

Биз соғлом турмуш тарзи таарафдоримиз!



Марафонда “Пошхурт” ҳамда “Уч ёғоч” маҳалласининг ўз саломатлигига бефарқ бўлмаган ёшу қари фуқаролари фаол иштирок этиб, белгиланган масофани пиёда босиб ўтишди.

Маълумот ўрнида, пиёда юриш – бу жисмоний машқнинг энг осон ва қулай тури. Юриш инсон саломатлиги учун фойдали бўлибгина қолмай, руҳий-эмоционал ҳолатга ижобий таъсир кўрсатади.

Европанинг ривожланган мамлакатларида ўтказилган илмий тадқиқот натижаларига кўра, 40–65 ёшли инсонларнинг кун давомида 3–4 соат пиёда юриши юрак ишемик касаллиги ривожланиш хавфини 30–45 фоизгача камайтиради.