

**بانوی گرامی؛ آیا می دانید...؟**

* با انجام به موقع واکسیناسیون خود و فرزندمان (کرونا و واکسیناسیون روتین) سلامتی رابه خانواده هدیه می دهیم؟
* با انجام آزمایشات به موقع قند و چربی خون در سن بالای 30 سال از بیماری های قلبی وعروقی پیشگیری می کنیم؟
* با انجام مراقبت های بهداشتی نوجوانان وجوانان در پایگاههای سلامت از بروز بسیاری از بیماری ها دردوران میانسالی وسالمندی می توانیم جلوگیری کنیم؟
* هرگونه تأخیر در بارداری اوّل، فرصت طلایی باروری را از دست می دهید؟
* با تک فرزندی، افزایش احتمال انزوای والدین در سنین پیری دوراز ذهن نخواهد بود؟
* تشکیل خانواده و ازدواج مناسب، سبب توانمند سازی انسان ها و پیشرفت جامعه خواهد بود؟
* سلامت باروری زوجین، با فرزند دار شدن، به ویژه فرزند آوری به موقع تضمین می گردد؟
* چاقی در تمام سنین، مشکلات اسکلتی ، خطر سکته قلبی، مغزی و سرطان را به همراه دارد؟
* چاقی نوعی سوءتغذیه است؟
* کودکان و نوجوانان چاق در معرض خطر شروع زودرس بیماری‌هایی مانند دیابت نوع 2 هستند؟
* کارشناسان تغذیه مراکز خدمات جامع سلامت شهری، برای کاهش وزن و انجام مشاوره تغذیه رایگان، در کنار شما هستند؟
* آیا می دونی چند کیلو اضافه وزن داری؟
* انجام ورزش در کنار تغذیه سالم، بهترین شیوۀ درمان برای کاهش وزن و حفظ سلامتی و بهبود حال عمومی می باشد؟
* زنان شاغل در کارخانجات، با انجام سالی یکبار معاینات پزشکی در زمینه شغلی، از بسیاری از بیماریهای شغلی خطرناک و غیر قابل درمان درامان می مانید؟

 **واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت شهرستان اردبیل** ووا****