

فوائد رمضان» محاضرة لمجلس دبا الحصن»



«الشارقة:» الخليج

نظم مجلس مدينة دبا الحصن التابع لدائرة شؤون الضواحي والقرى، محاضرة بعنوان «فوائد رمضان» وذلك بالتعاون مع مركز دبا الحصن الصحي التابع لمؤسسة الإمارات للخدمات الصحية

حضر المحاضرة، التي جرى تنظيمها في مقر المجلس بهدف تعزيز الحياة الصحية للصائمين، سليمان بن جمعه واليحيائي رئيس مجلس مدينة دبا الحصن ونائب الرئيس وعدد من الأعضاء والمدعوين وأفراد المجتمع

ودعت المحاضرة إلى أهمية مواولة الرياضة واستثمار فترة قبل الإفطار في أخذ وقت كاف من ممارسة الرياضة، والتي تسهم في تنشيط الدورة الدموية، وتخفيف حدة الأمراض المزمنة علاوة على أهمية تنشيط الخلايا وإعادة الحيوية لكافة أعضاء الجسم، وأوضحت فوائد الصيام والشهر العظيم وتبني نظام صحي وسليم، يقي الجسم من المخاطر ويعزز من مناعته

