Gözüñ ýadawlygyny aýyrýan maşklar

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 23 января, 2025
Gözüñ ýadawlygyny aýyrýan maşklar GÖZÜŇ ÝADAWLYGYNY AÝYRÝAN MAŞKLAR

Gözleriň ýadawlygyny aýyrmaga kömek edýän maşklar toplumy hemme adamlar üçin zerur bolup, olar mekdep okuwçylaryndan başlap, kompýuter bilen köp işleýän adamlar üçin has-da peýdalydyr.
Göz keselleriniň öňüni almak üçin günüň dowamynda okuwçylar ulular ýaly okuw sapaklaryndan daşgary köpräk arassa howada gezelenç etmekleri, göwnüňi açyjy dynç alyş, dogry iýmitlenmek ýaly toplumlaýyn çäreleri dogry guramaklary zerurdyr. Bu çäreler dogry guralanda çagalaryň özüni duýşuna, nerw rahatlygyna, ösüşine, şol sanda göz synasynyň ösüşine hem dogry täsiredýändir.
Yzygiderli ýerine ýetirilýän göz ulgamyny gowulandyrýan maşklar toplumy, beden synalarynyň, kelle beýniniň gan aýlanyşygyny kadalaşdyrar, hereketsizlikden döreýän kesellerden gorar. Gözlere aram-aram dynç bermeseň, uzagyndan gözler gyzarýar, ýaşarýar, soň bolsa olaryň ýiti görüjiligi peselýär. Maşklar toplumyny gözüň agyr keselleri bolan adamlara ýerine ýetirmek maslahat berilmeýär. Bu zatlardan goranmak isleseňiz, şu ýönekeý maşklary günde birnäçe gezek ýerine ýetirmegi maslahat berýäris.

1-nji MAŞK

Bu maşky ýerine ýetirmek üçin dogry oturmaly we elleriň aýasyny dogry goýmaly. Maşkyň ýerine ýetiriliş usuluny başdan dogry özleşdirilmese, ol özüniň peýdaly täsirini bermez. Oturgyçda dik oturyp, tirsegiňi stola diremeli, elleriňi gowşatmaly. Iki eliň barmaklary bilen gözüňi ýapmaly (aýalaryň

goýluşy ters öwrülen «V» harpyny ýatlatmaly). Külembike barmaklaryň kesişýän ýerleri burnuň ýokarky tarapynda, aýalaryň çukurlary göz hanada bolmaly. Aladalary, gam-gussalary we biynjalyk edýän işleri wagtlaýynça ýatdan çykarmaly. Özüňi rahat duýmaly, dürli seslere üns bermejek bolmaly. Özüňi rahat duýanyňdan soň gözüňi ýummaly. 5 minutlap ýumup saklamaly, soňra açmaly.
Bu maşkyň dartgynlygy aýryjy täsiri uludyr. «Palming» diýip atlandyrylýan maşk diňe bir myşsalaryň gowşamagyna we gözüň dynç almagyna täsir etmän, şeýle hem kelle beýnidäki öýjükleriň işini gowulaşdyrýar, ol hem öz gezeginde görşi gowulandyrýar.

2-nji MAŞK

Bu maşky islendik ýagdaýda, ýatanda, dik durup, oturyp ýerine ýetirip bolýar. Özüňi rahat duýmaly we gözleriňi ýummaly. Burnuň ujuny ýazmaga mümkinçiligi bolan «galam» diýip hasaplamaly we howada dürli harplary, atlary ýazmaly. Bu maşkda boýun oňurganyň myşsalary hereket edip, bedeniň dartgynlylygy aýrylyp gan aýlanyşy işjeňleşýär.

3-nji MAŞK

Gözlerden dartgynlylygy aýyrmak üçin şu maşk has-da peýdalydyr. Maşky islendik ýagdaýda ýerine ýetirmäge rugsat berilýär. Elleri tirsekden epmeli we aýalary gözüňden azrak aşakda saklamaly. Barmaklary ýazmaly. Kelläňi saga-çepe öwrüp barmaklaryň özlerine däl-de arasyndan, daşa seretmeli. Eger-de ähli şertler dogry ýerine ýetirilse, eller hereketlenýän ýaly bolmaly. Gözleri üç gezek açyp we üç gezek ýumup kelläni hereketlendirmeli. Maşky 20-30 gezek demiňi arkaýyn alyp, rahat ýagdaýda ýerine ýetirmeli.

4-nji MAŞK

Görşi gowy ýagdaýda saklamaga ýardam edýän bu maşk ýerine ýetirilende oňurgany göneltmeli, dik ýagdaýda bolmaly. Özüňi rahat duýmaly. Gözüň deňinde 25-30 sm aralykda barmagyň

durmaly. Ilki barmagyňa, soňra göni, daşa seretmeli, egerde penjire bar bolsa şoňa, bolmasa-da diwara seretmeli. Ünsüňi gözleriňde hiç hili darykman saklajak bolmaly. Maşky 20-30 gezek gaýtalamaly.

5-nji MAŞK

Uludan we haýaldan demiňi almaly. Özüňi rahat ýagdaýda duýmaly we iki gaşyň merkezine seretmeli we şol ýagdaýda birnäçe sekuntlap saklamaly. Ýuwaşlyk bilen demiňi goýberip, gözleri başlangyç ýagdaýa getirmeli we birnäçe sekuntlap gözleriňi ýummaly. Maşky 5 gezek gaýtalamaly.

6-njy MAŞK

Uludan dem alyp, burnuň ujuna seredip, birnäçe sekuntlap saklanmaly we demiňi goýbermeli, soňra gözleriňi öňki ýagdaýyňa getirmeli. Maşky ýerine ýetirip bolandan soň, gözleriňi biraz wagt ýummaly. Maşky 5 gezek ýerine ýetirmeli.

7-nji MAŞK

Uludan dem almaly, ýuwaşlyk bilen demiňi goýbermeli we gözleriňi sag tarapa öwürmeli. Demalyp, gözleriňi öňki ýagdaýyna getirmeli. Edil şeýle maşky çep tarapa seredip hem ýerine ýetirmeli. Maşky ýerine ýetireniňden soň gözleriňi birnäçe sekuntlap ýumup saklamaly we 5 gezek gaýtalamaly.

8-nji MAŞK

Demiňi alyp, ýokarky çep burça seretmeli (takmynan wertikaldan 45°) we saklanman, gözleriňi öňki ýagdaýyna getirmeli we aşaky sag burça seretmeli. Soňra ýokarky sag burça, aşaky çep burça seretmeli. Maşky ýerine ýetireniňden soň gözleriňi birnäçe sekuntlap ýummaly. Şeýle maşky çep ýokarky burça seredip başlamaly we 5 gezek ýerine ýetirmeli.

9-njy MAŞK

Gözleriňi haýaldan sagat diliniň ugruna aýlamaly. Uzak wagt

saklanman ikinji aýlawa başlamaly. Soňra maşky, gözleriňi sagat diliniň garşysyna tarap aýlamaly. Her maşky 5 gezek gaýtalamaly.
Maşklaryň toplumyny ýerine ýetirip bolanyňdan soňra ýene 1-nji maşk bilen jemlemeli. Ony 3 minutyň dowamynda ýerine ýetirmeli.

Altyn REJEPOWA,
Myrat Garryýew adyndaky TDLU-nyň Göz keselleri ylmy-kliniki merkeziniň bölüm müdiri. Medisina