

مبادرة الرشاقة والصحة – جامعة البتراء

نبذة عن مبادرة الرشاقة والصحة

مبادرة الرشاقة والصحة هي أول مبادرة صحية في الاردن و الوطن العربي الخاصة في طلبة الجامعات، إذ تعنى هذه المبادرة بتقليل نسبة السمنة لدى طلبة الجامعات في الأردن من خلال تعديل بعض العادات الغذائية و اسلوب الحياة بمساعدة الخبراء المختصين و التطبيقات الذكية.

سبب انطلاق المبادرة

تعتبر السمنة المسبب الرئيسي للوفاة المبكرة لما يقارب الخمسة ملايين شخص سنوياً. تقدر نسبة الإصابة بالسمنة بين سكان الأردن بـ 80% حسب تقديرات منظمة الصحة العالمية، وتعتبر السمنة ثاني سبب للوفاة بعد التدخين. ويقدر عدد المصابين بالسمنة من الشباب في العالم بأكثر من 1.9 بليون في عمر الـ 18 سنة. ويعاني من السمنة كذلك أكثر من 650 مليون شاب بعمر 19 سنة فأكثر.

تعد مواقع التواصل الاجتماعي (السوشيال ميديا) من أهم المسببات الأساسية لزيادة السمنة و تطورها إن استخدمت بطريقة غير صحيحة، حيث قد يؤدي استخدام التطبيقات الذكية إلى تيسير توفر الوجبات السريعة بأسعار مخفضة. ومن ناحية أخرى قد يؤدي الاستخدام الصحيح لها -مثل استخدام تطبيقات الرياضة و حساب السرعات الحرارية- إلى تغيير نمط الحياة ليصبح أكثر صحة. ونحن في هذه المبادرة نرى أن الحل قد يكمن في استخدام التكنولوجيا والتطبيقات الذكية لزيادة الأداء الرياضي وحساب السرعات الحرارية ونشر الوعي الصحي في مجتمع اليافعين لخلق جيل أكثر وعياً وصحة.

من نحن؟

انطلقت هذه المبادرة من قسم التغذية في جامعة البتراء بإشراف و تنفيذ الدكتورة آية طلال زيد الكيلاني و بالتعاون مع أخصائية التغذية العلاجية بشرى البيطار. بدأت المبادرة بفكرة و أصبحت مشروع بحثي متميز بدعم من عمادة البحث العلمي والدراسات العليا في جامعة البتراء بدعم كل من الكوادر الاكاديمية و الادارية في قسم التغذية و كلية الصيدلة و العلوم الطبية.

مبادرة الرشاقة والصحة – جامعة البترا

تابع. من نحن؟

شركائنا في المبادرة هم من نخبة الشباب الأردني المعروفين محلياً وعالمياً ومن حملة الشهادات الأكاديمية:

- الإعلامي و الخبير الرياضي هيثم البارودي

- الخبير الرياضي أحمد أبو عقيلين

- المهندس واثق السفاريني الممثل الرسمي لتطبيق FittiCoin.

بالإضافة لعدد من الرعاة الرسميين للمبادرة:

من جامعة البترا : عمادة البحث العلمي و الدراسات العليا و قسم التغذية و كلية الصيدلة و العلوم الطبية بالكادر الأكاديمي و الإداري.

من خارج الجامعة:



مبادرة الرشاقة والصحة – جامعة البتراء

خطة المبادرة الحالية

في ظل هذه الظروف الاستثنائية التي يمر بها بلدنا وشعبنا العزيز وطلابنا الأعزاء المغتربين وغير المغتربين فإننا نتطلع لزيادة الوعي الصحي والرياضي ليصبح نمط حياة لما لذلك من تأثير على الصحة والمناعة خلال مرحلة الانتشار المجتمعي لجائحة كورونا في الأردن.

طلبة جامعة البتراء الأعزاء، نحن في مبادرة الرشاقة والصحة هدفنا هو انتم وصحتكم. لذلك قمنا بعمل أول مسابقة صحية و تغذوية و رياضية مع افضل الخبراء في المجال. مدة المسابقة هي 6 أسابيع ب 6 عادات غذائية و 6 أسابيع من التمارين الرياضية المتنوعة و الجوائز المميزة.

خطة المبادرة المستقبلية

الإطلاق من جامعة البتراء إلى الجامعات الأردنية الخاصة والحكومية و من ثم للمجتمع المحلي.

شكرا لكم على مشاركتكم معنا صحتكم هي أولويتنا

نحو مجتمع فتي و صحي و واعي

مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة و العافية

د. آية طلال زيد الكيلاني

قسم التغذية - كلية الصيدلة و العلوم الطبية - جامعة البتراء