✓ Аҙ хәрәкәтләнеү, эмоциональ көсөргәнеш кеше организмының әүҙемлеген түбәнәйтә һәм йөрәк һәм ҡан тамырҙары, яман шеш, ревматизм, матдәләр алышыныуы менән бәйле сирҙәр барлыҡҡа килә.

ИНТЕРНЕТТАН

ҠЫШЫН НИСЕК ТУҠЛАНЫРҒА?

■ Ҡышын да туҡланыу рационында һөт ризыҡтары, йәшелсә-емештәр етерлек булырға тейеш, ти белгестәр. Итте аҙнаһына ике тапҡыр ашарға, ҡалған көндәрҙә балыҡ, сыр, ҡуҙаҡлылар, сәтләүектәр, йомортҡа, эремсек ҡулланырға. Ризыҡ ныҡ эҫе булмаһын, был ваҡытта организм уны һыуытыу өсөн артыҡ энергия сарыф итә. Һалҡын миҙгелдә һыу эсеүҙе кәрәкле тип тапмай күптәр. Диетологтар быының хата ҡараш булыуын белдерә, һалҡын һауа шулай уҡ тирене киптерә, бындай күнелһеҙлеккә тарымаҫ өсөн һыу эсергә кәрәк. Ҡышын кеше тирләп бармаһа ла, тышта тын алғанда һыу күпләп быуға әйләнә. Ҡәһүәгә ҡарағанда үлән сәйҙәре, морс, компот яҡшыраҡ. Йоҡлар алдынан сәй эсергә була. Емеш-еләктәргә килгәндә, бананға ҡарағанда әфлисун, мандарин файҙалыраҡ, уларҙа C витамины бар.

■ "Time" журналы яҙыуынса, бер юлы бер нисә электрон ҡоролма менән файҙаланыу күҙҙәр көсөргәнешенә килтерә. Мәҫәлән, һеҙ компьютерҙа ултыраһығыҙ, әммә эргәгеҙҙә ятҡан тағы бер нисә гаджетҡа ла иғтибар бүлеп өлгөрәһегеҙ. Тикшереүҙәрҙә 10 меңдән ашыу өлкән кеше ҡатнашҡан. Уларҙың 70 проценты бер юлы бер нисә ҡоролма менән ҡулланыуын белдергән, 65 проценты был осраҡта физик дискомфорт кисереүен - күҙҙәр әсетеүен, күҙҙәрҙең насар күрә башлауын, баш ауыртыуын таныған. Етмәһә, экранды күҙҙәргә нығ яҡын тотоу сәбәпле, күҙ ҡабаҡтарын йомоп алыу процесы әҙәйә. Был тағы ла күреү һәләтенең түбәнәйеүенә килтерә. Цифрлы ҡоролмалар экрандары бүлеп сығарған зәңгәр төҫ тә насар йоғонто яһай. Был төҫ үҙенең сифаты менән ультрафиолет нурланышына яҡын. Ул күҙҙең селтәрле ҡабығына зыян итә. Күҙҙәр арымаһын өсөн белгестәр 20-20-20 ҡағиҙәһен күҙәтергә тәҡдим итә. Һәр 20 минут һайын күҙҙәргә 20 минутлыҡ ял бирергә һәм 20 фут (6 метр тирәһе) алыҫлыҡта урынлашҡан предметҡа ҡарарға.

■ Стресс гормоны - кортизол баш мейеһе эшмәкәрлегенә насар йоғонто яһап, хәтерҙең насарайыуына килтереүе ихтимал, тип яҙа Neuroscience журналы. Кортизол күләменең бер ваҡытҡа күтәрелеп алыуы һәйбәт, сөнки был мәлдә иғтибар көсәйә, ул кешегә тормош һынауҙарын еңеп сығырға ярҙам итә, тиҙ ҡарарға килеү һәләте барлыҡҡа килә. Әммә был гормондың даими рәүештә юғары кимәлдә булыуы кире эҙемтәләргә килтерә: аш һеңдереү менән бәйле проблемалар килеп тыуа, ауырлыҡ арта, ҡан баҫымы күтәрелә. Ғалимдар билдәләүенсә, стресс гормонының оҙайлы тәьҫире һөҙөмтәһендә баш мейеһенең айырым өлөштәрендә нервы күҙәнәктәре ҡыҫҡара. Айова университеты психологтары фекеренсә, был гормон депрессия йәки хроник стресс кисергән пациенттарҙа осрай һәм улар етди дауалауға мохтаж.

■ Аҙ хәрәкәтләнеү, эмоциональ көсөргәнеш кеше организмының әүҙемлеген түбәнәйтә һәм йөрәк һәм ҡан тамырҙары, яман шеш, ревматизм, матдәләр алышыныуы менән бәйле сирҙәр барлыҡҡа килә. Былар барыһы ла организмдың иртә ҡартайыуына килтерә. Күп ғалимдар кешенең сәләмәтлегенә физик күнекмәләрҙең файҙалы булыуын билдәләй. Физик әүҙемлек метаболизм процестарын көйләп кенә ҡалмай, йөрәк ауырыуҙарын да иҫкәртә. Бынан тыш, әүҙем тормош алып барған кешенең кәйефе лә күтәренке була, ул стрестарға ла бирешмәй.

СӘЛӘМӘТЛЕК ӘЛИФБАҺЫ

Өфөнөң 3-сө балалар стоматологияһы поликлиникаһы ортодонтика бүлеге мөдире Зарема ШӘЙҘУЛЛИНА менән кескәйҙәрҙең теш ауырыуҙары тураһындағы һөйләшеүебеҙ... ғаиләләге тәрбиә мәсьәләләренә лә барып ялғанды.

ЫҢЙЫ-МӘРЙЕН ТЕШТӘРЕҢ...

➔ Балаларҙы табипҡа, бигерәк тә теш врачына алып барыу үҙе бер проблема булып тора. Булмаһа, һүҙҙе шунан башлайыҡ: ата-әсәләр баланы теш табибына алып килгәнгә тиклем нимә эшләргә тейеш?

- Әлбиттә, тәү сиратта уны алдан әҙерләү кәрәк. Бының өсөн өй шарттарында бергәләп табип-пациент уйыны уйнау яҡшы. Мәҫәлән, креслоға йәки ултырғысҡа ултырып, баланың ауыҙын астырып, тикшереп, шунан бала ата-әсәһенең тештәрен ҡараған булып, уйнап алырға мөмкин. Юҡһа, ҡайһы бер балалар килә лә, бүлмәгә инмәҫтән үк ҡурҡып илай башлай. Шуның өсөн беҙ, әгәр инде ашығыс дауалау талап ителмәһә, беренсе ҡабул иткәндә танышабыҙ ғына, процедураларҙы икенсе тапҡырға ҡалдырырға тырышабыҙ. Мәҫәлән, ортодонтика кабинетында тештең күсермәһен алабыҙ. Бының өсөн теш пластилины, төрлө тәм бирелгән һағыҙҙар бар. Протездарҙы балаларға 3,5 йәштән яһай башлайбыҙ. Был йәштә улар бигерәк бәләкәй, әммә уларҙың ауыҙына ла ҡорамалдар тығырға, тик кенә ултыртырға кәрәк. Шуға ла күп нәмә ата-әсәнән, уларҙың балаға нисек итеп аңлатыу эше алып барыуынан тора. Сөнки бала саҡта улар ата-әсә ҡушҡанын эшләй.

➔ Ҡайһы бер ата-әсәләр балаларына, беҙ һине теш тылсымсыһына алып барабыҙ, һин тыңлаусан, аҡыллы булһаң, ул һиңә бүләк йәки аҡса бирәсәк, тип алдаштыра. Бындай алымға нисек ҡарайһығыҙ?

- Баланы дәртләндереү, әлбиттә, яҡшы, әммә уны алдарға ярамай. Әгәр теште дауалау кәрәк икән, ул ата-әсә әйткәнсә, ауыртыуһыҙ йәки ниндәйҙер унайһыҙлыҡһыҙ үтмәйәсәк. Балаға, тешеңдә ҡорт бар, шуны алабыҙ, тип алдап та булмай, сөнки уға ҡортто алып күрһәтеү мөмкин түгел. Шуға ла беҙ, бына, тешеңдә тишек бар, ул боҙола башлаған, әгәр уны хәҙер дауаламаһаҡ, кариес тешеңде тағы ла нығыраҡ ашаясаҡ, тип аңлатабыҙ. Ҡайһы берҙә ата-әсәләр балаларынан алда үҙҙәре инеп, ниндәйҙер уйынсыҡ йәки бүләк ҡалдырып сыға, әлбиттә, беҙ уларҙың уйынын дауам итәбеҙ. Әммә был ҡулланырға мөмкин булған ысулдарҙың береһе генә. Һис шикһеҙ, бала табипҡа күренгәндән һуң ҡыуаныс тойғоһо кисерергә тейеш. Әммә был тойғо алдаҡҡа ҡоролмаһын ине. Сөнки баланы бер тапҡыр алдап була, икенсе тапҡыр унын алданмауы ла ихтимал.

➔ Заман үҙгәрәме, әллә кеше үҙеме, әммә йылдар үтеү менән ауырыуҙар мутациялана, элек яраған дарыуҙар хәҙер инде һөҙөмтә бирмәүе лә ихтимал. Ә бына теш ауырыуҙары үҙгәрәме, әллә улар элек нисек булған, шулай ҡала киләме?

- Хәҙерге ваҡытта теш-яңаҡ патологиялары йыш осрай. Быны тештәребеҙгә сәйнәү көсөргәнеше аҙ булыуы менән аңлатырға мөмкин. Туҡланыу рационы еңел аҙыҡтарға күсте, бөтөн аҙыҡ-түлек тигәндәй эшкәртелгән, шуға беҙҙең яңаҡ кәрәгенсә эшләмәй һәм үҫешмәй. Беҙ һәр саҡ баланың һөт тештәре үҫешенә йүнәлеш тотабыҙ һәм улар сығыу менән балаға алма, кишер кеүек ҡаты әйберҙәр бирергә кәрәк. Күп кенә ата-әсә, ул бәләкәй әле, сәйнәй алмай, ауыҙы тала, тип, ризыҡты блендер аша үткәреп йәки иҙеп бирергә тырыша. Шуға күрә, бик йыш тап тешләнеш (прикус) менән проблемалар тыуа ла инде. Сөнки көсөргәнеш, баҫым юҡ. Шуның өсөн баланы мотлаҡ ҡаты әйбер сәйнәтергә өйрәтеү зарур. Теш-яңаҡ аномалиялары һаны ла арта. Бик йыш тап ошо мәсьәлә буйынса мөрәжәғәт итәләр. Ҡайһы берҙә өс йәштә үк тештәрҙе протезлайбыҙ, ҡайһы берҙә алғы тештәрҙе алырға тура килә. Бала балалар баҡсаһына йөрөй, тиндәштәре араһында комплекс барлыҡҡа килә. Шуға күрә тештәр урынына протез ҡуябыҙ. Иң мөһиме, бала йылмайыуҙан, һөйләшеүҙән ҡурҡмай.

➔ Протез аҫтында ла теш үҫә бит...

- Шуға күрә балалар даими рәүештә күҙәтеү аҫтында булырға тейеш. Ике-өс айға бер тикшереп торабыҙ. Әгәр бала ҡапыл үҫеп китһә, йылына бер тапҡыр протезды алмаштырабыҙ. Әммә бында төп яуаплылыҡ ата-әсәгә төшә, сөнки табиптар һәр саҡ балалар менән була алмай, ә ата-әсә уларҙың эргәһендә. Протездарҙы балалар ни тиклем оҙағыраҡ сисмәйенсә йөрөтә, шул тиклем яҡшыраҡ. Ауыҙ ҡыуышлығындағы барлыҡ ағзаларға стимуляция булһын өсөн протезды сисмәй ашарға кәрәк. Бында тағы шуны әйтеп китергә кәрәк, бала протез, пластинка кейһә, унын һөйләшеүе лә ауырлаша. Шуға балалар баҡсаһында тәрбиәселәргә, мәктәптә уҡытыусыларға был хаҡта әйтергә һәм улар ҙа баланың хәленә инергә тейеш.

Хәҙер ортодонтик дауалауҙа яңы алымдар, яңы материалдар ҡулланыла. Беҙ ҙә уларҙы файҙаланабыҙ һәм ата-әсәләргә тәҡдим итәбеҙ. Әгәр бала унайһыҙлыҡ тоймай икән, уларҙың тәьҫире пластинкаларҙан, протездарҙан кәм түгел. Шуға күрә, ата-әсә балаһын теш табибына ни тиклем иртәрәк килтерә, ярҙамды ла иртәрәк ала һәм оҙайлы ваҡыт балаһын аппарат кейеп йөрөүҙән арындыра.

Брекеттарҙы 13 йәштән ҡулланырға тәҡдим ителә. Сөнки тештәр патологияһын бала саҡта төҙәтеү күпкә еңелерәк. Дауалауҙың һөҙөмтәһе лә тотороҡлораҡ буласаҡ. Сөнки аҫҡы яңаҡ, физиология буйынса, олоғайғанда 6 миллиметрға тарая. Ә бит тештәр шул килеш ҡала. Брекеттарҙы мотлаҡ 1,5-2 йыл кейеп йөрөргә кәрәк. Шуға ла балаларҙың йәшенә, яуаплылығына ҡарап, нимә эшләргә икәнен хәл итәбеҙ. Ҡыҙҙар, әлбиттә, матурлыҡ төшөнсәһенә яуаплы ҡарай, ҡушҡанды тейешенсә үтәй, ә малайҙар менән хәл башҡасараҡ. Мәҫәлән, йыл ярымдан һуң әсәләре килеп, улым йыл ярым пластинка менән йөрөнө, һөҙөмтә юҡ, тигән осраҡтар ҙа бар. Ләкин аппарат күберәген малайҙарҙың йә кеҫәһендә, йә рюкзагында йөрөй икән, бында кем ғәйепле. Беҙ, белгестәр, күпме ваҡыттан һуң үҙгәрештәр буласағын белеп торабыҙ, динамиканы күҙәтәбеҙ.

➔ Балаларҙа ниндәй теш ауырыуҙары осрай?

- Иң киң таралғаны - кариес. Әммәололарҙа булған кариес менән балаларҙыҡы нығ айырыла. Был сир бик тиҙ тарала, ә бала саҡта тештең анатомик формаһы икенсе төрлөрәк - тештәр бәләкәй, пульпа менән ҙурыраҡ майҙан уратып алынған, шуға проблемалы теште ике миллиметр быраулай башлаһаң, шунда уҡ аҙған, таралған кариес булыуы мөмкин. Оло кеше тешендә кариес булһа ла оҙаҡ йылдар йөрөй ала, ә балаларҙа ул тиҙ генә аҙып китә. Шулай уҡ балаларҙың теш ауырыуҙары миҙгелгә лә бәйле. Улар күберәк тышта йөрөй, йышыраҡ ауырый. Өҙлөгөүҙәр тешкә йоғонто яһап, пародонтит булыуы ихтимал.

➔ Әйтеп китеүегеҙсә, тештәрҙең төп функцияһы - ул сәйнәү. Ә был функцияның боҙолоуы ниндәй эҙемтәләргә килтереүе мөмкин?

- Ризыҡты йүнләп сәйнәмәйенсә, шул килеш йотһаҡ, ул ашҡаҙанға эшкәртелмәйенсә, киҫәк-киҫәк булып төшөп ята, ашҡаҙан уны артабан эшкәртеү өсөн күп энергия һәм көс сарыф итә. Шулай уҡ был гастритҡа алып килеүе лә ихтимал. Эшкәртелеп бөтмәгән аҙыҡ эсәктәргә эләгеп, уларҙың да эшмәкәрлеген сафтан сығарасаҡ. Шуға күрә аҙыҡты йотҡанға тиклем яйлап, ашыҡмай ғына сәйнәргә кәрәк. Әгәр тешләнеш патологияһы булғанда, телмәр боҙола. Ғөмүмән, беҙ башҡа белгестәр менән дә бер төптән, комплекслы эшләйбеҙ. Мәҫәлән, телмәр боҙолғанын ишетһәк, баланы логопедҡа йүнәлтәбеҙ, әгәр тын алыуы ауыр икән - лор-табипҡа ебәрәбеҙ, сөнки тын алышының дөрөҫ булмауы ла яңаҡ формалашыуға йоғонто яһай. Ошондай проблемаларҙы бөтөрмәй тороп, эшебеҙҙең һөҙөмтәһе булмаясаҡ.

➔ Тешләнеш патологияһы нилектән барлыҡҡа килә?

- Баланы күкрәктән айырғас, әсәйҙәр, ғәҙәттә, уларға имеҙлек, имеҙлек кейҙерелгән шешә менән һөт бирә. Бындай ысулдар баланы алдаштырһа ла, тора-бара насар ғәҙәткә әйләнеп китеүе бар. Мәҫәлән, балаға дүрт йәш, ә ул һаман да имеҙлектән айырылмай. Тап ошо имеҙлек баланың ауыҙы эсендә даими баҫым тыуҙырып, тешләнеште боҙоуға килтерә. Икенсенән, баланың нисек йоҡлауына ла етди иғтибар бирергә кәрәк. Ул гел бер яғында ғына йәки яңағы аҫтына ҡулын һалып йоҡлай икән, уны был ғәҙәттәренән арындырыу сараһын күрегеҙ. Шулай уҡ баланы тәпәш мендәргә һалығыҙ. Ата-әсә уның ауыҙ эсендәге үҙгәрештәрен күрмәүе лә мөмкин, әммә белгестәр күҙенә тайпылыштар шунда уҡ салына.

➔ Балалар өсөн дә теш пасталары, теш щеткалары сығарыла. Уларҙың ниндәйҙәрен һайлау отошлораҡ?

- Иң ышаныслылары - аптекала һатылғандары, тиер инем. Сөнки улар мотлаҡ сертификация үтә, ә инде ниндәйҙер кибеттә, магазинда һатылғанының ҡайҙа, ҡасан сыҡҡанын, составын да белмәйбеҙ. Балалар өсөн теш пасталары алғанда, уларҙың йәш буйынса тәғәйенләнешен дә ҡарарға кәрәк. Иң кескәйҙәр өсөн алты айҙан өс йәшкә тиклем маркировка була. Сөнки бала өс йәшкә тиклем йүнләп төкөрә алмай, һәм теш пастаһының составы, бала уны йотҡан хәлдә лә, организмы өсөн зыянлы булмаҫҡа тейеш. Ололарға тәғәйенләнгән пасталар менән 12 йәштән ҡуллана башларға мөмкин. Теш щеткаларын һайлағанда ла уларҙың маркировкаһына иғтибар итергә кәрәк. Шулай уҡ баланың физик мөмкинлектәре сикле икән, бындай категория өсөн махсус щеткалар эшләнә, уларға шундайҙарҙы алырға кәрәк.

Зәйтүнә ӘЙЛЕ
әңгәмәләште.