Денсаулық –зор байлық

Адам өміріндегі басты құндылық - денсаулық екені баршамыз білеміз. Адам баласы ешттене мазаламай, еш жері ауырмай тұрғанда өзіңің манызды деп ойлаған шаруаларымен айналысып жүре береді, Ал егер бір жері ауырса онда ештеңеге зауқымы соқпай, өмірдің қызықтығы , мәні кеткен сияқты көрінеді.Шынына келсек бір жерің ауырса ғана бұл туралы ойланамыз.бұндай жағдайда бар шаруа шетке ысырылып, денсаулық ең бірінші орынға шығады.

 Салауатты өмір салты — бұл алдымен денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет.Ұлкен кісілер «Денсаулық –зор байлық» жай айтпаған. Кішкентай кезімізде әжелеріміз «Қай жерің ауырса – жаның сол жерде тұрған секілді деуші еді». Денсаулыққа көп нәрселер әсер ететіні белгілі: тұқымқуалаушылық, экология,ата-ананың репродуктивтік жүйесі, ең алдымен белгілі бір адамның өмір сүруі , оның күнделікті өмір салты көбірек себепші болады. Денсаулықты бала кезден сақтаған жөн.Қандай болсын ауырудың алдын алу жұмыстарын жұргізген жөн.Қазіргі таңда денсаулықты құртатын тағы бір себеп: артық салмақ не болмаса салмақтың жеткіліксіздігі. Толық адамдарда көбінесе қант диабеті, артрит, жүрек ауруларымен ауыру ықтималдығы жоғары. Яғни деннің сау болуы үшін дұрыс тамақтанудың орны маңызды. Сау адамның күнделікті тамағында ақуыз бен майлар, көмірсу жеткілікті мөлшерде болуы керек,ет пен сүт , көкөністер мен жемістер, табиғи әрі құнарлы тамақтарды пайдаланған жөн. Пицца, гамбургер, чипстер т.б., газды сусындар, көп мөлшердегі қант қосылған тағамдардан бас тартқан жөн.  Қазіргі күнде ең ұлкен қауіпсіздік –жастар өте көп гаджеттерде отырады. Гаджеттер денсаулыққа кері әсерін тигізеді. Түнде ұзақтан-ұзақ кітап оқу, және телефонды артық пайдалану, көзімізге үлкен зиянын тигізеді, миымызға, жүйке жүйемізге, гармоналды жүйемізге үлкен қауіп төндіреді. Әсіресе жас жеткіншіктерге қорғаныс жүйесі толық қалыптаспаған балаға тіпті бермеген дұрыс. Адам баласының денсаулығына жаман әсер ететін себептердің бірі ол- темекі шегу, ішімдік ішу және азғындық өмір салтын жүргізу, осының барлығы денсаулыққа зиян келтіреді, өмірін қысқартады. Денсаулығың дұрыс болсын десең салауатты өмір сүру керек. Алдымен спорттпен айналысқан жөн, әрдайым қозғалыста болған дұрыс. Ғалымдардың айтуы бойынша қозғалыссыз өмір салтын ұстанатын адамдардың өмірі қысқа.Спорттық кешендерге барып жаттығу өткізуге мүмкіндігі болмаса таза ауада серуендесе де болады.Дені сау болу қиын емес, тек әр адам өз ағзасын тыңдай білсе, уақытында көмек көрсете алса, өз өмірі үшін жауапкершілік ала білсе болғаны. Қазіргі таңда салауатты өмір салтына аса мән беріліп келеді.

Бүгінгі күнде адамзаттың денсаулығын нығайту жолында біршама істер атқарылып, үкімет осы салаға ерекше көңіл бөліп отыр. Өз басым күнделікте спортпен айналасуды тәртібіме кіргізіп отырмын.

Денсаулық баға жетпес құндылық болғандықтан, біз салауатты өмір салтын ұстанып, денсаулығымызды күтуіміз керек. Сонымен мен өз-өзіме денсаулығымды күтіп, спортпен шұғылданып, дұрыс тамақтануға уәде бердім.