

ندوة: «الرياضة وأسرارها الصحية» (*)



■ السيرة الذاتية للمحاضر:

- الدكتور/ صالح بن سعد بن عبد القادر الأنصاري .
- رئيس مجلس الإدارة ورئيس لجنة تنمية الموارد للجمعية الخيرية للتوعية الصحية .
- من مواليد المدينة المنورة، عام ١٩٦١م، حيث تلقى فيها التعليم العام حتى عام ١٩٨٠م .

(*) أقيمت مساء يوم الجمعة الخامس من ربيع الآخر ١٤٣٤هـ الموافق الخامس عشر من فبراير ٢٠١٣م، ألقاها الدكتور/ صالح بن سعد الأنصاري، الأستاذ المساعد في طب الأسرة والمجتمع، المشرف العام على مركز تعزيز الصحة، وأدارها الدكتور/ يوسف بن حسن العولة، استشاري الصيدلة الإكلينيكية لأمراض الدم والأورام السرطانية بمدينة الملك عبدالعزيز الطبية بالحرس الوطني .

- حصل على البكالوريوس في الطب والجراحة من جامعة الملك عبد العزيز، عام ١٤٠٧هـ.
- حصل على زمالة جامعة الملك فيصل في طب الأسرة والمجتمع بالدمام، عام ١٤١٥هـ.
- عمل مشرفاً عاماً على برنامج الدراسات العليا لطب الأسرة، ١٩٩٦م - ١٩٩٩م.
- عمل مساعداً لمدير عام الشؤون الصحية للرعاية الصحية الأولية بمنطقة المدينة المنورة.
- ومديراً عاماً للصحة المدرسية بوزارة التربية والتعليم، ١٤١٩هـ - ١٤٢٩هـ.
- يعمل حالياً كأستاذ مساعد بكلية الطب بمدينة الملك فهد الطبية، ومدير للتعليم المهني المستمر بالإدارة التنفيذية للشؤون الأكاديمية بمدينة الملك فهد الطبية منذ فبراير ٢٠٠٨ وحتى أكتوبر ٢٠١٠م.
- عمل طبيب أسرة.
- الرئيس المؤسس لمجلس إدارة الجمعية الخيرية السعودية للتوعية الصحية "حياتنا".
- رئيس مجلس إدارة الجمعية الخيرية السعودية للتوعية الصحية "حياتنا"

- مستشار لمنظمة الصحة العالمية واليونسكو في مجالات تعزيز الصحة والصحة المدرسية، والتوعية الصحية.
- عضو الجمعية الأمريكية للصحة المدرسية.
- عضو الجمعية السعودية لطب الأسرة والمجتمع.
- مستشار لكل من منظمة الصحة العالمية واليونسكو في مجالات تعزيز الصحة المدرسية، والتوعية الصحية.
- له عدة أبحاث منشورة في مجالات الصحة العامة المدرسية وصحة الطفل والتعليم والتدريب الطبي.
- عضو مؤسس وعضو مجلس إدارة جمعية التوعية والتأهيل الاجتماعي «واعي».
- حاضر في العديد من المؤتمرات والندوات الدولية والمحلية في التوعية الصحية والرعاية الصحية والتعليم الطبي والشؤون الأكاديمية والصحة المدرسية وصحة الطفل.
- أعد كتاباً بعنوان: «صحتك في المشي» وكتاب «المشي علاجاً للسمنة» وألبوماً صوتياً بعنوان «صحتك في المشي». كما أعد كتاباً بعنوان «المدخل إلى الصحة المدرسية»، وترجم كتاب «تعزيز الصحة في مدارسنا» وكتاب «تعزيز الصحة من خلال المدارس» وأعد كتاباً بعنوان «السفر بين الرحلة والإغاثة».
- درس المئات من طلاب الدراسات العليا في برامج طب

الأسرة والمجتمع على الصحة الوقائية ومختلف عناوين طب الأسرة والمجتمع والتوعية الصحية والصحة المدرسية، ، وغيرها.

- يعمل حالياً مشرفاً عاماً على مركز تعزيز الصحة بالرياض .
- تولى منصب نائب الاتحاد العالمي للجمعيات الطبية الإسلامية (FIMA) ستة سنوات حتى سبتمبر ٢٠١١م .
- الرئيس المؤسس لمجلس إدارة الجمعية الخيرية السعودية للتوعية الصحية «حياتنا» ورئيس مجلس إدارة الجمعية لثلاثة دورات منذ ٢٠٠٧م وحتى تاريخه .
- متعاون مع الندوة العالمية للشباب الإسلامي، حيث رأس اللجنة الطبية منذ ٢٠٠٢م حتى نهاية عام ٢٠١٢م .
- قدم العديد من الدورات والمحاضرات العامة، وظهر في العشرات من المقابلات والتغطيات الإعلامية في قنوات محلية وفضائية .
- له حساب في تويتر @SalihAlansari حيث يركز في حسابه هذا على التوعية الصحية ونشر ثقافة المشي والنشاط البدني . ويتابعه أكثر من ٥١,٠٠٠ واحد وخمسون ألف متابع في مواقع التواصل الاجتماعي .

السيرة الذاتية لمدير الندوة: الدكتور يوسف بن حسن العولة



- من مواليد المجمععة عام ١٣٨٧هـ.

التعليم:

- حاصل على شهادة البكالوري في العلوم الصيدلية من جامعة الملك سعود، ١٤١٠هـ.
 - حاصل على شهادة الدكتوراه في الصيدلة الإكلينيكية من جامعة دوكن بولاية بنسلفانيا الأمريكية، ١٤١٦هـ.
 - حاصل على زمالة الجمعية الأمريكية لصيدلة النظام الصحي في تخصصي العلاج الكيماوي وإدارة الأنظمة الصيدلانية، ١٤٢٠هـ.
- ### مهام العمل الحالية:
- استشاري الصيدلة الإكلينيكية لأمراض الدم والأورام السرطانية بمدينة الملك عبدالعزيز الطبية بالحرس الوطني.

- أستاذ مساعد في كلية الطب والصيدلة بجامعة الملك سعود ابن عبدالعزيز للعلوم الصحية بالحرس الوطني .
- مستشار في اللجنة الوطنية للتيقظ الدوائي بالهيئة السعودية العامة للغذاء والدواء .

الأبحاث والمشاركات العلمية والعامّة :

- له (١٤) بحثاً متخصصاً منها (٥) منشورة في مجلات علمية محكمة .
- قدم (٤٧) ورقة عمل مختلفة في العديد من الندوات والمؤتمرات المحلية والدولية .
- نائب رئيس المجلس العلمي للصيدلة بالهيئة السعودية للتخصصات الصحية، ١٤٢٠هـ - ١٤٢٨هـ .
- نائب رئيس الجمعية الصيدلانية السعودية (١٤١٦هـ - ١٤٢٠هـ) .
- عضو مجلس إدارة لجنة التنمية الاجتماعية الأهلية بحبي الفلاح بالرياض .

كلمة (المضيف)

الأستاذ الدكتور عبد العزيز بن إبراهيم العمري

بسم الله الرحمن الرحيم؛ الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، فرصة طيبة في هذه الألفية المباركة أن نستضيف سعادة الدكتور/ صالح بن سعد الأنصاري وسأترك التعريف بضيفنا الكريم لمقدم هذا اللقاء وهو الدكتور/ يوسف بن حسن العولة، موضوعنا لهذا اللقاء كما ترون «الرياضة وأسرارها الصحية» أحببت الدكتور صالح من خلال اطلاعي على موقعه عبر التويتر حيث يقوم بتنظيم حملات متعددة لتشجيع الممارسة العملية للرياضة، وليس في التفكير والتحليل في الرياضة، لكن في التحرك الجسدي، وكم نعرف آثاره الصحية من خلال تجاربنا الشخصية، لكن باعتباره صاحب خبرة في هذا المجال وله العديد من المؤلفات بأكثر من لغة في هذا الموضوع فسيتحفنا بإذن الله تعالى وسأترك التعريف به وبأعماله العلمية وأنشطته لمقدم هذا اللقاء وهو الدكتور/ يوسف بن حسن العولة، وهو استشاري الصيدلة الإكلينيكية لأمراض الدم

والأورام السرطانية بمدينة الملك عبد العزيز الطبية بالحرس الوطني وأستاذ مساعد بكلية الطب والصيدلة بجامعة الملك سعود بن عبدالعزيز للعلوم الصحية بالحرس الوطني ومستشار اللجنة الوطنية للتقظ الدوائي بالهيئة السعودية العامة للغذاء والدواء وهو حاصل على شهادة الدكتوراه في الصيدلة الإكلينيكية بجامعة دوكن بولاية بنسلفانيا الأمريكية، وحاصل على زمالة الجامعة الأمريكية لصيادلة النظام الصحي في تخصص العلاج الكيماوي وإدارة الأنظمة الصيدلانية له أكثر من أربعة عشر بحثاً متخصصاً في مجاله منشور في المجالات العلمية العالمية المحكمة وقدم أكثر من (٤٧) ورقة عمل مختلفة في ندوات ومؤتمرات علمية محلية ودولية.

نائب رئيس المجلس العلمي للصيدلة بالهيئة السعودية للتخصصات الصحية ونائب رئيس الجمعية الصيدلية السعودية لعدة سنوات وعضو مجلس إدارة لجنة التنمية الاجتماعية بحجى الفلاح حيث شاركته في هذه اللجنة وكم كئنا نسعد بنشاطه ودأبه على تنظيم الخطط في هذه اللجنة وتنفيذها بما خدم أبناء هذا الحي، وتلك الأنشطة أصبحت مثلاً يُحتذى به في مراكز اجتماعية أخرى. أرحب بالضيفين الكريمين وقبل أن أترك المجال لمقدم هذا اللقاء نُشْتَف آذاننا بآيات من كتاب الله يقدمها سعادة الدكتور حمد بن صالح الغنيم فليفضل مشكوراً.

وأذكر بأن هذا اللقاء يُثقل على الهواء على موقع البث

الإسلامي وتصلنا بعض الأسئلة عبر الموقع الإلكتروني، كذلك يُنقل على الموقع الإلكتروني للمنتدى ولذلك يستفيد من هذا اللقاء عديد من الإخوة والأخوات في منازلهم في كافة القارات ومثل هذا النقل يُستفاد منه كثيراً.

وجزاكم الله خيراً.

■ تقديم المحاضر :

(المقدم): الدكتور/ يوسف بن حسن العولة .

بسم الله الرحمن الرحيم؛ الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد، أسأل الله أن يبارك في هذا المنتدى وأن يبارك في القائمين عليه وأن يبارك في مال ووقت وصحة الدكتور عبد العزيز العُمري مستضيفنا، في الحديث المرفوع عن أبي بكر الصديق رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: ((ما أعطي أحد بعد اليقين مثل العافية)) ونحن نسأل الله العافية في الدنيا والآخرة.

الممارسين الصحيين الذين لاحظتموهم في وسائل الإعلام تجد كثيراً منهم يدخل في تفاصيل الأمراض وكأنه يقدم درس لطلبة كلية الطب وليس معلومات تهم غير المتخصصين والدكتور صالح منذ أن عرفته وقرأت له وهو ينحى منحى آخر ينحى التركيز على مفهوم حفظ الصحة وهو مجموعة من التدابير للمبادئ الموجهة للحفاظ على الإنسان في صحة جيدة والوقاية

من الأمراض ويتعلق الأمر خصوصاً باختيارات معينة في أسلوب الحياة، اختيارات في طريقة النشاط البدني اختيارات في طريقة الأكل وتنوعه اختيارات في الوقاية من بعض الأمراض وهذا المفهوم مفهوم الصحة ليس مفهوماً جديداً وأنا أحضّر لهذا الموضوع أطلعت على أحد الأطباء العرب وكان في القرن الثامن عشر واسم الطبيب محمد بن محمد البجلي الصائغ وله قصيدة ميمية في حفظ الصحة أسماها هكذا ميمية حفظ الصحة وكان استوقفي بيتين منها يقول:

احفظ بنيّ وصيتي واعمل بها

فالتب مجموع بنص كلامٍ

قدّم على طب المريض عناية

في حفظ قوّته مع الأيام

فكأنه قدّم حفظ الصحة على تقديم الرعاية الطبية وخذوها مني بأن حفظ الصحة أسهل وأرخص وأفضل من استعادة أو استرجاع الصحة بعد فقدانها، والدكتور صالح ابن سعد الأنصاري هذا هو همه تقريباً، أحد أسباب حفظ الصحة هي ممارسة الرياضة وسيحدثنا اليوم عن الرياضة وأسرارها الصحية .

دعوني بداية أقدم للدكتور صالح الدكتور صالح لعل أهم شي في سيرته الذاتية أنه من مواليد المدينة المنورة وتلقى التعليم العام فيها في كل مراحل التعليم، الدكتور صالح حاصل على

البكالوريوس في الطب والجراحة من جامعة الملك عبد العزيز عام ١٩٨٧م، وكذلك حاصل على زمالة الملك فيصل في طب الأسرة والمجتمع بالدمام في عام ١٩٩٥م، عمل مساعداً لمدير عام الشؤون الصحية للرعاية الصحية الأولية بالمدينة المنورة، ومشرفاً عاماً على برنامج الدراسات العليا لطب الأسرة حوالياً (٣) سنوات، عمل مديراً عاماً للصحة المدرسية، عندما كنت طالباً في الثانوي كان هو مدير عام الصحة المدرسية عمل في ذلك من عام ١٩٩٩م إلى ٢٠٠٨م، يعمل حالياً مشرفاً عاماً على مركز تعزيز الصحة بالرياض، ومتعاون مع الندوة العالمية للشباب الإسلامي حيث رأس اللجنة الطبية منذ عام ٢٠٠٢م حتى عام ٢٠١٢م، الدكتور صالح هو الرئيس المؤسس لمجلس إدارة الجمعية الخيرية السعودية للتوعية الصحية (حياتنا)، وهو رئيس مجلس إدارة الجمعية لثلاث دورات منذ عام ٢٠٠٧م، وحتى عام تاريخه ولذلك نختصر في السيرة بعض الشيء أعدّ كتاب بعنوان: «صحتك في المشي» وكتاب: «المشي علاج للسمنة» وألبوماً صحياً بعنوان: «صحتك في المشي» قام بالدبلجة العربية للفيلم التوعوي المسمى (٢٣) ساعة ونصف على اليوتيوب وبلغ عدد مشاهديه حوالي مليوني مشاهد منذ تحميل الفيلم في يوليو ٢٠١٢م الدكتور صالح له حساب في التويتر واستفدت منه كثيراً حيث يركز في حسابه هذا على التوعية الصحية ونشر ثقافة المشي والنشاط البدني يتابعه في

موقعه هذا أكثر من (٥١,٠٠٠) متابع، سيكون حديثه (٤٥) دقيقة ثم سيفتح المجال للاستفسارات والتعليقات من (٢٥) إلى (٣٠) دقيقة، أترككم مع الدكتور صالح فليتنفصل .

■ المحاضرة:

(المحاضر): الدكتور/ صالح بن سعد الأنصاري:

بسم الله الرحمن الرحيم؛ شكراً للدكتور عبد العزيز العُمري على الدعوة والاستضافة وأشكر الجميع على وجودهم وحضورهم لهذه الليلة المباركة وأشكر الدكتور يوسف على التقديم وأبدأ بسم الله تعالى في عرض ما لديّ حول هذا الموضوع وهو حقيقة لا بد أن أقول أنه مختصر والدقائق لا تكفي للحديث عن قضية كبيرة جداً وطويلة ولها جذور في الأبحاث وفي الكتب وفي تجارب الناس من حولنا لكنني حرصت على أن أستعرض كل الموضوع ولو بسرعة مع أنني سأقف مع بعض (الشرائح) بشيء من التفصيل الذي قد يستدعيه الحال وتكثر الأسئلة عنه «الرياض وأسرارها الصحية» الموضوع حقيقة تمس الحاجة له في كل المجتمعات ولكنها تكون أكثر مساساً في مجتمعاتنا لأكثر من سبب وسأتحدث عنها وأقول لماذا النشاط البدني ولماذا الرياضة، لإنهاء ضعف الممارسة حالياً في حياتنا وهذا واضح جداً في الأبحاث، وفي المشاهد اليومية الآثار السلبية التي نتجت عن الرفاهية، انتشار أمراض النمط المعيشي وهذا الاسم رُبط بالنمط لأنها حقيقة مجموعة من الأمراض

السمنة، ارتفاع ضغط الدم، السكري، ارتفاع الكوليسترول، هشاشة العظام، أمراض كلها لها علاقة بنمطنا المعيشي ليس كالأمرض الأخرى القديمة التي كنا نسميها أمراض العالم القديم أمراض العالم القديم تخلصنا منها - ولله الحمد - شلل الأطفال، الدفتيريا، السل، التيفويد، الأشياء التي مربوطة بالجراثيم وبالأمرض التي يمكن التطعيم عنها لكن برزت أمراض لا يمكن التطعيم عنها السكري، الضغط لا يمكن أنك تأخذ شيء يمنع هذه الأمراض التطعيم فيها لا بد أن يكون في استثمار في عقول الناس بطريقة تفكيرهم وهذا أصعب من أي شيء آخر الكلفة العلاجية أصبحت مكلفة جداً ووزير الصحة كان يتحدث قريباً عن أن أمراض النمط المعيشي تكلف وزارة الصحة حوالي من ٤٠ إلى ٥٠٪ من ميزانيتهم تذهب إلى هذه (٤) أو (٥) أمراض وحقيقة نحن بحاجة إلى إعادة تعريف الصحة كثير منا عندما نتحدث عن الصحة يتحدث عن المرض والمستشفى والطبيب والعملية والجهاز الجديد والفحص الجديد والاكتشاف الذي يمكن أن نفعله لعلاج مرض ما هذه كلها أشياء محترمة ومطلوبة ولا نستغني عنها لكن هناك تعريف أوسع للصحة، الصحة هي الراحة هي اللياقة هي النشاط الرشاقة شكل الجسم قدرة الإنسان على الأداء على العطاء على التحرك على تحمل الحياة سواءاً مشاكل الضغوط النفسية أو تحمل حتى الأمراض المعدية والتعرض لها هذه كلها رصيد عند الإنسان فموضوع الصحة

أوسع بكثير مما نتخيله عن وجود المستشفيات ووجود العلاج فقط ومنظمة الصحة العالمية تتحدث عن ما يسمى بمحددات الصحة Determinants of health ما هي الأشياء التي تجعل المجتمع صحيح أو سقيم أو الإنسان يكون صحيحاً أو سقيماً بناءً على ماذا بناءً على الوضع الثقافي، التغذية البيئة التربية الجينات الملوثات من حولنا جزء منها من ثقافة البيت أشياء كثيرة جداً وكثير من العلماء يتحدثون عن أن الخدمة العلاجية تمثل من بين محددات الصحة فقط ١٠٪ من نتائج الصحة يكون سببه وجود أو عدم وجود الخدمة العلاجية ٩٠٪ هي وعينا وطريقة أكلنا ونمط الحياة والنوم وغيرها فهذه قضية مهمة جداً وكما تحدث الأخ يوسف تحدث عن موضوع تعريف الصحة حتى أطبائنا أيضاً بحاجة إلى مراجعة هذا الموضوع والمشي والنشاط البدني والحركة حقيقة أصبح عندنا في مجتمعاتنا وأتحدث عن الخليج والمملكة العربية السعودية تعيش أزمة كبيرة جداً مقارنة بما يحدث في دول العالم وهنا مشكلة كبيرة هي مشكلة الخمول ضعف النشاط البدني العالم كله يعاني ٦٠ إلى ٨٠ ٪ من سكان العالم لا يقف دون نشاط بدني يكفي لتحسين صحتهم (٣٠٠,٠٠٠) ثلاثمائة ألف وفاة في أمريكا ٧١٪ من وفيات الخمول سببها أمراض شرايين القلب وللأسف أن هذه المشكلات أصبحت تنتقل من العالم المتقدم إلى العالم النامي العالم المتقدم عنده اهتمام بموضوع الوقاية ونحن للأسف

نركز على العلاج وبالتالي أصبحت أمراض النمط المعيشي تخف في الغرب وتزيد في الدول النامية وأصبحنا نعاني من ٧٠٪ من العبء العالمي ودول العالم النامية لها نصيب يصل إلى ٧٠٪ من العبء العالمي لهذه الأمراض وهناك فئات أكثر تعرضاً للخمول وضعف النشاط البدني النساء الأمهات العاملات نساء لا يجدن الدعم الأسري مراهقين ومراهقات بسبب الجلسة على الشاشات والتلفزيون والإنترنت والألعاب الإلكترونية وغيرها، سكان المدن الشاسعة مثل الرياض أصحاب الوظائف الخاملة التي تعتمد على الجلوس على المكتب فقط وبعض الناس الذين تخصصوا في الكمبيوتر يلاحظ عليهم أن عندهم أوزان زائدة فهو متخصص في الكمبيوتر فكل وقته جالس على الكمبيوتر وغيرها وهذه المشاهد التي تشوفوها على الشاشة مشاهد معتادة أصبحنا ونحن في السيارة نأخذ الأكل ونحن في السيارة نحرك الريموت والكراج والتلفزيون ونحن جالسين حتى أن بعض التجار عرفونا وهذه الصورة لقطها لمحل بيع اكسسوارات حقت سيارات (دركسون، غطاء دركسون، وفرشة) يقولك اشتر أو أطلب وأنت بالسيارة حتى ما تكلف نفسك (١٥) أو (٢٠) خطوة وفي نفس الوقت أصبحت مشاهد كمية ما ننقله وما نتناوله نوعاً وكماً هي حقيقة مشكلة مزعجة جداً أنا لما عرضت هذه الشاشة على بعض الشباب طلّعوا من الصورة (٥) مطاعم وأنا ماني قادر أطلع إلا (٣) أو (٤) ففعلاً في كورنر واحد من أركان

إشارات الرياض تلامي (٨) إلى (١٠) مطاعم وكلها وجبات سريعة، وهذه أصبحت مشاهد معتادة لو خرجت الآن الظهر عند أي مدرسة بنين أو بنات انظر إلى طبيعة حجم الأطفال للأسف الشديد الذين يخرجون من المدارس للأسف هناك مشكلة كبيرة السمنة تنتشر، الرقم الذي يتحدثون عنه أكثر من ٥٦٪ من سكان المملكة إما عنده وزن زايد أو سمنة مشخصة يعني درجات لما تجمعهم مع بعض تتكلم عن ٥٦٪ من السكان وهذا رقم كبير وهذه أصبحت أيضاً نتائج معتادة أنه والله فلان مسكين لقوه ميت في السرير وإلا فلان عمره (٢٧) أو (٢٨) سنة بدأ يشتكي من القلب وحقيقة هذه أصبحت أرقام مختلفة عما كنا نتعلمه، عندما كنا في كلية الطب كنا نعرف أن أمراض القلب تأتي في الستينات في السبعينات في العمر بعد (٦٥) الآن أصبحنا نراها في ناس أعمارهم مبكرة جداً، وسبب ذلك أشياء كثيرة لكن من ضمنها موضوعنا الليلة وهو موضوع النشاط البدني والحركة والرياضة، تعريف الخامل أكثر من تعريف كثير من العلماء يتحدثون عن مدارس وكذا الذي يمشي أقل من (٢) كيلو يومياً هو إنسان خامل. اليابانيين يقولون إذا مشيت أقل من (١٠,٠٠٠) عشرة آلاف خطوة لم تؤد واجبك في حياتك اليومية، الذي يعتمد كثيراً على الماكينات أية مكيانة جلسة سيارة، دباب، باص فقط ولا يتحرك هو يعتمد كلياً في الانتقال على هذه الماكينات هو إنسان خامل، الذي لا يمارس نشاطاً

بدنياً إضافياً هو أيضاً إنسان حامل ، ولو طبقنا التعريف هذا على عدد كبير من الناس سنجد مشكلة ، هناك أكثر من طريقة لنعرف هل نحن حاملون أم لا . لا نريد الإطالة فيها وأخطارها أصبحت واضحة جداً نتحدث عن السكري ، شرايين القلب ، السكتة الدماغية تزيد فيها احتمالات الإصابة بسبع أضعاف عند الخاملين السكتة الدماغية ، ورائها هشاشة العظام ، السمنة ، ضغط الدم ، السرطان هذه كلها مربوطة إحصائياً وعلمياً بضعف النشاط البدني ، ومنها ضعف المناعة ، في المقابل نحن لا نتحرك وكمية السعرات التي نتناولها كميات حقيقة كبيرة جداً واقتصادية الصحة نتحدث عن هذا الموضوع الأرقام تعرضنا لها لكن كلما الأرقام هذه في ازدياد وفي المقابل النشاط البدني والصحة لها آثار عالية وكبيرة جداً ، أنا اطلعت على عدد هائل منها لكن ملخصها في إحدى الدراسات (١٥٠) عالم اجتمعوا حتى يضعوا تقريراً عن دور النشاط البدني وعلاقته بالصحة تقرير يقع في حوالي (١٥٠) صفحة عندما اطلعت عليه وزيرة الصحة آنذاك عام ١٩٩٦م قالت ملخص هذا التقرير يقول المشي والنشاط البدني هما جواز السفر إلى الصحة إذا أردت أن تسافر إلى الصحة فلك أن تحتاج جواز السفر ألا وهو المشي والنشاط البدني وهذا النشاط يحسن ويقلل احتمال الإصابة بالسكري حتى بين التوائم لو جينا توأمين لهم نفس الخلفية الجينية تقريباً واحد منهم عاش حياة خاملة والثاني عاش حياة نشيطة الذي يتحرك ويعمل نشاط بدني تقل

عنده نسبة الإصابة وبشكل ملموس جداً وأبحاث أخرى تتحدث أن النشاط البدني لحاله نصف ساعة إلى ساعة ممكن أن يقلص احتمالية الإصابة بالسكري بنسبة تصل إلى ٥٨٪ فقط النشاط البدني أضف إليها الاعتدال في الأكل والنمط المعيشي والنوم المبكر وغيرها سيصبح الموضوع مختلف جداً، وهذه دراسة كندية جميلة جداً دائماً أعرضها هذه كتبها عالم اسمه (بيلو كندي) هو جاب ناس اللي عندهم (٦٥) سنة فما فوق وسأل أسئلة كثيرة جداً عن حياتهم وعدد الأطفال والدخل هل عندهم ملف في المستشفى هل يتابعه الطبيب أسئلة هائلة جداً كثيرة جداً ثم دخلها في الكمبيوتر وسأل الكمبيوتر ايش الأشياء التي لها علاقة بصحتهم ولياقتهم حتى هذه السن بعد (٦٠) هم أصحاب بعد (٦٥) هم في صحة جيدة ما وجدنا مثلاً وجود مستشفى ولا ملف في العسكري ولا ملف في التخصصي لم يكن له أثر ما كان له أثر في الحياة النشيطة والحياة التي فيها لياقة وصحة فقط (٧) عادات وباقي الأشياء كلها مالها علاقة، النوم الليلي والإفطار المبكر عدم الأكل بين الوجبات المحافظة على الوزن المثالي والمشي أو النشاط البدني (٣) إلى (٤) مرات أسبوعياً البعد عن الكحول والاعتدال في ممارسة الجنس بالنسبة لهم عندهم تعريفات لذلك، الشاهد أن من بين هذه العادات (٧) عادات لو احتفظنا بها بإذن الله تعالى والكلام هذا احصائياً في حياة الناس وليس بشخص معين أنها تطيل العمر بمقدار يصل إلى (١١) سنة

من يحافظ على هذه العادات في المعدل عمره أطول بإذن الله تعالى، وهناك اهتمام كبير بالموضوع هناك يوم عالمي للقلب ويتم الاهتمام به في دول كثيرة جداً في إندونيسيا عملوا نشاط سموه "أعط قلبك مشواراً" المشوار اللي تسويه تهبه هدية لقلبك وغيرها كثير ثم نسأل أي رياضة نختار ما هي الرياضة ما هو النشاط الذي ممكن ندعوا إليه الناس فلا بد لنا من رياضة يكفي قدر معقول منها لتحسين الصحة ويمكن أن تشجع عليها أكثر الناس يصعب أن يتحدث الناس عن (الاسكواش) ولا على (السكيتينج) تبغى رياضة ممكن تشجع الناس عليها فأنا تأملت الموضوع هذا وتأملته كثيراً لم أجد مثل المشي بين الرياضات وعندى (١٧) سبباً تجعلني إختار المشي من بين الرياضات أكثر أنواع الرياضة ممارسة أساساً هو رياضة المشي ونحن نمارسها طبيعياً وكلنا نمارسها هي النشاط الوحيد الذي يدمج في الحياة يزاوّل في أي مكان رخيص غير مكلف لا يحتاج إلى زي ولا معدات يضمن حوالي تحريك حوالي ٧٠٪ من عضلاتنا فقط بالمشي يرفع معدل ضربات القلب بوتيرة ثابتة، وهذا جيد لصحة القلب يتحكم الإنسان في شدته ومدته يعني ليس لازم الشوط الأول والشوط الثاني بدأنا وانتهينا لعبة لها نظامها إنما في المشي تستطيع أن تمشي من (٥) دقائق إلى (٣) ساعات (٥) ساعات لا يحتاج إلى وقت للتحضير لا يحتاج إلى مهارة خاصة أو التدريب، يمكن تزاوّله فردياً أو جماعياً ليس له روتين خاص

وغيره مناسب للذكور والإناث وفي كل الأعمار يصاحبه قدر عال من هدوء الأعصاب مقارنة بالرئة التنفسية، أنت مسترخي تمشي بدون أي ضغط نفسي بالعكس مربوط بأشياء كثيرة نتحدث عنها بعد قليل، النشاط البدني هو النشاط الوحيد الذي يتيح لك استغلاله بحرية أكبر يعني كالذي يقول ما عمري شفت لاعب سلة يلعب سلة ويرسل رسالة جوال مثلاً، أما المشي فلك أن تسبح تذكر الله تقرأ قرآن تسمع إذاعة تكلم صديق تستفيد من الوقت، فهي الرياضة الوحيدة التي تتيح استغلال الوقت خالٍ نسبياً من الإصابات مقارنة بالرياضات العنيفة رياضة شعبية تشجع عليها أكبر قدر من الناس، أنا حتى هذه التأمّلات يعني الرياضات الأخرى تحتاج إلى تسخين بعدين تبدأ تلعب (اسكواش) تسخين بعدين تلعب كرة قدم أما المشي فهو التسخين جزء منه تبدأ بثلاث دقائق خمس دقائق بطيئة شوي شوي، الأسباب كثيرة جداً لكن حتى هناك اهتمام عالمي بالموضوع والأبحاث تتحدث عن عجائب ومعلومات وأرقام تزيد باستمرار، هناك دلائل هائلة جداً على أن رياضة المشي فيها أسرار تُكتشف يوماً بعد يوم، وهناك اهتمام عالمي كبير بهذا الموضوع، ماذا يحدث عند الإنسان إذا مارس الرياضة أنا أتحدث عن المشي أو غيرها عموماً الرياضة تُفعل كل أنسجة وأجهزة القلب بداية من الخلية إلى جسم الإنسان وعمره وشكله العام، وبالتفاصيل تدخل في كل واحدة من هؤلاء، القلب يتغير

يصبح قوي تصبح تغذية الدم فيه عالية جداً ضرباته تصبح قوية في كل مرة يضح كمية كبيرة وأنا دائماً أمثلها بطريقة أن الإنسان الخامل يدق دقات صغيرة ويضح كميات قليلة في كل مرة أما الإنسان اللي قلبه قوي فالدقة تكون بطيئة لكن في كل مرة بيرفع (١٢٠) أو (١٥٠) مل في الضربة الواحدة فليس هناك داعي أن يدق ضربات سريعة ولاحظوا اللي حولكم الإنسان قليل النشاط خليه يرتاح (١٥) دقيقة وعد كم دقة يدق قلبه في الدقيقة تجد الناس بعضهم يصل إلى (٩٠) إلى (٩٥) إلى (١٠٠) وهو جالس مرتاح وهذا الرقم مرة خطير بالعكس الإنسان الرياضي دائماً قلبه يدق ٥٤ أو ٦٠ دقة في الدقيقة وهذا أفضل لصحة القلب الرئتين تتوسع وتأخذ أكسجين وتطلع ثاني أكسيد الكربون العضلات تصبح قادرة على حرق مزيد من الطاقة الجهاز الهضمي الدم الخلايا عموماً لك أن تختار كل واحدة وأنا أتحدث دائماً أسرار عجيبة في كل واحدة من هذه الأنسجة والخلايا والأنظمة لكن أعط مثلاً دائماً بالقلب وأقول للناس أعط مثلاً بالجلد الناس دائماً نقول لهم أنه عندكم أنتم كليتين كلية يمين وكلية يسار نحن نقول لا في كلية ثالثة ألا وهي الجلد جلد الإنسان عنده قدرة على فلترة والتخلص وإخراج السموم بطريقة تعجز الكليتين عن إخراجها لأن عنده نظام تصفية مختلف عن نظام التصفية اللي تعمل به الكليتان فهو أقدر على التخلص من السموم وأنا أتحدث عن المعادن الثقيلة الزرنيخ الرصاص النحاس الأشياء

الموجودة في العوادم وفي البيئة من حولنا جلدنا أقدر من كليتنا على التخلص منها وهذا يحصل طبعاً بالتعرق وخروج العرق مع الحركة والنشاط البدني، أيضاً الدماغ والاندورفينات التي يفرزها يسموها هرمون الشعور بالسعادة هذه تحرر وتخرج مع الإنسان عندما يمارس النشاط البدني، الجهاز الدوري النظام المناعي الخلايا الدهنية وغيرها لكن لا بد نقف مع القلب ونقول أن القلب هو أكثر المتضررين من الخمول وأول المستفيدين من النشاط البدني وأقرب فائدة لا بد أن تذكرها في موضوع القلب وهو أن الإنسان الذي يمارس النشاط البدني كمن يأخذ حبة إسبرين يومياً وأنتم عارفين أن الأطباء الآن في (٦٥) أو (٦٠) من العمر يبدأوا في وصف الاسبرين للجميع تقريباً حتى لو ما عنده عنصر من عناصر الخطورة يقوله خذ إسبرين معروف (١٠) مل غرام إسبرين الأطفال يسمى لأنه يحمي القلب ويحسن سيولة الدم، ما يحدث في المشي أنه كأنك بتأخذ حبة إسبرين لأنه نفس المفعول تحسين السيولة وهذا طبعاً يقي من جراحة القلب بإذن الله تعالى، أما الفوائد الصحية العامة لو انتقلنا من الأنسجة والخلايا إلى الفوائد العامة يحافظ على الوزن يطيل العمر - بإذن الله تعالى - يقي من أمراض القلب يقي من السرطان نتحدث عن النشاط البدني عموماً يحسن الصورة على الذات ولكم أن تقارنوا بين إنسان يطلع من أطفاله الأولاد يقولون يا الله يا بابا نجري نطلع نروح الجبل وبين إنسان روحوا

خلوني قدام الفصنص والحب والأكل ما فيّ حيل، وما أقدر، فرق، وأقول إن الإنسان الذي عنده لياقة صورته الذهنية عن نفسه أفضل من الشخص الخامل أو ضعيف اللياقة، النشاط البدني يرفع الطاقة والشعور بالسعادة يخفف ضغط الدم يقلل هشاشة العظام يقوي ويعالج أمراض المفاصل يقوي العضلات ولنا أن نتساءل بعد ذلك في ميزان الأسئلة تناسق الجسم ارتفاع الكرش كما تسمى هدوء الأعصاب وفوائد عامة كثيرة يعني حتى في كتاب اسمه «صحتك في المشي» أحصيت فيه أكثر من (٤٤) فائدة للنشاط البدني (٤٤) فائدة وأسرار هذا فقط في الجزء الجسدي، إذا جئنا على موضوع التفكير والتأمل والتخطيط والراحة النفسية وغيرها ستجد عشرات الفوائد وهذه بعض الأمثلة وتكرر أنت ترى الشخص الذي ما كان يمارس النشاط البدني ثم أصبح يمارس نشاطاً بدنياً هذا واحد من أصحابنا في الدمام قبل وبعد (يعرض صورة الشريحة)، من الفوائد الصحية العامة أنه يخفض الشهية وسبحان الله معروف أن الطفل حين تأتيه سخونة بسيطة ماذا يحصل في نفسيته للأكل؟ . . . ! تقل .

والسبب ارتفاع حرارة الجسم نحن بالرياضة نرفع حرارة جسمنا لكن برقم معقول جداً من (٢)، إلى (٨)، وهذا الرقم البسيط في ارتفاع حرارة الجسم هو الذي يفسر ضعف الشهية وبالتالي أنت حينما تأتي من الرياضة ليس بالضرورة أن تكون لك نفس للأكل مثل ما يحصل لو مارستها باستمرار .

سبحان الله تنظم ليس فقط كمية ما تأكل ولكن حتى هناك أبحاث تتحدث عن الإنسان الذي يمارس النشاط البدني عنده حرص على اختيار نوعيات أفضل من الأكل تنظم الهضم تقي من الإمساك تؤخر الشيخوخة - بإذن الله تعالى - وتحدثنا عن موضوع الزينك والرصاص والزرنيخ والأشياء هذه يأخر أمراض الشيخوخة، وينظم التبول بشكل سليم ويحسن من الأداء الجنسي، وهذه المعلومة تهم الجميع !! .

وهي حقيقة علمية مبحوثة ومدروسة، وهناك أبحاث وأرقام وكتب تتحدث عن هذه القضية ويتحدثون عن بعض التحسن أو أجزاء في هذا الموضوع يقولون أن كل مشي لمدة (٣) كيلو يقابله تحسن في الأداء الجنسي يصل إلى ٥٠٪ .

جامعة كاليفورنيا عملت تجربة كبيرة جداً وأثبتت كل هذا حتى أنه يقال أن النشاط البدني واستمرار الحركة والنشاط والمشي وغيرها طول العمر يحمل القدرة الجنسية حتى (٨٠) أو أكثر من ذلك ويتحسن الأداء الجنسي بأسباب كثيرة منها زيادة إفراز (التستسترون) تحسين اللياقة البدنية لأن الأداء يحتاج إلى عضلات تقوية العضلات المعنية بالموضوع، إيجابيات الراحة النفسية لها أثر في تحسين الأداء الجنسي، وكذلك لها دور تحسين المؤصلات العصبية تأخير أمراض الشرايين لأنها أمراض سليمية التي تفسر العنة وضعف الأداء عند الرجال وأداء السكري إذا تأخر والضغط إذا تأخر هذا يؤخر مشاكل العنة والضعف

الجنسي أريد أن أقول أن هناك أسرار عظيمة والدكتور عبد العزيز كان موفقاً عندما اقترح عنوان لهذه المحاضرة «الرياضة وأسرارها الصحية» أسرار كثيرة وكبيرة جداً حقيقة وأنا لي حساب في (التويتر Twitter) من حين لآخر يعود إليّ بعض المتابعين وأنا والله أنساهم لكن يقول لي في يوم الأيام أنا كنت أسألك وقلت لي وكذا وبعد (٣) أشهر يرجعوا لي بمعلومات هائلة دكتور تحسنت أشياء كثيرة في حياتنا نومنا تحسن طريقة تفكيرنا تعاملنا مع ضغوط الحياة تغير أدائنا كما هو على الشريحة تحسنت أشياء كثيرة جداً وأسرار منها ما ذُكر ومنها ما لم يُذكر أضف إلى ذلك الفوائد النفسية نوعية النوم وهذا سبحان الله يحصل بشكل سريع جداً نوعية النوم تتحسن بسرعة خلال (٣) أو (٤) أيام ممكن من الليلة الأولى لو عملت نشاط بدني بالمساء يكون من السهل أن تخلد إلى الراحة دون أرق، لا تأخر للنوم أو غيرها، يخفف مظاهر القلق والإحباط يرفع الطاقة يحسن الصورة زي ما قلنا يحسن الإنتاجية يربي الالتزام الإنسان الذي يلتزم لصحته بمشوار أو بنادي أو رياضة هو ملتزم والالتزام بحد ذاته يحسن التزامنا بأشياء أخرى والالتزام أصلاً مطلوب في كل شيء ليس فقط في موضوع الصحة أما كبار السن فلنا معهم وقفة فكبار السن يحتاجون الرياضة بشكل محدد أو أدق ليش لأن لياقتهم القلبية التنفسية تقل مع العمر عضلاتهم ومرونتها تقل فبالتالي لا بد أن يقوم هذه العضلات احتمال السمنة وضعف إنقاص الوزن

يحدث كثير وتلاحظون يا جماعة يوم كنا صغار نحن عملنا (واتس آب قروب Group WhatsApp) مع الشباب الذين كنا درسنا مع بعض في جماعة الملك عبدالعزيز أرسلوا لنا صور من (٣٠) سنة وغيرها وكيف كنا الواحد كان كأنه العود رشيقين وصغار وزناً وشكلاً - ما شاء الله تبارك الله - الآن نفس المجموعة طول بعرض فأقول أنه في كبار السن كلما كبر الإنسان وزاد عن (٤٠) يصعب إنقاص الوزن إذا أضفت النشاط البدني ستكون القضية أهون قليلاً كبار السن هم يحتاجونه لأن حجم العظام يقل فبالتالي لا بد أن تقوي العظام بالنشاط البدني، اختلال الحركة والتوازن يحصل كثيراً في كبار السن يتحسن بالنشاط البدني القلق والأرق والاكتئاب وغيرها أكثر حدوثاً في كبار السن، الوحدة والعزلة الاجتماعية ولكم أن تقارنوا بين رجل في السبعين وفي الثمانين نشيط ومتحرك وله أصدقاءه يخرج ويذهب إليهم، وآخر جالس في مكان واحد درجة العزلة ودرجة المشكلات الاجتماعية عند هذا وعند ذاك، أما كيف يستفيد كبار السن من النشاط البدني هو لا يمنع الشيخوخة ولكن يؤخر أعراضها، والأبحاث تتحدث عن أنك إذا شفت شخص أول مرة تشوفه ما تعرفه عادة ما تعطي له سن أقل من سنه (١٠) إلى (١٥) سنة إذا كان يمارس النشاط البدني جابوا مجموعة صور وقالوا كم عمره وكم عمره وهكذا الناس كلها أعطت الشخص الرياضي عمر أقل من عمره إلى درجة أن الأرقام تقول

أنه لو شفتك أنا وما أعرف عمرك أعطيك (٤٠) وأنت في الحقيقة عمرك (٥٥) فهذه أيضاً واحدة من الأشياء التي تؤخر أعراض الشيخوخة، لا تبدو عليك الشيخوخة لأنك نشيط تحسن التوازن العضلي والعصبي مدة الاستقلال كما يقول لنا زميل اسمه الدكتور حسن بلة، هو سوداني وجدته عاشت إلى وقت طويل وكان عندها دعاء دائماً تكررته تقول (يا الله من القوة للهوة) يعني أكون بعز نشاطي وصحتي إلى أن أراد الله على الهوة يعني من حيلي لقبيري، هذا أحلى شيء في الحياة أنك تعيش سليم ربنا سبحانه وتعالى في الحديث الذي ندعوه في صلاة الوتر نقول ((اللهم بارك لنا في أسماعنا و أبصارنا وقواتنا أبداً ما أحيتتنا واجعله الوارث منا)) يعني يجعل هذه القوات الوارثة منا يعني كيف أنا أعيش إلى آخر عمري وكل حواسي هذه سليمة هي ترثني وليس بالعكس أنا أرثها يعني ممكن يعيش لكن مبتور القدم ممكن يعيش وهو ما يشوف فورث هو حواسه وليس العكس ((واجعلها الوارث منا)). فأقول أنه الإنسان يحب أن يتمتع بحواس صحيحة وسليمة حتى آخر لحظة بحياته، وللنساء أيضاً وفقة موضوعيه هن أكثر عرضة لهشاشة العظام وللسمنة عندهن مشكلات اجتماعية والمرأة يصعب عليها تقبل السمنة كما يحدث مع الرجل عوائق اجتماعية أكثر المرأة هي قدوة ولا بد أن نقف مع هذا الموضوع لأنها في الأخير ستخرج أجيال مهتمين أو غير مهتمين بالصحة. زائدو

الوزن لنا معهم وقفة باختصار إذا كان الإنسان نشيط وسمين ، فهو أهون من أن يكون سميناً وخاملاً أن يأكل أكلاً سليماً أقول الرقم على الميزان ليس كل شيء إذا كان الإنسان محافظ على صحته حتى لو كان وزنه زائد هناك بحثاً يقول أن المشي والنشاط البدني من نصف ساعة إلى ساعة يومياً يعطيك فوائد صحية تقارن وكأنك فقدت (١٠) كيلو من وزنك وزنه (٧٠) أو (٨٠) ولياقته بلياقة إنسان أقل بـ (١٠) كيلو فإن لم يكن هناك إنقاص الوزن على الأقل نقول مشي به بعد ذلك ، لا بد أن نستعجل بالعرض لأنه حقيقة نحن كنا نتحدث فقد عن أسرار النشاط البدني ونتحدث كثير عن السمنة وغيرها لكن نتحدث عن الوقت متى تمشي وكيف تمشي والسؤال الذي دائماً يتكرر يقول لك ما في وقت متى أمشي هنا نتحدث عن قيم نحن عندنا قيم عالية في حياتنا، رضا الله سبحانه وتعالى حب الوطن رضا الوالدين الصداقة كلها قيم أنا أبغى أدخل موضوع الصحة وأضع معها القيم ، دعو الصحة تضاف قيمة تستاهل أن تأخذ وقت كما تأخذ وقت لأشياء أخرى ، فهنا حقيقة نتحدث عن الناس الذين عندهم نشاط بدني هم ناس مقتنعون وليس لأنهم ناس فاضين ولك أن تأخذ أسماء (كونداليزا رايس Condoleezza Rice) أو (أوباما Barack Hussein Obama) أو (بوش George W. Bush) أو (إنشتاين Albert Einstein) الناس الذين فعلاً حرروا وغيروا تاريخ الحياة ومع ذلك كانوا يعطون لحياتهم وصحتهم

وقتاً، وأنا من حين لآخر هناك مشاركات مع بعض المشغولين بتواجد السباعي والدكتور محمد الرشيد والدكتور أحمد محمد علي رئيس مجموعة البنك الإسلامي و صبحي بترجي الجماعة الذين نراهم في قمة الجبل، هؤلاء يوماً من الأيام أخذونا لطلعة من بداية الكر إلى قريب كبري الملك فيصل طلوع جبل حوالي (٣) كيلو صعوداً لمدة ساعة ونصف أو ساعتين الذي أريد قوله هي قضية قيم، لو أنا عندي قيمة أقدر أدبر حالي أطلع وقت للأشياء هذه والدكتور محمد الرشيد يقول أنه لو كان هناك من يتعذر بالوقت لكنت أنا وزير ومع ذلك (جزاه الله خير) الله يعطيه الصحة والعافية لازال يمشي من ساعة إلى ساعة ونصف كل يوم بدون انقطاع (هذا الحديث قبل وفاة الدكتور الرشيد - رحمه الله -) فهي قصة قيم أكثر من أنها قصة وقت وغيره والمشغولون كثيرون لكن من عنده اهتمام بالموضوع سبحان الله سيجد الوقت وسيجد الاهتمام وأبغى أقول أن هناك نقلة في الموضوع حقيقة أنا في (التويتير Twitter) وفي التواصل الاجتماعي الذي يحصل هنا وهناك أشعر أن هناك انتقال، هناك فرق وهناك حركة وحراك كبير جداً فليتنا نكون من اللاحقين ولا نكون من المتأخرين عن هذا الموضوع أما كيف تبدأ العادة وكيف تكتسبها فهذا نحتاج فيه (٣) أو (٤) دقائق نتحدث عن بعض التعليمات أو بعض النصائح مارس النشاط مهما كنت مشغولاً لأن جودة إنتاج الحال يتحسن، وبالتالي قد لا تحتاج

كل الوقت لأعمالك كلها انتظم في الوقت والمكان مارس النشاط مستمتعاً به، الصحبة مهمة على الاستمرار قد تستطيع أن تدمج الرياضة في حياتك اليومية استغل أيضاً وقت التنقل في الرياضة استمر واستمر حتى تتلمس النتائج لأنه قد تظهر النتائج بسرعة اعط للزمن وقته في التحسن، كثير من الناس يبدأ بحماس ويشتري عضوية ونادي ويشتري الله يكرمكم أحذية ممتازة ولبس رياضي ونشاط أسبوع أسبوعين ثلاثة ويبدأ بداية قوية، يمشي له ساعة أو ساعة ونصف أو ساعتين ثم مع الزمن يبطل ويتكس ويرجع زي ما كان، نحن نقول لا أبدأ ببداية بسيطة ثم تدرج بالتقدير، متى تمشي هناك ميزات كثيرة للمشي بعد الفجر تحديداً، لكن دائماً يسألونني في (التويتير Twitter) أقول لهم أفضل وقت للمشي هو الوقت الذي تنتظمون فيه أفضل وقت لكل شخص له طريقة وأسلوب واحتياجات وطريقة تنظيم لحياته، الإنسان اللي عنده دوام الساعة (٦) ونص أو (٧) صعبة تقول له بعد الفجر وهكذا لكن إذا نظرنا إلى المثالية سنجد أن المشي بعد الفجر يعني أنا في كتاب صحتك في المشي ذكرت (١٤) سبب وبعد التأمل زودتها صارت (١٧) سبب يتزامن مع النظام الفسيولوجي ٩٠٪ من المنتظمين ينتظمون فجراً تلوث الهواء هو الأقل مقارنة بساعات اليوم قدرة الإنسان على التخلص من الكلسترول والسمنة إذا مشى فجراً تكون أفضل من لو مشى مساءً يُعطي طاقة أعلى بقية النهار ينظم الشهية أكثر

أفضل وقت للصفاء وللذهن والتفكير والتخطيط لذلك اليوم سيكون هو، وقت الفجر أيضاً وقت مناسب لرفع الطاقة بقية النهار كما قلنا واحتمال إلغاء البرنامج نحن دائماً إذا جاء المساء تجي الانشغالات فالذي يعمل الواجب أول النهار وينتهي منه أحسن من الذي ينتظر وجايه مشوار أو شغلة وترك المشي هذا اليوم لأنه انشغل لكن الذي يخلص بدري وقت النهار كله ملكه يوفر وقت المساء أنك تمشي الفجر، وأنا دائماً أقول لهم في (التويتير Twitter) المشي بعد الفجر هو وقت لا يفقدك فيه أحد ما أحد يفقدك بعد الفجر إنما مع الدوامات تبدأ الجوالات تشتغل العصر الليل المغرب ما يهدأ الجوال إلى الساعة (١١) بالليل، ففي الصباح لا أحد دارى عنك اذهب واعمل الواجب وانتهي منه لن يفقدك أحد حتى مسارات المشي في الصباح الباكر هادئة وفيها جادون أكثر من المساء اللي تلاقي فيها الناس جايين لأجل أشياء أخرى، هل تستمر، نعم إذا استمرت في النشاط البدني ستستمر إذا استشعرت الفائدة إذا أدت الأداء هذا وأنت مستمتع به وليس إلزام وغصب وشيلوني وودوني، لا، خذها براحة واستمتع، إذا شعرت بالثقة وتحسنت قدرتك ستستمر أكثر إذا دمجت المشي في وقتك اليومي ستجد نفسك قد جدولت حياتك ومشيت فيها أما أهم أسباب الانتظام هي القراءة و الاطلاع أنا حقيقة قرأت أكثر من (١٨) كتاب عن المشي ما بين عربي و إنجليزي وحقيقة الغرب سبقونا بمشاوير

طويلة جداً «المشي للفوز»، «الكتاب الكامل للمشي»، «المشي للصحة واللياقة»، «المشي الكامل Fitness Walking» كتب كلها تتحدث عن المشي، معنى هذا أن الغرب كتب عن عشرات الكتب بس موضوع المشي وهناك كتاب قرأته اسمه «المشي وتاريخ الحضارات» يتحدث عن (أرستم) ليش يمشي وكيف يمشي حتى قصة قصيرة مصر كان عندها وثيقة سياسة بتوقعها مع بريطانيا فأرسلوا محمد حسنين هيكل ليقع الوثيقة هذه في بريطانيا فالإنجليز احتفالاً بهذا الوضع حبوا أن يكون التوقيع على الماصة اللي يستخدمها (اينشتاين) فجابوا الماصة وجلسوا الاثنين الانجليزي وهيكل عشان يوقع على الوثيقة هذه فهيكل قال ماذا: قال أشعر بالرهبة وأنا أجلس على الطاولة التي اخترعت عليها النظرية النسبية فواحد من الشيباب الذين بجانبه من الانجليز قال له يا ولدي (اينشتاين) عندما استوحى النظرية النسبية لم يكن على هذه الطاولة عندما استوحى النظرية النسبية كان يمشي، فأريد أن أقول أن المشي يعني إلهام والقضية تطول كثيراً، فأريد أن أقول القراءة والاطلاع تحسن ما يسمى بالكثافة الحسية بالموضوع، أما المقدار المطلوب وعدد الأيام والمدة والمسافة والشدة كلها تعتمد على لياقتك الحالية وهدفك عمرك ووزنك نمط حياتك حالتك الصحية ليس هناك إجابة جاهزة للجميع إنما هناك إجابة نظرية وإجابة عملية الإجابة النظرية من نصف ساعة إلى ساعة (٥) إلى (٧) مرات أو إذا جمعت (١٥٠)

دقيقة في الأسبوع فهذا جيد على الأقل هذا هو الحد الأدنى ،
وليس بالضرورة أن تكون متواصلًا نصف ساعة اقسماً ربع
وربع سيؤدي نفس النتيجة عشر و عشر أو حتى خمسة و خمسة
بالضبط لو جمعت ما مجموعه نصف ساعة باليوم حتى لو
متقطعاً ستخرج بنفس النتيجة والفوائد ستتحسن اللياقة إذا
انتظمت في المشي ، إذا بدأت بالمشي وانتظمتِ إسبوعين ثم
تضاعف الفوائد عندما تصل مدة الخبرة في المشي واستمرارك
عليه سنة فما فوق ، عوامل مساعدة موضوع الإكثار من السوائل
التغذية الصحية ومحافظة الوزن وضبط النوم هذه كلها أشياء أما
متى تتحصل النتائج دائماً هذا السؤال يأتي بعض الفوائد سريعة
جداً فالنوم يتحسن بسرعة الهضم يتحسن في الأسابيع الأولى ،
الشهية والحيوية والطاقة تتحسن في أول الممارسة بعض الفوائد
التي هي متوسطة المدى مثل التحكم في ضغط الدم تحسن
اللياقة نزول الكوليسترول هذه تحتاج أشهر حتى تتحسن ، الأمور
هذه وبعضها بطيء جداً مثل خفض الوزن ما أتوقع أن تخفض
وزنك في أسبوعين أو ثلاث أسابيع تحتاج إلى ثلاث أشهر أو
سنة أشهر وتكون بطيئة لكنها أحسن أما بعيدة المدى فهي الوقاية
من الأمراض المزمنة - بإذن الله تعالى - تلاحظها بعد سنوات
طويلة - بإذن الله تعالى - نحن بحاجة إلى نشر ثقافة المشي
بالتوعية والإعلام والمدارس ورعاية الشباب ، الأمانات كلُّ له
دور لكن الآن أنا أقول ما يخدمنا في قضية نشر النشاط البدني

والمشي هو الإعلام الجديد وهو حقيقة حرّك الناس وهناك مواقع وحسابات في (التويتر Twitter) و(قروبات Groups) و(اليوتيوب Youtube) و(الفيس بوك Facebook) وهناك حراك كبير في هذا الموضوع وأنا حقيقة لي أكثر من (٢٤,٠٠٠) ألف متابع فعلاً أن ترى أرقام جديدة وتوجهات جديدة وأسماء جديدة تظهر، وفعلاً فيه حراك في هذا المجال هناك حراك وهناك نقلة فلنكن أول الملتحقين، جزاكم الله خير وأنا سعيد جداً بوجودي بينكم وأكد هناك بعض الملاحظات أو الإضافات أو الأسئلة وأنا مستعد لهذا وشكراً لكم .

الأسئلة والتعليقات

(المقدم): الدكتور/ يوسف العولة: شكراً للدكتور صالح عرض علمي مفيد لكنه أسلوب شيق أيضاً (يخلى عينك ما ترمش) على رأي الإعلاميين فلدينا الكثير من المداخلات والكثير من الاسئلة سنراوح بينها، المداخلة الأولى:

مداخلة: الأستاذ/ عبد الرحمن الشويرخ: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أشكر مضيفنا الدكتور عبد العزيز العُمري والدكتور صالح الأنصاري على هذا الطرح الجيد وعندي مداخلة بسيطة حول التدقيق الصحي بالمجتمع وهذا يتعلق الحقيقة في أمر مهم وهو تغيير قناعات الشخص وأن الرياضة لا بد أن تكون جزء من حياتنا اليومية مثل ما الطعام والشراب ضروري لنا والهواء، لا بد أن تكون الرياضة من ضمن أولويات الشخص أيضاً السلوك الغذائي في المجتمع الفترة الأخيرة نحن من قديم من حوالي (٣٠) أو (٤٠) سنة كانت الوجبات سليمة وكان مواعيد الوجبات سليمة، أما الآن فمثلاً وجبة العشاء على سبيل المثال تكون متأخرة جداً وهذا انعكس عليه أن لا تكاد تجد شخصاً يُفطر قبل أن يذهب إلى الدوام أو إلى الجامعة أو إلى مدرسته وهذا من سبب أيضاً في وضعنا الصحي، الحقيقة

عندي سؤالين للدكتور السؤال الأول: الممارس للرياضة خاصة في الأندية أو المراكز الرياضية هناك ما يُعرف بالجاكوزي البارد بعد ممارسة الرياضة وهناك جدل حاد من خلال غمس الجسم كاملاً أو بدون الرأس داخل الجاكوزي البارد في نهاية اليوم الرياضي، السؤال الثاني: كيفية المشي ما تطرقت لها من ناحية وضع القدم هل هو على الكعب أو على المشط كذلك يا ليتك يعني أهمية نوع الحذاء أعزكم الله الخاص برياضة المشي، وشكراً.

(المقدم): الدكتور/ يوسف العولة: طبعاً الدكتور سيجمع الأسئلة ويعلق عليها مرة واحدة، هناك أيضاً مداخلة من الأستاذ أحمد مشهور.

مداخلة: الأستاذ/ أحمد مشهور: مساكم الله بالخير جميعاً، الحقيقة كنت سأستفسر عن الحذاء، لأنه منتشرة الأحذية في عدة محلات ونجهل ما هو الحذاء فعلاً المناسب ومواصفاته التي ممكن توصي فيها، الأمر الآخر يُقال أن المشي على (البحص) مفيد جداً وينشط الدورة الدموية بودي أن تعلق على هذا ثم للأسف الشديد أنه انتشرت في الآونة الأخيرة الاستراحات للأسف الشديد أصبح الشباب وغير الشباب وكبار السن يلجأون إليها وفي نفس الوقت يعني يقضون الساعات بالإضافة إلى ما ذكرت عن (الت) وما أدراك ما (الت) ثم البيئة من حولنا الحقيقة ما تشجع كثير أنا لما أروح الطائف أمشي

ساعة أو ساعة ونصف ما أحس بالتعب لما أجي هنا سبحان الله العظيم نص ساعة الواحد يجد أنه مرهق فالبيئة اللي ذكرتم فيها الزئبق والرصاص يعني هل هناك قياس توصلت إليه عن مدينة الرياض وعن المناطق اللي ممكن تكون مناطق صحية وشكراً.

(المقدم): الدكتور/ يوسف العولة: سنذكر أيضاً بعض الأسئلة التي ورد جزء منها ثم نتيج الفرصة للدكتور لنقاش مداخلتين والأسئلة هنا سؤال يقول: إذا كان لدى الإنسان ألم في الركبة فبماذا توجهه بالنسبة للرياضة وما رأيك في جهاز السير الكهربائي وما أقل مدة المشي؟ وأيضاً سائل لم يذكر اسمه يطلب مقارنة بين رياضة السباحة ورياضة المشي؟ والأستاذ الدكتور جلال أحمد بيومي يسأل يقول كل الشكر لمن ساهم في إنجاح الندوة وبعد السؤال تحدثتم على الحفاظ على الصحة من خلال استخدام الرياضة البدنية ولكن ماذا عن الرياضة من خلال المجهود الذهني وجزاكم الله خيراً.

(المحاضر): الدكتور/ صالح الأنصاري: أسئلة جميلة حقيقة، الأستاذ الشويرخ يتحدث عن التوعية الصحية نحن بحاجة إلى الابتكار وإلى الخروج عن المألوف فيما يتعلق بالتوعية الصحية لم تعد البروشورات والخطب والمواعظ تؤدي نفس الأداء عندما نتحدث عن التوعية الصحية، وهي لا بد أن تكون فيها شيء من التحفيز فيها تغيير للبيئة لأنك تلقائياً ستمشي إذا كانت البيئة تساعدنا، أنا مرة بنتي كانت في بريطانيا قعدت

أسبوعين ورجعت فلما رجعت قالت بابا المشي الذي تعتمد عليه أنت هو مشي مصطنع نحن قعدنا في بريطانيا أسبوعين أو ثلاث أسابيع ما ركبنا سيارة أصلاً من البيت إلى المحطة من المحطة إلى المكتبة أو الجامعة وكنا نمشي بطريقة تلقائية يعني حياتنا كلها أصبحت مشي تلقائي ونحن مستمتعين، أما أنك تقول لي بابا حط نفسك على الممشى يعني في اصطناع ليش لأن بيئة المشي هناك وحقوق المشاة والنظام الذي يُتاح في تنظيم المرور واحترام الإشارات الخاصة والأرصفة الخاصة بالمشاة لها وضعها، حقيقة يعني نحن عندنا أزمة هائلة جداً في شي اسمه حقوق المشاة فهذا موضوع البيئة والتعليم والتوعية مبكراً في المدارس مهمة جداً، أيضاً من الأشياء التي ينبغي أن نحركها عند الناس في موضوع التوعية الصحية هي ربط التوعية الصحية بالدين بالإسلام المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير الرسول ﷺ عندما نتأمل المشي في حياة الرسول ﷺ هناك أسرار الرسول ﷺ له مشية خاصة كأنما ينحدر من صيب، كأنه نازل من نزلة وهو ماشي على الأرض يخط في الأرض بقوة وبحركة وشي من اللياقة العالية جداً الصحابة كانوا يمشون مع الرسول ﷺ يقولون وإنا لنجهد أنفسنا وإنه لغير مكترث ﷺ يمشي الصحابة معه يأخذون نفس وهو ﷺ غير مكترث لياقة عالية أقول أن ربط التوعية الصحية بالدين وبالقيم العالية التي عندنا أيضاً من الأشياء التي نحتاج إليها، الوجبات

مشكلة كبيرة جداً مشكلة حقيقة تفسر نسبة كبيرة من السمنة قصة الساعة (١٠) أو (٣٠ : ١٠) إلى (١١) بالليل وجبات من المندي والمطبي والمثلثة غلط كبير جداً، الإنسان له ساعة بيولوجية لإفراز الهرمونات المتعلقة بالأيض وحرق الدهون والسعرات الحرارية والتعامل مع الأشياء التي لم نمتصها ونأكلها أعلى ما يمكن الساعة كم الهرمونات اللي هي هرمونات الحرق الساعة كم تكون أعلى سقف للهرمونات الساعة (٨) صباحاً وأنت في أعلى قدرة على حرق السعرات الحرارية يبدأ ينزل الرقم إلى الساعة (٥) يقترب إلى الرقم الضعيف الطبيعي الذي هو الليل ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾ [النبا]، في الليل الجسم يدخل في حالة سبات ليس وقته أنك تجيب لك دجاجتين وصحن أرز، أفضل شيء أنك ترجع للحكمة القديمة التي تقول: أفطر فطور الملوك تغدى غداء الأمراء وتعشى عشاء الفقراء، فوقت الحرق هو الصباح الوجبة الوحيدة التي نسمح بـ ٣٠٪ من سعراتها اليوم في وجبة واحدة هي وجبة الإفطار بعد كذا الغداء على خفيف وإذا نجى على العشاء قل لهم شكراً. موضوع الجاكوزي والله ما أعرف سأسأل عن الموضوع وأقرأ عنه الحقيقة ما سئلت ولا اطلعت على القضية هذه في المشي سيكون تلقائي، حقيقة نحن نقول للناس امشوا وتحركوا وستجد نفسك تلقائياً ودك تنزل على الكعب لكن هذه المعلومة مهمة أنك تنزل على كعبك لماذا لأن ذلك مهم في اختيار حذاء المشي بالذات الذين عندهم وزن

زائد لا بد أن يختار حذاء فيه كعب مرن يمتص الصدمات، وإلا أصبح الوزن الذي ينزل على الكعب يؤثر على المفاصل في الجري، سبحانه الله أنت تمشي وتنزل على مستوى القدم أما في المشي فتنزل على الكعب الطبيعي، الحذاء طبعاً سبحانه الله كل إنسان له بصمة وله طريقة توزيع الوزن هل هي على الكعب أكثر، وأعطيكم مثال غريب لأجل أن تعرفوا مدى اختلاف الناس وهذا يختلف كما تختلف البصمة الله يكرمكم لما تستخدم حذاء المشي لمدة (٦) شهور أو سنة وترى حذاء فلان وحذاء فلان وحذاء فلان كل واحد حذاءه مأكول من جهة معينة ناس من العرقوب وجنب من اليمين وجنب من اليسار، لأنه جسمه ينزل بأوزان مختلفة عن فلان وفلان فاختيار الحذاء ليس فيه شركة واحدة ممكن توفر أحسن نوع حذاء وننتهي، هي بالتجربة وبمواصفات معينة أن يكون الحذاء عريض الكعب مرن في مادة ليّنة تمتص الصدمات يكون واسع يسمح بالتهوية، يسمح بالحركة عندما تشبه تمسك الحذاء وتشبه بيدك ينثني بسهولة هذا حذاء مشي، إذا كان قاس جداً فهو للتسلق، للجبال وللعسكرية مو حق مشي حق المشي لازم يكون فيه نوع من الطراوة لأن الرجل فيها إنشاءات فلازم الحذاء يعني ينثني أيضاً مع حركة القدم المشي على (البحص) صحي جداً جداً أحياناً والذين يفسرون هذا يقولون أن هذا نوع من أنواع المساج (البحص) والحجر والصغير هذا حينما يدعس عليه الجسم

بوزنك سبحان الله فيه رسمة يرسمون فيها قاع القدم يقولوا هذا الضغط له علاقة بالهضم هذا له علاقة بالأعصاب بالألم بالكلية بالمعدة .

موضوع الاستراحات حقيقة مشكلة كبيرة والناس عندها أولويات والجلسة والتلفزيون والكورة هذه أولوية لو أن الصحة عندهم لها أولوية لتغير الحال إنما نتحدث عن البيئة وهي حقيقة يُقال أنه إذا تحسنت بيئة المشي ترتفع نسبة ممارسة الناس تلقائياً تقريباً إلى رقم يصل ٥٠٪ و ٥٠٪ من الناس مشكلتهم ليس فيه بيئة مناسبة ولاحظوا مثال حارة لا يكون فيها ممشى عشرات السنين لا ترى أحداً يمشي لكن اعمل الممشى وانظر للناس، سبحان الله ينزلون من الشقق والعمائر ويبدأوا المشي، لأنه أتاحت له الفرصة أنه يمشي في مكان مهياً للمشي وهكذا، قياس الكثافة والملوثات والله لست متخصصاً ولا أعرف كيف تقاس لكن أريد القول بأنه إذا احترت وخفت من هذا الموضوع لك أن تختار وقتين للمشي المشي فجراً قبل أن تبدأ حركة السيارات كثيراً أو بالليل بعد الساعة (١٠) هذا هو أقل وقت للتلوث وبالتالي - إن شاء الله - يكون الضرر فيه أقل . ألم الركب والسير حقيقة أنا دائماً أقول كلمة أقول أن أكثر عدو مرضى المفاصل وعدو مرضى الركب وآلام الركب هو الخمول، قديماً كان كثيراً من الأطباء يدعون إلى الراحة وإلى التوقف وريج ركبك وكذا، لا، الآن العلم الحديث يتحدث عن أنه: اصحى أن تدع مريض

الركب يتوقف عن النشاط البدني، ولا تمنعه من المشي لكن هناك احتياطات نوع الحذاء السرعة التسخين ما يمشي على أرض متعرجة عشان ما يُصاب - لا قدر الله - بالتواء أو غيره في احتياطات معينة لكن احذر تمنع مرضى الركب من المشي بالعكس المشي يحسن السيولة يحسن الدورة الدموية ودورة الغشاء (السينوفي) يتحسن جداً مع النشاط البدني، أقل مدة للمشي هي نصف ساعة في اليوم أو أقل بـ (١٥٠) دقيقة في الأسبوع، السباحة والمشي طبعاً المشي كما قلنا يحرك ٧٠٪ من العضلات تتحرك في المشي أما السباحة فأكثر من ذلك هي مفيدة جداً لكثير من العضلات، أضف إلى ذلك أن السباحة رياضة غير حاملة للوزن أنت ما تحمل وزنك الماء يتحملك، في المشي أنت تحمل نفسك وتحمل وزنك فهنا فرق اللي عنده مشاكل في الركب السباحة جيدة له، لكن هل هي عملية من عنده مسبح يتجهز ويروح ويصل في الشتاء وفي الصيف يعني في مشاكل كثيرة، السير الكهربائي يحقق الفوائد الجسدية من النشاط البدني شبيه بالمشي في الفكرة لكنه لا يحقق الفوائد النفسية، الخروج الانطلاق المشاهد الهواء الطلق الحركة الناس من حولك نفسياً واجتماعياً، حتى في الأبحاث تتحدث أن النفسية تتحسن كثيراً عندما نمشي في مناطق مفتوحة وبالذات المناطق الزراعية والمناطق التي فيها أكسجين ونباتات كبيرة وكثيفة مقارنة بالسير لكنه هو أحسن من لاشيء، السير المتحرك

أحسن من لاشيء، أنا عندي مقال لمن عنده اهتمام بالموضوع اسمه «المشي على السير الكهربائي وخصوصياته»، يمكن تجعل المشي على السير هو أفضل ما يمكن إن كان ما عندك حل إلا السير المتحرك.

(المقدم): الدكتور/ يوسف العولة: طبعاً المداخلات كثيرة بقي من الوقت بحدود عشر دقائق فأرجو أن تكون المداخلات القادمة مختصرة في حدود الدقيقة فقط وكذلك الإجابة على الأسئلة تكون مختصرة حتى نمر على جميع الاسئلة.

مداخلة: الأستاذ/ أسعد الرشيد: السلام عليكم مساكم الله بالخير جميعاً، هناك مقولة للدكتور صالح يقول هناك فرق ما بين المشي والتمشي فما نراه جميعاً أن هناك أناس لا تفرق بين هذا وذاك، المشي همة ونشاط والتمشي سحب الأقدام وهذا لا يفيد مهما مشي، الشيء الثاني تخطيط المدن بتصوري له دور في حياة الإنسان عندما يكون التخطيط مناسب عندما ننظر على سبيل المثال إلى لندن كما تفضلت وقالت لك بنتك الحياة انسيابية ونمشي في الخارج في اليوم ما لم نمشيه هنا في الأسبوع، أو أكثر لماذا، هناك سؤالين مختصرين.

السؤال الأول: يُقال أن العقل السليم في الجسم السليم فمدى صحة هذه المقولة؟، الثاني كيف نرتب النوم المبكر الوجبة الغذائية أو المشي أيهما نعطيها الأولويات؟، وشكراً.

مداخلة: الأستاذ/ سعد السندي: السلام عليكم ورحمة
الله وبركاته، سأبدأ بفكرة لم تكن لدي ولعلي أحتّم بها حينما
رأيتها في الصحافة هذا أخ كتب مقالاً في الصفحة الرياضية
ضمنها أن تدعو لوالديك وأنت ساجد.

ما دخل العبادة في الرياضة بأن أدخلها على الرياضيين لكي
لا أقول رياضة أقول إذا كنت تمشي فأذكر الله كثيراً وسبح وهلل
تكسب أجر دنيا وآخرة، تستمع بالرياضة بشكل غير عادي.

النقطة الأخرى التي أريد أن أقولها بعض الناس إذا سئل عن
هوايته قال هوايتي التصوير الآن الرياضة ليست هواية وقد قال
أحد الإخوة الرياضة جزء من حياتي كما هو الجري والسباحة
هذه لا تذكر هي جزء من حياتك اليومية أقول بالنسبة للوقت
الحاضر وهذه مجرد أن أكسب الأجر - إن شاء الله - في العمل
تستطيع أن تمارس الرياضة هذا وهو نادي الآن تغيرت الدنيا
كلها بالإدارة يوضع غرفة في العمل نفسها فيه أجهزة الآن تباع
في المحلات الرياضية والمحلات الطبية السير يحرك حركة الدم
حتى الأجهزة الصينية التي فيها نوع من المغناطيس هذه خليها
عندك في المكتب حتى إذا مشيت عليها تستمع تجدد الطاقة التي
عندك.

(المقدم): الدكتور/ يوسف العولة: نبدأ بالأسئلة التي
وردت عن طريق الموقع الإلكتروني: سائل يقول بعد السلام
عليكم أسأل الدكتور هل ينصح بعمليات «التكميم»، يبدو أنه

يقصد «تكميم المعدة» لمن يعاني من السمينة أو فقط الرياضة والتغذية، وهناك أيضاً من الأستاذ عثمان علي أحمد من سويسرا يقول الأخ الموقر الدكتور صالح بن سعد الأنصاري يقول السؤال ما هي العلاقة بين الرماية وتقوية البصر والتركيز وصلى الله تعالى على حبيبنا رسوله ﷺ . الأسئلة التي وردت من هنا من القاعة سأعرضها كلها بعضها طبعاً كان فيها تكرار، ما هو أفضل وقت لرياضة المشي؟، هل المشي في الشمس الخفيفة أفضل؟ هل تتأثر الركب لأصحاب الوزن الزائد هل يُنصح بالمشي لهم هل المشي المتواصل أفضل أم تقسيمه مثلاً الخروج للصلاة واختيار المسجد البعيد فترات متقطعة ورأيك ما هي السرعة المناسبة للمشي على السير الكهربائي؟، هذه هي الأسئلة التي وردتنا ونختم بأخر. مداخلة من الأستاذ/ محمد بن عبد الله الحمدان صاحب مكتبة قيس للكتب والجرائد القديمة وقد أرفق مداخلة وقد أرفق مشكوراً بعض المقالات التي نشرها لها اهتمام من عام ١٤٠٦ هـ أحدها بعنوان: «وما أدراك ما المفطح» ومقالات أخرى لها علاقة بالصحة عامة.

مداخلة: الأستاذ/ محمد بن عبد الله الحمدان: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، لم أحضر المحاضرة رغم حرصي الشديد على ذلك ولكن جرت الرياح بما لا تشتهي السفن أو السفن روايات مختلفة: أشكر صاحب المنتدى الدكتور عبد العزيز العُمري الذي طبع كتاب دمعة على قبوري أمي للدكتور

صالح العائد صدقة لوالدته (رحمها الله) الطبعة السادسة عشر
جزى الله الدكتور عبد العزيز كل خير كما أشكر المحاضر
وأرجو أن أحصل على محاضراته مكتوبة، لدينا عادات سيئة ما
يزال البعض متمسكاً بها وأخطرها أكل (المفاتيح) قبيل النوم
يأكل (المفطح) الساعة (١١) ثم يروح ينوم هذا أخطر شيء
وأخطرها الأكل قبيل النوم و(المفاتيح) مليئة بالدهون والزيوت
ومعظمها غير نظيف يعملها أناس الله أعلم بهم، يا زين أكل
البيت، كل منطقة من مناطق المملكة لديها أكالات شعبية لذيدة
نظيفة مسويتها الزوجة العزيزة التي بعض الناس يسميها (المدام)
وهذه من الكلمات الأجنبية التي لا بد أن نستعملها، لدينا هنا
(الجريش) وهو المرقوق وكذلك (القرصان) جمع قرص وليس
مفرد قراصنة ثم (المطازيز)، أشكركم جميعاً وأشكر الدكتور
عبد العزيز وأشكر المحاضر والسلام عليكم ورحمة الله
وبركاته .

(المقدم): الدكتور/ يوسف العولة: نريد من الدكتور أن
نعرف باختصار نود في حدود (٥) دقائق كحد أقصى للتعليق
على الأسئلة .

(المحاضر): الدكتور/ صالح الأنصاري: جزاكم الله خير،
حقيقة معظم التعليقات استفدنا منها وهي متفنين عليها وقد لا
تحتاج إلى تعليق لكن موضوع العقل السليم في الجسم السليم
تُفهم بأكثر من فهم، لكن الرياضة تشحذ الذهن تجعل الإنسان

أكثر قدرة على التفكير، وهناك أبحاث علمية تقول أن النشاط البدني يحسن قدرة الطلاب على حل المشكلات وبالذات مسائل الرياضيات، مسائل الرياضيات الطلاب النشيطين عندهم قدرة على التعامل معها أكثر من الطلاب غير الرياضيين وبهذه المعنى هي صحيحة بلا شك، كيف نرتب النوم أو الوجبة أو الغداء وأفضل حاجة أن تمشي على معدة فاضية خصوصاً لمن أراد أن ينقص وزنه أو أن يتحكم في الكليستروول إذا بغيت تتحكم في الكليستروول أو تنقص وزنك دع مشيك يأتي على معدة فارغة ولذلك هنا نتكلم المشي بعد الفجر لو أن الواحد منا تعشى الساعة (٦) أو (٤) مساءً وبقي إلى ثاني يوم سيكون صائماً لمدة (١٠) ساعات تقريباً وبعد (١٠) الساعات هذه يكون السكر تقريباً قليل والمذاب من الروتينات أقل كذلك نسبته قليلة الدهون المذابة في الدم أيضاً تكون قليلة فإذا مشيت في ذلك الوقت فأنت تستهلك الدهون المخزنة وهذا هو إنقاص الوزن وهذا هو إنقاص الكليستروول تحركها من الكبد وتحركها من الأجزاء الأخرى في الجسم فبالتالي أنت تتحدث عن أفضل شيء أن تمشي ثم تفطر وأما موضوع النوم فكثير من الناس الذين عندهم تجربة بالمشي قبل النوم يقال أن فيه بعض الناس ليس كل الناس كل واحد يعرف نفسه إذا مشيت الساعة (١٠) أو (١١) بالليل يطير النوم الهرمونات التي تجي عند البعض يصعب عليه النوم وآخرين بس يرجع ويأخذ دش ويرجع ينام فكل إنسان له حالة خاصة،

موضوع التكميم أبغى أقول كلمتين أولاً أن الأطباء في بريطانيا وأمريكا متهمون بأنهم يتسرعون في قرار الجراحة يعني مريض ما يحتاج جراحة يشجعوه أو يوافقوه إذا رغب أن يسوي جراحة وهذا خطأ لا بد أن تُستفد كل الوسائل قبل أن نصل إلى موضوع التكميم للمعدة وعند النساء المشكلة أكبر بكثير كثير منهن مجرد يكون عندها كتلة الجسم زائد بنسبة ٥٪ تبدأ في العمليات تفكر في العمليات ولو بذلنا كل الجهود وكل الوسائل لتغيير نمط المعيشة النشاط البدني التغذية هناك والله نجاحات، اليوم الصباح سيدة أرسلت لي في (التويتير Twitter) تقول شكراً لكما أنا ودكتور في التغذية أيضاً في (التويتير Twitter) تغرد تقول أحضروا معاي كيكة إنقاص (٢٥) كيلو يعني بتحتفل بـ(التويتير Twitter) اليوم أنا أقول لكم شكراً على جهدكم في توعيتنا وتغيير نمط حياتنا وبهذه المناسبة أريد القول لكم أنا نقصت (٢٥) كيلو. زميل يكلمني قبل فترة وكنت أتابع معه عن أخباره وكذا وصل إلى إنقاص (٢٢) كيلو في حوالي (٧) أسابيع أريد القول أنه عندما نستهلك كل هذه الوسائل التوعوية، التحفيز، تغيير النمط المعيشي، النشاط البدني، التغذية التوعوية، يعني قد نلجأ في بعض الحالات لتكميم المعدة وغيره، أما الجراحة الحاصلة على موضوع التكميم والبالون والقص وغيرها أنا لا أشجعها كثيراً.

في موضوع الرماية لا أعرف العلاقة ما بين الرماية والتركيز البصري، لا أعرف ما هي الإجابة.

المشي في الشمس مفيد جداً عندنا معلومة قديمة تقول أنه أحسن تعرض لأشعة فيتامين (د) هي في الساعات الأولى من النهار والساعات الأخيرة من النهار هذا الكلام طلع غلط آخر الأحداث والأبحاث والناس الذين يدرسون هذا عن دراسة وعن تعمق يقولون ما بين (٩) صباحاً إلى (٣) مساءً وهنا ما نقول احرق نفسك في الشمس الساعة (١) أو الساعة (٢) فقط (١٠) دقائق لـ ١٠٪ من جسم الإنسان كفاية جداً (١٠) دقائق تعرض لها ١٠٪ من جسمك يعني اليدين والوجه كفاية جداً وأفضل وقت هو من (٩) إلى (٣) عصراً والعلّة أنه في نوع (يوفي أولترافايرد) من نوع معين، الشمس ما تطلعها أول النهار ما تطلع من الشمس إلا في ذلك الوقت وشمس الصباح باردة ما فيها (يوفي) وشمس الليل ما فيها (يوفي) اللي هو (أولترافايرد) شمس المساء، أقصد نحن نتكلم عن أشعة الشمس ليس عن حرارة الشمس، فيه أشعة ليس لها علاقة بالحرارة طبعاً زجاج سيارة جدار ملابس لا ينفع لازم تعرض مباشر، موضوع الوزن الزائد له خصوصية أخواننا أولاً لا نسمح بالجري ولا نسمح بالمشي السريع بل نقول للشخص الذي وزنه زائد تبغى تمارس رياضة أبدأ بإنقاص ٥٪ من وزنك عن طريق نقطة تغذية اصبر شوية على الرياضة أحر الرياضة شوية إلى أن تنقص ٥٪ من وزنك يعني وزنك (١٠٠) ضبّط تغذيتك بما يكفي لإنزال ٥٪

يعني آخر المشي وآخر الجري أما الجري فممنوع للناس الذي وزنهم زائد لأنه الإنسان - سبحانه الله - عندما يمشي يحمل وزنه إما على هذه القدم أو على هذه القدم، قدم يمين يسار عندما نجري نهبط (٢) إلى (٤) أضعاف وزننا على القدم الواحدة أنت بتنط وتنزل وتخيل الضغط الذي يحصل على الكعب وعلى المفاصل مفاصل الركبتين والحوض وغيرها فالجري لا ينصح به أبداً، المشي المتقطع مفيد.

أما موضوع (المفاطيح) أنا والله أقول إلى متى ونحن في هذه الأزمة أزمة الوعي مفتح الساعة (١١) بالليل انتحار حقيقة انتحار ولا ندري عشاننا اليوم ماذا يكون أريد القول أنه لا بد أن نراجع هذه الأشياء أخواننا نحن نعيش في مجتمع واحد من كل (٤) سعوديين مصاب واحد بالسكري ٢٥٪ منا حلوين فلا بد أن يكون لنا وقفة مع هذا الموضوع.

(المقدم): الدكتور/ يوسف العولة: لعلي استفدت من هذا اللقاء أن المشي والنشاط البدني هو جواز سفرك للصحة وأيضاً أن حفظ الصحة أمر يتعلق باختيارات كل شخص منا يقوم بها في تغيير نمط وأسلوب حياة كل منا نشكر سعادة الدكتور/ صالح بن سعد الأنصاري ونشكر الأستاذ الدكتور/ عبد العزيز بن إبراهيم العُمري على هذه الاستضافة وهذا المتدى والكلمة للدكتور عبد العزيز.

■ كلمة ختامية (المضيف): الأستاذ الدكتور عبد العزيز العمري :

شكراً للدكتور يوسف والشكر موصول للدكتور صالح ضيفنا في هذا اللقاء جزاه الله خيراً وللحضور الكرام الذين شرفونا بحضورهم هذه الليلة ولعل الدكتور ذكرنا بأن العافية صحة الأبدان من النعم الحقيقية التي يُغبط الإنسان عليها كما ورد في الحديث الشريف، فلكي نحافظ على هذه النعمة لا بد أن نكون عمليين في إعطاء أنفسنا حقها وأنا من المقصرين شيئاً من حق أبداننا في ممارسة الرياضة لا مشاهدة الرياضة كما يغلب علينا في مجتمعنا التفكير بالرياضة وتحليلاتها بدلاً من الممارسة وما يتبعها، الذين يمارسون هم المستفيدون أما البقية فأعتقد أنهم عكس ذلك، سبق أن استفدت في محاوراة سابقة للدكتور صالح قلت بماذا تنصح المشغولين كثيراً عن ممارسة المشي والرياضة قال لي: أقول لهم إنكم ستنفقون أثمان من هذا الوقت في العلاج مستقبلاً فأنفقوا هذا الوقت في الرياضة الآن قبل أن تحتاجوا إلى أضعافه من وقت ومال في التردد على المستشفيات والعيادات للعلاج بعد ذلك في إمكانكم الآن أن تستمتعوا وأن تمارسوا الرياضة بدلاً من أن تمارسوا العلاج، وهو في نفس الوقت إلا أن تكاليفه قد تكون أبهر، أكرر الشكر للمحاضر والمقدم، ولكم جميعاً كما لا يفوتني أن أشكر الزملاء منظمي هذا اللقاء سواء المسؤولين عن التصوير أو النقل الخارجي أو التسجيل الصوتي للإذاعة ولجميع من خدمونا وخدمونا وحياكم الله جميعاً.



جريدة عكاظ، الأحد لربيع الآخر ١٣٤٣هـ الموافق رقم العدد: ١٦٩٧٦

طبيب متخصص: المشي المنتظم جواز السفر للصحة

واس (الرياض)

الجمعيثيوم.
وتابع الأنصاري، أن الانتظام في المشي يعطي الجسم شكلاً متناسلاً بسبب اشتداد عضلات جدار البطن وعضلات الظهر، ويظهر الشخص أصغر من عمره الحقيقي. كما أظهرت التجارب أن المشي يرفع الطاقة والشعور بالسعادة. لافتاً إلى أن المشي الشعور بالسعادة وتحسن المزاج اختبان في المشي المخطط من عدة مصادر منها زيادة إفراز هرمونات الإندورفينات التي يسميها العلماء «هرمونات الشعور بالسعادة». كما ينتج عن تحسن الدورة الدموية وتروية الدماغ بمعدلات أكبر، كما أظهرت الدراسات أن ضعف النشاط البدني وزيادة الوزن أمراض مترابطة. ما يقارب من خمس إلى ثلث المرضى السرطان والذئب سرطان المريء، والتبث العلاقة الإيجابية بين النشاط البدني والرياضة المنظمة وبين الوفاية من أمراض السرطان مثل سرطان الجهاز الهضمي وسرطان البنكرياس وسرطان الثدي لدى النساء.

ومتلاتها الصحية ويخفف الوزن المثالي للجسم، ويقلل الشهية للأكل خاصة لدى البدناء، وينظم عملية الهضم والنمو. كما يخفف المشي الجاد المنتظم نسبة الكوليسترول الضار، ويرفع نسبة الكوليسترول المفيد في الجسم، الأمر الذي يقود بإذن الله إلى الوفاية من تصلب الشرايين وحدوث جلطات القلب والدماغ بإذن الله.
وقال إنه إذا كان الهدف من المشي رفع اللياقة البدنية العامة، وتحصيل فوائد المشي على أنسجة وأجهزة الجسم والصحة العامة فإن المدة الموصى بها تتراوح بين ٣٠ و ٦٠ دقيقة، على أن تعارض من ٧-٥ مرات في الأسبوع، أما إن كان الهدف هو رفع اللياقة البدنية إلى حدود تنافسية، أو تحقيق مزيد من اللياقة القلبية التنفسية أو تخفيض الوزن فيمكن إضافة رياضة أخرى يتم فيها التركيز على رفع اللياقة العامة مثل الركض لمسافات طويلة، كما يمكن إضافة رياضة أخرى تركز على الجزء الأعلى من الجسم باستخدام الأثقال أو أجهزة

كشف متخصص سعودي في طب الأسرة والمجتمع أن فوائد المشي على أنسجة وأعضاء وأجهزة الجسم تتداخل بصفة شاملة وتؤدي إلى مجموعة من الآثار الإيجابية على الصحة العامة للإنسان مشيراً إلى أن المشي يقي بإذن الله تعالى من العديد من الأمراض مثل أمراض القلب. وأوضح طبيب الأسرة والمجتمع الدكتور صالح سعد الأنصاري في محاضرة القاها في الرياض بالبراعة الأولى تحت عنوان «صحتك في المشي» أن المشي يقلل مخاطر الإصابة بأمراض السكري، كما يقلل مخاطر الإصابة بأمراض العنفة مقارنة بنبط العيشة الخامل. كما يقلل مخاطر الإصابة بالأمراض النفسية والوقية. وأضاف أن المشي الجاد المنتظم يقلل أيضاً من احتمالات الإصابة بالسمنة وارتفاع ضغط الدم، كما أنه يخفض ظهور أعراض الشيخوخة

المشي يقلل مخاطر الإصابة بأمراض السكري والنشاط البدني يؤدي لخفض ضغط الدم

ينبغي أن يكون مكان المشي آمناً وخالياً من التقاطعات والزوايا الحادة اختيار الحذاء من أهم أسرار النجاح في المشي المنتظم

كشف متخصص سعودي في طب الأسرة والمجتمع أن فوائد المشي على أنسجة وأعضاء وأجهزة الجسم تتداخل بصفة شاملة وتؤدي إلى مجموعة من الآثار الإيجابية على الصحة العامة للإنسان مشيراً إلى أن المشي يقي بإذن الله تعالى من العديد من الأمراض مثل أمراض القلب. وأوضح طبيب الأسرة والمجتمع الدكتور صالح سعد الأنصاري في محاضرة القاها في الرياض بالبراعة الأولى تحت عنوان «صحتك في المشي» أن المشي يقلل مخاطر الإصابة بأمراض السكري، كما يقلل مخاطر الإصابة بأمراض العنفة مقارنة بنبط العيشة الخامل. كما يقلل مخاطر الإصابة بالأمراض النفسية والوقية. وأضاف أن المشي الجاد المنتظم يقلل أيضاً من احتمالات الإصابة بالسمنة وارتفاع ضغط الدم، كما أنه يخفض ظهور أعراض الشيخوخة ومشكلاتها الصحية. ويخفض الوزن المثالي للجسم ويقلل مخاطر الإصابة بأمراض السكري. كما يخفف المشي الجاد المنتظم نسبة الكوليسترول الضار، ويرفع نسبة الكوليسترول المفيد في الجسم الأمر الذي يقود، بإذن الله إلى الوفاية من تصلب الشرايين وحدوث جلطات القلب. وأضاف بإذن الله.

جريدة الجزيرة، الجمعة ١٩ ربيع الآخر ١٤٣٤ هـ الموافق رقم العدد: ١٤٧٦٤