



QORA SHKALAT FOYDALARI

Xo'jamqulova Vazira Rabbimqul qizi.
UzDJTU Xalqaro jurnalistika fakulteti talabasi

Barchada yozning jazirasidan qanday saqlanish mumkin, degan savol paydo buladi. Bu yerda gap faqat quyosh nurining terimizni qoraytirib kuyishdan asrash emas, balki jaziramaning sog'ligimizga salbiy tasirining oldini olish xaqidadir. Chunki charaqagan quyosh ostida uzoq vaqt bosh kiyimsiz yoki soyabonsiz yurilsa, salomatlikda salbiy xolatlar yuz berishi mumkin. Bundan tashqari, yurak-qon tomir, qon bosimi bilan bog'liq hamda jaziramaga ta'sirchan kasalliklari borlar xushini yuqotishi xam hech gap emas. Binobarin, issiq ob-xavo tufayli tana xarorati kutariladi, natijada ba'zi insonlarda bosh aylanishi

kuzatiladi. Shuning uchun xam jazirama kunlari soya-salqin bulmagan joylarda yurmaslik kerak.

Agar kuchada yurish zarurati tug'ilsa, iloji boricha tabiiy matolar-dan tikilgan libos kiyish, quyosh nurlaridan saqllovchi qo'zoynakdan foydalanish tavsiya etiladi. Bosh kiyimsiz yoki soyabon tutmasdan quyosh nuri tik tushadigan ko'chada yurishdan saqlanish darkor.

Ko'proq suyuqlik: suv, choy, yaxna ichimliklar ichish tavsiya etiladi.

Alkogolli ichimliklar, shuningdek,

tarkibida ko'p miqdorda shakar, kofeini bor ichimliklar, energetik-larni ichish tavsiya qilinmaydi. Tanadagi suyuqlik miqdorini me'yorida saqlash uchun sutkasiga 2,5-3 litr suv ichish kerak buladi. Issiq ko'k choy (shakarsiz) chanqoqni boshqa ichimliklarga qaraganda yaxshiroq bosadi.

Kun davomida imkon qadar issiq yoki salqin vanna qabul qilish tavsiya etiladi.

Ko'pchilikka ajablanarli tuyular, lekin aytish kerakki, yozning issiq kunlarida qora (achchik) shokoladni iste'mol qilish inson salomatligi

uchun juda xam foydali. Ayniqsa, teringizni quyosh nurlaridan himoya qilishda uning axamiyati katta bo'lib qolmay, sizni turli noxushliklar-dan himoya qiladi.

Yog'li va go'shtga boy ovqatlarni bunday sharoitda kamroq iste'mol qilish kerak bo'ladi. Shuningdek, ja-ziramada kichik miqdorlarda, tez-tez ovkatlanish maslaxat beriladi.

To'yib ovqatlanish, issiq xaroratda organizm uchun og'irlik qilishi mumkin.

Issiq ob-havo sharoitida iloji boricha chekmaslik tavsiya qilinadi.

Shuningdek, yoz faslida alkogolli

ichimliklar iste'moli xam yomon oqibatlarga sabab bo'lishi mumkin.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



Umuman, jazirama issiq sharoitida boshni salqin saqlash lozim, yani yopiq joylarda bo'lish, quyosh

nurlari ostida ko'p qolib ketishdan qochish kerak. Shu bilan birga, kon-disionerdan foydalanishda ham extiyotkor bo'lish, haroratni birdaniga eng pastki ko'rsatkichga tushirib yuborish tavsiya etilmaydi.

Organizmning qizib ketishi odatda, qattiq bosh og'rig'i, xolsizlik, nafas olishning qiyinlashishi, qayd qilish xolatlari, isitma, xushdan ketish xolatlariga sabab buladi.

Agar siz yoki sizning yoningizdagi inson o'zini yomon xis qilishni boshlasa, tanani sovutishga xarakat

qilish kerak. Bosh va buyinga sovuk salfetkalarini qo'yish, ularni tez-tez almashtirish, oyoq-qo'llarga sovuq

kompresslarni qo'llash samarali bo'ladi. Shuningdek, ozroq miqdorda suyuqlik qabul qilish (unga ozgina tuz qo'shish mumkin) tavsiya etiladi.