Adam durmuşynda saglyk iň ýokary gymmatlyk bolup, sagdyn beden bilen sagdyn ruhuň sazlaşygy bagtyýar we üstünlikli ýaşaýşyň esasy bolup durýar. Beden we ruh saglygyny deň derejede ösdürmek, diňe bir fiziki abadançylyga däl, eýsem, psyhologik we emosional gowulyga-da ýardam edýär. Bu sazlaşyk adamlara gündelik durmuşda has güýçli we netijeli bolmaga mümkinçilik berýär.

Sagdyn beden saglygyň esasydyr. Fiziki işjeňlik, deňagramly iýmitlenmek we ýeterlik dynç alyş bedeniň durnuklylygyny üpjün edýär. Yzygiderli maşklar bedeni güýçlendirip, gan aýlanyşyny gowulandyrýar we immuniteti berkidýär. Şeýle-de, sagdyn iýmitler witaminler we minerallar bilen bedeni üpjün edýär, bu bolsa has ýokary energiýa derejesine we sagdyn metabolizme getirýär.

Sagdyn ruh durmuşda emosional we psyhologik durnuklylygyň açarydyr. Oňyn pikirlenmek, emosional deňagramlylyk we öz-özüne ynam ruhy saglygy üpjün edýär. Mundan başga-da, meditasiýa, mindfulness we rahatlandyryjy çäreler stresiň täsirini azaltmaga kömek edýär. Şeýlelikde, ruhuň sagdynlygy bedeniň saglygyna-da täsir edýär, sebäbi psyhologik taýdan durnukly adamlar fiziki taýdan-da gowurak duýýarlar.

Beden bilen ruhuň arasynda sazlaşyk gazanmak saglygy berkitmegiň we bagtyýar durmuşyň syrlarynyň biridir. Sagdyn beden ruhuň sagdyn bolmagy üçin esas döredýär, ruhuň sagdynlygy bolsa bedeniň işjeňligine we durnuklylygyna täsir edýär. Bu sazlaşyk adama kynçylyklara garşy durmak, gündelik işlerde üstünlik gazanmak we durmuşdan lezzet almak üçin güýç berýär.

“Sagdyn beden, sagdyn ruh” düşünjesi adamlaryň durmuşynda deňagramlylygyň we abadançylygyň esasy bolup durýar. Fiziki we psyhologik saglygy saklamak diňe bir durmuş hilini ýokarlandyrman, eýsem, adamdan daşgary jemgyýete-de oňaýly täsir edýär. Bu ýörelge esasynda ýaşamak, uzak we bagtyýar ömrüň üpjünçiliginiň möhüm bölegidir.

Maýa GURBANOWA
Myrat Garryýew adyndaky Türkmenistanyň Döwlet lukmançylyk uniwersitetiniň mugallymy

Все права защищены