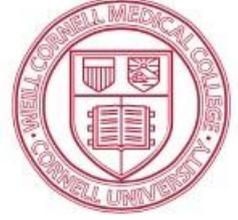


كلية طب وايل كورنيل في قطر Weill Cornell Medical College in Qatar



عضو في مؤسسة قطر

بيان صحفي

حافلة "يلاً ناتشيرال" تحط الرّحال في مؤسسة قطر

الدوحة - 14 مارس 2015: استمتع المئات من طلاب المدارس بالتمارين الرياضية وتعرفوا بطريقة شائعة على أنماط الحياة الصحية، بعد أن توقفت حافلة "يلاً ناتشيرال"، إحدى مبادرات حملة "صحتك أولاً"، في مؤسسة قطر على مدى خمسة أيام متتالية. وتهدف الحافلة المتنقلة إلى التعريف بالفوائد العديدة للتمارين الرياضية وتناول الأغذية العضوية الطازجة، في إطار حملة "صحتك أولاً" التي أطلقتها كلية طب وايل كورنيل في قطر.

حققت هذه المبادرة نجاحاً واسعاً، إذ استقطبت الطلاب والمعلمين من مدارس الدوحة والشمال والخور وكذلك طلاب المدينة التعليمية، الذين تعرفوا على الطريق السهلة في تحضير الأطعمة الصحية وممارسة التمارين الرياضية. ولعلّ الركن الذي جذب المشاركين أكثر، هو ركن تحضير العصائر الطبيعية المخفوقة من خلال الاستعانة بدراجة هوائية خاصة تعصر الفواكه والخضار عند تحريك الدواسات.

وقال الدكتور جاويد شيخ عميد كلية طب وايل كورنيل في قطر، إن استقبال المدينة التعليمية لحافلة "يلاً ناتشيرال" إنما يؤكد التزام مؤسسة قطر بإطلاق العنان للقدرات البشرية بما يسهم بتحقيق رؤية قطر الوطنية 2030.

وأضاف: "استطعنا بفضل دعم مؤسسة قطر وتمكيننا من استخدام مرافقها، تعريف مئات طلاب المدارس، جيل المستقبل، بأهمية الأطعمة الصحية والتمارين الرياضية المنتظمة. وتلتزم كلية طب وايل كورنيل في قطر في الارتقاء بصحة المجتمع، وهذا ما نسعى إلى تحقيقه من خلال مبادرات مثل "يلاً ناتشيرال". وبرأينا أن الرعاية الصحية لا يجب أن تقدّم كاستجابة علاجية بعد الإصابة بالمرض، بل يجب أن تكون استباقية بشكل تدابير وقائية تحوّل دون الإصابة بالأمراض بحيث لا يحتاج المرء لمراجعة طبيب أو دخول مستشفى. وهنا تكمن أهمية مبادرة "يلاً ناتشيرال" وحملة "صحتك أولاً" بكافة فعاليتها، فالهدف يكمن في تحسين حياة الإنسان اليوم من خلال تعريفه وتوعيته بأهمية التغذية الصحية والتمارين البدنية".

نسرين محمد الرفاعي
الرئيس التنفيذي للاتصال
هاتف: +٩٧٤ ٤٤٩٢٨٦٥٠
فاكس: +٩٧٤ ٤٤٩٢٨٤٤٤
nma2005@qatar-med.cornell.edu

إدارة الاتصال
كلية طب وايل كورنيل في قطر
المدينة التعليمية
صندوق بريد ٢٤١٤٤
الدوحة، قطر

وتابع الدكتور شيخ قائلاً: "تذكرنا حافلة "يلاً ناتشيرال" بأن المحافظة على الصحة لا تستلزم الكثير من المال أو الوقت، وكل ما يتعين علينا فعله هو تجنب الأطعمة المعالجة والإكثار من الفواكه والخضروات وممارسة رياضة المشي أو كرة القدم أو السباحة لمدة 30 دقيقة يومياً أو أي نوع رياضة أخرى".

بدورها قالت السيدة بثينة النعيمي، نائب الرئيس المشارك للتعليم في مؤسسة قطر: "تلتزم مؤسسة قطر بتشجيع الأفراد من كافة الأعمار على اتباع النظام الغذائي الصحي لأنه مهم جداً في بناء مجتمع سليم. وقد حققت مبادرة "يلاً ناتشيرال" نجاحاً واسعاً بين الجميع في مؤسسة قطر، وسعدنا بقدم طلاب المدارس من كافة أنحاء قطر إلى المدينة التعليمية سعياً للاستفادة من هذه المبادرة التعليمية".

ومن بين الذين زاروا حافلة "يلاً ناتشيرال"، طلاب أكاديمية قطر للقادة في الخور، إذ شدّد ساني جوزيف منسق العلوم ومدرس الكيمياء بالأكاديمية، على الأهمية البالغة للتعريف بأساليب الحياة الصحية عبر أنشطة تفاعلية شيقة. وقال: "هذه المبادرة مهمة لأنها تشجع طلاب المدارس على الزراعة بأنفسهم وتعلمهم كيفية تحضير أطباقهم من مكونات صحية والمواظبة على التمارين البدنية. ولا بدّ أن تلفت مثل هذه الحملات اهتمام الطلاب وأن تثير حماسهم لإقناعهم بتجنب الوجبات الجاهزة والسريعة والالتزام بأساليب الحياة الصحية والطبيعية في الأمد البعيد من أجل لياقتهم وعافيتهم كقادة للمستقبل".

وقال عبدالملك العوفي (19 عاماً)، طالب الصف الثاني عشر في أكاديمية قطر للقادة الذي يتولى مسؤولية توجيه زملائه: "لا بدّ أن نكون كقادة للمستقبل ملّمين بالقضايا البيئية وبالأطعمة الصحية والتمارين الرياضية التي تفيدنا. ومن أجل أن نكون قدوة لغيرنا، لا بدّ أن نكون أكثر معرفة ولياقة وصحة، وهذا ما تحقّقه بالفعل "يلاً ناتشيرال"".

من جانبه، أعرب إيريك كوزان الشيف التنفيذي لدى أملاك للضيافة التي ساهمت بتحضير الأطعمة الصحية، عن سعادته بالمشاركة في فعاليات "يلاً ناتشيرال"، وقال: "لمسنا اهتماماً واسعاً من الأطفال والطلاب بتعلّم طرق تحضير الأطباق الصحية وأظهرنا لهم ولمعلميهم إمكانية تحضير الوجبات الصحية والشهية بسرعة بل وبتكلفة أقل مقارنة بوجبات المطاعم السريعة والأطعمة المعالجة".

كذلك استقبلت حافلة "يلاً ناتشيرال" طلاب مركز الشفّاح برفقة المشرفات عليهم والأخصائيات الاجتماعية ليلي شاهين التي قالت إن الطلاب استمتعوا إلى حد بعيد بهذه الفعالية المبتكرة حيث كانت التجربة مرحة وممتعة إلى أبعد الحدود إلى جانب التوعية المتمثلة في تعريفهم بأهمية تناول الأطعمة الصحية والطبيعية والمواظبة على التمارين الرياضية. وقالت: "إن الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة هم ربما بحاجة أكثر من غيرهم لتناول الأطعمة الصحية لأنهم أكثر عرضة من غيرهم لأمراض القلب والسمنة وغيرهما. وكانت زيارتنا للحافلة خطوة رائعة تعلّم طلابنا

خلالها كيفية المحافظة على صحتهم بطريقة مرحة وسهلة ومن خلال الكثير من الأنشطة التفاعلية الشيقة".

في السياق ذاته، اصطحبت مدرّسة التربية البدنية ماجدة الصوالحي من مدرسة الشمال النموذجية للبنين طلابها إلى المدينة التعليمية في رحلة طويلة نحو الدوحة، وقالت عن هذه التجربة: "من المهم أن يتعرف الطلاب من صغرهم على الأطعمة التي ينبغي عليهم تناولها من أجل صحتهم وعافيتهم وللوقاية من الكثير من الأمراض، لذا سُررنا كثيراً بزيارة حافلة "يلاً ناتشيرال" هذه الفكرة الرائعة التي تمرّر رسائل التوعية إلى الصغار عبر الأنشطة التفاعلية المرحة، فهم يبذلون طاقتهم الطبيعية وسيتذكرون حتماً ما يتعلمون هنا. وكلنا يعلم أنه يتعين على الصغار المواظبة على الأنشطة البدنية، ونحن محظوظون في مدرسة الشمال لأن طلابنا يعشقون الرياضة، لذا رأيناهم وهم يستمتعون بالتمارين الرياضية هنا وكذلك بتحضير العصائر المخفوقة من خلال ممارسة الرياضة على الدراجة الهوائية".

وقال راشد الكبيسي (7 أعوام) في الصف الثاني إنه فاكهته المفضلة هي الموز الذي يزوده بالطاقة اللازمة لممارسة هواية كرة القدم، وسيواصل تناول الأطعمة الصحية لاكتساب القوة وإحراز الكثير من الأهداف.

من جهتها أعربت تيسي جونسون مدرّسة العلوم في المدرسة الإنجليزية الحديثة في الخور عن إعجابها بحملة "صحتك أولاً" وفعاليتها المتنوعة التي تشجع الطلاب على التفاعل والتفكير بطريقة نقدية بشأن صحتهم وعافيتهم. وقالت إن الطلاب تشجعوا على زراعة الخضروات بأنفسهم، وتعلموا العديد من وصفات الأطعمة الصحية وتعرفوا على التمارين البدنية التي يمكنهم ممارستها مرتين أو أكثر في اليوم الواحد دون عناء للمحافظة على لياقتهم.

وقال خوان إستيبان جوارين (14 عاماً)، طالب السنة الثامنة بالمدرسة الإنجليزية الحديثة في الخور: "تعلمنا الكثير هنا بفضل الخبراء الموجودين حولنا، حيث استفسرنا منهم عن الأطعمة التي تساعدنا في المحافظة على لياقتنا وصحتنا. أنا حريص على المحافظة على لياقتي والوقاية من السمنة، لذا استفدت كثيراً من جلسات تحضير الأطعمة من مكونات عضوية ومن النصائح الخاصة بتحسين أساليب حياتنا اليومية للمحافظة على صحتنا. ومن المهم أن يمارس كل واحد منا رياضة مفضلة أو نشاطاً بدنياً مفضلاً وأنا شخصياً أفضل التنس واليوجا".

ومن بين المدارس العديدة التي زارت حافلة "يلاً ناتشيرال" في مؤسسة قطر، نذكر مدرسة الحمّاد الدولية، حيث أشادت عزة عزت آغا رئيس قسم العلوم بالمدرسة بهذه المبادرة وقالت: "طلابنا بحاجة لمعرفة الأطعمة التي يحتاجونها للمحافظة على صحتهم، وهم بحاجة إلى من يشجعهم على تجنب الأطعمة السريعة وغير الصحية المتاحة هذه الأيام في كل مكان. وتسهم "يلاً ناتشيرال" في جعل الطلاب أكثر حماساً لتناول الأطعمة الصحية وممارسة التمارين الرياضية، وكل ذلك بطريقة سهلة وطبيعية".

وقال الطالب مبارك عبدالله الخليفي (15 عاماً) إن "يلاً ناتشيرال" ساعدته في معرفة التغذية المثلى للرياضيين: "أحب الرياضة وخصوصاً كرة القدم، وتعرفت هنا على الأغذية الطبيعية التي أحتاجها للمحافظة على لياقتي وصحتي بحيث أستمتع بكرة القدم لفترة أطول دون الشعور بالتعب. أمارس كرة القدم بالمدرسة وفي النادي، وتعرفت عبر هذه الفعالية على تمارين أخرى، مثل ركوب الدراجات الهوائية والجري وكلها تمارين يمكنها مساعدتي في تحسين لياقتي سواء عند المشاركة بمباريات كرة القدم أو غيرها".

يُذكر أن حافلة "يلاً ناتشيرال" ستنتقل إلى حديقة متحف الفن الإسلامي خلال الفترة بين 24-28 مارس الجاري في إطار مشاركتها في مهرجان قطر العالمي للأغذية. وتجدر الإشارة هنا إلى أن "يلاً ناتشيرال" توزع على الجمهور وصفات طعام صحية وكتيبات عن التغذية السليمة وشروحات حول التمارين الرياضية. كما تتضمن حافلة "يلاً ناتشيرال" ميزاناً متطوراً يقدم معلومات حيوية للجمهور مثل مؤشر كتلة الجسم ونسبة العضل في الجسم.

يمكن للجميع إرسال تغريدات حول تجربتهم مع "يلاً ناتشيرال" باستعمال الوسم #YallaNatural و #YHF و #SahtakAwalan كما بإمكانهم زيارة صفحة "صحتك أولاً" على الفيسبوك أو تويتر أو إنستاجرام وتبادل المعلومات والصور مع المشتركين الآخرين عن المحاصيل التي زرعوها أو الوجبات الصحية التي أعددوها أو التمارين الرياضية التي مارسوها.

نبذة عن كلية طب وايل كورنيل في قطر

تأسست كلية طب وايل كورنيل في قطر من خلال شراكة قائمة بين جامعة كورنيل ومؤسسة قطر، وتقدم برنامجاً تعليمياً متكاملًا يشمل سنتين دراسيتين في برنامج ما قبل الطب ثم أربع سنوات في برنامج الطب. يتمّ التدريس من قبل هيئة تدريسية تابعة لجامعة كورنيل ومن بينهم أطباء معتمدين من قبل كورنيل في كل من مؤسسة حمد الطبية ومستشفى سبيتار لجراحة العظام والطب الرياضي. تسعى كلية طب وايل كورنيل في قطر إلى بناء الأسس المتينة والمستدامة في بحوث الطب الحيوي وذلك من خلال البحوث التي تقوم بها على صعيد العلوم الأساسية والبحوث الإكلينيكية. كذلك تسعى إلى تأمين أرفع مستوى من التعليم الطبي لطلابها، بهدف تحسين وتعزيز مستوى الرعاية الصحية للأجيال المقبلة وتقديم أرقى خدمات الرعاية الصحية للمواطنين للقطريين وللمقيمين في قطر على حدّ سواء.

www.qatar-med.cornell.edu

لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال:
حنان اللقيس

مدير إعلامي
كلية طب وايل كورنيل في قطر
جوال: +974 55536564
مباشر: +974 44928661
hyl2004@qatar-med.cornell.edu