

«أميركية دبي» تشارك في التحدي

اكتظت ملاعب الجامعة الأميركية في دبي أمس، بأعضاء الهيئتين الإدارية والتدريسية والطلبة للمشاركة في ممارسة ألعاب وتدريب رياضية، مشاركة منهم في فعاليات تحدي دبي لللياقة البدنية 30x30. وقادت مدرّسات من مؤسسة فيتنس 360 التمرينات الرياضية التي رافقتها موسيقى حيوية زادت من حماس المشاركين، واستمرت نحو ساعة، ثم كان اللقاء بين الفرق المختلفة في منافسات الكرة الطائرة وكرة القدم والسباحة. من جانبه، أشاد الدكتور عماد حب الله رئيس الهيئة الأكاديمية بالجامعة بهذه المبادرة الحضارية، مؤكداً على أن الرياضة ليست فقط في هذا اليوم بل هي برنامج مستمر طوال العام، كما أنها ضرورة للجسم الصحيح والعقل المنفتح والرؤية الثابتة التي تميز بها قيادة دبي. دبي - البيان الرياضي

تسدي
دبي
اللياقة
DUBAI
FITNESS CHALLENGE
:30x30

نخبة

«جولدن مايل غاليريا» يدعم المبادرة

أطلق جولدن مايل غاليريا نخلة جميرا، إحدى جهات نخيل مولز للتسوق والترفيه والبيع بالتجزئة، فعالية اللياقة البدنية «فتنيس فيستيفال» الفريدة من نوعها، والتي توفر مجموعة من الأنشطة والبرامج الرياضية المحفزة إلى تبني نمط حياة رياضي، أيام الإثنين والأربعاء والجمعة والسبت، طوال الفترة الممتدة من 16 أكتوبر الجاري وحتى 11 نوفمبر المقبل. ويوفر «فتنيس فيستيفال»، والذي يأتي

10 وجبات يومياً أوصلته إلى 178 كلغم

نبيل محمد.. من عاشق ولائم إلى بطل رياضي

مقاعد الطائرة ستكون أصغر من احتوائها، ونتيجة للعزلة والوحدة التي كنت أعيشها بسبب خجلي من مظهري الخارجي، بدأت أفقد الأمل بالرشاقة والصحة، ودخلت في دائرة من القلق والتوتر والاكتئاب والحيرة لمدة عام كامل، كنت أفكر خلاله بما يجب فعله، كما كنت أسأل نفسي عن خطوة البداية، إلى أن اتخذت القرار بمساعدة زوجتي ودعم بعض المقربين.

مرحلة

قبل الحديث عن رحلته مع اللياقة، دعا كل من يعانون من السمنة والوزن الزائد، إلى عدم اتباع الحميات الغذائية المتوفرة على شبكة الإنترنت، كما شدد على ضرورة عدم اتباع وصفات الريجيم الخاصة بالآخرين، فما يناسبهم قد يضاعف مشكلتك، وقال: الإدارة هي الأهم في رحلة اللياقة وخسارة الوزن، وبالنسبة لي، فقد كنت عازماً على تغيير مظهري، وتوجهت إلى أحد الأطباء لأخذ استشارة، وأخبرني أنه لا بد من إجراء عملية تكميم المعدة (قضاء)، لأنني في مرحلة متقدمة جداً من السمنة، كما أطلعني على الأعراض الجانبية، وخطورة تفاقمها في حال عدم الانضمام بالرياضة، وتناول الطعام الصحي بعد العملية.

وتابع: في البداية ترددت، لا سيما أنني لم أمارس التمارين الرياضية يوماً، ولكنني حسمت الأمر بسرعة، ووافقت على إجراء العملية، وقبلت التحدي بكل جرأة وشجاعة، ورغم مشقته، إلا أنني كنت أقوى مما أتخيل، وكنت كمن يخلع حملاً ثقيلًا عن ظهره، إلى أن وصلت حالياً إلى وزن 115 كيلوغراماً، وأطمح إلى خسارة المزيد طبعاً.

اهتمامات

كما تحدث نبيل محمد، عن إيقاع حياته اليومي، موضحاً أنه سجل في النادي الرياضي، ويتمرّن ساعة يومياً، إضافة إلى حرصه على المشي في الهواء الطلق لتعزيز لياقته، وقال: لم يعرفني كثير من الزملاء والأصدقاء بعد خسارة الوزن، ما عزز فرحي وإبتهاجي بالتغيير، وجعلني أكثر إصراراً على التمسك بـ «نبيل الجديد».

وعن اهتمامات نبيل بنسخته الجديدة، قال: «نبيل القديم» كان لا يفكر إلا بالطعام، وهل ستكون وجبة منصف الليل «كباب» أو «برياني»، أما اليوم، فهو يهتم بأناقته ومظهره، ويقف على الميزان كثيراً، كما أنه صار شغوقاً بمعرفة الأمانج، الخارجية المناسبة لممارسة رياضة المشي، وأصبح هدفه 10 آلاف خطوة يومياً.



خلال أداء التمارين الرياضية على شاطئ جميرا | تصوير: حصة إسماعيل



قبل ممارسة الرياضة

ومقربين مني في ما يتعلق بالمطاعم وأشهى الوجبات. ثم أضاف ضاحكاً: كنت أحفظ أرقام المطاعم وخدمات التوصيل «الدليفري» غيباً، كما كنت مواكباً لتطور قوائم المطاعم، بل واحتفظ بها على هاتفني المتحرك وأعرف أسعارها.

نظام

وبسؤاله عن كيفية تعامله مع الملاحظات التي كانت يسمعه من أصدقائه حول سمته، أوضح أنهم كانوا يتجنبون طرح التعليقات الساخرة، احتراماً لي وحفاظاً على مشاعري، وقال: ما هو معروف

وحول نقطة التحول في حياته، قال: كان وزني قبل الزواج 160 كيلوغراماً، وبعده وصلت إلى 178 كيلو غراماً، ذلك لأن طعام زوجتي لا يقاوم من جهة، ومن جهة أخرى، لأنني كنت مدمناً على تناول المشروبات الغازية والوجبات السريعة والأكلات الدسمة، إلى أن أصبحت أتأني بنفسني عن الخروج من المنزل أو لقاء الأصدقاء أو السفر صيفاً، خشية أن أصبح محط سخرية الركاب المسافرين، لا سيما أن

الأخضر واليابس

يقول نبيل محمد: تعهدت علاقتي مع الطعام مرحلة العشق، وبدأت منذ أن كنت في الثامنة عشر من عمري، حيث كنت فخوراً ومستمتعاً بسمتي ووزني الزائد وضخامي بين أصدقائي وزملائي في المدرسة، ولا أزال أذكر كيف كنت أشعر بنوع من الاعتزاز والرجولة عندما يُقال «نبيل يأكل الأخضر واليابس»، وكيف كان لوقع تلك العبارة على مسمعي أثر كبير في إقبالي على تناول المزيد من الطعام، حيث كانت تفتح شهيتي أكثر على التهام أكبر كميات ممكنة، بغض النظر عن نوعية الطعام وأوقات تناوله. وتابع: مع مرور الأيام، أصبحت أكثر ضعفاً تجاه الطعام، فلا أفوت وليمة ولا تأخر على تلبية أي تجمعات شهابية، ذلك لأننا كنا نختمها بولانم أيضاً، إضافة إلى أنني كنت مستشاراً لشريحة واسعة من أصدقائي

بكرش الوجاهة، وقد ينسى يوم ميلاده، ولكنه يحفظ أرقام المطاعم غيباً، من حسن حظه، أن زوجته كانت تظن أن السمنة هيبة وقوة، وإلا فإنه سيعيش أعزباً لفترة طويلة، لا سيما أن تناوله 10 وجبات دسمة يومياً، أوصله إلى وزن 178 كيلوغراماً، لدرجة أثرت في صحته ونشاطه البدني، وحتى علاقته بمحيطه وأدخلته في عزلة قاسية، حيث كان يتجنب السفر والاحتكاك بالناس والخروج للتنزه، إلى أن قرر التغيير، وطلب الوجبات السريعة بالثلاث، واستعان بالأطباء، وبدأ يخسر من وزنه تدريجياً بفضل الرياضة والطعام الصحي، واتباع نظام حياتي معتدل ومتوازن، محمد نبيل مسؤول العلاقات العامة في مصرف أبوظبي الإسلامي، بروي لـ «البيان» قصة نجاحه في التغلب على السمنة، وكيف عزز «تحدي 30x30» أمه في حياة هانته، لا سيما أن إطلاقه جاء في وقت كانت فيه مشاعر الحنين إلى الطعام تضغط عليه بقوة.

دبي - ريماء عبد الفتاح

جاءت مبادرة «تحدي دبي للياقة»، التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، رئيس مجلس دبي الرياضي، بمثابة طوق إنقاذ للعديد من أصحاب الأوزان الثقيلة، الذين ابتعدوا عن ممارسة الرياضة، وهو ما دفع بهم إلى السقوط بين براثن السمنة وضعف اللياقة البدنية. نبيل محمد (40 عاماً)، واحد ممن عاشوا تلك التجربة، قبل أن يقبل تجربة التحدي، ويعود بقوة إلى ممارسة الرياضة، في البداية، توجه بالشكر إلى سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، على إطلاق سموه المبادرة، لأنها قدمت له دعماً معنوياً جليلاً لمواصلة مشواره في خسارة الوزن، وتعزيز لياقته وجعلته بطلاً رياضياً. كان في السابق، له في كل وليمة غنيمة، وبين أصدقائه هو الأول دائماً

كيف تقلع عن تناول الحلويات والوجبات السريعة

إذا كنت ممن لا يستطيعون السيطرة على شهيتهم تجاه الثلاثي حيث أصناف الحلويات والوجبات السريعة والمشروبات الغازية ويرغبون في الابتعاد ولا يعرفون من أين البداية، فما عليك إلا التسلح بالإرادة أولاً، لأنها سر التغيير الإيجابي.

قمة بالجري مدة نصف ساعة يومياً، فهذا يفيد جسمك.

تجنب تناول العصائر المعبأة التي تحتوي على مواد حافظة تضر بالجسم.

عوّذ نفسك تناول السلطة وتفنن في تحضير طبق يومي.

حضر وجبة غذاء صحية في المنزل لتتناولها في المكتب.

تناول الماء بانتظام وتجنب السهر وحافظ على جودة نومك.

تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات والليفات الغذائية.

مارس الرياضة التي تجهدك بشكل يومي.

شجع نفسك على اتباع نظام صحي غني.

احذر تناول بدائل السكر والمحليات الصناعية.

**إعداد: ريماء عبد الفتاح
غرافيك: حسام الحوراني
البكان**

ابدأ بالتقليل من تناول الحلويات والسكريات خلال يومك تدريجياً.

تناول أنواع الفاكهة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر كبدل.

أعراض إدمان الطعام

- يتم تناول الطعام بشكل أكبر من المخطط له.
- تلتهم الطعام حتى لو كنت جائعاً.
- تتناول الطعام حتى تشعر بالتعب الجسدي.
- ينتابك القلق عندما تفكر بالتقليل من كميات طعامك.
- تفكر كثيراً في ما ستأكله على مدار اليوم.

قم بالجري مدة نصف ساعة يومياً، فهذا يفيد جسمك.

تجنب تناول العصائر المعبأة التي تحتوي على مواد حافظة تضر بالجسم.

عوّذ نفسك تناول السلطة وتفنن في تحضير طبق يومي.

حضر وجبة غذاء صحية في المنزل لتتناولها في المكتب.

تناول الماء بانتظام وتجنب السهر وحافظ على جودة نومك.

يتم تناول الطعام بشكل أكبر من المخطط له.

تلتهم الطعام حتى لو كنت جائعاً.

تتناول الطعام حتى تشعر بالتعب الجسدي.

ينتابك القلق عندما تفكر بالتقليل من كميات طعامك.

تفكر كثيراً في ما ستأكله على مدار اليوم.

تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات والليفات الغذائية.

مارس الرياضة التي تجهدك بشكل يومي.

شجع نفسك على اتباع نظام صحي غني.

احذر تناول بدائل السكر والمحليات الصناعية.



كيف تقلع عن تناول الحلويات والوجبات السريعة

إذا كنت ممن لا يستطيعون السيطرة على شهيتهم تجاه الثلاثي حيث أصناف الحلويات والوجبات السريعة والمشروبات الغازية ويرغبون في الابتعاد ولا يعرفون من أين البداية، فما عليك إلا التسلح بالإرادة أولاً، لأنها سر التغيير الإيجابي.

ابدأ بالتقليل من تناول الحلويات والسكريات خلال يومك تدريجياً.

تناول أنواع الفاكهة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر كبدل.



دعوة «أصحاب الهمم» يقبلون التحدي

دبي للياقة.. فهذا التحدي لا يكتمل إلا بكم». وجاء إعلان التحدي في تغريدة نشرها حساب المكتب الإعلامي لحكومة دبي بموقع التواصل الاجتماعي «تويتر» أمس، جاءت كالتالي: بروح التنافس.. #أصحاب_الهمم.. قبلوا تحدي سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم للمشاركة في مبادرة «تحدي دبي للياقة البدنية»، حيث قال سموه، في تغريدة على حسابه الرسمي عبر «تويتر» أول من أمس: «أصحاب الهمم في الإمارات هم أهل العزيمة والإرادة، واليوم أنطلق شخصياً ليكونوا جميعاً معنا في تحدي

قبل «أصحاب الهمم» من أبطال الإمارات، الدعوة التي وجهها لهم سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس مجلس دبي الرياضي، للمشاركة في مبادرة «تحدي دبي للياقة البدنية»، حيث قال سموه، في تغريدة على حسابه الرسمي عبر «تويتر» أول من أمس: «أصحاب الهمم في الإمارات هم أهل العزيمة والإرادة، واليوم أنطلق شخصياً ليكونوا جميعاً معنا في تحدي

وزوارها إلى تعزيز نشاطهم البدني، والالتزام بممارسة الأنشطة الرياضية مدة 30 دقيقة كل يوم على مدار 30 يوماً، ويضم التحدي مختلف الأنشطة البدنية الرياضية، بما فيها المشي، والرياضات الجماعية، والتجديف وقوفاً، واليوغا، وركوب الدراجات الهوائية، وكرة القدم، وكريكت الشاطئ، والزومبا. دبي - البيان الرياضي

أطلقت مبادرة «تحدي دبي للياقة» التي انطلقت بنجاح 20 أكتوبر الجاري وتستمر حتى 18 نوفمبر المقبل، وجاءت بتوجيهات سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، رئيس مجلس دبي الرياضي، وتهدف إلى بناء مجتمع رياضي متميز وأكثر نشاطاً وحيوية وسعادة، تماشياً مع غاية «تحدي دبي للياقة»، لجعل دبي أكثر المدن نشاطاً وممارسة للرياضة في العالم، لتحفيز كل المقيمين في إمارة دبي

تعزيزاً لاستفادة المجتمع من المنشآت الرياضية

مجلس دبي الرياضي يدعم «تحدي دبي للياقة»



دبي - البيان الرياضي

أكد مجلس دبي الرياضي تسخير كل إمكانياته دعماً لمبادرة تحدي دبي للياقة، التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس مجلس دبي الرياضي، والتي انطلقت بنجاح 20 أكتوبر الجاري وتستمر حتى 18 نوفمبر المقبل، وجاءت وفق توجيهات سموه ورؤية مجلس دبي الرياضي التي تهدف إلى بناء مجتمع رياضي متميز وأكثر نشاطاً وحيوية وسعادة، تماشياً مع غاية «تحدي دبي للياقة» لجعل دبي أكثر المدن نشاطاً وممارسة للرياضة في العالم. من جانبه، قال سعيد حارب، الأمين العام لمجلس دبي الرياضي: «نفخر في مجلس دبي الرياضي بالشراكة مع «تحدي دبي للياقة» للمساهمة في تحقيق أهداف طموحة لجعل دبي مدينة الرياضة والسعادة والإيجابية والنشاط البدني، وباعتبارنا الجهة المسؤولة رسمياً عن القطاع الرياضي في دبي، فإننا ننظم وندعم أكثر من 400 فعالية رياضية سنوياً على المستوى العالمي والمحلي والمجتمعي.

■ مشاركة كبيرة شهدتها انطلاق المبادرة | البيان

في التحدي القدرة على مواصلة تحقيق أهدافهم طوال الشهر، ومنهم إمكانية الاستمرار بالنشاط البدني إلى ما بعد أيام المبادرة لدعم الرياضة والنشاط البدني في أنماط حياتهم اليومية.

فعاليات

من ضمن المنشآت الرياضية العديدة التي تحتضنها دبي: مجمع حمدان الرياضي والعديد من المرافق والمواقع الرياضية، وجميعها تقدم مرافق رياضية حديثة متاحة على مدار أيام العام. كما تضم دبي عدداً من النوادي الرياضية التي تشمل النصر، الوصل، شباب الأهلي- دبي، ونادي دبي لأصحاب الهمم، ونادي حتا الرياضي الثقافي ونادي دبي الدولي للرياضات البحرية ونادي دبي للشطرنج والثقافة، وعلى مستوى الفعاليات الرياضية تنظم دبي جدولاً زاخراً بالأنشطة والمناسبات الرياضية. ومن هذه الأنشطة التي تتعدّد خلال التحدي سباق الجري بالألوان، وسباق الجري للسيدات، وتحدي سينس دبي 92 للدراجات، وفيتنس إكسبو دبي، وسباق سوكوني تايم ترايل للجري، وتحدي سبارتان في حتا، والعديد من الفعاليات الأخرى التي يتم تنظيمها خلال العام.



سعيد حارب: هدفنا جعل دبي مدينة الرياضة والسعادة

لهذا التميز في القطاع الرياضي في المدينة، إلى بنيتها المتنوعة من المنشآت الرياضية عالمية المستوى، التي تضمن للمشاركين



■ معاليات الأطفال الصغار

وأوضح سعيد حارب: تتنوع هذه الفعاليات الرياضية ما بين 60 نوعاً مختلفاً من الألعاب الرياضية، بما يعكس التنوع الذي تمتاز به المدينة التي يعيش فيها أكثر من 200 جنسية مختلفة. ونحن فخورون بهذا التنوع ونحرص على توفير كل ما هو مميز للجمع. وخلال ثلاثة أشهر بدأ من أكتوبر حتى ديسمبر، نخطط لتنظيم فعاليات رياضية متنوعة، بمعدل تسع فعاليات تقريباً في الأسبوع. وأضاف الأمين العام لمجلس دبي الرياضي قائلاً: «يتميز هذا التحدي بأنه لا يقتصر بالضرورة على منافسة تجمع شخصين وجهاً لوجه، وإنما يمكن وضع برنامج خاص لكل شخص حتى يحدد مستواه البدني، ويحقق أهدافه، ويمكن بدء التحدي بممارسة التمارين الرياضية اليومية ورسم مسار شخصي محدد للوصول إلى أنماط الحياة الصحية. ولا شك في ن تبنى هذه الأنماط يمنح القوة والحيوية لمواجهة التحديات التي نواجهها في حياتنا».

تطوير

على جانب آخر، يهدف مجلس دبي الرياضي إلى تنمية وتطوير الحركة الرياضية في إمارة دبي، وخلق بيئة رياضية شاملة لمتطلبات المجتمع، وإتاحة الفرصة أمام جيل الشباب لصقل مواهبه الرياضية

وتسليط الضوء على المنشآت والنوادي الرياضية التي تزخر بها دبي إضافة إلى الفعاليات التي تتعدّد فيها، ويعود الفضل

هذه الأهداف الطموحة، قدم المجلس دعمه الكامل لمبادرة «تحدي دبي للياقة» سعياً إلى إحداث تأثير إيجابي فعال،

والثقافية وتوجيهها نحو تحقيق نتائج ملموسة على صعيد المنافسات المحلية والإقليمية والعالمية الأفضل. وانطلاقاً من

محاكم دبي تشارك في الحدث



■ صورة جماعية للمشاركين في اليوم الرياضي | البيان

وتفاعل الدائرة مع دعوته وقبول قطاعات عريضة من المجتمع من شتى «يسعدنا أن نكون من أوائل الدوائر مشاركة في مبادرة «تحدي دبي للياقة» التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، لنسهم في جعل مدينة دبي مدينة للياقة والصحة والنشاط، التي تسهم في رفع الوعي الصحي بين أفراد المجتمع».

18 نوفمبر المقبل. من جانبه، قال طارش المنصوري مدير عام محاكم دبي: «يسعدنا أن نكون من أوائل الدوائر مشاركة في مبادرة «تحدي دبي للياقة» التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، لنسهم في جعل مدينة دبي مدينة للياقة والصحة والنشاط، التي تسهم في رفع الوعي الصحي بين أفراد المجتمع».

دعوة

كما أكد طارش المنصوري مدير عام محاكم دبي، سعاده بحجم الاستجابة

دبي - البيان الرياضي شاركت محاكم دبي في فعاليات «تحدي دبي للياقة البدنية»، التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس مجلس دبي التنفيذي، رئيس مجلس دبي الرياضي، لجعل دبي إحدى أكثر المدن نشاطاً وممارسة للرياضة على مستوى العالم، من خلال برنامج متكامل، يهدف إلى تحفيز سكان دبي وزوارها على زيادة نشاطهم البدني، والالتزام في ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية، حتى

«دبي للثقافة» تنطلق من متحف الاتحاد



■ خلال إطلاق فعاليات المبادرة | البيان

أنشطتها الرياضية في إطار هذه الحملة، حرصاً منها على الجمع بين العديد من الأهداف الوطنية السامية. وتمثلت استجابة الهيئة لهذا التحدي في تنظيم اجتماع القيادة الشهري ضمن إطار المبادرة، وممارس المدير العام بالإناية بإدارة الاجتماع مع المسؤولين والحضور رياضة المشي في أروقة المتحف، وتناول النقاشات وأجندة الاجتماع في أثناء المشي والوقوف على الأرجل خلال الاجتماع.

تطوير

وقال سعيد النابودة، المدير العام

بالإناية لهيئة دبي للثقافة والفنون: «إننا في دبي للثقافة نستلهم خطانا في تطوير مشهدنا الثقافي المتنامي من توجيهات القيادة الرشيدة التي تهدف في المقام الأول إلى تعزيز جودة حياة وصحة الأفراد، ونشر السعادة والإيجابية بين الجميع على مستوى الدولة. لقد ارتأينا في هذه الخطوة بادرة مهمة لمساعدتنا على الالتزام بنهجنا، وترجمة حرصنا على دعم محاور «خطة دبي 2021»، لتكون مدينتنا موطناً لأفراد سعداء ومبدعين وممكنين».