

Pasyllaryň sepgidinde saglygyňy we şähdaçyklygy saklap galmak barada birnäçe maslahat

Category: Kitapcy, Medisina

написано kitapcy | 22 январа, 2025

Pasyllaryň sepgidinde saglygyňy we şähdaçyklygy saklap galmak barada birnäçe maslahat PASYLLARYŇ SEPGIDINDE SAGLYGYŇY 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, süňňüňi ýeňledýän hoştap salkyn, gündizlerine bolsa tomusky ýaly gyzýan howaly günler belli bir derejede gabat gelip durýan ýagdaý. Howanyň şeýle betert üýtgemegi sepgide mahsusdyr, hut şol sebäplem biz köplenç dümewe duçar bolýarys. Şunuň ýaly bolanda saglygyňy 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 ýanyňyza almagy ýatdan çykarmaň. Galyberse-de, oňaly eşiklere kybaplaşdyrylan 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 hökmany maşklar size bedeniňiziň kesellere durnuklulygyny ýokarlandyrar we sizi dermanlara pul harç

etmekden saklar. Günde 10-20 minut maşk etseňiz, güýz siziň hakydaňyzda 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.

■ Köprük geziň

Güýz gозelligi surata düşürmegi halaýanlarydyr žiwopis muşdaklaryny, ýaş ata-eneleri hem edara işgärlerini-de biparh goýmaýar. Şonuň üçinem köprük pyýada geziň, arassa howadan dem alyň, gaýyp düşýän ýapraklaryň we ýagys gозelliklerinden lezzet alyň. Ol siziň keýpiňizi çag eder, täze pikirler oýarar, bedeniňize ýeňillik berer, hem-de, gürrüňsiz, bedeniňiziň kesellere durnuklulygyny berkider. Eger-de gezmäge wagtyňyz bolmasa, bolýan otaglaryňyzy 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, garramaklyk ýagdaýyny peseldýänligi, kesellere durnuklulyk ulgamynyň goraglylygyny işjeňleşdiýändigigi, möwsümleýin göwnüçökgünlik ýüze çykanda stresse garşy göreşmäge 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 saglygyňyzy we şähdaçyklygyňyzy saklap galmaga ýardam eder.

Internet maglumatlary esasynda taýýarlandy. Medisina