Her bir adamyň biologik aýratynlyklary bar. Bu sagatlar adamyň we tebigatyň arasyndaky sazlaşyga uly täsir edýär. Bedendäki bu uly, täsirli sagatlar gün batanda ýatmagyň we gün doganda oýanmagyň ähmiýetini ýatladýar. Bu, adamyň tebigat bilen sazlaşykda hereket edýändigini aňladýar. Alymlaryň pikiriçe, adam bedeninde bolup geçýän käbir zatlar göni gün şöhlesi bilen baglanyşyklydyr: adam bedeni oýanýar we kortizon gormony öndürip başlaýar.

Günortanyň ortasynda beden temperaturasy iň ýokary derejä ýetýär we fiziki işjeňlik iň ýokary derejä ýetýär. Bu döwürde edilen işler hem täsirli bolýar. Günortanyň yssy wagtynda adamyň başy aýlanýar we adaty ýagdaýdan has az ünsüni jemläp bilýär. Şonuň üçin islendik işde wagtal-wagtal dynç almak maslahat berilýär, esasanam yssy günlerde günortan dynç almak peýdalydyr. Bu uky uzak bolmaly däldir.

Adam bedeniniň ýaşaýyş, işjeňlik we uky zerurlyklary biologik sagada baglylykda üýtgeýär. Bedeniň tebigat bilen sazlaşygyny bozmamak üçin her gün uklamak, iýmek, işlemek, okamaga ýa-da sport bilen meşgullanmak wagtyny üýtgetmezlik örän möhümdir.

HAÝWANLAR ÜÇIN – Biologik sagat, janly organizmleriň wagtyň geçmegi bilen hereket etmegidir. Ähli haýwanlaryň biologik sagady bar. Eger öý haýwanlary ýa-da haýwanat bagyndaky haýwanlar bir wagtda iýmitlendirilse, iýmitlenme wagty ýakynlaşanda haýwanlar rahatsyzlanýarlar we hemişe iýmitlendiriji ýa-da iýmitlenme meýdanyna seredýärler.

ÖSÜMLIKLER ÜÇIN – Ösümlikler hem ähli janlylar ýaly, durmuşlaryny düzgünleşdirýän “biologik sagatlara” eýedir. Ösümliklerde bu, öýjük bölünişi, metabolizm, tohumyň gögermegi, gülläp ösmegi, köpelmegi, gülleriň açylmagy we ýapylmagy, nektar bölünip çykmagy ýaly prosesleriň yzygiderliliginde ýüze çykýar. Ösümlikleriň biologik sagady olara diňe gündiz we gijäni tanamaga däl, eýsem möwsümleriň üýtgemegine we gündiz sagatlarynyň üýtgemegine taýýarlanmagyna mümkinçilik berýär.

Muhammet ATAÝEW
Ýagşygeldi Kakaýew adyndaky halkara nebit we gaz uniwersitetiniň talyby

Все права защищены

save pdf date >>> 12.12.2024