



Д?ньяда 300 млн кеше начар к?р? ??м аларны? 19 миллионы балалар, ? 40 млн кеше ис? б?тенл?й д? к?рми. Россия буенча статистика тагын да начаррак: илне? ??р икенче кешесенд? к?зл?рене? к?р? с?л?те начарау к?з?тел?, шул ис?пт?н балаларда да. ГБУЗ “Республиканская офтальмологическая больница”да консультацияд? булырга туры килде ??м мине кызыксындырган бернич? сорауга ?авап алдым. Б?ген, компьютерлашу чорында, Б?тенд?нья с?лам?тлек саклау оешмасы м?гъл?матлары буенча, халык арасында к?зл?рене? к?р? с?л?те начарау тенденциясе к?з?тел?.

??м ?леге ?лк?д? бер?р н?рс? эшл?н?ме диг?н сорауны РМ отказанган врачы, офтальмология б?леге м?дире Андрей Михайлович Маркеловка бирдем. Ул: “Статистлар алдагы 10 елдан халыкны? 70 проценты начар к?р? башлаячак дип санылар. Беренче сыйныфка баручы балаларны? 5 проценты инде ерактан к?рми. 11 нче сыйныфка алар – 25-30, ? югары уку йортын т?мамлаганда 50-70 процентка ?ит?. Моны? с?б?бе н?рс?д? со? диг?нд?, со?гы елларда к?зл?рг? зур нагрузка булуын ?йт?без. К?пл?ре к?зл?рен планшет, телефон, компьютер экраннарыннан алмый диярлек. К?р? с?л?те начарлануда ут ??м яктылык та ?з ролен уйный. Белг?небезч?, компьютер, телевизор экраннарыны? уты да к?зл?рг? начар т?эсир ит?, -ди Андрей Михайлович. Кара?гыда яки начар ут яктысында компьютерда эшл?? д? к?зл?р ?чен зыянлы. Бу с?б?пл?рг? тагын стресс, экология, н?селд?нлек ?.б.лар да ?ст?л?». К?зл?рне? нурын ничек саклап калырга диг?н сорауга ?авапны шул ук интернет чыганаклардан алдым. Т?рле чыганакта бер ?авап - туклану рационына игътибар ит?рг? ки??ш ит?л?р. Организмга барлык кир?кле витамин ??м микроэлементлар керерг? тиеш ??м шулар арасында к?зл?р ?чен и? м??име – лютеин. ?леге пигмент кишер, кабак, йомырка, яшел борчак ??м башка ашамлыктарда бар, ?мма аны кир?кле к?л?мд? кабул ит?р ?чен, м?с?л?н, к?нен? 1 кг кишер ашап бетерерг? кир?к. Шу?а к?р? д? махсус препаратлар кулланырга туры кил?. Кыскасы, б?генге – заманча технологиял?р аеруча

да алга китк?н заманда к?зл?рг? зур игътибар тал?п ител?.

Техасс университеты табиблары компьютер артында озак вакыт эшл??чел?р ?чен к?зл?рг? махсус с?лам?тлек формуласын т?къдим ит?л?р. Белгечл?р кушканча, ??р 20 минут саен, к?зл?рне ял иттерер ?чен, 20 секунд д?вамында якынча 6 метр ераклыктагы предметка карап торырга кир?к. Бу вакытта к?зл?рне, ким диг?нд?, 20 тапкыр йомгалап алырга да онытмагыз, ди алар. К?зл?рне ял иттер? торган тагын бернич? к?нег?не иск? т?шереп ?тик: башны бормыйча гына, к?зл?р бел?н у?га-сулга, аска-?ск? карап алыгыз, аннан к?зл?регеэне т?г?р?к буенча башта у?, аннары сул якка й?ртегез, бу к?нег?не биш?р тапкыр эшл?гез. К?зл?р арганчы борын очына карап тору да у?ай н?ти?? бир?. К?зл?регеэне саклагыз.

**Наил? Насырова**