

النشاط البدني بانتظام، والحفاظ على وزن صحي، تمثل خطوات مهمة لدعم الصحة والوقاية من العديد من الأمراض، مؤكدة أهمية ترسيخ هذه الممارسات كجزء من السلوك اليومي للأفراد. وأضافت أن شهر التوعية بمرض السرطان الذي يشكل فرصة لتعزيز الثقافة الصحية، وتسليط الضوء على أهمية الوقاية والكشف المبكر، إلى جانب تشجيع أفراد المجتمع على اتخاذ