

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Дені сау адам- табиғаттың ең қымбат жемісіЖАРИЯЛАНДЫ
13.06.2022СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/122801/>

Денсаулық- адам өмірінің ең қымбат, әрі бағалы бөлшегі. Өмірдің шаттығы мен қызығы денсаулыққа байланысты. «Денсаулық-зор байлық» деп бекер айтылмаса қажет. Қазіргі таңда елімізде медицина саласы өте қарқынды және жүйелі түрде дамып келе жатқаны бәрімізге мәлім. Осы медицина саласының қарқынды даму себептігін негізге ала отырып, денсаулығымызда кездескен кінәраттарға тосқауыл бола аламыз.

Негізінен, денсаулықты бала кезден сақтаған жөн. Себебі, болашаққа дені сау тұлға болып қалыптасу бала кезден бастау алады. Қазіргі таңда жасөспірімділер арасынан денсаулықтарына немқұрайлы қарап, көптеген ауру түрлеріне шалдығып жатқан жеткіншектердің кездестіріп жатамыз. Бұл көрініске себеп, жастардың дұрыс тамақтанбауы, дене жаттығуларын жасамайтыны, ағзаға қажет емес тағамдарды шеттен тыс пайдалануы осының бәрі денсаулықтың бұзылуына әкеліп соғады. Осыған сәйкес, еліміздегі денсаулық сақтау министрлігі және медицина дәрігерлері баланың денсаулығы үшін, әрбір ата-ана өз балаларының денсаулығына дұрыс қарау керектігін ескертеді. Сондай-ақ қазіргі таңда жастары 80-90 -нан асқан кейбір үлкен кісілердің денсаулығы жастардың денсаулығынан да әлдеқайда мықты деп жатамыз. Бұл дегеніміз өз денсаулығына дұрыс қарап, өз

денсаулығы үшін жақсы амал жасаған жандарды байқай аламыз. Және де қоғамда ерте жастан өз жасына, өз бойына сәйкес емес толып кеткен немесе азып кеткен балаларды да кездестіріп жатамыз. Бұл дегеніміз- балалардың денсаулыққа дұрыс мән беріп қарамағынан болатын жайттар. Денсаулыққа қатты зияның тигізетін тағамдар қазіргі таңда өте көп. Мысалға, газдалған сусындар, құнарлы жоқ тағамдар. Осы тағамдардың орнына жеміс-жидектер, таза мөлдір суды пайдаланса дені сау тұлға болуға мүмкіндік өте мол.

Осы тұста орыс ғалымы И. Петровичтің мынандай нақыл сөзін мысалға келтіріп келеді: » Біз организмiмiзге немқұрайлықпен қараушылықтан өз өмірімізде өзіміз қысқартамыз». Осы нақыл сөз дәл менің ойыммен тұспа тұс келгендей. Менің де сіздерге айтарым- ешқашан да өз денсаулығыңызға салғырт қарамағанныңыз жөн. Сізге берілген ең үлкен бақытты бағалай біліңіз. Денсаулық біреуге беріледі, ал өзге біреулерге арман десек те болады.

Денсаулық-табиғаттың бізге берген ең қымбат байлығы. Ден сау адам болуы әркімнің өз қолында. «Қолда бар алтынның қадірін біл» деген сөзді ескере отырып, салауатты өмір салтын ұстануға ұмтылайық!

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

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