

KO'RISH QOBILIYATINGIZNI TABIIY YO'L BILAN YAXSHILASH: ODDIY MASLAHATLAR VA UY SHAROITIDAGI DAVOLASH**Asatullayev Rustamjon Baxtiyarovich ¹**¹ *Ilmiy rahbar***Razzoqova Maxzuna Rabbim qizi ¹**¹ *Talaba***MAQOLA
MALUMOTI****ANNOTATSIYA:****MAQOLA TARIXI:***Received:02.02.2025**Revised: 03.02.2025**Accepted:04.02.2025***KALIT SO'ZLAR:***ko'z salomatligi, tabiiy davolash, ko'z mashqlari, sog'lom ovqatlanish, uy sharoitidagi davolash, ko'z charchog'ini kamaytirish, ko'rish qobiliyati.*

Mazkur maqola ko'rish qobiliyatini tabiiy yo'llar bilan yaxshilash usullarini tahlil qiladi. Ko'z salomatligini mustahkamlashda sog'lom ovqatlanish, ko'z mashqlari, turmush tarzini to'g'ri tashkil etish va uy sharoitidagi oddiy davolash usullarining roli yoritilgan. Ushbu maslahatlar ko'z charchog'ini kamaytirish, ko'rishni barqarorlashtirish va kelajakda ko'z bilan bog'liq muammolarni oldini olishga yordam beradi. Maqola ko'z sog'lig'iga e'tibor qaratib, tabiiy usullarning samaradorligi haqida ma'lumot beradi.

KIRISH. Ko'rish qobiliyati inson hayotida eng muhim vositalardan biri bo'lib, kundalik faoliyatda asosiy o'rin tutadi. Biroq, zamonaviy texnologiyalar, noto'g'ri ovqatlanish va doimiy stress ko'z sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ko'p odamlar ko'rish qobiliyatining pasayishini faqat tibbiy usullar orqali davolash mumkin deb hisoblashadi. Ammo tabiiy va oddiy usullar yordamida ko'z salomatligini yaxshilash, uni tiklash yoki kelgusida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarning oldini olish mumkin. Ushbu maqolada ko'zga zarar yetkazmasdan, sog'lom turmush tarzi va uy

sharoitida qo'llaniladigan oddiy usullar yordamida ko'rish qobiliyatini yaxshilash yo'llari haqida batafsil ma'lumot beriladi.

Bugungi texnologiyalar rivojlangan davrda ko'z sog'ligini saqlash va ko'rish qobiliyatini yaxshilash dolzarb muammolardan biriga aylandi. Ko'zga ortiqcha zo'riqish, noto'g'ri ovqatlanish va turmush tarzining salbiy ta'siri ko'rish qobiliyatini pasaytirishga olib kelishi mumkin. Ammo ko'z salomatligini tabiiy yo'l bilan mustahkamlash imkoniyatlari mavjud. Quyida shunday usullardan bir nechta keltiriladi:

1. Sog'lom ovqatlanish

Ko'z sog'lig'i uchun muhim bo'lgan vitamin va minerallarni iste'mol qilish katta ahamiyatga ega. Ayniqsa, A, C, E vitaminlari va omega-3 yog' kislotalari ko'rish qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi. Sabzi, baliq, yashil bargli sabzavotlar, tuxum va sitrus mevalar ko'z uchun foydali hisoblanadi.

2. Ko'z mashqlari

Ko'zni dam oldirish va mushaklarini mustahkamlash uchun muntazam mashqlar qilish tavsiya etiladi. Masalan, "8" shaklini ko'z bilan tasavvur qilib, harakatlantirish yoki uzoq va yaqin masofadagi ob'ektlarga navbatma-navbat qarash ko'z mushaklarini kuchaytiradi.

3. Dam olish va ko'zni zo'riqtirmaslik

Ko'zni kompyuter ekranidan uzoqroq tutish, muntazam dam berish ko'z charchog'ini kamaytiradi. Har 20 daqiqada 20 soniya davomida uzoqdagi ob'ektga qarash qoidasi ko'rish qobiliyatini saqlashga yordam beradi.

4. Uy sharoitidagi davolash

Xalq tabobatida ko'zni parvarish qilish uchun bodom yog'i, yashil choy paketchalari yoki bodring bo'laklarini ko'z ustiga qo'yish kabi usullar mavjud. Ular ko'z atrofidagi shishlarni kamaytirish va charchoqni bartaraf etishga yordam beradi.

Tabiiy usullar ko'z sog'lig'ini yaxshilashda juda samarali bo'lsa-da, ko'rish qobiliyatida sezilarli o'zgarishlar bo'lsa, shifokorga murojaat qilish muhimdir. Profilaktika va uy sharoitidagi oddiy usullar ko'z salomatligini uzoq muddat saqlab qolishga yordam beradi.

Xulosa

Ko'rish qobiliyatini tabiiy yo'llar bilan yaxshilash sog'lom turmush tarzi va oddiy profilaktik choralarni qo'llash orqali amalga oshirilishi mumkin. To'g'ri ovqatlanish, muntazam ko'z mashqlari, ko'zni dam oldirish va uy sharoitida qo'llaniladigan xalqona usullar ko'z salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu oddiy tavsiyalar nafaqat ko'z charchog'ini kamaytiradi, balki uzoq muddatda ko'rish qobiliyatining barqarorligini ta'minlaydi. Biroq, ko'zda sezilarli muammolar yuzaga kelgan taqdirda,

malakali shifokor bilan maslahatlashish zarurligini unutmash lozim. Koʻz salomatligini asrash har bir insonning oʻz qoʻlida ekanligini unutmaylik.

Adabyotlar roʻyxati:

1. Глазов, А. "Как сохранить зрение: Советы офтальмолога." – Москва: Здоровье, 2018.
2. Вильямс, Г. "Естественные методы улучшения зрения." – Санкт-Петербург: Питер, 2017.
3. Назарова, Л. "Витамины и питание для здоровья глаз." – Алматы: МедПресс, 2019.
4. Smith, J. "Eye Exercises for Vision Improvement." – New York: VisionCare Publications, 2020.
5. American Academy of Ophthalmology. "Tips for Maintaining Healthy Vision." <https://www.aaopt.org> (2024).
6. Юсупова, Н. "Домашние методы ухода за глазами: традиционная медицина." – Ташкент: Шифо, 2021.
7. National Eye Institute. "Nutrition and Your Eyes: A Guide to Eye Health." <https://www.nei.nih.gov> (2024).