

هلال الصحة» بالشارقة تعزز الوعي بالممارسات الصحية والتغذية في رمضان



«الشارقة:» الخليج

أطلقت إدارة التثقيف الصحي في المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة، عبر منصاتها في وسائل التواصل الاجتماعي حملتها السنوية الرمضانية «هلال الصحة»، وذلك بهدف تسليط الضوء على أبرز الممارسات الصحية والغذائية الواجب اتباعها خلال شهر رمضان المبارك، ورفع مستوى الوعي لدى أفراد المجتمع بالفوائد الصحية للصيام ودوره في علاج بعض الأمراض المزمنة، وتعزيز الجهاز المناعي لدى الإنسان.

وتتضمن الحملة العديد من المبادرات الافتراضية التي تم إعدادها بطريقة مبتكرة حيث سيتم تنفيذ محاضرات توعوية يقدمها نخبة من الأطباء وستناقش العديد من المحاور الصحية من أبرزها الصيام لأصحاب الأمراض المزمنة، والتغيرات الجينية أثناء الصيام، وأهم الممارسات الصحية السليمة لتناول الغذاء، إلى جانب نشر مواد فيلمية توعوية

تقدمها مختصات في التثقيف والتغذية الصحية عبر وسائل التواصل الاجتماعي طيلة أيام الشهر الفضيل، بالإضافة إلى «بث حلقات توعوية صحية عبر تلفزيون الشارقة وذلك ضمن برنامج «صحة و حياة



شعار الحملة

كما ستشهد الحملة تنظيم 7 جلسات افتراضية يقدمها نخبة من المختصين في المجالات الصحية والغذائية من داخل وخارج الدولة، فضلاً عن نشر 40 وصفاً صحية غذائية للأطعمة منخفضة السعرات الحرارية، مع التركيز على الوصفات الشعبية وإعدادها باستخدام البدائل الصحية، بالإضافة إلى توزيع مليون عبوة مياه زلال دعماً للحملة، كما تعزز الإدارة خلال الحملة إطلاق مسابقات توعوية عبر مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بها، إلى جانب نشر كتيب إلكتروني يتضمن وصفات غذائية عالمية صحية، وكتيب إلكتروني كدليل إرشادي للصائمين خاصة المصابين بالأمراض المزمنة.

وأكدت إيمان راشد سيف مدير الإدارة، أن إطلاق «هلال الصحة» يأتي في إطار حرص الإدارة على زيادة الوعي لدى أفراد المجتمع بأهمية الصيام، وتزويدهم بالنصائح والإرشادات التي يمكن اتباعها للمحافظة على الصحة، وتحقيق الاستفادة المثلى من خلال اغتنام شهر رمضان المبارك لتعزيز مناعة الجسم والوقاية من الأمراض.

وأشارت إلى أن الصيام يتيح فرصة لتبني السلوكيات الصحية وتحويلها إلى أسلوب حياة من خلال تناول الغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني، وتأتي هذه الحملة لترسيخ الممارسات الصحية لدى أفراد المجتمع وفق أسس سليمة.