
“SOG’LOM HAYOT UCHUN BESH MING QADAM”

Ma'lumki, yurtimizda aholi salomatligi muhofazasi birlamchi o'rindadir. Ayniqsa, so'nggi yillarda bu masalada asosiy e'tibor kasalliklar bilan kurashishga emas, aholining tibbiy va sanitar-gigienik madaniyati darajasini oshirish hamda tizimli profilaktikaga qaratilmoqda. Rishton tumanida aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga qaratilgan «5 ming qadam» aksiyasi ko'tarinki ruhda o'tkazilib kelinmoqda. Tumanimizda bo'lib o'tgan navbatdagi 5 ming qadam piyoda yurish aksiyasida hamma birdek sog'lom hayot tarzini targ'ib etib, jismoniy faollik ko'rsatayotgani barchamizni quvontirdi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan kamharakatlilik oqibatida kelib chiqayotgan ko'plab kasalliklarning oldini olishda ham jismoniy faollik, jumladan, piyoda yurish turli xil kasalliklarga immunitet hosil qilishda koni foyda ekanligi qayd etilgan. E'tiborli jihati, yurish barcha sport turlari orasida eng osoni va qulayidir. Buning uchun juda ko'p energiya sarflashning hojati yo'q, ijobiy ta'siri esa juda yuqori.

Hayotingizning birlamchi muhim omili bo'lgan sog'ligingizga vaqtida e'tibor qaratib, kuningizning ma'lum bir vaqtini oilangiz yoki do'stlaringiz bilan piyoda yurish bilan o'tkazing!

2022-06-07 16:00:34