

Saglyk özüňden başlanýar

Category: Kitapcy, Medisina

написано kitapcy | 23 январа, 2025

Saglyk özüňden başlanýar SAGLYK ÖZÜŇDEN BAŞLANÝAR

Adamy we onuň saglygyny döwletiň hem jemgyýetiň baş gymmatlygy diýip yglan edilen döwründe raýatlarymyzyň saglygy hakda gije-gündiz alada edilýär. Ýurt baştutanymyzyň lukmançylyk ylmyna aýratyn üns bermegi uly mana eýe bolup, ol ýurdumyzda sagdyn ýaşaýyş-durmuş ýörelgesini ornaşdyrmakda uly ähmiýete eýedir. Hut şonuň üçin hem sagdyn jemgyýetimizde sagdyn adamlaryň ýaşaýandygy bizi diýseň guwandyrýar.

Ýurdumyzda saglygyň berk goraglylygyny üpjün etmekde, gündelik ýerine ýetirilmeli arassaçylyk kadalaryny üpjün etmek her bir watan raýatynyň saglygynyň we sagdynlygynyň girewidir. Şeýle edilmeginiň özi ýiti respirator keselleriň önüni almaga, bedende oňa bolan durnuklylygy döretmäge oňyn täsir edýär. Saglyk öýlerinde geçirilýän keselleriň önüni alyş sanjymlary uly ähmiýete eýedir. Haçanda adam dürlidümen gök önümleri, ir-iýmişleri iýende, onuň beden agzalarynyň sazlaşygyny gowy ýola goýýar. Suwuk nahar iýýän we dury suw içýän adamyň gany gerekli derejede akýar we basyşy kadaly bolýar. Derman otlardan taýýarlanylýan çäýler hem jana şypalydyr. Munda bolsa, elbetde, hormatly Prezidentimiziň «Türkmenistanyň dermanlyk ösümlükleri» atly ensiklopedik kitabyndan hemmeleriň peýdalanýandygy äşgärdir.

Adam öz saglygynyň goragynda durmak bilen, rahatlygyny gazanmalydyr. Dynç almagy dogry ýola goýmak bedeniň berkemegine we güýç toplamagyna täsir edýär. Adam arassa howada gezelenç edende, onuň bedenindäki her bir öýjügiň işleýşi gurbatly bolýar, olar öz işini kadaly dikeldýärler. Her bir adam vitamin serişdelerini ulanmaly, ylaýta-da, C witamine baý bolan gök önümleri iýmek peýdalydyr. Eliňi ýuwanyňda, goraýjy serişdeleri ulanmak möhümdir. Eliň elmydama arassa bolmagy daşky goragyň esasy alamatydyr. Otaglary arassa saklamak we howasyny çalyşmak dem alyş ýollaryny tämizläp,

özüni rahat hem ykjam duýmaga alyp barýar, ruhy joşgun döredip, işjeňlige täsir edýär. Keselleriň öňüni almakda burun boşlugyna oksolin melhemini çalmak peýdalydyr. Burun we agyz boşlugyny gorap saklamak möhümdir. Keselleriň dürli görnüşleri dem alyş ýollary arkaly bedene aralaşmaga ukyplydyr. Şonuň üçinde oksolin melhemini öýden çykanyňyzda, burun boşlugyna çalmak goraglylygy üpjün etmegiň möhüm şertidir.

Halkymyzda «Saglygy özüňden başla» diýlen pähim bar. Magtymguly Pyragy: «Saglygyň gadryny bilgil, hasta bolmasdan burun» diýýär. Şu jähtden hormatly Prezidentimiziň keseliň öňüni almak baradaky ýörelgesi saglygy goraýyş babatda synagdan geçen hakyky taglymat bolup, ol her bir Watan raýatynyň ömür dowamlylygyna gönükdirilendir.

Maral KERIMOWA,

Merkezi bejeriş-sagaldyş hassahanasynyň Funktsional-anyklaýyş lukmany. Medisina