

تفريع

من وجهة
النظر الرياضية

للسيد الأستاذ الدكتور / محمد صبحي حسانين

نائب رئيس جامعة حلوان لشئون التعليم والطلاب

عميد كلية التربية الرياضية بالهرم

(سابقاً)

obeikandi.com

المسنون فئة تمثل الأب والأم، والجد والجددة، والعم والخال، والأخت والأخت. . فهم أقرب الناس إلينا، وأعز ما نملك، ولا يجب أن ينظر إليهم على أنهم جماعة تعيش «خريف العمر» أو «نهاية المطاف» أو «فترة الأمسيات الهادئة» . . هذه تعبيرات مرفوضة تماماً . . منهم . . ومنا، فهم «السادة» Seniors كما يطلق عليهم في ألمانيا وبعض دول أوروبا . . وهو مصطلح يعكس معاني جميلة كبديل لمصطلحات مؤلمة مثل «كبار السن» و«المسنين» و«العجزة» وغيرها من المصطلحات والمسميات التي تؤكد الكبر والضعف والعجز.

في إطار ما سبق فإن النظر إلى كبر السن على أنه محطة أخيرة للعمر أمر مرفوض، حيث لا يستطيع أى مجتمع أن يتخلى عن أعضائه من كبار السن، فهذا أمر لا يقبل النقاش أو الجدل وإن كان ذلك لا يعكس تماماً الواقع فى كل مكان وزمان على سطح الكرة الأرضية.

من ثم على المجتمع أن يعطى فرص مناسبة «للسادة» لإظهار قدراتهم ومدى إمكانية مساهمتهم فى المجتمع، فهم أصحاب خبرات عريضة يمكن للمجتمع أن يستثمرها ويستفيد منها، وعلى المجتمع أن يسعى لخدمة المسنين من خلال:

أ - تأمين الجو الأسرى المناسب.

ب- المساعدة على إحداث تواصل جيد مع المجتمع.

ج- المساعدة على اكتساب الصحة والقدرة على تحمل المشكلات المحيطة.

د- تأمين حياة كريمة وسعيدة :

وترى سيمون دى بوفوار أن وضع المسنين فى المجتمع يشير إلى انقسام حضارى خطير، فلا يجوز للفرد أن ينهى حياته خاوى الوفاض،

ويجب أن نعلم أن المسن عضو عامل نشط وفعال في المجتمع وأن عطاءه يجب أن يستمر حتى نهاية العمر .

ولعل أسوأ ما يصيب المسن هو الانتقال المفاجئ إلى السكون ، أى الانتقال من حياة كلها واجبات ومسئوليات كبيرة وهامة ومحترمة إلى عالم السكون التام وبخاصة إذا صاحب ذلك قلة في الدخل المادى .

لكن ما سبق فإن «السادة» فى حاجة إلى إعادة الاتزان العاطفى والتصالح مع المجتمع وشغل وقت الفراغ . . وهنا يكون للنشاط الحركى مكان الصدارة .

لقد ثبت من خلال الدراسات الحديثة خطأ رأى القائل أن ممارسة الرياضة للمسنين ليست ذات أهمية لحياتهم اليومية ، حيث قد يرجع ذلك المدرك الخاطئ إلى قلة ما كتب عن رياضة المسنين والجهل بمقدار ما تحققه الممارسة الرياضية من عائد صحى واجتماعى وتربوى ومعرفى لهم .

أكثر ما يشغل المسن صحته ونظام الدواء الذى يتناوله ، يلى ذلك مباشرة فى الأهمية المقترحات الخاصة بممارسة الحركة المناسبة وأفكار مبسطة عن اللعب وشغل أوقات الفراغ وهذا الكتاب . . رحلة عبر حياة «السادة» يقدم فيها مؤلفان متميزان خبراتهما فى مجال الرياضة وشغل أوقات الفراغ، مؤكدين وموضحين لأهمية النشاط الحركى لكبار السن كبديل عن السكون الممل والاحركة المعتمد الراجع إلى الكسل والخمول .

أنصح السادة «بقراءة ما كتبه» «السادة» فى هذا المؤلف . . والله من وراء القصد .

أ.د. محمد صبحى حسانين

نائب رئيس جامعة حلوان لشئون التعليم والطلاب

عميد كلية التربية الرياضية بالهرم (سابقا)

تفريع

من وجهة
النظر الطبية

للسيد الأستاذ الدكتور / محمد بسيونى

أستاذ جراحة القلب والأوعية الدموية

(طب عين شمس)

ومدير المعهد الأكاديمى لجراحات القلب

(جامعة عين شمس)

Obaikandi.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أُتِيحت لى فرصة قراءة هذا الكتاب قبل طبعه ونشره . . ولقد وجدت فيه الكثير مما يحتاجه المجتمع بصفة عامة والمسنون بصفة خاصة .

وأستطيع أن أقول إننى استمتعت بقراءته؛ فالأسلوب سهل والحقائق العلمية معروضة بطريقة مبسطة، يستطيع القارئ العادى غير المتخصص أن يستوعبها بسهولة ويسر .

إنه دراسة جادة تبحث عن اجابة لسؤال يشغلنا جميعاً . . أطباء وإخصائيين رياضيين أو مرضى ينشدون العلاج . . والسؤال هو :

ما هى الأنشطة الرياضية التى تناسب الكبار مرضى القلب والأوعية الدموية؟

إننا كأطباء ننصح مرضانا دائماً بضرورة مزاوله الرياضة ونحرص على التوصية على رياضة المشى . . أما غير ذلك من الأنشطة الرياضية فإننا نحيلهم إلى المختصين فى مجال الرياضة لمعرفة المزيد وليكون التدريب الرياضى بمعرفتهم وتحت إشرافهم . . وقد حرصت هذه الدراسة أن تجيب على هذا السؤال .

وقد جاء الكتاب فى بابين يضمن عشرة فصول :

- الباب الأول يشتمل على: التدريب الرياضى - نظم إنتاج الطاقة - الإعداد البدنى - المشى - مضار عصر التكنولوجيا .
- والباب الثانى يتضمن : الجسم الإنسانى - رحلة العمر - التغذية - رياضة المسنين - أسلوب الحياة .

وفى الحقيقة . . إن وضع برامج رياضية للمسنين خصوصاً مرضى ضغط الدم المرتفع والقلب والأوعية الدموية - يتطلب تعاوناً وثيقاً بين

الأطباء المعالجين المهتمين بطب المسنين والأخصائيين الرياضيين الذين تم إعدادهم إعداداً علمياً يؤهلهم للقيام بهذا العمل .

والدراسة التى بين أيدينا تحجب بقدر كبير من الموضوعية المتسمة بالدقة - والمدعمة بالخبرة وذلك لقلة المراجع العلمية المتعلقة بهذا الموضوع ويمكن القول ندرتها، ولكنها على أى حال تفتح الباب أمام المزيد من الدراسات والأبحاث فى هذا المجال .

وأضرم صوتى إلى التوصية التى طالب بها المؤلفان . . وهو أن يكون هناك تعاون بين كليات الطب وكليات التربية الرياضية . . للقيام بدراسات وأبحاث مشتركة فى هذا الموضوع حيث إن هذا الميدان ما زال بكرةً يتطلب الكثير من الجهد فى إطار من التعاون المشترك .

وأعتقد أن هذا الكتاب إضافة مهمة للمكتبة العربية .

كما أنه يفتح باب الأمل للمسنين الذين يعانون المرض ومتاعب الشيخوخة . . ويرشدهم إلى حياة أفضل صحياً وبدنياً ونفسياً واجتماعياً . . وأكثر إشراقاً .

أ.د. محمد البسيونى

أستاذ جراحة القلب والأوعية الدموية بكلية الطب

جامعة عين شمس

ومدير المعهد الأكاديمى لجراحات القلب

جامعة عين شمس