

Saglyk adam durmuşynyň iň gymmatly taraplarynyň biri bolup, öndürijilikden bagta çenli durmuşyň her bir ugry bilen baglanyşyklydyr. Saglygy goramak diňe bir keselleriň ýoklugy bilen çäklenmän, eýsem, doly fiziki, psihologik we jemgyýetçilik abadançylygyny üpjün edýän ýagdaýdyr. Häzirki gyssagly dünýäde saglyga aýratyn ähmiýet bermek has zerurdyr.

Saglygyň esasy sütünleriniň biri deňagramly iýmitlenmek we zygiderli fiziki işjeňlikdir. Witaminler we minerallar bilen baý iýmitleri kabul etmek beden üçin zerur serişdeleri berýär, maşklary ýerine ýetirmek bolsa myşsalary güýçlendirýär, immuniteti ýokarlandyrýar we ýürek-damar saglygyny gowulandyrýar. Mundan başga-da, işjeň bolmak endorfinleriň, ýagny “özüni gowy duýdurýjy” gormonlaryň bölünip çykmagyna ýardam berýär we psihologik saglyga oňaýly täsir edýär.

Ýönekeý gözden sypýan mental saglyk hem möhüm orun eýeleýär. Çendenäsa stres, alada we depressiýa fiziki saglyga güýçli täsir edip, ýürek keselleri ýa-da immunitetiň gowşamagy ýaly kynçylyklara sebäp bolup biler. Aklyň bir ýerik jemlenmegi, ýeterlik dynç alyş we zerur ýagdaýda hünärmen kömegini almak psihologik abadançylygy ep-esli gowulandyrýar hem-de adamlara durmuşyň kynçylyklary bilen netijeli başa çykmaga mümkinçilik berýär.

Öňüni alyş saglyk hyzmatlary hem saglygy saklamakda möhüm orny eýeleýär. Zygiderli lukmançylyk barlaglary, sanjymlar we anyklaýyş barlaglary potensial saglyk meselelerini irki tapgyrlarda ýüze çykaryp, çynlakaý ýagdaýlaryň öňüni alýar. Mundan başga-da, sagdyn durmuş ýörelgelerine eýermek - temmäkiden gaça durmak, alkohol içgilerini çäklendirmek we stresi dolandyrmak ýaly endikler ömrüň uzaklygyny we hilini ep-esli ýokarlandyrýar.

Umuman saglyk doly we üstünlikli durmuş üçin binýat bolup durýar. Fiziki we psihologik saglygy ösdürmek üçin maksada gönükdirilen kararlar bilen adamlar diňe bir keselleriň öňüni alyp, has hereketli we öndürijilikli durmuş alyp bilerler.

Aýna ÇOPANOWA

Myrat Garryýew adyndaky Türkmenistanyň Döwlet lukmançylyk uniwersitetiniň mugallymy