

## برگزاری پیاده روی صبحگاهی به مناسبت هفته سلامت زنان

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی ، به مناسبت هفته سلامت زنان ، پیاده روی صبحگاهی با مشارکت کارکنان ستاد معاونت بهداشتی از ستاد آن معاونت به سمت مرکز خدمات جامع سلامت شماره 5 یوسف آباد برگزار گردید .



به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی ، به مناسبت هفته سلامت زنان ، پیاده روی صبحگاهی با مشارکت کارکنان ستاد معاونت بهداشتی از ستاد آن معاونت به سمت مرکز خدمات جامع سلامت شماره 5 یوسف آباد برگزار گردید .

دکتر مجتهدی ، معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه ضمن اعلام این خبر افزودند : توجه به تحرک بدنی و ورزش ، تغذیه سالم ، تغییر سبک زندگی از مهمترین عوامل کاهش بیماریهای غیر واگیر می باشد و مهمترین پیام این پیاده روی ، توجه ویژه به اهمیت مشارکت زنان در فعالیتهای ورزشی است که باید بصورت یک اصل در تمامی ادارات و بطن جامعه مورد پذیرش قرار گیرد .

دکتر مجتهدی در ادامه سخنان خود به روز جهانی تخم مرغ اشاره کردند و ارزش غذایی این ماده غذایی را برای سلامتی بسیار حائز اهمیت برشمردند و در تشریح استفاده از تخم مرغ گفتند باور غلطی در جامعه بر مضر بودن تخم مرغ شکل گرفته در حالی که یکی از با ارزشترین مواد غذایی است و هر فرد سالم باید در هر روز یک عدد تخم مرغ استفاده نماید . در پایان پیاده روی ، با هدف ترویج مصرف تخم مرغ و تغذیه سالم ، از کارکنان شرکت کننده با صبحانه سالم پذیرائی به عمل آمد .