

Pasyllaryň sepgidinde saglygyň we şähdaçyklygy saklap galmak barada birnäçe maslahat

Category: Kitapcy, Medisina

написано kitapcy | 22 января, 2025

Pasyllaryň sepgidinde saglygyň we şähdaçyklygy saklap galmak barada birnäçe maslahat PASYLLARYŇ SEPGIDINDE SAGLYGYŇ WE ŞÄHDAÇYKLYGY SAKLAP GALMAK BARADA BIRNÄÇE MASLAHAT

Türkmenistanyň az ygally we gije-gündiziň dowamynda howanyň temperaturasy ep-esli derejede üýtgäp durýan ýiti-kontinental howasy bar.

Irden hemmämizi ýyly geýindirip, süňňüni ýeňledýän hoştap salkyn, gündizlerine bolsa tomusky ýaly gyzýan howaly günler belli bir derejede gabat gelip durýan ýagdaý. Howanyň şeýle beter üýtgemegi sepgide mahsusdyr, hut şol sebäplem biz köplenç dümewe duçar bolýarys. Şuňuň ýaly bolanda saglygyň goramak barada birnäçe maslahat bermekçi.

■ Howa görä geýinmeli

Şu gün gündiz howanyň 35 gradusa çenli gyzjagyny bilseňizem ... Hat-da bir sagat 14 gradus salkyn bolsa-da, ýeňilräk ýyly eşik geýmegi, bolmanda ony ýanyňza almagy ýatdan çykarmaň. Galyberse-de, oňaýly eşiklere kyaplaşdyrylan milli donlarymyz we ýeňsiz uzyn gursakçalar diňe bir siziň bedeniňizi ýyly saklaman, eýsem size türkmen zenanlaryny tapawutlandyrýan nepislik hem berer.

■ Maşk etmegi ýatdan çykarmaň

Irdenki hökmény maşklar size bedeniňiziň kesellere durnuklulygyny ýokarlandyrar we sizi dermanlara pul harç

etmekden saklar. Günde 10-20 minut maşk etseňiz, güýz siziň hakydaňzda çym-gyzyl ýapraklary we mähirli Gün şöhleleri bilen ýatda galar.

■ Dogry iýmitleniň

Tomsuň ahyry, güýzüň başy – miwelere baý sahawatly döwür. Tekjeler baglaryň, atyzlaryň we bakja ekinleriniň islendik datly we ýokumly miwelerinden dolup dur. Mikroelementlere we antioksidantlara baý miwe nygmatlaryny, gök önümlü işdäaçarlary, kädiden taýýarlanylýan üýtgeşik milli tagamlary iýiň, dürli otly çaylary içiň.

■ Köpräk geziň

Güýz gözelligi surata düşürmegi halaýanlarydyr žiwopis muşdaklaryny, ýaş ata-eneleri hem edara işgärlerini-de biparh goýmaýar. Şonuň üçinem köpräk pyýada geziň, arassa howadan dem alyň, gaýyp düşýän ýapraklaryň we ýagyş gözelliklerinden lezzet alyň. Ol siziň keýpiňizi çag eder, täze pikirler oýarar, bedeniňize ýeňillik berer, hem-de, gürrüsiz, bedeniňiziň kesellere durnuklulygyny berkider. Eger-de gezmäge wagtyňz bolmasa, bolýan otaglaryňzy günde iki wagtyna 15-20 minutlap ýelejirediň.

■ Gije öz wagtynda ýatmaga endik ediň

Uky – gujurlulygyň we güýç-kuwwatyň iň gowy çeşmesidir. Adam bedeni ýarygijeden irden 4-e çenli melatonin gormonuny has gowy işläp çykarýar. Melatoniniň endokrin ulgamynyň netijeli işlemegini üpjün edýänligi, garamaklyk ýagdaýyny peseldýänligi, kesellere durnuklulyk ulgamynyň goraglylygyny işjeňleşdiýändigi, möwsümleýin göwnüçökgünlük ýuze çykanda stresse garşı gøreşmäge kömek edýänligi, ýürek-damar ulgamynyň işleýşini kadalaşdyrýanlygy we beýniniň işline oňyn täsir edýänligi ylmy taýdan subut edildi. Şonuň üçinem her gün şol bir wagtda, sagat 23-den gijä galman ýatjak boluň. Bu bolsa saglygyňzy we şähdaçyklygyňzy saklap galmaga ýardam eder.

Internet maglumatlary esasynda taýýarlandy. Medisina