

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## не себепті қазіргі таңда адам денсаулығына көңіл аудару керек?

ЖАРИЯЛАНДЫ  
27.02.2024СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/150396/>

Қайратқызы Амина

Қазіргі таңда ауруханаға көптеген балалар, ересек адамдар, қариялар түсіп жатады. Әр адам өз ауруымен келеді. Бірақ оның көбісі біз үшін жай ғана суық тигізу, жөтел болып табылады.

Ауруының бірнеше себебі болады, ол тек қана суық тиіп қалғаны жатпайды.

Оның себептеріне де осы заттар жатады:

- адамның дұрыс тамақтанбауы
- адамның спортпен айналаспауы
- таза ауамен демалмағаны және т.б. Көптеген адамдар күндерінің жартысын ұялы телефонмен өткізіледі. Демек адам тамақтанған кезде де ұялы телефоны қасында. Адам өз денсаулығын қалай құртып жатқанын да түсінбей қалады.

Денсаулығын сақтау үшін адам әрдайым спорт және әр тамақтанған кезде қасына көкөністер қосып жеуі де, үлкен рөл атқарады. Адам тек осымен ғана емес, әр күнін қозғалыспен жүргізу керек. Ал егер ондай болмаса адам әрине ауруға тап болады.

Дұрыс тамақтанбауы да адамға жаман әсерін тигізеді. Қазір бізде тамақтың да көптеген түрлері бар. Олар да пайдалы және пайдасыз деп бөлінеді. Себебі олардың әрқайсысының өзінің қосындылары болады. Егер адам фаст-фуд көп жесе оның денсаулығына кері әсерін тигізеді. Сонымен қатар адам өзінің қандай тамақпен тамақтанып жатқанын біліп, оны реттеп отыру керек.

Адам қазірден бастап денсаулығына назар аудармаса, бара жата ол әлсіре бастайды. Бірақ адам денсаулығын жақсы қалыпта ұстаса, оған келесіде ауруларды көтеру әлдеқайда оңайрақ болады. Себебі оның иммунитеті бәрін жақсы, жеңіл қабылдайды

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