

Biz Türkmen halky ýazyň gelerine sabysyzlyk bilen garaşyars. Ýazyň ýyly howasy hemmelere birazajyk şatlyk, gőzellik, işe höwesjeňlik döredýar. Şeýle hem, günüň şöhlesi adamyň bedenine we tenine peýdaly bolan D vitamini, kalsiýa, fosfor aýlansygyna we adamyň nerw öýjüklerniň arasyndaky impulslara gözegçilik edýän serotonin öndürüp başlaýar.

Mundan başga-da, serotonin depresiýalaryň ösüşinde ähmiýete uly eýe bolan melatonin – gormon önümçiligini artdyrýar. Ýazyň güneşli günlerinde lukmanlar güne garşy krem çalmagyňyzy maslahat beryärler. Günüň şöhlesi adamyň teniniň diňe garalmagyna däl-de eýsem ýanmagynada getirýar.