

Sagdyn durmuş ýörelgesi, adam saglygyny we abadançylygyny saklamak we ösdürmek üçin ykrar edilen tejribeleri we çemeleşmeleri öz içine alýar. Bu ýörelgeler, diňe bir beden saglygyny däl-de, eýsem ruhy we emosional saglygy hem öz içine alýar.

Sagdyn durmuş ýörelgesiniň möhüm bölekleriniň biri dogry iýmitlenmekdir. Biziň bedeniňimiziň ähli zerur iýmit maddalaryny we witaminleri almak üçin, çenden aşa şeker, duz we ýaglardan gaça durup, miwe, gök önümler, proteinler we doly däneli önümlerini hemme wagty kabul etmeli. Şeýle hem, ýokary ýagly we az süýümlü iýmitlerden gaça durmaly we içgi suwunyň ýeterlik mukdarda kabul edilmegine üns bermeli.

Fiziki işjeňlik sagdyn durmuş ýörelgesiniň möhüm bölegi bolup durýar. Sport bilen meşgullanmak, bedeniňiziň sagdyn bolmagyny we keselçiliklere garşy durmak ukybyny ýokarlandyrýar. Hemme adamyň öz islegine görä sport görnüşini saýlap alyp, ýarym sagat ýa-da bir sagat ýaly wagtyň içinde sport bilen meşgullanmagy maslahat berilýär. Bu, diňe bir bedeniň saglygyny däl-de, eýsem ruhy ýagdaýyň hem gowulanmagyna ýardam edýär.

Ruhy saglyk hem sagdyn durmuş ýörelgesiniň möhüm bölegi bolup durýar. Stress we tolgunmalaryň azaldylmagy, ýeterlik dynç alyş we ünsün jemlenmegi sagdyn durmuş ýörelgesiniň aýrylmaz bölegidir. Meditasiýa, yoga we ş.m. usullar arkaly ruhy dinç alyşy gazanmak mümkin.

Atajan GOÇAMANOW

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