



# 14 NOYABR

## Xalqaro diabetga qarshi kurash kuni

World Diabetes Day



**Sizni Butunjahon qandli diabetga qarshi kurash kuniga bag'ishlangan tadbirga taklif qilamiz**

**15 NOYABR SOAT 14.30-17.30**

**Tashkilotchilar:**

Toshkent tibbiyot akademiyasi

O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi

Sog‘lom turmush tarzi va jismoniy faollikni qo‘llab-quvvatlash markazi

**O‘tkazilish joyi:** Toshkent tibbiyot akademiyasi “Shifokor” sport majmuasi

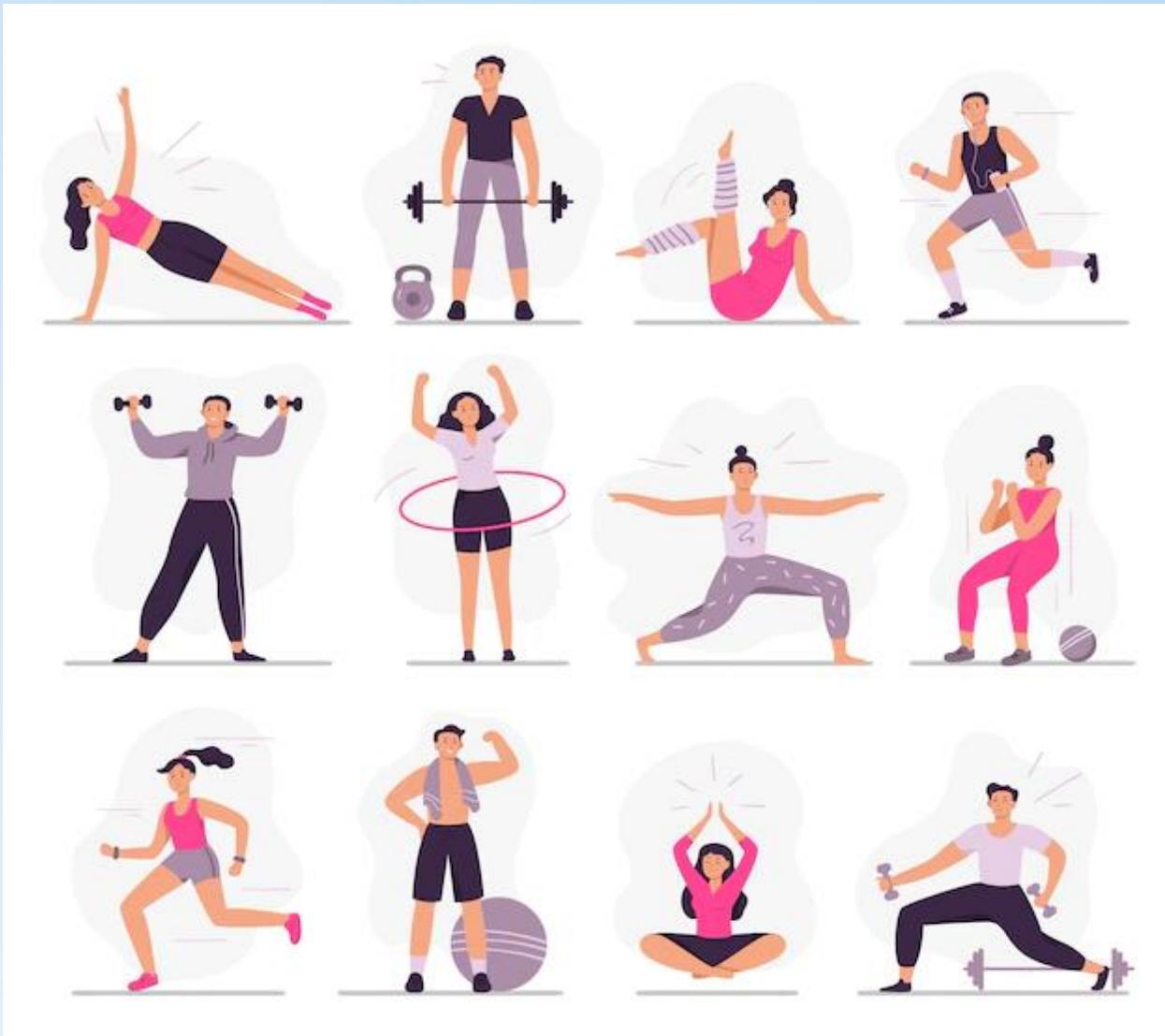
Farobiy 2

***DASTUR***

**Maqsad: Qandli diabet va u bilan bog‘liq asoratlar haqida aholining xabardorligini oshirish**

1. Tana massasi indeksini bilib olishingiz mumkin
2. To‘g’ri ovqatlanish bo‘yicha maslahat oling
3. Qandli diabet uchun tekshiruvdan o‘ting
4. Qandli diabetning oldini olish haqida ma'lumot oling
5. Siz uchun maxsus tanlangan mashqlar to‘plami bilan mashg‘ulot davomida jo‘sinqinlik va kayfiyat bilan quvvatlang!





**Jismoniy faollik** yurak, miya va butun inson tanasining sog'lig'ini saqlash uchun katta foyda keltiradi.

### **Jismoniy faollik**

yuqumli bo'limgan kasalliklarning oldini olish va davolashga hissa qo'shami: yurak-qon tomir kasalliklari, saraton va diabet; depressiya va tashvish belgilarini kamaytiradi; fikrlash, o'rganish va tanqidiy baholash ko'nikmalarini yaxshilaydi; yoshlarning sog'lom o'sishi va rivojlanishiga yordam beradi; va umumiylar farovonlikni yaxshilaydi.

