



SOG‘LOM MUHIT — SOG‘LOM AVLOD

Eshonqulova Nastarin

Annotatsiya: Ushbu maqolada jamiyatning barqaror rivojlanishini ta’minlovchi asosiy omil — sog‘lom avlodni shakllantirish masalalari tahlil qilinadi. Maqolada ona va bola salomatligini muhofaza qilish borasidagi davlat siyosati, oiladagi ma’naviy-psixologik muhitning ahamiyati, ona sutining biologik xususiyatlari hamda zamonaviy tibbiyotning bolalar xastaliklarini barvaqt aniqlash va davolashdagi o‘rni mutaxassislar fikrlari asosida yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Sog‘lom avlod, ona va bola, genofond, tibbiy madaniyat, ona suti, skolioz, sog‘lom muhit, profilaktika, pediatriya, ijtimoiy mas’uliyat.

Kirish. Insoniyat taraqqiyotining barcha bosqichlarida jamiyatning eng oliy maqsadi — sog‘lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish bo‘lib kelgan. Zero, har qanday davlatning qudrati, uning intellektual salohiyati va kelajakdagi o‘rni bevosita o‘sha xalqning genofondi hamda o‘sib kelayotgan yoshlarning jismoniy va ma’naviy yetukligiga bog‘liqdir. O‘zbekiston mustaqilligining ilk kunlaridanoq “Sog‘lom xalq, sog‘lom millatgina buyuk ishlarga qodir bo‘ladi”, degan ezgu tamoyil davlat siyosatining o‘zagiga aylandi. Bu yo‘nalishda amalga oshirilayotgan tizimli islohotlar shunchaki tibbiy chora-tadbirlar majmuasi emas, balki millat o‘zligini asrash va kelajakni kafolatlashga qaratilgan strategik harakatlardir.

Sog‘lom muhit tushunchasi o‘zida keng qamrovli omillarni birlashtiradi: bu nafaqat ekologik tozalik va tibbiy xizmat sifati, balki oiladagi barqaror ma’naviy iqlim, ota-onaning tibbiy madaniyati hamda jamiyatdagi ijtimoiy mas’uliyatdir. Mamlakatimizda 1999-yilni “Ayollar”, 2000-yilni “Sog‘lom avlod”, 2001-yilni “Ona va bola” hamda 2016-yilni “Sog‘lom ona va bola” yili deb e’lon qilinishi millat kelajagi yo‘lidagi ulkan g‘amxo‘rlikning mantiqiy zanjiri bo‘ldi. Bu sa’y-harakatlar



onalik va bolalikni muhofaza qilishni davlat siyosati darajasiga ko'tardi. Zero, ayol e'zozlangan, ona salomatligi uchun barcha sharoitlar yaratilgan yurtda barkamol avlod dunyoga keladi. Bugungi kunda jahonning eng ilg'or texnologiyalari bilan jihozlangan perinatal markazlar, skrining xizmatlari va pediatriya institutlarining faoliyati aynan sog'lom muhitni shakllantirish va sog'lom avlodni voyaga yetkazishga xizmat qilmoqda.

Asosiy. Sog'lom avlodni shakllantirish jarayoni ta'lim va amaliyotning uzviy bog'liqligidan boshlanadi. Toshkent pediatriya tibbiyot instituti mutaxassislarining ta'kidlashicha, kelajak shifokorlari o'z zimmasidagi mas'uliyatni talabalik davridanoq anglab yetishlari uchun oliy ta'lim maskanlarida barcha sharoitlar yaratilgan. Olimlarning chekka hududlarga chiqib, aholini sog'lomlashtirish haftaliklarida qatnashishi nazariy bilimlarning amaliyot bilan uyg'unlashishiga xizmat qilmoqda. Shu bilan birga, bolaning kelajakdagi salomatligi poydevori bevosita ona sutiga bog'liqdir. Tabiatning bebaho ne'mati bo'lgan ona suti tarkibidagi faol biomoddalar bolaning nafaqat jismoniy, balki aqliy qobiliyatini ham shakllantiradi. Ayrim onalarning sun'iy ozuqalarga intilishi yoki estetik sabablar bilan emizishdan voz kechishi bolaning immun tizimi zaiflashishiga va onaning gormonal muvozanati buzilishiga olib keladi.

Jismoniy salomatlik haqida gap ketganda, bolalikda uchraydigan skolioz kabi tayanch-harakat tizimi xastaliklariga e'tibor qaratish lozim. Zamonaviy jarrohlik usullari hatto og'ir darajadagi umurtqa pog'onasi qiyshayishlarini ham davolashga qodir, biroq skrining markazlari orqali kasallikni barvaqt aniqlash nogironlikning oldini olishning eng samarali yo'lidir. Shuningdek, homila uchun ona vujudi asosiy muhit bo'lgani sababli, homiladorlik davrida onaning allergik kasalliklardan saqlanishi, dori-darmonlarni nazoratsiz iste'mol qilmasligi o'ta muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tabiiy tug'ruq jarayoni va keyinchalik bolaning tabiiy mahsulotlar bilan oziqlanishi uning turli virusli hamda allergik kasalliklarga



chidamliligini oshiradi. Hozirgi axborot texnologiyalari asrida nosogʻlom muhit tushunchasi internet va gadjetlarga haddan tashqari bogʻliqlikni ham oʻz ichiga oladi. Telefon vositalaridan meʼyoridan ortiq foydalanish yoshlarda nur kasalligi va eshitish qobiliyatining pasayishi kabi jiddiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Sogʻlom avlodni shakllantirishda tugʻruqlar oraligʻidagi vaqt (intergenetik interval) hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tibbiy tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, ikki tugʻruq orasida kamida 3-3,5 yil vaqt oʻtishi ona organizmining toʻliq tiklanishini va keyingi farzandning sogʻlom rivojlanishini taʼminlaydi. Ketma-ket tugʻruqlar ona organizmining charchashiga, undagi hayotiy muhim vitamin va minerallar (temir, kalsiy, foliy kislotasi) tanqisligiga olib keladi. Bu esa oʻz navbatida homilada tugʻma nuqsonlar, kamqonlik va nimjonlik kabi asoratlarning kelib chiqish xavfini oshiradi. Shu bois, oilani rejalashtirish va ayollar reproduktiv salomatligini muhofaza qilish sogʻlom genofondning eng muhim shartidir.

Sogʻlom muhitning ajralmas qismi — bu nikohlanuvchi yoshlarning tibbiy koʻrikdan oʻtishi va irsiy kasalliklarning oldini olishdir. Yaqin qarindoshlar oʻrtasidagi nikohlar genetik xilma-xillikning kamayishiga va yashirin holdagi irsiy kasalliklarning yuzaga chiqishiga sabab boʻladi. Zamonaviy skrining va perinatal markazlarning asosiy vazifasi ham homiladagi patologiyalarni hali tugʻilmasdan aniqlashdir. Ota-onalarning bu boradagi tibbiy madaniyati, yaʼni shifokor koʻrigiga oʻz vaqtida borishi va irsiy maslahatlarga amal qilishi kelajakda nogiron farzandlar tugʻilishining oldini oluvchi mustahkam toʻsiqdir.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, sogʻlom muhit va sogʻlom avlod tushunchalari bir-birini taqozo etuvchi, ajralmas jarayonlardir. Bu jarayonning markazida ayol, ona va uning jamiyatdagi oʻrni turadi. Zero, onaning jismoniy tetikligi, maʼnaviy yetukligi va ruhiy xotirjamligi — dunyoga kelajak sogʻlom farzandning ilk kafolatidir. Sogʻlom



muhitni yaratish faqatgina tibbiy muassasalarning vazifasi bo‘lib qolmay, har bir oiladagi o‘zaro hurmat, to‘g‘ri ovqatlanish madaniyati, jismoniy tarbiyaning hayotiy ehtiyojga aylanishi va zararli odatlardan uzoq bo‘lish kabi oddiy, ammo hayotiy qoidalardan shakllanadi.

Sog‘lom avlodni voyaga yetkazish — bu millatning o‘lmas merosi va kelajak uchun kiritilgan eng ulkan sarmoyadir. Biz intilayotgan buyuk kelajakni faqatgina tani sog‘, fikri teran, intellektual salohiyati yuksak bo‘lgan yoshlargina bunyod eta oladi. Sog‘lom bola tarbiyasi — ijtimoiy burch va milliy mas’uliyat tutashgan nuqtadir. Agar oilada ma’naviy muhit barqaror bo‘lsa, ona o‘zini jamiyatning e’zozli a’zosi sifatida his etsa, u tarbiya qilayotgan farzand ham vatanparvar va fidoyi bo‘lib ulg‘ayadi.

Shuni unutmash kerakki, farzandlarimiz — bizning kelajakdagi qiyofamizdir. Bugun yaratilgan har bir sog‘lom sharoit, har bir tibbiy profilaktika tadbiri va har bir ma’naviy tarbiya namunasi ertaga yurtimizning qudrati va xalqimizning farovonligi bo‘lib qaytadi. Binobarin, sog‘lom muhitda kamol topgan sog‘lom avlod — mustaqil O‘zbekistonimizning abadiy poydevori, xalqimizning baxtli istiqboli va milliy taraqqiyotimizning eng ishonchli kafolatidir.

Barkamol avlodni voyaga yetkazish yo‘lidagi sa’y-harakatlar — millatning o‘lmas merosi va kelajak uchun kiritilgan eng katta sarmoyadir. Biz intilayotgan buyuk kelajakni faqatgina tani sog‘, fikri teran, intellektual salohiyati yuksak bo‘lgan yoshlargina bunyod eta oladi. Shu bois, jamiyatning har bir vakili — otanadan tortib shifokorgacha, o‘qituvchidan tortib mahalla faollarigacha yoshlar salomatligi uchun birdek mas’uldir. Bugun yaratilgan har bir sog‘lom sharoit ertaga yurtimizning qudrati va farovonligi bo‘lib qaytadi. Zero, farzandlari sog‘lom yurtning kelajagi nurli, poydevori esa mustahkam bo‘ladi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abzalova, Sh. Sogʻlom avlod kelajagi va tibbiy taʼlim masʼuliyati // Tibbiyot va zamon. – Toshkent, 2016.

2. Xadjayeva, D. Ona suti — sogʻlom avlod poydevori: Immunologik va mikrobiologik tahlil // Pediatriya jurnali. – 2016. – №2.

3. Umarxoʻjayev, F. Bolalar ortopediyasida zamonaviy jarrohlik usullari: Skoliozni davolash muammolari // Oʻzbekiston xirurgiyasi. – 2015. – №4. – S. 12-18.

4. Joʻrayeva, Z. Bolalarda allergik kasalliklar profilaktikasi va onaning roli // Sogʻlom ona va bola ilmiy toʻplami. – Toshkent: Fan, 2016.

5. Rahmatullayev, A. Endokrin tizimi va bolalar urologiyasi: Nosogʻlom muhitning asoratlari // Oʻzbekiston tibbiyot jurnali. – 2016. – №1.

6. Avezova, A. K. (2025, May). SIMPLE MEDICAL CONVERSATIONS IN UZBEK: A GUIDE FOR BEGINNERS IN HEALTHCARE. In *E-Conference platform* (Vol. 1, No. 20-may, pp. 45-47).

7. Avezova, A. K. P. Q. (2024). OʻZBEK TILI TALAFFUZ QOIDALARINI XORIJLIK TALABALARGA OʻRGATISHDA Q, G, X, U VA SH TOVUSHLARINING AHAMIYATI. *Academic research in educational sciences*, (1), 407-410.

8. AVEZOVA, A. (2025). ANTROPONIMLARNING SINTAKTIK USULDA YASALISHI.

9. Avezova, A. K. (2025, May). TIBBIYOT YOʻNALISHIDA TAHSIL OLAYOTGAN CHET ELLIK TALABALARGA OʻZBEK TILINI OʻRGATISH



ZARURATI VA O ‘QITISHNING SAMARALI USULLARI. In *E-Conference platform* (Vol. 1, No. 20-may, pp. 43-44).

10.Ulugbekovich, M. A. (2025, October). ABDURAUUF FITRATNING “HIND SAYYOHI” ASARIDA BUXORO JAMIJATINING TANQIDI VA ISLOHOT G'OYALARI. In *CONFERENCE OF MODERN SCIENCE & PEDAGOGY* (Vol. 1, No. 6, pp. 249-251).

11.Qizi, A. A. K. P. (2023). O ‘ZBEK VA TURK TILLARIDA ANTROPONIMLARNING MOTIVLANISH ASOSLARI (HAYVONLAR BILAN BOG ‘LIQ KISHI ISMLARI MISOLIDA). *Science and innovation*, 2(Special Issue 5), 153-156.