



مركز أبوظبي
للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC
HEALTH CENTRE



ضمان
Daman™

دعوة لحضور ندوة افتراضية حول كيفية الحفاظ على الصحة خلال شهر رمضان Staying healthy during Ramadan webinar

We are delighted to invite you to attend our forthcoming webinar, which focuses on maintaining a healthy lifestyle during the holy month, to celebrate Ramadan 2023.

The session will include key insights, presentation, and Q&A session led by

Dr. Mumtaz Meeran

Senior Specialist from the
Department of Health Promotion in
the Abu Dhabi Public Health Centre



الدكتورة ممتاز ميران

أخصائي أول في قسم تعزيز الصحة
في مركز أبوظبي للصحة العامة.

The session will last for 1 hour, sharing key advice on how you can stay healthy during the Ramadan period, including:

- The major health benefits of fasting.
- Fasting and chronic diseases.
- Take home message/conclusion.
- Physical activity duration and timing, diet, sleeping habits.

وستتضمن الندوة التي تستمر لمدة ساعة، عدة محاور ونصائح رئيسية حول كيفية الحفاظ على الصحة خلال شهر رمضان والتي تشمل:

- أهم الفوائد الصحية للصيام.
- الصيام والأمراض المزمنة.
- النصائح والتوصيات.
- التمارين الرياضية ومدتها، والنظام الغذائي وعادات النوم الصحية.

28th March 2023

From 11AM  MS Teams
Live Meeting

[CLICK HERE TO JOIN](#)

28th مارس 2023

من الساعة 11 صباحًا  MS Teams
Live Meeting

[للمشاركة في الندوة يرجى زيارة الرابط هنا](#)

The MS Teams Live Meeting link
will be live at 10:50 AM on March 28th

سيتم تفعيل رابط الندوة الافتراضية عبر تطبيق
مايكروسوفت تيمز الساعة 10:50 صباحاً بتاريخ 28 مارس

damanhealth.ae