

Çagalaryň saglygy jemgyýetiň geljeginiň daýanjydyr, sebäbi sagdyn çagalar ösüp, üstünlikli ululara öwrülýärler. Çagalaryň fiziki, psihologik we emosional abadançylygyny üpjün etmek olaryň ösüşine, bilimine we umumy ösüşine uly täsir edýär. Çagalaryň saglygyna holistik çemeleşme olaryň iýmitlenmesini, daşky gurşawyny, lukmançylyk kömegini we emosional durnuklylygyny öz içine alýar.

Dogry iýmitlenmek çagalaryň fiziki ösüşini we akyl taýdan ösmegini goldaýan möhüm ähmiýete eýedir. Witaminler, minerallar we beloklar bilen baý deňagramly iýmit immun ulgamyny güýçlendirýär we çagalaryň ýokanç kesellere garşy göreşmäge taýýar bolmagyny üpjün edýär. Arassa suw we dogry arassaçylyk düzgünlerine elýeterlilik hem çagalary öňüni almak mümkin bolan kesellerden gorap, ömürlük saglygyň binýadyny döredýär.

Şeýle hem, emosional we psihologik saglyk, köplenç ünsden düşýän, ýöne möhüm orny eýeleýär. Goldaýan maşgala gurşawy, sosial gatnaşyklara mümkinçilikler we psihologik saglyk serişdelerine elýeterlilik çagalaryň çydamlylygyny we özüne ynamyny ösdürýär. Stres, kemsitme ýa-da agyr wakalar çaganyň psihologik saglygyna uzak möhletleýin täsir edip biler, şonuň üçin irki gatyşyk we goldaw çäreleri möhümdir.

Çagalaryň saglygyny goramakda öňüni alyş saglyk hyzmatlary zerurdyr. Yzygiderli lukmançylyk barlaglary, sanjymlar we anyklaýyş barlaglary saglyk meselelerini irki tapgyrlarda ýüze çykaryp, olaryň öňüni almaga kömek edýär. Mundan başga-da, çagalaryň fiziki işjeňlige gatnaşmagy we ýeterlik dynç almagy olaryň umumy abadançylygyna goşant goşýar.

**Ogulşirin MOMMYÝEWA**

**Myrat Garryýew adyndaky Türkmenistanyň Döwlet lukmançylyk uniwersitetiniň mugallymy**