

تحدي
دبي
لللياقةDUBAI
FITNESS CHALLENGE

:30x30

07



www.albayan.ae

الأحد 19 نوفمبر 2017م | العدد 13668



حمدان بن محمد يتلقى تهنئة هيا بنت الحسين بنجاح «تحدي اللياقة»

الاجتماعي «انستغرام» قد أسعدني جداً متابعة دبي وهي تخطو خطوات كبيرة نحو بلوغ هدفها في أن تصبح أكثر مدن العالم نشاطاً من خلال تحدي دبي للياقة... التحدي انطلق بإلهام ومتابعة حثيثة من سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم... ولا يسعنا إلا أن نبارك للشيخ حمدان هذه الخطوة التي نفخر بها جميعاً.

البدنية» التي استمرت لشهر كامل. واختتمت فعاليات «تحدي دبي للياقة البدنية»، أمس، وشهدت تفاعلاً كبيراً من قبل كافة فئات المجتمع. وقالت حرم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي «رعاه الله»، سمو الأميرة هيا بنت الحسين، على حساب سموها الرسمي بموقع التواصل

دبي - البيان الرياضي

تلقى سمو الشيخ حمدان بن محمد آل مكتوم، ولي عهد دبي، رئيس مجلس دبي الرياضي، تهنئة حرم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي «رعاه الله»، سمو الأميرة هيا بنت الحسين، بنجاح مبادرة «تحدي دبي للياقة

مسك الختام في الـ«فيستيفال»



رجل أعمال يخسر 70 كغ من وزنه



عيسى الأنصاري | البيان

دبي - البيان الرياضي

أخبره الطبيب بأنه معرض للإصابة بالسكري في سن العشرين فلم يكن أمامه سوى خيارين. إما أن يبقى على حاله أو أن يتخذ قراراً بالتغيير، فقرر القيام بأنشطة مختلفة كثيرة وتمارين شديدة الحدة، منها تدريبات المضمار والركض، وأصبحت اللياقة البدنية بالنسبة له أمراً مهماً جداً، حيث يبدأ يومه بممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة، من ست إلى سبع مرات في الأسبوع.

انجح رجل الأعمال الإماراتي، عيسى الأنصاري في تغيير نمط حياته بالكامل خوفاً من تدهور صحته، فبدأ يمارس التمارين الرياضية بانتظام ويتبع نظاماً غذائياً صحياً بعزيمة وإصرار، فنجح في خسارة أكثر من 70 كغ من وزنه واكتسب لياقة بدنية عالية. وعانى الأنصاري من الوزن الزائد طوال حياته، حتى عندما كان طفلاً، حيث

أمل مراد: الباركور أعاد «الطفلة» في داخلي

دبي - البيان الرياضي

وجهت الإماراتية أمل مراد، المدربة المعتمدة في رياضة الباركور، نصائح إلى أبناء جيلها، وطالبتهم فيها بعدم الاستسلام، وياكتشاف الشغف الحقيقي، وأكدت أن الوقت يحين لإحداث التغيير في حياتك، عندما لا تشعر بأنك تُحرز تطوراً كقرء، بعدما بلغت آفاقاً جديدة في عالم الرياضة بنجاحها في رياضة الباركور، بعد أن تابعت صفها الأول منذ أقل من 4 سنوات، والآن تركز جهودها في سبيل مساعدة الآخرين على اكتشاف شغفهم. تقول أمل مراد: «أنا رياضية لطالما كنت كذلك، وفي صغري، كنت ألعب وأتسلق الجدران، وأمارس كرة السلة والكرة الطائرة، وحين كبرت تخرجت وزولت عملاً بدوام كامل، لكنني فقدت الجزء الرياضي في داخلي وشعرت بأنني لا أحرز أي تطور في حياتي». أضافت أمل: «لم تلامني الحياة العملية، لذا استقلت من وظيفتي وعدت إلى جذوري، الرياضية، أما نقطة التحول الحقيقية في حياتي، فكانت عندما افتتح قريب يوسف الجرج نادي لألعاب الجمباز الرياضي، الذي كان يوفر صفوفاً في رياضة الباركور». أكملت أمل: «تابعت صفي الأول منذ سنتين ونصف السنة، لكنني كنت المرأة الوحيدة هناك، وكان باقي الطلاب أصغر مني بكثير، وكان الفتيان في الصف ممتازين، وأتقنوا في غضون يومين ما استغرق مني شهرين لإتقانه، إنما شعرت فعلاً بعودة الطفلة في داخلي، تلك الطفلة التي لا تقلق ولا تخاف شيئاً».



أمل مراد | البيان



إعداد: عزالدين جادالله - إيهاب زهدي - خالد المهيري
تصوير: سالم خميس - عبد الحنان مصطفى



تنوع الفعاليات في «فستيفال سيتي» يلهب حماس الحاضرين

الحشد الجماهيري يزين ختام تحدي



■ تمارين الإطالة واللياقة في إطار التحدي | البيان

اختتمت أمس فعاليات 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، بعد شهر كامل من الفعاليات الممتعة التي شهدتها دبي من أقصاها إلى أقصاها ولاقت تفاعلاً كبيراً من كافة المقيمين على أرض الدولة، ووصلت المبادرة إلى محطة الختام بإقامة المهرجان الخامس والأخير بفستيفال سيتي دبي، على مدار يومين تحت شعار 30x30. وشهد التحدي على مدار شهر ممارسة عدد كبير من الألعاب منها الكريكيت الشاطئية، وركوب الدراجات، وكرة القدم، والرياضات الجماعية، والمشي، واليوغا، والمشي، وغيرها الكثير، وشجعت المبادرة جميع الأفراد من مختلف الفئات العمرية ومستويات اللياقة البدنية على المشاركة الفردية أو الجماعية، لممارسة الرياضة وتحسين مستوى لياقتهم البدنية.

واعلى أنطوني جوشوا، بطل العالم في الملاكمة للوزن الثقيل، خشبة المسرح، في حفل الختام لتحفيز المشاركين وتشجيعهم على مواصلة نشاطاتهم البدنية واتخاذ نمط حياة صحي.

وتضمنت الفعاليات في اليوم الأخير، مجموعة من الأنشطة الممتعة منها الزومبا، وعروض مهارات كرة القدم الحرة «فري ستايل»، وعروض الباليه، واليوغا عند مغرب الشمس، وكرة الطاولة، والتدريبات الرياضية، وجلسات تدريبية خاصة.

توزيع الجوائز

وأقيم حفل توزيع جوائز تحدي دبي

احتفال

احتفل المشاركون في التحدي بإنجازاتهم التي حققوها من خلال ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة كل يوم على مدى 30 يوماً، وبرحلتهم نحو حياة أكثر صحة ونشاطاً، وذلك بمشاركة في مجموعة واسعة من أنشطة اللياقة البدنية الجماعية والفردية، والاستمتاع بالفعاليات الترفيهية الحية على خشبة المسرح، كما استمتع الأطفال بالفعاليات المتنوعة والمختلفة.

اللياقة» على المسرح الرئيسي، الذي احتفى بقصص نجاح هذا التحدي متعدد الأنشطة على مستوى المدينة، تلاه إطلاق عروض مائية وضوئية خلابة، فضلاً عن الألعاب النارية المدهشة التي أضاءت سماء دبي.

وشهد سباق فوارب التنين المشوق، وهو إحدى أكثر الرياضات المفضلة في دبي وأبرز الفعاليات التي أقيمت خلال حفل الختام، إقبالاً كبيراً من الجمهور، حيث تسابق المشاركون في المياه المحيطة بفستيفال سيتي في واحدة

الفعاليات الراقصة أضفت البهجة على التحدي | البيان

من الرياضات الجماعية الرائعة، بجانب الاستمتاع بمجموعة واسعة من الأنشطة التي أقيمت في الهواء الطلق والتي جاءت مناسبة لجميع الفئات العمرية ومستويات اللياقة البدنية.

ضيف الشرف

وشهد المسرح الرئيسي في دبي فستيفال سيتي عدداً من الفعاليات الرئيسية في مقدمتها فقرة أنطوني جوشوا، بطل العالم في الملاكمة للوزن الثقيل ضيف شرف التحدي، الذي ظهر على المسرح



مخصصة للياقة البدنية، واستعرض خبراء كرة القدم الحرة «فري ستايل» وراقصو الباليه مهاراتهم على خشبة المسرح الرئيسي في عروض تفاعلية.

فعاليات للأطفال

وخصص للأطفال في منطقة اللياقة والمرح الخاصة التي تشمل الترامبولين، وجدان التسلق، وحصص الباركور، ونشاط «لس مليس» فعاليات تدريبية للذين تتراوح أعمارهم بين 2 و12 عاماً لتحفيزهم على ممارسة النشاطات البدنية.

لتشجيع الجمهور لممارسة الرياضة وإظهار دعمه لـ«تحدي دبي للياقة» كما شجع مقدم البرامج في إذاعة فيرجين، «كريس فيد» الحضور بمشاركته في تحدياته الخاصة للياقة البدنية، وتقديم مجموعة من الجوائز للمشاركين المحظوظين.

وتفاعل خبراء من «لس مليس» في التدريب الجماعي، مع الجمهور من خلال مجموعة من حصص اللياقة البدنية كما علم «استوديو آرثر موراي» المشاركين فعالية الزومبا في الصالات ضمن حصص



■ الماوا تاي والكيك بوكسينغ شغلت اهتمام الكثير

«نخيل» تتحدى الصعاب وتتسلق جبل جيس



■ موظفو نخيل خلال تحديهم بتسلق جبل جيس | البيان

تحدي دبي للياقة البدنية. لقد شجعت هذه المبادرة المبتكرة التي شارك الجميع فيها، على اللياقة البدنية والصداقة والعمل الجماعي في شركتنا، وأنا منبهراً جداً بالأداء المذهل الذي حققته الشركة لتحافظ على مركزها الأول في فئتها».

وواصل لوتاه قائلاً: «الصحة واللياقة

المبادرة، مع أكثر من 300 ساعة من النشاط البدني وذلك كجزء من جهود الشركة لجعل دبي المدينة الأكثر نشاطاً في العالم. وقال علي راشد لوتاه، رئيس مجلس إدارة «نخيل»، الذي قاد فعالية جبل جيس: «أنا فخور جداً بفريق عملي لتفانيهم ومشاركتهم الفعالة في مبادرة

من شركة «نخيل» بالمركز الأول: جوليوس أودهيامبو من إدارة الضيافة والترفيه الذي أنهى السباق بزمن قدره 1:44:36 وجاء بالمركز الثاني جون دايفيدسون، وفي المركز الثالث أحمد رضا. وسجل موظفو «نخيل» أكثر من 11 مليوناً و300 ألف حركة خلال شهر

300 من الفعاليات الرياضية التي نظمتها «نخيل» على مدى الأسابيع الأربعة الماضية، وتعزز من مكانة الشركة في مبادرة تحدي دبي للياقة البدنية لتتصدر الشركات الأخرى في فئتها. وقد أقيمت الفعالية بالتعاون مع هيئة رأس الخيمة لتنمية السياحة، التي فاز بها

الشركة تنظم فعالية رياضية على ارتفاع 1900 متر من سطح البحر

■ دبي - البيان الرياضي

حققت شركة «نخيل» مستويات قياسية جديدة في مبادرة تحدي دبي للياقة البدنية، وذلك عبر تسلق أكثر من 300 من موظفيها لمسافة 15 كم للوصول إلى قمة جبل جيس والاحتفال بنهاية الأنشطة الرياضية المتواصلة التي نظمتها الشركة على مدى شهر كامل. وقد تسلقت المجموعة مسافة 1900 متر للوصول إلى أعلى قمة جبلية في الإمارات، لتكون خاتمة المطاف لأكثر من



تحدي
دبي
اللياقة
DUBAI
FITNESS CHALLENGE
:30x30



دبي دبي للياقة

فرحتان مع خاتمة جولات بطولة التجديف



■ قارب شرطة دبي 30 يتقدم إلى خط النهاية | البيان

النوذة عبد الله أحمد الشحي، الذي احتل المركز الثاني، والقارب «ثوبان 10» لملكه النوذة سالم عبيد أحمد الزحمي.

وفي باقي المراكز، حل القارب السعودية والإمارات 17، بقيادة النوذة عبد الله سلطان المرزوقي في المركز الرابع، وجاء بعده القارب «البرق 34»، لملكه الشيخ محمد بن بطي آل حامد، وبقيادة النوذة جابر محمد جابر في الخامس، ثم القارين «الذهب 65»، و«الذهب 64»، لملكهما النوذة أحمد إبراهيم راشد الغملاسي، في المركزين السادس والسابع، فالقارب «شاطر دبا 35» لملكه النوذة علي أحمد خميس النون في المركز الثامن، والقارب «العاصفة 37»، لملكه أحمد الحمادي في المركز التاسع، ثم القارب «سميح 29»، لملكه عبد الله فضل الحمادي في المركز العاشر.

إهداء

أهدى محمد إسماعيل مشوموم الفلاسي، نوذة قارب شرطة دبي 30، إنجاز الفوز بلقب سباق دبي للقوارب الشراعية المحلية 30 قداماً، الجولة الثالثة الختامية من بطولة دبي 2017-2018، الذي جاء كمشاركة في فعاليات تحدي دبي للياقة 30x30، إلى سعادة اللواء عبد الله خليفة المري القائد العام لشرطة دبي، وجميع الأفراد والعاملين في القيادة العامة لشرطة دبي بمختلف إداراتها، التي ساهمت في تحقيق هذا الإنجاز الجديد، وغير المسبوق في الرياضات البحرية، التي يشارك فيها فريق القيادة العامة لشرطة دبي للمرة الأولى.

قارب شرطة دبي يخطف لقب 30x30 وناموس الموسم

«الزعابي 8» يتألق في الشواطئ البرتقالي ويعانق المركز الأول

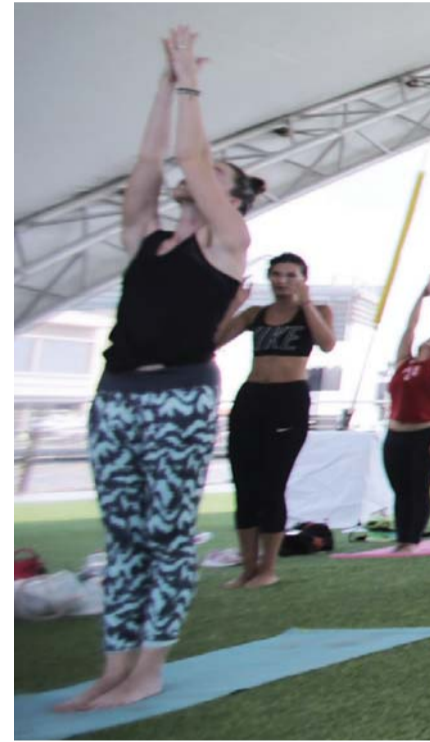
دبي - البيان الرياضي

حقق قارب القيادة العامة لشرطة دبي، الذي يحمل الرقم 39، إنجازاً فريداً في أول مشاركة له في موسم رياضة قوارب التجديف المحلية 30 قداماً مع ختام سباقات بطولة دبي 2017-2018، حيث توج بطلاً للموسم، وبجدارة، بعدما نجح طاقمه بقيادة النوذة محمد إسماعيل مشوموم الفلاسي في الفوز في الشواطئ الأول، والذي حمل اللون الأصفر.

وواصلت القيادة العامة لشرطة دبي تألقها اللافت في فعاليات تحدي دبي للياقة 30x30، بعدما أنجز أفرادها الكثير منذ بدء الفعاليات الشهر الماضي، حيث حققت من قبل نجاحاً بتسجيل الرقم القياسي لموسوعة غينيس للأرقام القياسية، في عدد المؤدين لتمارين الرياضية «بيريبي»، الذي وصل إلى 1455 شخصاً، متجاوزاً الرقم السابق 689 شخصاً، وأيضاً الرقم القياسي لموسوعة غينيس للأرقام القياسية، في جر طائرة تابعة للناقل الوطنية طيران الإمارات من طراز (إيرباص إيه 380)، وزن 302,68 طن.

وابتسمت فصول الشواطئ الثاني في الجولة المثيرة، الذي حمل اللون البرتقالي إلى طاقم القارب «الزعابي 8» لملكه النوذة سيف حامد سيف الزعابي، والذي تظفر بالمركز الأول، متقدماً على باقي القوارب المشاركة في الشواطئ الذي احتسبت فيه نتائج 10 قوارب فقط من 21 قارباً، شاركت بسبب عدم الالتزام بالوقوف بالصورة الصحيحة بين عوامات خط البداية، الأمر الذي استدعى اللجنة المنظمة لإعادة الانطلاقة مرة أخرى.

وشهد الميناء السياحي عصر أول من أمس، تظاهرة رياضية بحرية تراثية ناجحة، مع إقامة منافسات سباق دبي لقوارب التجديف المحلية 30 قداماً، الجولة الثالثة الختامية من بطولة دبي 2017-2018، وذلك بمشاركة 42 قارباً، على متنها ما يزيد على 450 فرداً، جسّدوا ملحمة الماضي بين أرقى وجهة سياحية في المنطقة والخليج العربي جزيرة نخلة جميرا، حيث أبحرت القوارب



من الحاضرين | البيان

تهنئة

هنأ مجلس إدارة نادي دبي الدولي للرياضات البحرية، اللواء عبد الله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي، بالإنجاز المميز الذي حققه فريق شرطة دبي، بتتويجه بلقب سباق الجولة الثالثة الختامية من بطولة دبي، واعتلائه صدارة الترتيب العام للبطولة برصيد 8 نقاط. وقال محمد عبد الله حارب عضو مجلس إدارة نادي دبي الدولي للرياضات البحرية، إن فريق شرطة دبي سجل حضوراً لافتاً و متميزاً في سباقات الموسم الرياضي البحري 2017-2018، وبات إضافة مهمة في السباقات البحرية، نظراً للأداء العالي والمتميز، الذي يرفع من مستوى المنافسة في بطولات التجديف التراثي بشكل عام.

في الشواطئ الأول (الأصفر)، والثاني (البرتقالي) لمسافة تصل إلى ثلاثة كيلومترات.

الشواطئ الأصفر

وجمع الشواطئ الأول في سباق دبي لقوارب التجديف المحلية 30 قداماً، نخبة الأبطال في هذه الرياضة، فكان من الطبيعي أن يكون ساخنًا بين المشاركين، حيث أكد رجال القيادة العامة لشرطة دبي، على متن القارب رقم 30 قدراتهم، وتصدروا من البداية حتى النهاية، متفوقين على جميع القوارب في هذا الشوط، ومن بينها صاحب المركز الثاني القارب «رأس الخيمة 27» لملكه النوذة ناصر حسن السكاس، وصاحب المركز الثالث القارب «شباب بن ماجد 15» لملكه النوذة ناصر حسن الكاس. وفي باقي المراكز، جاء القارب «جلفار 55» بقيادة النوذة ناصر أحمد الشحي في المركز

الرابع، يليه القارب «وادي السيجي 11»، بقيادة النوذة سالم عبيد أحمد الزحمي في المركز الخامس، ثم القارب «دبي 51» لملكه النوذة أحمد محمد إبراهيم المرعي في المركز السادس، ثم القارب «عناد 14»، بقيادة النوذة راشد بدر الزعابي في المركز السابع، فالقارب «وادي حام 99»، بقيادة النوذة عارف أحمد في المركز التاسع.

الشواطئ البرتقالي

ونجح القارب «الزعابي 8» لملكه النوذة سيف حامد سيف الزعابي، في التألق في منافسات الشواطئ الثاني، والذي حمل اللون البرتقالي، معانقاً المركز الأول، ومتقدماً على باقي القوارب المشاركة، ومن بينها القارب «الطرف 80» لملكه الشيخ أحمد بن سعود بن صقر القاسمي، وبقيادة

شرطة دبي تحطم «قياسي الكراسي المتحركة» في «غينيس»

كافة أصحاب الهمم، بالشكر الجزيل لسمو الشيخ حمدان بن محمد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس مجلس دبي الرياضي، على إطلاقه لمبادرة «تحدي دبي للياقة البدنية»، حيث غرس فينا سموه مفهوم التحدي وروح المبادرة، وألهمنا الكثير من خلال هذه المبادرة، التي ستستمر معنا حتى بعد نهاية المبادرة.

أرقام قياسية

وأضاف ماجد العصيمي، أن الأرقام القياسية دائماً تتحطم في مدينة دبي، ونحن سعداء جداً بهذا الإنجاز الجديد، التي تمثل بكسر مسافة الميل للكراسي المتحركة لأصحاب الهمم وأقرانهم من الأسوياء في المجتمع، مقدماً الشكر والتقدير للقيادة العامة لشرطة دبي، وفي مقدمتهم اللواء عبد الله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي، وفريق العمل المشارك في هذه الفعالية، وكذلك المشاركين في هذا الحدث الكبير.



■ مشاركة قياسية من كافة أطراف المجتمع | البيان

أطراف المجتمع.

روح المبادرة

ومن جانبه، تقدم ماجد العصيمي نائب رئيس اتحاد رياضة أصحاب الهمم، المدير التنفيذي لنادي دبي لأصحاب الهمم، رئيس اللجنة البارالمبية الآسيوية، باسم

وأضاف العميد أحمد محمد رفيع، أن الذي شاهد هذا التجمع الكبير، والذي شارك فيه كافة فئات المجتمع من جميع إمارات الدولة، من أسوياء أو أصحاب الهمم، يعلم بأن مدينة دبي في عام 2020، هي المدينة التي يمكن أن نسئمها مدينة صديقة بكل

لمبادرة «تحدي دبي للياقة البدنية»، التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد آل مكتوم ولي عهد دبي، رئيس مجلس دبي الرياضي، نعلن عن رقم جديد، ونطلب أن يكسر هذا الرقم الجديد المسجل في الموسوعة، هو 289 مشاركاً في تحطيم مسافة الميل.

رئيس اللجنة البارالمبية الآسيوية.

رقم جديد

وأكد العميد أحمد محمد رفيع مدير الإدارة العامة للموارد البشرية بالقيادة العامة لشرطة دبي، أننا من هذه الدولة، ومن هذه الإمارة، وفي اليوم الأخير

دبي - البيان الرياضي

نجحت القيادة العامة لشرطة دبي، بكسر الرقم القياسي العالمي بموسوعة غينيس للأرقام القياسية لعدد المشاركين في سباق الكراسي المتحركة لمسافة الميل لأصحاب الهمم وأقرانهم من الأسوياء، من خلال «تحدي الميل لأصحاب الهمم»، الذي أقيم بالتعاون مع نادي دبي لأصحاب الهمم في اليوم الختامي لـ«تحدي دبي للياقة البدنية» أمس، التي شهدت مشاركة 289 من كافة فئات المجتمع، محطمين الرقم السابق، والمسجل بالصين لعدد المشاركين، الذين كانوا 250 مشاركاً، الذي يكسر للمرة الأولى في تاريخ الموسوعة.

وتسلم العميد أحمد محمد رفيع مدير الإدارة العامة للموارد البشرية بالقيادة العامة لشرطة دبي، شهادة تحطيم الرقم القياسي، بحضور ماجد العصيمي نائب رئيس اتحاد رياضة أصحاب الهمم، المدير التنفيذي لنادي دبي لأصحاب الهمم،

مشاركة

بلدية دبي في قلب الحدث

كانت بلدية دبي كعادتها في قلب الحدث من خلال العديد من الفعاليات التي نظمتها على مدار 30 يوماً، حيث قامت على مدار اليومين الماضيين بإطلاق مبادرة «24 ساعة رياضة» بالتعاون مع باريس جاليري، حيث احتضنت حديقة الممزر عدة فعاليات، ومن بينها سباق الجري، والمشي والرجل الحديدي، والبحث عن الكنز وتنس الطاولة، إضافة إلى مسابقات الأطفال، وفعاليات الكشافة، وتسليم العلم

والكرة الشاطئية، ومسابقات «تلي ماتش»، علاوة على تدريبات اللياقة البدنية وتعليم الجوجيتسو، إضافة إلى سباق القدرة للفروسية والتنس والكرة الطائرة الشاطئية وسباق الترايثلون للسيدات، بجانب عدد من الفعاليات لفئة العمال منها الكريكيت والكرة الطائرة في سكن العمال في ورسان ومحبيصة. وشهدت المبادرة الطموحة مشاركة عدد كبير من الموظفين من بلدية دبي - البيان الرياضي



«الترايثلون» الأسرع في دبي

مسابقة

يذكر أن هذا السباق يحتل مرتبة عالية في سلسلة سباقات ترايثلون العالمية. دبي - البيان الرياضي

أقيم أمس سباق «إيه دي أي سوبر سبرينت ترايثلون»، ضمن فعاليات اليوم الختامي لتحدي دبي للياقة البدنية، بمشاركة كبيرة حيث اختبر المشاركون قدرتهم البدنية عبر ثلاث رياضات هي ركوب الدراجات والسباحة والركض، حيث أقيم سباق سباحة لمسافة 100 متر، وسباق ركوب الدراجات لمسافة 3 كم على طرق إسفلتية وسباق جري مسافة 1 كم على طريق معشّب.

دارين مصدر إلهام يحفز طاقات أصحاب الهمم

فقدت ساقها بعد إصابتها بالسرطان وأصبحت مدربة لياقة بدنية

الأنواع الخبيثة من سرطان العظام، حيث عانيت الكثير من الألم جراء العلاج الكيميائي قبل أن يقرر الأطباء ضرورة بتر ساق في منطقة تقع فوق الركبة، وكان من الصعب علي بعد العملية الوقوف مرة أخرى على قدمي والتكيف مع حياتي الجديدة كشخص من أصحاب الهمم، استغرقتني الأمور وقتاً طويلاً حتى أدركت في النهاية النعم الكثيرة التي ما زلت أتمتع بها في حياتي، وفكرت في المستقبل وحاربت، وساندتني في ذلك عائلتي».

المرحلة التالية

وأضافت: «انتقلت مع زوجي منذ أكثر من عشر سنوات من لبنان إلى دبي، وبعد فترة وجيزة من إنجاب طفلي الثاني في عام 2013، تعرضت إلى حادث أدى إلى كسر في رجلي، على الجانب ذاته لساق المتبورة، وكان الحادث مدمراً بالنسبة لي، إذ إنه أعادني إلى نقطة البداية تماماً كما فعل مرض السرطان، ولم أتمكن لثلاثة أشهر من الحركة أو القيام بأي شيء حتى يُشفى رجلي بصورة كاملة، فأصبحت عضلاتي بالنتيجة ضعيفة جداً، وعندما حان الوقت لجلسات إعادة التأهيل، كنت أعرف أنه يجب علي تغيير حياتي بالكامل».

دبي - البيان الرياضي

فقدت دارين بربر التي تسكن في دبي، ساقها بعد إصابتها بمرض السرطان، لكن ذلك لم يمنعه من تغيير حياتها بالكامل، فرغم أنها لم تكن أبداً من مرتادي صالات الألعاب الرياضية حتى منتصف الثلاثينيات من عمرها، أصبحت دارين الآن مدربة لياقة بدنية ونموذجاً يحتذى به للأشخاص من ذوي الهمم. قالت دارين: «كنت في الخامسة عشرة من العمر عندما تم تشخيص إصابتي بالسرطان العظمية، أحد



دارين بربر | البيان

إنجاز كبير

وتابعت: «قررت أن أبدأ الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية وأعمل على تحسين لياقتي البدنية، كنت عندها في الثلاثينيات ولم أذهب مسبقاً إلى صالات الألعاب الرياضية، وساعدني زوجي في بداية الأمر، واستطعت في السنة الأولى إنقاص وزني بمقدار 25 كغ، بعد عام من ذلك، أي في عام 2015، شاركت في ماراثون ستاندرد تشارترد دبي وكان ذلك إنجازاً كبيراً بالنسبة لي إذ إنني لم أمش 4 كيلومترات في حياتي قبل ذلك! بعدها تطلعت إلى التنافس في مسابقة الجمال واللياقة البدنية والأزياء العالمية (WBFF) في لندن في نوفمبر، حيث اتبعت نظاماً غذائياً صارماً للغاية مع التمرين اليومي في نادي ترين سترينغث اند فنتنس بمنطقة القوز، ويتضمن ذلك عادة ساعة من التدريب باستعمال الأوزان وتمارين المقاومة، تليها 20 دقيقة من تمارين تدريب عضلة القلب».

حب الأم

وقالت: والدتي هي سرّ قوتي، فعندما كنت أعاني من الاكتئاب، كانت تقدم لي الدعم المعنوي وتريثني بكلماتها المشجعة التي أعطتني الكثير من الأمل، وما زلت حتى اليوم أطلع عليها بكثير

من الإعجاب والحب، ولطالما قالت لي إن كل الدموع والصعوبات التي واجهتها في الماضي، هي التي أنشأت لدي القوة التي أجدها في نفسي اليوم. وأضافت: أتذكر أنني عندما فقدت ساق، بحثت عن نموذج أحتذي به، وشخص يوضع يشبه ما أنا عليه، ولم أتمكن حينها من العثور على ذلك الشخص ليكون النموذج بالنسبة لي، فاخترت أن أصبحه أنا لأساعد بذلك الآخرين.

وتابعت: أنا حالياً مدربة صالات رياضية مؤهلة وكثيراً ما يتصل بي أشخاص من أصحاب الهمم ليخبروني بأنني مصدر إلهام بالنسبة لهم، الأمر الذي يعطيني الحافز لبذل المزيد من الجهد.

وأضافت: يجب أن تصبح اللياقة البدنية جزءاً من حياة الجميع، فانا أم، وكثيري من الأمهات، نميل عادة إلى نسيان الاهتمام بأنفسنا، حيث ينصب كل تركيزنا على الاهتمام بأطفالنا، وقد كنت قبل حادثة كسر رجلي أشعر بالذنب عند ترك أطفالي لأقوم بممارسة الرياضة، إلا أنني أصبحت أعرف الآن أن على الأم أن تحب نفسها أولاً وذلك لصالح أولادها، فهي إن لم تكن بصحة جيدة، لا يمكنها بذل الكثير من الجهد لرعاية أسرته.



طفولة

مشاركة الأطفال في فعاليات «تحدي دبي للياقة» تعمل على تنشئتهم تنشئة صحية مدركة لأهمية الرياضة في الحياة | البيان



«تحدي دبي للياقة» على قمة ايفرست



عبد الله طارش العميمي | البيان

العميمي من الإدارة العامة لأمن الهياكل والمنشآت والطوارئ بالقيادة العامة لشرطة دبي، برفع علم دولة الإمارات وشعار القيادة العامة لشرطة دبي، فوق قمة جبل «إيفرست» بعد تسلقه قمة أعلى جبل في العالم والذي يبلغ ارتفاعه 8848 متراً ضمن مبادرة «تحدي دبي للياقة البدنية».

وصلت مبادرة «تحدي دبي للياقة البدنية» التي أطلقها سمو الشيخ حمدان بن محمد آل مكتوم، ولي عهد دبي، رئيس مجلس دبي الرياضي، إلى أعلى قمة في العالم وهي قمة سلسلة جبال «إيفرست»، حيث قام النقيب عبدالله طارش

مطارات دبي تركز على المدرج



العاملون في مطار دبي يمارسون الركض على مدرج المطار | البيان

من مطاري دبي ودبي ورلد سنترال ومطافح المطار بقيادة بول غريفيث الرئيس التنفيذي وجمال الحاي نائب الرئيس في مطارات دبي. ويأتي هذا السباق ضمن إطار مشاركة مطارات دبي في تحدي دبي للياقة، إيماناً منها بأن الرياضة يجب أن تكون ثقافة حياة بالنسبة لموظفيها.

دبي - البيان الرياضي

في ختام رائع لآخر أيام تحدي دبي للياقة البدنية، نظمت مطارات دبي صباح أمس سباق الركض على المدرج التابع لأكاديمية طيران الإمارات في دبي ورلد سنترال. وشارك في السباق على المدرج لمسافة 3.6 كلم أكثر من 100 موظف

«جائزة دبي للقرآن» تنهي مشاركتها في التحدي



موظفو «جائزة دبي الدولية للقرآن الكريم» خلال ممارستهم للجري | البيان

وقال المستشار إبراهيم محمد بو ملحة مستشار صاحب السمو حاكم دبي للشؤون الثقافية والإنسانية رئيس اللجنة المنظمة للجائزة: نعتز بأننا من أوائل الجهات التي ساهمت في هذه المبادرة وقبلت التحدي، ومنسوبي الجائزة تعهدوا بالاستمرار في أداء التمارين الرياضية بشكل يومي لجعل الرياضة أسلوب حياة.

دبي - البيان الرياضي

أنهت «جائزة دبي الدولية للقرآن الكريم» مشاركتها في تحدي دبي للياقة بنجاح كبير والتزام من كافة منسوبيها، رافعة شعار الاستمرار في ممارسة الرياضة بشكل يومي وجعل الرياضة أسلوب حياة لأعضاء اللجنة المنظمة والموظفين والمتطوعين بالجائزة.