

ЖАСТАР АРАСЫНДА ДЕНСАУЛЫҚТЫ САҚТАУ ЖӘНЕ НЫҒАЙТУ МӘСЕЛЕЛЕРІ

Адамның ең басты байлығының бірі денсаулық болып саналады. Денсаулығы мықты адам – бақытты адам. Қазіргі заманда денсаулықты сақтау мен нығайту ең басты мәселелердің бірі ретінде қаралып отыр. Әсіресе, жастардың денсаулығын нығайту басты шарт. Сондықтан денсаулықты сақтау туралы әр түрлі шаралар, мейрамдар өткізілуде.

Денсаулықты нығайту негізінде салауаттануды алуға болады. Салауаттану – тұтасымен алғанда жеке тұлғаның, қоғамның, табиғаттың денсаулығы туралы ғылым. Салауаттану ғылымы аурудың алғашқы алдын алуды, денсаулықты сақтау және нығайту амалдары мен әдістерін зерттейтін салауатты өмір салтын қалыптастыратын ғылының бірі болып табылады. Салауаттану ғылымы негізінде денсаулықты амалдары мен әдіс-тәсілдерін және де ұстанымдарын зерттейді. Салауаттану нысаны, ең алдымен – дені сау адам, екіншіден – оны қоршаған орта мен адамдар және денсаулыққа әрекет етуші факторлар, үшіншіден – аурудың пайда болу себептері, организмнің дені сау күйге оралу тетігі, қорғануға бейімделу тетіктері, төртіншіден – сақтандыру және сауықтыру шаралары болып табылады.[2] Бұл ғылым адам денсаулығын сақтаудағы басты ғылымдардың бірі. Салауаттану өмір салтын ұстана отырып, адам денсаулығын қалпына келтіре алады, бұл яғни өз жарқын болашағына жол ашады. Ал оны ұстанбаға адам, керісінше денсаулығын құртады. Осылайша, әркімнің өзінің денсаулығының нашарлауына өзі себепші екенін көруге болады. Сондықтан да денсаулықты сақтаудың жолын үйрену әрбір адамның басты міндеті.

Өз денсаулығын сақтау — әр адамның парызы. Оны сақтау үшін дұрыс тамақтану, ағзаны шынықтыру, гигиеналық ережелерді сақтау және де денсаулыққа зиянды заттардан бас тарту басты назарға алатын нәрсе. Дұрыс тамақтану негізінде уақтылы тамақтану режимін ұстану және де пайдалы тағамдарды қолдану жатады. Яғни, жеміс-жидектерді, көкөністерді қолданған жөн. Тағамнан көптеген зиянды бактерияларды жұқтырмау үшін:

- 1) Тамақ ішер алдында қолыңызды жуып, жемістер мен көкөністерді жуыңыз.
- 2) Сатып алу, тамақ әзірлеу және сақтау кезінде шикі, пісірілген және пайдалануға дайын тағамдарды бір - бірінен бөлек ұстау қажет.
- 3) Микроорганизмдерді жою үшін тамақ әзірлеу кезінде оларды қауіпсіз температураға дейін қыздырған жөн.
- 4) Жылдам бұзылатын тамақтарды тоңазытқышта сақтау қажет
- 5) Мынадай тағамдарды пайдаланудан алшақ болыңыздар:
 - шикі (пастерленбеген) сүттен және құрамына пастерленбеген сүт кіретін тағамдардан;
 - шикі не шала пісірілген жұмыртқалардан, құрамына шикі жұмыртқа кіретін тағамдардан
 - шикі немесе шала піскен еттерден, тауық етінен; пастерленбеген шырыннан.

Бұдан көруге болатындай адам денсаулығы тазалыққа да байланысты. Яғни, жеміс-жидектерді жеген пайдалы, алайда оларды дұрыстап жуып жемемс керісінше, денсаулыққа зиянды бактерияларды жұқтырып алу қаупі бар. Сондықтан да денсаулықты сақтауда дұрыс әрі пайдалы тамақтанудың маңызы зор.

Ағзаны шынықтыруға келетін болсақ, бұл денсаулық сақтау мен нығайтудың негізгі шарты болып табылады. Ол өмірлік маңызды мүшелердің және мүшелер жүйесінің қызметін жақсартады. Қозғалыс белсенділігін дұрыс ұйымдастыру организмнің өсу мен дамуына белсенді ықпал етеді, организмнің жұмысқа қабілеттігін жоғарылатады, әр түрлі ауруларға төзімділігін арттырады. Ал аз қозғалған кезде организмде өзгерістер дамиды. Сондықтан да әр түрлі аурулардың алдын алу үшін организмді үнемі шынықтырып отыру қажет. Шынығудың арқасында организм қоршаған ортадағы температураның күрт өзгеруіне бейімделеді және организмнің жұқпаларға қарсылығын жоғарылатады. Сондықтан да мектептерде және де өзге білім беру мекемелерінде дене шынықтыру

сабақтарын өткізген маңызды. Осылайша келешек ұрпақты әр түрлі жаттығулар жасатып, денсаулығын нығайтуға болады.

Денсаулықты сақтауда гигиеналық ережелердің де маңызы өте зор болып табылады. Мұндай ережелер қатарына,

- қолдарын уақытында (тамақ ішер алдында, әжетханаға барғаннан кейін және жануарлармен ойнағаннан соң т.б.) мұқият жуу;
- денені белге дейін және аяқтарды жуу
- тісті күту;
- шаш пен тырнақтардың тазалығын сақтау;
- бөлмелерді дұрыс жиыстырып, желдетіп отыру жатады.[1]

Бұл ережелерді сақтау ең алдымен денсаулыққа пайдалы. Әр түрлі ауруларды алдын алуға және де олармен күресуге көмектеседі. Қазіргі кездегі көптеген аурулар тазалықты сақтамағандықтан орын алуда. Лас ортада микроорганизмдер одан әрі көбейіп, оның салдары адам өміріне үлкен зиянын тигізуі мүмкін. Осының әсерінен адамдар ауруға шалдығып, әр түрлі бактериялар тіршілігіне жағдай жасайды. Сондықтан әр тамақ ішудің алдында қолды сабынмен жуу, даладан келгенде жуыну, денені таза ұстау, гигиеналық талаптарды жетік біліп, оларды күнделікті өмірде қолдану маңызды болып табылады. Күнделікті таза ауада серуендеу, дене шынықтыру жаттығуларын жасау, жүгіру секілді әрекеттер денсаулықты нығайтудың маңызды критерийі болып есептеледі.

«Денсаулық - зор байлық» - демекші орынды айтылған сөзді жадымызда ұстаймыз. Әрбір адамның денсаулығы – қоғамның байлығы деуге болады. Осы ретте халқымыз «Дені саудың жаны сау» - деген сөзі де тектен-тек айтылмағаны соның дәлелі.[3] Деніміз сау болған кезде біздің де күніміз жарық болмақ. Денсаулықтан асқан бақыт та, байлық та жоқ. Денсаулықты сақтау тек тазалықты сақтаумен шектелмейді. Денсаулықты сақтау үшін күн режимін сақтай отырып тиімді тамақтану, дене қозғалысы жасап спортпен шұғылдану, таза ауада жиі серуендеу жатады. Негізінде денсаулығының мықты болуы адамның өз қолында. Денсаулықты сақтау үшін міндетті түрде салауатты өмір салтын ұстану қажет. Оны ұстану адам ағзасының нығаюына үлкен әсер етеді. Денсаулықсыз адамның өмір сүруі мүмкін емес. Сондықтан да қазіргі ұрпақтың да денсаулығын ойлау біз үшін маңызды мәселе болып қалады. Өйткені дені сау ұрпақ жарқын болашақтың дәлелі.

Әдебиет:

1. <https://kk.wikibooks.org/wiki/>
2. <http://malimetter.kz/salauatty-omir-saltyn-kalyptastyrudn-gylymi-teoriyalyk-negizderi/>
3. <http://economics.kazgazeta.kz/?p=3328>