
СОҒЛОМ ҲАЁТ САРИ 5000 ҚАДАМ

Маълумки, юртимизда аҳоли саломатлиги муҳофазаси бирламчи ўриндадир. Айниқса, сўнгги йилларда бу масалада асосий эътибор касалликлар билан курашишга эмас, аҳолининг тиббий ва санитар-гигиеник маданияти даражасини ошириш ҳамда тизимли профилактикага қаратилмоқда. Жорий йилнинг “Ёшларни қўллаб-қувватлаш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили” деб номланиши ҳам бежиз эмас. Шу аснода, Риштон тумани ҳокимияти ва Туман ИИБ, жисмоний тарбия ва спорт бўлими ҳам маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш ҳамкорлигида аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишга қаратилган “Соғлом ҳаёт сари 5 минг қадам” акцияси ўтказилди.

Ушбу акцияда туман ҳокими С. Солиев, туман ҳокими ўринбосарлари, ташкилот ва корхона раҳбарлари ҳамда туманимиз аҳолиси иштирок этишди. Уларнинг ҳар ким ўз саломатлиги учун ҳеч бўлмаганда кунига 5 минг қадам пиёда юриши борасида билдирган тавсияларига ёшукексалар бирдек соғлом ҳаёт тарзини тарғиб этаётган марафонларда жисмоний фаоллик кўрсатаётгани барчамизни қувонтирди.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан камҳаракатлилиқ оқибатида келиб чиқаётган кўплаб касалликларнинг олдини олишда ҳам жисмоний фаоллик, жумладан, пиёда юриш турли хил касалликларга иммунитет ҳосил қилишда кони фойда эканлиги қайд этилган. Эътиборли жиҳати, юриш барча спорт турлари орасида энг осони ва қулайидир. Бунинг учун жуда кўп энергия сарфлашнинг ҳожати йўқ, ижобий таъсири эса жуда юқори. Мутахассисларнинг маълум қилишича, ҳафтада атиги 2,5 соатлик жисмоний фаоллик эрта ўлим ҳолатларини 28 фоизга, юрак касалликлари эҳтимолини эса 20 фоизга камайтирар экан. Яъни, ҳафтада камида 150 дақиқа жисмоний фаол бўлган инсонлар камроқ ҳаракатланадиганларга қараганда соғломроқ экан. Ташкил этилган “Соғлом ҳаёт сари 5 минг қадам” акцияси доирасидаги юриш марафони бу мақсадга хизмат қилди десак муболаға бўлмайди. Туман “Марказий” стадионида бўлиб ўтган юриш марафонидан кейин иштирокчилар эрталабки бадан тарбия машғуларини ҳам бажаришди. Хулоса ўрнида шуни таъкидлашимиз керакки, юриш каби энгил жисмоний машқлар ҳолсизлик, семизлик ва бошқа салбий ҳолатларнинг олдини олади, саломатликни мустаҳкамлайди. Шундай экан ҳар доим жисмоний фаол бўлайлик.

Риштон тумани ҳокимлиги Ахборот хизмати

2021-01-09 10:18:45