



Без сәләмәт тормош яклы!



Тәмәке ағы Башка наркотиктар Алкоголь ағы

Спорт Дөрөс тукланыу Саф һауа

Көн тәртібе Электрмагнит майзаны Якшы кәйеф

Сәләмәт тормош – һәр кешенең йәшәү рәүеше. Уның максаты – ауырыуларҙы иҫкәртеү һәм һаулыкты нығытыу. Сәләмәт тормош – кешенең тейешле тукланыу, физик әзерлек, әхлаки кәйеф һәм насар ғәзәттәрҙән баш тартыу ярҙамында һаулыкты яҡшыртыуға һәм һаҡлауға йүнәлтелгән йәшәйеш концепцияһы ул.

Сәләмәт тормоштоң 10 кәңәше

- 1-се кәңәш: башваткыстарҙы сисеп, сит телде өйрәнөп, хәтерҙә иҫәп-хисап яһап, баш мейенә күнекмә йһайбыз.
- 2-се кәңәш: эш – сәләмәт тормоштоң мөһим элементы. Үзегеҙгә шатлык килтергән кулай эш табығыз.
- 3-сө кәңәш: күп ашамағыз.
- 4-се кәңәш: меню йәшегеҙгә тап килергә тейеш. Бауыр менән сәтләүек 30 йәшлек катын-кыздарға тәүге һырҙарҙы тоткарларға ярҙам итер.
- Бөйөр менән сырҙағы селен 40 йәштән өлкәнәрәк ир-егеттәргә файҙалы, ул көсөргәнештән ярҙам итә.
- 50 йәште үткәс, организмға йөрәк эшмәктәрлеген көйләгән магний һәм һөйәктәр өсөн кальций кәрәк.
- Ө балыҡ йөрәктә һәм кан тамырҙарын һаҡлауға булышлык итәсәк.
- 5-се кәңәш: һәр нәмәгә үз карашығыҙ булһын.

- 6-сы кәңәш: мөхәббәт һәм наз озағыраҡ йәш килеш калырға ярҙам итер, үз парығыҙы табығыз.
- 7-се кәңәш: озағыраҡ йәш килеш калғығыз килһә, һалкынса бүлмәлә (17-18 градус температура) йокларға тырышығыз.
- 8-се кәңәш: йышыраҡ хәрәкәтләнегеҙ, көнөнә һигез минут спорт менән шөгөлләнеү һүмерҙе оҙайта.
- 9-сы кәңәш: үзегеҙгә әленән-әле иркәләп тороғоҙ, кайһы саҡта тәмлекәстәр ашағыз.
- 10-сы кәңәш: асыуығыҙы һәр саҡ эстә тотмағыз, кайһы саҡта бәхәсләшеү ҙә файҙалы.



Ашығыс Медицина Ярҙамы Дауахананы Медицина реабилитациялау булеге

