

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ  
САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ

РЕСПУБЛИКА «ОИЛА» ИЛМИЙ-АМАЛИЙ  
МАРКАЗИ



*“Оила” кутубхонаси*

# ОИЛА ВА САЛОМАТЛИК

Тошкент  
“Янги аср авлоди”  
2014 йил

Ушбу рисола Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2014 йил 19 февралдаги ПҚ-2133-сонли қарори билан тасдиқланган “Соғлом бола йили” Давлат дастурининг II бўлим 14-банди ижросини таъминлаш мақсадида ҳамда ИТД-1 “Ўзбекистон ёш оилаларининг тиббий-демографик ҳолатини тадқиқ этиш” лойиҳаси доирасида тайёрланди.

Мазкур қўлланма ота-оналарга оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш, соғлом авлодни тарбиялаш бўйича керакли маслаҳатлар, тавсиялар ва йўл-йўриқлар беришга қаратилган. Шунингдек, қўлланмадан давлат ва нодавлат ташкилотлари уюштирган ўқув марказлари, маҳалла фаоллари, ёш ота-оналар, “Ота-оналар университети” тингловчилари, шу соҳада хизмат килувчи мутахассислар фойдаланишлари мумкин.

### **Нашр учун маъсул:**

Иқтисод фанлари номзоди Ҳафиза Мамадалиева

### **Тақризчилар:**

Филология фанлари доктори Н.Мамадалиева  
Психология фанлари номзоди, доцент Ф.А.Акрамова

*Рисола Республика “Оила” илмий-амалий маркази  
илмий-услубий кенгаши йиғилишининг 2014 йилдаги  
4-сонли баёни билан нашрга тавсия этилган.*

*“Оила фаровонлиги миллий  
фаровонлик асосидир”.*

***Ислом Каримов***

## **КИРИШ**

Оила - бутун жамият таракқиётининг таркибий қисми бўлиб, таракқиётга муҳим таъсир кўрсатувчи омил ҳамдир. Оиладаги соғлом турмуш тарзи жамиятимизнинг ҳар томонлама ривожланиши учун муҳим аҳамият касб этади.

Мамлакатимизда оилага жамиятнинг асоси, муҳим бир бўғини сифатида қаралади, бу нафақат шахсий масала, балки у ижтимоий аҳамият касб этади. Зеро, комил инсон – ҳар томонлама фаровон, бекаму-кўст, соғлом оилада тарбия топади, улғаяди. Соғлом авлодни вояга етказиш, соғлом оилавий муҳитни шакллантириш давлат сиёсатининг устивор масаласи сифатида эътироф этилади.

Ҳар бир миллат ва жамиятнинг энг қимматли хазинаси - соғлом, ахлоқий баркамол оиладир. Ҳозирги шароитда оилаларга умум инсоний ва миллий қадриятлар илдизига таянган ҳолда, шарқона ахлоқий ва руҳий асослар такомиллашиб бормоқда. Дарҳақиқат, жамиятнинг муқаддас маскани бўлган оилада миллатнинг унутилмас қадриятлари шаклланади. Оиланинг асосий вазифаси соғлом авлодни камол топтиришдан иборатдир.

Халқимизда “Саломатлик туман бойлик” деган ибора бежиз айтилмайди. Саломатлик - одам организмнинг биологик, руҳий, жисмоний ҳолатлари ва меҳнат фаолиятининг мувозанатлашган бирлигидир. Сиҳат-саломатлик ҳар бир

киши учун бахт-саодатдир, унинг меҳнат унумдорлигини, мамлакатнинг иқтисодий қудратини, халқ фаровонлигини ривожлантиришнинг зарур шартидир. Умумхалқ мулки бўлмиш сихат-саломатликка нисбатан онгли ва масъулият билан ёндашиш жамият барча аъзоларининг турмуш ва ахлоқ нормаси бўлмоғи лозим. Саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун аввало одам ўз танасининг тузилишини ҳар қайси тўқима ва аъзоларининг нормал иш фаолиятини, ўсиш, ривожланиш ва кўпайиши қонуниятларини билиши зарур. Шунингдек, барча тирик мавжудодлар каби, одамга ҳам хос бўлган бу биологик хусусиятларни асраш ва тобора такомиллаштириш учун зарур бўлган шарт-шароитни мукамал билиш ва яратиш талаб этилади.

Ота-онанинг саломатлиги, тиббий саводхонлиги, оилада йўлга қўйилган соғлом турмуш тарзи фарзандларнинг соғлом, бақувват бўлиб вояга етишишига энг асосий омиллардан бири ҳисобланади. Зеро, соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш аввало оиладан бошланади. Замондошларимиз ўз соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш йўналишида аجدодларимизга нисбатан кўпроқ имкониятларга эга. Бу имкониятларни “соғлом турмуш тарзи” деган ибора ўз ичига қамраб олади. Сизга тақдим этилаётган ушбу рисола орқали ҳам соғлом турмуш тарзи йўналишларини очиқ беришга ҳаракат қилдик.

## ОИЛА ВА САЛОМАТЛИК

Оилада эр-хотин ўртасидаги муносабатлар ўзаро ишонч, садоқат, сабр- тоқат асосида ўрнатилиши репродуктив саломатлик ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришда муҳим аҳамият касб этади.

ОИЛА - репродуктив саломатлик ва соғлом турмуш тарзини шакллантирувчи жамиятнинг бир бўлаги бўлиб, миллий урф-одатларимиз асосида узоқ йиллар мобайнида шаклланиб келган. Ўзбекистон Республикасининг Оила кодекси билан қонунлаштирилган, ўзининг авлоди, насли учун жисмоний, ахлоқий- маънавий ва ҳуқуқий маъсулиятни ихтиёрий-мажбурий равишда ўз зиммасига олган жамиятимизнинг муҳим бўлагидир.

Мўътадил руҳий вазият соғлом оилани шакллантириш учун зарур шартлардан биридир. Оилада барпо бўлган биринчи кундан бошлаб, кундалик турмушни оила аъзолари соғлиғини мустаҳкам бўлиши учун ҳаракат қилиш зарур.

Асосан:

– Оила аъзоларини соғлом турмуш тарздан билимдон ва малакали бўлишларига эришиш;

– Доимо ўз вақтида профилактик тиббий кўрикдан мунтазам равишда ўтиб боришларини кундалик кўникмаларига киритишларига эришиш;

– Кун тартибини тўғри ташкил қилиш;

– Руҳий хотиржамлигини таъминлаш ва сақлаш;

– Оила раҳбари томонидан мунтазам равишда оила аъзоларини дам олишларини таъминлаш;

– Зарарли одатларнинг бўлмаслиги;

– Тўғри овқатланишни 12 тамойилига риоя қилиш;

– Жисмоний тарбия ва чиниқтирувчи машқларни оила аъзолари билан биргаликда мунтазам равишда олиб бориш;

– Оила аъзоларида озодалик ва орасталик кўникмаларини шакллантириб, шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш.

Оила аъзоларининг саломатлигини таъминлаш, уларнинг бахтли бўлиши авлодлар иқтидори ва насл-насаби яхшила-

ниб боришида ҳар бир оилада юқоридаги ишларни ўз вақтида тўғри ташкил этиган тақдирдагина амалга ошади.

Оила турмуш ва виждон қонунлари асосида қурилади, ўзининг кўп асрлик мустаҳкам ва маънавий таянчларига эга бўлади, оилада демократик негизларга асос солинади, одамлар қўшнилариининг саломатлиги тўғрисида ғамхўрлик қилишни биринчи ўринга қўяди. Бу эса энг олий даражадаги маънавий кадрият, инсон қалбиниинг гавҳаридир. Ҳар қайси миллатнинг ўзига хос маънавиятини шакиллантириш ва юксалтиришда, ҳеч шубҳасиз, оиланиннг ўрни ва таъсири бекиёсдир. Чунки, инсоннинг энг покиза туйғулари, илк ҳаётий тушунча ва тасаввурлари биринчи галда оила бағрида шаклланади. Боланиннг характери, табиати ва дунёқарашини белгилайдиган маънавий мезон ва қарашлар – яхшилик ва эзгулик, олийжаноблик, меҳр-оқибат, ор-номус ва андиша каби муқаддас тушунчаларнинг пойдевори оила шароитида қарор топиши табиийдир, дея таъкидлаганлар.

Жамиятнинг муқаддас маскани ҳисобланган оилада миллатнинг унутилмас кадриятлари шаклланади. Оилада аҳиллик, тотувлик бўлиши лозим. Агар бу нарса бўлмаса оилага путур етиб, унинг мажбуриятлари бузилади. Оила расмий тус олган тақдирдагина, эр-хотин олдида, хотин эри олдида, уларнинг икковлари фарзандлари олдида, фарзандлари ота-оналари олдида маъсулиятли ва бурчли бўладилар.

Оиланиннг асосий вазифаси соғлом авлодни камол топтиришдан иборатдир. Ҳар бир миллат ва жамиятнинг энг қимматли хазинаси-соғлом, ахлоқий баркамол оиладир. Ҳозирги шароитда оилаларга умум инсоний ва миллий кадриятлар илдизига таянган ҳолда, шарқона ахлоқий ва рухий асослар такомиллашиб бормоқда. Оилада соғлом ахлоқий муҳит, ўзаро муомала маданияти, ахлоқий тамойил чуқур илдиз отмаса, оилада бўшлиқ, салбий оқибатларнинг қарор топиши муқаррар. Оилада ахлоқий асослар соғлом бўлмаса, ўсиб унаётган “Умр дарахти” синади ва ҳосил бермайди. Оила мустаҳкам пойдеворга қурилиб, унда шарқона ва

жахон андозасига монанд ахлоқий ва манаъвий қадриятлар қарор топса, соғлом авлодни вояга етказишда етакчи ўринни эгалласа, бундай оила остонасидан Ватан, миллат, инсон камолоти, янги соғлом авлод келажаги бошланади.

## **РЕПРОДУКТИВ САЛОМАТЛИК ВА РЕПРОДУКТИВ ҲУҚУҚ МАСАЛАЛАРИ**

Репродуктив саломатлик – бу бола дунёга келишида иштирок этувчи эркак ва аёлнинг саломатлиги, жисмоний, рухий тетиклик ва ижтимоий фаровонлик ҳолати демакдир.

Репродуктив сўзи лотинча сўз бўлиб, “re”- тикланиш, тақрорланиш, “produco” - яратаман маъносини англатади.

Репродуктив саломатлик, яъни аёлнинг қачон ва қандай шароитларда она бўлишини навзорат қилиш, онанинг ҳам ва ундан туғилажак боланинг ҳам саломатлиги учун мақбул шарт-шароитларни яратиш дегани. Оилаларнинг фаровонлиги, уларда ижобий психологик иқлимнинг ҳукм суриши, оналар ва болалар саломатлигини сақлаш, оилаларининг том маънода мустақкамлигини таъминлаш кабилар ҳам назарда тутилади. Оиланинг муҳим бўлган функцияларидан бири-бу унинг репродуктив (жамиятнинг биологик узлуксизлигини таъминлаш, болаларни дунёга келтириш) функциясидир. Оиланинг вазифаси фақатгина янги авлодни дунёга келтирибгина қолмасдан, инсоният пайдо бўлган даврдан бошлаб яшаб келаётган илмий ва маданий ютуқлари билан таништирган ҳолда, уларнинг саломатлигини сақлаб туришдан ҳам иборатдир

**Репродуктив саломатликни муҳофаза қилишдаги 12 та тамойиллари:**

- Ҳавфсиз ҳомиладорлик;
- Бехатар туғруқ;
- Чилла давридаги малакали ёрдам;
- Аборт ва унинг олдини олиш;
- Туғруқлари оралигини 3 йил сақлаш;



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi  
<https://kitobxon.com/oz/asar/1923> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси  
<https://kitobxon.com/uz/asar/1923> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию  
можно найти на сайте  
<https://kitobxon.com/ru/asar/1923>