

# ДЕНСАУЛЫҚ МӘДЕНИЕТІ



Шынайы. Пайдалы. Әрбір адам үшін

## НЕ ҮШІН ЖАЗЫЛУ КЕРЕК?



### ДӘЛЕЛДІ АҚПАРАТ

Денсаулық сарапшыларынан тек шынайы деректер



### ОТБАСЫҢА АРНАЛҒАН ҚАРАПАЙЫМ ДЕРЕКТЕР

Әрбір күнге арналған түсінікті ұсыныстар



### АЛДЫН АЛУ ЕҢ ЖАҚСЫ ЕМ

Аурудың алдын алу мен өмір сапасын сақтауға көмектеседі



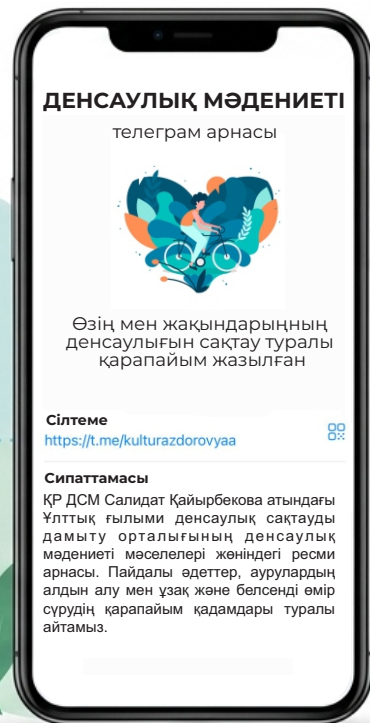
### ӨЗЕКТІ ЖАҢАЛЫҚТАР

Денсаулық сақтау саласындағы маңызды жаңалықтарды біліп жүріңіз



### ЖОБАЛАР МЕН ІС-ШАРАЛАР

Пайдалы бағдарламалар мен акцияларға қатысыңыз



## БІЗДІҢ АРНАҒА ҚОСЫЛЫҢЫЗ



@KULTURAZDOROVYA

A

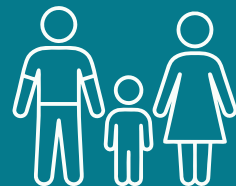


Телефон камерасын QR-кодқа апарып, арнаға өтіңіз



## СІЗДІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫҢЫЗ – БІЗДІҢ БАСТЫ ҚҰНДЫЛЫҒЫМЫЗ

Бүгін жасаған кішкене қадамдар – ертең болатын үлкен өзгерістер.



### БІЗ СІЗГЕ КӨМЕКТЕSEMІЗ:



ДҰРЫС  
ТАМАҚТАНУҒА



КӨП  
ҚИМЫЛДАУҒА



СТРЕССИ  
БАСҚАРУҒА



ДЕНСАУЛЫҚТЫ  
КҮТУГЕ



БІЗ СІЗДЕРГЕ  
КӨМЕКТЕSEMІЗ

ДӘЛ ҚАЗІР ЖАЗЫЛ ДА, БІЗБЕН БІРГЕ САУ БОЛ!