

KO'Z NURINI TIKLASH: XALQONA VOSITALAR VA TABIIY USULLAR BILAN KO'RISH QOBILYATINI YAXSHILASH

Tuzuvchi: Chortoq Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat

Salomatligi Texnikumi katta o'qituvchilari:

Umarova Dildora

Mallaboyeva Sayyora



Ko'rish insonning eng muhim besh hisidan biri bo'lib, uning sog'lig'iga e'tibor berish juda zarur. Yillar o'tishi bilan ko'zning ko'rish qobiliyati pasayishi, ba'zan turli kasalliklar va muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Inson ko'rish orqali tashqi muhit haqidagi ma'lumotlarning 90% ni qabul qiladi. Ko'z nurini tiklash va yaxshilash usullarini bilish

orqali nafaqat miopiya yoki gipermetropiyani davolash, balki ko'rish qobiliyatini ancha yaxshiroq qilish mumkin. Misol uchun, uy sharoitida bajariladigan mashqlar yordamida, *teleskopik ko'rish* - oddiy odamlar ko'ra olmaydigan masofadagi jismlarni aniqroq ko'rish qobiliyatini rivojlantirish mumkin. Bu qobiliyatni Indeyslar bolalikdan shug'ullantirishadi. Natijada ular ufqda bazo'r ko'rinadigan nuqtada qabila vakilini osongina tanib olishgan.

Xalqona vositalar va tabiiy davolash usullari

Ko'z salomatligini saqlash va ko'rish qobiliyatini yaxshilash uchun xalq tabobatida ko'plab tabiiy vositalar qo'llanilgan. Ularning ko'pchiligi oddiy, ammo samarali natijalar berishi mumkin.

1. Sabzi: Sabzi A vitamini bilan boy bo'lib, bu vitamin ko'zning to'liq ishlashida muhim rol o'ynaydi. A vitamini retina va ko'zni himoya qiluvchi korneaning sog'lig'ini saqlaydi. Sabzi, ayniqsa, ko'rishning pasayishini oldini olish uchun foydalidir. Har kuni sabzi suvi yoki yangi sabzi iste'mol qilish ko'zning sog'lig'ini yaxshilashga yordam beradi.

2. Tuz va Asal: Xalq tabobatida tuz va asalning ko'plab foydalari bor. Ushbu ikki modda birgalikda ko'zning shishishini kamaytirishga va ko'zning charchoqligini bartaraf etishga yordam beradi. Bir choy qoshiq asal va tuzni aralashtirib, ko'z atrofiga surib qo'yish tavsiya etiladi. Bu usul ko'zning yuqori qismlarida yengillik va tazelik hissi beradi.

3. Oq Choy va Yashil Choy: Yashil va oq choy ko'zning quvvatini tiklashga yordam beradi. Yashil choyda antioksidantlar mavjud bo'lib, ular ko'zning tashqi qatlamidagi yallig'lanishni kamaytiradi va qon aylanishni yaxshilaydi. Choydan tayyorlangan kompresslarni ko'zlarga surish yoki oddiy ichimlik sifatida foydalansangiz, ko'zlarning sog'lig'ini saqlashga yordam beradi.

Ko'z nurini tiklashda xalqona vositalar va tabiiy usullar samarali yordamchi bo'lishi mumkin. Sabzi, choy, asal, badiyan urug'lari kabi oddiy tabiiy mahsulotlar ko'zning sog'lig'ini saqlashda va ko'rinishni yaxshilashda yordam beradi. Biroq, bu usullarni qo'llashda ham, ko'z salomatligini saqlashning boshqa tibbiy yondashuvlar bilan birga ishlatish muhimdir.

Ko'rish qobiliyatini yaxshilash: To'g'ri odatlarga amal qilish

Ko'z nurini tiklash maqsadida u yoki bu usulni izlashga to'g'ri kelmasligi uchun, ko'z nuri yomonlashishini o'z vaqtida oldini olish kerak:

- Ko'rishni yaxshilashning eng aniq va mashhur choralaridan biri- ish vaqtida mahalliy yorug'lik yetarli bo'lishini ta'minlashdir. Yorug'lik yetishmasligi tezda vizual charchashga olib keladi, natijada ko'rish qobiliyati pasaya boshlaydi.
- Yorug'lik ortiqchaligi uning yetishmasligi kabi bir xil zarar. Stol lampasidagi yorug'lik ko'z qorachig'iga tushmasligi kerak. Bundan tashqari, quyosh nurlari

ostida kitob o'qish tavsiya etilmaydi- ravshan oq qog'oz ko'zning zo'riqishiga olib keladi.

- Miyaning ensa qismida joylashgan ko'rish bo'limi yetarli miqdorda kislorod bilan ta'minlanishi kerak. Agar bosh uzoq vaqt davomida stol yuzasiga egilib tursa, qon ta'minoti yomonlashadi. Darslarni tayyorlash davomida bolalarda ko'rish yomonlashishining oldini olish uchun, ustki yuzasi biroz qiya bo'lgan va yerga parallel bo'lmagan stol- parta tanlash afzaldir.
- Ajoyib profilaktika- stolda o'tirib, kitob sahifasining tekisligini yuzga qat'iy tekis perpendikulyar qilib o'rnatish. Buning uchun kitob yoki darslikni maxsus o'rnatgich yordamida o'qish qulay. Bosh va orqa bir chiziqda bo'ladi, bu shuningdek miyani qon bilan yaxshi ta'minlashga yordam beradi.

Uy sharoitida ko'z nurini qanday qilib tiklash mumkin



Ko'z sog'lig'ini saqlash uchun to'g'ri ovqatlanish muhim ahamiyatga ega.

Quyidagi mahsulotlar ko'zning sog'lig'ini yaxshilashda yordam beradi.

Omega-3 yog' kislotalari: Omega-3 yog' kislotalari ko'zning sog'ligini saqlashda juda muhimdir. Bu yog'lar ko'zning retina qismida juda katta rol o'ynaydi. Bularni baliq, qovurilgan yong'oqlar, chia urug'lari va boshqa tabiiy manbalardan olish mumkin.

S vitamini: Bu vitamin ko'zning kollagen to'qimalarini mustahkamlashda yordam beradi va yallig'laniishni kamaytiradi. S vitamini limon, apelsin, qulupnay, pomidor va boshqa mevalardan olish mumkin.

A vitamini: Bu vitamin retina va ko'zning to'liq ishlashida muhim rol o'ynaydi. Ushbu vitaminni sabzovotlar, yong'oqlar, sariyog' va boshqa manbalardan olish mumkin.

Turli masofalardagi ob'ektlarni zaif ko'rishning asosi- u yoki bu vizual zo'riqish. Qo'shimcha zo'riqish ko'zning kuchini yaxshilashga xalaqit beradi. Shuning uchun uyda ko'z nurini tiklashni zo'riqishni bartaraf etishdan boshlash kerak. Bu chora ruhiyatni faoliyatiga tayyor bo'shashgan holatga keltiradi.

Palming qanday amalga oshiriladi?

Ko'z zo'riqishini yengillashtiradigan eng oddiy va eng samarali mashqlar Amerikalik oftalmolog doktor Beyts tomonidan o'ylab topilgan. U **palming** deb ataladi, uni uyda yoki ishda bajarish qiyin emas, bu orqali ko'z nurini o'tkirlashtirishga erishish mumkin:

- Tirsaklarni stolga qo'yib, o'tirish kerak. Qulaylik uchun, tirsaklar ostiga bir necha marta qatlangan junli mato yoki kichik yostiqcha qo'yish mumkin. Ensa, bo'yin va orqa bitta tog'ri chiziqda bo'lishi kerak, shunda miya qon bilan optimal ta'minlanadi.
- Ko'z nurini tiklashni qo'llarni yengil silkitishdan boshlash yaxshi. Hech kimga sir emaski, ruhiyat tarang bo'lsa, barmoqlar mushtga yig'iladi, bilaklar esa taranglashadi. Qo'llarni silkitish teskari ta'sir beradi: ruhiyat qo'llar bo'shashgan bo'lsa, u ham bo'shashishi mumkinligi haqida signal oladi.
- Kaftlar issiqroq bo'lishi uchun ularni bir- biriga ishqalash foydali, bunda ular kuch va energiyaga to'layotganini tasavvur qilish tavsiya etiladi.
- Qo'llaringizni hovuch kabi qilib, ularni yumulgan ko'zlaringizga qo'ying, bunda jimjimaloqlar asosi burun va peshona tutashgan joyda birlashishi kerak, huddi ko'zoynak tutashtirgichi kabi. Kaftning asosi esa yonoqlarda bo'ladi. Qo'l bilan kuchli bosishga hojat yo'q, bunda ko'zni ochib- yumish imkoni bo'lishi kerak. Shu bilan birga, kaft va yuz aloqa qiladigan joylardan yorug'lik o'tmasligi lozim. Bilaklar bunda bo'shashgan holatda saqlanadi.

- Ko'zlarni yumib, yoqimli narsalar haqida o'ylash kerak. Xotiralar juda turlicha bo'lishi mumkin. Asosiy talab- ular yaxshi va kishiga orom bag'ishlashi kerak. Uy sharoitida ko'rishni takomillashtirish ruhiyatning bo'shashishidan kelib chiqadi.
- Ko'rish uchun mashq to'g'ri bajarilayotganini tekshirish uchun, xotiralarni yodga olish vaqtida vaqti- vaqti bilan rangga e'tiborni qaratish lozim. Agar ruhiyat butunlay bo'shashsa, rang qora bo'ladi. Aks holda, yoqimli xotiralarni eslashni davom ettirish kerak.

Palming charchoq yoki zo'riqish sezilishining birinchi belgilarida va o'zingiz xoxlaganingizcha bajarilishi mumkin. Palmning ko'z nurini tiklovchi deyarli har qanday usulda foydalaniladi, chunki aniq va ravshan ko'rish faqat turli xil ko'z mushaklarining muvofiqlashtirilgan faoliyati natijasi emas, balki ixtiyor bilan boshqarilmaydigan ruhiy jarayon hamdir.

Shunday qilib, uy sharoitida ko'rishni yaxshilash uchun, ko'zning ishlariga ruhiyat orqali ta'sir qilishni o'rganish kerak. Agar ko'z mushaklari zo'riqqan bo'lsa, bo'shashishga erishish qiyin. Palming bu to'siqni yengib o'tishga yordam beradi.

Bundan tashqari, kaftlarni tog'ri ishlashi ham ko'z nurini tezda tiklashning samarali usuli hisoblanadi. Kichik darajadagi miopiyalarda uyda yoki ishda bunday bo'shashish usuli natijalari hatto bir haftada sezilishi mumkin.

Ko'zoynaklar ko'zlarni kuchli ravishda harakatsizlantirishi sir emas. Ko'zoynak linzalari orqali eng aniq tasvirni olish uchun, uning optik markazidan qarash kerak. Chap yoki o'ng tomondagi narsalarni aniq ravshanlik darajasida ko'rish uchun siz ko'z mushaklarini emas, balki boshingizni burishingiz kerak bo'ladi. Vaqt o'tishi bilan ko'z mushaklari zaiflashib boraveradi.

Ko'rish o'tkirligini tiklash: Ko'z mushaklari uchun mashqlar

Zaiflashgan ko'z mushaklarning tiklash va aniq ko'rish qobiliyatini yaxshilash uchun har kuni oddiy mashqlar bajarish kerak:

- Maksimal amplituda bilan chap va o'ng tomonga qarash.

- Maksimal amplituda bilan yuqori va pastga qarash.
- Ko'zlarni aylana bo'yicha harakatlantirish, bunda ko'zlar bilan imkon qadar keng aylana <<chizish>> kerak. Yo'nalishni navbati bilan soat millari bo'yicha va soat millariga qarshi bo'lishi kerak.
- Bir necha marta ko'zingizni qattiq yuming, so'ngra keng qilib oching.
- Diagonal harakatlar. Yuqori chap burchakka qaray boshlang va nigohni quyi o'ng burchakkacha tushiring. Boshlang'ich holatga qaytaring. Ko'zlarni ochib-yuming. Yuqori o'ng burchakka qarang, nigohni chap pastgi burchakka qarata tushiring. Ko'zlarni ochib- yuming. Boshlang'ich holatga qaytaring.
- Ikkita ko'zni ham burun va peshona tutashgan joyga qaratishga harakat qiling. Agar bosh aylanishi belgilari mavjud bo'lsa, mashqlar intensivligini kamaytirish yoki mashqni o'tkazib yuborish kerak.
- Bir daqiqa davomida ko'zni ochib- yuming. Bunday holda, ko'z qovoqlari yengil tabiiy harakatlar bajarishi lozim, hech qanday qo'shimcha kuch ishlatish kerak emas.
- Oynaga qora rangli qog'ozli doiracha yopishtiring. Oyna yoniga borib, birinchi bo'lib qora qog'ozchaga qarang. Keyin derazadan tashqaridagi biron 6-8 metr uzoqlikda joylashgan ob'ektlarga. So'ng nigohni yana qog'ozchaga qaytaring. Bir necha marta takrorlang.
- O'n daqiqa palming qiling.

Bu mashqlar ko'z nurini tiklashga yordam beradi. Asosiy qoida- ularni amalga oshirishning muntazamligi va to'g'riligi.

Ko'zlar tez- tez charchasa, qanday qilib ko'rishni yaxshilash mumkin

Ishda va uyda ko'zdan foydalanish shartlarini yaxshilaydigan oddiy mashqlar bajarish kerak. Ular, shuningdek, ko'z charchashini oldini olishda va ko'rishni yanada ravshanroq bo'lishiga yordam beradi:



- Chuqur nafas oling, ko'zlarni qattiq yuming. Keyin bo'yin va yuzingizni kuchantiring. Nafasingizni 3- 5 soniya ushlab turing. Nafasni chiqarib, ko'zlarni katta oching. 5- 7 marta takrorlang.
- Ko'zni yumib, barmoq bolishchalari bilan qosh yoyi bo'ylab yengil masaj qiling. Shuningdek pastki qovoqlar ostida ham, shu yo'nalish bo'yicha.
- Ko'zlarni yumib, avval soat millari bo'yicha bir necha aylanali harakatlarni amalga oshiring, so'ngra soat millariga teskari yo'nalishda.
- O'n daqiqa palming qiling.

Ko'zlarni himoya qilishning oddiy usullari ham ko'rish qobilyatini yaxshilashga yordam beradi. Ko'zlarga zararli ultrabinafsha nurlaridan himoya qilish uchun quyosh ko'zoynaklarini taqish juda muhimdir. Kompyuter va telefon ekranlarining uzoq vaqt davomida ishlatilishi ko'zning charchoqligiga olib keladi. Shuning uchun, har 20 daqiqada ekran qarshisidan 20 soniya davomida uzoqlashish tavsiya etiladi.

Tuzuvchi: Chortoq Abu Ali ibn Sino

nomidagi Jamoat Salomatligi texnikumi

Katta o'qituvchisi :Umarova Dildora