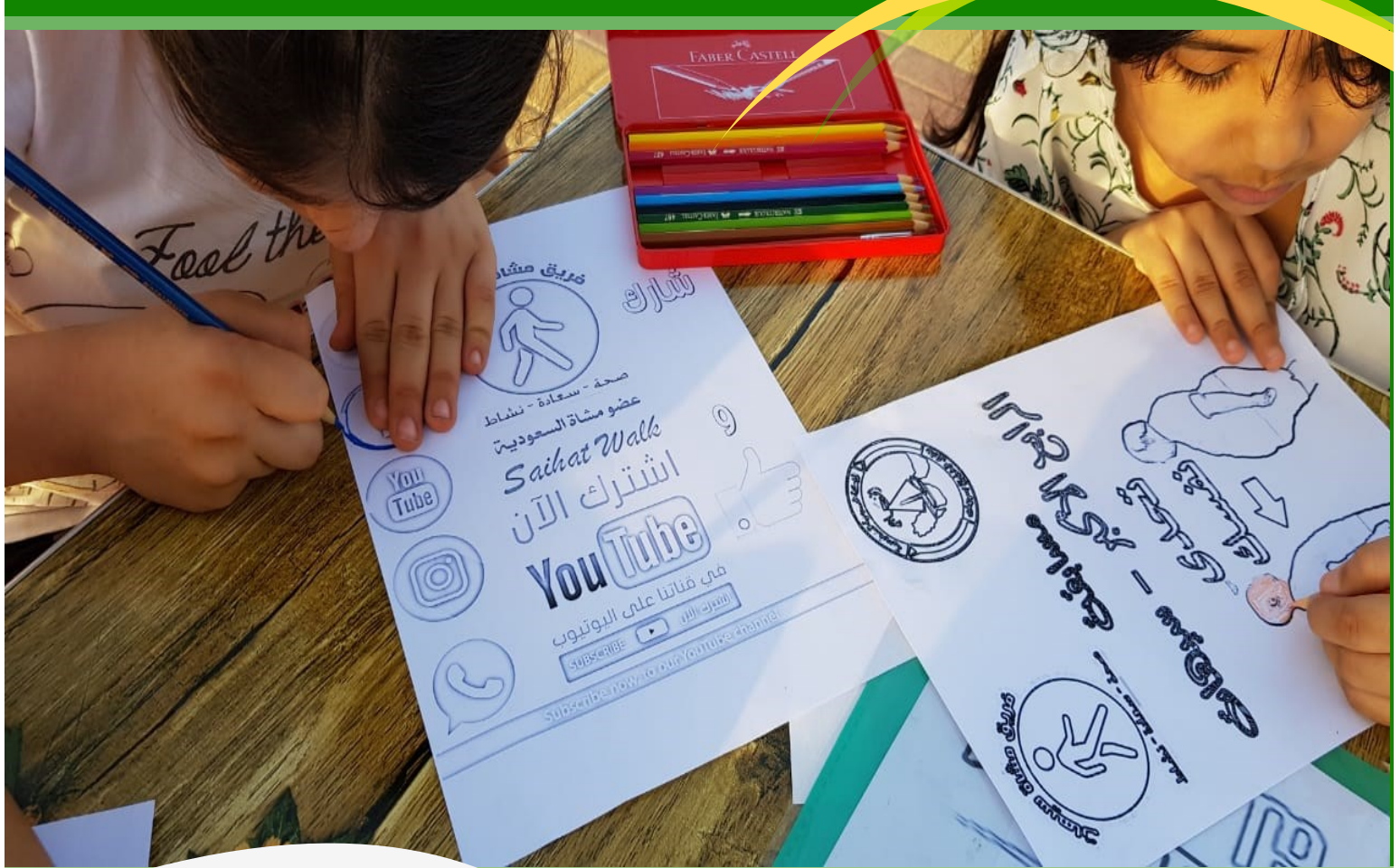




مسابقات

# الرابع الأكبر - سيهات



## النشرة الشهرية

العدد ٦ ، شهر ديسمبر ٢٠١٨م  
(العدد قبل الأخير)

## لجنة المسؤولية الإجتماعية - نادي الخليج بسيهات :



هي كانت يسمها السابق (اللجنة الاجتماعية) وتأسست منذ تأسيس النادي عام ١٩٤٥ م ، و أنشطتها متنوعة ومتعددة منذ ذلك الحين . وبعد حصول النادي على مكرمة المنشأة كانت انطلاقاً للجنة الثانية فأستحدثت أنشطة وفعاليات متعددة بها حتى يومنا هذا حيث تميزت هذه اللجنة بالعمل مع كل إدارات النادي ابتداء من أبو نواف الأستاذ محمد بن الحاج عبدالله المطرود وحتى اليوم مع أبو محمد الأستاذ فوزي بن مهدي الباشا حيث أصبح أسمها ( لجنة المسؤولية الاجتماعية ) ومسؤولها منذ سنوات السيد عيسى السيهاتي ونائبه الأستاذ محمد حسن السواد وبعضوية الأستاذ مكي عيسى الخليفة والأستاذ زكريا حسن السيهاتي والسيد يوسف حسن السيهاتي والأستاذ توفيق أحمد الشافعي والأستاذ إبراهيم حسين منيان والأستاذ هاني أحمد محيف والشاب أيمن أحمد سواد .



السيد عيسى السيهاتي  
مسئول لجنة المسؤولية الاجتماعية

وهي اليوم اللجنة التي ترعى عمل ( مسابقتي الرابع الأكبر - سبكات ) والتي يشرف عليها فريق مشاة سبكات بقيادة الأستاذ علي بن أحمد الرضي وتنسيق الأستاذ علي بن أحمد المشامع .



## إزالة التجلعيد وشد الجلد ! كيف أتخلص من الجلد الفضفاض ؟

في حال أصبت بالتهلثات في جسمك!! " وهذا وارد للذين لم يعتنوا بتمارينهم من بداية التخصيس " ، السؤال الرئيسي الذي يأتي بعد أن تنجح في فقدان وزنك : كيف يمكنني شد جلدي المترهل؟ لماذا حتى بعد خسارة الدهون جسدي لم يصبح متناسقا بعد؟ هنا لدينا بعض النصائح حول كيفية إتمام عملية الإنتقال الكاملة والحصول على الجسم الذي تسعى إليه. والخبر السار هو أنك لن تحتاج بالضرورة لعملية جراحية لحل المشكلة! يمكنك شد هذا الجلد بنفسك وبشكل طبيعي وآمن! في بعض الأحيان نعتقد أن الجلد مترهل، ولكن في الواقع الدهون هي التي لازالت متراكمة تحت الجلد، فمن الصعب التفريق.



### فقدان الوزن وفقدان الجلد:

يعتقد الكثيرون أن الإلتزام بنظام غذائي للتخصيس وممارسة تمارين الكارديو هي أفضل وسيلة لخسارة الدهون، وهذا غير صحيح، لأن بهذه الطريقة ستفقد الدهون والعضلات معا، وهذا غير محبب إن كنت تريد الحصول على جسم رياضي. فققدان العضلات يؤدي إلى ترك فراغ في الجلد، بالفعل ستظهر ذوا لياقة بدنية بالملابس، لكن إذا أزلتها سيظهر الجلد الزائد. لذلك إذا كنت تريد الحصول على جسد متناسق ومشدود يجب عليك البدء في التفكير بتمارين الحديد لبناء العضلات. ليس عليك بالضرورة بذل مجهودك الأقصى من أجل تحقيق كلا الهدفين، لكن مجرد الحصول على كمية صغيرة من العضلات سوف يشد البشرة.

### أربعة طرق لتحسين مرونة الجلد:

يمكن أن تتقلص بشرتك وتتوسع وتتقلص مرة أخرى، يحدث هذا بشكل طبيعي مع تقدمنا في السن، ولكن يمكن أن يحدث عندما نكون صغاراً أيضاً، فالجلد هو جهاز حي تماماً مثل جميع الأجهزة الأخرى في الجسم، ويتألف من الخلايا. وهذا يعني أنه سيعود ببطء إلى الشكل الذي يناسب الجسم الذي حققته.

1. تناول البروتين؛ وهذا يساعد على إبقاء بشرتك رطبة، وجعل التجاعيد أكثر مرونة، بفضل احتوائها على الكولاجين والإيلاستين. وأيضا باتباع نظام غذائي عالي البروتين يمكنك بناء المزيد من العضلات، وفي المقابل تفقد المزيد من الدهون.
2. أكل الفواكه والخضروات؛ وهذا يحسن الصحة لأنها مصدر جيد من الفيتامينات والمعادن.
3. المكملات الغذائية المناسبة؛ هناك العديد من المكملات الغذائية التي تدعي أنها تساعد في الحد من الجلد الفاضلة، ولكن معظمها لديها القليل من الأدلة لدعم هذا. هناك نوعان من المكملات الغذائية التي تستحق التجربة وهما: الجيلاتين وهو نوع من البروتين يأتي من الكولاجين، ولكن لدواعي صحية يفضل أخذه كمكمل غذائي. والأخر هو زيت السمك؛ إضافة إلى فوائده على الصحة والقلب، فهو كذلك واحد من أفضل المكملات الغذائية التي يمكنك اتخاذها من أجل تحسين مرونة البشرة والحد من تجاعيدها. هذه المكملات الغذائية ليست بديلا عن اتباع نظام غذائي وممارسة استراتيجيات، ولكنها تقوم بتكميل جهودك لتحسين مظهر ونوعية بشرتك.
4. التمارين الرياضية؛ تمارين القلب العالية الكثافة (الكارديو) تساعد على حرق الدهون، والتدريب بالأوزان سوف يساعد على بناء العضلات وإبرازها، أيضا، الإستحمام بالماء البارد بعد التمارين هو خيار فعال لشد التجاعيد، كما ينشط الدورة الدموية ويساعد على حرق الدهون.

نقلا عن Mr. Arnold من موقع جيم بوست - Gym boost

## عناوين النشرة :

- لجنة المسؤولية الاجتماعية - نادي الخليج
- إزالة التجاعيد وشد الجلد
- تجمع حور السباحي : يوم ترويحي رياضي
- وجبة الإفطار
- قصص المتسابقين والأوزان الزائدة
- مشاة سبكات و يوم المشاة العالمي
- جنات : تسالي و مسابقات رياضية وترفيه
- ألعاب وتسالي على أرض جنات
- TOP 20 LIST
- التعايش مع السكري !!
- بطل من ذوي العزيمة

### النشرة الشهرية

مسابقة الرابع الأكبر - سبكات  
تصدر في سبكات ٢٠١٨ م

المشرف العام  
علي بن أحمد الرضي



إدارة و تحرير  
علي بن أحمد المشامع



تصوير و تصميم  
علي بن أحمد المشامع



@Saihat\_Walker



@Saihat\_Walking\_Team



## يوم ترويحي ورياضي للمشاة والرابح الأكبر :

في ٢٦ من شهر نوفمبر ٢٠١٨ ، اجتمع عدد من مشاة سبهات ومنتسبي الرابح الأكبر في منتجع حور السباحي المقابل لنادي الهداية بالجش .. لقد تم إعداد هذا التجمع من إدارة المسابقة من ضمن برامجها الترفيهية الترويجية لشركاء المبادرة . وبهذه المناسبة ، تنتهز الفرصة إدارة الرابح الأكبر لتقديم وافر التحية والتقدير لإدارة منتجع حور السباحي على هذه الإستضافة الرائعة بين جمال الخضرة والملاعب والطقس المعتدل . كانت رحلة موفقة إتم فيه الأحبة ومارسوا بعض الرياضات الترفيهية ولعب كرة الطائرة و السباحة وتناولوا أحاديثهم المرحة . وكان الحضور من مختلف الفئات العمرية حيث إشتراكوا في جمالية المشهد . وكالعادة كان وجود الكابتين محمد الناصر المذاق الخاص للرحلة وألعابه الجميلة التي لا تخلو من المتعة والراحة النفسية ، وقد عبروا له الحضور عن شكرهم وتقديرهم لما يبذل تجاههم في كل محفل . وأختتم اليوم البهيج بعشاء جماعي فيه مالذ وطاب .

ووجود الإدارة الجميلة (عيسى مكحل ، علي الرضي والحاج البشوش دائما حين الهزاع) بين الحضور الدائمين في مثل هذه التجمعات لدليل على صحة الملتقى وهي لفظة للتأكيد على شعار الفريق (صحة - سعادة - نشاط) .



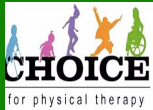
## المتسابقة رقم ١٢٧ :



عندما كنت صغيرة ، لا أهتم بتوعية و كمية الطعام الذي أتناوله و لا أستمع إلى نصح والدي و كنت أحب البطاطس المقلية والشبس وأعشق

تناول الوجبات السريعة و لا أرتاح نفسيا عندما لا أتناول كل ما لدي من البطاطس و الأيسكريم والبسكويت حتى صدمت عندما رأيت الكثير من الناس يمرضون بسبب السمنة و صدمت مرة أخرى عندما رأيت وزني زاد كثيراً .

من حسن حظي أنني في هذه الفترة سمعت بـ "مسابقة الرابح الأكبر" فلم أتردد في الاشتراك و أفتعت والدي بالاشتراك معي ، وبدأنا كمجموعة بقوة وحماس برياضة المشي السريع والاشتراك بأنظمة غذائية صحية .. و كتبت جملة تحفيزية و وضعتها كمنهج لي ، وبعد أربعة أشهر من إشتراك في المسابقة صرت أتخلص من الكثير من الوزن الزائد و أصبحت أكثر ثقة بنفسي و أزداد نشاطي ، و كلي ثقة بأنني على الطريق الصحيح للوصول إلى هدفي الرئيس في الدخول في المسابقة و هو الصحة و الرشاقة و الجمال . و إن شاء الله سأكون الفائزة بالمركز الأول في المسابقة ، و شكرا لكم على هذه الفرصة الذهبية ، و شكر إهتمامكم ومتابعتكم . للعلم ، الحمد لله لقد كسرت حاجز ال ٧٠ كغم في منتصف نوفمبر بعد معاناة وتعب ، و كتبت مترددة في الإفصاح عن ذلك و أرغب مفاجأة الجميع . فعلا ، هذا كان أشبه بالأمنية المستحيلة لي أو الحلم الجميل ، لكنه تحقق بحمد الله ما شاء الله تبارك الله ، والأهم الإحافضة على هذه المكتسبات ونبداً نثبت الوزن .



## معلومة طبية

Medical Information



Hiba AL-Habib  
Ortho Physical Therapist

قد تنتج آلام الحوض أحياناً بسبب عدم دوران الكتف بشكل صحيح أثناء المشي



Choice\_Physical\_Therapy 0550771999  
Choiceclinic 8022680  
@Choice\_pt choice.pt12@gmail.com

الرابح الأكبر في هذه المسابقة : هو من يجتاز عقبة السمنة بنجاح عبر بوابة ممارسة الرياضة والنظام الغذائي المتوازن



## المتسابقة رقم ٢١ :



ميثم الشقاق : وصل وزني ١٨٢ كغم عندما سجلت في مسابقة الراج الأكبر ، وكنت أعاني من مشكلة السمنة كما هو الحال مع بقية المشتركين إلا أن وزني بدأ يسبب مشاكل أكثر لصحتي ، ووجدت

صاقتي في هذه المبادرة الكريمة حيث جعلتها وجهتي للعزيمة والخلاص من الوزن الزائد . فعلا صرت أنزل من الوزن بما يتناسب مع صحتي وقدراتي وكنت أتعتمد تقريبا على الغذاء الجيد وتقليل السرعات الحرارية مع قليل من الرياضة في البداية خوفا من الإلتكاسة .

وكانت النتيجة مبهرة حيث خسرت مايقرب من ١٢ كيلو في شهر . لكن بعدها كنت قد إلتحقت كادراً بأحد قوافل الحج وصرت مع التعب لزاما علي تعويضه بالأكل أو هكذا ضننت ، وبعد عودة بعض الكيلوات لوزني عملت وقفة مع نفسي وأقتنعت أن نزول ٥ كيلو بالشهر أو بمعدل ١,٢٥ كغم بالأسبوع أفضل بكثير مما أنا عليه (رغم أنه لاشيء مقارنة بوزني) ، لكنني غير مستجمل على النتيجة . بعدها أبتلاني الله بمرض أفعدني ٢ شهر لآستطيع فيها الحركة أو الأكل إلا بمغذي ، وهنا كانت "رَبُّ ضارة نافعة" صار وزني ينزل تدريجيا وبالتواصل مع وإرشاداتكم وتصانحكم المستمرة أستطعت أحافظ على صحتي مع هذا النزول اللارادي وفي أواخر سبتمبر وصلت لـ ١٦٠ كغم وبنهاية أكتوبر صار الوزن قريب من ١٥٢ كغم إلى أنا سجلنا هذه التجربة كتابة معكم أصبح وزني ١٢٨ كغم ن وللأسف صار عندي بعض الترهلات وجاري التحسن . الحمد لله ربي ، تعافيت وعدت لتنظيم غذائي جيد وأعمل رياضة لابس بها ، ولي صولات أكبر في الرياضة في الأيام القادمة وأنظروا المزيد .



## وجبة الإفطار !!

تعتبر وجبة الإفطار من أهم الوجبات من الناحية الغذائية خاصة للطلاب وذلك للحفاظ على إمداد الجسم بالطاقة خلال ساعات الدراسة وكذلك للحفاظ على الأداء الذهني الجيد وسهولة التركيز والإستيعاب . سن رايز دايت يقدم نصائح غذائية لمحتويات وجبة إفطار صحية للعام الدراسي الجديد .



- **النشويات المركبة** : تحتوي على نسبة عالية من الألياف وتساعد على إمداد الجسم بالطاقة لمزاولة النشاط الحركي والذهني في المدرسة (مثل : الخبز الأسمر وخبز الشوفان) .

- **الخضار** : تعطي شعور بالشبع وتحتوي على نسب عالية من الألياف والماء والفيتامينات وتستخدم كوجبة خفيفة (مثل : شرائح الخيار والجزر) .



- **الفواكه** : تحتوي الفواكه على الفيتامينات الضرورية لبناء الجسم (مثل : التفاح والكمثرى والموز والمان) .

- **البروتين** : مهم جداً لبناء الجسم (مثل : البيض والاجبان) .



- **الحليب ومشتقاته** : من المهم جداً إدخال الحليب أو مشتقاته في وجبة الإفطار (مثل : الحليب واللبن والزبادي) .

- **الماء** : شرب الماء يساعد على التركيز وتحسين عملية الهضم .



## أخصائية التغذية : إشراف عبد الله

سن رايز دايت

<https://instagram.com/p/BnOtq0egDtG/>

تابعنا على حسابنا في الأنستجرام لتصلك نصائح وإرشادات غذائية من سن رايز دايت. للإستفسار أو للأشتراك في برامج سن رايز دايت ، تواصل معنا عن طريق الوتساب على الرقم ٠٠٩٦٦٥٤٨٣٣١٢٤٢ (معاً لحياة أفضل) .





نصائح غذائية لعام دراسي جديد وصحي

الماء



الحليب اومنتجاته

الفواكه



النشويات

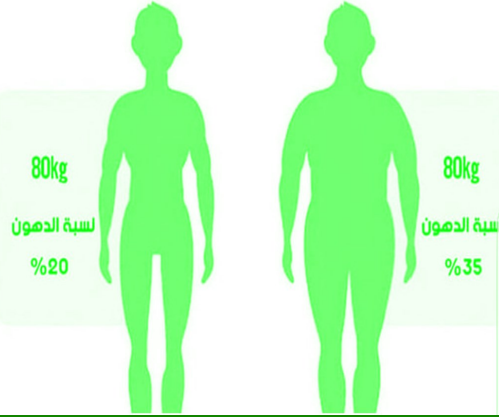


+966-548331243    sunrise diet

الراج الأكبر \_ سيهات ليست مجرد مسابقة ، بل طريق إلى تغيير نمط سلوكي خطأ بالغذاء والصحي والرياضة اليومية

## فكر في خسارة الدهون

### وليس خسارة الوزن



### المتسابقة رقم ١٣٣ :



جمال آل متروك : عند بدأ المسابقة كنت تقريبا أزن ١٠٢ كغم ، ووجدت إعلاناتها وتشجعت للانضمام إليكم للفاضة وأن تكونوا سببا يساعد في إصراري للعمل على خسران الوزن بطريقة صحية ومدروسة . الحمد لله قطعت شوطا لا بأس به و أستمتعت

كثيرا لما يدلي به الإستشاريين الكرام في مجموعة الراجح الأكبر سيهات و ألتزمت بنوع من الحمية مبدئيا على أن تتحول تدريجيا لنظام غذائي صحيح ونمط صحي يومي يرتكز على الغذاء المتوازن والرياضة . اليوم ولله الحمد سجلت وزن ٩٠ كيلو وهذا مدهش بالنسبة لي ، ولم أصله منذ زمن . قررت أن ألعب رياضة قوية لأثبت وزني عند ٨٧ كغم تقريبا والذي أعتقده يناسب طولي وابني عضلات . هذه الصورة الممومة أدناه هي لي وآخر وزن كان بنهاية نوفمبر ٢٠١٨ . أشكر كل من ساهم في هذا العمل المبارك ، وأسأل الله الصحة والعافية .



في فاعلية دولية ، فريق مشاة سيهات نظم وأشرف على فاعلية مشي جماعي تضم أكثر من ٢٢٠ شخص من مختلف الأعمار على ممشى كورنيش حي الغدير وذلك مواكبة مع اليوم العالمي للمشي الموافق الجمعة ٣٠ نوفمبر ٢٠١٨ ن حيث إنطلقت عصر ذلك اليوم الإجميل فعاليات اليوم العالمي للمشي التي نظمتها الهيئة العامة للرياضة بالتعاون مع الاتحاد السعودي للرياضة المجتمعية في أكثر من ٢٧ مدينة ومحافظه بالمملكة، وفي مدينة سيهات قطع المشاركون مسافة رمزية تقدر بـ ٢ كيلو متر بوقت تقريبي نصف ساعة . وفي مشهد رائع شارك الحدث ثلة من كبار رياضيي جمعية المحفزين لذوي الاعاقه بمملكة البحرين بقيادة الكابتن رياض المرزوق . وقد كان بينهم البطل البحريني عباس المشيمع الذي هو بدوره أيضا شكر الفريق على إدارته هكذا فاعلية مهمة وبارك لهم نجاحهم في توكيد وتثبيت مدينة سيهات من بين مدن المملكة على خارطة الرياضة المجتمعية ، وهذا يضع على عاتقهم التوجه بترتيبات قادمة لفعاليات أخرى بمرتبة أعلى .. وقد طرح نقطة تهتم ذوي الإعاقة تشير إلى عدم وجود المنزلقات والممرات التي تخدم أمثالهم وبالإخصوص مستخدمي كراسي الإعاقة ، ويرجو أن يتبنى الفريق المطالبة ببعض التعديلات في مداخل الكورنيش لتكون مناسبة لخدمة هذه الفئة .

ومن مشهد آخر ، هيا فريق مشاة سيهات المنظم للفعالية مدربين مختصين في اللياقة البدنية لإجراء حركات الإحماء للمشاركين قبل وبعد إنطلاق الفعالية لتفادي الإصابات ونشر ثقافة الإحماء والتدريبات الصحيحة عند مزاوله أي رياضة .. وبإنطلاق مسيرة المشي سطر المشاركون أروع سيمفونيات المشي ومشهد مرتب يشكر عليه منظمو فريق مشاة سيهات ، وهذه تؤكد لجمه أهالي سيهات والمقيمين فيها . وقد أشعل الكابتن محمد الناصر الفاعلية في فقرة الرياضة العضلية بمشاهد رائعة ومضممة بالحيوية وساعده في إعداد هذه الفقرة الكابتن حسين آل مسلم ، وتجاوب الحضور مع هذه الفقرة بشكل جمالي ملفت للنظر . و قد تخلل الفعالية مرسوم شارك فيه عدد من الأطفال وحصلوا على هدايا رمزية بنهاية العرض .

وينتهز مرة أخرى عميد الفريق الأستاذ عيسى آل مكحل و الرئيس علي آل رضي بتوجيه وافر الشكر والتقدير لكل من لبى الدعوة وحضر ليوأزر سيهات في مطلبها وأحققتها ممارسة وإقامة هذه الفاعليات الرياضية على أرضها ، وأيضا التقدير لكل من ساهم في تنظيم الحدث . ومن جهة أخرى يتقدم الأستاذ آل رضي بالشكر والتقدير لمؤازرة ومواكبة المسئولين في الاتحاد السعودي للرياضة المجتمعية لأهتمامهم هذا ووضعهم بلدنا الحبيب مع كوكبة الرياضيين في المجتمع السعودي .



علي المشاهم



المرتبة	الجنس	#
1	ذكر	21
2	ذكر	22
3	أنثى	140
4	أنثى	127
5	ذكر	17
6	أنثى	259
7	أنثى	210
8	أنثى	97
9	أنثى	235
10	ذكر	66
11	أنثى	38
12	أنثى	36
13	ذكر	143
14	أنثى	59
15	ذكر	41
16	ذكر	13
17	ذكر	133
18	أنثى	122
19	ذكر	155
20	ذكر	94

## العب و تسالي : مسابقات رياضية وترفيهية على أرض "جنات"

من ضمن سلسلة فعاليات وبرامج رياضية وثقافية لمسابقة الراجح الأكبر بإدارة مشاة سيهات ، نظم منسوقو الراجح الأكبر عصر يوم السبت ١ ديسمبر ٢٠١٨م فعالية رياضية وترفيهية وتسوق على أرض مشتل جنات الزراعي بـ سيهات ، حيث أجمع مجموعة من متسابقي ومسابقات الراجح الأكبر وأطفالهم و بعض أعضاء و إدارة مشاة سيهات بإدارة الكابتن المبدع محمد الناصر (أبو نور) .



وأستهل البرنامج الحجاج عيسى مكحل بالترحيب للحضور وشكر القائمين على الفاعلية والمضيفين شركة جنات الزراعية التابعة لشركات آل المطوع . وبعدها ذكر الحضور أبو نور ببعض المسابقات التي أجراها سابقا عبر الواتساب وسلم الفائزات هداياهم الرمزية ، ثم واصل البرنامج المفعم بالحيوية والنشاط كالعادة بتسالي للأطفال من الأولاد و البنات ، ثم أعقبها ببعض المسابقات الخفيفة للنساء وكذلك الرجال ، و أنتهى بتكريم الفائزين وتكريم أعضاء فعاليات الراجح الأكبر ، و أيضاً في جانب آخر تكريم إدارة مشتل جنات الزراعي لأستضافتهم هذه الفاعلية الجميلة وأزدانت أكثر بوجودها بين ودود و حدائق جنات ، وقد قدمت إدارة جنات بعض الهدايا الرمزية في ختام البرنامج مع مالذ وطاب . و بهذه الفعالية قد تكون الأخيرة في سلسلة من البرامج الرياضية التي نظمتها مسابقة الراجح الأكبر .



## التعايش مع السكري !!



عندما أخبره الطبيب بأن ابنه البالغ من العمر سبعة أعوام مصاب بداء السكري (النوع الأول) المعتمد في علاجه على الأنسولين... كان جوابه : الحمد لله .. مرض يمكن السيطرة عليه .. هكذا هم الإيجابيون الذين يتعاملون مع الأزمات بروح إيجابية بعيداً عن الاحباط والتعاسة، فمرض السكري يمكن التعايش معه بإيجابية من خلال اتباع ما يلي :

**المراقبة الذاتية :** حيث تعد الرقابة الذاتية لمعدل الجلوكوز في الدم من أهم عوامل التحكم بالسكري، وتوصي جمعية السكري الأمريكية (American Diabetes Association) بفحص مستويات السكر في الدم قبل تناول الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة وقبل الذهاب إلى النوم وقبل ممارسة التمارين أو القيادة وإذا اشتبهت في انخفاض مستوى سكر الدم. كما أن استخدام نظام القياس المستمر لمستويات السكر في الدم يحسن إلى حد كبير توازن مستويات السكر على أساس مؤشر A1C.

**إختيارات غذائية صحية :** عند اتباعك لنظام غذائي خاص بمرض السكري فهذا يعني أنك تحسن الاختيار للأطعمة التي تحافظ على مستوى السكر في دمك في الحدود المقبولة. ولكي تحقق هذا الهدف عليك أن :

- تركز نظامك الغذائي على الأطعمة المغذية والأطعمة عالية الألياف وقليلة الدسم مثل: الفواكه، الخضروات، الحبوب الكاملة.
- سجل ما تاكله في سجل المتابعة الغذائية اليومية لتتعرف على مدى تأثير ما تتناوله على ارتفاع السكر أو هبوطه.
- تعلم طريقة حساب الكربوهيدرات (النشويات) لتأخذ منها ما يناسب جرعة الأنسولين. (يمكن زيارة أخصائي التغذية للتدريب على هذه الطريقة) .

**التنازل الأربع :** إجعل الأكل الصحي جزءاً من روتينك اليومي وتذكر التنازلات الأربع للغذاء الصحي:

- **تسوق:** فلا تشتري أية أغذية تحتوي على سكريات وعليك بتعلم قراءة البطاقة الغذائية لتعرف محتوى المنتج الغذائي من الكربوهيدرات والسكر وغيرهما من العناصر الغذائية.
- **توازن :** تناول وجبات متوازنة تحتوي على كل مجموعات الطعام بالمقدار الصحيح.
- **تنوع:** احرص على تنوع طعامك لأن الألوان المختلفة في الغذاء تمد الجسم بمختلف العناصر الغذائية.
- **توقيت الوجبة والعلاج :** لا بد أن تكون مواعيدك دقيقة لأن لكل علاج ( أنسولين) له وقت محدد لتأثيره ومحافظة على مستوى الجلوكوز في الدم تضامناً مع الوجبة وموعدها ومجرد الإهمال قد يؤدي إلى ارتفاع أو انخفاض حاد في نسبة السكر ويعرض المريض للخطر.
- **الحركة و النشاط :** لكي يبقى مستوى السكر في دمك في الحدود المقبولة عليك أن تمارس نشاطاً يومياً ليكن هدفك هو ١٥٠ دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية في الأسبوع، واختر الأنشطة التي تستمتع بها مثل المشي أو السباحة واجعلها جزءاً من روتينك اليومي.

**الإيجابية مع السكري تعني :** أنك تتبع نظاماً صحياً مميزاً فلا مجال للعشوائية والمغامرات سواء في الطعام أو العلاج. الإيجابية أيضاً أنك تتأقلم مع هذا النظام وتتصالح مع علاجك وحميتك. هناك الكثير من المرضى غيروا حياتهم إلى الأفضل وعرفوا كيف يجعلون هذا المرض حافزاً للعيش بسلام دون أية مشاكل أو مضاعفات أخرى. الأسرة الواعية هي التي تدعم مريض السكر وتساهم في تشجيعه لمواصلة هذه الرحلة فهي توفر له كل سبل الراحة العلاجية والنفسية أيضاً. المنزل الذي به مريض سكري تجده منزلاً مثقفاً يعرف كيف يتعامل مع الحالات الطارئة كهبوط السكر أو غيره مثقفاً من حيث متابعة كل جديد يطرأ على الساحة العلاجية فهو يتابع آخر مستجدات التغذية العلاجية، وآخر مستجدات مضخة الأنسولين وآخر مستجدات أجهزة قياس السكر. مريض السكري له شغف وحب للتعلم لذا تجده يبحث عن التطبيقات في الأجهزة الذكية التي تساعده لمتابعة وحساب وجباته وجرعة الأنسولين.

أخيراً

**قال لي أحد الأبله مبتسماً:** لقد رشحنا ابننا محمد المصاب بالسكري لإدارة المنزل فهو من يقرر ويختار لنا الوجبات الصحية، وهو الذي يحدد مواعيد الوجبات والنوم، بل لقد صنع لنا برنامجاً رياضياً ... لقد حولنا إلى أصحاء .... هكذا هم الذين يخلقون الإيجابية .

**عزيزي القارئ:** هذا المقال ليس خيالياً أو مثالياً ولكنه دعوة صادقة للعيش بسلام وإيجابية مع السكري ..



**رشي منصور العسيف**

نقلا عن صحيفة خليج سيهات الإلكترونية



## من الأرشيف :



عباس مع بطل العالم السويسري في المسافات الطويلة في الثمانينات



حصاد أبو فاضل من الميداليات خلال الثمانينات



من أرشيف البطولة العربية في الأردن أيام التسعينات



## بطل من ذوي العزيمة :

تشرفنا في الراجح الأكبر و بعض فعاليات مشاة سيهات بمشاركة جميلة من النشاط دائما بطل بحريني من ذوي العزيمة الكابتن / عباس صالح المشيمع . وللتعريف ، هو حاليا الأمين المالي للجمعية البحرينية لذوي الإعاقة ، أو ما يجب أعضاؤها أن يسموها في محافلهم الرياضية بجمعية المحضرين لذوي الإعاقة بمملكة البحرين . هذه الجمعية حديثة العهد تأسست في شهر أبريل ٢٠١٦ م ، مرخصة من قبل وزارة العمل والتنمية الاجتماعية البحرينية ، وجميع أعضاؤها من ذوي العزيمة .

وبالسؤال عن أهداف جمعيتهم ، أجاب (أبو فاضل) أنها تساعد على دمج ذوي العزيمة في المجتمع وهم جميع فئات الإعاقة الجسدية ، الشلل الدماغي ، البصري ، التوحد وأصدقائهم . وأن هي أول جمعية تحوي على جميع الفئات في البحرين وخارج البحرين ، وهذا يعطي الجمعية تميزاً عن بقية الجمعيات الأخرى .

عباس شغل عدة مناصب في الرياضة و حاصل على مجموعة من الألقاب والمراكز ، منها :

- مدرب ألعاب قوى جري كرسي متحركة .
- حاصل علي المستوى الثالث في البرنامج الكندي المعتمد دوليا .
- أول معاق حاصل علي هذا الشهادة في مملكة البحرين .
- تطوع سابقاً في جمعية الحراك الدولي البحرين من ١٩٨١ الى ٢٠١٢ م .
- عضو عامل ، ثم رئيس العلاقات العامة ، وأعلى في التسعينات منصب أمين سر والأمين المالي .
- حالياً له مشاركات رياضية داخلية وخارجية حسب ظروف ونوعية المسابقات .
- سابقاً ، كان لاعب منتخب البحرين لذوي الإعاقة وأحرز عدة بطولات داخلية وخليجية وعربية و دولية .



نتمنى له ولصحبه من ذوي العزيمة كل التوفيق والنجاح في مسيرتهم الرياضية والاجتماعية ، وسبق أن وعدهم مجموعة من مشاة سيهات رد الزيارة والمشاركة معهم في البحرين في أقرب فرصة تلبية لدعوتهم الكريمة .

## الإدارة

فريق مشاة سيهات والراجح الأكبر - سيهات



# الراجح الأكبر - سيهات

