

***Ýagtyda uklamak diňe bir ukynyň hilini peseldýän faktor däldir. Hatda ýagtylykda uklamaklygynyň bedeniňize ýetirýän zyýany bar.***

Biziň hemmämiz çagalygymyzda ysýk bilen uklap ýatan wagtymyzy ýadymyzdan çykaran bolmagymyz ahmal. Adatça gorkanymyzda, ysýgy ýakyp uklamak bizi has howpsuz duýurýardy. Ýöne ýagtylyk saglygynyza zyýan ýetirip biler. Geçirilen gözlegleriň netijesinde, gijeki emeli ýagtylyga täsir etmek önelgesizlik howpuny ýokarlandyryp biljekdigini ýüze çykarypdyr.

Ýagtylykda uklamak ýürekde kynçylyk döredip bilýär. Melatonin diňe bir bedeniň gyzgynlygyny peseltmek bilen çäklenmän, gan basyşyny hem peseldýär. Gijelerine ýagtylyga sezewar bolsaňyz, melatonin önümçiligiňiz basylýar. Netijede, gan basyşyňyz ýokarlanýar. Yzygiderli üýtgemeler, öz gezeginde ýürek kesellerine we insult töwekgelçiligini ýokarlandyryp biler.

Gijelerine aşa köp ýagtylyk maddalaryň alyş-çalşynyň peselmegine-de sebäp bolýar. Mundan başga-da, ukynyň bozulmagy we sirkad ritmleri semizlige hem kömek edip biler. 43.000-den gowrak adamyň gatnaşmagynda geçirilen gözleg, telewizoryň önünde uklaýanlaryň agramynyň artandygyny ýüze çykarypdyr.

Hatda ýekeje ýagtylyk çeşmesi hem gormonal deňagramlylygy üýtgedip bilýär. Smartfonlardan, telewizorlardan ýa-da kompýuterlerden ýagtylyk melatonininiň ýetmezçiligine sebäp bolýar. Mundan başga-da, beýleki biologiki amallar bozulýar. Köplenç melatonin ilkinji bolup täsir edýär. Düzgünsiz uky garrylyk gormonlaryny hem ýokarlandyryr.

**«THE ASHGABAT TIMES».**