



Psihologyň we ginekologyň mugt maslahaty üçin saglygy gorayşyň habarlar merkezinde ýerleşýän „gyzgyň“ telefona jaň edip ýa-da Y-PEER Ýaşlar merkezine yüz tutup bilersiňiz:

Aşgabat ş.
Magtymguly köç., 90 j.,
113-nji otag

tel.: **35 55 82**

Daşoguz ş.
Ýetginjekleriň
nesil saglygy merkezi

tel.: **3 66 98**



Beýik Britaniýanyň
Türkmenistandaky
Ilçhanasy



Dogry iýmitlenmek – keýpiçaglygyň girewidir



Sen eýýäm kadaly we dogry iýmittenmegiň peýdalydygy barada eşidensiň. Ol saňa güýç, saglyk berýär, sazlaşykly we doly ösüşi üpjün edýär, kesellerden goraýar we ýokanç kesellere garşy göreşmäge kömek edýär. Iýmitiňizde hökman süýt önümleri, miweler,



gök önümler, ýarma, noýba önümleri, et bolmalydyr. Tagamly mämişi we gara-gök reňkli çig gök önümleri iýip bolar, olar ýokumlaryň we minerallaryň esasy çeşmesi bolup durýarlar.

Sen ertirik edinmegi halamaýarsyňmy?

Emma ertirik edinmegiň saglygyň girewidigini ýatda sakla. Ertirik nahary saňa ukudan doly oýanmaga we uzakly günün dowamynda şähdaçyk bolmaga kömek eder.

Gamburgerleri, kartofel-frileri, somsansy, fitçini, çipsleri, suharikleri, şokolady we süýji gazly içgileri yzygiderli iýip-içmeklik adamyň saglygyna görnetin zyýan ýetirip biler.

Şeýle iýmit seniň bedeniňi doýrup bilmeýär, ol diňe aşgazany wagtlaýyn doldurýar, olarda zerur bolan iýmittenleri we mineral elementleri ýokdur. Iki sagat geçenden soň aýygyň başlarsyňyz.



Gazly içgiler (koka-kola, sprayt, fanta, limonad we beýl.) süýji keseliň, kariýes (diş çüýrüklik) keseliniň döremegine we semremek howpunyň ýokarlanmagyna geterip biler.



GÜNDELİK İYMITLERİŇ ZERUR MÖÇBERI

Süýji gazly suwlary adaty suw bilen çalşyrmak maslahat berilýär, sebäbi ol beden üçin has peýdalydyr.