Saz we saglyk

Category: Aýdym-saz sungaty,Kitapcy
написано kitapcy | 26 января, 2025
Saz we saglyk SAZ WE SAGLYK

Miçigan uniwersitetiniň (ABŞ) alymlar topary ynsanyň öz halaýan aýdym-sazlaryny bejeriş prosesiniň dowamynda diňlemekleriniň oňyn täsirini synag edipdirler. Synaglar agyr näsaglarda-da, ýeňil keselleri başdan geçirýän adamlarda-da geçirilipdir. Şeýlelik bilen, amerikan bilermenleri näsag adamlaryň halaýan aýdym-sazlaryny diňlemekleriniň olaryň bejergisiniň netijeliligini iki esse ýokarlandyryp biljekdigini subut edipdirler. Ýagny dermanlar kabul edilenden soň 30 minutlap ýakymly aýdym-sazlary diňlemek bedeniň ýakymsyz alamatlaryny azaldypdyr. Alymlar bejergi wagtynda halanyp diňlenilýän aýdym-sazlaryň täsirini ýüregiň bulanmagyna sebäp bolýan neýrotransmitter serotonini bilen baglanyşdyrýarlar. Synaglardan görnüşi ýaly, sazyň kömegi

bilen, serotonin trombositlerde saklanyp, hiç hili ýaýramaýan eken.

Elbetde, saz diňlemek doly bejerginiň öwezini dolup boljakdygyny aňlatmaýar. Eger-de ynsanlarda nähilidir bir ýarawsyzlyk bar bolsa, hökman lukmana ýüz tutmalydyrlar. Umuman, alymlar bejergi wagtynda-da, adaty durmuşda-da ýürege ýakymly aýdym-sazlary utgaşykly diňlemegiň köptaraplaýyn oňyn täsiriniň bardygyny tassyklaýarlar.

Kemal Hanalyýew,

Türkmenistanyň Döwlet energetika

institutynyň talyby

Çeşmesi: https://www.br.com.tm/sections/7/4508. 31.03.2023ý.

Aýdym-saz sungaty