

---

## Соғлом ҳаёт сари беш минг қадам

**Давлатимиз раҳбарининг “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони ижросини таъминлаш мақсадида Риштон туманида ҳам қатор амалий ишларга қўл урилмоқда.**

Бугун эрта тонгда “Марказий” стадионда «Соғлом ҳаёт учун 5000 қадам» шиори остида туман маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш бўлими ташаббуси билан юриш марафони ўтказилди. Унда маҳалла фуқаролар йиғини раислари, МФЙ ходимлари қатнашишди.

Жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиш ҳамда соғлом турмуш тарзи бўйича ҳаётий кўникмаларни шакллантириш орқали ҳар бир фуқарода касалликка қарши кучли иммунитет ҳосил бўлади. Зарарли одатлардан воз кечиш, тўғри овқатланиш тамойилларига амал қилиш, жисмоний фаоллик ҳар биримиз учун зарур.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси бўлган бу каби тадбирлар аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилишга қаратилганлиги билан аҳамиятлидир.

“Соғлом ҳаёти сари беш минг қадам” акцияси энди маҳаллаларда давом эттирилади.

Риштон тумани ҳокимлиги ахборот хизмати

2021-11-03 09:15:47