

# هلال الصحة

## Health Crescent





## رمضان فرصة ذهبية

تهنئكم إدارة التحقيق الصحي في المجلس الأعلى للشؤون الأسرية بالشارقة بقدوم الشهر الفضيل أعاده الله علينا وعليكم بالفضل والبركات. في هذا الشهر الفضيل تتغير عاداتنا الغذائية والروتينية التي اعتدنا على القيام بها، فالكثير منا يتخذ من شهر رمضان المبارك فرصة للتغيير عاداته إلى عادات صحية أكثر من خلال اتباع نظام غذائي سليم وممارسة الرياضة بشكل منتظم والحرص علىأخذ قسط كافي من الراحة بحيث تعمل جميع هذه العوامل في الوصول إلى جسم صحي وسلام.

## عادات وسلوكيات رمضانية

لا تفعل	افعل
تناول الطعام بكميات كبيرة	الاعتدال في كميات الطعام
قلة شرب الماء أو شرب الماء دفعه واحدة خلال فترة زمنية قصيرة	شرب كميات كافية من الماء من فترة الفطور إلى السحور
ممارسة الرياضة بعد الفطور مباشرةً أو عدم الانتظام في ممارستها	ممارسة الرياضة قبل أو بعد الفطور بساعتين على الأقل
السهر لساعات طويلة	أخذ قسط كافي من الراحة خلال فترات الصيام
عدم تنظيم الوقت بشكل معتمد	تخصيص وقت لممارسة الهوايات أو الجلوس مع الأهل والأصدقاء





## بدائل صحية للأطباق الرمضانية

برغل

أرز أبيض

خبز أسمر

خبز أبيض

عسل طبيعي

السكر

زيت زيتون / زيت دوار الشمس

السمن

زبدة الفول السوداني

شوكولاتة قابلة للدهن

ليمون / ملح طبيعي / توابل

صلصة جاهزة

فواكه أو تمر

حلويات

خضروات

موالح

مشوي / القلاية الهوائية

مقلية

عصائر طبيعية / ماء

المشروبات الغازية / الطاقة

قليل أو خالي الدسم

كامل الدسم

قطع فواكه طازجة

حبوبات السكر لتزين الكيك

أوراق خس

خبز التورتيلا





## نصائح لتجنب الجوع والعطش خلال شهر رمضان

- تأخير وجبة السحور
- الابتعاد عن الأطعمة السريعة والغنية بالدهون والسكريات
- تناول البروتينات والألياف الغذائية
- تناول الخضروات والفواكه الغنية بالماء مثل البطيخ
- تناول الأطعمة التي تحتوي على البوتاسيوم مثل التمر والموز
- تقليل التوابل والبهارات الإضافية خلال الطعام
- تقليل الكافيين مثل القهوة والشاي ومشروبات الطاقة
- الإكثار من شرب الماء خلال فترات متساوية
- الإقلاع عن التدخين





## نصائح لتمارين أفضل خلال شهر رمضان

- مارس الرياضة قبل أو بعد الفطور بساعتين على الأقل
- تجنب ممارسة الرياضة بعد الفطور مباشرةً لتجنب الشعور بأعراض الارتجاع المريئي أو آلام المعدة
- لا تجهد نفسك بالرياضة وقسم الأوقات حسب ما يناسبك
- لا تمارس الرياضة في الأجواء الحارة جداً خلال فترة الصيام
- ارتد ملابس مناسبة وحذاء مناسب لممارسة الرياضة
- نوع في تمارينك الرياضية المختلفة ومارسها في أماكن تحبها مع الأصدقاء أو أفراد العائلة





## نصائح لصحتك النفسية خلال شهر رمضان

- حافظ على صلواتك وقراءة القرآن الكريم والإكثار من الأدعية والاستغفار
- خصّ وقتك لعلاقاتك الاجتماعية وتحدد مع أهلك وأصدقائك
- ابتعد عن الأشياء التي ترفع مستوى التوتر لديك وحاول التركيز على أمور تبعث الراحة والطمأنينة
- مارس رياضة اليوجا أو التأمل لمدة ساعة في اليوم
- قم بقراءة كتاب مفيد خلال أوقات فراغك
- مارس هواياتك التي تحبها في الأماكن التي تحبها
- تعلم شيء جديد ترغب به





أصحاب مرض التهاب المفاصل  
Friends of Arthritis Patients

السنة في  
الصحيحة  
Health Promotion

ادارة التنفيذ الصحي -  
SCFA - Shj

المجلس الأعلى لشئون الأسرة بالبندرة  
Supreme Council for Family Affairs



## هل الصيام مفيد لمريض التهاب المفاصل؟

أثبتت الدراسات بأن الصيام يخفف وبشكل ملحوظ من آلام المفاصل والعظام ويحسن من حالات الخشونة والتصلب التي يعاني منها بعض المرضى

## هل جميع مرضى التهاب المفاصل يمكنهم الصيام؟

تشتت الحالات المرضية وشدة المرض، لذا ينصح جميع مرضى التهاب المفاصل **باستشارة الطبيب قبل البدء بالصيام**، وإن كانت هناك أدوية معينة يجب الالتزام بها أو يجب تغيير مواعيدها حسب مواعيد الصيام



HPD.sharjah.ae



sharjah\_health



shj\_health



+9 7150 899 1346



أصدقاء مرضى التهاب المفاصل

FRIENDS OF ARTHRITIS PATIENTS

الجمعية لمرضى التهاب المفاصل

Arthritis Patients Association

Life is movement | Movement is life

الثانية ليف  
الصحي  
Promotion

ادارة التغذية الصحية -

SCFA - Shj

المجلس الأعلى لنشر ثقافة الشفافية بالشراكة



مجلس الأعلى لنشر ثقافة الشفافية بالشراكة

Supreme Council for Family Affairs

## ما هي الأطعمة المفيدة لمرضى التهاب المفاصل؟

**الثوم، الزنجبيل:** له تأثير قوي في تقليل أعراض التهابات المفاصل وتقليل آلام الركبة كما أنه يعزز صحة الجهاز المناعي لمقاومة الأمراض

**المكسرات غير المملحة:** كالجوز الذي يحتوي على أحماض الأوميغا 3 الدهنية التي تعزز صحة المفاصل وتقيها من الالتهابات، ولذلك ينصح بتناوله بانتظام

**الأسماك الدهنية:** تعتبر من المضادات التي لها تأثير قوي على تحسين الالتهابات مثل: السلمون، التونة، والسردين، وذلك لاحتوائها على أحماض الأوميغا 3 الدهنية

**الفواكه:** مثل التوت والعنب الذي يتميز باحتوائه على العديد من العناصر الهامة لصحة المفاصل وحمايتها من الالتهابات

**الخضروات الخضراء الداكنة:** تحتوي الخضروات الورقية بشكل عام مثل السبانخ والبروكولي على مستويات مرتفعة من مضادات الأكسدة والمركبات النباتية التي تخفف من التهابات المفاصل وتساعد في محاربة الأمراض وكذلك

**زيت الزيتون:** من المعروف عنه خصائصه المضادة للالتهابات، فهو من الدهون الصحية الهامة للجسم وكذلك يقلل من فرص التهاب المفاصل

**البقوليات:** تعتبر الفاصوليا، البازلاء، والعدس مزيج طبيعي من الألياف والبروتين الذي يساعد على صحة العظام والمفاصل





أصحاب مرض التهاب المفاصل

FRIENDS OF ARTHRITIS PATIENTS

الجمعية لمرضى التهاب المفاصل

جمعية لمرضى التهاب المفاصل

الثانية ليف  
الصحيّة  
Health Promotion

ادارة التنفيذ الصحي -

SCFA - Shj

المجلس الأعلى لنشر ثقافة الشفافية



مجلس الأعلى لنشر ثقافة الشفافية

Supreme Council for Family Affairs

SCFA - Shj

## ما هي الأطعمة الضارة لمرض التهاب المفاصل؟

**السكريات:** تقويم السكريات المصنعة بإطلاق بروتينات تزيد من الالتهابات، مما يزيد أعراض التهاب المفاصل

**اللحوم:** عادةً ما تحتوي اللحوم على مستويات مرتفعة من الدهون غير الصحية، وهو ما يجعلها سبباً رئيساً لزيادة التهاب المفاصل ولذلك يجب اختيار اللحوم الخالية من الدهون بقدر الإمكان

**الأطعمة المقلية:** تحتوي الأطعمة المقلية على نسبة كبيرة من الدهون غير الصحية، والتي تساعد في زيادة الالتهابات في الجسم

**الكافيين:** يتسبب تناول كميات كبيرة من المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي في تفاقم التهاب المفاصل الروماتيدي

**الدقيق الأبيض:** يستخدم في صنع العديد من المنتجات الغذائية مثل المخبوزات، الحلويات، والمعجنات، ولكن قد يتسبب في رفع نسبة الإصابة بالتهاب المفاصل بسبب السكريات التي يحتويها الدقيق الأبيض لهذا يفضل استخدام دقيق القمح الكامل بدلاً من الدقيق الأبيض لتفادي مرض التهاب المفاصل





## نصائح ذهبية لمرضى التهاب المفاصل خلال شهر رمضان



- اعتدل في كميات الطعام واحرص على تناول الأصناف التي تخفف من أعراض التهاب المفاصل
- مارس الرياضة بانتظام حسب الجهد المناسب لمفاصلك وعظامك
- تناول أدوitiك بانتظام حسب وصفة الطبيب
- استشر طبيبك في حال كنت تشعر بأي آلام حادة أو غير طبيعية في المفاصل أو العظام
- لا تقم بأخذ أية أدوية عشوائية أو علاجات موضعية لعلاج آلام المفاصل من غير الرجوع للطبيب





## هل الصيام مفيد لمرضى السكري؟

دائماً ما يكون هناك تساؤل من قبل مرضى السكري حول إمكانية صيامهم خلال شهر رمضان ومدى تأثير الصيام على صحتهم. بشكل عام يعتبر الصيام أمراً صحياً فهو يساعد في العديد من الأمور كنزول الوزن وتنظيم بعض الوظائف في الجسم. ومن المعروف أن نزول الوزن له أثر على تنظيم مستوى السكر في الدم خاصه إذا كان المريض يعاني من زيادة في الوزن

## هل جميع مرضى السكري يمكنهم الصيام؟

يجب الانتباه أنه من الضروري جداً قبل أن يقرر مريض السكري الصيام أن يتوجه لطبيبه ويقوم باستشارته لتفادي أية خطورة. فبعض مرضى السكري قد لا يسمح لهم بالصيام وذلك بناء على حالتهم الصحية. في حال عدم وجود أية مخاطر على صحة المريض غالباً يسمح لمريض السكري بالصيام

في حال ظهور أية أعراض لهبوط السكر:

**إذا ظهرت هذه الأعراض على الصائم المصابة بالسكري لابد أن يقوم بكسر الصيام لتفادي أية مضاعفات**

**| الإرهاق الشديد | زغالة في العين | الارتعاش | الجوع**

**| تسارع ضربات القلب | خلل التوازن والتشوش الذهني**





## ما هي الأطعمة المفيدة لمرضى السكري؟

يتبع مرضى السكر غالباً نظام غذائي مدروس و يتم تحديد عدد حصص الكربوهيدرات لهم في النظام الغذائي، هناك العديد من العناصر والأطعمة التي يجب تضمينها في الجدول الغذائي لمرضى السكري ومن **أهمها الألياف**. حيث تعتبر الأغذية الغنية بالألياف مفيدة جداً ويجب تضمينها في النظام الغذائي لمرضى السكري

تشمل الألياف الغذائية جميع أجزاء الأغذية النباتية التي لا يستطيع الجسم هضمها أو امتصاصها. كما تخفف الألياف من طريقة هضم جسمك وتساعد على التحكم في مستويات السكر في الدم. وتشمل الأغذية الغنية بالألياف ما يلي:

| المكسرات | الفواكه | الخضروات |

| البقول مثل الفول والبازلاء | الحبوب الكاملة |





## ما هي الأطعمة الضارة لمرضى السكري؟

يعتقد معظم الناس أنه لا يمكن لمرضى السكري أن تناول الكربوهيدرات (النشويات)، ولكن في الواقع يمكن لمرضى السكر أن تناول **النشويات ولكن المهم أن تكون الكمية محددة من قبل أخصائي التغذية**، كذلك نوع النشويات يجب أن تكون من **النشويات المعقدة وليس من النشويات البسيطة**. على سبيل المثال اختيار الخبز كامل النخالة (الأسمر) بدلاً من الخبز الأبيض

يجب على مرضى السكر **الابتعاد قدر المستطاع عن المشروبات الغازية والمحللة، والنشويات البسيطة والمخبوزات المصنوعة من الدقيق الأبيض، والحلويات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكريات** لتجنب ارتفاع سكر الدم وبالتالي المضاعفات التي

يسببها مرض السكر





أصدقاء السكري  
Friends For Diabetes

السنة فيف  
الصحي  
Health Promotion

ادارة التغذية الصحي -  
SCFA - Shj  
المجلس الأعلى لشئون الأسرة بالبندرة



## نصائح ذهبية لمرضى السكري خلال شهر رمضان



- استشر الطبيب حول إمكانية صيامك
- نظم وجباتك الغذائية والكميات المتناولة
- اكثرب من تناول الألياف والخضار
- احرص على ترطيب جسمك واشرب كميات كافية من الماء بين الفطور والسعور
- راقب مستويات السكر من خلال الفحص المستمر خلال اليوم لتجنب الهبوط المفاجئ





## هل الصيام مفيد لمرضى الكلى؟

يرتبط مرض الكلى بالعديد من المشاكل الصحية التي تختلف شدتها وأعراضها من شخص لآخر، وتشمل أمراض الكلى حصى الكلى وأمراض الكلى المزمنة مثل القصور الكلوي والفشل الكلوي وغسيل الكلى، وتشمل أيضاً المغص الكلوي. **لذا يعتبر الصيام مفيد لمرضى الكلى مع ضرورة الالتزام بتوصيات الطبيب المعالج.** أهم فوائد الصيام لمرضى الكلى هي تنقية الجسم من السموم ، ولكن من سلبيات الصيام هي امتناع المريض من اخذ الادوية اللازمة و هذا قد يؤدي الى قصور حاد في وظائف الكلى و تفاقم الاعراض الجانبية لمريض الكلى

## هل جميع مرضى الكلى يمكنهم الصيام؟

على مرضى الكلى اتباع الخطوات التالية لتحديد إمكانية الصوم:

- 1- استشارة الطبيب المعالج والطبيب المختص بأمراض الكلى
- 2- التركيز على التوصيات التي تجنب الصائم من التعرض للجفاف
- 3- إعادة جدولة مواعيد تناول الأدوية بما يتواافق مع توقيت الصيام والإفطار

**ملاحظة: يتعلّق قرار الصيام، بنوع المرض الكلوي وأداء الكلى  
والأدوية المتناولة والوضع الصحي العام للمريض**





## ما هي الأطعمة المفيدة لمرضى الكلى؟

**الجريب فروت والليمون والحمضيات** حيث تساعده على تنظيف الجهاز الهضمي والدم من السموم والفضلات ما يحول دون تكون حصوات الكلى وتحمي من الإصابة بالالتهابات والأمراض وهو غني بمضادات الأكسدة التي تحمي من التهاب الكليتين

**الأفوكادو** غني بمضادات الأكسدة مثل الجلوتاثيون والتي تسهم في تنظيف الكليتين من السموم

**البقدونس** من أكثر الأطعمة التي ينصح بتناولها من قبل مرضى الكلى كونه يمتاز بقدرة فائقة على محاربة الالتهابات وإدرار البول مما يساعد في التخلص من الحصوات الرملية وال حصوات في المثانة والمسالك البولية.

**السمك** غني بالأحماض الدهنية أوميغا 3 والتي تقلل من مستويات الكالسيوم البولي للمصابين بحصوات الكلى، كما تحول دون تكون جلطات الدم لمن يخضعون لغسيل الكلى.

**البطيخ والعنب والكرز** فواكه غنية بالماء والبوتاسيوم تعمل على تنظيف الكلى من الترسبات والأملاح الكلسية وهو ما يحول دون تكون حصوات الكلى. كما ان البوتاسيوم في البطيخ يساعد على إدرار البول وخفض نسبة حمض اليوريك في الدم، وبالتالي فهو من أفضل الأطعمة المفيدة لمرضى الكلى

**الخضروات والفواكه** مثل الكرنب والخيار من الخضروات الغنية بالماء التي تساعده على إدرار البول ومنع تكون حصوات الكلى كما تساعده في علاج التهابات الكلى وتنظيفها من السموم



أصدقاء مرضى الكلى  
Friends Of Kidney Patients

kidneysociety.org



الصحة  
التنمية  
ادارة التغذية الصحية

SCFA - Shj

المجلس الأعلى لشئون الأسرة بالبندرة



مجلس الأعلى لشؤون الأسرة

Supreme Council For Family Affairs

## ما هي الأطعمة الضارة لمرضى الكلى؟

تعد الأطعمة العالية في محتواها من البوتاسيوم والصوديوم بالإضافة إلى السكريات ضارة بـصحة الكلى خاصة لدى المصابين بأمراض الكلى، لذا دائمًا ما ينصح الأطباء وأخصائيون التغذية بالابتعاد عن الموالح والسكريات التي يتم تقديمها في رمضان. إضافة إلى تجنب أخذ مدررات البول كالمشروبات العالية في محتواها من الكافيين مثل القهوة والشاي وكذلك المشروبات الغازية فهي تسهم في زيادة فقدان السوائل من الجسم وزيادة فرص الجفاف.

يفضل التقليل من الأغذية التي قد تزيد من الترسبات في الكلى أو مجرى البول مثل الكاجو والبندق واللوز وغيرها من الأغذية التي تحتوي على نسبة من الأملاح





أصدقاء مرضى الكلى  
Friends Of Kidney Patients



ادارة التغذية الصحية -  
SCFA - Shj



مجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة  
SCFA - Shj

## نصائح ذهبية لمرضى الكلى خلال شهر رمضان



- اعتمد نظام غذاء صحي متوازن مع الحرص على ضبط كميات البروتين بحيث لا تتجاوز ما هو مسموح به
- تجنب التعرض لأشعة الشمس في النهار والقيام بأي مجهود بدني عالي قد يساهم في زيادة فقدان السوائل من الجسم
- الالتزام بتناول الأدوية كما يصفها الطبيب





للمجلس الأعلى لشئون الأمومة والطفولة

الثانية ليفي  
الصحيحة

ادارة التنفيذ الصحي - SCFA - Shj

المجلس الأعلى لشئون الأمومة والطفولة



## هل الصيام مفيد للأم المرضع؟

يعتبر الصيام من الفروض الدينية المهمة في الشريعة الإسلامية، ويُفيد الصيام للأم بخسارة بعض الدهون المتراكمة من فترة الحمل ولكن هناك بعض الآثار الجانبية للصيام فقد تشعر الأمهات المرضعات خلال فترة الصيام بالجوع والعطش الشديدين، وقد يتعرضن أيضًا لخطر الإصابة بالجفاف. قد يؤدي الجفاف الشديد إلى شح كمية الحليب حتى لو لم يكن هناك أي تغيير في جودته. لذلك **يجب على السيدات المرضعات اللواتي يعانين من نقص في إدرار الحليب تقييم وضعهم والاستشارة قبل قرار الصيام**

## هل جميع الأمهات المرضعات يمكنهن الصيام؟

ننصح الأمهات المرضعات باستشارة الطبيب المختص بمتابعة حالتها الصحية وطبيب الرضيع قبل أخذ قرار الصيام في شهر رمضان. خصوصاً من يقل عمر رضيعها عن 6 أشهر ففي هذا العمر يكون اعتماد الطفل الكامل في تغذيته على الحليب وحليب الأم هو الأفضل لصحته

أما من كان يبلغ طفليها أكثر من 6 أشهر فلا حرج في ذلك فيمكنه تناول بعض الأطعمة لأخذ حاجته من الغذاء لو لم يكفي من حليب الأم





أصحاب المлечع الطفولة

Breastfeeding Friends

الصحة  
Health  
Promotion

ادارة التنفيذ الصحي -

SCFA - Shj

المجلس الأعلى لشئون الأمومة بالبندرة



## ما هي الأطعمة المفيدة للألم المرضع؟

- **الخضروات والفواكه** الغنية بالسوائل كالخيار والبطيخ والعنب
- **الشوفان** فقد أثبتت علمياً فاعليته في إدرار الحليب
- **بذور الشيا وبذور الكتان والسمسم**
- **شاي البابونج والشمر واليانسون** يساعد على تهدئة الألم والرطبيع والتخلص من الغازات لكليهما
- **سمك السالمون و التونة**
- **الخبز الأسمر والحبوب**
- **التمر**
- **الموز**





أصحاب الرضاعة الطبيعية

Breastfeeding Friends

الثانية ليف  
الصحيحة

ادارة التغذية الصحية -

SCFA - Shj

المجلس الأعلى للشئون الأسرية بالشارقة



## ما هي الأطعمة الضارة للأم المرضع؟

من المعروف أن الأطعمة التي تتناولها الأم المرضعة تصل إلى طفليها عن طريق الرضاعة الطبيعية، وُجِد أنه هناك علاقة بين تناول الأم لبعض الأطعمة وإصابة الطفل بالحساسية أو المغص أو الإمساك أو الطفح الجلدي أو حتى تغيير الحالة المزاجية، **لذلك لا يُسمح للأم المرضعة بتناول بعض أنواع الطعام التي لا تناسب رضيعها**

**الأطعمة المسببة للغازات** الفلفل الرومي، الفلفل، الملفوف، البقويليات، الثوم والبروكولي والبصل

**الأطعمة الحمضية** في حال تناولت الأم الأطعمة الحمضية لاحظت ظهور طفح جلدي على جلد الرضيع يفضل أن تتوقف عن تناولها خلال فترة الرضاعة الطبيعية

**الأسماك** التي تحتوي على نسبة عالية من الزئبق

**المكسرات** في حال كان هناك تاريخ عائلي بالتحسس من بعض أنواع المكسرات، أو في حال ملاحظة الطفح الجلدي أو المغص على الطفل

**التوابل الحارة** يجب تجنبها فهي تغير طعم الحليب وتسبب التلبك المعوي للرضيع

**الكافيين** في بعض الأحيان يؤرق الرضيع فيفضل تجنب أو تقليل الكافيين في فترة الرضاعة

**منتجات الألبان** التوقف عن تناولها في حال ظهرت على الطفل أعراض تحسس

**النعناع** فهو يقلل من إدرار الحليب





لodge الرضاعة الطبيعية  
Breastfeeding Friends



ادارة التغذية الصحية  
SCFA - Shj

المجلس الأعلى للشروع بالمشاركة



مجلس الأعلى للشروع بالمشاركة

## نصائح ذهبية للأم المرضع خلال شهر رمضان



توصي منظمة الصحة العالمية بتناول الأطعمة الغنية بالدهون الصحية والألياف وهذه الموصفات توفر في النظام الغذائي الذي **يسمى نظام البحر المتوسط**، ليس فقط خلال شهر رمضان، بل طوال العام من أجل الحفاظ على نمط حياة صحي.

يعتمد النظام الغذائي في منطقة البحر الأبيض المتوسط بشكل رئيسي على الفواكه والخضروات الطازجة والبقوليات والحبوب الكاملة والأسماك وزيت الزيتون وبعض منتجات الألبان غير المحللة، وهذه الأصناف تساعد الأم المرضعة على تجاوز الصيام خلال شهر رمضان.

- شرب الماء بكميات كافية خلال فترة الإفطار ، يفضل تقسيمها خلال ساعات المساء ، وشربها بصورة تدريجية
- التقليل من استخدام ملح الطعام والمأكولات المالحة فهي تسبب الجفاف وتزيد من الشعور بالعطش (المخلل، الزيتون، ملح الطعام، .. )
- استبدال الحلويات بالفاكهة المفيدة والمغذية فهي تزود الجسم بالطاقة والفيتامينات والمعادن الضرورية لجسم الأم
- الالتزام بوجبة السحور فهي ضرورية لاستمرارية إدرار الحليب
- مائدة الإفطار تعتبر أهم وأكثر وجبة منوعة للغذاء السليم وهي تحتوي على النشويات، البروتين، الألياف، الدهون النباتية وغيرها
- الحرص على تناول البروتين النباتي على الأقل مره في الأسبوع، مثل: الفاصوليا البيضاء، العدس، الحمص
- تناول وجبات صغيرة ومتعددة بين الإفطار والسحور تعتبر غايه في الأهمية كالمكسرات، الزبادي مع الفاكهة
- استبدال المشروبات المحلاة بالمشروبات الصحية والخالية من السكر كالعصائر الطازجة، اللبن، الحليب، الماء





إعداد و إخراج :

إدارة التــقــيف الصــحي

المجلســ الأعــلــى لــشــؤــونــ الــأــســرــةــ - SCFA





المجلس الأعلى لشؤون الأسرة  
Supreme Council For Family Affairs

# النَّهَاءِ حِلْفَةِ الصُّدُّيُّوِنِ

ادارة التنفيذ الصحي

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة

- UAE | الإمارات العربية المتحدة
- SCFA | المجلس الأعلى لشؤون الأسرة
- SHJ | حكومة الشارقة
- HPD | إدارة التنفيذ الصحي
- Fax | 06 5065695
- Email | Health.promotion@scfa.shj.ae
- Phone | 06 5065536



HPD.sharjah.ae



sharjah\_health



shj\_health



+9 7150 899 1346