

البيان

عالم الخيام
2017

الرياضي



www.albayan.ae

الجمعة | 20 أكتوبر 2017 م | العدد 13638



تصوير : علي عيسى



متابعة: صلاح الدين الشبحاوي - عز الدين الأسواني
إعداد: خالد المهيري - عدنان الغربي - طارق عبد المطلب



زار مدرسة محمد بن راشد وتابع استعدادات الطلاب

حمدان بن محمد.. يطلق تحدي دبي



■ حمدان بن محمد مع الطلاب الذين يستعدون للمشاركة في التحدي | تصوير - سيف محمد

أداء متميز

لم يكتف سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، بالفرسوية فقط، بل أيضاً شارك سموه في سباق «سندستورم مرموم»، الذي أقيم في شهر فبراير الماضي، وتقدّم سموه المشاركين في الحدث الذي أقيم تحت رعاية ودعم من سموه، بمشاركة 3 آلاف متسابق من المحترفين والهواة من مختلف الجنسيات. وقاد سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، فريق «F3»، وتميّز بأدائه القوي في جميع مراحل السباق، وكان نجماً للتحدي والمناصرة.

لجميع أفراد المجتمع حياة صحية هائلة توفر لهم جميعاً أسباب السعادة وتمدهم بالقوة على العمل والعطاء والإنجاز بما يعود بالخير عليهم وأسرهم ومجتمعهم ووطنهم.

وناشد سموه أولياء الأمور بالاهتمام بتشجيع أبنائهم على ممارسة الرياضة وجعلها جزءاً رئيساً من حياتهم اليومية وتحفيزهم المستمر لهم على التميز في المجال الرياضي وإتاحة المجال لهم متابعة طريقهم في الرياضات التي يفضلونها، ومساعدتهم على ذلك إلى جانب تحصيلهم المعرفي من خلال دراستهم، حيث لا تتعارض الرياضة مع الدراسة ولكنها تعتبر من المقومات الداعمة لها بما تهيئه من صحة نفسية وبدنية سليمة للطفل والشاب تعينه على الوصول إلى درجات أفضل من التحصيل العلمي والتفوق الدراسي.

ويهدف «تحدي دبي لللياقة» الذي أطلقه سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم إلى جعل دبي إحدى أكثر المدن نشاطاً وممارسة للرياضة على مستوى العالم، وذلك من خلال برنامج متكامل صُمم خصيصاً لهذا التحدي المبتكر الرامي إلى تحفيز مجتمع دبي وزوارها على زيادة نشاطهم البدني عبر الالتزام بتخصيص 30 دقيقة يومياً على الأقل لمدة

أكد سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي أهمية تضمين الرياضة والنشاط البدني كجزء رئيس من مسار العملية التربوية وضمن مختلف المراحل التعليمية لما للرياضة من آثار إيجابية عديدة على الصحة العامة للطلاب وكذلك قدرتهم على التحصيل العلمي، منوها إلى ضرورة تعويد النشء على ممارسة الرياضة وتحفيزهم على ممارستها سواء في إطار اليوم الدراسي أو خارج أوقات الدوام المدرسي.

جاء ذلك خلال الزيارة التي قام بها سموه اليوم إلى مدرسة محمد بن راشد النموذجية للبنين التابعة لمنطقة دبي التعليمية في منطقة الجافلية يرافقه الشيخ سعيد بن مكتوم بن جمعة آل مكتوم واثان من أبناء الشهداء، هما: عبد الله، ابن الشهيد سيف يوسف بالهول الفلاسي، وعبد الله، ابن الشهيد سعيد أحمد بوكرد المزي، حيث كان في استقبال سموه معالي جميلة بنت سالم مصبح المهيري، وزيرة دولة لشؤون التعليم العام، والدكتور عبدالله الكرم، رئيس مجلس المديرين المدير العام لهيئة المعرفة والتنمية البشرية في دبي، وعدد من القيادات التربوية، حيث اطلع سموه خلال الزيارة على استعدادات المدرسة للمشاركة في تحدي دبي لللياقة الذي ستطلق فعالياته اليوم (الجمعة) ويستمر حتى 18 نوفمبر المقبل.

وأثنى سموه على جهود المدارس التي تتيح الفرصة للتلاميذ لممارسة الرياضة معرباً عن أمله أن يكون انطلاق تحدي دبي للياقة بداية نهضة رياضية حقيقية شاملة تطلّ كافة مكونات المجتمع بمختلف شرائحه وقطاعاته، بما لذلك من انعكاسات إيجابية تسهم في تحقيق أفضل نوعيات الحياة لأفراد المجتمع من كافة الأعمار ومساعدتهم على الوصول إلى أرقى مستويات الصحة.

وقال سموه إن مبادرة تحدي دبي للياقة تأتي متماشية مع مساعي دولة الإمارات المستمرة لضمان أفضل مستويات جودة الحياة للناس وحرص القيادة الرشيدة الدائم على إيجاد كافة السبل التي تضمن





دبي للياقة اليوم

دبي.. تتحدى



■ حمدان بن محمد في صورة جماعية مع الطلاب المشاركين | تصوير - علي عيسى

كل أسبوع، لتتجسد الفكرة الذهبية «تحدي اللياقة البدنية» التي أطلقها سموه منذ أيام وتحدي فيها الجميع. كان سموه، قد أرسل بعض التغريدات لمن تحداهم، وجاء الرد سريعاً بالقبول والاستعداد للدخول في غمار التحدي لـ 30 يوماً، تبدأ من اليوم وتستمر فعاليتها لمدة شهر كامل.

اليوم تتجسد الفكرة، تتحول الى واقع يحاكي الزمن، ويؤكد للقاصي والداني أن دبي هي أرض المعجزات في كل شيء.. مادية وبشرية.. مدينة تتحرك.. تتحدى سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، في صورة جلية وإيجابية، تتحول معها أحلام الرياضة المستكنة في دواخل البعض، من خمول الى حيز النشاط، دون خجل أو وجل.

إنها فكرة ذهبية.. تؤكد أن دبي كما هي دائماً.. مدينة في صدارة المدن.

بنظرة ثاقبة، وبصيرة نافذة.. استنفر سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي رئيس مجلس دبي الرياضي، طاقات الأفراد والهيئات في مختلف المجالات في دانة الدنيا. أصبحت المدينة كلها على أهبة الاستعداد لبداية التحدي الرياضي الذي ينطلق في الواحدة ظهراً اليوم بحديقة الصفا في كرنفال افتتاحي كبير يزخر بالفعاليات الرياضية الممتعة التي تتناسب مع مختلف الأعمار والمراحل، من بينها عرض «لا بيرل» الألماني، ومسابقات في مهارات كرة القدم ورقصات من بوليوود. يشهد التحدي، في انطلاقة اليوم وغداً، حضور نجم كرة القدم الإنجليزي السابق «ريو فرديناند» بالإضافة إلى المذيع في راديو فيرجين «كريس فيد» ومدرّب اللياقة البدنية «روب إدوموند».

فعاليات التحدي لن تقتصر على حديقة الصفا فقط، بل ستمتد الى عدة أماكن أخرى في دبي سيعلن عنها



■ حمدان بن محمد خلال جولته في مدرسة محمد بن راشد | البيان

تحفيز سكان دبي وزوارها على زيادة نشاطهم البدني، والالتزام بتخصيص 30 دقيقة يومياً على الأقل لمدة 30 يوماً في ممارسة مجموعة متنوعة من أنشطة اللياقة البدنية والرياضات المختلفة.

وقال سمو ولي عهد دبي: «المدن العالمية تعتمد الرياضة وسيلة مهمة لمجتمع صحي ومنتج، ونريد أن نكون مثلاً يُحتذى لمختلف مدن العالم في الاهتمام بالرياضة والنشاط البدني، وأن نضع دبي في صدارة المدن العالمية في الارتقاء بجودة الحياة والصحة العامة للمجتمع، ونسعى لمساعدة أفراد المجتمع على جعل الحركة والرياضة التزاماً يومياً، يواظبون عليه كجزء من الممارسات اليومية، بما لذلك من انعكاسات إيجابية على إيجاد مجتمع صحي ومنتج، وكلنا أمل أن تلقى هذه المبادرة تجاوباً واسعاً من مختلف فئات المجتمع ومن جميع الأعمار، حتى تتحول الرياضة إلى مكون أساسي في حياة كافة أفراد المجتمع».

الصحة العامة

وأكد سموه أن النشاط البدني أمر متاح للجميع، لا يحتاج في أحيان كثيرة إلى تجهيزات خاصة، وقال: «ممارسة الرياضة لا يمكن أن تُعد شكلاً من أشكال الرفاهية، أو درياً من دروب الترفيه، ولكنها باتت مطلباً مهماً من أجل الحفاظ على الصحة العامة، وتقادي أمراض العصر، الناجم أغلبها عن الخمول والابتعاد عن النشاط، خاصة أن هناك من الرياضات ما لا يتطلب إمكانات مادية عالية أو ملاعب ومنصات رياضية متخصصة، ومن أبسط الأمثلة لتلك الرياضات، المشي والعدو، اللذين يمكن للجميع ممارستها في كافة الأوقات ومختلف الأماكن، لا سيما أن دبي أتاحت مضامير مخصصة للمشي والعدو في العديد من مناطق الإمارة، ومن المهم توافر العزيمة على الحركة، وجعلها التزاماً يومياً، إذ لا تنحصر إيجابيات الحركة والنشاط على المستوى الصحي، ولكنها تنسحب أيضاً على قدرة الإنسان على الإنتاج والعمل والإبداع في مجال عمله».



2014، إلى جانب احتفائه بلقب كأس محمد بن راشد للقدرة مرتين على التوالي. إلى جانب فوزه بكأس دبي العالمي 2015 بواسطة «برينس بيشوب».

ويعتبر الفارس «فزاز»، فارس التحديات الصعبة، ومنتج الإبداع، حيث اشتهر وبرع في انتزاع أصعب الألقاب، وما فوزه ببطولة أوروبا في كومبين 2005، إلا أبلغ دليل على ذلك، حيث استطاع انتزاع اللقب بكل جدارة وجسارة وشجاعة في اللحظات الحاسمة، وعند خط النهاية.

دورة «ناس»

كما امتد عطاء سموه الرياضي، ليؤسس بطولة «ند الشبا الرياضية» «ناس»، التي يشارك فيها كل فئات المجتمع، والدليل على ذلك العشود التي يمتلئ بها مجمع ند الشبا الرياضي للمشاركة في المنافسات ومتابعيتها، ويرجع بعض المعنيين بالشأن الرياضي الشعبية الكبيرة التي حققتها دورة ند الشبا الرياضية خلال هذه الفترة القياسية، كونها منافسات رياضية تأتي بقلاب ترفيحي، إذ تحفل أروقة المجمع بوجود العديد من الأنشطة والمسابقات ذات الطابع الترفيهي خلال فواصل أشواط المنافسات وبين المباريات، إن الرعاية الكريمة والمتابعة الدائمة والمستمرة من قبل سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، رئيس مجلس دبي الرياضي، هي التي تقف وراء هذا الزخم الكبير الذي حققته دورة ند الشبا الرياضية، حيث حرص سموه على الحضور ومتابعة المنافسات شخصياً بصورة شبه يومية.

تحدي دبي

إذاً، فليس غريباً، أن نرى سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، رئيس مجلس دبي الرياضي، يطلق مبادرة «تحدي دبي للياقة البدنية»، التي تبدأ اليوم وحتى 18 نوفمبر، في خطوة تهدف إلى جعل دبي إحدى أكثر المدن نشاطاً وممارسة للرياضة على مستوى العالم، وذلك من خلال برنامج متكامل صُمم خصيصاً لهذا التحدي المبتكر، الرامي إلى



دعوة مفتوحة

وجه سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، رئيس مجلس دبي الرياضي، الدعوة عبر حسابه الرسمي لموقع التواصل الاجتماعي «تويتر» و«إنستغرام»، لكافة المواطنين والمقيمين في الدولة، للمشاركة في «تحدي دبي للياقة البدنية»، الذي ستطلق فعالياته اليوم في حديقة الصفا.



استعداد

مدارس دبي تصمّم 900 فكرة

«الكراسي إلى خارج الفصول الدراسية.. تخصيص 30 دقيقة يومياً لممارسة الرياضة بمشاركة أولياء الأمور.. ركض ومشى.. لعب وتعلم.. الجميع يتحدى الجميع»، 900 فكرة من تصميم مدارس دبي خلال جلسات تصميم الأفكار التي نظمتها هيئة المعرفة والتنمية البشرية بدبي مؤخراً بالتعاون مع دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي «دبي للسياحة»، وذلك أكثر من 150 معلماً و50 طالباً جلسات تصميم الأفكار. دبي - البيان الرياضي

«الكراسي إلى خارج الفصول الدراسية.. تخصيص 30 دقيقة يومياً لممارسة الرياضة بمشاركة أولياء الأمور.. ركض ومشى.. لعب وتعلم.. الجميع يتحدى الجميع»، 900 فكرة من تصميم مدارس دبي خلال جلسات تصميم الأفكار التي نظمتها هيئة المعرفة والتنمية البشرية بدبي مؤخراً بالتعاون مع دائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي «دبي للسياحة»، وذلك أكثر من 150 معلماً و50 طالباً جلسات تصميم الأفكار. دبي - البيان الرياضي



مسابقات ميركاتو ينظّم حزمة حصص رياضية

الفترة ما بين 20 - 28 الجاري من خلال مجموعة من حصص الرياضة التي تناسب الجميع من كل الأعمار، حيث أتاح المركز التسجيل عبر موقعه للبدء بنمط حياة صحي للمشاركة بأنشطة اليوغا، تمارين على الدراجات، زومبا، اربي ام، واختبار مؤشر كتلة الجسم إضافة لدروس الأطفال المجانية التي تتضمن كرة القدم، فنون الدفاع عن النفس، الهوكي، الكيك بوكسينغ والزومبا. دبي - البيان الرياضي

يشارك مركز تسوق «ميركاتو» في مبادرة تحدي دبي للياقة إحدى مبادرات سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي لحكومة دبي، رئيس مجلس دبي الرياضي لجعل دبي أكثر مدن العالم نشاطاً. إذ يقدم ميركاتو فعاليات عديدة تناسب مختلف مستويات اللياقة البدنية ما يشجع الجميع على المشاركة، في

دبي

أحمد بن سعيد: طيران الإمارات تقبـ



■ مجموعة الإمارات تنظم فعاليات رياضية عديدة طوال فترة التحدي | البيان

تابع HH Ahmed bin Saeed @HHAhmedBinSaeed

موظفو مجموعة الإمارات الـ 70 ألفاً في دبي مستعدون لتحدي دبي للياقة.

Chairman's Office

We've accepted the challenge! We're partnering with the [Dubai Fitness Challenge \(DFC\)](#), not just because fitness is such a hot topic, but because we must prioritise our health.

I encourage you to register for DFC and go the extra mile to complete the 30x30 – commit to 30 minutes of daily activity for 30 days from 20 October to 18 November. I know it can be hard to find the time with work, family and personal commitments, so here's a little extra motivation.

Every Emirates Group employee who registers by 20 October and completes the 30x30* challenge will receive one free [Fitness SRC Sublog](#) ticket to anywhere on our network.

What's more, if you rank among the top 10 winners in an [individual competition](#) or among the top five in a [team competition](#) of a DFC organised challenge, you'll get five annual leave days added to your leave bank.

There's plenty of information, including on how to register, on the [DFC site](#) and on our internal channels – [groupworld](#), groupday, [Yammer](#) and upcoming [Safar](#).

If you've already registered, I wish you the very best to complete the challenge. I hope the rest of you sign up to take part before the challenge begins on 20 October. Health and fitness isn't a diet or a trend – it's a lifestyle.

Let's get moving to make Dubai the most active city in the world!

Ahmed bin Saeed Al Maktoum
Chairman & Chief Executive Emirates Airline & Group

*Discard card terms and conditions

70

ألف موظف من مجموعة الإمارات جاهزون «لدبي للياقة»

■ دبي – البيان الرياضي

كشفت مجموعة الإمارات منذ الإعلان عن تحدي دبي للياقة، الذي ينطلق اليوم، عن عدد كبير من المبادرات لتحفز موظفيها البالغ عددهم 70 ألفاً، وتشجّعهم على خوض التحدي،

وتخصيص 30 دقيقة يومياً لمدة شهر لممارسة الرياضة. وقال سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم، الرئيس الأعلى الرئيس التنفيذي لطيران الإمارات والمجموعة: «قبلنا تحدي دبي للياقة بكل سرور وتعاوناً مع المنسقين عن كثب. وتعد

هذه المبادرة المجتمعية من الأسس التي من شأنها التشجيع على ممارسة النشاط البدني، وتعزيز نمط حياة صحي لموظفينا، ما يساعدهم على بناء روتين يومي حيوي». وأضاف سموه: «يعمل عدد كبير من موظفي مجموعة الإمارات طوال

العالم، ولا يسعنا تحقيق ذلك سوى من خلال مواطنينا والمقيمين على أرضنا».

تحفيز

وكان سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم، قد أعلن مؤخراً عن مبادرات تحفيزية أخرى لموظفي المجموعة

في دبي. وسيحصل كل موظف يقوم بالتسجيل قبل 20 أكتوبر، والمشاركة في تحدي دبي للياقة، على تذكرة سفر مجانية إلى أي وجهة تخدمها طيران الإمارات. وبالإضافة إلى ذلك، يحصل الموظفون، في حال تم تصنيفهم ضمن قائمة العشرة الأوائل في مسابقة فردية

بلدية دبي تتجاوب.. وموظفوها يتفاعلون



■ مؤسسات دبي جاهزة للمشاركة في المسابقات | البيان

■ دبي – البيان الرياضي

تفاعل موظفو بلدية دبي مع مبادرة سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي رئيس مجلس دبي الرياضي «تحدي دبي للياقة»، 30x30 وهي الخطوة التي تهدف إلى جعل دبي إحدى أكثر المدن نشاطاً وممارسة للرياضة على مستوى العالم، صرح بذلك خالد محمد بدري مدير إدارة التسويق المؤسسي والعلاقات ببلدية دبي.

وقال: إن الإدارة دعت جميع موظفي البلدية بخصوص الاشتراك في هذا البرنامج الطموح الذي يهدف إلى تحفيز سكان دبي وزوارها على زيادة نشاطهم البدني والالتزام بتخصيص 30 دقيقة يومياً لمدة 30 يوماً في ممارسة مجموعة متنوعة من أنشطة اللياقة البدنية والرياضيات المختلفة.

مسابقات

وتشمل المبادرة ألعاباً رياضية مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة السلة المائية ولعبة الرجل الحديدي

علاوة على تدريبات خاصة في اللياقة البدنية وتعليم رياضة الجوجيتسو لأصحاب الهمم وللموظفين الآخرين وسباق القدرة للفروسية ورياضة التنس الأرضي وممارسة رياضة المشي ورياضة كرة الطائرة الشاطئية وسباق الترايثلون للسيدات.

وأشار إلى أن البلدية لم تنس العمال بها حيث وضعت ضمن البرنامج الخاص بتحدي دبي مسابقة بطولة كرة الطائرة في سكن العمال سواء في ورسا أو في محيصة وكذلك لعبة الكريكيت. سيبدأ البرنامج بعد الافتتاح الرسمي مباشرة و يحتوي على برنامج تعليم رياضة الجوجيتسو لأصحاب الهمم يوم السبت والأحد في نادي البلدية وفي يوم الاثنين سيتم كروس فيت لموظفي وأعضاء النادي وفي يوم الثلاثاء تبدأ تدريبات خاصة في اللياقة البدنية من الساعة صباحاً وحتى التاسعة مساءً في نادي البلدية.

وأضاف أنه في يوم الأربعاء ستكون هناك مسابقة كرة السلة المائية وفي يوم الخميس سيتواصل برنامج تعليم رياضة الجوجيتسو لأصحاب الهمم في نادي البلدية.

وأوضح أنه في الأسبوع الثاني ستتواصل فعاليات المبادرة وتشمل على التوالي بطولة تحدي دبي في كرة القدم وفي الكريكيت وتدريبات خاصة في اللياقة البدنية وسداسيات كرة القدم للأعمار فوق سن الأربعين بين موظفي البلدية وأعضاء النادي وبطولة تحدي دبي في كرة السلة.

تشجيع

كما تشمل الفعاليات يوماً لتشجيع الموظفين على استخدام السلالم بدلاً من المصاعد الكهربائية ويتم اختتام الأسبوع بطولة تحدي دبي في كرة القدم للسيدات. واستطرد أن فعاليات الأسبوع الثالث من المبادرة ستشمل سباق الترايثلون للسيدات وبطولة تحدي دبي في كرة الطائرة للسيدات وتدريبات خاصة في اللياقة البدنية وبطولة تحدي دبي في كرة السلة للسيدات ومباراة استعراضية بين بلدية دبي مع نادي دبي للمعاقين في كرة السلة للكراسي المتحركة وسباق القدرة للفروسية وسباق سبارتن ريس للحواجر في حتا.

«دبي للثقافة».. مشاركة متنوعة تصدرها رياضات المغامرة



■ الثقافة تتفاعل مع الرياضة | البيان

■ دبي – البيان الرياضي

أعلنت هيئة دبي للثقافة والفنون (دبي للثقافة)، الهيئة المعنية بشؤون الثقافة والفنون والتراث في الإمارة، عن انضمامها إلى مبادرة «تحدي دبي للياقة البدنية» التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي لحكومة دبي. وتهدف المبادرة إلى جعل دبي المدينة الأكثر نشاطاً في العالم، من خلال تحدي الناس من جميع الأعمار والقدرات على الالتزام بالنشاط اليومي لتلايين دقيقة لمدة 30 يوماً من 20 أكتوبر وحتى 18 نوفمبر 2017.

وسوف تشمل أنشطة اللياقة البدنية التي تعزز دبي للثقافة القيام بها 30 دقيقة يومياً في «دبي فيستيفال سيتي»، واستخدام الدرج في مقر الهيئة والإدارات الأخرى التابعة لها، وممارسة كرة القدم واليوغا والكرة الطائرة، والسباحة للنساء. وستقوم دبي للثقافة أيضاً بتنظيم عدد من رياضات المغامرات في حتا، مثل ركوب الدراجات الجبلية والتجديف للموظفين الذين يرغبون بالمزيد من الأنشطة الإضافية. وقال سعيد النابودة، المدير العام بالإنابة لدبي للثقافة: «يسعدنا الاستجابة لدعوة التحدي ونحن سعداء بالمشاركة في تحدي دبي للياقة».

مشاركة

معهد دبي القضائي يدعم المبادرة

أعلن معهد دبي القضائي انضمامه لمبادرة «تحدي دبي لللياقة البدنية» التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي لحكومة دبي. وتستمر فعاليات المبادرة 30 يومًا، حيث تنطلق اليوم، وتتواصل حتى 18 نوفمبر 2017، لجعل دبي المدينة الأكثر نشاطًا وسعادة في العالم.

وحرصًا من إدارة المعهد على استفادة أعضاء الفريق من موظفي المعهد والمدربين والمتدربين وموظفي الدوائر الحكومية القريبة من موقع المعهد والجمهور عموماً، من هذه المبادرة الصحية الوطنية، تم توجيه رسالة داخلية لتحفيز الجميع على المشاركة وموافاتهم بمستجدات الفعالية، وتحفيزهم على ممارسة الرياضة المكتبية يوميًا. دبي - البيان الرياضي

تحدي دبي لللياقة
DUBAI
FITNESS CHALLENGE
30x30

تجاوب

مدينة دبي للإعلام تطلق مبادرة FIT DMC الرياضية

المبادرة متاحة لجميع أفراد المجتمع وتقدم مجموعة واسعة من الأنشطة البدنية والرياضية والصحية بالتعاون مع نادي TK MMA الرياضي في مدينة دبي للإعلام. وقال ماجد السويدي، المدير التنفيذي لمدينة دبي للإعلام: النشاط الجسدي يحتل أهمية كبيرة في حياتنا نظراً إلى دوره في تمكين الأفراد من الإنتاج والمساهمة في المجتمع بفاعلية.

تماشياً مع تحدي دبي للياقة (30 دقيقة لمدة 30 يوماً) الذي أطلقه سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي ورئيس مجلس دبي الرياضي، أعلنت مدينة دبي للإعلام، أكبر مجمع أعمال متخصص في القطاع الإعلامي في المنطقة، إطلاق مبادرة FIT DMC الرياضية الخاصة بها والتي تسعى من خلالها إلى تعزيز التفاعل مع أعضاء مجتمعها الحيوي.

تفاعل

مل التحدي.. والمبادرة تعزز نمط حياة صحياً

استطلاع «البكان»: 79 % من سكان دبي جاهزون للتحدي



يشارك في انطلاق المبادرة قائد المنتخب الإنجليزي السابق ولاعب نادي مانشستر يونايتد لكرة القدم ريو فرديناند، حيث يقود الاحتفالات الرياضية، ويشجع كافة المشاركين من الكبار والصغار على تبني نمط حياة أكثر نشاطاً.

دبي - البيان الرياضي

أكد 79% من المشاركين في الاستطلاع الذي أجرته «البيان» عبر حسابها الرسمي على «تويتر»، جاهزيتهم للمشاركة في تحدي دبي للياقة البدنية الذي ينطلق اليوم استجابة للمبادرة التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي. وكانت «البيان» قد أجرت استطلاعاً تحت عنوان: «هل أنت جاهز للتحدي؟» فجاءت النتيجة لصالح جاهزية المشاركين للمنافسة بنسبة كبيرة بلغت 79%.

وتنطلق المبادرة ظهر اليوم في حديقة الصفا بدبي، وتشهد حضور مشاهير الرياضة على مدى يومين من النشاطات الممتعة، والرياضات الفردية والجماعية، والعروض الرياضية على المسرح، ومجموعة من الفعاليات التي تحفز الجميع على الاستمتاع بأوقاتهم ضمن بيئة رياضية مليئة بالنشاط والحيوية.



أو ضمن قائمة الخمسة الأوائل في تحدٍ جماعي، ضمن تحدي دبي للياقة، على خمسة أيام إضافية كإجازة سنوية. وتنظم مجموعة الإمارات عدداً كبيراً من الفعاليات والدورات التدريبية والمسابقات طوال فترة التحدي. ويدير موظفو المجموعة حوالي 40 نادياً

رياضياً ونادياً للهواة، لرياضات كرة القدم وكرة الطائرة وكرة السلة وتنس الريشة والكريكت وركوب الدراجات والرجبي والهوكي. كما ستتاح دورات تدريبية مجانية للموظفين، كدروس في فنون الدفاع عن النفس وبطولات في كرة الطائرة وغيرها.

تعاون

وتعاونت طيران الإمارات أيضاً مع منظمي تحدي دبي للياقة لتمكين الموظفين من ممارسة الرياضة وهم في مقر الناقلة، وذلك من خلال توفير نادٍ رياضي متحرك يتضمن أحدث المعدات والأجهزة.

ويستطيع موظفو مجموعة الإمارات الراغبون بفقدان الوزن ومتابعة تقدمهم طوال فترة التحدي المشاركة في مسابقة «الخاسر الأكبر»، التي تستمر لمدة أربعة أسابيع في مقر مجموعة الإمارات الرئيس. وسوف يتمكن الموظفون أيضاً من الحصول

على تحديثات مستمرة حول مبادرات تحدي دبي للياقة من خلال زيارة موقع مجموعة الإمارات الشبكي الداخلي والنقر على «اللياقة والصحة Fitness and Wellbeing». ومن جهة أخرى، يستفيد الموظفون من تخفيضات خاصة على دروس اليوغا

والرياضات المائية، وغيرها من الدروس الجماعية، كما يحصلون، طوال فترة التحدي، على خصومات ضخمة على الملابس الرياضية في المتجر الرسمي لطيران الإمارات، وأبرز متاجر الملابس والمعدات الرياضية الأخرى، لضمان جهوزيتهم الكاملة لممارسة الرياضة.

الشباب متحفز للتحدي

دبي - خالد المهيري

تفاعل عدد كبير من المواطنين والمقيمين مع دعوة سمو الشيخ حمدان بن محمد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، رئيس مجلس دبي الرياضي، المواطنين والمقيمين في الدولة، للمشاركة في «تحدي دبي للياقة البدنية»، الذي سينطلق اليوم.

وكان سموه، الدعوة للجميع، عبر حساب سموه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي «تويتر» و«إنستغرام».

وقال مواطنون ومقيمون إن المشاركة في المبادرة تعطيهم الدافع الإيجابي، والسعي لجعل الرياضة أسلوب ونمط للحياة، خاصة أن الدعوة جاءت من فارس حق الإنجازات في كافة الميادين، ورياضي داعم للرياضيين على كافة الأصعدة.

تشجيع الرياضة

ومن جانبه، أكد أحمد الجناحي، أن مبادرة «تحدي دبي للياقة البدنية»، التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، رئيس مجلس دبي الرياضي، محفزة للجميع، خاصة أن الرياضة مهمة في حياتنا في كافة الجوانب، ولها فوائد كثيرة.

وأضاف أحمد الجناحي، أن المبادرة تحمل في طياتها رسائل تشجيعية لكل فئات المجتمع، على أهمية ممارسة الرياضة في حياتنا اليومية، وإيجابياتها

الجناحي:

رسائل تشجيعية لفئات المجتمع

على الإنسان من الناحية الجسدية والنفسية.

وقال أحمد الجناحي، إن مع كثرة الأعمال والمشاكل الأسرية، أصبح الإنسان يهمل الرياضة، ولكن هذه المبادرة، أعادت التذكير بأن الرياضة هي ضرورة في بناء الإنسان السليم، وكذلك فوائد الطاقة الإيجابية لها في إدخال السعادة في قلوبنا.

رسالة رياضية

وأشاد محمد عبد الكريم، بمبادرة «تحدي دبي للياقة البدنية»، التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس

السويدي:

حافز لممارسة الرياضة

المجلس التنفيذي، رئيس مجلس دبي الرياضي، مؤكداً أن عبر هذه المبادرة الرائدة، ستبعث دبي رسالة رياضية مليئة بالمحبة والسلام والسعادة. وأضاف محمد عبد الكريم، أن الرياضة هي ضرورة وأسلوب حياة، ويجب على كل أفراد المجتمع أن يشاركوا في مثل هذه المبادرات المميزة، التي ستسهم بلا شك في دعم الحركة الرياضية في الدولة.

دعم الرياضة

وتقدم محمد السويدي، بالشكر الجزيل لسمو الشيخ حمدان بن محمد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس

عبد الكريم:

الرياضة أسلوب حياة

المجلس التنفيذي، رئيس مجلس دبي الرياضي، على إطلاق مبادرة «تحدي دبي للياقة البدنية»، التي ستسهم في تشجيع كافة فئات المجتمع على ممارسة الرياضة.

وأضاف محمد السويدي، أنه شخصياً يمارس الرياضة يومياً، ويشجع جميع أصدقائه على الرياضة، وجاءت هذه المبادرة لكي تعطينا الزخم الكبير في مواصلة ممارسة الرياضة، خاصة أنها جاءت من سمو الشيخ حمدان بن محمد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، رئيس مجلس دبي الرياضي، الذي يعد قدوة لنا، وإنجازات سموه تشهد على ذلك.

استشراف المستقبل يدشن شاشة تسجيل المشاركة



■ العاملون بالمركز يشاركون في تحدي دبي | البيان

دبي - البيان الرياضي

استجابة لدعوة سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي لإمارة دبي، وفي إطار حرص مركز استشراف المستقبل ودعم اتخاذ القرار، على تقديم أفضل الخدمات، وتطوير كفاءات العاملين فيه، والارتقاء دوماً بمستوى الأداء، وإيجاد أنظمة جديدة للتحديث والتطوير الدائم، ترتبط بمؤشرات الأداء، الذي يعتبر المطلب الأساسي، لتحقيق أهداف المركز، تعتبر سنداً لاستراتيجية القيادة العامة لشرطة دبي. دشّن العميد الدكتور عبد الله عبد الرحمن يوسف بن سلطان، مدير المركز، صباح أمس وكافة

العاملين بالمركز، شاشة تم تخصيصها بالرباط الإلكتروني لتسجيل العاملين بالمركز، بمبادرة تحدي اللياقة البدنية من خلال توريد أجهزة رياضية لرفع كفاءة اللياقة البدنية للعاملين، ويأتي ذلك انطلاقاً من اهتمام المركز، بتفعيل المبادرة المجتمعية، والارتقاء بجودة الحياة والصحة العامة لجميع العاملين، بما يؤدي إلى الرضا الوظيفي.

وأكد العميد الدكتور عبد الله عبد الرحمن يوسف، مدير المركز، بأن مثل هذه المبادرات تأتي ضمن خطة شاملة يسعى المركز للمشاركة من خلالها إلى التطوع للتغيير الإيجابي، حيث إنه الحل الأمثل في كيفية تقديم ما هو أفضل وفق خطوات محددة تحقق السرعة والتميز.

تغيير

عيسى الأنصاري: اللياقة البدنية نقطة تحوّل في حياتي

يأمل رجل الأعمال الإماراتي عيسى الأنصاري أن تلهم قصته الآخرين ليهتموا بصحتهم أكثر، فقد قرّر رجل الأعمال البالغ من العمر 26 عاماً، تغيير نمط حياته بالكامل خوفاً من تدهور صحته. فبدأ يمارس التمارين الرياضية بانتظام ويتبع نظاماً غذائياً صحياً يهيمية وإصرار، فنجح في خسارة أكثر من 70 كـلـغ. وقال عيسى: كنت أعاني من الوزن الزائد طوال حياتي، حتى عندما كنت طفلاً. وكانت

الأشهر الستة الأولى العلاج الأصعب في رحلتي، فقد شكّل الانتقال إلى نمط حياة صحي تحدياً هائلاً على الصعيد العقلي والجسدي، ولكنني بقيت أحفّز نفسي. فكرت أن أستسلم مرات عدة، ولكن ما ساعدني على المثابرة أخي التوأم حمد. لقد كان يتمتع بلياقة بدنية عالية وحذوت حذوه. أنا من النوع الذي يمل في النادي الرياضي، لذا أقوم بأنشطة مختلفة كثيرة وتمارين شديدة الحدة. دبي - البيان الرياضي

قصص ملهمة

محمد القاسم: أنقذت حياتي بتحدي الرياضة



■ محمد القاسم أصبح نموذجاً للمتطلعين لإنقاص الوزن | البيان

■ دبي – البيان الرياضي

أصبح محمد القاسم شخصية رياضية ملهمة ورمزاً للتحدي، لأنه اختار التعلّق بالحياة بممارسة الرياضة ورفض الموت البطيء بسبب ما تخلّفه السمّة المفرطة من أمراض قاتلة. كشف محمد القاسم عن أن قصته مع السمّة بدأت منذ سنوات الطفولة المبكرة، نتيجة الدلال المفرط من العائلة لأنه الابن البكر، وقال: كنت أحظى باهتمام مبالغ فيه من العائلة، وأحصل على كل شيء أرغب فيه من جميع أنواع الأكل والحلوى، والوجبات السريعة، حتى أصابني السمّة في وقت مبكر من عمري، واستمر وزني في الزيادة حتى أنهيت الثانوية العامة. وأوضح محمد القاسم أن المشكلة لم تتوقف عند السمّة بل أصبح وزنه الزائد مصدر سخرية وشكل له عقدة نفسية، حتى أصبح يشعر أنه أقلّ قيمة من الآخرين، ما خلف له تأثيراً سلبياً على معنوياته وأصابه الإحباط واستسلم لواقعه المرير.

■ سخرية الزلاء

وقال القاسم: كنت أشعر أنني إنسان غير طبيعي، وبسبب سخرية زملائي مني تشكلت لديّ عقدة نفسية وأصبحت أتجنب الجلوس معهم ولا أشاركهم الأنشطة الرياضية المدرسية، وبنهاية الثانوية العامة أصبح وزني في حدود 120 كلغ رغم أن عمري لم يتجاوز 17 عاماً، وعندما انتقلت إلى الجامعة تغيرت نوعية الأصدقاء، وحتى نوعية الأكل باعتبار أننا كنا نلتقي كثيراً خارج أوقات الدراسة في المطاعم والحفلات، وبنهاية الدراسة الجامعية في 2007 أصبح وزني 160 كلغ، وأضاف: عندما انطلقت في حياتي المهنية بإحدى الدوائر الحكومية ثبتت وزني عند 160 كلغ لمدة 3 سنوات ولكن



مدرّبة

دارين بربر: لا أعدّار بعد اليوم

العظمية، أحد الأنواع الخبيثة من سرطان العظام. عانيت الكثير من الألم جراء العلاج الكيميائي قبل أن يقرّر الأطباء ضرورة بتر ساقِي في منطقة تقع فوق الركبة. وقررت الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية وأعمل على تحسين لياقتي البدنية. واستطعت في السنة الأولى إنقاص وزني بمقدار 25 كلـغ. اتبعت نظاماً غذائياً صارماً للغاية مع التمرين اليومي. دبي - البيان الرياضي

فقدت دارين بربر التي تسكن في دبي، ساقها بعد إصابتها بمرض السرطان، لكن ذلك لم يمنعهما من تغيير حياتها بالكامل. رغم أنها لم تكن أبداً من مرتادي صالات الألعاب الرياضية حتى منتصف الثلاثينيات من عمرها، أصبحت دارين الآن مدرّبة لياقة بدنية ونموذجاً يحتذى به للأشخاص ذوي الإعاقة. وتشاركنا هنا رحلتها الرائعة تلك، كتبت في الخامسة عشرة من العمر عندما تم تشخيص إصابتي بالساركوما

لبيك يا حمدان

نعم لسْتُ وَحدي قبلْتُ التحدي
لـ«حمدان» نفسي وأهلي أُمدي
فلبيكَ «حمدان» حمدانُ شُكرا
أنا هاشمي سليل «معد»
«سماعيل» جدي لقد كان يهوى
رياضة مُشي وقنص وصيد
أحب الرياضة حباً كحب
«محمد» باني دبي الأجد
سأبقى وأهلي نواجه داء الـ
ترهل بالحزم قبل التردّي
فلا لإنفتاح على الأكل لا لـ
قطع عن المشي أعلنتُ جدي
هل الخيل إلا التي صُمروها
وما الغيد إلا التي ذات قد
فإن الأوان لأعدو رشيقاً
ولا خير في إذا كنتُ وحدي

د. عارف الشيخ
2017-10-18

مشواره الرياضي في مسابقات التحدي، وبدأ التدريب على رياضة الدراجات الهوائية والسباحة بمعدل 3 مرات في الأسبوع، مشيراً إلى أنه عاقد العزم على المشاركة في بطولات الرجل الحديدى العالم المقبل بدبي ثم في البطولات التي تقام خارج الدولة، وقال: «بعد أن كنت أعاني من الخمول أصبحت رياضياً باتم معنى الكلمة بفضل العزيمة والإصرار، الآن بإمكانني إنهاء مسافة 90 كم بالدراجة الهوائية في أقل من 3 ساعات، والركض لمسافات طويلة».

وأضاف: بعض الذين يعانون من السمّة يلجأون إلى الجراحة لإنقاص الوزن بينما ممارسة الرياضة يومياً واتباع نظام غذائي متوازن أفضل طريقة.

عدم إنقاص الوزن بمقدار 50 كلغ على الأقل، لذا قررت اتباع حمية معينة لكن الطريقة لم تكن ناجحة وكلمة قللت وزني 5 كلغ أستعيدها خلال فترة قصيرة، واكتشفت بعد ذلك أن الرجيم دون رياضة ليس له أي فائدة». وفي بداية 2014 نصحتني صديقي سعيد محمد المصوري بممارسة رياضة اللياقة البدنية، وأثناء تواجدي في تصفيات بطولة دبي للياقة البدنية التقيت أحد الشيوخ ودار حديث بيننا عن بدايتي في رياضة اللياقة البدنية (الكروسفيت) وبعد أن أخبرته أنني أجريت عمليتين في الركبة وأسعى لإنزال وزني من خلال رياضة اللياقة البدنية أعطاني جملة من النصائح وشجعني بكلامه الذي كان له أثر كبير في نفسي لأعقد العزم على تحقيق هدفي، واستمر دعمه لي من خلال متابعته الشخصية خلال مسيرتي لإنقاص الوزن التي انتهت بإنقاص 100 كم تقريباً خلال عام واحد، بمساعدة مدربين محترفين في مجال رياضة اللياقة البدنية بنادي انرفايت ومن خلال المواظبة اليومية على التدريبات للسمّة الثانية على التوالي تمكنت من استعادة حياتي الطبيعية.

■ مسابقات التحدي

أكد محمد القاسم أنه يتطلع إلى إكمال

عودتي إلى مقاعد الدراسة لاستكمال شهادة الماجستير فسمح المجال أمامي لزيادة الوزن حتى وصلت إلى 185 كلغ ومع تقدم العمر وقلّة الحركة أصبح وزني في 2013 حوالي 197 كلغ.

■ نقطة التحول

كشف محمد القاسم عن أن نقطة التحول في حياته كانت مباراة كرة قدم عندما دعاه بعض أصدقائه لتولي حراسة المرمى باعتباره غير قادر على الركض في الملعب، وقال: وجدت أنها فكرة جيدة لكسر الروتين وممارسة أول نشاط رياضي في حياتي، وأثناء المباراة تعرضت لقطع في الأربطة السفلية للركبة، وتم نقلي إلى المستشفى وكشفت الأشعة عن أنني بحاجة إلى جراحة عاجلة، وبسبب السمّة كنت أعاني من ضغط في الدم لذا انتظرت 10 أيام في المستشفى تحت المراقبة الطبية حتى استقرار حالتي الصحية وبعد الطاقم الطبي الفرصة المناسبة لإجراء عملية التخدير. وأضاف: انتهت الجراحة بنجاح وتم تركيب قطعة حديد في الركبة وكان ذلك في بداية 2013، ثم اضطرت إلى إجراء جراحة ثانية بعد 9 أشهر لإزالة قطعة الحديد، وخلال هذه الفترة بين العمليتين زاد وزني 12 كلغ حتى أصبح 197 كلغ بسبب قلة الحركة والإجاعة المرضية التي حصلت عليها من جهة عملي حتى أتفرغ للعلاج».

■ عملية ناجحة

وتابع قائلاً: «بعد انتهاء العملية أخبرني الطبيب أنها كانت ناجحة 100٪، وأنه بإمكانني الاستمرار في حياتي الطبيعية لكن هناك احتمال كبير بعودة الإصابة نفسها في حال

أمل مراد .. قفزة أمل في رياضة الباركور

حين تنقل السعادة إلى الآخرين تدرك معنى النجاح الحقيقي

■ دبي – البيان الرياضي

المواطنة الإماراتية أمل مراد تبلغ أفاقاً جديدة في عالم الرياضة بنجاحها في رياضة الباركور، بعد أن تابعت المدرسة المعتمدة أمل صفها الأول منذ أقل من أربع سنوات، ها هي الآن تركز جهودها في سبيل مساعدة الآخرين على اكتشاف شغفهم والانطلاق في رحلة اللياقة الخاصة بهم. وقالت: قبل كل شيء، أنا رياضية والطامه كنت كذلك.

■ أمل مراد | البيان



تخاف شيئاً.

■ رياضة حرة

تعتبر الباركور رياضة حرة بامتياز. فلرياضة الجمباز مثلاً قواعد محددة وهي تعلّم الانضباط إلى حد كبير، لكن في رياضة الباركور، تعبّر عن ذاتك بالطريقة التي تريدها. لا ضير في مواجهة العوائق. حين أمارس التمارين الرياضية مثلاً وأبلغ مرحلة أشعر فيها بأنني عاجزة عن المتابعة، في هذه المرحلة بالذات أقرّر الاستمرار وهذا ما اعتبره الجزء الأهم. حين بدأت تعليم هذم الرياضة منذ سنتين، غيّرت النهج الذي أتبعه لأنني لم أعد أتعلّم بصفتي طالبة إنما مدرّبة. هناك فرقٌ شاسع بين الرياضي والمدرّب. من هذا المنطلق، إذا كنت رياضية، سترغب في أن تكون الأفضل لكن إذا كنت مدرّبة، فسترغب في أن يكون من تدربه أفضل منك. يسألني الآخرون عن مسيرتي وهذا هو بالذات السبب الذي يدفعني إلى مواصلة ما أقوم به، حين تكون سعيداً وتنقل هذه السعادة إلى الآخرين، عندها تدرك النجاح الحقيقي.

في صغري، كنت ألعب وأتسلّق الجدران لكنني كنت أمارس الكثير من الرياضات أيضاً ككرة السلة والكرة الطائرة.

■ دوام كامل

وحيث كبرت تخرّجت وزاولت عملاً بدوام كامل، لكنني في مرحلة ما، أدركت أنه لا يتوفّر لديّ ما يكفي من الوقت لأقوم بما أحبّ، فقد فقدت الجزء الرياضي في داخلي وشعرت بأنني لا أحرز أي تطوّر في حياتي. كان لللياقة في رحلة تحقيقي لذاتي دور بالغ الأهمية، أمّا نقطة التحول في حياتي فكانت عندما افتتح قريب يوسف الجرج نادي «رافيتي لألعاب الجمباز الرياضي» في القوز، والذي كان يوفر صفوفاً في رياضة الباركور، تابعت صفي الأول منذ سنتين ونصف السنة لكنني كنت المرأة الوحيدة هناك وكان باقي الطلاب أصغر مني بكثير. كان الفتيان المراهقون في الصف ممتازين كما أتقنوا في غضون يومين ما استغرق مني شهرين لإتقانه. إنما شعرت فعلاً بعودة الطفلة في داخلي، تلك الطفلة التي لا تتلقّى ولا



برامج

مريم الأفردى: برامج توعوية لتحفيز الموظفين

أبدت مريم الأفردى، مدير إدارة الاتصال الحكومي في اقتصادية دبي، سعادتها بمشاركة الإدارة كراع لمبادرة «تحدي دبي لللياقة»، حيث تواصلنا مع الشركاء من القطاع الخاص في مجال اللياقة البدنية والتغذية الصحية والملابس الرياضية لدعم هذه المبادرة وإشراك الموظفين فيها، فإن «العقل السليم في الجسم السليم»، ولا يأتي الجسم السليم من دون ممارسة التمارين الرياضية. وأضافت مريم: تم طرح

برامج داخلية توعوية لتحفيز الموظفين على المشاركة في المبادرة، ونطمح أن يتحول ذلك إلى نمط حياة مستمر وتغيير في السلوكيات الحياتية، حيث إن ممارسة الرياضة واللياقة البدنية تزيد من الثقة بالنفس وتنشط الذهن والتفكير وترفع معدل الذكاء، بالإضافة إلى أنها تساعد على تعليم الانضباط وإبعاد الشباب عن الممارسات الخاطئة. دبي - البيان الرياضي

رعاية 5 نجوم لـ«تحدي دبي»

حسين لوتاه:

نتطلع لاستضافة أول مهرجانات اللياقة

سلطان بن سليم: لدينا اهتمام خاص بصحة الموظفين

سعید حارب:

دبي مدينة تنبض بالحياة والنشاط



■ جانب من فعاليات النشاط البدني في دبي | البيان

اهتمام

أوضح سلطان أحمد بن سليم رئيس مجلس الإدارة، الرئيس التنفيذي لمجموعة موانئ دبي العالمية، أنهم يولون اهتماماً خاصاً برفاهية وصحة الموظفين، على امتداد محفظة أعمالنا العالمية، التي تضم 78 محطة برية وبحرية في 40 دولة حول العالم، انطلاقاً من إيماننا بأن أداء الموظفين وسعادتهم مرتبط بالصحة السليمة والنشاط والحياة. والمبادرة تتيح لنا فرصة المشاركة في هذا التحدي المبتكر، الذي يخرج الجميع منه فائزين، فدورنا لن يقتصر على الثلاثين يوماً فقط، بل نعمل بشكل حيث على استمرار هذه النشاط، ليصبح ممارسة يومية، وليس مجرد نشاط وقي.

تقوم مليء بالأحداث والأنشطة، تشمل مختلف أنحاء الإمارة. ويلتزم مجلس دبي الرياضي، بتطوير وتحسين الرياضة في دبي، وخلق بيئة رياضية شاملة، تلبي متطلبات المجتمع، وتمهد الطريق أمام الشباب لتنمية قدراتهم ومواهبهم. وقال سعيد حارب، أمين عام مجلس دبي الرياضي: «تحوّلت دبي إلى مدينة تنبض بالحياة والنشاط والسعادة، والمبادرات التي تترجم الخطة الاستراتيجية دبي 2021، وأصبحت أجندتها الرياضية السنوية، تحفل بمئات الفعاليات المختلفة على مدار العام».

شرف عظيم

وأكد المهندس حسين ناصر لوتاه مدير عام بلدية دبي، أنه شرف عظيم أن تكون بلدية دبي الراعي الاستراتيجي لمبادرة «تحدي دبي للياقة»، الأولى من نوعها على مستوى الإمارة. ونتطلع لاستضافة أول مهرجانات اللياقة التي تقيمها المبادرة خلال عطلات نهاية الأسبوع المتعاقبة طوال الشهر، التي ستقام في حديقة الصفا.

وستروج للفعاليات التي تجري في دبي.

الداعمون الرسميون

أما قائمة الداعمين الرسميين، تشمل (إكس دبي) التي ستقدم عروضاً رياضية مشوقة، إضافة إلى مصنع «ماي دبي» لمياه الشرب. كما تضم القائمة «كريم»، و«طيران الإمارات»، ومركز دبي التجاري العالمي، ولجنة دبي للإنتاج التلفزيوني والسينمائي. كما تقدم مجموعة من المؤسسات والشركات، مواقع مخصصة للمبادرة في أرجاء دبي لإجراء فعاليات «تحدي دبي للياقة»، ومنهم بلدية دبي (حديقة صفا)، ومراس (كايت بيتش)، وسكاى دايف دبي، وإعمار (برج بارك)، والفطيم (دبي فستيفال سيتي)، ونخيل، ودبي القابضة، وسلطة واحدة دبي للسيليكون.

تطوير الرياضة

وقد ساهم مجلس دبي الرياضي، بوضع



■ حسين لوتاه

على دعم تنفيذ المبادرة، وتحفيز موظفيها وعملائها على الحركة والنشاط من خلال البرامج المعدة لذلك. أما الرعاة الداعمون، فهم غرفة دبي، و«شبكة الإذاعة العربية»، والمنطقة الحرة بمطار دبي، وسلطة واحدة دبي للسيليكون. وستكون «شبكة الإذاعة العربية» الشريك الإذاعي للمبادرة،



■ سلطان بن سليم

قائمة الرعاة

تشمل قائمة الرعاة الاستراتيجيين شركة الإمارات للاتصالات المتكاملة «دو»، وموانئ دبي العالمية، ودائرة التنمية الاقتصادية، وبلدية دبي، وهئية الصحة بدبي، دبي للسياحة، وهئية الطرق والمواصلات، حيث ستعمل هذه الجهات



■ سعيد حارب

مدار 30 يوماً، بدءاً من 20 أكتوبر وحتى 18 نوفمبر2017. ومع توفر هذا الجدول الحافل بالأنشطة الرياضية في كافة أنحاء المدينة، ستكون هذه الاحتفالية الرياضية فرصة لا تعوز للمشاركين لتحسين لياقتهم البدنية، وتجربة مجموعة من الأنشطة المتعددة.

الشركاء والداعمون متحمسون لإنجاح الحدث

دبي - البيان الرياضي

أوضح سعيد محمد الطاير، العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهئية كهرباء ومياه دبي «ديوا»، أن هدفهم مشاركة جميع موظفي الهئية في هذه المبادرة الرائدة. وفي إطار جهودنا لتنفيذ توجيهات القيادة الرشيدة، بأن تكون الرياضة جزءاً من ثقافة المجتمع الإماراتي، توفر الهئية بيئة عمل إيجابية ومحفزة، تسهم في تحقيق التوازن بين حياة الموظفين العملية والاجتماعية، ونشجع موظفينا وأفراد المجتمع بشكل عام على جعل الأنشطة البدنية جزءاً أساسياً من حياتهم اليومية. نهج أساسي

وقال هلال سعيد المرّي، المدير العام لدائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي «دبي للسياحة»: «إن مبادرة «تحدي دبي للياقة»، تهدف إلى اعتماد الرياضة كنهج أساسي لمجتمع صحي وأكثر إنتاجية، وكذلك الارتقاء بجودة الحياة والصحة العامة، لتصبح دبي أكثر المدن نشاطاً وممارسة للرياضة في العالم». وأضاف: «نعمل جميعاً مع الشركاء والرعاة والداعمين لإنجاح هذه المبادرة. حيث نسعى لتحقيق إنجازات غير مسبوقة، لا تقتصر على تقديم مجموعة متميزة من نشاطات اللياقة البدنية فحسب، وإنما تمتد إلى إطار أوسع».

تشجيع الزملاء

أكد عثمان سلطان، الرئيس التنفيذي لشركة دو، حرص الشركة على تشجيع ومشاركة زملائنا في مختلف أنشطة اللياقة البدنية والمسابقات الرياضية الأخرى، لأننا نعتبر صحة ورفاهية موظفينا، واحدة من أهم ركائز استراتيجيتنا المؤسسية المستدامة. ومن



حمد بوعيميم: فرصة للتعرف على المشاكل الصحية



حميد القطامي: لدبي بصمة خاصة في الابتكار



هلال المري: اعتماد الرياضة كنهج أساسي للصحة



سعيد الطاير: «ديوا» حريصة على توفير بيئة عمل محفزة

الإدارة، المدير العام لهئية الصحة بدبي، أن مدينة دبي أصبحت لها بصمتها الخاصة في الإبداع والابتكار، وتبني المبادرات الخلاقة، التي تعود بالفائدة على كل من يعيش فيها، لافتاً إلى أن مبادرة «تحدي دبي للياقة»، تمثل نموذجاً مهماً لحياة دبي واستدامة رفاهيتها، وتألّفها الدائم، وقدراتها على دمج جميع الجنسيات في نشاط هادف واحد. وقال إن أهداف المبادرة، تنسجم مع توجهات وأهداف هئية الصحة بدبي، التي ترمي إلى المحافظة على صحة ولياقة أفراد المجتمع.

سلوكيات خاملة

وقال إدريس الرفيع، الرئيس التنفيذي لدبي القابضة: «لطالما شكّل تشجيع أنماط الحياة الصحية، والحث على النشاط، وممارسة الرياضة، ومكافحة السلوكيات الخاملة، جزءاً أساسياً من ثقافتنا المؤسسية في دبي القابضة، وأولوية هامة تجاه موظفينا، وعموم أفراد المجتمع، على حد سواء. ويمثل برنامج دبي القابضة لتعزيز اللياقة البدنية للموظفين، الذي نحقق بمرور عشرة أعوام على إطلاقه، دليلاً واضحاً على جهودنا المستمرة نحو المساهمة في الارتقاء بالصحة البدنية والعقلية لسكان دبي، ومكماً طبيعياً لهذه المبادرة الشاملة.فرصة مواتية

ومن جهته، قال الدكتور عبد الله الكرم رئيس مجلس المديرين، مدير عام هئية المعرفة والتنمية البشرية بدبي: «تمثّل مبادرة تحدي دبي للياقة، فرصة مواتية لمجتمعنا بشكل عام، والمجتمع التعليمي على وجه الخصوص، نحو نشر الشغف بممارسة الرياضة، واتباع أنماط الحياة الصحية كأسلوب حياة، يعزز الطاقة الإيجابية والإنتاجية والحافز للعطاء، وجعل دبي أكثر مدن العالم نشاطاً».

هنا، فإن دعماً ومشاركتنا في «تحدي دبي للياقة»، يشكل أهمية قصوى بالنسبة لنا، لأنه ينسجم بشكل كامل مع رؤيتنا القائمة على ابتكار مثل هذه المبادرات المميزة، التي نحتاجها في أيامنا هذه. دعم المبادرة

سعادة

وأبدى حمد بوعيميم مدير عام غرفة تجارة وصناعة دبي، سعادتهم في غرفة دبي، بأن يدعموا هذه المبادرة، التي من شأنها أن تساعد في جعل دبي واحدة من أكثر المدن نشاطاً في العالم، ونعمل باستمرار في غرفة دبي، على تشجيع موظفينا وأعضائنا ومجتمع الأعمال المحلي، على تبني أسلوب حياة صحية وإيجابية، نظراً لتأثيرها في تحسين معيشة وإنتاجية وسعادة الموظف.

إبداع وابتكار

وأكد حميد محمد القطامي رئيس مجلس



عبد الله الكرم: فرصة مواتية لنشر الشغف بممارسة الرياضة



إدريس الرفيع: مكافحة السلوكيات الخاملة جزء من ثقافتنا



عثمان سلطان: نشارك زملائنا أنشطة اللياقة البدنية

دقيقة أسلوب حياة



أظهرت الدراسات أن ممارسة الرياضة على مدى 30 يوماً تولد تغييراً دائماً في حياة الشخص بنسبة كبيرة. هذه الفترة كافية لإحداث تغييرات بسيطة في صحة الجسم وكفيلة بتشجيع الإنسان على استكشاف أمور جديدة. شجعوا موظفيكم، وعملاءكم، وعائلاتكم وأصدقاءكم على ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة من التمارين على مدى 30 يوماً للوصول إلى غط حياة صحي.



كونوا جزءاً من التحدي
يتضمن هذا التحدي جدولاً مليئاً بالفعاليات والكرنفالات الأسبوعية خلال عطل نهاية الأسبوع، بالإضافة إلى مشاركة شخصيات رياضية مُحترفة في مجال اللياقة البدنية، وصالات رياضية مؤقتة، وسباقات خاصة بذوي الهمم. ولتسهيل مشاركتكم في التحدي، نقدم لكم التطبيق الخاص بتحدي دبي للياقة الذي سيساعد الجميع على تتبع أدايتهم خلال التحدي.

في أي وقت وأي مكان
ضمن أجواء ترفيهية مليئة بالتحدي، جربوا أشياء جديدة، تحدوا أنفسكم وكونوا مصدر إلهام في مجتمعكم. وفي حال كنتم من الرياضيين المحترفين فيمكنكم أن تكونوا مصدر إلهام لجميع الأشخاص من حولكم وتشجيعهم على تغيير أسلوب حياتهم. يمكنكم أن تبتكروا أفكاراً جديدة ومميزة ولكن الأهم هو أن تشاركوا في التحدي.

20 أكتوبر 2017
لا تضيعوا فرصة حضور كرنفال عطلة نهاية الأسبوع الافتتاحي في حديقة الصفا لتبدأوا تحدي 30x30 الخاص بكم مع سكان دبي. اكتشفوا فعاليات التحدي:

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

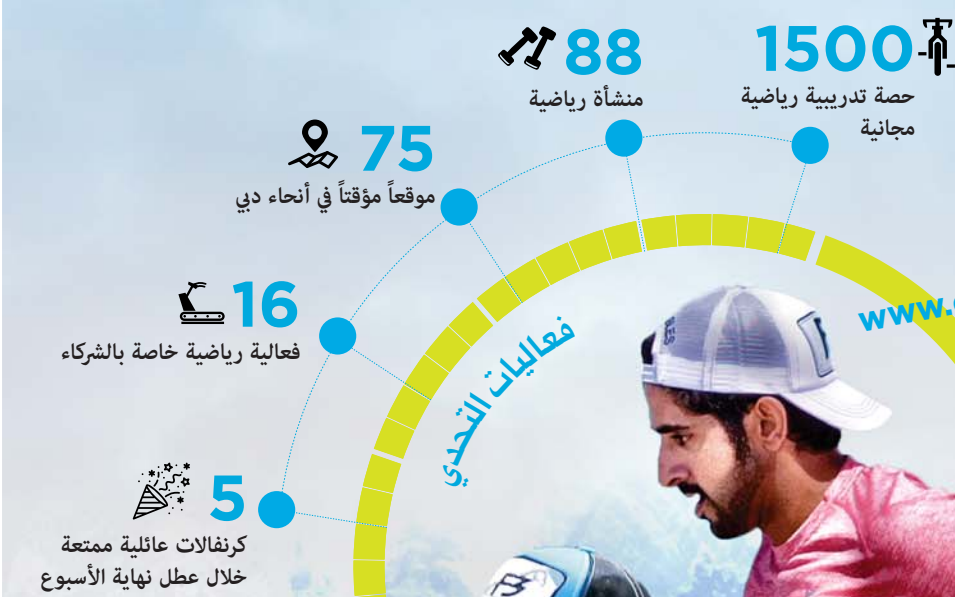
www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com

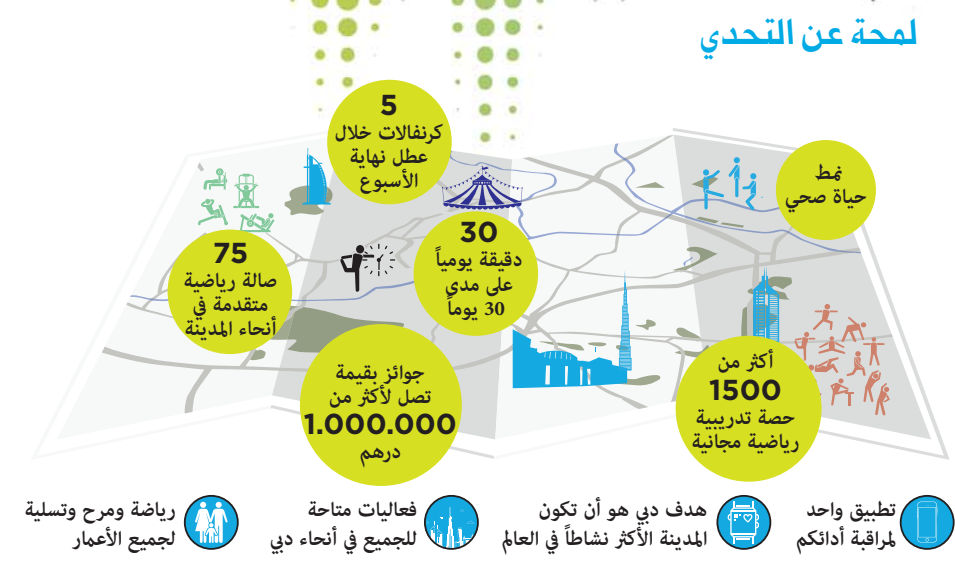
www.dubaifitnesschallenge.com

www.dubaifitnesschallenge.com



اختاروا أبطالاً للمشاركة وتمثيل مؤسستكم
سجلوا للمشاركة في التحدي عبر الموقع لتكونوا على علم بكل جديد.
www.dubaifitnesschallenge.com

البيان
إعداد وغرافيك: أسيل الخليبي



الأسبوع الأول 20-21 أكتوبر	الأسبوع الثاني 22-28 أكتوبر	الأسبوع الثالث 29 أكتوبر - 4 نوفمبر	الأسبوع الرابع 5-11 نوفمبر	الأسبوع الخامس 12-18 نوفمبر
- الكرنفال الافتتاحي في حديقة الصفا - انضموا لحضور الكرنفال الافتتاحي لتحدي دبي للياقة من 1 - 7 مساءً	- نزهة بجانب قناة دبي المائية - رياضة التجديف على الأنواح - ثلاثاء السيدات - تحركوا وتحذثوا عن العمل - آراء الخبراء	- لا تفوتوا كرنفال تحدي دبي للياقة 9 - في كاييت بيتش من الساعة 1 الكثر من المرح والتسلية بانتظار الجميع. - كرنفال كاييت بيتش انضموا إلينا اليوم لكرنفال كاييت بيتش من الساعة 1 - 7 مساءً.	- ليلة عائلية في كاييت بيتش - احصلوا على المزيد من النقاط في التحدي - لقاء الأمهات - استخدموا السلام - تحركوا واشعروا بالنشاط	- كرنفالات المرح واللياقة توجهوا إلى حديقة «برج بارك» ومارسوا الرياضة في أجواء مريحة من الساعة 1 ظهرًا حتى 9 مساءً. - انضموا إلينا في اليوم الثاني من فعاليات كرنفالات المرح واللياقة من الساعة 1 ظهرًا حتى 9 مساءً.