



عبدالله بخش

أخصائي تغذية كويتي

كويتي - الكويت

اقرأ المزيد

من هو عبدالله بخش

عبدالله بخش هو أخصائي تغذية كويتي معني بتعزيز ثقافة الغذاء المتوازن داخل المجتمع. يركّز جهوده على تبسيط المعلومات والإرشادات المتعلقة بالتغذية الصحية وتقديمها بطريقة واضحة وميسّرة: يعمل بخش على شرح المبادئ العلمية الخاصة بالتغذية السليمة بأسلوب تدريجي، ليسهم بذلك في تمكين الأفراد من اعتماد أنماط حياة صحية تلائم احتياجاتهم الغذائية. كما يسعى إلى توظيف معارفه العلمية لتطوير أنظمة غذائية تعزّز الصحة العامة وتقلّل من احتمالات الإصابة بالأمراض ذات الصلة بالتغذية. يُعرف بخش أيضاً بنشاطه الملحوظ في مجال التوعية الصحية عبر الوسائط الرقمية. فهو يستغل حساباته على مواقع التواصل الاجتماعي لنشر المحتوى التثقيفي المتعلق بالتغذية، بما في ذلك الوصفات الغذائية الصحية والنصائح المتنوعة، حرصاً على الوصول إلى شريحة واسعة من المهتمين. ومن خلال مشاركته في العديد من الحملات والمبادرات التي تهدف إلى نشر الوعي بأساليب التغذية السليمة، عزّز بخش دوره باعتباره أحد الأسماء الفاعلة في مجال الصحة والتغذية على الصعيد الإعلامي. يعكس عمل عبدالله بخش التزاماً قوياً بتعزيز مقومات الصحة العامة في المجتمع، إذ يؤمن بأن نشر الوعي الغذائي هو وسيلة فعّالة للوقاية من العديد من الأمراض. ويولي اهتماماً خاصاً للتأكيد على العلاقة الوثيقة بين التغذية السليمة والنشاط البدني كأساس لنمط حياة متوازن. ولذلك يحرص بخش على مواكبة التطورات العلمية في مجال التغذية وتوظيفها في إثراء المحتوى التوعوي الموجه للمتابعين. ويؤكد أن المعرفة العلمية هي القوة التي تمكن الأفراد من اتخاذ خيارات غذائية صحية تدعم جودة حياتهم.