

---

## "СОҒЛОМ ҲАЁТ САРИ 5000 ҚАДАМ"

Жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш саломатликни мустаҳкамлашда катта ўрин тутди. Шу боис ҳам мамлакатимизда спортнинг оммавийлигини таъминлашга алоҳида эътибор берилмоқда

Бугун эрта тонгда Бувайда туманида “Соғлом ҳаёт сари 5000 қадам” акцияси доирасида оммавий юриш марафони ўтказилди.

Ушбу марафонда туманимиз қишлоқларидан келган ёшлар, кексалар, ўқитувчилар, шифокорлар, тарбиячилардан иборат қарийб икки мингга яқин спортсеварлар иштирок этдилар.

Марафонда туман ҳокими Беҳзод Ибрагимов ва барча ўринбосарлари, ташкилот ва корхоналар раҳбарлари ҳам иштирок этдилар.

Туман ҳокимлиги биноси олдидан беш минг қадам масофани пиёда юриб босиб ўтиш учун старт берилди.

-Пиёда юрган одам ҳар томонлама соғлом, кайфияти ҳам юқори бўлади, - дейди 38-мактаб директори Эргашой Турсунова. - Ҳар куни тонгда ва кечки пайт оила аъзоларимиз билан пиёда юришни канда қилмаймиз. Болаларим, набираларим ҳам шунга ўрганишган.мактаб жамоаси ҳам эрта тонгда пиёда юришни бошлаб юбордилар. Бугунги акция эса соғлом турмуш тарзини оммалаштиришга хизмат қилади. Бундай тадбирларни тез-тез ўтказиш керак, деб ҳисоблайман.

- Кексайганда ҳам шифокорга кўринмасликнинг энг қулай йўли ҳар куни бадантарбия машқларини бажариб туришдир, - дейди Камар қишлоғилик Маъмуржон ота Мелиев. Спортнинг саломатлик учун фойдали жиҳатлари талайгина. Ҳар бир отахон, онахонларимиз пиёда юришни кун тартибига киритса, саломатлиги учун кони фойда, ортиқча укол-дориларга ҳожат қолмасди.

Иштирокчилар тумандаги “Мегапарк” боғи олдиғача бўлган масофани пиёда босиб ўтдилар.

Бир километр масофани пиёда босиб ўтган марафон иштирокчилари “Мегапарк” олдидаги автотураргоҳда эрталабки бадантарбия машқларини бажардилар.

**Бувайда туман ҳокимлиги ахборот хизмати.**

2020-11-20 11:28:39