

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Дені саудың жаны сау

ЖАРИЯЛАНДЫ
19.03.2018СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/33317/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Алимкулова Бағила

Халқымыз «Дені саудың – жаны сау» деп бекер айтпаған. Бұл мақалда терең мән жатыр. Адам денсаулығы – ең үлкен байлық. Ауру-сырқау меңдеген жан ешбір нәрседен ләззат ала алмайды, жұмыс істеу қабілеті де төмендейді, өмір сүруге құлшынысы азаяды. Ал дені сау адам – бақытты, белсенді, еңбекке қабілетті және айналасына да позитивті әсер ете алады.

Бүгінгі таңда заманауи өмір салты адам денсаулығына кері әсерін тигізуде. Компьютер алдында көп отыру, дене қозғалысының аздығы, дұрыс тамақтанбау, күйзеліс – мұның бәрі түрлі ауруларға әкеп соғады. Сондықтан әр адам денсаулығына жауапкершілікпен қарауы қажет.

Денсаулықты сақтау жолдары қандай?

1. **Дұрыс тамақтану** – күнделікті рационымызда жеміс-жидек, көкөніс, дәнді дақылдар мен таза су болуға тиіс.
2. **Спортпен шұғылдану** – ең болмағанда күнде 30 минут серуендеу немесе жеңіл жаттығулар жасау денсаулыққа пайдалы.
3. **Таза ауада серуендеу** – өкпені тазартып, ойды сергітеді.
4. **Уақтылы ұйықтау** – адам ағзасы үшін ең маңызды нәрселердің

бірі – дұрыс ұйқы.

5. **Зиянды әдеттерден аулақ болу** – темекі, ішімдік сияқты зиянды заттар денсаулықтың басты жауы.

Жан саулығы - рухани күштің негізі

Дене саулығымен қатар, адамның жан дүниесінің де сау болуы маңызды. Күйзеліс, ашу, реніш – адам жанына теріс әсер етеді. Ойдың, жүректің тазалығы – жан саулығының кепілі. Мұны дұға, медитация, жақсы адамдармен араласу, кітап оқу сияқты әрекеттермен нығайтуға болады.

Қорытынды

Денсаулық – тек жеке адамның емес, бүкіл қоғамның игілігі. Әр адам өз денсаулығына жауапты екенін ұмытпауы керек. «Дені саудың – жаны сау» деген сөз – дене мен жанның тұтастығын көрсететін өмірлік қағида. Салауатты өмір салтын ұстану арқылы біз ұзақ, мәнді әрі бақытты өмір сүре аламыз.

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

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