

# **Biz sog‘lom hayot tarzini qo‘llab-quvvatlaymiz**

**2022 27 Avgust**

Joriy yilning 18-avgust kuni Uzbekistan Airways aviakompaniyasi ijtimoiy bo‘limi Yoga federatsiyasi bilan hamkorlikda aviakompaniya xodimlari o‘rtasida sport tadbiri tashkil etildi. Yoga mashg‘ulotlari Markaziy ekoparkda “Muhabbat oroli” deb nomlangan hududda o‘tkazildi.

“Sog‘lom tanada – sog‘lom aql”, deb bejizga aytishmaydi, bugungi kunda sog‘liq insoniyatning asosiy qadriyatlaridan biri hisoblanadi. Dunyo bo‘ylab Covid-19 bilan bog‘liq vaziyat jismoniy, psixologik va ijtimoiy farovonlikni muhimligi va ahamiyatini ko‘rsatdi. Ushbu tadbirni o‘tkazishdan ko‘zlangan asosiy maqsad aviakompaniya xodimlari o‘rtasida faol va sog‘lom turmush tarzini oshirish iborat bo‘ldi. E‘lon asosida arizalarini qoldirgan, 25 nafarga yaqin xodim ishtirok etdi. Yoga federatsiyasi ko‘magida yoshlar va sport mutaxassisi tomonidan mashg‘ulotlar ochiq havoda olib borildi. Sanskrit tilidan tarjima qilingan “yoga” so‘zining o‘zi “uyg‘unlik”, “birlik” yoki “aloqa” degan ma‘noni anglatadi va kundalik yoga mashg‘ulotlari tanani barqarorlashtirishga va uni mustahkamlashga yordam beradi. 40 daqiqalik yoga mashg‘ulotlari va bir qator mashqlardan so‘ng ishtirokchilar o‘zlarini yengil va quvvat paydo bo‘lganini his etishdi.

Ijobiy natijalarni guvohi bo‘lgan Uzbekistan Airways aviakompaniya jamoasi bu bilan to‘xtab qolmay, kelgusida ham bunday sport tadbirlarini tashkil etishga qaror qildi.