ KO’Z”SINDROMI: PROFILAKTIKA VA DIAGNOSTIKA

Sh.Z.Qodirova

Toshkent farmatsevtika ta’lim va tadqiqot instituti 1-bosqich magistranti

S.A.Saidov

Toshkent farmatsevtika ta’lim va tadqiqot instituti professori,tibbiyot fanlari doktori

R.R.Qo’chqorova

Nizomiy nomidagi TDPU k.f.n.

Annotatsiya. Tezisdan hozirgi kunda ko’p uchrayotgan “Quruq ko’z” sindromi kelib chiqish sabablari,davolash usullari haqida so’z boradi.

Kalit so’zlar: “Quruq ko’z”, gul sharbati,romashka choyi, aloe, lavanda yog’i, bodring, zaytun yog’i

“Quruq ko’z” sindromi ko’z kasalliklari orasida tobora yosharib borayotgan kasalliklardan biri hisoblanadi.Ko’zlar doimiy ravishda ko’z yosh ishlab chiqaradi va bu yoshlar ko’z yuzasini namlantirib turish vazifasini bajaradi. Ko’z qurishi kasalligiga chalingan insonlarda esa yetarlicha ko’zyosh ishlab chiqarilmaydi yoki ko’z yoshlar ko’z yuzasini namlantirishga ulgurmay bug’lanib ketadi. Ba’zilar har ikkisi ham kuzatiladi. Natijada ko’zlar quruq va qadalayotgandek bo’laveradi.Ko’z qurishi kasalligi oftalmologlar tomonidan eng ko’p uchraydigan kasalliklardan biri sifatida e’tirof etiladi. 50 yoshdan oshgan 30 foiz odamda bu kasallik kuzatiladi. Quruq ko’zlar sindromi yetarlicha yosh ishlab chiqarilmasligi, ko’zyoshlar sifati buzilishi yoki har ikkalasi tufayli yuzaga kelishi mumkin. Ko’zyosh ishlab chiqarish tizimida biror qism yaxshi ishlamasa ham, shunday muammo kuzatiladi.Ko’z qurishi natijasida ko’z yuzasida quruqlik va yallig’lanish kuzatiladi.40 yoshdan katta ayollarda, kontakt linza taqadiganlarda va ko’z jarrohligini boshidan o’tkazganlarda quruq ko’z sindromi kuzatilishi ehtimoli yuqoriroq hisoblanadi.Bu kasallikka turli kasalliklar, insonning tibbiy holati va atrof-muhit ham ta’sir ko’rsatishi mumkin. Quruq, shamolli, tutunli yoki sovuq havo ham ko’z quruqlashishiga sabab bo’lishi mumkin. Shuningdek, kompyuter yoki boshqa elektron texnikalarga uzoq muddat doimiy tikilib o’tirish ham quruq ko’z sindromiga olib keladi. Profilaktika uchun quyidagi tavsiyalarni berish mumkin:

- Kompyuter yoki boshqa biror elektron qurilma yonida muttasil ishlashga to‘g‘ri kelganda ko‘zlarni tez-tez ochib-yumish mashqlarini bajarib turish;
- Ko‘zlarni chang va shamoldan himoyalovchi ko‘zoynak taqish;
- Tamaki tutunidan qochish;
- Konditsionerning havo oqimi ostida o‘tirmaslik;
- Eng ko‘p vaqt sarflaydigan xonada havo tarkibini namlantirib turuvchi namlantirgichdan foydalanish;
- Kontakt linzalardan to‘g‘ri foydalanishga alohida e'tibor berish.

Uy sharoitida davolash uchun quyidagi usullar tavsiya qilinadi:

- **Vitaminlar va foydali ozuqalar**

Quruq ko'z sindromida D, B12 va A vitaminlariga boy oziq-ovqatlarni iste'mol qilish tavsiya etiladi. Tuxum sarig'i, dukkakli mahsulotlar, apelsin sharbati, sabzi, ismaloq, brokkoli va sariyog' kabi mahsulotlar D va A vitaminlariga boy manbalardir. Bundan tashqari, sardalya, qizil ikra, skumbriya, ismaloq, soya kabi omega-3 yog' kislotalariga boy mahsulotlarni ko'proq iste'mol qilishingiz mumkin.

- **Bodring**

Bodring quruq ko'zlarni davolash uchun eng oson va eng yaxshi tabiiy vositalaridan biridir. Bodringni yumaloq shaklda bo'laklarga kesib oling. Ularni yopiq ko'zlaringizga qo'ying. Ushbu usulni ko'zlaringizni tinchlantirish uchun kuniga 2-3 marta takrorlashingiz mumkin.

- **Gul sharbati**

Gul sharbati ko'z qurishi kasalligini oldini olish uchun foydali bo'lgan eng samarali usullardan biridir. Bir tutam paxtani gul sharbati bilan namlang va ko'z qovoqlariga 10 daqiqaga qo'ying. Kuniga 2-3 marta takrorlang

- **Romashka choyi**

Romashka ko'zlardagi yo'qolgan namlikni qaytaradi va ko'zlardagi ilinish holatini kamaytiradi.

Bir stakan issiq suvga bir choy qoshiq quritilgan romashka o'tini ilova qiling va 10 daqiqa damlang. So'ngra muzlatgichda sovutib oling. Romashka choyiga bir tutam paxtani namlang va yopiq ko'zingizga qo'ying, 10-15 daqiqaga qoldiring. Ushbu usulni kuniga 3-4 marta qo'llashingiz mumkin.

- **Arpabodiyon urug'i**

Arpabodiyon urug'i ko'zdagi yallig'lanishni kamaytirishga yordam beradi va uning tinchlantiruvchi xususiyati ko'zlardagi namlikni saqlab qolish uchun ishlatilishi mumkin.

Bir choy qoshiq arpabodiyon urug'ini qaynoq suvda 10-15 daqiqa davomida damlang. Bir oz sovishini kuting. So'ngra Paxta yordamida ko'zlaringiz ustiga qo'ying. Kamida 10 daqiqa kuting. Buni kuniga 2-3 marta qo'llang.

- **Aloe**

Aloe ko'zlaringizni kasallikdan himoya qiladigan tabiiy antioksidantdir. Aloe jelini oling va uni ko'z qovoqlaringizga surting. Ushbu usulni kuniga ikki marta qo'llang.

- **Lavanda moyi**

Lavanda yog'i ko'zlarni tinchlantiruvchi ta'sirga ega bo'lishi mumkin. Bir stakan suvga bir necha tomchi lavanda efir moyi qo'shing. Aralashtiring va bu eritmaga toza matoni botirib oling. Ortiqcha suvni siqib tashlang va ko'zingizga qo'ying. 15-20 daqiqa ushlab turing va buni takrorlang. Ushu usulni kunig 3 marta qo'llashingiz mumkin.

- **Romashka yog'i**

Romashka efir moyi ko'zlardagi yallig'lanishni kamaytirishga yordam beradi.

Bir stakan iliq suvga bir necha tomchi romashka yog'i qo'shing. Aralashtiring va bu eritmaga toza matoni botirib oling. Uni ko'z qovoqlaringizga qo'ying va 10 daqiqa kuting. Buni kuniga bir necha marta qo'llashingiz mumkin.

- **Zaytun yog'i**

Zaytun yog'i ko'zlardagi tirnash xususiyati va yallig'lanishni kamaytirishga yordam beradi.

Barmoqlaringiz uchiga bir necha tomchi zaytun yog'ini oling. Yopiq ko'z qovoqlaringizga yumshoq massaj qiling va ularni bir necha daqiqa davomida qo'llaringiz mumkin. Yog'ni yuvmang. U teringizga tabiiy ravishda emilsin. Ushbu jarayonni kuniga 2-3 marta takrorlashingiz mumkin.

- **Baliq yog'i**

Baliq yog'i iste'mol qilish ham ko'z kasalliklarini oldini olishda samarali vositalardan biridir.

- **Ko'k choy ekstrakti**

Ko'k choy ekstrakti ko'zlaringizni tirnash xususiyatini oldini oladi.

Ko'k choy paketlarini bir stakan issiq suvga soling va 10-15 daqiqaga qoldiring. Biroz sovishini kuting. Ikki bo'lak paxtani ko'k choyga cho'ming va uni ko'z qovoqlaringizga qo'ying, 10-15 daqiqa kuting. Buni har kuni bir necha marta takrorlashingiz mumkin.

- **Issiq kompres**

Issiq kompresslar Ko'z qurishi kasalligini uy sharoitida davolashning eng samarali usullaridan biridir. Issiq kompresslar yordamida quruq ko'zlardan xalos bo'lish mumkin. Toza mato oling va uni bir piyola issiq suvga botirib oling. Ortiqcha suvni siqib oling va namlangan matoni 5-10 daqiqa davomida yopiq ko'zlaringizga qo'ying. Ushbu usulni kuniga bir necha marta takrorlashingiz mumkin.ii

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Rasulovna, K. R. (2023). Complex Nickel (Ii) Compounds Based on Acylhydrazones of Aroyltrifluoracetylmethhanes. EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION, 3(10), 3-5.
2. Rasulovna, K. R., Bafoevich, U. B., & Ziyodulloevna, K. S. (2022). COMPLEX COMPOUNDS OF FLUORINATED β -DIKETONE DERIVATIVES WITH TRANSITION METALS. International Journal of Early Childhood Special Education, 14(5).
3. Kochkarova, R. R., & Turgunov, E. (2023). IMPROVING THE METHODOLOGY OF TEACHING CHEMISTRY LESSONS AT SCHOOL WITH THE HELP OF DIFFERENT GAMES. American Journal of Applied Science and Technology, 3(10), 15-19
4. <https://www.trt.net.tr/uzbek/xalq-tabobati/2022/01/11/1234567890-1760282>
5. <https://www.ckbran.ru/cure/eye-diseases/sindrom-sukhogo-glaza/>
6. <https://www.smclinic.ru/diseases/sindrom-sukhogo-glaza/>
7. <https://klinikaglaz.ru/services/sindrom-sukhogo-glaza/>
8. <https://www.clinicaspectr.ru/patsientam/lechenie-glaz/drugie-zabolevaniya-glaz/sindrom-sukhogo-glaza-simptomy-prichiny-i-lechenie/>