

Saglyk, adam durmuşynyň iň möhüm we gymmatly baýlygydyr. Sagdyn durmuş ýörelgelerini berjaý etmek, bedeniň we ruhuň saglygyny saklamak üçin zerurdyr.

Sagdyn iýmitlenmek, bedeniň ähli zerur witaminler we minerallar bilen üpjün edilmegini üpjün edýär. Günlük iýmitiňizde miwe, gök önümler, däneli önümler we proteine baý iýmitler bolmalydyr. Şekerli we ýagly iýmitlerden gaça durmak, bedeniň agramyny kadaly saklamaga kömek eder.

Yzygiderli fiziki hereket, bedeniň saglygyny saklamakda möhüm rol oýnaýar. Her gün 30 minutlap maşk etmek, ýürek-damar ulgamyny güýçlendirýär, agramy kadalaşdyrýar we umumy saglygy gowulandyrýar. Ýöremek, ylgamak, tigr sürmek ýa-da sport bilen meşgullanmak ýaly hereketler saglyk üçin peýdalydyr.

Ukynyň saglyk üçin ähmiýeti uludyr. Ýeterlik we hil taýdan gowy uklamak, bedeniň dync almagyna we täzelenmegine kömek edýär. Gijelerine 7-8 sagat uklamak, immun ulgamyny güýçlendirýär we stres derejesini peseldýär.

Stres, saglyga ýaramaz täsir edip biler. Stresi dolandyrmak üçin meditasiýa, yoga ýa-da dem alyş maşklaryny ýerine ýetirmek peýdalydyr. Şeýle hem, dostlar we maşgala bilen wagt geçirmek, stres derejesini peseltmäge kömek eder.

Yzygiderli saglyk barlaglary, bedeniň ýagdaýyny gözegçilikde saklamaga we islendik keseliň irki alamatlaryny anyklamaga kömek eder. Lukman bilen yzygiderli maslahatlaşmak, saglygyňyzy goramak üçin möhüm ädimdir. dyr. Sagdyn iýmitlenmek, yzygiderli fiziki hereket, ýeterlik ukymak, stres dolandyryşy we yzygiderli saglyk barlaglary, saglygyňyzy goramak üçin möhüm çärelerdir.

Ogulbäbek ARAZNAZAROWA

**Myrat Garryýew adyndaky Türkmenistanyň Döwlet lukmançylyk
uniwersitetiniň Lukmançylyk fizikasy we informatikasy
kafedrasynyň mugallymy**