**Әти-әниләр сезнең өчен:**

Гаилә учагын тагын да нурландырып, дөньяга сабый туа. Ата-ананың шатлыгының чиге юк. Шушы көннән башлап, ямь өстенә ямь өстәп, бу йорттан назлы бишек җыры ишетелә башлый. Аһ, нинди олы бәхет ул Ана булу! Ислам әдәбендә бер кыз бала үстерү ике ир бала үстерүдән дә өстенрәк санала. Чөнки хатын –кыз җәмгыятьнең сәламәт булып үсүенә, яңа буыннар барлыкка килүгә зур өлеш кертә. Сәламәт ана, сәламәт бала – сәламәт җәмгыятьнең нигезе. Табигать тарафыннан бала тәрбияләүнең иң нечкә чоры да ана өстенә йөкләтелгән. Нарасый, дөньяга килгәч, рәхәт, тыныч үсүе белән күбрәк әнисенә бурычлы.

Баланың үсеше – катлаулы процесс, аңа төп өч фактор – нәселдәнлек (эчке шартлар), әйләнә-тирә мөхит һәм тәрбия (тышкы тәэсирләр) йогынты ясый. Биологик нәселдәнлек кешене кеше иткән гомуми сыйфатларны да, кешеләрне тышкы һәм эчке яклардан төрле-төрле иткән үзгәлекләрне дә билгели. Димәк, кешене кеше итүче һәм тумыштан килә торган сәләтләрнең үсеше нәселдәнлеккә генә түгел, барыннан да элек социаль шартларга, кешеләр белән аралашуга, алардан нинди үрнәк алуга бәйле. Кешенең үсешендә һәм шәхес формалашуда әйләнә-тирә мөхитнең роле нидән гыйбарәт соң? Әйләнә-тирә мөхит дигәндә, кешегә стихияле рәвештә тәэсир итә торган төрле тышкы күренешләр күздә тотыла. Бала организмы бик нәфис, үзгәрүчән, бирешүчән була. Билгеле бер шартларда тумыштан килгән кайбер тискәре үзенчәлекләрнең сизелмичә калуы да мөмкин һәм, киресенчә, алар җитди авырулар чыганагына әверелә ала. Уңай үзенчәлекләр белән дә нәкъ шундый хәл, алар йә үсәләр һәм тагын да камилләшә төшәләр, яисә бөтенләй юкка чыгалар.

Кешенең үсешенә һәм шәхес буларак формалашуында тәрбиянең роле мохит кебек үк, тәрбия дә үсеп килүче кешегә тышкы йогынтының бер формасы булып тора. Тәрбиянең мөһим үзенчәлеге – аның максатка юнәлдергән һәм планлы булуында. Бу эш тәрбиячеләр җитәкчелегендә тормышка ашырыла. Шулай да тәрбия йогынтысының көче һәм аның нәтиҗәсе күп яктан нәселдәнлек һәм мохит йогынтысына бәйле.

Булачак әнинең сәламәтлегенә бала чактан ук нигез салына. Туачак баланың сәламәтлеге, аның физик һәм акыл үсеш сәләте йөклелек чорының ни дәрәҗәдә узуына бәйләнгән. Баланың тулы тәнле, зур гәүдәле, алсу йөзле булуы гына әле сәламәтлек критерийлары була алмый. Сәламәтлекнең асылы физик һәм рухи көчләрнең гармонияле үсүенә, тыныч холыклы, чыдам, төрле зарарлы тәэсирләргә каршы торырга сәләтле булуга кайтып кала.

Тормыш баланы һичшиксез ниндидер сынаулар белән очраштырачак. Моның нәрсә булуына карамастан – температураның кискен үзгәрүе яисә инфекцияме ул, физик авырлык яисә рухи дулкынланумы, нык организм моңа тиешле реакция белән җавап биреп, үзен саклап калачак, ә чыныкмаган йомшак организм бирешәчәк.

Сәламәт баланы тәрбияләү җиңел түгел, моны һәркем белә. Сәламәт бала тиешле күнекмәләрне дә җиңелрәк үзләштерә, шартлар алышынуга ул җиңелрәк җайлаша һәм үзенә куелган таләпләрне әйбәтрәк кабул итә.

Шулай да бала сәламәт булсын өчен нәрсә эшләргә кирәк соң? Нәрсәдән башларга? Үзегездән башларга кирәк.

Бала сәламәтлеге, башлыча, ата-аналарның сәламәтлегенә бәйле. Сәламәтлеккә туймаган хатын-кыз фикерләү, иҗат итү, ярату, бала тудыру һәм аны тәрбияләү кебек вазифаларны үз эченә алган тулы кыйммәтле тормыш кора алмый. Кешенең таза, сау – сәламәт булуы аның үзенә генә кирәк дип уйлау хаталы, чөнки дәүләт байлыгын сау – сәламәт кешеләр тәшкил итә. Бу байлыкның кыйммәте тормыш катлаулырак һәм аның агышы тизрәк булган саен арта гына бара. Өстәвенә кеше сәламәтлегенә начар тәэсир итүче шаукымнар: инфекцияләр, имгәнүләр, стресслар, дөрес тукланмау, зарарлы гадәтләр тагын да ишәя бара. Тормышыбыздагы яман күренешләрнең берсе булган эчкечелек ир – атлар арасында гына түгел, хатын – кызлар арасында да чәчәк ата. Эчкечеләр саны ел саен ишәя бара, алкоголизм буенча исәптә торучы, наркология диспансерында дәваланучы асыл затларыбыз хәтсез. Алар арасында ана булу хокукыннан мәхрүм ителгәннәре дә бихисап. Иң аянычы – ата-ана назы, тәрбиясе күрмәгән балалар, яшьүсмерләр арасына да эчкечелек чире үтеп керде. Эчкечелек - кешенең үз теләге белән сорап алган чире.

1915 елда ук Пирогов корылтаенда түбәндәге резолюция кабул ителә: “Кешенең гәүдәсендә исерткечнең җимергеч тәэсиренә бирелми торган бер генә әгъза да юк”.

Акылың зәгыйфьләнү, хәтерең югалу, ихтыяр көчең йомшару, дөньяның кызыгын югалту, усаллыгың көчәю сәбәпләрен беләсең килсә, көн дә күпме аракы чөмерүеңне тикшерүдән башла.

Йөккә узган хатын-кыз канындагы алкоголь яралгыны саклый торган сыекчага эләгә һәм яралгыны агулый. Беренче өч айда яралгы тышкы тәэсиргә аеруча тиз бирешә. Нәкъ менә шул чорда эчке әһәмиятле органнарга нигез салына. Яралгының хәмердән агулануы гариплеккә – акыл зәгыйфьлегенә, аяк яки кулларның булмавына, бармакларның ябышып үсүенә, аңкауның йомшак булуына китерә. Балалар еш кына акылга зәгыйфь, эшкә яраксыз булып кына түгел, ә үле дә туа.

Әлбәттә, иманлы, тәртипле, сабыр, тыйнак аналар гына үзләренә охшаган яңа буын тәрбияли ала. Бала мәхәббәт һәм иркәләүгә, игътибар һәм нечкә хисләргә мохтаҗ, аларны исә яхшы, тату, гаилә генә бирә ала.

Халкыбызның физик һәм рухи яктан сәламәт булуын теләсәк, беренче чиратта аналарның әхлаклы, сәламәт,хөр булуына ирешүебез кирәк. Шулай итеп, сәламәт бала тәрбияләү безнең барыбызның да туктаусыз иҗат эше.