

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Өзіңді өзің жасай біл!

ЖАРИЯЛАНДЫ
13.12.2023СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/147851/

Бүгінгі таңда Қазақстан күн тәртібінде тұрған әлеуметтік маңызы зор мәселенің бірі – халық денсаулығы. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының анықтамасы бойынша «Денсаулық дегеніміз — бұл аурудың немесе дене кемтарлығының жай ғана жоқ болуы емес, денелік, психикалық және әлеуметтік тұрғыдан ойдағыдай толық күйі».

Бірінші байлық – денсаулық дейміз. Бірақ осы сөздің салмағын, жүктер жауапкершілігін көбіне сезбейтін де, мойындамайтын да сыңайлымыз. Айтылған сәтте көңілімізге қонады, құлағымызға жағады. Келісеміз. Содан соң, өзіміз көп нәрсені керісінше жасаймыз. Сөйтіп күндердің күнінде бір арылмас дертке шалдығып санымызды соғамыз. “Жалған – ай!” деп көкірегіміз қарс айырылып, өмірден түңіле бастаймыз.

Денсаулық — рухани игілік. Денені үнемі шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухыңды шыңдау — бәрі де денсаулыққа қызмет етеді десек қателеспеймін. Қазіргі уақыттағы әлеуметтік- экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздығы халықтың денсаулығына кері әсерін тигізуде. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз Қазақстан мектептеріне жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын тұтқан дара тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған. “Дені сау адам — табиғаттың ең қымбат жемісі” деп тегін айтылмаған. Қазіргі қоғамымызда халықтың сырқаттанушылық және өлім- жітім деңгейі арта түсуде. Әсіресе, балалар мен жастардың денсаулығы қауіп тудыруда. Темекі тарту, ішімдік пайдалану, есірткіге құмарлық және улы заттарға әуестік, адамгершілікке жат мінез-құлық кеңінен етек алуда. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының дерегі бойынша халық денсаулығының 49-53%-ы өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20%-ы қоршаған ортаға, 18-22%-ы тұқым қуалау себептеріне, біздің денсаулығымыздың тек 8-10%-ы ғана денсаулық сақтау ұйымына тәуелді. Тағы да айтарым, өкінішке орай көптеген азаматтарымыз өз денсаулығын сақтауға немқұрайлы қарайды. Тіпті денсаулығы өзіне емес, тек дәрігерлерге қажет сияқты жүреді. Дәрігерлер қанша

ескертсе де жаман әдеттерден арылғысы келмейді. Темекі тартады, насыбай атады, салынып арақ ішеді. Мысалы,кісі жағдайы бақуат бола тұра өз денсаулығына бір тиын жұмсағысы келмейді. Кейбір аналарымыз қонақ келгенде көл-көсір дастархан жасап, ал өз денсаулығына аса қажет бір дәріні де сатып алып ішкісі де келмейді. Дүние жүзін жаулап аламын деген Шыңғысхан Әмударияның жағасында ауырып қалып, қытайдың атақты Ган Чун Цзи деген емшісін алдыртады. Жарық дүниені қимаған Шыңғысхан, мәңгілік өмір сүруді жүзеге асыратын қандай дәрің бар деп сұрапты. Сонда емші: «Өмірде уақытша ғана болуға арналған дәрі бар,ал миңгілік өмір сүретін дәрі жоқ , — депті.

Жалпы, халқымыздың «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деген дана қағидасын әрдайым, әрқайсысымыз жадымыздан шықпайтын биік ұстаным болуға тиіс. Салауатты өмір сүремін десеңіз ешкім оған қарсы тұра алмайды. Салауатты өмір салтына денемізді шынықтыру, дене тәрбиесі, табиғатқа серуен, таза ауада жүру жатады. Кешкі тамақтан соң, таза ауада бір-екі сағат серуен құрып, ұйықтаудың пайдасы зор. Ұйқы 7-8 сағаттан кем болмауы тиіс. Әр адам жыл сайын бір рет еңбек демалысын тиімді пайдаланғаны жөн. Барлық кезде тамақты жаңадан дайындап ішкен дұрыс. Алланың табиғатты адам үшін жаратқанын және парыз еткенін, тіршілігінде қажетіне дұрыс пайдалануды, денсаулығына зиян келмейтіндей жағдайда болуын қадағалауды салауатты өмір салты деп ұғуымыз қажет. Адам денсаулығына зиянын тигізетін жат әдеттерден аулақ болғаны жөн. Енді оларға не жататынына тоқтала кетейік: Олар –спирттік ішімдіктерге, есірткілік заттарға салыну сияқты зиянды нәрселер. Біз табиғаттың, қоршаған ортаның ластануына жол бермеуіміз керек. Өзіңізді қандай көрсеңіз, өзгелерді де солай көріңіз. Адамдар бір-бірімен дос, бауырлас, сыйлас, рақымды, мейірімді болса, нұр үстіне нұр жауады. Әрқашан жаман ойдан аулақ болыңыз. Адам өзін өзгеден кем сезінуі, денсаулығының нашар екендігін ойлап қамығуы, көз алдына өлім қорқынышын елестетуі ойды бұзады.

Салауатты өмір салтын ұстанбаған мемлекеттің экономикасы құлдырайтыны сөзсіз.

Ауру адам қандай іс бітірмек!

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.