

## ويليام مرييل: الحدث يحافظ على نمو العظام

لأهمية كبيرة في المحافظة على نمو العظام بشكل طبيعي، ويساعد على تنمية الوظائف العضلية بالجسم والمفاصل، فضلاً عن أنها تساهم في إعطاء المرضى دفعية إيجابية للمشاركة فيها، لما ستدخله من سعادة وفرح على قلوب الجميع في أحوااء رياضية مثيرة ومفيدة لكافة الفئات العمرية والمجتمعية. دبي - البيان الرياضي

التجارية والاستثمار رئيس فريق الرياضة في هيئة الطرق والمواصلات، بأن الهيئة بدأت مشاركتها في مبادرة (تحدي دبي للبقاء البدني) بفعاليات خارجية مع الهيئات والمؤسسات الحكومية وشعبة الحكومية ومجتمع الأعمال والجهمود عموماً في دبي، بالإضافة إلى مشاركتها في كرنفال ضم فعاليات متعددة في حدائق الصفا، ونظمت كذلك فعالية رياضية اليوغا مع مغيب الشمس في ممشى مرسى دبي في نفس اليوم. دبي - البيان الرياضي شاركت هيئة الطرق والمواصلات في مبادرة (تحدي دبي للبقاء البدني)، بفعاليات رياضية متعددة في عدد من المواقع التابعة لها مثل المبني الرئيس لمؤسستي المواصلات العامة وتاكسبي دبي، بالإضافة إلى مشاركتها في فعاليات خارجية في عدد من الأماكن في إمارة دبي، ومنها قناة دبي المائية، حدائق الصفا، ممشى مرسى دبي وحدائق مشرف. وأوضح إبراهيم الحداد، مدير إدارة الشؤون

شاركت هيئة الطرق والمواصلات في مبادرة (تحدي دبي للياقة البدنية)، بفعاليات رياضية متعددة في عدد من المواقع التابعة لها مثل المبني الرئيس للمؤسسة للمواصلات العامة وناكسي دبي، بالإضافة إلى مشاركتها في فعاليات خارجية في عدد من الأماكن في إمارة دبي، ومنها قناته دبي المائية، حدائق الصفا، ممشى مرسى دبي وحدائق مشرف. وأوضح إبراهيم الحداد، مدير إدارة الشؤون



## عبدالله بن زايد: شكرًا حمدان بن محمد على «تحدي دبي للياقة البدنية»



عبد الله بن رايد حلول ممارسہ الرياضہ

بی-سے-میری

لهيـان، في تغـيـدة لـسـمـوهـ على حـسـابـهـ لـرـسـميـ يـمـوـقـعـ التـواـصـلـ الـاجـتمـاعـيـ تـويـترـ: «أشـكـرـكـ عـلـىـ مـبـادـرـةـ التـحـديـ أـخـيـ الشـيخـ حـمـدانـ». كـمـاـ نـشـرـ سـمـوهـ، فـيـ التـغـرـيدـ ذاتـهاـ، مـقـطـعـاـ لـسـمـوهـ وـهـوـ يـمـارـسـ الـرـياـضـةـ، قـائـلاـ سـمـوهـ فـيـ مـقـطـعـ الـفـيـدـيـوـ: «بـورـاشـدـ، لـنـدـ قـبـلـنـاـ التـحـديـ، وـأـتـمـنـيـ مـنـ زـمـائـيـ فـيـ وزـارـةـ الـخـارـجـيـةـ أـنـ يـشارـكـونـاـ فـيـ التـحـديـ».



- عبد الله بن رايد يعني قبوع السحدري

# ٢٥ ألف مشارك في افتتاحية «تحدي دبي»



## سعيد حارب: الافتتاح الرسمي جاء بأروع صورة

# سعید الطاير: نسعى لأن نكون جزءاً من قصة النجاح



۱۰

دبي الرياضي ولقائه مع المشاركين، مما منح حفل الافتتاح قيمة أكبر جسدت نهج القيادة الرشيدة في عملها من أجل صحة وسعادة أفراد المجتمع وحرص سمو الشيخ

# تتحدى «مجموعة جيمس للتعليم» هيئة المعرفة والتنمية البشرية»



■ الصغار في تحدي أولياء الأمور | من المصدر

في حين، قال كيفن لوفت، مدير مدرسة «جيمس رووال دبي»: «شهد إطلاقنا لتحدي دبي لللياقة في مدرسة جيمس رووال دبي، حماسة لافتة من جميع المشاركين في النشاطات الرياضية. ونحوت طلابنا وأولياء أمورهم وفريق العمل في كافة مدارس مجموعة جيمس للتعليم على المشاركة في النشاطات الرياضية المتنوعة».

مدير عام هيئة المعرفة والتنمية البشرية: «يسربني التواجد اليوم في أولى زياراتي للمدارس المنضوية ضمن برنامجنا اللياقة، والتفاعل مع الأطفال بأسلوب ممتع يحفزهم على ممارسة الرياضة. وقضيت اليوم وقتاً مليئاً بالتسليمة والمرح مع هؤلاء الصغار الذين رأيت فيهم الطموح والمثابرة».

دبي - البيان الرياضي  
استضافت مدرسة «جيمس روיאל  
دبى» الدكتور عبدالله الكرم  
رئيس مجلس المديرين ومدير عام  
هيئة المعرفة والتنمية البشرية  
الذى أعلن انطلاق «تحدي دبي  
للياقة» فى مدارس «مجموع  
جيمس للتعليم» بخوض منافسات  
ميدان الواقع» فى المدرسة.  
من جانبه، أشار الدكتور عبدالله

**لعبة «الكروس فيت» شيخة القاسمي: مبادرة رائدة على مستوى الشرق الأوسط**



1

■ شيخة القاسمي تذكر المبادرة وألا تقصر على المدة لمعن عنها، حتى تستمر على مدار مناشدة الجميع المشاركة في هذه بجذب شرائح جديدة في المجتمع

أكدت شيخة القاسمي لاعبة «الكرسوس فيت»، عن سعادتها بالمشاركة في الفعالية، مبيناً سعادتها بالاستعراض الرياضي الذي قدمته أول من أمس، بالمنصة الرئيسية للحدث بحدائق الصفا بدبي. وقالت: المبادرة تعتبر رائدة على مستوى منطقة الشرق الأوسط وتلعب دوراً هاماً وكبيراً في تحفيز كافة أفراد المجتمع بكافة شرائحه للانخراط في الألعاب الرياضية المختلفة وممارسة الحركة، التي تعد في حد ذاتها نوعاً من أنواع الدراية المبدعة الحسنية.

وأضافت: نتمنى أن يقوم كافة المشاركين بالتركيز على الاستمرار في ممارسة الرياضة، وأن يواصلوا العمل على أنفسهم حتى بعد انتهاء مدة الفعالية والمقرر لها 30 يوماً ولا يتوقفوا في يوم من الأيام عن ممارسة الرياضة.



فريق الدراجات مشاركاً في الفعاليات



تمارين على هامش الحدث

## 400 ضابط يقطعون 6 كيلومترات في 90 دقيقة

# بداية أسبوع استثنائية لشرطة دبي على «كait بيتتش»



المري يتواضع ضباط وأفراد شرطة دبي خلال اللحظات الأولى للانطلاق | تصوير: دينيس مالاري



ثلاثية الـحب والنصر والفوز

### دبي - ريم عبد الفتاح

في الصباح الباكر، التي استقطبت نحو 400 ضابط من مختلف الإدارات والرتب العسكرية، وكان لها أثر طيب في توطيد العلاقات بين المسؤولين والموظفين بعيداً عن الأجهزة الرسمية في المكاتب وقاعات الاجتماعات، وتشجيعهم على ممارسة الرياضة وإيجاد الوقت لها وسط الانشغالات اليومية.

#### اجراء وقائي

في حين، أوضح العميد أحمد محمد رفيع، مدير الإدارة العامة لسعادة الموارد البشرية في القيادة العامة لشرطة دبي: «نوجه غالباً في الصباح الباكر إلى مكاتبنا باللباس الرسمي، ولكننا اليوم على شاطئ البحر وبملابس رياضية كبيرة، وقادماً سمو الشيخ حمدان بن محمد آل مكتوم، ولديه مسؤولية كبيرة، وقام: لو تعاملنا مع «تحدي 30x30» على مبدأ مفرد حدث، لكننا مجرد مشاركون، ولكن طموحنا الكبير أن تكون دامماً من محسن طن القيادة بنا، كان حافراً قوياً لنا للتفكير بشكل إبداعي ينسجم والرؤى الوطنية الهادة نحو الارتقاء بالإنسان، وقد ترجمنا فهمنا العميق لغايات التحدي من خلال فعاليات تستهدف موظفي شرطة دبي والمتقاعدون وكبار السن والعمال والصغار والكبار من دون استثناء».

**روتين يومي**  
وتتابع شهيل: «أردنا أن تكون بداية الأسبوع حافلة بالنشاط والعمل، ولم نكن لتحقق هذه الغاية لو لم نذكر روتين العمل اليومي، بفعالية المشي على الشاطئ

و واستطرد: أشكر موظفي القيادة العامة لشرطة دبي على حضورهم ومشاركتهم في فعالية المشي غير التقليدية، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على روح الفريق الإيجابية ورغبتهم في إيجاد بداية مميزة لأسبوع حافل بالعمل».



**أحمد رفيع:**  
كلنا حماس  
وسعادة بخوض  
هذه التجربة



**خالد شمهيل:**  
الحدث ترجمة  
لغايات التحدي  
وأهدافه



**عبدالله المري:**  
التحدي خطوة  
جاده وليس  
دعوة عابرة

شعلة النهضة والتقدم، وأنواعه جزء من الشكر إلى سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولديه دعي رئيس مجلس دبي الرياضي، على إطلاق تحدي دبي للياقة 30x30، ولا سيما أن الحدث ليس مجرد خطوة عابرة لممارسة الرياضة، بل إنه بيئة العمل وجودة الإنفاق من دون الإغفال عن تطوير الإنسان وتهيئة لحمل

**تفاعل كبير**  
من جانبه، قال اللواء عبدالله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي، لـ«البيان»: «نحن محظوظون بحكومة الشديدة التي ترسم لنا خططاً واستراتيجيات هدفها الازرق، دعوة عابرة لممارسة الرياضة، بل إنه قواعد اللياقة لكبار السن

مع التقدم بالسن تصبح الحاجة إلى الرياضة أمراً ملحاً، ولكن كثيرون من يتهاونون بذلك لياتقة مثالية أو قريبة من منازلهم، إضافة إلى أن منهم من لا يزال ممكناً بفكرة «لامارس الرياضة ولا يمرض»، وأ المؤسف أن بعضهم وبسبب «الكرش» يظن أنه كبر على القيام بأي مجهود بدني».

### ماراثون حول العالم

**السويد**  
تصمم مراكز رعاية المسنين برامج رياضية تناص حالتهم الصحية وترافقهم خصوصية مرحلتهم.

**فرنسا**  
اهتمت بالرياضات ما كان له أثر طيب على تفاعليهم واستقطابهم لمارسة الرياضة.

**هولندا**  
تأسست مراكز رعاية كبار السن هدفها تحفيز هذه الفئة على الأنشطة البدنية للتلقي على مشكلات الشيخوخة.

**إنجلترا**  
تمهنت بنشاط كبار السن ورفعت شعار «نحو مزيد من التمرين» للتلقي على مشكلات الشيخوخة.

**البيان**

بعد التدريب البدنى ذا الشدة العالية أساساً لإعداد كل من رجال الفضاء الأميركيين والروسين، لاسيما وأن اللياقة تزيد من مقاومتهم وتحملهم لمخاطر الطيران بالفضاء.

**الحقيقة**

التنوع في ممارسة التمارين الرياضية ضرورة.

10 الإحماء السليم يكون بالمشي لمدة 10 دقائق.

9 الإحماء السليم يكون بالمشي لمدة 10 دقائق.

8 تمرن ضمن مجموعة فذ ذلك على التدريب.

7 لا تتعجل النتائج ولا تتفق من النجاح العضلي.

6 تدرب من أجل الشاطئ والجحورية والبعد عن التوتر.

5 جيداً لو كان التمرين تحت إشراف مدرب متخصص.

4 تدرب بانتظام لأن النوع الدورة يتطلب رها شهرة.

3 تمرن وفق قدرتك تجنياً لمشكلات النوم أو الاكتئاب.

2 زد تدريجيًا وأعلم أن الإجهاد ليس مطلوباً في الرياضة.

1 ابدأ الرياضة إذا لم تكن قد بدأت بها سابقاً بمستوى خفيف.