

# مقالات د. أيمن محروس

١٥ دقيقة تمارينات تعويضية تزيد انتاجك

لضبط سكرك .. اتحرك

أهمية ممارسة الرياضة للوقاية من أمراض العصر

أهمية ممارسة الرياضة للوقاية من هشاشة العظام

وداعا للريجيم .. الخسارة فى الوزن مكسب

من فضلك .. علشان قلبك .. إمشي!

obeikandi.com

### ١٥ دقيقة تمارينات تعويضية تزيد إنتاجك! (١-٣)

#### د. أيمن محروس

إن القطاع الإنتاجي يعد بمثابة شريان الحياة الرئيسي والدافع والأهم لنمو المجتمع وتطوره... لذا فإن توجيه الرعاية الصحية والبدنية لهذا القطاع هو أساس الرفح من القدرات المهنية وزيادة الكفاءة الإنتاجية من خلال حياة متدفقة وسعيدة تكتنفها العلاقات الإنسانية لان معدلات الإنتاج لا تكشف عن ذاتها من أداء العمل فحسب بل وفي نظام العلاقات القائمة بين العمال مما يستوجب ضرورة الاهتمام بالوسائل الفعالة التي تؤدي إلى تنمية روح التعاون بين العاملين في المنشآت الصناعية وتعميق اعتزازهم بالانتماء والمشاركة الجماعية لجميع العاملين بالمصنع في الأنشطة الرياضية والترفيهية وحيث أن مستوى العملية الإنتاجية بالشركات والمؤسسات الصناعية تتوقف على عده أسس أهمها:

- ( الإدارة - العامل - الآلة - الخامة ) وحتى يكون الإنتاج على مستوى عالي من حيث الكم والكيف فإنه يجب العمل دائما على الصيانة المستمرة لكل من الآلة والخامة إلا أن الإنسان الذي يشكل كل من الناحية الفنية ( العمال ) والناحية الإدارية سوف يظل دائما الأكثر فاعلية في تطوير العملية الإنتاجية ويؤكد ذلك أحد تقارير البنك الدولي الذي يقول ( أن العائد من استثمار الطاقة البشرية يفوق أعلى عائدات المشاريع الاستثمارية بحوالي ٢٥ ٪ .

ولهذا اتفقت الدول المتقدمة على أن مضاعفة الإنتاج كما ونوعا لا يمكن أن يتحقق مهما توفرت الأجهزة والمعدات الا بإعداد الإنسان والنهوض بطاقاته وأخلاقياته وغرس المثل العليا في نفسه كحب الوطن وصدق الانتماء ومن هنا لم يكن غريبا أن يطلق العلماء على الرياضة الوجبة الغذائية الرابعة للإنسان. ومن أجل ذلك نشأت منظمات العمل المختلفة بالإضافة الى إدارة الأنشطة الرياضية بالشركات والمصانع والتي من أهم واجباتها الآتي :

- الحفاظ على الصحة العامة للعاملين من أجل الوصول الي مواطن متوازن بدنيا وصحيا ونفسيا لخدمة ذاته ومجتمعه وتحقيق إنتاجية عالية .
- تجنب التأثيرات الضارة من الوسط الإنتاجي والتي قد تؤثر سلبيا على الناحية الحيوية للعمال .
- تحقيق النظام الأمثل بين العمل والراحة .

- رفع القابلية في أداء العمل .

مما سبق يتضح أنه بالرغم من المعرفة الجيدة لتأثير النشاط الحركي علي الارتقاء بقدرات الإنسان العامل في مجال الإنتاج إلا أنه ما زال لا يوجد تصور واضح بالنسبة لاستخدام هذا النشاط الحركي من قبل القاعدة الأساسية العمالية . والإدارة المركزية للرياضة للجميع إذ تعي هذا الدور الكبير لقطاع كبير لقطاعات الشعب فإن واقع مسئوليتها بالتنسيق والتعاون مع الاتحاد العام لرعاية نشئ وشباب العمال هو التوسع في تنظيم العديد من مراكز الرياضة للجميع وصلات اللياقة البدنية بالشركات والمصانع من أجل تلبية الحد الأدنى علي الأقل لحاجة الفرد وبالممارسة الرياضية وإيماننا منا بأن الرياضة هي السبيل الوحيد لتحقيق بناء الإنسان المصري ودفع عملية الإنتاج .

#### أهداف المشروع :

- ١ . إتاحة الفرصة لجميع العمال لممارسة الرياضة واستثمار أوقات الفراغ بما يعود عليهم بالصحة البدنية والنفسية .
- ٢ . المحافظة علي الصحة وقوي الإنسان العامل في المجال الصناعي أو الإنتاجي .
- ٣ . تجنب التأثيرات الضارة من الوسط الإنتاجي التي قد تؤثر سلبيا في الناحية الحيوية للعمال .
- ٤ . تحقيق النظام الأمثل في الراحة ورفع القابلية والرغبة في أداء العمل لمزيد من الإنتاج .
- ٥ . زيادة الترابط والمحبة والصدقة بين جميع العمال .
- ٦ . القضاء علي السممة الزائدة التي أصبحت تهدد حياة الفرد والمجتمع .
- ٧ . غرس الدافع نحو الممارسة المنتظمة للرياضة للجميع لتصبح عادة سلوكية في حياة الفرد اليومية .

### نضبط سكرك .. اتحرك !!

د. أيمن محروس

فى الحقيقة أن المسألة يتنازعها أمران هما:

١- ممارسة الرياضة

٢- النظام الغذائى المناسب

فهما حجر الزاوية فى انضباط مرض السكر وحسن السيطرة على مستوى السكر فى الدم ولهذا فإن الأخصائيين فى علاج السكر يميلون الآن إلى تحويل الكثير من مرضى السكر إلى خبراء الرياضة لوضع برامج التمرينات التى تناسبهم بإعتبارها شريكا وعاملا رئيسيا فى العلاج ، وتعد ممارسة الرياضة أعلى روشته لأي إنسان وممتازة لمرضى السكر.

البرنامج الرياضى لتخفيض نسب السكر فى الدم وله ثلاث جوانب :

الجانب البدنى ويتضمن : المشى والتمرينات

الغذاء الصحى المتوازن ويتضمن : قلة من السكريات والنشويات والدهون والملح. اكثر من السلطات الخضراء والفواكه ومنتجات الالبان.

الجانب التثقيفى الصحى والرياضى

محددات ومعايير البرنامج الرياضى لمرضى السكر

تتوقف البرامج على المحددات التالية :

السن - الطول - الوزن - الحالة الوظيفية - الحالة الصحية - نوع العلاج - التاريخ المرضى .

المشى رياضة تناسب الجميع: ولكنها تحتاج إلى القناعة والرغبة من الجميع بأن في الحركة نفعا لهم وبأن لا

شئ يمنعهم من الحركة وأن للبقاء دون حركة مضاعفات خطيرة حتى لو كان ذلك داخل المستشفيات وتحت الرعاية الطبية .

رياضة المشي تكسبك فوائد صحية عظيمة قبل أن تبدأ ببرنامج المشي ، يتطلب منك أن تعرف فوائد برنامج المشي وتوقعاتك بالنسبة للصحة العامة و اللياقة البدنية والنواحي النفسية الأخرى.

مزاولة برنامج المشي الرياضي بانتظام يساعد في تحسين عوامل بدنية وصحية كثيرة والتي بالتأكد تمنع الإصابة بأمراض العصر..

**أولاً : تقليل دهون الجسم :**

المشي الرياضي يساعد في تقليل نسبة الدهون في الجسم ، وبخطوات بسيطة جداً يمكن الجسم أن يحرق تقريباً (٦٠) سعر حراري لكل ميل مقارنة بإحترق السعرات الحرارية في الحالة الطبيعية للجسم ، ولكن إذا ما زاد الإنسان سرعته وخطوته بمعدل ( ٢,٥ ) ميل في (٢٠) دقيقة فإن الجسم سوف يحرق (٢٠٠) سعر حراري.

**ثانياً : خفض معدل نبض القلب أثناء الراحة :**

يُعتبر معدل نبض القلب أثناء الراحة في الدقيقة ( عدد ضربات القلب ) المؤشر لصحة ودقة عمل القلب ، حيث كلما حصل الإنسان على لياقة أثناء مزاولة برنامج المشي الرياضي كلما تحسن عمل القلب في دفع كمية أكبر من الدم بأقل عدد من ضربات للقلب ..

**ثالثاً : خفض مستوي الكوليسترول في الدم :**

وعند مزاولة برنامج المشي الرياضي و إتباع نظام غذائي خال من الدهون والكوليسترول يضمن الإنسان خفض عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلب وذلك بخفض مستوي الكوليسترول الكلي وكذلك مستوى الكوليسترول الضار الذي يكون مسئولاً عن انسداد الشريان والأوعية الدموية بالإضافة إلي ذلك يعمل المشي الرياضي على زيادة مستوي الكوليسترول المفيد..

**رابعاً : خفض ضغط الدم :**

بأن مزاولة المشي الرياضي بانتظام يساعد الإنسان على خفض ضغط الدم في الأوعية الدموية والشرايين وكذلك يقلل من حاجة الإنسان المصاب بارتفاع ضغط الدم من استخدام الأدوية والعقاقير التي تساعد في خفض معدلات ضغط الدم.

## خامساً : التمثيل الغذائي :

التمثيل الغذائي عبارة عن معدل إحتراق السعرات الحرارية المخزونة في الجسم والتي تأتي من تناول الأغذية اليومية ، وعند إتباع برنامج المشي الرياضي يحصل الإنسان علي معدلات التمثيل الغذائي أكثر وأكثر من الإنسان العادي الذي لا يزاول المشي الرياضي وحتى بعد ساعتين من أداء برنامج المشي وذلك بحرق السعرات الحرارية المخزونة في الجسم ..

## سادساً : كثافة وصلابة العظام :

كلما كبر وتقدم العمر بالإنسان كلما قلت قدرة العظام لدية من إمتصاص الكالسيوم وقل بناء العظام وتعرض للإصابات ، وعند مزاوله المشي الرياضي يحصل الإنسان علي كثافة وصلابة العظام ووقاية العظام من أمراض وضعف عند الكبر .

obeikandi.com

### أهمية ممارسة الرياضة للوقاية من أمراض العصر

#### د. أيمن محروس

تزايدت في السنوات الأخيرة مشكلات صحية عديدة وخطيرة من أهمها أمراض العصر ( ضغط الدم - تصلب الشرايين - الجلطة - السكر - أمراض الشريان التاجي - السمنة والترهل - هشاشة العظام - آلام الظهر والركبتين - إلخ...) والتي أصبحت تهدد حياة الفرد والمجتمع نتيجة للمدنية والتقدم العلمي والتكنولوجي في كافة المجالات مما اثر ذلك على المجهود البدني الذي يبذله الإنسان ولهذا أصبحت المدنية وبالأعلى صحة الفرد.

ولإيجاد الحل الأمثل لهذه المشكلة فلن تجد إلا الرياضة المنتظمة فهي المخرج الحاسم والحل الأمثل لهذه المشكلة ، حيث أصبحت الرياضة أهم دواء لأمراض العصر .

- الأبحاث العلمية تؤكد :

- أن الفرد المتدرب رياضياً يتميز عن الفرد الغير متدرب بقدره أكبر على مقاومة المرض والتعب ، وكفاءة أعلى من اللياقة البدنية والوظيفية وإستهلاك أقل للأكسجين ، ونبض أبطأ ، ودفع قلبي أعظم ، وسرعة أكبر في العودة للحالة الطبيعية بعد المجهود ، كما يتميز بالقوة والسرعة والرشاقة والتحمل والمرونة والتوازن .

وبتكامل هذه الصفات وتفاعلها وما يتصل بها من قيم نفسية وإجتماعية وذهنية .

- كما أشارت الأبحاث العلمية حديثاً على أن نسبة الأفراد الذين يترددون على العيادات والمستشفيات طلباً للعلاج من بين الممارسين تبلغ ١, ٢ ٪ في حين تبلغ هذه النسبة بين الأفراد الغير ممارسين ٧, ٢٠ ٪ ، وهذا يعنى أن مقابل كل رياضى واحد يطلب العلاج ٢٠ شخص غير رياضى يطلبه .
- كما دلت أبحاث أخرى على أن متوسط عدد الإجازات المرضية للموظف الرياضى خلال عام كامل (٤, ٢ ) يوم فى حين بلغ متوسط عدد الإجازات المرضية للموظف الغير رياضى (٥, ٦) يوم .
- وفى ضوء هذه النتائج يمكن التأكيد على أن الرياضة تكسب الأفراد الصحة والعافيه وتبعدهم عن المرض ، كما أن الرياضة تحدث تغيرات سيكولوجية عميقة لدى الفرد وتجعله أكثر إبتهاجاً وتفاؤلاً

وإحتمالاً للضغط النفسي والعصبية .

- كما أكدت الأبحاث العلمية على أنه توجد علاقة موجبة بين شغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة وبين التكيف الذاتى والإجتماعى والكفاية الإنتاجية للفرد .
- وأكدت أبحاث أخرى على وجود علاقة بين سوء إستغلال وقت الفراغ والإضرابات النفسية والإنحرافات السلوكية والإستهداف للحوادث والإجرام
- كما أن الفرد العادى الذى يقبل على النشاط البدنى والحركى بحيوية وصدق يكون فى حالة تهيؤ ذهنى أفضل من الإنسان الذى يركن إلى حياة الكسل والخمول .
- ويعزى ذلك لما للنشاط البدنى والحركى من تأثير ايجابى على كافة الأجهزة الحيوية بما فى ذلك الجهاز العصبى والمخ .
- كما تتيح ممارسة الرياضة فرصا عديدة لتنمية السمات الاجتماعية .
- أهمية ممارسة الرياضة فى زيادة منحنيات الانتاج ايجابياً بالإضافة الى تحسين الحالة الصحية العامة للعمال .
- كمية الجهد المبذول تختلف من العمال الممارسين للرياضة عن غيرهم .
- العمال الرياضيين اقل عرضه للإصابة .
- العمال الممارسين للرياضة والذين يتلقوا العلاج لديهم قابلية لاستعادة الشفاء اسرع من غيرهم
- العمال الممارسين للرياضة نسبة غيابهم اقل من غير الممارسين .
- أن عدم الحركة عادة يكون سبباً في حدوث العديد من الأمراض .
- ومن أهم وأشهر هذه الأبحاث الدراسة التي أجراها العالم الإنجليزي جيري موريس وآخرون ( MORRES – ETAL ) علي عمال المواصلات في لندن فوجدوا أن السائقين أكثر عرضة لأمراض القلب من زملائهم المحصلين لأن المحصلين أكثر نشاطاً وحركة من السائقين.
- كذلك وجد أن موزعي البريد أقل عرضه لأمراض القلب من موظفي مكاتب البريد نظراً لأن الموزعين يسيرون كل يوم مسافات طويلة بينما موظفي المكاتب يظلون خلف مكاتبهم دون حركة .

• وأيضاً الدراسات المعروفة التي قام بها العالم الإنجليزي جيرى موريس وذلك علي ١٨٠٠ شخص يزاولون الرياضة والمشي حيث تابعهم لمدة ثماني سنوات وجد أن إصابتهم بأمراض القلب قد نقصت إلي الثلث مقارنة بالآخرين .

• وفي دراسة أخرى أجراها نفس الباحث علي ٧٨٠٠ شخص تتعلق هذه المرة بالمرض وجد أنه حتى في حالة المرض لا يستوي الرياضي وغيره حيث أن نسبة الوفيات بالجلطة تقل أكثر عند الرياضيين مقارنةً بغيرهم من المرضى عديمي الحركة .

• وكذلك لخص العالمان ( فوكس وسكنر FOX & SKINNER ) عدداً كبيراً من الأبحاث التي قارنت بين الممارسين للرياضة وغير الممارسين حيث أوضحت هذه الأبحاث أن فرص التعرض لأمراض الشريان التاجي عادة تكون عالية جداً بين غير الممارسين عديمي الحركة - ولعل أطرف ما قيل في هذا الموضوع ما ذكره العالم السويدي(أستراندASTRANDL) أن كل فرد تعود علي الراحة وعدم الحركة يجب عليه أن يجري فحصاً طبياً شاملاً ليتأكد أن حالته الصحية سليمة لدرجة أن تتحمل معها الراحة وعدم الحركة “ . ما هي المدة المثالية لممارسة الرياضة يومياً؟ ولعرفة الإجابة الدقيقة علي هذه التساؤلات :

اجري عالمان يابانيان دراستين لمعرفة مدي تأثير الرياضة علي الصحة وأختار أكثر الرياضات شعبية وانتشارا وهي رياضة المشي .

• وقد أظهرت الدراسة الأولى والتي أجريت حول مدي فاعلية رياضة المشي للحماية من الأمراض القلبية وشملت عينة الدراسة ٢٦٧٨ رجل تتراوح أعمارهم ما بين ٩٣,٧١ عاما . أن خطر الإصابة قد أنخفض إلي النصف لدي من يمشون حوالي ٢ كم بانتظام يومياً .

• أما الدراسة الثانية والتي تناولت ٦٠١٧ شخصاً تتراوح أعمارهم ما بين ٣٥ ، ٦٠ عاما وأجريت حول تأثير مدة ممارسة رياضة المشي علي تخفيض ضغط الدم ، فقد أظهرت أن الأشخاص الذين يمشون يومياً أكثر من عشر دقائق قد أنخفض لديهم خطر الإصابة بضغط الدم بنسبة تفوق الذين يمشون مدة أقل من ذلك .

الرياضة وجلطة القلب:

تعتبر الجلطة القلبية واحدة من أكبر المشكلات الصحية التي يعاني منها العالم وهي تنتج عن انسداد في الشرايين المغذية لعضلة القلب .ومن ضمن المسببات العشر لأمراض القلب كما حددها ( الاتحاد الأمريكي للقلب ) هي :

الوراثة ضغوط الحياة اليومية والقلق والتوتر عدم الحركة ارتفاع ضغط الدم السمنة التدخين الكحوليات ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم تناول النشويات والسكريات والأملاح بكميات كبيرة

## مرض السكر

ويميل بعض العلماء إلى إرجاع هذه الأسباب كلها إلى نقص الحركة والركون إلى الحياة السهلة حيث ينتهي الأمر بعد ذلك إلى الإصابة بالأمراض. المؤشرات الطبية تؤكد :

خفض نسب السكر في الدم بنسبة ٤٠٪ بعد ممارسة البرنامج الرياضي سجلت القياسات والتحليل الطبية التي أجريت على (١٢٠٠) مصاب بمرض السكر من كبار السن نتائج مذهلة في انخفاض معدل نسب السكر في الدم تتراوح ما بين ٢٥ إلى ٤٠٪ من الممارسين للبرنامج الرياضي الذي نظمته وزارة الشباب بالمعسكر الدائم للشباب ببور سعيد في الفترة من ١٠/٤ حتى ٢٠٠١/١٠/١٨ وقد ثبت إنخفاض السكر في الدم بعد إجراء التحاليل الطبية ، ويرجع ذلك إلى زيادة كفاءة مستقبلات الأنسولين بالخلايا .

وبناء على ذلك فإن الرياضة تساعد على خفض جرعة العلاج بالأنسولين وربما الاستغناء عن العلاج بالاقراص.

- تسهم ممارسة الرياضة إلى زيادة ناقلات الجلوكوز فينتقل إلى داخل الخلية بكمية أكبر مما يؤدي إلى خفضه في الدم .
- تساعد ممارسة الرياضة على إنقاص الوزن ، وهذا بدوره يساعد على شفاء مرضى السمنة الزائدة الذين أصيبوا بالسكر .
- نظرا لان الرياضة تحافظ على صحة القلب الشرايين ، فإنها تقلل بذلك من فرصة الإصابة ببعض مضاعفات السكر لتصلب الشرايين، والذبحة الصدرية ، وضعف الدورة الدموية بالأطراف .
- الرياضة تسعد الممارس والمشاهد وتساعد على زوال المتاعب النفسية التي تلازم بعض المرضى بسبب إصابتهم بالسكر لأنها تعطى إحساسا بالبهجة والمرح .

ويجب قبل الشروع في ممارسة أى رياضة استشارة الطبيب المعالج ، وبصفة عامه ننصح بإتباع الإرشادات التالية قبل بدء ممارسة الرياضة:

- تخفيض جرعة الدواء، سواء الأنسولين أو الحبوب- تناول بعض الأطعمة المشوية قبل بداية التمرين بحوالي ساعتين .
  - الحرص على اقتناء بعض قطع السكر لاحتمال الحاجة إلى تناولها عند الإحساس بأعراض نقص السكر .
  - قبل البدء أحرص على أداء الإحماء وتهيئة أجهزة الجسم .
  - ارتداء الملابس المناسبة والحذاء المريح حتى تسهل من حركتك .
  - أن يكون النشاط الرياضي متدرجا من السهل إلى الصعب .
- أهم النتائج : أجمع الخبراء والأطباء والمتخصصين بأن أسباب الأمراض عامة ومرض السكر خاصة هو قلة الحركة حيث يتأثر هذا المرض بثلاثة نواحى هى :
- العادات الغذائية والسلوكيات فى تناول الطعام .
  - الأنشطة الحركية اليومية .
  - ضغوط الحياة اليومية ( القلق ، التوتر ، الإنفعالات )
- وتلعب الرياضة دور حيوى فى التغلب على هذه المسببات حتى أصبحت أهم دواء للأمراض العصر.

obeikandi.com

### أهمية ممارسة الرياضة للوقاية من هشاشة العظام

د. أيمن محروس

مقدمة: لقد إستطاع الطب البشرى أن يسيطر على معظم الأمراض المعدية ولكنه وقف عاجزاً أمام كثير من الأمراض الناتجة عن إنتقال الإنسان من حياة النشاط والحركة الى حياة الخمول والكسل ، مما جعله يتجه الى مزيد من التحلل البدنى وبالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية فى الحياه .

والطريقة الوحيدة لإكتساب اللياقة البدنية وتميبتها هو النشاط الحركى لأن الحركة شرط للنمو العضوى بالإضافة الى المشروبات الطبيعية.

ماذا تعرف عن هشاشة العظام ؟

هشاشة العظام (Osteoporosis) هو أحد الأمراض الخطيرة التى تصيب العظام ويؤدى الى حدوث مشاكل كثيرة وذلك لأنه يجعل العظام هشه وعرضه للكسور عن التعرض لأقل الصدمات .

أسباب مرض هشاشة العظام ؟

١/ تقدم السن

٢/ إنقطاع الدورة الشهرية ونقص هرمون الإستروجين

٣/ إستعمال بعض الأدوية لفترات طويلة مثل : (الكورتيزون - بعض مدرات البول - مضادات التجلط)

٤/ التدخين : يزيد من سرعة فقدان العظم

٥/ شرب الكحوليات : يعوق قدرة الجسم على الحفاظ على العظام صحية سليمة .

٦/ نقص الكالسيوم فى الطعام

٧/ قلة الحركة ونقص التمرينات وقلة التعرض لأشعة الشمس

الوقاية خير من العلاج لهشاشة العظام : مرحلة تدهور العظام يمكننا الآن إبطاؤها أو الوقاية منها من خلال :

أولاً : - ممارسة الرياضة

ثانياً : - الغذاء الطبيعي

### ممارسة الرياضة

ممارسة الرياضة هامة جداً من أجل إبطاء تقدم مرض هشاشة العظام ، ويفضل للفنيات والنساء والشباب ممارسة الرياضة قبل سن المراهقة ، حيث أن عملية بناء العظام وزيادة كثافتها تبدأ عند البلوغ ، وتكون في قمتها ما بين سن ٢٠ الى ٣٠ سنة وأفضل أنواع الرياضة هي التي تمثل ضغط على العظام

والعضلات مثل المشى ، الجرى الخفيف المتدرج السرعة ، الوثب بالإضافة الى بعض التمرينات البدنية لتقوية ومرونة كافة عضلات الجسم .

ويمكن تلخيص بعض فوائد ممارسة الرياضة من التالي :

- تقوية العظام : فالشاب أثناء ممارسة الرياضة يمارس ضغطاً على العظام يرهقها ثم يتركها تستريح لفترة.....ويكرر الحركة نفسها من جديد.....وتساعد هذه الألية المكونة من ضغط ثم راحة على إعادة بناء الهيكل العظمى بشكل أكثر قوة وصلابة .

ونستطيع التأكيد أن ممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة ثلاث مرات إسبوعياً على الأقل ، تعتبر وسيلة وقائية فعالة لحماية العظام من الإصابة بالكسور والهشاشة .

- شد المفاصل : فالشاب أثناء ممارسة الرياضة يشد مفاصله مما يساعد على الحفاظ على الوضع السليم للعظام خاصة فى الساقين والزرعنين .

- تقوية عضلات الظهر :

المشى والجرى والقفز والوثب من التمرينات المفيدة لتقوية العمود الفقرى والظهر ، فتكون النتيجة وضعاً أفضل للجسم وتحكم أكثر فى الحركات وإستقامة واضحة فى العمود الفقرى

- تقلل من إحتتمالات السمنة :

المعروف أن ممارسة الرياضة بانتظام تساعد على حرق الدهون بشكل دورى ، بالإضافة الى المواظبة على ممارستها ترفع من كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم .

- الإنسان وعاء وفكر :

الإنسان فى جوهره يتكون من وعاء وفكر ، فإذا كان صحيح صح معه الفكر ، ولكن إذا كان الوعاء ضعيفاً أو هزيلاً أو هشاً تأثر معه الفكر .

حيث أن النشاط البدنى يصلح الوعاء ويجعله أكثر صلابة وتحملاً لأعباء الحياة .

وتعكس أهمية التمرينات الرياضية على النواحي البدنية والعقلية والنفسية والإجتماعية .

فمن الناحية البدنية: فهى تكسب الإنسان القوة والتحمل والتوافق والسرعة والمرونة والرشاقة والدقة ، وبذلك تمكنه من القيام بأعماله اليومية بكفاءة وإقتدار.

ومن الناحية النفسية: فالإنسان الذى يتمتع بقوام سليم وصحة طيبة وقدرة حركية جيدة غالباً ما يصاحب ذلك إرتياح ذهنى حيث تتولد لديه ثقة عالية فى نفسه مما يجلب له إحترام وتقدير من حوله مما يرفع من روحه المعنوية ويكسب الشعور بالطمأنينة مما يساعد على الإستقرار النفسى.

ومن الناحية الإجتماعية : فإن حسن القوام وقوة العضلات والنمو المتزن لها ، والجسم المتناسق يكسب صاحبه المظهر الجميل الذى يؤهله للنجاح الإجتماعى بالإضافة الى غكتساب وتنمية العلاقات الإجتماعية عند ممارسة النشاط الحركى مع الآخرين .

وتعد الرياضة بأنها خط الدفاع الأول الذى تحمى به الإنسان من الوقوع فى براش أمراض سوء الحركة ، كما أنها التعويض الناجح إزاء ما توفره تكنولوجيا العصر من راحة للجهاز الحركى الذى اصبح استخدامه محدوداً فى عالم التقنية المتقدمة .

ثانياً: الغذاء الطبيعى

الغذاء ضرورى لكى يؤدى الإنسان أعماله المختلفة بنشاط وكفاءة ونجاح ولكى يكون الغذاء صحياً

## صحتك من الطبيعة

أن يحتوى الغذاء على جميع العناصر الغذائية وأ، يكون مقنناً لكل فرد حسب سنه وجنسه ومجهوده والحالة الفسيولوجية وكمية مناسبة من الألياف الغذائية.

تناول الأغذية الطبيعية الغنية بالكالسيوم مثل الألبان الطبيعية والجبن القريش اضافة الى التمتع باشعة الشمس عند الشروق والغروب .

### وداعا للريجيم .. الخسارة فى الوزن مكسب

د. أيمن محروس

#### مقدمة :

لوانظرت الى الشارع المصرى لوجدت أن الحركة بطيئة وثقيلة ،وإذا دققنا النظر نجد أن السمنة هى

السمة الغالبة على المجتمع المصرى بدءاً من الطفل الى المرأة والرجل،فأصبحت الأجسام مترهلة وغير متناسقة والخطورة ليست مقصورة على تشوهات الشكل فقط،بل تمتد لتشمل آثار نفسية للشخص البدين الى جانب الأمراض الناتجة عنها ،ولا شك أن النظام الغذائى ونمط الحياة بصفة عامة مع قلة الحركة بصفة خاصة أدى الى ظهور السمنة كمشكلة صحية حيث بلغت نسبة البدانة فى مصر ٣٥% ،وهى شبة مرتفعة مقارنة بدول أخرى ولكى تتمتع بالرشاقة والصحة يجب أن تعرف ماذا تأكل ولماذا تأكل ؟ فالطعام وسيلة وليست غاية وعلينا أنت نستفيد بالطعام ونأخذ منه القدر الكافى للتمتع بالحياة ،فكثرة الطعام أو قلته سلاح ذو حدين ،فلها أضرار كثيرة والإعتدال فيه يجعلنا نتمتع بالصحة

#### والمظهر الرشيق

الهدف: إنقاص الوزن لتحسين الدورة الدموية

السمنة: تعنى الزيادة المفرطة لوزن الجسم ٢٥% عن الوزن المثالى نتيجة لتراكم الدهون وكلما زاد وزن الشخص كلما قلت حركته مما يساعد على زيادة وزنه بشكل متزايد ،فالجسم البشرى مثل أى جهاز يحتاج الى الوقود ،والوقود الذى يستخدمه الجسم يدخل فى صورة غذاء ، والمعروف أن الإنسان متوسط الحجم يحتاج حوالى ٢٥٠٠ سعر حرارى فى اليوم ، ومتوسط إستهلاكه للطاقة ٢٤٠٠ سعر حرارى ،والفرق هو سبب زيادة الوزن .

مخاطر السمنة: السمنة لا تؤثر فقط على الشكل والحركة والأداء ،وإنما لها خطورة حيث تؤدى الى إرتفاع الدهون فى الدم ،وبالتبع هذا يؤدى الى إحتمال أكبر لحدوث تصلب الشرايين وإرتفاع ضغط الدم وحدوث الجلطات القلبية ،كما أن السمنة تؤدى الى إحتمال أكبر لحدوث مرض السكر وأمراض الكبد والمرارة والكلى والنقرص ،كما تمثل السمنة عبئاً على العظام والمفاصل وتعتبر السبب الرئيسى لخشونة الركبتين .

## أماكن ترسيب الدهون

تحت الجلد خاصة فى البطن ( الكرش) والأرداف ومنطقة الصدر وحول الكليتين والأمعاء والقلب والأنسجة المحيطة بالأحشاء والعضلات

من المسئول عن إصابتي بالسمنة ؟

السمنة لا تظهر فجأة وإنما بالتدريج على مدى سنوات ،وهى نتيجة لعوامل كثيرة متداخلة والغالبية العظمى من أفراد الشعب المصرى يعانى من البدانة الناتجة عن نقص الوعى الغذائى وسوء إختيار أنواع الطعام وإسلوب الطهى فالمصرى معروف أنه شخص أكل يأكل أكثر مما يحتاج وفى نفس الوقت يتحرك أقل مما هو مطلوب ،ولذلك تعتبر السمنة من المظاهر المميزة لشعبنا .

العوامل المؤدية للسمنة ؟

١ / أول وأهم سبب للسمنة هو زيادة كمية الطعام وقد تكون هذه الزيادة مجرد عادة سيئة تعودنا ونحن صغار وأصبح من الصعب التخلص منها فأصابتنا بالبدانة ،أو قد تكون نتيجة قلق أو اضطراب نفسى والإفراط فى تناول الدهون والسكريات والوجبات السريعة والمياه الغازية كل ذلك يزيد من السعرات الحرارية ويسهم فى زيادة الوزن .

٢ / الوراثة : إ احتمال الإصابة بالسمنة يورث الى حد كبير حيث تكون الشراهة فى الطعام مكتسبة من معايشة ظروف الأسرة وطريقة الأكل وأصناف الطعام لأنهم يعيشون تحت نفس الظروف والعادات الغذائية وقد تبدأ مشكلة السمنة منذ الطفولة المبكرة حيث يعيش الطفل فى ظروف تؤدى الى زيادة وزنه ،وعندما يكبر ويحاول التخلص من وزنه سيجد صعوبة فى تحقيق ذلك .

٣ / قلة الحركة والنشاط البدنى

ممارسة الرياضة والعمل الشاق بصفة منتظمة تحافظ على الجسم حيث تزيد من حرق الدهون الزائدة وتفيد فى تقليل الكوليسترول فى الدم وبالعكس تظهر البدانة واضحة فى طبقة الموظفين وربات البيوت اللذين يخلو عملهم من أى مجهود عضلى .

٤ / الحالة النفسية :

الإضرابات النفسية مثل الحزن أو الفرح قد تسبب صرف الشخص عن الطعام أو إصرافه فيه حيث ينطبق المثل القائل أن الإنسان يدفن أحزانه وأفراحه فى أطباق الطعام ويلاحظ أن كثيرون يميلون للبدانة بعد الزواج وقد يرجع هذا للإستقرار النفسى .

والسمنة هنا لا تعالج بالريجيم وإنما بتصحيح الإضطرابات وعلاج الغدد ومثل هذه الحالات سوف نضف في المائة من حالات البدانة وكثيراً ما تصاحبها أعراض مرضية .

#### كيف تصل للوزن المثالى :

الوزن المثالى هوالوزن الذى يجب أن يكون عليه الفرد ويكون متناسباً مع الطول ويمكن التعرف عليه من خلال :

الوزن المثالى = الطول - ١٠٠

أو حاصل قسمة الوزن (بالكيلوجرام) على مربع الطول بالمتر(م<sup>٢</sup>) وأن زيادة هذا المعدل عن ٣٠ درجة تعنى إصابة الشخص بالسمنة.

ويعتبر الشخص بدينى إذا كان محيط الوسط أكبر من محيط الصدر

هناك نوعان من الناس يبحثون عن طرق لإنقاص وزنهم :

النوع الأول : الباحثون عن الرشاقة وإنقاص الوزن ومسايرة العصر وإرتداء الملابس على أحدث خطوط الموضة وإكتساب الناحية الجمالية فى الشكل وغالبيتهم من النساء

النوع الثانى: المصابون ببعض الأمراض الناتجة عن السمنة والذين يعتمد علاجهم من هذه الأمراض بنسبة ٩٠% على إنقاص وزنهم .

هناك ٣ اساليب لإنقاص الوزن

الأسلوب الأول:يعتمد على الأدوية والعقاقير والجراحة فى حالات السمنة بإستئصال الدهون ، وضع بالون

المعدة أو إستئصال جزء كبير من الأمعاء الدقيقة لتقليل نسبة الإمتصاص ونجحت بعض هذه الجراحات إلا أنها مصحوبة بمضاعفات ولها آثار جانبية .

## الأسلوب الثانى (الريجيم )

ويعتمد هذا الأسلوب على تقليل كمية السعرات الحرارية وذلك بإتباع نظام غذائى أو تناول نوع واحد من الطعام وهناك برامج كثيرة ومتنوعة للريجيم .

إلا أن الأبحاث العلمية أكدت فى دراسة تتبعية لمدة خمس سنوات على المترددين على عيادات السممنة بأمريكا أن أوزانهم زادت عن ذى قبل .

وأن الحل الأمثل لإنقاص الوزن

ممارسة الرياضة

الغذاء الحيوى المتوازن

وداعاً للريجيم

كما أكدت الأبحاث والدراسات الطبية المتطورة أن الريجيم بأنواعه المتعددة من شأنه التأثير على صحة المرأة وحيويتها وبالتالي على حالتها النفسية والعصبية

تحذير: دأبت فى الآونة الأخيرة إعلانات فى الصحف والمجلات بنشر جداول للريجيم والتخصيس ليس لها أى أساس علمى، كما إنتشرت أيضاً بعض المراكز الطبية الغير مرخصة وإعلاناتها المثيرة والتي تدعو لإنقاص وزن جسمك ١٠ كج فى أقل من شهر، ولهذا نحذر من إتباع مثل هذه الأمور بدون إشراف طبى حيث تسبب مشاكل صحية خطيرة على صحة الإنسان .

## الأسلوب الثالث : ممارسة الرياضة

يعد الأسلوب الأمثل للقضاء على السممنة الزائدة التى أصبحت تهدد حياة الفرد والمجتمع ،حيث تسهم ممارسة الرياضة فى المحافظة على الوزن والتخلص من الشحوم الزائدة وتساعد فى تخليص الجسم من سموم الهواء والماء والغذاء ،ومن المواد الضارة التى تتكون فى الجسم ،وتعد ممارسة الرياضة من الوسائل الهامة التى تسهم فى تنمية القدرات العقلية ،وتزيد من كفاءة الجهاز المناعى .

كما لا يمكن إغفال التأثير المباشر للتربية البدنية والرياضة على تشكيل وتكوين الجسم وتقوية اعضاء وأجهزته الحيوية المكتسبة وإكتساب القدرات والمهارات الحركية المتعددة التى تعتبر مطلباً لا غنى عنه لإنسان القرن الحادى والعشرين.

### من فضلك .. عشان قلبك .. إمشي!

#### د. أيمن محروس

بعيداً عن صراعات الحياه اليومية إخرنا هذا الطريق وهذه الرياضة الغير مكلفة، لذلك ندعوك للمشاركة معنا من خلال إيمان كامل بأهمية المشي من اجل سلامة قلبك.

إن أهدافنا مرتبطة بالإنسان بعيداً عن إعتبرات السن والجنس، فنحن مع الجميع ومن اجل الجميع نعمل معاً ونبحث عن افضل السبل من اجل إنسان لائق بدنياً وصحياً ونفسياً لمواجهة الحياه بهمومها ومتطلباتها ومسئولياتها.

إيماناً منا بأن الرياضة تزيد الإنتاج وفي نفس الوقت تقلل من إاحتمالات المرض وتمنع تشوهات المهنة وبالتالي نوفر ملايين الجنيهات التي كانت ستذهب الى الأدوية والعلاج.

#### الهدف:

- غرس الدافع نحو ممارسة الرياضة لتصبح عادة سلوكية فى حياه الفرد اليومية.
- رفع كفاءة الاجهزة الحيوية بالجسم، وتنشيط الدورة الدموية.

#### فوائد المشي:

- يؤدي المشي بخطوة منتظمة الى إتساع حجرات القلب مما يزيد حجم الدم الذي يدقه القلب كل دقيقة.
- المشي والحركة تؤديان الى تحسين عمل العضلة وتسهيل حصولها على الأكسجين.
- المشي يخفض من اخطار النوبات القلبية، ويعمل على إذابة الجلطات الدموية.
- المشي عامل وقائي من الامراض لتأثيره الإيجابي على جهاز المناعة، ويزيد من قدرة البدن على التحمل.
- المشي يذيب الشحوم ويحرق السعرات الحرارية الذائدة، ويحسن الدورة الدموية.

- وعندما يمارس المصاب بجلطة الشريان المشي فإن حكمة الخالق تجعل شبكة الشعيرات الدموية تتسع لتعويض الشريان المسدود وتخلق لها طرق ومنافذ لتغذي القلب وتعوضة.
- المشي يخفف من آلام العظام والمفاصل، ويخفف من الإكتئاب.

#### الأبحاث العلمية أكدت:

- أن الفرد المدرب رياضياً يتميز عن الفرد الغير متدرب بقدره أكبر على مقاومة المرض والتعب، وكفاءة أعلى من اللياقة البدنية والوظيفية واستهلاك أقل للأكسجين، ودفع قلبي عظيم، وسرعة أكبر في العودة للحالة الطبيعية.
- كما يتميز بالقوة والتحمل والمرونة والتوازن.
- كما أشارت الأبحاث العلمية حديثاً الى أن نسبة الأفراد الذين يترددون على العيادات والمستشفيات طلباً للعلاج من بين الممارسين تبلغ ٢٠,١% في حين تبلغ هذه النسبة بين الأفراد الغير ممارسين ٢٠,٧%، وهذا يعني أن مقابل كل رياضي واحد يطلب العلاج ٢٠ شخص غير رياضي يطلبه.
- كما أن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني والحركي بحيوية وصدق يكون في حالة تهيؤ ذهني أفضل من الإنسان الذي يركن إلى حياة الكسل والخمول.
- إتفقت الدول المتقدمة على ان مضاعفة الإنتاج كماً ونوعاً لا يمكن أن يحقق مهما توفرت الاجهزة والمعدات إلا بإعداد الإنسان والنهوض بطاقاته وأخلاقياته وغرس المثل العليا في نفسه كحب الوطن وصدق الإنتماء وأن ممارسة الرياضة يومياً من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة تزيد منحنيات الإنتاج إيجابياً بنسبة تتراوح بين ١٠ إلى ١٦%.
- مفتاح النجاح الانتظام والإستمرارية.

#### كيف تمشي:

- في البداية يجب ان تمشي بخطوة مريحة وبصورة طبيعية وإيقاع منتظم، أترك ذراعيك يتمرجحان بحرية وإسترخاء (دون تصلب) إجعل قامتك منتصبه ورأسك مرتفعة لاعلي.
- أن الهدف هو ان تتنفس بسرعة وبعمق أكثر من تنفسك أثناء الراحة، ويجب أن تتحدى قدرة جهازك الدوري التنفسي.

قم بتدريب نفسك:

يفضل إختيار الوقت المناسب ... وهو عادة يكون فى الصباح الباكر حيث الهدوء والهواء المنعش، وكذلك بعد العصر أو أثناء غروب الشمس أو الليل، ويفضل المشي بالأماكن القريبة من الانهار والبحار والحقول او فى الحدائق العامة والمنتزهات.

الفترة المناسبة: الساعة الواحدة إلى خمس دقائق قبل تناول طعام الغداء.

عدد مرات التدريب:

تتراوح بين ٢ : ٦ مرات أسبوعياً

فترة التدريب:

يجب أن تكون مناسبة للعمر وللحالة البدنية، عموماً يجب أن يبدأ التدريب بشدة منخفضة ثم تتدرج بمرور الوقت.

نوع التدريب:

- التدريب الذي ينتقل فيه وزن الجسم من مكان لأخر كالمشي ، الجري، السباحة، ركوب الدراجة، صعود وهبوط السلم، نط الحبل، التمرينات البدنية، بالإضافة الى ممارسة بعض الألعاب الرياضية بقواعد سهلة على ان يبدأ التدريب بالإحماء والإنتهاء بتمرينات التهدئة.

المشي رياضة تناسب الجميع:

ولكنها تحتاج إلى القناعة والرغبة من الجميع والإيمان بان فى الحركة نفعاً لهم وبركة وبأن لاشيء يمنعهم من الحركة وان للبقاء دون حركة مضاعفات خطيرة حتى لو كان ذلك داخل المستشفيات وتحت الرعاية الطبية.

عزيزي / عزيزتي:

ندعوك للإنضمام لنا ومعنا ليس من خلال بطاقة عضوية أو رسم إشتراك ولكن ... أن تنضم إلينا من خلال إيمان كامل بممارسة الرياضة واهمية الرياضة فى تحسين صحة الإنسان وسلامته وسعادته فانت عضو نعتز بعضويتة مع كا ممارسة تختارها حسب ما تسمح به ظروفك وقدرتك، حتى ولو كان النشاط مجرد المشي.