

Моя профессиональная
карьера



ISSN INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER

ISSN
2782-4365

Проверить
номер:



Научно-образовательный электронный журнал

ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ

Выпуск №66-4 (том 1)
(сентябрь, 2025)



Google
Scholar



Проверить индексацию статьи. Сайт: mpcareer.ru/google

Периодичность выпуска: 1 раз в неделю
Сайт: mpcareer.ru/oinv21veke. Почта: obrmpcareer@mail.ru



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 №66-4 (том 1) (сентябрь,
2025). Дата выхода в свет: 29.09.2025.**

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), школьников, студентов, 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

Аманназаров Бегенч Аллабердиевич СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЛАПАРОСКОПИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ГЕРНИОПЛАСТИКИ ПАХОВЫХ ГРЫЖ: ТЕР ПРОТИВ ТАРП	73
Эзизова Гульджамал Гарлыевна, Абдыева Сурай Нурмухаммедовна, Эзизова Айгозель Меретгулыевна ОСОБЕННОСТИ ВИТРЕОРЕТИНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЗОНЫ ГЛАЗНОГО ДНА ПРИ ПРОГРЕССИРУЮЩЕЙ МИОПИИ У ДЕТЕЙ	79
Yhlas Jumakulyyev Serarovich, Merdan Jumakulyyev Serdarovich INNOVATIVE PEDAGOGY METHODOLOGIES FOR ENHANCING LEARNING IN UNIVERSITY STUDENTS	85
Gurbangulyyev.N., Amanova.G., Atayev.M., Allamyradova.B. CYBERSECURITY STRATEGIES FOR PROTECTING DIGITAL INFRASTRUCTURE IN MODERN SOCIETY	91
Suleymangeldiyev.G., Allamyradova.B., Ishangulyyev.G., Yamadova.S. DEVELOPING CYBERSECURITY FRAMEWORKS FOR SECURING CRITICAL NATIONAL INFRASTRUCTURE	97
Begnazarov Nazar TURKMENISTAN, AWAZA 2025: A LANDMARK CONFERENCE FOR LANDLOCKED DEVELOPMENT	104
Orazgulyyeva Lale, Hojanepesova Ayjahan ISOLATION OF BETALAIN FROM RED BEETROOT AND ITS IMPORTANCE IN INDUSTRY	108
Bashimova Shasoltan, Napasova Nafisa ISOLATION OF LECTIN FROM URTICA DIOICA AND ITS IMPORTANCE IN INDUSTRY	112
Курдов Османберди Баятбердиевич ПОНЯТИЕ СПРАВЕДЛИВОЙ СУДЕБНОЙ ВЛАСТИ	116
Таганова Айджамал Кадыровна ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ И ЗНАЧЕНИЕ ВОДЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА	123
Айгозель Ишадова КАЮМ ТАНГРЫКУЛИЕВ ПОЭТ ДЕТСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	126
Велкакаева Гунча, Омарова Гульджемал, Велкакаев Тахыр РОЛЬ БИБЛИОТЕК В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ: ВЫЗОВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ	129
Байрамова Айнур Тагандурдыевна ОПТИМИЗАЦИЯ ЭНТЕРАЛЬНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ НОВОРОЖДЁННЫХ С ЭКСТРЕМАЛЬНО НИЗКОЙ МАССОЙ ТЕЛА	132

ФИО автора(-ов): *Таганова Айджамал Кадыровна*

Ассистент, доцент кафедры глазных болезней

Туркменский государственный медицинский университет имени М.Гаррыева

Название публикации: «ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ И ЗНАЧЕНИЕ ВОДЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА»

Аннотация: Вода является основным компонентом организма человека и играет ключевую роль в поддержании жизнедеятельности. Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный обмен веществ, регуляцию температуры тела, работу сердечно-сосудистой и выделительной систем. Недостаток жидкости может приводить к обезвоживанию, снижению работоспособности, нарушению функций внутренних органов. Соблюдение норм потребления воды и формирование правильных привычек в питье являются важной профилактикой многих заболеваний и основой здорового образа жизни.

Ключевые слова: вода, питьевой режим, здоровье человека, обмен веществ, обезвоживание, профилактика заболеваний, гомеостаз, питание, физическая активность, здоровый образ жизни.

Вода абсолютно необходима для жизни, поскольку участвует во всех жизненно важных процессах организма: от пищеварения и терморегуляции до выведения токсинов и транспортировки питательных веществ. Соблюдение правильного питьевого режима поддерживает нормальное функционирование всех органов, улучшает состояние кожи и суставов, укрепляет иммунитет, а также способствует контролю веса и улучшает когнитивные функции.

Вода – основа нашей жизни. Как известно, без воды человек не может прожить больше четырех дней, а потеря организмом всего лишь 1% жидкости вызывает жажду. От количества выпитой воды зависит наше здоровье, состояние эпидермиса и волосяного покрова, самочувствие человека в целом. Процент

содержания воды в теле человека меняется в зависимости от возраста. Так, новорожденный состоит из воды на 90%. Но с возрастом количество жидкости уменьшается, и к старости процент содержания ее в организме снижается до 60%. Остановить этот процесс полностью, к сожалению, нельзя. Однако в наших силах соблюдать питьевой режим и поддерживать правильный водный баланс как можно дольше, продлевая себе жизнь и сохраняя здоровье.

Вода участвует во всех биохимических процессах организма, таких как: обмен веществ, пищеварение, кроветворение, регуляция артериального давления, терморегуляция, вывод токсинов. Если вы совсем не пьёте чистую питьевую воду, заменяя её чаем, соками и другими напитками, и сейчас думаете, что вашему организму ничего не грозит, то подумайте о том, что клетки нашего тела не могут использовать никакие напитки для поддержания обмена веществ — они всё равно нуждаются в чистой воде. Если у вас нет привычки пить чистую воду, то, вероятнее всего, ваш организм уже привык жить в условиях её дефицита. Если же вы заботитесь о своём здоровье и употребляете достаточное количество питьевой воды, то обнаружить её недостаток вам очень просто — достаточно ориентироваться на лёгкое чувство жажды.

Для здорового взрослого человека нормой является потеря 2-3 литров воды в сутки, считая все выводящие жидкость системы. Таким образом, обильное питьё — это то, что позволяет телу восполнять эти потери жидкости и продолжать нормально функционировать. Обезвоживание принято считать состояние, при котором воды выводится больше, чем поступает. Происходить это может по разным причинам: физиологические проблемы с потреблением жидкости (непроходимость пищевода, невозможность глотать и т.д.), болезни или элементарное отсутствие питьевой воды в зоне досягаемости (при неблагоприятных внешних событиях). При потере более 20% необходимого объёма жидкости возможен летальный исход.

Воду пить полезно и с точки зрения похудения. Доказано, что даже без изменения режима питания и образа жизни, нормализация питьевого режима приводит к снижению веса. Конечно, из-за восстановления нормального водного

баланса 15 кг скинуть не удастся, но помочь своему телу и, в частности, обмену веществ вы сможете. К тому же, просто пить больше воды недостаточно, нужно пить её минимум за 30 минут до еды и 90 — после. Так вы улучшите работу ЖКТ. Кроме того, выпитая вода перед едой снижает аппетит и занимает определённое место в желудке, что немного, но сказывается на уменьшении употребляемой еды. А при активном похудении и изменении питания вода помогает избавиться от лишнего жира. Нужно также помнить, что часто организм путает чувства голода и жажды. И если вам кажется, что вы голодны, возможно вы просто хотите пить.

Список литературы:

1. WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution. URL:<https://www.who.int/about/governance/constitution> (дата обращения: 12.11.2024 г.).
2. Бонкало Т.И., Полякова О.Б. Физическое здоровье: обзор зарубежной литературы. // Труды Научно-исследовательского института организации здравоохранения и медицинского менеджмента. - М.: НИИОЗММ ДЗМ, 2024. С. 115-129.
3. Арсеньев Ю.Н., Давыдова Т.Ю., Лесковский И.П., Минаев В.С. Биоэнергоинформатика и повышение уровня здоровья и образованности россиян. // Actualscience. - 2015. - Т. 1. - № 5 (5). - С. 65-67.
4. Лобанова А.В. Исторический экскурс изучения влияния условий труда на здоровье и психическое благополучие человека. // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2014. - № Т20. - С. 476-480.