

Uky adam durmuşynyň aýrylmaz bölegi bolup, beden we ruhy saglygyň saklanmagynda möhüm orny eýeleýär. Adamyň bedeniniň durnukly işlemegi we gündelik işlerini üstünlikli ýerine ýetirmegi üçin ukynyň dogry tertibe eýe bolmagy zerurdyr.

Uky wagtynda bedeniň dokumalary täzelenýär we öýjükleriň ömrüniň dowamlylygy üpjün edilýär. Aýratynam, gije ýeterlik ukynyň bolmagy bedeniň immun ulgamyny güýçlendirýär we kesellere garşy göreşde bedeniň ukybyny ýokarlandyrýar. Uky azlygy bolsa, güýçsüzlige we keselçiligiň ýokarlanmagyna getirip biler. Uky diňe fiziki taýdan däl, eýsem, ruhy taýdan hem täsir edýär. Ýeterlik we kadaly uky, stresi azaltmaga, duýgularyň durnuklaşmagyna we zehin güýçleriniň ýokarlanmagyna kömek edýär. Şeýle-de, uky wagtynda beýni maglumatlary tertipleşdirýär we gündelik işlerini gaýtadan işläp, pikirleri has aýdyňlaşdyrýar.

Ukynyň saglyga oňyn täsirini almak üçin kadaly uky tertibini döretmek möhümdir. Her gün belli bir wagtda ýatmak we oýanmak, bedeniň biologik sagadyny kadalaşdyrýar. Şeýle hem, ýatmazdan öňki sagatlarda gazly içgilerden we elektroharyt enjamlaryndan gaça durmak ukynyň hilini ýokarlandyrmaga kömek edýär.

Ukynyň kadaly bolmagy adam durmuşynyň hilini ýokarlandyrýar. Energiýa bilen doly oýanmak, günüň dowamynda has işjeň bolmaga we karar kabul etmek ukybynyň ýokarlanmagyna ýol açýar. Mundan başga-da, ukynyň dogry bolmagy adam bedeniňde ýürek-damar ulgamynyň sagdyn işlemegine hem ýardam berýär.

Mähri DAŇATAROWA

Myrat Garryýew adyndaky Türkmenistanyň Döwlet lukmançylyk uniwersitetiniň mugallymy