



أهش هيللا لحياة أفضل في جامعة العين

"أهش هيللا لحياة أفضل" هو عنوان الفعالية التي أطلقتها جامعة العين للعلوم والتكنولوجيا والتي تضمنت مشاركة أسرة الجامعة من أعضاء الهيئتين الأكاديمية والإدارية والطلبة في مشي مسافة هيل (1.6 كيلومتر) داخل حرم الجامعة في مقرها في مدينة العين ، ويأتي طرح هذه المبادرة إيماناً من إدارة الجامعة بأن الرياضة وبالذخص الهشي لها فوائد كثيرة في المحافظة على صحة الجسم ووقايتة من أمراض عديدة ، وتقدم المشاركون الرئيس المستشار للجامعة الدكتور نور الدين عطاطرة والأستاذ الدكتور غالب الرفاعي رئيس الجامعة وعهداء الكليات .

وبهذه المناسبة قال الدكتور نور الدين عطاطرة الرئيس المستشار للجامعة أن الجامعة تعمل على نشر الوعي الصحي لترسيخ ثقافة العقل السليم في الجسم السليم بين موظفيها وطلبتها وذلك لها فيها من وقاية للجسم من التعرض لأمراض القلب والضغط والسكري وتصلب الشرايين ، وأضاف أن أحر الأبحاث العلمية المنشورة قد أثبتت أن الهشي لهدة تتراوح بين 30 و60 دقيقة يومياً على مدى خمسة أيام في الأسبوع يقى من جميع هذه الأمراض و تمنح الجسم النشاط والحيوية طوال اليوم .

وصاحبت فعالية "أهش هيللا لحياة أفضل" حملة للتبرع بالدم وفحوصات قياس نسبة الدهون والهاء والعضلات في الجسم بالإضافة لتحديد العمر الافتراضي للجسم والوزن المثالي و قياس كتلة الجسم و فحص هشاشة العظام و فحص النيكوتين، كما تم تقديم النصح والإرشادات لكافة موظفي وطلبة الجامعة وأعضاء الهيئتين الأكاديمية والإدارية، وتم توزيع الكتيبات والإرشادات التوعوية و تقديم الاستشارات والإجابة على الأسئلة والاستفسارات الطبية.

[رابط الخبر](#)