



[Deputat: Drs rejimi dzgn deyil, ardr](#)

Bel davam ets, 2050-ci ild dnya halisinin yars eynk taxma mcburiyytind qalacaq. Tdqiqatlar vllr .sas sbbi uaqlarn kompter, telefon ekranna ox baxmaqlarnda grdlr

Arannews-Hdf14.az xbr verir ki, bunu Oxu.Az-a aqlamasnda millt vkili Zahid Oruc deyib.Qeyd edk ki, parlamentin son iclasnda thsill bal qanunvericiliy dyiiklik ediln zaman millt vkili lkd eynk taxan agirdlrn v uaqlarnn saynn artmasna diqqt kmi v bildirmidi ki, bir mddt nc yaxndan izldiyi bir tdbird- Olimpiadada itirak edn 300- yaxn agirdin 120-y yaxnn gznd eynk olub. Millt vkili bu msl il bal aqlamasna davam edrk bildirib ki, n son tdqiqatlarn nticsi is onu gstrir ki, sas sbb uaqlarn qapal mkanlarda ox vaxt keirmkl gzlrini tbii gn indan mhrum etmlridir: "Bunun da nticsind gz lazmi qida v vitamini almam olur.Misal n, buludlu havada insan gz aq havadak iqdnd evdki sni iqla mqayisd 30 df daha ox lazmi qida v vitamin alr.Aq gnl havada is bu frq 300 dfy atr.Mktbdn dansaq, drs rejimi dzgn deyil, ardr.Uaqlar shrdn axama qdr yaxn msafy baxrlar. Yaxn msafy baxmaq gz zllrinin spazmna gtirib xarr.Gz yaxn yax grmy balayr, uza grm mnfilir.stlik, uaq btn gn drsd olur, ev glib yemyini yeyn kimi, "get drslrini hazrla" deyirlr. Bu kimi yklnm il yana, uaqda mnfiliy bir az genetik meyillilik d varsa, mnfilmy, spazmn proqressivlmsin gtirib xarr.Hqiqtn d yax oxuyan uaqlarda eynk taxma hal daha oxdur. nki onlar btn gn yaxna baxrlar.Eyni zamanda, uaqlar drsdn sonra televizora bzn ox baxrlar, kompter, telefonlarla da vaxt keirirlr.Bunlar da gz zllri n lav stressdir. Ona gr d inanlmaz drcd mnfilm gedir".Millt vkili daha sonra bildirib ki, profilaktik olaraq, sas msl gzn gigiyenasna diqqt etmkdir.Onun dediyin gr, bu is kompleks bir idir. dman, tmiz havada olmaq, qamtin dz saxlanmas, iqlandrmaya diqqt olunmas v sair: "Grm llrinin artmamas n biz profilaktik olaraq gigiyenik qoruma ilri grmliyik.Uan drsdn glndn sonra iki saat aq havada olmasna rait yaratmaq lazmdr. Uzaa baxsnlar, evd yaxna baxmaq olmaz. Bu, gz zllrinin spazmn aradan qaldrmaq ndr. kincisi, qidalanmaya fikir vermliyik.Trkibind mxtlif fermentlr olan qidalanma olmaldr.Hr bir maddnin qida rasionumuzda olmasna almalyq.Hftd iki df uaq balq yemli, meyv-trvzlrdn istifad olunmaldr. Kah v ispanaq kimi trvzlr, baln z il yana, ya da faydaldr.dman mtlqdir v vzedilmzdir. Uaqlarn hyt xarlmas ox yaxdr. Tmiz hava, oksigen zllrin qidalanmasna gtirib xarr, uzaa baxma zl spazmn aradan gtrr.Gznd ziflik olan uaqlar bzn idmandan uzaq tuturlar.Amma "eynk taxrsa, idmandan uzaq olmaldr", - dey bir ey yoxdur. Biz ya yox, bir az klk sn kimi ua aq havadan gizldirik.Msln, Amerikada da miopiya problemi var, masir texnologiyalardan istifad edirlr, amma yklm yoxdur, uaqlar tmiz havada ox vaxt keirirlr, balaca uaqlar soyuq havada ld olurlar.Evd uaqlarn drs hazrladqlar yerd stolst lampalar olmal, uan qamti dz tutmasna fikir vermk lazmdr.Oftalmoloq, mktb v valideyn bir yerd almalyq ki, mnfilm 0,5-0,75 faizdn ox olmasn. gr bunlar etmsk, mnfilik <srtl artacaq v qaln eynk taxmaq mcburiyytind qalacaqlar..."</form