

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚҰРУ

Қазіргі кездегі әлеуметтік-экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының, әсіресе, өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізуде. Осы ретте, елбасымыз Н.Ә.Назарбаевтың «Қазақстан – 2030» бағдарламасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі – «Мемлекетіміздегі азаматтарының денсаулығы, білімі мен әл ауқаты тармағында» және кезекті Жолдауында денешынықтыру мен спортты дамытуға айрықша көңіл бөлу қажеттілігі көрсетілген. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта жалпы білім беретін орта мектепте жан-жақты, дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан жеке тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған.

Барша азаматтардың денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтына бағытталған елбасының жолдауын – егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын алтын сүрлеу десе болады. Бүгінде білім беру мекемелерінің алдында тұрған міндеттердің бірі – жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, қоршаған ортаны таза ұстауға және жоғары, сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде пайдалана білуге тәрбиелеу. Адамның ақыл-ой интелектісін оның білімділік деңгейінен байқауға болады. Білім – ақыл-ойдың бастапқы түрткісі және негізгі құралы, әрі көрсеткіші болғандықтан, әрбір адам салауатты өмір сүру үшін біріншіден ақыл-ойын жетілдіру керек; екіншіден материалдық жағдайын түзеуі тиіс, ол үшін адал еңбек етуі қажет.

Қазақстанның бүгінгі әлеуметтік-экономикалық дамуы күрделі кезеңді басынан кешіріп отыр. Кеңестік дәуір тоқырауға душар етті. Қалыптасқан әкімшілік жүйе қоғам мүшелеріне енжарлықты, селкостықты, жауапсыздықты дамытты. Осы империяның көлеңкесіндегі өмірден Қазақстан кеңестік жүйеден түбегейлі және түпкілікті бас тартып, жаңа принциптерге негізделген егеменді мемлекет құру үстінде. Бұл үкімет білім беру мен тәрбиелеуді тәуелсіз мемлекеттің талабына үйлесімді құрып, жастарға сапалық жаңа қасиеттерді сіңіруді қолға алып, салауатты өмір салтын қалыптастыруға батыл кірісті, Тұлғаның өз болмысын тануға көмектесіп, тереңде жатқан талап-тілегін дамытып толыққанды өмір сүру үшін рухани күш-жігер беру оқу орындарының басты міндетіне айналды. Осы орайдан оқушылардың бойына жаңа сана, жаңа көзқарас қалыптастыруда имандылық пен адамгершілік жағынан құлдыраған нашакорлық, жезөкшілік, маскүнемдік сияқты індеттерден сақтанарлықтай таным түсінік қалыптастыру басты проблема болып саналады. Дүние жүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДСҰ) анықтамасы бойынша, денсаулық дегеніміз - организмде аурудың не болмаса физикалық кемістіктің жоқтығы ғана емес, ол табиғи (физикалық), рухани және әлеуметтік толық аман-есендік. Академик В.П.Казначевтің жеке бас денсаулығы анықтамасы бұдан да толығырақ: «денсаулық дегеніміз, организмнің ұзақ өмір сүру барысында биологиялық және психологиялық әрекеттері мен тиімді жұмыскерлігінің әлеуметтік белсенділігінің, сондай-ақ жас ерекшеліктеріне сәйкес дені сау ұрпақ жалғастыру қабілетінің сақталуы мен дамуы». Денсаулық - физикалық, рухани және әлеуметтік болып бөлінеді. Физикалық саулық дегеніміз - адам организмінде функциялардың өздігінен реттелуі, функциялық үрдістердің келісімді өтуі, сыртқы орта әсерлеріне бейімделу қасиеттерінің жоғарғы дәрежелі жағдайда болуы. Психикалық саулық дегеніміз - ауруды болдырмау, қайтсе де одан арылу «адам өмірінің мақсаты» болуын болжайды. Әлеуметтік саулық дегеніміз - адамның әлеуметтік белсенділігінің, яғни жеке адамның айналадағы өмірмен біте қайнау дәрежесі. Денсаулық, қалып (норма) деген ұғымдар бір-біріне ұқсас. Қалып – дені сау адам баласының бәріне бірдей тұрақты стандарт мақсат ететін үлгі болатындай денсаулықтың көрсеткіштері. Салауатты өмір салтын қалыптастыру ең алдымен залалды дағдылардан (арақ-шарап, темекі, есірткі қолдану) аулақ болумен байланысты болады. Ақпарат арақ-шарап, темекі, есірткіні ауызға алудың кез келген түрлерінің жалпы адам

және қоғам денсаулығына кесел келтіретіні жайында болуы қажет. Алкогольды тежеусіз қолдану, оның салдары, маскүнемдіктің медициналық, медико-психологиялық, құқықтық, адамгершілік, этикалық, эканомикалық, демографиялық аспектілері, алкогольдың адам денсаулығына физикалық және психикалық әсері, қоршаған ортамен қарым-қатынасы туралы мағлұматтар келтіріледі.

Салауатты өмір салтын қалыптастыруда темекі мен күреске айырықша көңіл бөлінеді. Темекінің таралып кеткенігі, оны қолға алуға мәжбүр қылатын факторлар, шылым түтінінің құрамдас бөліктері, канцерогендер, тыныс алу ағзалары, ас қорыту, жүрек-тамырлар жүйесі т.б. аурулардың туындауындағы темекінің ролі хақындағы мәліметтерді жіктеп талдай келе, темекінің медициналық, психологиялық, әлеуметтік аспектілері туралы ақпарат беріледі. Тактикалық тұрғыда темекіге деген теріс көзқарасты қалыптастыру ләзім. Бұл жұмыс жас, жыныс, денсаулық жағдайын ескере отырып жүгізіледі. Осылайша балалар мен жасөспірімдерге арналған ақпараттың негізін денеміздің табиғи дамуына, психикалық эмоциялық әлеміне етер әсері, қыздар мен бала туар жастағы әйедермен, темекі тартатын жүкті әйелдер организмдеріндегі өзгерістер, салдар және осындай аналардан туар бала болашағы т.б. жөніндегі мағлұматтар құрайды.

Денсаулықты сақтауға себеп болатын негізгі компонентер:

- тиімді тамақтану;
- табиғатына орай қимыл белсенділігі;
- шынығу;
- психикалық денсаулыққа деген оң көзқарас;
- тән, киім күтімі;
- тұрмыстағы гигиеналық режимді ұстану;
- еңбек пен демалыстың тиімді режимін қадағалау;
- денсаулыққа нұқсан келтірмейтін, қалыпты жыныстық;
- темекіден, есірткіден, алкагольден, орынсыз дәрі –дәрмектен тартыну;
- экологиялық жағымды (позитивті) мінез құлық.

Міне, осылай өз денсаулығына деген кімнің де болмасын бұған ұқсас айқын сенім, салауатты өмір салты, жас, әлеуметтік және басқа ерекшеліктері ескеріле отырып, денсаулықты сақтауға деген бағдардың алғы шарты болып қала бермек. Бірінші байлық – денсаулық дейміз. Бірақ осы сөздің салмағын, жүктер жауапкершілігін көбіне сезбейтін де, мойындамайтын да сыңайлымыз. Айтылған сәтте көңілімізге қонады, құлағымызға жағады. Келісеміз. Сонсоң өзіміз ауа жайылып жүре береміз. Сөйтіп күндердің күнінде бір арылмас дертке шалдығып санымызды соғамыз. “Жалған – ай!” деп көкірегіміз қарс айырылып, өмірден түңіле бастаймыз. “Тәннен жан артық еді, - дейді Абай атамыз - тәнді жанға бас ұрғызса керек еді. Жоқ біз олай қылмады, ұзақтай шулап, қарғадай барқылдадық. Жан бізді жас күнімізде билеп жүрген еді. Ержеткен соң, күш енген соң, оған билетпедік, жанды тәнге бас ұрғыздық, ешнәрсеге көңілмен қарамадық, көңіл айтып тұрса сенбедік. Көзбен көрген нәрсенің де сыртын көргеннен-ақ тойдық...” Тәннен жан артық... Билік жанда ғой. Бірақ ғұмырымыз аз ба, көп пе... кеше, бүгін, шамасы ертең де билік жанда емес тәнде. Пендешіліктен тәнді тоғайтып, сөйтіп аурулар қатарын молайтып жүрген жай бар. Тым болмаса, жан мен тән бірлігін, ара қатынасындағы бірлікті неге сақтамасқа? Біреу үшін емес, өзің үшін, отбасың, өзіңсіз толайым болмайтын көкірегің үшін. Денсаулық - тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы. Денені үнемі ширықтыру, шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухыңды шыңдау - бәрі де денсаулыққа қызмет етеді десек қателеспейміз. Қазіргі уақыттағы әлеуметтік - экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының, әсіресе, өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізуде.

Ел Президентінің “Қазақстан - 2030” жолдамасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі – “Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мән әл ауқаты” тармағында, “...азаматтарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сау болуы және оларды

қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін” азаматтарымызды салауатты өмір салтына әзірлеу қажеттігі көрсетілген. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан мектептеріне жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан дара тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған.

“Дені сау адам - табиғаттың ең қымбат жемісі” деп тегін айтылмаған. Қазіргі қоғамымызда халықтың табиғи өсімі төмендеп, сырқаттанушылық және өлім-жітім деңгейі арта түсті. Әсіресе, балалар мен жастардың денсаулығы қауіп тудыруда. Темекі тарту, ішімдік пайдалану, есірткі құмарлық және улы заттарға әуестік, адамгершілікке жат мінез-құлық, ерте жыныстық қатынас кеңінен етек алуда. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының дерегі бойынша халық денсаулығының 49-50 % өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20 % қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты. Сонымен қатар денсаулық қатерінің негізгі факторларына мыналар да енеді: қозғалыс күшінің кему салдарынан қимылдың кемуі (гиподинамия) дене массасының артуы, жүйесіз тамақтану, қоршаған орта нысандарының барлығының көптеген уытты заттармен ластануы, өндірісте және тұрмыста күйзеліс туғызатын жағдайлар, зиянды әдеттердің – шылым шегу, алкоголь пайдалану, нашақорлық көп таралуы. Қорыта келгенде, академик Н. М. Амосов айтқандай: “Денсаулығың мықты болуы үшін мәнді өз күшің болу қажет, оны еш нәрсемен ауыстыруға болмайды.” Замандастар, егемен еліміздің болашағы біздер. Қоғамда болып жатқан жаман әдеттерге кінәлі - адамдардың өзі. Осындай жат, жаман әдеттерден бойымызды аулақ ұстап, төзімділік, табандылық танытып, адамгершілік қасиеттерді жоғары ұстай білуіміз керек. Болашағымыз нұрлы, еліміздің ертеңі нұрлы болсын десек, ел болып, халық болып болашағымызды, ұлтымызды, тегімізді жоғалтып алмау үшін нашақорлық, СПИД, ішімдік, темекіден бойымызды аулақ ұстап, қоғамымыздың бұл түнектен арылуының жолын іздеп, салауатты өмір салтын насихаттайық. Ей замандас, алдыменен досыңды ұқ. Досың спорт, таза ауа, өсімдік. Алажүріп, осылардың сыйлығын—Жаңа ғасырға біз берейік көріктік. Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі. Атамыз қазақтың «Бірінші байлық - денсаулық», яки болмаса «Денсаулық – зор байлық» деген даналық мәтелдері тіршіліктің нағыз өзегінен алынған емес пе? Денсаулықтың қадірін, маңызын айрықша ұғынып барлық игіліктен жоғары санаған. Тағы да «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деп жан мен тән саулығын қоршаған орта аясында дұрыс сақтап және нығайтуға түрлі пайдалы әрекеттер жасап отырған. Жасырары жоқ, күні бүгінге дейін небір ғұлама ғалымдар, біліктілігі күшті дәрігерлер де «Денсаулық деген не?» деген сұраққа әлі толымды, тұшымды, дәл анықтама бере алмай келеді. Қолымызда тек ВОЗ (дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы) қалыптастырған анықтама бар. Бұл бойынша Денсаулық – жан, тән және адамның әлеуметтік жағдайының құндылығы. Байқап отырсаңыз жан иесінің жалғыз анатомиялық дұрыс қалпына ғана емес, оның әлеуметтік жағдай-тұрпатына да ерекше мән берілген.

Жуырда ғана өткен дәрігерлер мен провизорлардың съезінде сөйлеген сөзінде еліміздің президенті Н.Ә.Назарбаев: «Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі» деп тағы да айрықша айқындап атап өтті. Сонымен қатар келешек атқарылатын істердің басты стратегиялық бағыттарын да көрсетті.

Бірінші: балалар мен жасөспірімдердің денсаулығына айрықша көңіл бөлу. Екінші: халықты қол жетерлік және саналы медициналық көмекпен қамтамасыз ету. Үшінші: отандық медицина ғылымын дамыту.

Осы бағытта аясында ел басқарған ағалармен біріге отырып, түрлі індеттердің алдын алу керек. Салауатты өмір салтын ұсынбаған мемлекеттің экономикасы құлдырайтыны сөзсіз. Ауру адам қандай іс бітірмек!

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

Қорыта келе айтарым, 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 соны жақсылыққа апармайды. Имандылық 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, 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. Болашақ – өз қолымызда, таңдау өзімізде, ағайын!

Әдебиеттер тізімі: “Мүгедек спортшыларды әлеуметтік бейімдеу және қайта оналту технологиялары ” атты Асаубек С.С. магистрлық диссертациясынан алынған.