



## ONA VA BOLA SALOMATLIGINI TA'MINLASHNING ILMIY ASOSLARI

**Aripboyeva Naima Ismoilovna**

*Namangan Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi Katta o'qituvchi*

**Annotatsiya:** *Ushbu ilmiy maqola jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini yaratish, ona va bola salomatligini ta'minlash xususidagi ma'lumotlar keltirilgan.*

**Kalit so'zlar:** *kelajak, salomatlik, shior, oila, sport, avlod, sog'lom turmush tarzi, gigiyena*

Sog'lom bola shiori kelajak avlodning, o'sib kelayotgan avlodning ruhiyma'naviy va jismoniy jihatdan sog'lom bo'lishlari va sog'lom o'sishlari uchun qayg'urish, desak xato qilmagan bo'lamiz.

Sog'lom ona va bola shiori har bir yurtning, millatning, xalqning asosiy tashvishlaridan biri bo'lmog'i lozim. Chunki kelajak avlod har bir davlat, yurt, el, xalqning kelajagini belgilaydigan avloddir. Ular ana shu xalq, yurt, davlat va elning umid g'unchalaridir.

Bu yorug' jahonda neki jonzot bo'lsa, barchasi bolasi uchun qayg'uradi, hatto og'zida don tashib boqadi, himoyalab voyaga yetkazadi.

Butun mavjudot orasida eng ulug', eng mukarram etib yaratilgan inson farzandi, uning baxti, kelajagi uchun butun borlig'ini, kerak bo'lsa butun umrini bag'ishlaydi.

Bu borada bizning millatimizga - o'zbek xalqiga yetadigani kam topilsa kerak. Farzand ko'rish, uni sog'-salomat katta qilish, baxt-u iqbolini ko'rish xalqimiz uchun eng ezgu orzu, oliy baxt hisoblanadi[1-2].

Bu bejiz emas. Chunki har bir oilaning kelajagi shu oilada qanday farzand voyaga yetayotganiga bog'liq. Oila - jamiyatning kichik, lekin g'oyat muhim bo'g'ini. Demak, butun mamlakatning kelajagi shu yurt farzandlariga bog'liq. Shuning uchun ham O'zbekiston mustaqillikka erishgan kunlardan oq Prezidentimiz rahnamoligida millat taqdiri, mamlakat kelajagi haqida o'ylash, uning huquqiy asoslarini ishlab chiqish, zarur shart-sharoitlar yaratish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri etib belgilandi. Mustaqillikka erishganimizdan keyin oradan ko'p o'tmay davlatimiz rahbarining tashabbusi bilan "O'zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatining asoslari to'g'risida"gi qonun qabul qilindi. Mustaqil O'zbekistonning birinchi ordeni "Sog'lom avlod uchun" deb ataldi.



Xalqimizda sut bilan kirgan jon bilan chiqadi, degan naql bor. Ona sutidek halol degan gap bekor aytilmagan. Demak, bolaning kelajakda qanday inson bo'lib voyaga yetishida (tarbiyaning o'rnini, ahamiyatini inkor etmagan holda) ona sutining ahamiyati juda katta.

Nasl-nasab masalasiga xalqimiz azal-azaldan nihoyatda jiddiy, mas'uliyat bilan qaragan. Amir Temur davrida bu borada ko'p ish qilingan. Sohibqiron bu masalaga alohida ahamiyat bergan: "O'g'illarim, nabiralarim va yaqinlarimni uylantirmoq tashvishida kelin izlamoqqa e'tibor berdim. Bu ishni davlat yumushlari bilan teng ko'rdim. Kelin bo'lmishning nasl-nasabini, yetti pushtini surishtirdim. Xos odamlar orqali sog'lik-salomatligini, jismoniy kamolotini aniqladim. Kelin bo'lmish nasl-nasabi, odob-axloqi, sog'lom va baquvvatligi bilan barcha qusurlardan xoli bo'lsagina, elyurtga katta to'y-tomosha berib, kelin tushurdim".

Oradan olti asr o'tib Islom Karimov millatning nasl-nasabini, sog'lom avlod masalasini davlat siyosati darajasiga ko'tardi. Prezidentimiz deyarli har bir chiqishida sog'lom avlod, yoshlar masalasiga e'tibor qaratadi. Farzandlarimiz bizdan ko'ra kuchli, bilimli, dono va albatta, baxtli bo'lishlari shart, degan g'oyani istiqloqlarning ilk yillarida ilgari surgan. Farzandlarimizning sog'lom tug'ilishi, o'sishi, o'qishi, voyaga yetishi uchun qilingan ishlarning salmog'i juda ulkan. "Bolalarni asraylik" xalqaro tashkiloti tomonidan tuzilgan reytingda o'sib kelayotgan yosh avlod salomatligi haqida eng ko'p g'amxo'rlik ko'rsatadigan davlatlar orasida O'zbekiston 9-o'rinni egallagani bejiz emas yoki o'z-o'zidan bo'lib qolgani yo'q.

Mamlakatimizda sog'lom bola, sog'lom avlod masalasiga kompleks yondoshilmoqda. Boshqacha aytganda, sog'lom bola tug'ilishi uchun avvalo ota-onaga sog'lom bo'lmog'i lozimligiga katta e'tibor berilmoqda. Prezidentimiz O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruzasida "Sog'lom bola sog'lom va ahil oilaning mevasi bo'lib, faqatgina sog'lom onadan sog'lom bola tug'iladi", deb alohida ta'kidladi. Bu masala mamlakatimiz mustaqillikka erishgan ilk yillardan alohida e'tiborda. O'sha ma'ruzada davlatimiz rahbari buni alohida qayd etdi: "Biz mustaqillikka erishganimizdan so'ng sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish, birinchi navbatda oila, onalik va bolalikni himoya qilish masalasini o'zimiz uchun eng muhim, ustuvor vazifa sifatida belgilab oldik".

Buning amaldagi isbotini yillarning nomlanishi va shu asosda davlat dasturlari ishlab chiqilib, hayotga joriy etilgani misolida yaqqol ko'rishimiz mumkin. Oila yili, Ayollar yili, Sog'lom avlod yili, Ona va bola yili, Sihat salomatlik



yili, Yoshlar yili, Barkamol avlod yili, Sog'lom bola yili. Bularning zamirida sog'lom ona va sog'lom bola masalasi mujassamdir. Skrining markazlari, perinatal markazlar barpo etilgani avvalo onalarning, shu bilan birga, homilaning sog'lom bo'lishiga alohida e'tibor qaratilayotganiga yorqin misoldir.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, inson salomatligining 5052 foizi turmush tarziga, iste'mol qilayotgan oziq-ovqatiga, 20 foizi atrof-muhit ta'siri va 8-10 foizi tibbiy xizmat darajasiga bog'liq. Bundan ko'rinadiki, vitaminlarga boy mahsulot iste'mol qilish, sog'lom turmush tarziga e'tiborli bo'lish sog'lom hayot kechirishning asosiy omilidir.

Bolaning jismonan sog'lom, ruhan tetik, irodasi mustahkam, qat'iyatli bo'lib o'sishida sportning o'rni g'oyat katta. Shu bois mamlakatimizda bolalar sportini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilayotir. Prezidentimiz tashabbusi bilan Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tuzilgani va ushbu jamg'arma homiylik kengashining raisi davlatimiz rahbarining o'zi ekani bu masalaga naqadar jiddiy e'tibor qaratilayotganini yaqqol ko'rsatib turibdi. Bunday holat, ya'ni bolalar sportini rivojlantirish bo'yicha maxsus jamg'arma tashkil etilishi va davlat rahbarining o'zi unga mas'ul bo'lishi dunyoning hech bir mamlakatida kuzatilmaydi.

Quyidagi sog'lom turmush tarzining eng muhim 7 qoidasi siz-u bizga avvaldan ma'lum bo'lgan, biroq hayotning mayda-chuyda tashvishlari bilan yodimizdan ko'tarilgan.

#### 1. Sport.

Sport – umrimiz oxiriga qadar sog'lom hayot kechirishning asosiy shartlaridan. U yosh ham, joy ham, hattoki shart-sharoit ham tanlamaydi. Uning ko'rinishlari, shakllari, usullari ko'p. Yoga, piyoda yurish, yugurish, turnikka tortilish, o'tjimaniya, raqs, bodibilding, gimnastika, futbol va hokazo turlari bor. Istaganingizni tanlang, jismonan faol bo'lsangiz kifoya. Har kuni emas, kunora 30-60 daqiqa sport bilan shug'ullansangiz, sog'lom bo'lishingiz uchun yetarli. Kamroq o'tirish va ko'proq harakatlanish kerak. Agarda kasbingiz o'tirib ishlashni taqozo etsa, har soatda kamida 5 daqiqa tanaffus qiling va bu vaqtda turli yengil mashqlarni bajarib, yelka, bel va oyoqlar chigilini yozing.

#### 2. To'g'ri ovqatlanish.

Ovqatlanish ratsioningizga tabiiy mahsulotlar – meva va sabzavotlar, vitamin va minerallarga boy oziq-ovqatlarni ko'proq kiriting. Ovqatlanish ratsionining 65 foizini meva va sabzavotlar, non va turli bo'tqalar tashkil etishi, 30 foizi go'sht va sut mahsulotlari, 5 foizi shirinlik va yog'larga ajratilishi lozim. Ozuqalar imkon qadar yangi, mavsumga mos bo'lishi lozim. Bahor va yozda



o'simliklar, qishda oqsil va yog'ga boy mahsulotlarga ko'proq o'rin ajratilishi lozim. Har kuni 2 litr atrofida suv iching.

Fast-food, gazli ichimliklar, yarim tayyor mahsulotlar, chips va kiryeshkilar, boshqa ko'plab sun'iy ta'm, rang va shakl berilgan ozuqalardan voz keching. Ovqatlanishda xilma-xil taomlarni aralashtirib yubormaslik lozim. Mevalar ovqatdan yarim soat avval, choy va ichimliklar 1-2 soat keyin iste'mol qilinishi zarur. Kechki 1900dan keyin faqatgina biroz olma tanovvul qilishga ijozat beriladi.

### 3. Zararli odatlar.

Organizmimizning asosiy dushmanlaridan bo'lmish tamaki va alkogol mahsulotlari, turli zararli odatlardan voz kechish orqali sog'lom turmush tarziga keng yo'l oching. Har bir chekilmagan sigaret, ichilmagan har bir stakan aroq sizning sog'lom hayot kechirish sari tashlagan muhim qadamingizdir.

### 4. Kun tartibi.

Kun tartibiga qat'iy rioya eting. Birinchi navbatda – 8 soatlik uyqu! Ikkinchidan, kunning bir vaqtida uxlash va muayyan vaqtida uyg'onishga odatlanish! Uyquning buzilishi asta-sekinlik bilan inson ruhiyati, hissiyotlariga ziyon yetkazadi, ishchanlik kayfiyatini yo'qotadi, keyinchalik turli surunkali, jiddiy xastaliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumin.

### 5. Ijobiy kayfiyat.

Sog'lom turmush tarzining yana bir muhim qoidasi – yorqin va ijobiy kayfiyat! Hayotdan ko'proq zavq oling, muvaffaqiyatsizlik, omadsizliklarga ko'p e'tibor qaratmang, doimo olg'a intilish uchun kuch topa biling va odamlarga nisbatan g'araz, gina-qudrat, yomon gumonlar saqlab yurmang, kechirimli, bag'rikeng bo'ling. Nodonlar bilan aslo tenglasha ko'rmang!

### 6. Toza havo.

Uyingiz, xona va ish kabinetengizni doimo toza tuting, har kuni uni artib-tozalang, derazalarni ochib, toza havo kirishini ta'minlang. Normal jismoniy holatda bo'lish uchun albatta chuqur va to'g'ri nafas olishni bilish lozim. Tabiat qo'ynida sayr qilish, oynalarni ma'lum muddat ochib qo'yish, tomorqa yoki ochiq havoda jismoniy mehnat qilishga yetadigani yo'q.

### 7. Shaxsiy gigiyena

Ovqatlanishdan avval va keyin albatta qo'llarni yuvish, uyqudan oldin va ovqatlangandan keyin tishlarni tozalash, toza kiyim, umuman, tozalikka qat'iy rioya etish sog'lom turmush tarzining asosiy shartlaridan hisoblanadi.

Unutmang! Sog'lom turmush tarzi, bu – har qanday kasalliklar profilaktikasi va salomatlik, kuch-quvvat garovidir. U insonning turli qirralarini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish garovidir. Sog'lom turmush tarzi qoidalariga rioya etgan



odam oilasi, mehnat jamoasi, umuman, jamiyatda o'z o'rniga ega bo'ladi, turli murakkab vaziyatlarni yengib o'tish, hayot qiyinchiliklari oldida o'zini yo'qotmaslikka o'rganadi. Farzandning ota-onasining oldida bo'ladigan burchi singari, ota-onaning ham bola oldidagi burchlari mavjud. Bu burchlaridan biri bolani sog'lom qilib tarbiya qilmoqligidir.

Sog'lom bola deganda faqatgina jismoniy yoki faqat ma'naviy-ruhiy sog'liqni emas, balki ikkovini qo'shib tushunish kerak.

Har bir ota-ona o'z farzandining ham ruhiy-ma'naviy jihatdan sog'lom, barkamol bo'lishi uchun, ham jismoniy jihatdan chiniqqan baquvvat, turli kasallik va illatlardan sog'-salomat bo'lib ulg'ayishi uchun harakat qilmog'i lozim.

Albatta, sog'lom bola shiori ko'tarilishi bilan vatanimizdagi har bir toifa, har bir mutaxassislik egasi har bir shaxs o'z bilimi, mutaxassisligi va fikr-mulohazalari asosida mazkur shiorni hayotga tatbiq qilishda, singdirishda va sog'lom bolani tarbiyalab yetishtirishda o'z hissasini qo'shish uchun harakat qilmog'i kerak. Darhaqiqat, bunday sog'lom bolalarni dunyoga kelishliklari uchun albatta ularning otaonalari ana shunday ham ruhiy-ma'naviy, ham jismoniy sog'lom bo'lmoqliklari lozimdir. Shuning uchun ham muqaddas dinimiz ta'limotida erkak kishi o'z ayolini hurmat qilmog'i, uni yaxshi ko'rmog'i, uni asrab avaylamog'i muhim o'rin tutadi. Hatto ro'zg'orda bo'ladigan mas'uliyatli vazifa bo'lmish oila ta'minoti erkakning vazifasi qilib berilgan. Ayollarga esa sog'liqlarini asrab, yurt kelajagi bo'lmish sog'lom avlodni dunyoga keltirib ularning tarbiyasi bilan shug'ullanishlarini lozim qilib qo'ygan. Shuning uchun ham ayollarni asrab-avaylash, ularga yaxshilik qilish juda muhim ekanligini qayta-qayta ta'kidlaydi. Zero, hadislarining birida Rasululloh sollallohu alayhi vasallam shunday marhamat qilganlar[6-8]:

*"Sizlarning yaxshilaringiz ahliga yaxshilaringizdir va men ahliga yaxshingizman".*

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, sog'lom ona va bola shiori ostida qilinadigan har bir xizmat butun el-yurt kelajagi uchun, butun davlat, xalq xo'jaligi uchun qilingan xizmat hisoblanadi.

Yana bir gap! Sog'lom turmush tarzi qoidalari bir-birini qo'llab-quvvatlaydi, biri ikkinchisiz sodir bo'lishi amrimahol. Ularni ertaga qoldirmasdan, hoziroq amalga oshirishni boshlash bilan sog'lom va baxtli hayot sari ilk qadamlarimizni tashlagan bo'lamiz



## REFERENCES:

1. Oqilov O. Sog'lom turmush - uzoq umr poydevori. T. 1980-y. 56 b.
2. Аминжонова, Ч. А., & Мавлянова, Д. А. (2020). Методика преподавания предмета "биология" в системе высшего медицинского образования. In *методологические и организационные подходы в психологии и педагогике* (pp. 8-11).
3. Nazarova, F., & Hudaikulova, N. (2019). Healthy generation-the basis of a healthy family. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(7), 69-73.
4. Аминжонова, Ч. А., & Мустафаева, М. И. (2017). Биоэкологическая Характеристика Водорослей Биологических Прудов г. Бухары. In *Экологические проблемы промышленных городов* (pp. 387-389).
5. Худайкулова, Н. И., & Жумаева, Ш. Б. (2020). О стимуляции иммунитета на гиалуронидазу-фактор патогенности паразитов. In *Университетская наука: взгляд в будущее* (pp. 106-108).
6. Aminjonova, S. (2021). Problems and methods of teaching the subject "Biology". *Центр научных публикаций (buxdu.uz)*, 1(1).
7. Асроров, А. А., Ярикулов, Ш. Ш., & Турдиев, М. Р. (2017). Особенности встречаемости и повышение эффективности лечения семейного хронического тонзиллита у детей. *Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области*, 3(2 (17)).
8. Akmalovna, A. S., & Olimovna, A. G. (2020). Methodology and problems of teaching the subject "Biology" in medical universities and secondary educational schools. *Eurasian Medical Journal*, (2), 6-8.
9. Nazarova, F. (2021). The use of phonological observations in the determination of the main phases of the development of thin-fiber goose varieties in the conditions of Bukhara region. *Theoretical & applied science Учредители: Теоретическая и прикладная наука*, (9), 523-526.
10. Асроров, А. А., Гафарова, С. У., & Мухамеджанова, М. Х. (2016). Формирование хронического тонзиллита у детей в зависимости от клинкоиммуногенетических факторов. *Педиатрический вестник Южного Урала*, (2). [11] Aminjonovich, A. A., & Akmalovna, A. S. (2021, March). Methods of teaching the subject "Biology" in medical universities. In *Euro-Asia Conferences* (Vol. 3, No. 1, pp. 38-40).



12. Садуллаева, Г. Г. К., & Джумаева, М. К. (2021). Синтез, структура и свойства
13. NI (II) и ZN (II) комплексных соединений на основе альдегида бензоилуксуса. *Universum: химия и биология*, (12-2 (90)), 14-17.
14. Nazarov, A. (2021). The impact of the chemical industry on the environment.
15. *Eurasian journal of academic research* 1(8), 145-148
16. Afanasyev Yu. *Salomatlik alifbosi*. Т "Ibn Sino" n 1995-у. 104-b.
17. Худойкулова, Н. И. (2018). Пути воспитания толерантности у молодежи. *Наука, техника и образование*, (11 (52)).
18. Nazarov, A. (2021). Challenges to uzbekistan's secure and stable political development in the context of globalization. *Journal on International Social Science*, 1(1), 26-31.
19. Zhumaeva, Sh., B. (2022). Ecological And Floral Analysis Of Algoflora In Water Bodies Of Bukhara Region. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* (413-435)
20. Mustafaeva, M. I., & Jumayeva, S. B. (2020). Ecofloristic analysis of natural algae population of reservoirs used as biological ponds of Bukhara. In *Университетская наука: взгляд в будущее* (pp. 260-266)