Дені саудың - жаны сау.

Осы бір сөзден-ақ денсаулықтың бізге қаншалықты керек екенін білеміз. Қанша ақшаң, даңғарадай уйің болса да, денсаулык бірінші орында. Себебі денсаулығың болмаса ол нәрселердің, яғни өмірдің мәнін көре алмайсың. Денсаулыққа жақсы күтім керек. Мысалы: пайдалы ас ішу, таңертең жүгіру, жаттығу жасау деген сияқты.  Кез келген елдің болашағы – оның халқының денсаулығына байланысты екендігі – дәлелдеуді қажет етпейтін шындық. Ал біздің болашақтағы бағытымыз – салауатты өмір салты. «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» дегенді өсіп келе жатқан ұрпақтың санасына сіңіріп, олардың өз денсаулығына деген жауапкершілігін қалыптастыру баршаның борышы. Денсаулық дегеніміз – адам жаны мен тәнінің амандығы. Денінің сау болуын қандай адам қаламайды? Адам бұл өмірде мәңгілік емес. Сол берілген аз ғұмырды дұрыс пайдалана білмесең, ғұмырың текке өтті дей бер. «Денсаулық – зор байлық» деп атамыз қазақ бекер айтпаған болар. Әр адамның өмірінде денсаулықтың орны бөлек. Салауатты өмір салтын ұстануда тек қана денсаулық қана емес, айналаңның тазалығы да үлкен рөл атқарады. Сондықтан да әрбір адам салауатты өмір салтын ұстануы тиіс.