

"صحتي هي حياتي"

صحتك شيء يمكنك أن يؤثر فيك - سلبا أو إيجابا - من خلال نمط الحياة الذي تتبعه كل يوم، ويمكن لبعض التغييرات البسيطة التي تستطيع أن تدخلها على طريقة حياتك أن توفر لك صحة أفضل وحياة أفضل، ولزيادة الوعي حول هذا الموضوع أقامت وحدة النشاط الطلابي - قسم الطالبات- في كلية العلوم والدراسات الانسانية بالغايط يوم الثلاثاء الموافق: 1437/1/28 هـ ، وتحت رعاية وكيمة الكلية الأستاذة : سمية الزهراني ، وبالتعاون مع وحدة الخدمات الطبية الدكتورة : زهرة عبدالملك ، حملة صحية توعوية بعنوان " صحتي هي حياتي " لبدء حياة جديدة مع الغذاء المتوازن وممارسة الرياضة والبعث عن التوتر والضغط والنوم الصحي، وركزت الحملة على أهمية انتشار ثقافة الغذاء الصحي والرياضة رغم قلت وعي المجتمع بأهمية الرياضة ودورها في تحقيق مقولة "العقل السليم في الجسم السليم"، كان لابد من ترسيخ الرياضة كثقافة يومية لدى الطالبات ، ولا سيما في ظل ارتفاع معدلات السمنة وزيادة الوزن جراء أسلوب المعيشة الذي يعتمد في معظمه على تناول الأغذية غير الصحية، وتم التطرق الى أن الضغوطات النفسية لها تأثير واضح على البنية الجسدية والصحية لذلك يجب محاولة التخفيف من هذه الضغوطات بممارسة الرياضة مثلاً ، وشملت الحملة على تقديم إرشادات عن أسلوب الحياة الصحي، وهو ما قوبل بترحيب واسع من الحضور الذين طالبوا بزيادة هذا النوع من الحملات ، وقد فتح باب للاستفسار والمناقشة بنهاية الحملة وتم توزيع بعض المنشورات .

هذا وقد شكر عميد الكلية الدكتور خالد بن عبدالله الشافي القائمين والمشاركين في الحملة على هذه الجهود المتميزة وعلى رأسهم وكيمة الكلية الأستاذة سمية الزهراني ، وتأتي هذه الحملة ضمن سلسلة من البرامج والندوات والفعاليات التي تنظمها الكلية .





قال
(يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ
لِأَيِّ لَفْظٍ لَفِظًا)

إعداد : أ. م. م.







قال تعالى :
(يخرج من بطونها ذرات مختلفة ألوانا
لاية لظوم يتفكر)

عداد : الخلود ان







100%

فيتامين

4

جرام

من الألياف

مضاد

فيتامين

100%

A

فيتامين

A

100%

فيتامين

C

مضاد للاكسدة

الألياف

يظوى على
سعر حرارى فقط

يظوى على
سعر حرارى فقط

96
سعر

مضاد

يظوى

96
سعر

يظوى على



جامعة أم القرى
Umm Al-Qura University



الخدمات الطبية
Medical Services

كلية العلوم والدراسات الإنسانية



