

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

**Бақытым да, байлығым да - денсаулық**ЖАРИЯЛАНДЫ  
13.10.2021СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/107798/>**Исаева Гулмира Алиевна**

Тараз қаласы, №59 орта мектебі

Бірінші байлық – денсаулық дейміз. Бірақ осы сөздің салмағын, жүктер жауапкершілігін көбіне сезбейтін де, мойындамайтын да сыңайлымыз.

Денсаулық — тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы. Денені үнемі шырықтыру, шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухыңды шыңдау — бәрі де денсаулыққа қызмет етеді десек қателеспейміз.

Денсаулық — зор байлық. Адам барында бағалай білмейтін екі құндылық бар. Оның бірі уақыт болса, екіншісі — денсаулық. Шыны керек, көбіміз денсаулықтың қадірін біле бермейміз.

«Қолда барда алтынның қадірі жоқ» демекші, денсаулықты барында бағалай білмеген адамдар басына дерт салмақ салғанда ғана денсаулықтың, өмірдің құнын ұғынады. Сондықтан әуел бастан бардың бағасын білудің маңызы зор.

Денсаулық — адам өмірінің тірегі. Онсыз емін-еркін өмір сүре алмайсың. Денсаулығы сыр берген адамның шаттанып күліп, қуанып өмір сүре алмасы анық. Қарттарымыздың әрдайым өзімізді күтіп жүру керек екенін ескертіп отыруы да олар өткерген өмір тәжірибесінен, келмеске кетіп бара жатқан денсаулықтың баға жетпес құнын білгендіктен, өз басынан өткенді тұшынып, түйсіне білгендіктен болар. ал жастардың жастықтың отымен жүріп ысты-суықты елемей, артынан дерт жабыстыратыны да біздің денсалықтың қадірін барынша ұғына алмағанымыздан деп білемін. Сол себепті балаларға бала күнінен денсаулықтың маңызы мен салауатты өмір салтын ұстануға үйрету керек.

Салауатты өмір салтына денешынықтыру, спорт, дене тәрбиесі, туризм, 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 ұғамыз.

Адам денсаулығына зиянын тигізетін жат әдеттерден аулақ болғаны жөн. Енді оларға не жататынына тоқтала кетейік: Олар – темекі тарту, спирттік ішімдіктерге, есірткілік заттарға салыну. Арақтың орнына қымыз бен қымыран іш, темекі тартудың орнына таза ауада көбірек жүр. Жастарға есірткіні пайдаланба, көңіл көтеретін мәдени көпшілік орындарына баруды әдетке айналдыр дер едім. Еңбек адамды тәрбиелейді. Сондықтан жұмыс істеуден қашпаған жөн. Жалқаулыққа салынудың соңы жақсылыққа апармайды. Иmandылық жолына түсіп, жылына бір келетін оразаны тұтып, оның тәртібін сақтағаныңыз дұрыс. Дүниеде бұған тең келетін ештеңе жоқ. 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.

Сөз соңында қайра айтарымыз, халық денсаулығы тек медицина қызметкерлерінің кәсіби тірлігі ғана емес, бүкіл қоғамның тұтас денсаулық сақтауға және нығайтуға арналған үйлескен іс-қимыл әрекеттерінің жемісі екенін баршамыз да ұғынуға тиіспіз. Сонда ғана қоршаған ортаны сақтай отырып, таза су ішіп, дұрыс тамақтанып, иманды және салауатты өмір салттарын тұрақты қалыптастырсақ болашақтың жарқын кепілі болмақ.

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

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