



وزارة الصحة

في الحركة صحة وبركة

**Move for Health**

يوم الصحة العالمي ٢٠٠٢

لا نقول كبرت على الرياضة

إعداد د. حمدي الفضلي

د. أمال حسين



ليس هناك بداية أو نهاية للعمر الذي يستفيد منه الجسم من مزاوله التمارين الرياضية.

- فابدئي الآن ولا تجعلي السن عائقاً. فإن الخمول يقتل سنوياً ٢ مليون إنسان في العالم.

- لا تدخلني نفسك في الحلقة المفرغة والتي تبدأ بالخمول وعدم الالتزام بالتغذية المتزنة لتنتهي بالسمنة والأمراض المترتبة عليها.



### كيف تبدئي؟ الآن «وليس غداً»

- ابدئي أولاً بالتخطيط من حيث الرياضة المناسبة والوقت والمكان.
- حددي لنفسك وقتاً معيناً في اليوم أو الأسبوع مع وضع جدول بفترات التمارين بمواعيد منتظمة وتقيدتي بها قدر الإمكان على أن تصبح عادة دائمة لتحصلي على اللياقة البدنية المطلوبة.
- تستطيعين القيام بالتمارين في أي مكان «المنزل، الحديقة، ولست بحاجة لناد رياضي، ولكن احرصي على تنوع نشاطك الرياضي حتى لا تصابي بالملل.
- اتبعي الارشادات الصحيحة للتمارين الرياضية.
- مارسي التمرينات الرياضية العنيفة بعد وجبة الطعام بساعتين على الأقل.
- ارتدي ملابس فضفاضة، من النوع القطني.

## برنامج رياضي آمن للحوامل

- يجب استشارة الطبيب قبل البدء في أي برنامج للتمارين البدنية، وعندما تصبح الحامل جاهزة للبداية فعليها مراعاة النصائح التالية:
- ابدئي بالتدرج، فحتى الدقائق الخمس في اليوم تعتبر بداية جيدة إذا كنت لم تمارسي الرياضة.. قبل ذلك.
- أضيفي ٥ دقائق كل أسبوع حتى تصلي إلى ٣٠ دقيقة.
- البسي ملابس مريحة والبسي ما يحمي صدرك.
- اشربي كمية كبيرة من الماء لتجنب الجفاف.
- أوقفي التمارين إذا كنت مريضة.
- اختاري المشي في صالة مكيفة الهواء في الأيام الرطبة وتجنبي المشي في الشوارع المزدحمة بالسيارات للوقاية من عوادمها والغازات السامة المنبعثة منها.
- انصتي لجسمك فإذا ما قال الجسم للحامل: توقفي فعليها أن تتوقف، فقد تحتاج إلى الحد من التمارين إذا كانت تعاني من:
  - ١- ارتفاع ضغط الدم الناجم عن الحمل.
  - ٢- التقلصات المبكرة.
  - ٣- نزيف المهبل.
  - ٤- انفجار «انخفاض» أغشية الجنين قبل اكتماله «الخروج المبكر للماء أو السائل الموجود في الكيس حول الجنين».

## رياضة ما بعد الولادة: لماذا وكيف؟

- من فوائد النشاط في فترة ما بعد الولادة.
- ١- تساعد على فقدان الوزن الزائد.
- ٢- تقلل من الضغوط النفسية.

- عند الانقطاع عن الرياضة ينبغي عدم اليأس والعودة إليها مرة أخرى.
- شجعي صديقاتك بممارسة الرياضة المفضلة إليكن وتحدثن عنها أمام الجميع.
- احرصى على تناول غذاء متزن غني بالخضار والفواكه وتقليل الدهون والسكريات.

## فوائد للرياضة قد لا تخطر ببالك

- إن أهداف ممارسة الرياضة عديدة كتوفير الليونة والمرونة للمعضلات وتحقيق اللياقة البدنية المناسبة وتهدئة الأعصاب وإزالة التوتر كما أنها تساهم في الوقاية وعلاج كثير من الأمراض مثل مرض السكر وأمراض القلب والشرابين ولكن بالإضافة إلى ذلك فإن للنساء فوائد أخرى عند ممارسة الرياضة:
- ١- إنها تساعد في حفظ الصحة البدنية وتحسينها خاصة في فترة الحمل والوضع والرضاعة.
- ٢- كما أنها تقلل من أعراض انقطاع الطمث أو ما يعرف بسن اليأس «سن التغيير».
- ٣- كما تؤدي إلى الوقاية من مرض هشاشة العظام.
- ٤- تساعد التمارين أيضاً على إفراز الأورفينات «Endorphins» وهي عبارة عن مواد كيميائية توجد بشكل طبيعي في الجسم فتبدو المرأة أكثر نضارة عن طريق تدفق الدم إلى الجلد وهو ما يكسبها مظهراً جميلاً ويجعلها تتألق وتزداد صحة وعافية.

# في الحركة صحة وبركة

## المجلس التنسيقي للتوعية الصحية

- ★ إدارة التوعية والاعلام الصحي ت: ٤٨٦٢٨٦٠
- ★ منطقة العاصمة الصحية ت: ٢٥٣١٠٩٢
- ★ منطقة الجهراء الصحية ت: ٤٥٧٥٤٣٧
- ★ منطقة حولي الصحية ت: ٥٣١١٣٤٦
- ★ منطقة الفروانية الصحية ت: ٤٨٩٦٧٢٩
- ★ منطقة الأحمدى الصحية ت: ٣٩٢٠٨١٢

## Move for Health

### تتقدم وزارة الصحة بالشكر والتقدير للشركات الراعية :

- شركة ياكو الطبية
- شركة طارق
- شركة التقدم التكنولوجي
- شركة محمد ناصر الهاجري وأولاده
- شركة بدر السلطان وأخوانه
- شركة الدائرة المركزية
- شركة المعجل للأدوية

اللهم اني اعوذ بك من العجز والكسل

البريد الالكتروني [www.MOH.GOV.KW](http://www.MOH.GOV.KW)