

---

## “СОҒЛОМ ҲАЁТ УЧУН БЕШ МИНГ 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. Риштон туманида аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишга қаратилган «5 минг қадам» акцияси ўтказилиб келинмоқда. Туманимизда бўлиб ўтган навбатдаги 5 минг қадам пиёда юриш акциясида ҳамма бирдек соғлом ҳаёт тарзини тарғиб этиб, жисмоний фаоллик кўрсатаётгани барчамизни қувонтирди. Бугунги тадбирда туман ҳокими ва сектор раҳбарлари иштирок этишди. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан камҳаракатлилик 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 қулайдир. Бунинг учун жуда кўп энергия сарфлашнинг ҳожати йўқ, ижобий таъсири эса жуда юқори. Ҳаётингизнинг бирламчи муҳим омили бўлган соғлигингизга вақтида эътибор қаратиб, кунингизнинг маълум бир вақтини оилангиз ёки дўстларингиз билан пиёда юриш билан ўтказинг!

2022-04-13 06:26:14