

Жисмонан соғлом бола

Эргашева Ситора ЖДПИ Магистранти

Узбек халқи азалдан болажонлиги, оилапарварлиги билан бошқаларга номуна бўлиб келган. Фарзандларимизни болалик чоғидан бошлоб миллий тарбия, ахлоқ-одоб, юксак маънавият асосида камол топиши доимо ҳолкимиз учун долзарб масолалардан соналади. Ёшларимиз учун яратилаётган шарт-шароитлар уларнинг ёрқин келажагига хизмат қиларкан, шуни алоҳида таъкидлашимиз лозимки, бахту саодат факат бойлик, молумулк билан белгиланмайди. Билимдон, меҳнатсевар, энг муҳими соғлом бола нафакат ота-онасининг, балки бутун жамиятнинг бойлигидир.

Шу нуқтаи назардан истиклолнинг илк йиллариданок соғлом оила муҳитини шакллантириш, фарзандларимизни ҳар томонлама мукамал бўлиб вояга етишишлари учун салмоқли ишлар амалга оширилмоқда. 2014 йилнинг Президентимиз томонидан «Соғлом бола йили» деб, эълон қилиниши ана шу тадрийжий ишларнинг давомийлигини белгилаб беради. Жумладан, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2009 йил 13 апрел-даги «Она ва бола саломатлигини муҳофаза қилиш, замирида соғлом авлодни шакллантиришнинг

қушимча чоратадбирлари тугриси-да» ПК-1096-сонли қарори ва 2009 йил 7 июлдаги «2009-2013 йилларда аҳолининг репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом бола тугилиши, жисмоний ва маънавий баркамол авлодни вояга етказиш борасидаги ишларни янада кучайтириш ва самарадорлигини ошириш чора-тадбирлари Давлат дастури тугрисида»ги ГШ-1144 сонли қарорининг ижроси, жойларда амалга оширилаётган ишларнинг амалий мазмуни билан танишинг мақсадида Юнусобод туманидаги 51-оилавий

поликлиниканинг бош шифокор уринбосари, педиатр Но-дира Мусаеванинг фикрларини тингладик:

— Биламизки, кейинги йилларда юртимизда ҳар бир йил алоҳида номланиб, шу асосда махсус Давлат дастурлари ишлаб чиқилиши анъана тусига кирган. Агар бу масаланинг тарихига назар солсак, бир неча йиллардан буён бу жараён айнан соғлиқни сақлаш тизими билан дахлдорлигини курамыз. Бу албатта, қувонарли ҳол, чунки фарзандлари соғлом юрт қудратли бўлади. Шу нуқтаи назардан Ўзбекистан Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг 2013 йил 17 майдаги 161-сонли буйруғининг ижросини таъминлаш мақсадида ҳар бир маҳалла билан саломатлик секторининг қўшма иш жадвали қайта ишлаб чиқилиб, уларни бажарилиши таъминланмоқда.

Соғлом онадан соғлом бола дунёга келади. Биз соғлом авлодни дунёга келтириш учун аввало, кишиларда тиббий маданият тушунчасини шакллантиришимиз зарур. Ушбу у луг мақсаднинг ижобати эса, албатта, қуйи бугинлардан, оилаларимиздан, қолаверса, ҳар бир фуқаронинг тиббий маданиятини юксалтиришдан бошланади. Шу маънода фуқароларимизнинг репродуктив саломатлигини мус- таҳкамлаш, аҳоли уртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш борасида поликлиника ҳудудида яшовчи маҳаллаларда бир қатор ижобий ишлар амалга оширилаётганини куришимиз мумкин.

Ҳар ойнинг 10—15 санасида

маҳаллаларда маҳалла оксоқоллари, хотин-қизлар қўмитаси раиси, маҳалла фаоллари ва тиббий ходимлар билан биргаликда жадвал асосида тадбирлар ўтказиб борамиз. Бу тадбирларнинг асосий вазифалари қуйидагилар:

соғлом турмуш тарзига риоя қилиш;

соғлом овқатланиш мезонлари ҳақида тушунчалар бериш;

кариндошлар уртасида ва эрта никохнинг олдини олиш;
ногирон болалар тугилишининг олдини олиш борасида бир неча амалий тадбирлар уюштирганмиз.

Шунингдек, ҳар бир янги тугилган чакалокни педиатр назоратидан доимий равишда утказиш, режали профилактик эмлаш жадваллари асосида юкумли касалликларнинг олдини олишга қаратилган чоратадбирларни ташкил этиш кенг йулга қуйилди.

Мутахассис маълумотларидан қуринадики, давлатимиз томонидан ҳар бир янги тугилган чакалок бўлсин, ҳар бир ижтимоий ҳимояга мухтож инсон бўлсин, ривожланиш давридаги усмирми, фарзанд қуриш ёшидаги аёлларми, қуйингки барча-барча замонавий тиббий хизмат олиш ҳуқуқи билан қафолатланган. Албатта, соғлом бола руҳан барқамол бўлган оилаларда дунёга келади. Шунингдек, соғлом турмуш тарзини, аввало, оиладан шакллантириш лозим. Она фарзандининг саломатлиги учун ҳар қанча жон қуйдириб изланмасин, унинг ёнида маслакдош дустри бўлмаса, бу саъй-ҳаракатнинг самараси қучсиз қуринади. Фарзанднинг ҳам маънан, ҳам руҳан соғлом бўлишида маҳалланинг, оиланинг урни булакча. Табиийки, оила соғлом экан — жамият мустаҳкам, жамият мустаҳкам экан — мамлакат барқарор бўлади.

Мамлакат барқарорлигини таъминлаш ҳар биримизнинг муқаддас бурчларимиздан биридир. Шу уринда айтиш керакки, фарзандларимиз руҳан соғлом бўлиб етишишларида спортнинг урни беқийс. Сунгги йилларда болалар спортини ривожлантириш, қўлаб янги спорт иншоотларини барпо қилиш, чекка қишлоқ ҳудудларида ҳам замонавий спорт мажмуаларини ташкил этиш кенг йулга қуйилди. Натижада, болалар саломатлигининг яхшиланиб бораётганлигини ижобий қўрсаткичлардан ҳам билиб олишимиз мумкин. Мавжуд имкониятлардан тулиқ фойдаланиб, мактаб

ёшидаги болалар, айниқса кизларни жисмоний тарбия ва спорт билан шугулланишга кенг жатб этиш оркали уларнинг соғлиги ва жисмоний ривожланишида ижобий узгаришлар сезиларли усиб борилаётгани тез-тез таъкидланмоқда.

Бухоро вилояти 5-болалар ва усмирлар спорт мактаби рахбари Азизбек Содиков бу ҳолатга шундай баҳо беради:

— Спорт — соғлик, баркамоллик белгиси, айниқса киз болаларнинг спорт билан мунтазам шугулланиши келажакнинг бардавом бўлишга хизмат килади. 400 нафар кизалок жисмоний йуналишда тарбия топадиган бизнинг спорт мактабимиз бадий гимнастика йуналишига ихтисослашган булиб, куп йиллардан бери болалар саломатлигини спорт билан ҳамкорликда таъминланишига хизмат қилиб келмоқда. Мактабимизга қизалоклар 5 ёшдан бошлаб қабул қилинади ва уларга машгулотларни бадий гимнастика буйича халқаро курик-танловларнинг голиблари, малакали мутахассислар олиб боришади. Хар йили мактабимиз укувчилари бир неча республика ва халқаро мусобакаларда фахрли уринларни эгаллаётганликлари кунглимизда ифтихор туйғусини уйғотади. Яқинда, 2013 йил 29 ноябр — 1 декабр кунлари халқаро миқёсда утказилган бадий гимнастика буйича «Зангори гумбаз» мусобакасида 6 ёшли Розия Истамова ва Фарида Салмоновалар иккинчи ва учинчи уринга сазовор булишди. Бундай халқаро танловлар голибларини мактабимизда куплаб учратишимиз мумкин. Халқаро майдонда Ўзбекистоннинг ёркин тимсоли булиб, нуфузли спорт мусобакаларида юксак муваффакиятларни кулга киритаётган ёшларимиз сони йилдан-йилга ошиб бораётганлиги қуйидаги рақамлардан ҳам куринади. 39та халқаро спорт мусобакаларида спортнинг футбол, чим устида хоккей, сузиш, шахмат, бокс, кул жанги, каратэ-до ва бошқа жанг турлари буйича 439 нафар укувчи-

ёшлар иштирок этган. Ушбу халқаро му- собакаларда иштирок этган ёшларимизнинг 235та (68та олтин, 67та кумуш, 65та бронза) медалларини қўлга киритишлари юртимизда соғлом авлодни вояга етказишда самарали ишлар қилинаётганидан дарак беради.

Биз спортга боланинг узига бўлган ишончининг ортишига хиз- мат ^илади, деб баҳо берарканмиз, бу борада психолог мутахассислар қандай фикрда экан?

Наргиза Бахриева, психолог:

— Уз амалий фаолиятимдан бир воқеани келтирмоқчиман. Қабулимга 5 ёшлар атрофидаги енгил даражадаги болалар церебрал фалажи (ДЦП) билан оғриган болани олиб келишди. Бола узининг ахволидан руаттик тушқунликка тушган, муолажа сифатида тавсия этилган спорт машғулотларини қатъий тарзда маън этаётганди. Уз амалий фаолиятимдан болада спортга бўлган кизиқиш урнини оширишга ҳаракат қилдим, спорт мусобакаларида голиб бўлган спорт усталари, уларнинг муваффақиятига асос бўлган меҳнат, машаққат ҳақида суҳбатлашдик. Қарангки, биринчи суҳбатнинг узиданок болада спорт орқали тузалишга бўлган иштиёқ тугилди, ортикча хархашаларсиз машғулотларга қатнай бошлади. Кейинчалик эса бу боланинг буткул тузалганлиги ҳақидаги хабарни эшитиб, болалар саломатлигида спортнинг урни беқиёс эканлигига янада иқдор бўлдим. Шунингдек, боланинг онаси билан бирга отаси ҳам тенгма-тенг фарзанди саломатлиги учун ҳаракат қилди. Оилавий қўллаб-қувватлаш, руҳий мадад туфайли болада сезиларли ўзгариш бўлди. Шу туфайли оилалардаги тотувлик, руҳий яқинлик ҳам саломатликка кенг йўл очади дейиш мумкин.

Ҳақиқатдан ҳам соғлом бола миллатнинг келажаги. Бола руҳиятининг баркамоллиги жисмоний саломатлик ва маънавий бойликдан ташкил топган. Юртимизда камол топаётган ҳар бир

жажжи угил-қиз жисмонан соглом, маънан баркамол булиб вояга
етишига барчамиз дахлдормиз.