

УДК 364.692

## МҮНӨЗ ЖАНА ДЕН СОЛУК ТАРБИЯСЫ

*Тойчубекова Г.Ж. – Англис тили окутуучусу,  
Б. Осмонов атындагы ЖАМУ Майлуу- Суу  
колледжи,  
Майлуу- Суу шаары Жалал- Абад облусу  
Кыргызстан,  
e-mail: [tojgulsada08@gmail.com](mailto:tojgulsada08@gmail.com)*

**Аннотация:** Баяндаманын автору сабаттуу, туура тамактануунун негизинде ден соолукту сактоочу жана чыңдоочу мүнөздү жаратуунун үстүндө тынымсыз өсүү максатын коюп, узак жашоонун сырларын сунуштайт. Ошондогй эле өзүн сыйлаган ар бир Адамга өзүн өстүрүүнүн жолдорун жана эл аралык мааниси бар, мурунтан эл башкарган жетекчилердин колдонуп келген , азыр да чың ден соолукту сактап жашоо максатында күнүмдүк тамагында колдонушуп жаткан продукцияларын сунуштайт.

**Түйүндүү сөздөр:** мүнөз, адат, көйгөйлөр, жан дүйнө азыгы, ден соолук, окуу, эмгек, жөндөм, ой жүгүртүү, адамдык мыкты сапат, чай, кофе, техникалык сабаттуулук, тынымсыз өсүү, жеке артыкчылык.

## ХАРАКТЕР И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Тойчубекова Г.Ж. – преподаватель по  
английскому языку, ЖАГУ имени Б.  
Осмонова, Майлуу- Сууыйский колледж,  
город Майлуу- Суу Жалал- Абадская область  
Кыргызстан, e-mail: [tojgulsada08@gmail.com](mailto:tojgulsada08@gmail.com)*

**Аннотация:** Автор предлагает пути грамотного, правильного питания и на основании которого постоянного развития над своим характером, чтобы жить лучше и долго. А также предлагает пути саморазвития для каждого себя уважающего человека и качественные продукции международных компаний, которых высокопоставленные руководители употребляли раньше и употребляют по сей день в ежедневном рационе оздоровительных процедур с целью сохранения здоровый образ жизни.

**Ключевые слова:** характер, привычка, проблемы, духовное питание, здоровье, чтение, труд, способность, размышление, лучшие человеческие качества, чай, кофе, техническая грамотность, постоянное развитие, личное преимущество.

## CHARACTOR AND THE HEALTH UPBRINGING

*Toychubekova G.J. – the English teacher, JASU  
after the name of B. Osmonov Mailuu- Suu  
college, Mailuu- Suu town Jalal- Abad region,  
e-mail: [tojgulsada08@gmail.com](mailto:tojgulsada08@gmail.com)*

**Annotation:** The author proposes ways of competent, proper nutrition and on the basis of which the constant development of one's character in order to live better and longer. She also offers ways of self-development for every self-respecting person and high quality products of international companies, which high ranking leaders used before and still use in their daily diet of health procedures in order to maintain a healthy lifestyle.

**Key words:** character, habit, problems, spiritual nutrition, health, reading, labor, ability, reflection, the best human qualities, tea, coffee, technical literacy, continuous development, personal advantage.

**Киришүү.** Адам баласы Аалам тартуулаган энергия жана жаратылыш ыроологон азыктар менен дем алып, жарык дүйнөгө келгенден ата - энесинин, үй- бүлө мүчөлөрүнүн,

айлана- чөйрөнүн, жаратылыштын таасирлери аркылуу акыл топтоп, мүнөз күтүп, ага жараша ой жүгүртүп, өсүп жетилет. Бир келүүчү өмүрдөгү ой жүгүртүү процесси Адамдын жан дүйнөсүнүн байлыгына жараша болуп, позитивдүү жана негативдүү көз караштарды жаратат. Ар бир өткөн доор менен коомдук түзүлүштөгү чукул учурларды эске алсак, дайыма өзгөчө бурулуш жасаган жаңылыктар сынга алынып, талкууланып, көнүмүш адаттан чыга албаган же чыккысы келбегендерден нааразылыктар жаралып, тарыхта жашоонун рахатын көрүү менен жеке өзүмчүл же үстүрттөн жеңил, кыска ой менен жашаган өкүмдарлардын айынан чыгаан адамдардын өмүрлөрү өлүм менен коштолгон учурлар көп болгон. Жаңылык жараткандарды, өзгөчө же адаттагыдай эмес башкача ой жүгүрткөндөрдү эмне үчүндүр сабыр менен түшүнүүгө аракет жасабай эле сынга алгандар бардык заманда бар. Турмуш “тургузуп муштаса” да учурдагы көйгөйлөрдү чечип, кыйынчылыкка чыдап, туура жолду адам гана табып, түрдүү ыкмалар менен иш жүзүнө ашырууда ийгиликтерди жаратып, алардын жыйынтыгына да адам гана чыга алат!

- Адам менен пенденин айырмасы эмнеде? - Адам ыйманы менен ой жүгүртүп, изденет, аракеттенет, жаңылат, ондойт, ийгиликтерди жаратат, башкалар менен болушот, башкаларга да жетишкендиктерди каалайт.- Пенде эки жүздүү, сынчыл, өзүмчүл, ээрчиме, жанбакты, кошоматчы, дооматкөй, ушакчы, көйгөйдөн качып, “өзүм өлбөйүн”-деп, жеңил жашоонун ар кандай жолун жасап кете берет. Жыйынтыгына маани бербейт, же маани берсе да ашыкча түйшүктөн заарканып, эринип өзүн алып качып, шылтоо издейт. Өмүрдү экиге бөлүп карап, эки жагынан тең жакшы, баарына пайдалуу жол тапкандар - *позитивдүүлөр*, ал эми жеке өзүнө ыңгайсыз экенин сезсе, эмгекти талап кылган түйшүктүү жолдон качып, тиешелүү жумушту жактырбай, аткарбай, булар аздык кылгансып, ашыкча терс пикирлерди тараткандар- *негативдүүлөр* экендигин, учурда, өзүмдүн турмуштук тажрыйбамдан ынандым. Ошондуктан Ч.Айтматов “Адамга эң кыйыны- күн сайын Адам болуу!”, “Адамдын абийри күн сайын сыноого түшөт”- деген сөздөрдү айткан тура.

“Башынан өткөн табып”- демекчи, тарыхчы же адабиятчы болбосом да, ой жүгүртүп, талдап, кийин өзүм өкүнбөгөндөй жашаганды туура көргөндүктөн, мен дайыма адилет эмгектенип, ак жашоого чамама жараша аракеттенем. Ата-энемдин наристе бала чактары, оюнга тоё элек өспүрүм курактары, гүлдөй жаштык кездери тарыхый өзгөчө кырдаалдарга туш келип, жаш курактарына туура келбеген түйшүктөрдү баштарынан өткөрүшүп, экөөсү тең ноюбаган позитивтүү жандардан, элдин керегине жараган адамдардан болушкандыктарынан, мен да алардын урматына татыктуу өмүр сүргүм, балдарыма билген акылымды айтып, ыраазычылык менен жашагым келет!

**Мүнөздүн калыптануусу** үй бүлөдөн башталарына анык көзүм жеткен куракка келдим. Мугалимдердин үй бүлөсүндө жетилгенгеби, бала чагымдан адамдардын мүнөздөрүнө саресеп салып, мамилелерине ой жүгүртүп, өзүм сезбей эле терс сапаттарды “чанып”, пайдалуу аракеттерге зээн салып, колумдан келбесе да, жардам берүү аракетинде эмгектенүүгө машыгып, апам тынымсыз иштегендиктен, аны кубантуу максатында, бир нерселер менен алектене берчүмүн. Азыр ойлосом, таарынчактык, көктүк, кекчилдик, өчөшүп жамандык кылуу сапаттары жаштайымдан эле менде болбоптур. Ошондуктан, апамдан адилетсиз жазалансам же таяк жесем да көз жашым менен жеңилдеп алып, дагы көбүрөөк жумушту, сапаттуурак аткарууга аракеттене берчүмүн. Себеби апам ак эмгекке машыктырган. Атам үй- бүлөгө камкор, мээримдүү болгон. Ата- энем экөөсү тең ата-тегибиздин жана тай- тегибиздин жашоо- турмушунун таржымалдарын гана айтпастан, Экинчи Дүйнөлүк согушка, Улуу Ата Мекендик согушка туш келген курактарындагы аткарган жумуштарын, үлгүлүү эмгектерин жомоктотуп, кызыктырып айтышып, бизди ( мүмкүн мен гана таасирленгендирмин, ким билет?) кийинки жашоого шыктандырышкан. Экөөсү тең эң жакшы окушуп, активист пионерлерден, комсомолдордон болушкан экен.

Мен жашымдан эле кандай жумуш болсо да, берилип аткарчумун. Кээде кыйналганымды сезсем, апамдын “түндө айдын жарыгында 30 сотых буудай же арпаны оруп койчумун” дегенин, атамдын “күндүзү талаанын жумушу болсо, түндө апама кийим тиккенге жардам берчүмүн” – дегендерин эстеп, ичимден намыстанып: “тынчтык заманда, курсагым ток, кайгым жок, ата-энем, бир туугандарым бар, менде эмненин кемчилиги, өзүмдүн күчүм жеткен аракетти жасай берсем болот да” - дегенсип, бирок ойлонууга деле убактымды коротпой, баштаган ишимди бүтмөйүнчө өжөрлүк менен чыдап акырына чыкчумун. Кийин бул мүнөз мага адат болуп калды. Апам эмгекке кандай машыктырса, ден соолугубузга, тартибизге да ошондой жоопкерчилик менен карап, өзүнүн жашоосун бизге үлгү кылып өстүргөн. Ушул жашка келгенде өзүмдүн мүнөзүмдү баалап, мени ой жүгүртүп, ак- караны ылгап жана жакшы сапаттарды урматтап, байытып турмуштун оошкыйыш учурларына да чыдамдуу кылып тарбиялагандарына, ден соолугумдун чыңдыгына ата- энеме ыраазы болуп, аларды жылуу сезимдер менен эскерип, мүнөздүн сапатуулугу - ден соолуктун чың болуусуна өбөлгө түзөрүнө да көзүм жетти.

Учурда окумуштуулардын пикирлерине, изилдөөлөрүнө терең маани бере баштадым. Адеп -ахлак нормалары, принциптери инсандын жүрүм турумун жөнгө салуучу катары анын бүт иш- аракетине кошулганда гана иштейт. Ар бир адамдын өзүнүн турмуштук тажрыйбасы бар. Ар кандай учурда адамдын ичинде ички конфликт пайда болот. Көп учурда бул ички конфликтти чечүү балдардын турмушунда чондордун алардын жасаганын колдогонунан же колдобогонунан, тыюу салганынан же уруксат бергенинен көз каранды. Адам өзүнүн аракеттерин, жашоого болгон көз карашын баалай алат. Адамдын өзүн өзү баалай билиши, анын коомдо өзүн алып жүрүүсүнө таасирин тийгизет. Өзүн өзү баалоо ар бир адамда ар башка деңгээлде өнүгөт. Адамдын канчалык адеп – ахлактыгы, таалим - тарбиясы жогору болсо, ал ийгиликке оңой жетишет, каршылыктарга туруктуу боло алат. Эгерде адам ахлактык кадам жасап баштаганда өзүн тартипке салуу жаатында кыйналса, ал адатка айланат дагы кийин ар кандай түйшүктүү ишти аткаруу, акылы жетсе, ыйманы менен аракеттен адамга өтө жеңил болуп калат. Ал анын жашоосундагы өзүнө койгон талап болуп, адатка айланып калат. Бул - инсандын моралдык жактан жетилүүсү жана анын туруктуулугу болуп эсептелет. Инсандын туруктуулугу анын өз алдынчалыгынын, жүрүм- турумунун адептүү көз караштарга, ишенимдерге туура келүүсү менен мүнөздөлөт. Бул учурда адам «башкалар мен жөнүндө эмне деп ойлоп атышат» - деп ойлонбойт, ал адатка айланган гана нормалардын, принциптердин негизинде жашайт. Багыттуу же максаттуу Адам өзүнүн кемчиликтери жана жетишкендиктери жөнүндө көп ойлонот. “Эмне үчүн бул иш аракети туура эмес болуп калды?”, “Ага эмне себеп болду?”, “Аны кайсы мотивдин негизинде жасады?” жана “Канткенде ийгиликтүү болуусу мүмкүн?”. Иш - аракеттин мотиви көп учурда жабык болот. Ал башка фактылар менен салыштырып көрүп гана табылат. Ар дайым адамдын жүрүм – тууму көптөгөн мотивдер менен шартталат. Мотивдер бир өмүрдүн ар кандай кырдаалдарында курактык мүнөздөргө, алардын чөйрөлөрүнүн өзгөрүүлөрүнө жараша ар түрдүү: бири жардам берет, экинчиси тоскоол болот.

“Инсан болуп төрөлүшпөйт, инсан болуп тарбияланып, өнүгүп, өсүшөт, жаралышат”- деген А.Н. Леонтьев. Инсандын өнүгүүсү- бул өтө узак процесс, инсан болуп калыптануу үчүн көп убакыт керек. Инсандын коомдогу абалына таасирин тийгизген белгилер объективдүү мүнөздө болуп, адамдын өзүнөн: улутунан, социалдык тегинен көз каранды болбойт. Бирок бүгүнкү күндө инсандын социалдык статусун аныктаган башкы нерсе - бул билим, квалификация жана дагы башка жекече көптөгөн мыкты Адамдык сапаттар.

Големан, Фромм, Франкл жана башка көптөгөн адамдар жаңы агымдардын заманбап коомго алып келген кесепеттерин изилдешкен. Жалпысынан, алардын бардыгы

бир эле негизги тыянакка келишти: өзүңдү жакшы билүү маанилүү. Муну акыл-эстүү жана өтө жөнөкөй деп эсептесе да, толугу менен логикалык түшүндүрмөсү бар.

Адамдар негизинен бирдей болгонун унутпаңыз. Тарыхый жана социалдык жагдайлар өзгөрөт. Бирок, физикалык жактан биз ошол эле бойдон калабыз. Ошондуктан эмоционалдык интеллект 2000 жыл же 100 жыл мурун болгон күчүн жоготпойт. Бул сезимдерди туура кабылдап, түшүнүп жана башкара билүүгө үйрөнүү өтө керек. Эмоциялар адамдарга мүнөздүү, жогоруда аталган ойчулдар менен психологдордун бардыгы сезимдерди адамга мүнөздүү нерсе деп эсептешет. Алар акыл жаатында бири – бирине таасир этип интеграцияланган, ошондуктан жеке жана социалдык деңгээлде пайдалуу болушу мүмкүн. Ошентип, сезимдер акылдын душманы эмес, тескерисинче, ар бир адам ден-соолугу чың, жашоо шарттары шайкеш болуп, толук кандуу жашоо үчүн, мыкты адамдык сапаттагы сезимдер ар бир адамдын потенциалына керектүү, идеалдуу шаймандар.

Акылдуу сезим менен кеңири эмоционалдык спектрдин айкалышы келип чыккан ар кандай кыйынчылыктарга туруштук бере алат. Көйгөйлөрдү кантип чечүү керектигин билүү ийгиликтин ачкычы эмеспи? “Акылдуу адам ар нерсени ыңгайлуу жайгаштыра алат. Акылдуу адам энергиясын туура бөлүштүрүп аракеттенет.”- деген Джен Нокс.

Эмоционалдык акылдуулук – тың жашоонун ачкычы. Эмоционалдык интеллект дүйнөдөгү, айлана- чөйрөдөгү түрдүү кырдаалдарда акылдуу мамилелерди айкалыштырат. Ар дайым өзүн өркүндөтүүгө умтулган инсандык позитивдүү көз карашы менен Адам бактылуу болот. Ушул себептен Оджеда да, изилдөөсүнө таянган психологдор да татаал мүнөздүү сезилген техникалык адистин заманбап умтулуусун көйгөй катары кабыл албай, аларды түшүнө билүүнү сунуш кылышат. Биз туура, даяр калыптарга салынбай, калыптарды адамга ылайыкташтырышыбыз керек.

Эмоциялар адамдардын психикалык ишмердүүлүгүн жана түрдүү жүрүм-турумун башкаруусунун ички механизми болуп кызмат кылат. Пайдалуу таасир көрсөтүү менен жаралуучу оң эмоцияларды субъект сактап калууга аракеттенет.

Терс эмоциялар болсо зыяндуу таасир көрсөтүүлөргө багытталган активдүүлүктү жаратат. Пайда болгон кырдаалдарга субъекттин алы жетпей калган экстремалдык учурларда аффектилер деп аталган кыска мөөнөттөгү эпкиндүү эмоциялар туулат.

Адам эмоциясынын түптөлүшү- анын инсан катары калыптанышынын негизги шарты. Сезимдер адам эмоциясынын өнүгүшүндөгү эң жогорку натыйжа болуп саналат.

**Эмоция** - фр. emotion – толкундануу, лат. emoveo – толкундантам- деп которулат.

**Эмоция** — адамдын организминин сырткы жана ички дүүлүктүргүчтөргө карата реакциясы; дүүлүктүргүчтүн таасири менен адам башынан өткөргөн өзгөчө абал. Эмоция оң (кубануу, канааттануу, суктануу) жана терс (кейүү, кайгыруу) болушу мүмкүн. Ал кыска мөөнөткө же узакка созулат. Айрым эмоция көңүлдү көтөрөт, адамды сергитип, күчкүбат берет, башкасы, тескерисинче, алсыратат, туталантат.

Адамдын эмоциясы татаал жана көп кырдуу, ал аркылуу физиологиялык мааниде алганда өз абалын сезүү гана байкалбастан (мисалы, курсагы тойгондо канааттануу же дени сактыктан улам пайда болгон жакшы сезимдер), ошондой эле адамдын коомдук байланыштары, анын дүйнөнү таанып-билүүсү, көз карашы, башка адамдардын пикирине, аракетине мамилеси, коомдук турмуштагы окуяларга, бүтүндөй социалдык түзүлүшкө көз карашы дайыма эмоцияны пайда кылат. Эмгек процессинин өзү жана анын натыйжалары кубанычты, канааттанууну же өкүнүчтү пайда кылат. Өзүнүн ички сезимдерин адам сөз менен гана билдирбестен, жаңсоо кыймыл-аракет аркылуу да билдирет. Мындан тышкары эмоция организмде анын эркине баш ийбеген өзгөрүүлөр менен коштолот. Адамдын көңүлү көтөрүлүп, кубанганда же уялганда, корккондо, кыжырланганда жана башка учурларда кан тамырдын кагышы тездеп, дем алуу өзгөрүлө тургандыгы белгилүү. Адамдын ден соолугу анын көңүл маанайына шарт түзөт, ошондой эле көпкө көңүлү

чөгүп, маанайы пас болуу ден соолукту бузат. Бир нерсеге күйүп - бышуу демейдеги көрүнүшкө айланып, тез-тез кайталана берсе, ден соолук үчүн зыян, андан нерв жана жүрөк-кан тамыр системасынын иштөөсү бузулат.

Адистердин айтымында күчтүү эмоция ички органдардын иштөө тартибин бузуп, ооруу алып келгенге жөндөмдүү, эрте картайтып өлүмгө чейин жеткирет. Адамдын эмоциясы жана сезими ички органдар менен байланышта. Мисалы, жүрөк кубаныч менен үндөш.

– Өтө катуу кубанганда жүрөктүн булчуңдары ашыкча чыңалып, жүрөккө зыян келтирет жана анын нормалдуу иштөөсүн бузат.

– Кокусунан болгон чочуу же коркунуч бөйрөктүн иштөөсүн начарлатат.

– Кайгы-капа көк боорду жабыркатып, кандын формуласын алмаштырып жиберет.

– Убайым өпкөнүн иштешине зыян келтирет.

- Катуу ачуулануу, терс ойлор боорго таасир этет, иммунитетти алсыздандырып, маанайды түшүрүп, интеллектуалдык жөндөмдүн аракетин начарлатат.

Бул жабыркаган органдар башка органды жабыркатып кете берет.

Мисалы, боордун иштөөсү бузулса, кандын курамына да зыян келип анемияга учурайт. Жыйынтыгында организмдеги гормондордун иштөөсү бузулат. Андан улам уйку жоголуп, адам ачуулуу жана капалуу болуп калат. Андан соң, адам депрессияга түшөт, эс тутумун, чечим кабыл алганга шыгын жоготот. Ошондуктан адам сезимдерин, эмоциясын башкара билүүсү керек. Таза абада сейилдеп, жагымдуу музыка угуу, оң эмоцияда жүрүшүбүзгө жардам берет. Оң эмоция иммунитетти көтөрүп, организмдин иштөөсүн жакшыртат, акылды өстүрөт, чыгармачылык потенциалды жогорулатып, биологиялык жаш курагыбызды да жашартат. Жакшы маанайда жүрүү ден соолукка пайдалуу болуп, эгер кандайдыр бир оорууга чалдыккан болсо, мүнөзүнүн же туура эмес тамактануудан же бир кырсыктан жаралган ооруудан батырак айыгууга жардам берет.

Демек, Адам баласынын айрым оорууларга чалдыкканына мүнөз себепкер болсо, кээ бир оорууларды туура эмес тамактануу жаратат. Тамактын организмге жагымдуулугун эске албай, даамдуулугуна гана маани берип тамактангандар көп. Ой жүгүртсөк, туура тамактана билүүнүн өзү да мүнөзгө байланыштуу. Билимдүү, акылдуу, эрки күчтүү гана адамдар жашоосуна зээн салып, туура тамактанууга эрки жетип, адатка айлант алышат. **“Тамактанганыңа карап, сенин ким экениңди билсе болот.”**- деген Гиппократтын учкул сөзүндө эле канча маани жатат! Адамдын организми дээрлик бардык керектүү нерселерди тамактан жана суудан алат. Чың ден соолукта болууга, дене булчуңдарын чыңдоого, эмгекке жөндөмдүүлүккө, эмоционалдык абалга – баарын жыйынтыктаганда: өмүр сүрүүнүн узактыгына тамак- аштын курамындагы касиеттердин таасири чоң. Көп окумуштуулардын айтуусу боюнча, адамдын ден соолугунун чындыгынын 50% ы анын жашоо жолу менен тамактануусунан көз каранды. Ал эми урук куугандан жана айлана чөйрөдөн 20% , медициналык камкордуктан 10% көз каранды. Тамак-аш жиптей болгон ткандар менен клеткалардын өсүүсүнө, алардын жаңылануусуна, адамдын энергия алуусуна түздөн- түз таасир этет. Туура эмес тамактануу: ашыкча тамактанабы, жетишсиз жейби адамдын ар кандай курагында организмге терс таасирин тийгизет.

Организмдин талабына ылайык колдонсок, БАДдар пайдалуу. Негизи, Японияда 95% адам БАДдарды көп колдонгондугу үчүн узак өмүр сүрүшөт, алардын адамдары 90-100 жашка чейин жашап, ооруудан өлбөй өз ажалынан каза болушат экен. Учурдагы статистика боюнча Японияда 1,5 миллиондон ашык 100 жаштан ашкан карылары бар. Европанын 20% адамдары БАД колдонгондору үчүн - орто жашы 70- 80. Россияда 5 % гана адамдар БАД колдонушат, орточо жашы 65 - 70. Кыргызстанда 1% адамдар гана БАД колдонгон үчүн орто жашыбыз 55- 60 экен.

Учурда илимий изилдөөлөрдүн негизинде 65 % адамдар ар кандай ооруулардан, 25 % адамдар химикаттан жабыркап өлүшсө, 10 % адам өз ажалы менен каза болушат экен.

Эми ой жүгүртүп көрөлү: өзүңүздү өстүрбөй, туура тамактанбай 18-20 жаш куракта жаштыктын күчү менен тазасыз, анан 25-40 жашка барганда сизде ооруулар башталат, анан ооруу күчөй баштайт, 40-50гө барганда ооруу курчуйт, 50-60 жашта ооруу тез-тез кайталанмага айланат, 60-65 жашка барганда онкологияга такалып, ажалыбыздан эмес, ооруудан өлөбүз. Кыргыз өлөйүн дегенде жаны кыйналганда ден соолукту тилейт!

Дары чөптөрдү туура ичсек, онкология болсо да, кайталанма болсо да козгоп, курч абалга көтөрүп, артка кайтып олтуруп, ден соолукту мурдагы калыбына алып келет. Анын жыйынтыктары көп. Элдик медицинадагы табигый, сейрек кездешүүчү касиети күчтүү, терини жашартуучу, организмди тазалап, чыңдоочу, таза чөптөрдөн жасалган “**Smart and Rich**” компаниясынын чайларын, кофелерин жана косметикалык заттарын сунуштайбыз. Кыргызстанда негизделген бул компаниянын витаминдерге, микро- макро элементтерге бай чай, кофе, капсулаларын ичип отуруп; сыворотка, самын, кремдин колдонуп жүрүп; окуп, билим алып жатып, биз кеңири түшүнүп калдык. Болгону биз эл аралык аренага чыккан, 7 сертификаты бар, келечекте 125 өлкөгө жеткирүүнү, адамдын жан - дүйнөсүн өстүрүүнү, ден соолугун чыңдоону жана аны финансылык эркиндикке чыгарууну максат кылып койгон компаниянын продукцияларын колдонуп, иммунитетибизди гана көтөрүшүбүз керек экен. Иммуниетти көтөрүү үчүн – табигый витаминдерге бай тамак-аш менен тамактансак, сабаттуу тамактанууга эркибизди, мүнөзүбүздү баш ийдирсек, биз оорубайт экенбиз.

Медициналык тез жардам зарыл болгондо (кырсык болуп, хирургиялык аракеттер талап кылынса, өтүшүп кеткен оорууларды сакайтууда) жана профилактикалык агитацияларды жүргүзүүдө керек!

Ошондуктан, жан- дүйнөнү тазалоо менен туура тамактанууга чакырып кетет элем!

#### Адабияттар жана маалымат булактары:

1. Возрастная психология и педагогика. Учебник и практикум для СПО. Авторы: Шапошникова Е.Е., Шапошников. В.А., Корчуганов В.А. ООО «Издательство Юрайт», г. Москва, ул. Плеханова. Дом 4а.
2. <https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html>
3. <https://diesel.elcat.kg/index.php?showtopic=292650764>
4. <https://www.instagram.com/smartrich.bishkek?hl=ru>
5. [https:// azmim.com/smart-rich/](https://azmim.com/smart-rich/)
6. [https:// stablereviews.com/review/smart-rich/](https://stablereviews.com/review/smart-rich/)