

Suw, adam bedeni üçin iň möhüm we zerur maddalaryň biridir. Bedeniň ähli öýjükleri, dokumalary we organlary suw bilen üpjün edilýär. Suw içmegiň saglyk üçin köp sanly peýdasy bar.

Bedenimiziň takmynan 60%-i suwdan ybaratdyr. Suw, bedeniň ähli öýjüklerine we dokumalaryna zerur maddalary daşamakda möhüm rol oýnaýar. Şeýle hem, suw bedeniň temperaturasy kadalaşdyrýar we bedeniň zäherli maddalardan arassalanmagyna kömek edýär.

Suw içmek, bedeniň energiýa derejesini ýokarlandyrýar we düşünje ukyplylygyny gowulandyrýar. Suw ýetmezçiligi, ýadawlyga we ünsüligiň peselmegine sebäp bolup biler. Ýeterlik suw içmek, beýniniň işleýşini gowulandyrýar we işjeňligi artdyrýar.

Suw deriniň saglygyny saklamakda möhüm rol oýnaýar. Suw, deriniň nemli we ýumşak bolmagyny üpjün edýär. Şeýle hem, suw içmek, deriniň arassalanmagyna we ýaş görünmegine kömek edýär. Suw ýetmezçiligi, deriniň guramagyna we ýygrytlaryň döremegine sebäp bolup biler. Şeýle hem ýmit siňdiriş ulgamynyň saglygyny saklamakda möhüm rol oýnaýar. Suw ýmitleriň siňdirilmegini we bedeniň zäherli maddalardan arassalanmagyny üpjün edýär.

Suw esasan agramy kadalaşdyrmakda we agramy ýitirmekde kömek edýär. Suw, işdäni basýar we ýmit siňdiriş ulgamynyň işini gowulandyrýar. Şeýle hem, bedeniň energiýa sarp edişini artdyrýar we ýaglaryň ýakylmagyny üpjün edýär.

Suwyň adam bedeni üçin köp sanly peýdaly täsirleri bar. Bedeniň suw bilen üpjün edilmegi, energiýa we düşünje ukyplylygynyň ýokarlandyrylmagy, deriniň saglygynyň saklanmagy, ýmit siňdiriş ulgamynyň gowulandyrylmagy we agramyň kadalaşdyrylmagy ýaly peýdalar suw içmegiň ähmiýetini görkezýär. Şonuň üçin, her gün ýeterlik mukdarda suw içmek, saglygyňyzy goramak üçin möhüm ädimdir.

**Laçyn MÄMMEDOWA**  
**Türkmenistanyň Döwlet energetika**  
**institutynyň talyby**