Gulak şaňlamasy şüweleňli ýa-da ýakymly bolman biler. Käbiri ony «çelegiň içindäki sykylyk» diýibem atlandyrýar. Şuňa meňzeş duýgynyň iki gulagyňy ýumup gürläniňde-de bolup geçýändigi hem üýtgeşikdir. Eger-de siz gulakda şaňlama eşidýän bolsaňyz, ony bejermegiň aňsat ýoly bardyr.

Gulagymyz ses sazlaýjy dört sany içki meýdandan ybaratdyr. Nämedir bir zat sazlaýyş dowamynda ara goşulsa, gulagyňyzda üýtgeşik ritmleri emele getirip bilersiňiz. Daşky, orta we içki gulak kanallarymyzdan beýnimize sesiň adaty ýagdaýda barmagy üçin, her hili päsgelçilikden, suwuklykdan we zeperden azat bolmaly.

Adamlaryň köplenç halatlarda duş gelýän gulak şaňlama tejribesi gürlän wagty kellesiniň içinde gepläp duran ýaly bolmagydyr. Eger şeýle halatlar ýygy-ýygydan gaýtalansa, hökmany suratda lukmandan maslahat alynmalydyr.

Gulak şaňlamasy adatça orta gulak kanaly böwetlenen wagty ýüze çykýar. Gulak hapasy hem şaňlama sebäp bolýan faktorlaryň biridir.

Gulak şaňlamasynyň lukmançylyk taýdan ýüze çykmagynyň sebäpleri bilen bir hatarda, il içinde onuň bilen baglanyşykly yrymlaram döräpdir:

1. *«Gulagyň gijese, täsin habar eşidersiň».*
2. *«Gulagyň gyzarsa, adamlar sen hakda gowy zatlary aýdýarlar. Gulagyň sowap buz ýaly bolsa, bu seniň bir ýakymsyz häsiýetiň hakda gürrüň edýändikleriniň alamatydyr».*
3. *«Gulakda jaňyň sesi eşidilmegi size geljekki ýoldaşyňyzyň kimdigini anyklamaga ýardam eder».*
4. *«Ýaşaýyş demi sag gulakdan, ajal demi çep gulakdan girýär».*
5. *«Gulagyňyzyň şekili häsiýetiňiz babatda köp zatlary aýdýar».*

Her bir adamyň özüne mahsus gulak formasy bar. Gulagyň wagtly-wagtynda arassalanyp gözegçilikde saklanmagy lukmançylyk taýdan möhümdir, şeýle hem ol size görk taýdan özboluşly energiýa berer.

Taýýarlan Aýjemal GURBANOWA

Paýlaşyň: