

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Денсаулық - өмір негізі

ЖАРИЯЛАНДЫ
12.01.2018СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/26070/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Батырбек Гүлайым Еремекқызы**Дені сау адам-табиғаттың ең қымбат жемісі
(Томас Карлейль)**

Адам өмірінде ең басты қызмет атқаратын үрдістердің бірі денсаулық болып табылады. Өйткені денсаулығың болмаса, ешқандай қызмет атқаруға құлшынысын болмайды және де өмірге деген құштарлығың күрт төмендей бастайды. Ал егерде, денің сау болса, өмірге деген қызығушылығың оянады.

Денсаулық- адамзат баласының еңбекке белсенді болуы, әрі ұзақ ғұмыр кешуі, тән мен рухани саулықты сезінуі деп санаймын. Дүниеде кез-келген жан бағаламайтын екі құндылық бар. Оның бірден-бірі уақыт болса, екінші бірі-денсаулық екен. Расын айтқанда, бұл өмірде денсаулықтың қадірін біле бермейтініміз өзімізге ғана мәлім .

«Қолда бар алтынның қадірі жоқ» демекші денсаулықты уақытында алдын алмай дерті салмақ салған жағдай болғанда ғана өмірдің құнын ұғына бастайды. Сол себептен де бардың қазынасын ұғына білудің маңызы тереңде жатыр десек те болады. Денсаулық- адам өмірінің тірегі болып саналады. Ол болмаса өмірді емін-еркін кеше алмайсың. Денсаулығы сыр берген жанның шаттануы, өмірді сергек сезінбесі анық. Қарттарымыздың әрқашан өз-өзімізді күтіп жүру керектігін айтып өткені де, олардың өмірден өткерген тәжірибесінен, зымырап өтіп жатқан бұл жалғанда денсаулықтың баға жетпес құндылығын білгендіктен шығар. Ал қазіргі заманда жас буын өкілдерінің жастықтың алауымен табиғаттың ыстығы мен суығын көзге ілмей сағаттай сырғыған минуттай жылжыған уақытта, дерттің жабысуы да біздің денсаулыққа немқұрайлы қарауымыз деп ойлаймын. Сондықтан да денсаулықтың маңызын ұғынуды кішкентай бүлдіршіндеріміз бала күннен-ақ өзін-өзі күтінуді игеруі шарт.

Денсаулықтың мықты болуына септігін тигізуші белгі ол әрине спортпен айналысу. «Спорт- денсаулық кепілі» дей кел,әр күнімізді спортқа арнап денсаулығымызды нығайтуымыз керек.Денсаулық-бұл әрбір жанның емес қоғамның құнсыз күйі.Біз өзімізге жақын және құрметті жандармен жолыққанда оларға зор денсаулық тілейміз.Себебі оның өзі толымды өмірдің кепілі және басты міндеті деуге де болады.

Түйіндей келе,бірінші байлық-денсаулық,екінші байлық-ақ жаулық,үшінші байлық-он саулық» ең басты саналы да,жарқын өмір сүру үшін атқаратын басты үрдістердің бірі-денсаулық деп білемін.Зымырандай зымыраған дүниеде денсаулығымызды барынша күте білейік.

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

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