

ISSN: 2687-0142

ИНТЕРНАУКА

НАУЧНЫЙ

ЖУРНАЛ

4(274)

часть 6



[internauka.org](http://internauka.org)

г. Москва

**ИНТЕРНАУКА**  
*internauka.org*

**«ИНТЕРНАУКА»**

*Научный журнал*

№ 4(274)  
Февраль 2023 г.

Часть 6

Издается с ноября 2016 года

Москва  
2023

<b>Содержание</b>	
<b>Papers in English</b>	<b>5</b>
<b>Earth science</b>	<b>5</b>
PETROGRAPHIC COMPOSITION OF THE 0.5–1.0 MM FRACTION AS A TOOL TO LITHOSTRATIGRAPHIC RECOGNITION OF DIFFERENT-AGE TILLS – A CASE STUDY FROM WESTERN KURZEME. LATVIA Aleksandr Savvaitov	5
<b>Pedagogy</b>	<b>13</b>
HOW TO TEACH ENGLISH TO YOUNG LEARNERS Aygul Berdiyeva Bilbil Myradova	13
<b>Sociology</b>	<b>15</b>
ORGANIZATION OF LONG-TERM CARE FOR THE ELDERLY AND DISABLED "CARE SCHOOL" Svetlana Filippova	15
<b>Philology</b>	<b>18</b>
RENDERING OF STYLISTIC DEVICES FROM ENGLISH INTO TURKMEN OF THE NOVEL "ALICE'S ADVENTURES IN WONDERLAND" BY L. CARROLL Mahektach Maksadova Dovlet Allanurov	18
<b>Economics</b>	<b>20</b>
THE IMPORTANCE OF GEOGRAPHICAL FACTORS, LEVEL OF DEVELOPMENT AND CULTURE IN THE EFFECTIVENESS OF ECONOMIC FREEDOM Adkham Jaynakov Rustam o'g'li	20
<b>Қазақ тілінде мақалалар</b>	<b>22</b>
<b>Мәдениеттану</b>	<b>22</b>
ОЙЛАУ ЛОГИКАНЫҢ ОБЪЕКТИСІ РЕТІНДЕ Иманбекова Гульвира Медетбековна Қуандықова Эльмира Джамбуловна	22
ЗАР ЗАМАН МӘДЕНИЕТІНДЕГІ БІРЛІК МӘСЕЛЕСІ МӘДЕНИ ДӘСТҮР РЕТІНДЕ Иманбекова Гульвира Медетбековна	25
<b>Медицина және фармакология</b>	<b>27</b>
КЛИНИКАЛЫҚ ТӘЖІРИБЕДЕ ЖҮРЕКШЕЛЕР ЖЫБЫРЫНА ШАЛДЫҚҚАН НАУҚАСТАРДА АПИКСАБАН ПРЕПАРАТЫН ҚАБЫЛДАУ НӘТИЖЕСІ Нурмұхамбет Аяулым Муратқызы Нәдіржанұлы Қуанышбек Мырзахметова Айдана Мұхатқызы Тұрсынбек Аржан Сүңдетқызы Ұзбек Өділжан Мухитұлы Матжан Қазына Қайратқызы Беркінбай Аман Бақытжанұлы Ахментаева Дана Алимхановна Сыдықрова Бибінұр Қабдығалиқызы	27
БАЛАЛАРДАҒЫ ЖРВИ ЕМДЕУГЕ АРНАЛҒАН ДӘРІЛІК ПРЕПАРАТТАРДЫҢ НАРЫҒЫН МАРКЕТИНГТІК ТАЛДАУ Қасымбекқызы Еңлік Қожанова Қалданай Қаржауовна	34
<b>Техникалық ғылымдар</b>	<b>38</b>
ШЫНЖЫР ТАБАНДЫ МАШИНАЛАРДЫ ЖӨНДЕУ САПАСЫН БАҚЫЛАУДЫ ЖЕТІЛДІРУ Алиева Алтынай Тулешевна	38

<b>Экономика</b>	<b>42</b>
ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ ҚЫЗМЕТТЕРДІҢ СӨЙКЕСТІК СЕРТИФИКАТЫ НЕ ҮШІН ҚАЖЕТ	42
Айтқожаяв Абдуает Зайтович Ислам Аида Бекжанқызы	
<b>О'zbek tilida maqolalar</b>	<b>44</b>
<b>Tibbiyot va farmakologiya</b>	<b>44</b>
ТАЛАБА ЁШЛАР РУҲИЯТИГА УЙҚУСИЗЛИКНИНГ ТАЪСИРИ	44
Абдукадирова Лола Кабуловна Ғуломова Шахноза Хуршид қизи Иброхимова Дилраба Иброхим қизи	
<b>Filologiya</b>	<b>46</b>
FRANSUZ TILIDAGI SIMMETRIK FE'LLARNING STRUKTURAVIY-SINTAKTIK XUSUSIYATLARI	48
Dilshod Zakirov Davlatali Turdaliyev	



## O'ZBEK TILIDA MAQOLALAR

## TIBBIYOT VA FARMAKOLOGIYA

## ТАЛАБА ЁШЛАР РУҲИЯТИГА УЙҚУСИЗЛИКНИНГ ТАЪСИРИ

*Абдукадирова Лола Кабуловна*

*Тошкент тиббиёт академияси,  
Атроф муҳит гигиенаси кафедраси, т.ф.и., доцент,  
Ўзбекистон, Тошкент*

*Ғуломова Шахноза Хуршид қизи*

*Тошкент тиббиёт академияси,  
Даволаш иши факультети 3 босқич талабаси,  
Ўзбекистон, Тошкент*

*Иброҳимова Дилрабо Иброҳим қизи*

*Тошкент тиббиёт академияси,  
Даволаш иши факультет 3 босқич талабаси,  
Ўзбекистон, Тошкент*

**Кириш.** Уйқу – одам ва ҳайвонларда даврий юз берадиган физиологик ҳолат. Бунда физиологик жараёнлар бир қадар секинлашади ва организмнинг, чунончи, марказий нерв тизимининг иш қобилияти тикланиши учун энг яхши шароитлар яратилади. Уйқу ҳар бир инсоннинг зарур ҳаётий эҳтиёжидир. Инсон бутун ҳаётининг учдан бири ҳар кеча-кундузда даврий кузатиладиган уйқу ҳолатида ўтади. Уйқу вақтида мушаклар тонуси сусаяди (уйқудаги одамнинг кўп мушаклари бўшатган бўлади), сезувчанликнинг барча турлари – кўриш, эшитиш, таъм билиш, ҳид сезиш, тери сезувчанлиги кескин сусаяди. Шартсиз ва шартли рефлекслар тормозланади [2]. Қаттиқ уйқуда нафас уйғоқликдагига нисбатан анча чуқур, юрак уриши секин, артериал қон босими, тўқималарга қон келиши, моддалар алмашинуви, тана ҳарорати паст бўлади. Буларнинг барчаси уйқу ҳолатида мия билан бир қаторда хужайралар ва тўқималар ҳаёт фаолиятини таъминловчи ҳамма ички аъзоларнинг ҳам «дам» олишидан далолат беради. Аммо уйқу ҳақидаги замонавий тасавурларга кўра, уйқу фақат дам олиш эмас, балки кун бўйи олинган турли ахборотни қайта ишлаш ва эртаси кун яна қабул қилиш қобилиятига эришиш учун қаратилган жараёнлар [1].

Уйқунинг, кўпинча, кузатиладиган бузилишларига уйқучанлик (гиперсомния) ва уйқусизлик киради. Ҳар қандай уйқусизлик руҳий зўриқишларга, кундузи уйқу босиши, саломатлик ёмонлашувига олиб келиши мумкин. Бу эса, ўз навбатида, авария ҳолатлари кўпайиши, шунингдек, меҳнат унумдорлиги пасайишига сабаб бўлади [5]. Биз ўз ажодларимизга нисбатан ёмон ухлаймизми? Асло ундай эмас. Ўтган асрдаги илмий адабиётларга таяниб айтиш мумкинки, кейинги юз йил мобайнида уйқу бузилишининг клиник ҳолатлари мутлақо

ўзгармай турибди. Худди ҳозиргидек, уйқуга кетиш ва кундузи уйқусираб юриш борасида ўшанда ҳам муаммолар бўлган. Фақат шифокорларнинг кам уйқу ҳолатини келтириб чиқарувчи айрим асаб бузилишларига нисбатан муносабати ўзгарган, янги ташхислар пайдо бўлган. Масалан, “Уйқу апноэ синдроми”. Бунда одам ўзи билмаган ҳолатда ухлаб қолади. Ҳатто машина бошқараётиб ҳам ухлаб қолиш мумкин. Ана шундай хасталикка чалинган кишиларнинг машина бошқариши оқибатида авариялар, йўллардаги бахтсиз тасодифлар сони ошмоқда [4].

Уйқусизликнинг келиб чиқишига ижтимоий тармоқлар – интернет билан кўп ўралашиб қолаётганимиз ҳам сабаб эмасми? Буни исботловчи глобал тадқиқотлар йўқ. Фақат бир нарса исботланган: айпедларнинг нури, агар одам тўшақда ётган ҳолда уни кўраётган бўлса, мелатонин ишлаб чиқишига салбий таъсир кўрсатади [7]. Мелатонин эса энг муҳим «уйқу гормони»дир. Инсон ухлаши учун мелатонин гормони қонга ажралиши керак Уйқу гигиенасига амал қилиб ухлайдиган, яъни кечки соат 22:00 да ухлашни одат қилган инсонларда мелатонин гормони соат 20:00дан бошлаб ажрала бошлайди ва кечаси соат 2 :00 да энг юқори даражага етади Уйқусизликка чалинган инсонларда эса бу гормон кечки соат 23:00 дан ажралади ва қондаги концентрацияси 2 баробар кам бўлади бу эса уйғонишдан кейинги ланжлик, ҳолсизлик, оғриқ каби ҳолатларга сабаб бўлади [3].

**Тадқиқотнинг мақсади.** Тошкент тиббиёт академиясида тахсил олаётган талаба ёшларнинг психозоматоционал ҳолатига уйқусизликнинг таъсирини ўрганиш бўлди. Тадқиқот ўтказиш давомида биз томондан тузилган 20 дан ортиқ саволни ўз ичига олган сўровномадан фойдаланилди.

**Олинган натижалар.** Сўровномада Тошкент тиббиёт академиясида тахсил олаётган 370 та талаба иштирок этди. Улар ёш жихатдан 16 ёшдан 25 ёшгача бўлиб, шулардан 66 фоизи қизлар ва 34 фоизи ўғил болалардир. Олимларнинг фикрича ётоғи идеал ҳолатда бўлган инсон ухлаши учун 15 дақиқа давомида кўзларини юмиб туриш кифоя қилар экан, аммо ўтказилган сўровномадан шу нарса аён бўлдики, 25% талаба ўринга ётгандан сўнг уйқуга кетишига қийналар эканлар.

Кун давомида инсон организми чарчоқ хис қилса (навбатчиликда турадиган ва тун давомида ишладийаганлар бундан мустасно ) 20 дақиқалик уйқу тетик тортиш учун кифоя қилар экан. Шу мақсадда талаба ёшларга берилган сўровга асосан “Сиз кун давомида тетиклашиш учун мизғиб оласизми” деган саволга 65 фоиз талаба “вақтимга қараб” деб жавоб берган, доимо мизғиб олишга вақт топувчидар 6 фоизни, “йўқ мен кун давомида ухламайман” деб жавоб берганлар эса 29 фоизни ташкил этди.

Инсонларнинг будилниксиз ўз вақтида уйғониши адренотропикотропин гормонига боғлиқдир. Олимларнинг фикрича ҳозирги кунда будилникларсиз ўз вақтида уйғонадиган одамлар камчиликни ташкил қилар экан. Худди шу ҳолатни ўрганиш учун берилган “Сиз вақтида будилниксиз уйғона оласизми” деган саволга, ҳар доим уйғонишга қийналаман дея жавоб берган ёшлар 40 фоизни, баъзида қийналишини 44 фоиз талаба ва будилниксиз ҳам ўз вақтида уйғонишини 16 фоиз талаба маълум қилган.

Ҳар куни инсон ҳиссий тажрибаларни бошидан ўтказиши ва бу тажрибалар инсонда хотира кўринишида қолади Инсон уйқуси пайтида бу хотиралар қайта ишланади ва бу билан инсон кейинги кун маълумотларини қабул қилади . Агар инсон ҳар доим нормал ухласа бу жараён доимий тарзда давом этади, аксинча, уйқусизликка чалинган бўлса бу маълумотларни бош миёна пўстлоғи анализ синтез қила олмай қолади ва шу сабабли ҳар хил руҳий хасталиқлар диққатни жамлашдаги камчиликлар содир бўлади буни натижасида инсон хотирасида муаммолар пайдо бўлади.

#### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Абдукадирова Л.К. “Она ва бола саломатлиги-миллат соғлиги” Тиббий таълимда инновацияларни қўллаш ва интеграл маърузаларни такомиллаштириш-2016 С96-97.
2. Абдукадирова Л.К. Соғлом турмуш тарзининг гигиеник асослари // Фан ва техника тараққиётида хотин-қизларнинг ўрни. Республика илмий-амалий анжумани маърузалар тўплами-2017.
3. Akhmadaliev, N.O., Salomova, F.I., Sadullaeva, K.A., Abdulkadirova, L.K., Toshmatova, G.A., & Otajonov, I.O. (2021). Health State Of Teaching Staff Of Different Universities In The Republic Of Uzbekistan. NVEO-NATURAL VOLATILES & ESSENTIAL OILS Journal| NVEO, 15954-15967.
4. Каримов Ш.И. таҳрири остида “Соғлом овқатланиш –саломатлик мезони”.Тошкент-2015 3756.
5. Шайхова Г.И. (таҳрири остида) // Овқатланиш гигиенаси. Т. 201 йй.. 4356.
6. Ermatov, N., Guli, S., Feruza, S., Feruza, A., & Bakhtiyor, R. (2019). The effectiveness of red palm oil in patients with gastrointestinal diseases.

Талаба ёшларга “кам уйқу ва уйқусизлик хотирангизга таъсир қилган деб ўйлайсизми” деб сўраганимизда “ҳа таъсир қилган” дея 64%, “йўқ таъсир қилмаган” деган жавобни 20%, “бу ҳақида ўйлаб кўрмаганман” дея 16% ёшлар жавоб берган.

Талабаларда ўтказган сўровномаимизда уйқусизлик кайфиятларига қай даражада таъсир этишини 10 баллик шкалада баҳолашларини сўрадик. Олинган натижалар эса куйидагича бўлди: 3 фоиз ёшларда уйқусизликда ҳам кайфиятлари юқори бўлишини билдирганлар, бунинг сабаби нима деб сўраганимизда улар ўзларидаги бу ҳолатни шундай изохлашди кайфиятим яхши бўлаверади, бироқ, маълумотларни қабул қилишга қийналаман ва диққатларини бир жойга жамлай олмасликларини маълум қилганлар.

Нормал ухлайдиган одамларда эса тиникиб ухлаганларидан сўнг кайфияларининг юқори бўлиши диққатни жамлаш ва хотиралари яхши эканлигини айтганлар.

Талабалар одатий иш кунларида 3% 4 соатдан кам 25% 4-6 соат 56% 6-8 соат 16% талабалар эса 8 соатдан кўп ухлашар экан

Етти соат ухлаш шартми? Ҳақиқатан ҳам 2005 йили дунёдаги барча уйқушунос олимлар соғлом одам 6 - 10 соатгача ухлаши лозим, деган хулосага келишган. Олти соатдан кам ҳам, ўн соатдан кўпи ҳам яхши эмас. Шундай одамлар гуруҳи ҳам мавжудки, уларнинг уйқуга эҳтиёжи 10-12 соатни ташкил этади. Бироқ улар саломатлигидан шикоят қилишмайди. Демак, бу улар учун меъёр ҳисобланади.

Талабалар ўртасида ўтказилган сўровномадан шу нарса аён бўлдики, 59 фоиз ёшлар одатда уйқуга 23:00 -0:00 оралиғида ётишар экан, 35% талаба эса тунги соат 00:00 дан кейин, 22:00 дан олдин ухлайдиган талабалар эса 3 фоизни ни ташкил этар экан 22:00 ва 23:00 оралиғида ухлайдиганлар 6 фоизни ташкил этар экан.

**Хулоса.** Шундай қилиб, ёшларни тўғиб ухлаш учун куйидаги тавсияларни беришни лозим топдик: яъни кун тартибига риоя қилиш, тоза ҳавода сайр, ётоқхонани мунтазам шамоллатиб туриш, уйқудан олдин гаджетлардан фойдаланмаслик ва кеч вақти овқатланмаслик каби одатлар уйқу сифатига ва давомийлигига ижобий таъсир қилади.