

**САУЛЫҒЫҢ--БІРІНШІ БАЙЛЫҒЫҢ**

**Сарсенбаева Лаззат Жаңабай қызы**

*Бұхара облысы «Азия халықара университетінің»  
4-курс студенті*

Ғылым мен технология дамыған бүгінгі таңда дүниежүзі елдерінде әр түрлі инфекциялық аурулардың тарқалуы белең алып барады. Сонымен қатар ел арасында үйреншікті дертке айналған «қан қысымы», «жүрек қан-тамырлары», «онкология», «қант диабеті», «рак» және буын аурулары сияқты кеселдер тарқалмақта. Ертеректе, яғни Кеңес Одағы дәуірінде туберкулез, бауыр, бүйрек гепатиті аурулары кеңінен тарап, қаншама адам осындай дерттерден жапа шекті, қаншамасы жарық дүниемен қош айтысты. «Уақыт бәріне емші» дегендей бұл ауруларды емдеу, сауықтыру әдістері жетілдіріліп бүкіл әлемде бұндай аурулар саны күрт кеміді. Яғни, бұл ауруға шалдыққандарға анық және нәтижелі ем табылды десек болады. Әлем халқын шарпыған «коронавирус» кеселдігі де 2019-жылы басталы 2021-жылы аяқталды. Бұл индет те бірнеше миллиондаған адамның өмірін қиды. Медицинаның озық мамандары бұл дертке де дауа тауып, көптеген жандардың өмірін сақтап қалды. Алдағы уақытта да қандай қатерлі вирустар тарқалатынын алдын ала болжап білу қиынға соғып отыр. Аурудан сақтану---- әдептіліктен басталады. Ерте замандарда да аурулардың түрі болған, бірақ қазіргіден көп болмаған. Сол кездерде де ел арасында «халық емшілеі» бұл аурулардың дауасын тауып отырған. Халық даналығында «ауру астан», «дені аудың жаны сау», ауруды өзің табасың», «көзің ауырса қолыңды, ішің ауырса аузыңды тый», «ауру аяқ астында», «сақтанғанға бәле жоқ», «ауырып ем іздегенше ауырмаудың жолын ізде» тағы-тағы осы сияқты қырағылыққа шақыратын қанатты сөздер кең тарқалған. Қазіргі заманда халық медицинасы шарықтап даму жолында. Ел арасында белең алған қандай ауруларға да тосқауыл бола алады. Бірақ, дегенмен әрбір адам өз денсаулығын қырағы қорғауына не жетсін! БҰҰ, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы деректері бойынша әрбір адам өз басына келетін аурудың 65-70 пайызын өзі қабылдайды екен. Бұндай деректердегі санға жүгінетін болсақ, аурудың қандай түрі болмасын, қабылдамау өзіңе байланысты. Адам баласы айналаға қарап сақтық шараларын жасауға тиіс. Сақтық шаралары қалай жасалады:

Біріншіден, экологиялық таза тұрмыс кешіру.

Екіншіден, жақпас сусын, тағамдардан аулақ болу, қажет болған жағдайда да қолданбау. Үшіншіден, тамақтану тәртібін (ережені) дұрыс сақтау. Төртіншіден, дене күтімі, спортпен айналысу. Осындай қағидаттарды қатаң сақтасаң әрбір адамдағы имунитет қалаған ауруға қарсы тұра алатынына күмән жоқ. «Ауру астан» демекші, қалаған сусынды, тағамды қолданар алдында асығыстыққа жол бермеу керек.

Адамдар арасында жиі айтылатын әңгімелер «экология нашар, ішіп-жейтін тағамдарда химикат бар» т.б кездесіп, үйреншікті қалыпқа айналды. Бірақ, осы айтылғандардан сақтану, қорғану өзінің қолында екедігін ұмытпаған жөн.

Жоғарыда аталған, осы күндері бүкіл Әлем бойынша кең тарқалған дерттердің де уақты келе алды алынады. Даму үстіндегі медицина бұл дерттерге де тосқауыл қоя алатыны шындық. Сондықтан «барлығының алдын алу---өзімізге байланысты» деген қасиетті ұғымды ұстана білсек, денеміз сергек, жанымыз сау болмақ.

