Deriniň saglygyny saklamagyň düzgünleri (gigiýenasy). Adamyň saglygynyň möhüm şertleriniň biri deriniň arassa, sagdyn bolmagydyr. Çünki hapa deride epidermisiň soýulýan öýjükleri bilen deri ýagy ýelmeşip, ýag we deri mäzleriniň akymlaryny ýapýarlar. Bu bolsa deriniň bölüp çykaryş işlerini bozýar. Hapa deride has ownuk bedenleriň köpelmekleri üçin amatly şertler hem döreýär. Şonuň üçin hem hapa deriniň bir sm2-da has ownuk bedenjikleriň 40 müňe golaýy bardyr.

Yssy ýurtlarda deride toplanan has ownuk bedenler, köplenç, dürli deri keselleriniň döremeklerine sebäp bolýarlar. Şonuň üçin hem hapalanan derini sabynlap, gyzgyn suw bilen ýuwmalydyr.

Saça we dyrnaga seretmek. Saç we dyrnak deriniň buýnuzlaşan önümleridir. Adamyň penjesiniň iç ýüzünden, dodaklaryndan we dabanyndan özge ýerleri maýdajyk tüýjagazlar bilen örtülendir. Uzyn tüýler – saçlar, esasan, kellede bolýar. Olar adamyň beýnisini Gün şöhlesinden, sowukdan we daşky gurşawyň beýleki amatsyz şertlerinden gorap saklaýar. Bedendäki her bir tüýüň sütüni we köki bolýar. Olara gan damarlary we nerwler barýarlar. Saçyň ömrüniň uzaklygy adamyň ýaşyna, onuň nerw ulgamynyň we içki mäzleriniň ýagdaýyna baglydyr. Saçyň her biriniň öz ýaşaýyş ömri bar. Adamyň her gün 100-e çenli saçy düşýär. Şol bir wagtyň özünde, şonça täzesi ösüp çykýar. Şonuň üçin hem saçlaryň sany hemişelik diýen ýalydyr. Adamyň saçy dürli tizlikde ösýär. Onuň ösüşi işjeň ösüş we dynçlyk döwürlerine bölünýär. Adamyň saçy bir ýylda ortaça 15 *sm*-e çenli ösýär. Saçyň reňki ondaky pigmentleriň görnüşine we mukdaryna baglydyr. Onuň ýalpyldysy we çeýeligi bolsa ýag mäzleriniň bölüp çykarýan ýagyna baglydyr. Saçy ýygy-ýygydan ýuwmaly. Ony ýuwmak üçin gaýnag suw we saçyň ýagdaýyna görä maslahat berilýän sabynlar, şampunlar ulanylmalydyr. Tozanly hem-de hapa işlerden soň bolsa, saçy hökman ýuwup arassalamaly. Saçy Gün şöhlesinden gorap saklamaly. Sebäbi onuň täsir etmeginde saç solýar, port bolýar, düşýär, kelläň derisinde goňak emele gelýär. Tomus aýlary yssy ýurtlarda, ylaýta-da, Türkmenistanyň şertlerinde Günüň aşagynda kelleýalaňaç gezmek maslahat berilmeýär. Sowuk howada hem baş açyk gezmeli däl. Munuň özi kelläniň derisiniň sowamagyna we deriasty ýag öýjükleriniň (kletçatkasynyň) gatlagynyň galňamagyna, saçlaryň gan bilen üpjün edilişiniň bozulmagyna eltýär. Bu saçyň düşmegine alyp barýar. Her barmagyň arka ýüzi dyrnak emele getiriji buýnuz maddasy bilen örtülendir. Dyrnagyň, adatça, reňki açyk gyzyl reňkde bolýar. Sebäbi has inçe gan damarlary ýerleşýärler.

Geýime bolan tämizlik talaplary. Geýim adamy daşky gurşawyň amatsyz şertlerinden gorap saklaýar. Gyşky egin-eşik ýylylygy oňat saklaýan süýümli matalardan, sütükli we ýüň matalardan, olaryň ýerini tutýan sintetik matalardan tikilýär. Tomus geýimleri ýeňil, açyk reňkli, Gün şöhlesini oňat gaýtarýan matalardan tikilýär. Amatly, gysmaýan geýimde adam özüni oňaýly duýýar, ýeňil hereket edýär.

Aýakgaba seretmek. Aýakgap adamyň aýagyny sowukdan, yssydan goraýar. Adamyň aýakgaby ýylyň her paslynda aýry bolmalydyr. Gyş aýakgaplaryny tikmek üçin iň oňaýly

önüm deridir. Yssy ýurtda tomus aýlary ýuka, açyk we ýarym açyk görnüşdäki aýakgaplary geýmeklik oňaýlydyr. Ylaýta-da, zygyrdan, nah matadan tikilen tomus aýakgaplary arassaçylyk taýdan talaba has gowy gabat gelýär. Rezin, ýüpek, kapron ýaly materiallardan tikilen aýakgaplar o diýen talaba laýyk gelmeýär, çünki olar howany ýaramaz geçirýärler. Şolar ýaly aýakgaplary uzak wagtlap geýmeklik zyýandyr. Şonuň üçin hem aýakgap fabriginde aýakgabyň aşagynda owunjak deşikli rezinleri peýdalanýarlar. Ähli pasyllarda geýilýän aýakgaplar arassa bolmalydyr. Kirli aýakgaplara deriň, deri ýagynyň we käbir beýleki maddalaryň dargama önümleriniň toplanmagy has ownuk bedenjikleriň, şol sanda hem kesel dörediji has ownuk bedenjikleriň ýaşamagy we köpelmegi üçin amatly şertler döredýär. Mundan başga-da bu maddalar adamyň aýagynda ýaramaz yslary emele getirýärler. Geýilýän joraplar hem ýeňil nah matalardan taýýarlanylan bolmalydyr. Olary ýygy-ýygydan ýuwup, çalşyryp durmalydyr.

Çeşme: Türkmenistanyň Bilim ministrligi tarapyndan taýýarlanan, 8-nji synplar üçin “Biologiýa” dersi boýunça okuw kitaby

Paýlaşyň: