الضياء
بهرا
العدد ٥٠٧- الاحد ١١ تشرين الاول ٢٠٠٩ م -٦٧٥٩ آ

# رياضة المشي.. افضل برنامج رياضي للياقة البدنية والصحة

يعتبر المشي من أفضل أنواع الرياضات التي تستطيع أن تبدأ بها برنامجك الرياضي خاصة إذا لم تكن تزاول الرياضة سابقاً.. وكل ما تحتاجه للبدء هو حذاء مريح وملابس قطنية مريحة، وتحتاج أولا للسير لمدة ١٠-٥ ادقيقة ثم زيادة المدة تدريجياً كل أسبوع حتى تصل إلى ٥ ادقيقة يومياً بمعدل ثلاث إلى خمس مرات أسبوعياً.

وحتى تكون رياضة المشي مفيدة فلابد من السير بخطوة سريعة لزيادة ضربات القلب إلى المعدل المطلوب فالمشي البطيء لا يؤدي الغرض المنشود فإذا كان الشخص يمشي مثلاً بسرعة ٢ميل في الساعة فإن استهلاكه من الطاقة يكون بمعدل ١٢٠-٢٤٠ سعر حراري / الساعة.

أما عند السير بسرعة ٤ميل / الساعة فإن استهلاكه من الطاقة يرتفع إلى ٣٦٠-٤٢٠سعر حراري / الساعة. ولزيادة الفائدة من رياضة المشي فحاول أن تمشي في طريق به مرتفع بسيط فذلك سيؤدي إلى زيادة الجهد المبذول وزيادة سرعة ضربات القلب. وليس هناك أي ضرر من رياضة المشي على عكس بعض أنواع الرياضة التي قد تؤدي إلى إصابات لا سمح الله.

إن رياضة المشي رياضة سهلة وبسيطة، يقدر عليها الصغير، والكبير السليم ، والسقيم الصحيح، والمعافى والمريض، وهي بحد ذاتها ممتعة ومسلية، خاصة إذا اختار صاحبها وهاويها الأماكن الطبيعية المناسبة كالتمشي في الحدائق تحت ظلال الأشجار، أو على شط البحر أو الأنهار. فتشفي جمال الطبيعة مع التأمل في قدرة الخالق وتسبيحه وحمده على نعمه متعة شخصية. والمشي والهرولة رياضة مفيدة لكل أعضاء الجسم إذ أثبتت الدراسات الحديثة فائدتها في:

•علاج أمراض القلب الوعائية: حيث ينصح مرضى القلب بالتدرج بالمشي والهرولة، وذلك لأنها تؤدي إلى:

أ - تقوية العضلة القلبية وزيادة النتاج القلبي الفعال.

ب - إنقاص وتخفيض نسبة الدهون الضارة والكولسترول بالجسم.

ج - زيادة نسبة الدهون الواقية من تصلب الشرايين والمفيدة للجسم.

• علاج ارتفاع التوتر الشرياني: حيث أظهر الكثير من الدراسات جدوى علاج ارتفاع الضغط الشرياني الخفيف والمتوسط الشدة بالمشي والهرولة اليومية لمدة ساعة إلى ساعتين، حتى بدون اللجوء للأدوية في كثير من الحالات.

• علاج البدانة وزيادة الوزن: حيث تعتبر مع الحمية الغذائية حجر الزاوية في علاج البدانة، وذلك بحرق كميات لا بأس بها من الحريرات والسعرات الواردة للجسم . ولها الدور الأول والأساسي للمحافظة على الوزن وثباته، وذلك بالاستمرار اليومي على المشي.

•علاج الآلام العضلية والمفصلية: حيث تؤدي إلى تليين وسهولة حركة ونشاط المفاصل واتساع مدى فعاليتها إضافة لارتخاء العضلات وليونتها مع تخفيف الشد والتشنج الذي كان بها، وأيضاً لتقوية تحمل العضلات والمفاصل.

•علاج عسر الهضم ومتلازمات تشنج الكولون والإمساك المزمن، حيث تساعد على حركة الأمعاء وتخفيف الآلام الكولونية إضافة لتخفيف الغازات والشعور بالانتفاخ والغثيان، مع تنظيم إفراغ الكولون .

• تساعد في عملية التنفس الطبيعي بتقوية عضلات التنفس والعضلات الصدرية، مما يزيد السعة الرئوية والتبادلات الغازية الدموية وبالتالي فعالية التنفس وتحسين وظيفة الرئتين في كثير من الأمراض التنفسية المزمنة. والمهم في فائدة هذه الرياضة البسيطة الخفيفة أن يتعود عليها الإنسان وببرنامج شبه يومي أو أسبوعي بدون انقطاع ويمكن استغلال الوقت من خلال المشي بمراجعة بعض الكتب الصغيرة أو قراءتها، وبذلك يرتبط مع الله عز وجل إضافة للفائدة الجسمية .

### الإنتظام و الإستمرار

الإنتظام و الإستمرار في رياضة المشي مهم جداً حتى تضمن الحصول على اللياقة الصحية و البدنية و النفسية و يمكنك التوقع لنتائج مزاولة المشي بعد أسابيع و بتغير إحساسك و شعورك بتحسن حالتك الصحية و النفسية و البدنية و تصبح رياضة المشي جزء من جدولك اليومي الذي لا ترغب الخلاص منها. و تذكر جيداً بأن في البداية سوف تواجه بعض الصعوبات و خاصة في فصل الصيف و في الجو الحار و الغبار، أو إنشغالك بأعمالك و لذا يتطلب بأن ترتبط مع الأصدقاء و الزملاء أو الإنضمام للأندية و مراكز الرياضة و اطلب المساعدة من الآخرين في مجال الرياضة و التغذية في وضع أهدافك لبرنامج المشي و حاول وضع وقت مناسب لمزاولة المشي الرياضي من جدولك اليومي و تغيير خطواتك و مكان مزاولة المشي بين فترة و أخرى، و أخيرا اشتراك مع الآخرين في المسابقات التي تنظم بغرض المشي رياضة للجميع.

وفقا لدراسة جديدة نشرتها مجلة "علوم الروماتيزم" المتخصصة، أكد أخصائيو الطب والجراحة أن الرياضة خير وسيلة لتخفيف الآلام الناتجة عن التهاب المفاصل العظمى الذى يصيب الركبة.

فقد وجد هؤلاء أن التمارين الأرضية كالمشي، تخفف الألم وتحسن القدرة على الحركة عند المرضى المصابين بالتهاب المفصل العظمي في الركبة، وهو أحد الأمراض المصاحبة للشيخوخة والتقدم فى السن، ولكنه قد يظهر عند الشباب، ويحدث عندما تبدأ المفاصل بالبلى والتحلل مع الزمن أو عند إصابتها بالتلف جراء الرضوض أو الجروح. وأشار الأطباء إلى أن أهم أعراض هذا المرض تتمثل فى آلام المفاصل وتصلبها، مما يعيق الحركة الكاملة ويسبب العجز، وغالبا ما يخضع المصابون بالتهاب المفاصل العظمى فى الأوراك لعمليات استبدال الورك الصناعية. وكشفت النتائج بعد تحليل تسع دراسات، تم فيها تتبع الأوضاع المرضية لحوالى ١٦٣٣ شخصاً، وعاداتهم الرياضية، عن أن الرياضة المعتدلة، وخصوصا المشي، تؤثر إيجابيا على المفاصل وتخفف آلامها وتصلبها، وتحسن الوظائف الحركية عند المريض بشكل كبير. التمرينات تقلل احتمالات الاصابة بهشاشة العظام .

من ناحية اخرى قال باحثون ان المشي لمدة أربع ساعات أسبوعيا قد يقلل بنسبة ٤١ في المئة لاحتمالات اصابة النساء بكسور الفخذ الناتجة عن هشاشة العظام.

وبين ثلث البالغين الاميركيين من سن ٦٥ عاما أو أكثر الذين يسقطون كل عام تتسبب كسور الفخذ في أكبر عدد من الوفيات وفي أخطر المشاكل الصحية. ويصاب أكثر من ٣٠٠ الف شخص سنويا بكسر فى الفخذ.

وتظهر الدراسات أن المشي والجرى يبطئان من فقد الكالسيوم في العظام وهو من الاسباب الرئيسية لهشاشة العظام. وقال الباحثون في احدث عدد من دورية المجلس الطبى الاميركي انهم درسوا حالة أكثر من ٦١ ألف امرأة تتراوح أعمارهن بين ٤٠ و٧٧ عاما.

ومن نبأ سار للنساء اللاتي يخشين مخاطر العلاج التكميلي بالهرمونات خلصت الدراسة الى أن مجرد المشي لمدة ساعة يوميا أو الجري ثلاث ساعات أسبوعيا يقدم نفس الحماية التي يوفرها العلاج بالهرمونات ضد الاصابة بكسور الفخذ. وخلص الباحثون الى أن السيدات اللاتى زاولن المشي أو الجري أو قمن بتمرينات مشابهة كن أقل عرضة بكثير للاصابة بكسور فى الفخذ على مدى ١٢ عاما.

وقد يقلل العلاج بالهرمونات احتمالات الاصابة بهشاشة العظام لكنه يزيد لاحتمالات الاصابة بأمراض القلب وبعض أنواع السرطان.

## مختارات من شعر طاغور

الشاعر الهندي طاغور "ت ١٩٤١" له أشعار رائعة تمزج فيها الفلسفة بالمفردات الشعرية ليصل بالقارىء الى أفكار جديدة شعرية وإنسانية راقية.. هذه مختارات من أشعاره:

- لمَ انطفأ المصباح ؟
- لقد أحطته بمعطفي، ليكون بمنجىً من الريح،
ولهذا فقد انطفأ المصباح.
- لمَ ذوت الزهرة؟
- لقد شددتها إلى قلبي، في شغف قلق، ولهذا
فقد ذوت الزهرة.
- لمَ نضب النهر ؟
- لقد وضعت سداً في مجراه لأفيد منه وحدي،
ولهذا فقد نضب النهر.
- لمَ انقطع وتر المعزف؟
- لقد حاولت أن أضرب عليه نغماً أعلى مما تطيقه قدرته ، ولهذا فقد انقطع وتر المعزف.

* * *

أنا لا أظفر بالراحة .
أنا ظامئ إلى الأشياء البعيدة المنال.
إن روحي تهفو، توقاً، إلى لمس طرف المدى المظلم.
إيه أيها المجهول البعيد وراء الأفق،
يا للنداء الموجع
المنساب من نايك.
أنا أنسى، أنسى دوماً أنني لا أملك جناحاً لأطير ،
وأنني مقيد دوماً بهذا المكان.
إنني متقدُ الشوق، يقظان، أنا غريبٌ في أرض
عجيبة .
إن زفراتك تتناهى إليّ، لتهمس في أذني أملاً
مستحيلاً .
إن صوتك يعرفه قلبي كما لو كان قلبه.
أيها المجهول البعيد، يا للنداء الموجع المنساب من نايك!
أنا أنسى، أنسى دوماً أنني لا أعرف الطريق وأنني لا أملك جواداً مجنحاً .
أنا لا أظفر بالطمأنينة .
أنا شارد، أهيم في قلبي.
في الضباب المشمس، من الساعات الضجرة، ما
أبهى مرآك العظيم يتجلّى في زرقة السماء!
أيها المجهول البعيد، يا للنداء الموجع المنساب من
نايك!
إنني أنسى، أنسى دوماً، أن الأبواب كلها موصدة
في البيت الذي أفزع فيه إلى وحدتي .

## من أقوال المشاهير في الكفاح والعمل

- اذا كنت تحب الحياة، فلا تضيع الوقت سدى، لأن الوقت هو المادة المصنوعة منها الحياة.

فرنكلين

- لو تعلقت همة أحدكم في الثريا لنالها.

حديث شريف

- إن من يعمل الواجب القريب منه يصبح الواجب الذي يتلوه أوضح طريقا وأبين مظهرا.

غوته

- محك الرجال صغائر الأعمال.

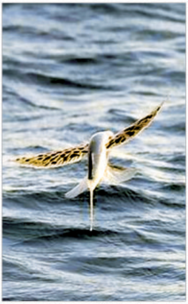
إفلاطون

- يهب الله كل طائر رزقه، ولكن لا يلقيه له في العش.

ج.هولاند

- ليس للحياة قيمة، إلا إذا وجدنا فيها شيئا نناضل من أجله.

سوفاج



اكتشفت حديثاً سمكة لها حيلة غريبة للهروب من الأسماك الكبيرة فحينما تشعر بالخطر داخل الماء.. تقوم ببساطة بالخروج منه وتطير.. لها زعانف عادية أثناء وجودها في الماء.. ولكن أول ما تطير تنبسط زعانفها بشكل يشبه الأجنحة تماما وتطير مدة تقارب الـ ٤٥ ثانية بعدها تدخل الماء لتتزود بالأكسجين .. ثم تطير مرة أخرى ... وهكذا

## منظور مختلف

قصص مترجمة

## A Different Perspective

**ترجمة: أثرا كادو**

كان هناك صبي أعمى جالساً على طريق بناية ومعه قبعة موضوعة أمام ساقيه، وفوقه لافتة مكتوب عليها: "أنا أعمى، رجاءاً ساعدوني". وكانت قبعة الصبي تحتوي نقوداً قليلة.

في أحد الأيام مر رجل من هناك، أخذ بعض النقود من جيبه ووضعها في القبعة، ثم أخذ اللافتة، وقلبها إلى الجهة الأخرى وكتب بعض الكلمات، ثم علقها في مكانها، وبعد ذلك كان كل شخص يمر من هناك ويقرأ اللافتة يضع مالاً في القبعة. بعد مرور بعض الوقت أمتلأت قبعة الصبي. الناس كثر أعطوا المال للصبي، وفي مساء ذلك اليوم جاء الرجل الذي غير اللافتة لكي يتفقد الأمور.

لاحظ الصبي خطوات الرجل وسأل: "أكنت أنت الرجل الذي غير الكتابة في لافتتي، ماذا كتبت فيها؟.."

أجاب الرجل: لم أكتب غير الحقيقة، قلت ما قلت أنت ولكن على نحو مختلف، وما كتبته كان: (اليوم هو يوم جميل وأنا لا استطيع رؤيته)".

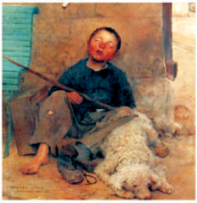
- هل تعتقد أن اللافتة الأولى واللافتة الثانية كانتا تحملان نفس المعنى؟...

بالطبع كلتا اللافتتين كانتا تقولان بأن الولد أعمى، ولكن الاولى كانت تقول ببساطة أن الولد أعمى، والثانية كانت تخبر الناس بأنهم محظوظون جدا لأنهم ليسوا عميَ، أيجب أن تتفاجأ بأن اللافتة الثانية كانت أكثر فعالية؟؟؟.

مغزى القصة: كن شاكراً لما تملك، كن مبدعاً، وسوف تبدع، فكر بشكل مختلف وايجابي. إنه لشيء جميل أن ترى شخصاً يبتسم ولكن الأجمل، أن تكون أنت سبب ابتسامته.

قراءة سعيدة، كن مبتسماً...

*من موقع: Fropki



# الابراج

### الحمل

٢٢ آذار - ٢٠ نيسان

عليك الاهتمام بصحتك جيداً والاستمتاع بالراحة قدر الإمكان. أسفارك وحواراتك الترفيهية تزودك بكثير من المعلومات وتساعد على تقدمك. يمكنك تحقيق التقدم من خلال مشاركة أفكارك مع شخص تهتم به. أسعد أيامك هو يوم الأربعاء!

### الثور

٢١ نيسان- ٢١ ايار

الجماعات التي تنتمي إليها ان تستمتع فقط بصحبتك، بل ستشاركك اهتماماتك أيضا. إهمالك قد يعرضك لحوادث أنت في غنى عنها. استعد لتغير مفاجئ في حظك. يمكنك التخلص من العادات السيئة من خلال التركيز. أسعد أيامك هو يوم الثلاثاء!

### الجوزاء

٢٢ ايار - ٢١ حزيران

المشاكل المادية تزيد من همومك. قم بالأفضل من أجل من تحب. قم ببعض التغييرات في منزلك. اسلك أسلوبا جديدا وقدم عرضاً لا يمكن رفضه. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت!

### السرطان

٢٢ حزيران- ٢٢ تموز

التغيير في مظهرك يشعرك بالراحة. أمامك فرص للسفر وإقامة علاقات اجتماعية جديدة. تجنب الأخطاء. لن تواجه أي صعوبة في توضيح وجهة نظرك لمن في إمكانهم مساعدتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين!

### الاسد

٢٣ تموز - ٢٢ اب

قم بتخطيط وتنظيم المناسبات الاجتماعية أو اللقاءات العائلية. الوقت مناسب هذا الأسبوع للسفر. السفر والأنشطة الاجتماعية تشركك في الأحاديث المفيدة وكذلك تحصل على علاقات جديدة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين!

### العذراء

٢٤ اب- ٢٣ ايلول

عليك التركيز على الأمور التي يمكنك تحقيق بعض التغييرات فيها. الرحلات الترفيهية تتيح لك فرصة الاحتكاك بأشخاص جدد وأكثر إثارة بالنسبة لك. كن أكثر ثقة وإيماناً بنفسك حتى يثق فيك الآخرون الذين يعتمدون عليك. أسعد أيامك هو يوم السبت!

### الميزان

٢٤ ايلول- ٢٣ تشرين ١

قدرتك على معرفة تفاصيل الأمور قد تساعدك على تحقيق أهدافك. حاول التوصل إلى تسوية أفضل من الاختلاف. إن آجلا أو عاجلا، سيشعر شريكك بالملل. اخرج واستمتع بالحياة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين!

### العقرب

٢٤ تشرين ١ -٢٢ تشرين ٢

يمكنك أن تتوصل إلى طرق تزود بها دخلك. يمكنك التوصل إلى حلول تتعلق بمشاكل تقلص مستوى الأداء في العمل.. يمكنك الدخول في صفقات مالية تربحك مزيد من المال. تعاني من المشاكل في حالة الصرف الزائد. أسعد أيامك هو يوم الاثنين!

### القوس

٢٣ تشرين٢ - ٢٢ كانون ١

لا تسمح لمنافسيك بتشتيت انتباهك أو فرض آرائهم عليك. لا تثر غضب أفراد عائلتك الأكبر منك سنا والذين لا يدركون موقفك الحالي. لا تدع شعورك بالإحباط يؤثر على من تحبهم. انته من أعمالك المتراكمة عليك. أسعد أيامك هو يوم الخميس!

### الجدي

٢٣ كانون ١-٢٠ كانون ٢

غضبك ينتج عن إقراض أو اقتراض الأموال. المشاريع المعقدة تؤثر عليك بشدة. الرحلات الترفيهية تحسن كثيرا من حالتك المزاجية. الحوادث البسيطة أمر وارد في حالة المخاطرة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة!

### الدلو

٢١ كانون ٢- ١٩ شباط

قد تكون غير مستقر من الناحية العاطفية في حالة السماح لمن تحب بالإساءة إليك بالكلام. توقع معارضة بعض الأشخاص لك في العمل. لا تستند في منافستك على معلومات من الممكن أن تورطك في مشكلات أخرى. أسعد أيامك هو يوم الخميس!

### الحوت

٢٠ شباط -٢١ آذار

النشاط الاجتماعي من مهام هذا الأسبوع. خداع الذات أمر وارد. رغبتك في المتعة والإثارة أمر مكلف. خطط جيدا لإقامة لقاءات اجتماعية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة!

## كلمات متقاطعة

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | | ■ | | |
| 2 | | | | | | | | | | ■ |
| 3 | ■ | | | | ■ | | ■ | | | |
| 4 | | | | ■ | | ■ | | | | |
| 5 | | | | | | | | | ■ | |
| 6 | ■ | ■ | ■ | | | | | ■ | | |
| 7 | | | | | | | | | ■ | |
| 8 | | | | | | | | | ■ | |
| 9 | | | | ■ | | | ■ | | | |
| 10 | | | | | ■ | | | | | |

### الافقي

1 ـ أديب وروائي مصري/ للشرط.
2 ـ فنان تشكيلي مصري.
3 ـ أنا( مبعثرة)/ ضمير المتكلم.
4 ـ حرم/ تسلل.
5 ـ متحف منزل سعد زغلول.
6 ـ نكشف عن أسناننا ونبديها/ هرب.
7 ـ عازف موسيقي رسيتال لآلة الفيولينا.
8 ـ أديبة انجليزية.
9 ـ التنقل من حال الى حال( معكوسة)/ التمي/ خبر.
10 ـ صاروخ أمريكي/ يندفع.

### الكلمات العمودية

1 ـ بحر/ أثقل نغمة( معكوسة)/ شديد السواد.
2 ـ فرسي/ مدينة سودانية.
3 ـ أخذ وتناول( معكوسة)/ نظهر.
4 ـ يكثر تعلته في الأمور/ أقوم بالنشر.
5 ـ عاش/ أشجار العنب.
6 ـ من الحشرات/ مغنية أمريكية سمراء.
7 ـ انضاج بمباشرة النار( معكوسة)/ صارت مرة.
8 ـ إصابة مستديمة/ سهلة.
9 ـ التظير/ عاد( معكوسة).
10 ـ عاصمتها لشبونة.