Ýaş görünmegiñ syry

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 23 января, 2025
Ýaş görünmegiñ syry ÝAŞ GÖRÜNMEGIÑ SYRY

Koreý zenanlarynyň ýüzüniň ýaş, ter bolýanlygy hemmelere mälimdir. Şonuň üçin koreý zenanlaryny göreniňde, olaryň haýsysynyň ejesi ýada gyzy, haýsysynyň jorasydygyny tapawutlandyrmak kyn bolýar. olaryň ýaş görünmekleriniň syry nämedekä? Geliň, bu sowallara jogap bermäge synanyşalyň.
Iýilýän iýmitler, sport bilen meşgullanmak, ukynyň wagtynda alynmagy koreý zenanlaryny ýaş görkezýän esasy sebäplerdir. Olar çykdajysyna we sarp edilýän wagtyna garamazdan, özlerine seretmekden, tebigy serenjam beriji serişdelerini ulanmakdan gaçmaýarlar. Koreý zenanlary ýüz-gözlerine heniz oňa ýygyrt düşmezden has ozal, ýaş wagtlary ideg edip başlaýarlar. Olaryň içinde ýüzi meneklisine ýada ýüzlerine ýygyrt düşenlerine seýrek gabat gelmek bolýar. Egerde koreý gyzlarynyň ýüzünde näsazlyklar ýüze çyksa, ene-atalary derrew kosmetologa ýüz tutup, onuň çalt aradan aýrylmagynyň öňüni alýarlar.
Zenanlar howa şertlerine laýyklykda, ýüzlerine serenjam bermäge we goranmaga aýratyn üns berýärler. Mysal üçin, tomus aýlarynda olar açyk howa çykmaýarlar. Daşa çykan wagtlarynda bolsa, ýüzlerine we bedeniniň açyk galan ýerlerine günden goraýjy kremleri çalýarlar.
Koreýler 17-20 ýaşyna ýetenlerinden nähili ýagdaýda ýaşlygy ny saklap boljakdygy hakynda alada edip başlaýarlar. Şonuň üçin olar günüň, hepdäniň, aýyň dowamynda ýüz arassalaýjy, nemlendiriji, ýumşadyjy, janlandyryjy, ideg ediji serişdeleri we tebigy ýapgylary, ýaglary ulanyp, ýygyrt düşmegiň ilkinji alamatlarynyň öňüni alýarlar.
Olaryň kiçi ýaşlysyndan başlap, uly ýaşlylaryna çenli iýmitiň daşky keşbe täsir edýändigine gowy düşünýärler. Şol sebäpli olar sagdyn bedenli we syratly bolmak üçin gök we miwe önümlerini köp mukdarda iýýärler. Olardan daşary, tüwi, et we deňiz önümleriniň dürli görnüşlerini iýýärler. Esasan hem,

etiň, balygyň bugda bişirilen görnüşlerinden ýüz öwürmeýärler. Gazly hemde şekerli suwlardan, dürli hilli süýjüliklerden gaça durup, günüň dowamynda köp mukdarda arassa suw içýärler. Olar bedeni arassalamak ýada horlanmak maksady bi len gök-önümlerden, miwelerden taýýarlanylýan tebigy içgileri içýärler. Içgiler, esasanam, ýaşyl reňkli önümlerden: awokado, ysmanak, hyýar, kelem we işdäaçar otlaryndan taýýarlanylýar.
Şol bir agramda saklanmak üçin bolsa, olar günüň dowamynda hereketde bolýarlar. Ondan daşary fitnes zallaryna gatnap, sport bilen meşgullanýarlar. Öýlerinde bolsa, el telefonlarynyň üsti bilen dürli internet wideolar arkaly maşklar we ýoga hereketlerini ýerine ýetirýärler.
Koreýler örän asuda we rahat halk. Olar işlerinden boş wagtlary maş gala bolup ýada dostlary bilen üýşüp, aýdym aýdyp, tans edip şatlanma gy ýada welosiped sürüp, tebigata gezelenç etmegi halaýarlar. «Hereket näçe köp bolsa, şonça-da kaloriýa ýakylýar, bu bolsa hem daşky keşbiňe, hem saglyga peýdaly» diýip düşünýärler.
Olaryň aglaba böleginiň öýlerinde, iş otaglarynda howa çyglandyryjylar ulanylýar. Çünki gurak howa ýüzi, teni guradýar we ýüzde, boýunda, ellerde ýygyrtlaryň döremegine getirýär. Şeýle täsirli ýagdaýlaryň öňüni almak üçin olar ýatjak wagty esgini çyglap, otaglarynda goýýarlar. Bu bolsa nemlendirmäge kömek edýär. Esasanam, her bir zenanyň ýany bilen göterýän torbasyn da oňaýly ýüz, boýun, el üçin niýetlenen nemlendiriji spreýler bolýar. Olar günüň dowamynda ony birnäçe gezek ulanýarlar.
Koreý zenanlary ýüzlerini tebigy önümlerden ýasalan ýaglar bilen 4 minutlap owkalaýarlar. Soňra ýenede 4 minutlap ýüzlerini arassa suw bilen tämizleýärler. Ýüzlerini ýuwandan soňra, ony guratmak üçin süpürgiç ulanmaýarlar, ýönekeýje hereket bilen barmaklaryny gezdirip, ýüzlerindäki suwy guradýarlar. Ýöne gözleriniň daştöwereklerini ýuwaşlyk bilen sypap geçýärler. Çünki gözüň töweregi näzik bolýar we çalt ýygyrt atýar.

Owadan ÖWEZOWA. Medisina