

بسم الله الرحمن الرحيم

الرياضة في الإسلام

الكاتب : سعيد حسن الزهراني

من الجزيرة العربية بزغ فجر الإسلام ، وهب منقذ البشرية محمد صلى الله عليه وسلم حاملاً مشعل الهداية والنور مبشراً برسالة سماوية سامية شاملة لكل جوانب الحياة الإنسانية .

ومن ذلك العناية بالجانب الجسدي ، قال صلى الله عليه وسلم : " **إن لجسدك عليك حقاً** " فمن حق الجسد العناية بالجانب الرياضي ، والتدريب البدني ؛ وهذا يعود على المسلم بالقوة والصحة التي تعينه على عبادة الله تعالى بنشاط ورغبة ، قال صلى الله عليه وسلم : " **المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير** " ، ومع أن المقصود بالحديث قوي الإيمان ، إلا أن جمع المؤمن لقوة الإيمان مع قوة البدن أكمل وأحسن .

إن قوة المؤمن الجسدية أمر أحبه نبي الرحمة - عليه الصلاة والسلام - وطلب من أصحابه رضي الله عنهم إظهاره وذلك حين أمرهم بالرمل في الطواف حول الكعبة ليرى مشركوا قريش قوتهم !
إنها الشريعة الربانية الخالدة التي جاءت لتسعد الإنسان وتهديه إلى صراط الله المستقيم ، وقد كانت حياة النبي صلى الله عليه وسلم النموذج النقي للحياة الطاهرة الطيبة الزكية !

تأمل كيف جعل من النشاط الرياضي والتدريب البدني فرصة لإدخال السعادة والفرح لأسرته فهاهو صلى الله عليه وسلم يسابق عائشة رضي الله عنها ، وهاهو يمكنها من النظر من خلف جسده الشريف إلى لعب الأحباش بالحرب في المسجد !

وسأجول بك أخي القارئ في رياض العديد من الآيات القرآنية الكريمة والأحاديث النبوية التي تحثنا على إعطاء الرياضة جانباً كبيراً من الأهمية في حياتنا 00

قال تعالى : (وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاَهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً) سورة الإسراء 70.

فمن نعم الله على بني البشر أن خصهم بالعقل عن بقية المخلوقات فقد سخر لهم مافي السموات والأرض جميعاً 0 وميزهم بالعقل ليتفكروا ويتدبروا في خلق الكون .

وسعادة الإنسان معقودة بقوة الجسم والروح: (إن خير من استأجرت القوي الأمين)،

لقد ميز الله تعالى رسوله وكليمه موسى عليه السلام بقوة الجسد ، التي رسم بها منهجاً أخلاقياً لكل الناس فسخر قوته في مساعدة المحتاجين !

فالقوة بدون الخلق الحسن قوة ناقصة ، فسقى للمراتين ، اللتين أخرجتهما الحاجة للماء فقد كان أبوهما شيخ كبير عاجز عن الخروج لجلب الماء .

وهناك آيات قرآنية أوضحت لنا أهمية القوة البدنية والجسدية ، فهذا العبد الصالح (ذي القرنين) الذي استثمر طاقاته المبدعة في الدفاع عن المستضعفين ، حيث يصنع لهم سدا يقيهم من هجمات الأعداء (بأجوج ومأجوج) وقد طلب منهم أن يبذلوا طاقاتهم البدنية معه فيعينوه على ذلك العمل الكبير: (قَالُوا يَا ذَا الْقَرْنَيْنِ إِنَّ يَأْجُوجَ وَمَأْجُوجَ مُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ فَهَلْ نَجْعَلُ لَكَ خَرْجًا عَلَىٰ أَنْ تَجْعَلَ بَيْنَنَا وَبَيْنَهُمْ سَدًّا . قَالَ مَا مَكْنِي فِيهِ رَبِّي خَيْرٌ فَأَعِينُونِي بِقُوَّةٍ أَجْعَلْ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمْ رَدْمًا) سورة الكهف آية 95.

وقد بين الله الخصائص التي ميز الله تعالى بها طالوت على بني إسرائيل : (وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلَكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكَهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ) سورة البقرة آية 247.

وفي آيات أخرى أحلت لنا الطيبات وحرمت الخبائث التي تضر بالجسد ، وهناك آيات أحلت الصيد ، فهو رياضة ومنتعة كما إنه مصدر لرزق الكثير من الناس 0

لقد أوضح القرآن الكريم في آياته الكريمة أن الله تعالى أختار بني آدم ليكون في أحسن تقويم وصورة ، قال تعالى (يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّبَكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ (7) الَّذِي خَلَقَكَ قَسْوَاكَ فَعَدَّلَكَ) سورة الانفطار (6,7) .

ونختم استنشهادنا بالقرآن الكريم على أهمية القوة بقوله تعالى : (وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَأَخْرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفِّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ) سورة الأنفال آية 60 .

إنه الاستثمار الأمثل للقوة في نصره الحق ، فلا بد للحق من قوة تحميه ، وأعظم حق يحتاج البشر لمعرفته هو الإسلام .

❖ صور من حياة النبي صلى الله عليه وسلم :

❖ رياضة المشي

وصف الصحابة رضوان الله عليهم رسول الله صلى الله عليه وسلم بأنه كان قوي الاحتمال والجلد ، يسير مندفعاً إلى الأمام ، سريع الخطو في مشيته ، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : (ما رأيت أحدا أسرع في مشيته من رسول الله صلى الله عليه وسلم لكنما تطوى له الأرض ، وكنا إذا مشينا نجهد أنفسنا وإنه لغير مكترث) 00 وفي رواية : (وإنا لنجهد أنفسنا ولا يبدوا عليه الجهد) .

ويقول علي بن أبي طالب رضي الله عنه : (كان إذا تمشى تطلع كأنما يمشي في صيب) .

والتقلع : الارتفاع عن الأرض .

ويروى عن عائشة رضي الله عنها أنها رأَت جماعة من الناس يسيرون الهوينى في تراخ

وفتور فحسبت أن بهم مرضاً ، فسألت عنهم فقبل لها : يا أم المؤمنين ، ما بهم من مرض ولكنهم نساك زهاد . فقالت : **والله ما أنتم بأكثر نسكا وزهدا من عمرا! وكان إذا مشى أسرع وإذا تكلم أسمع وإذا ضرب أوجع 0**

❖ رياضة الجري

الجري هو الرياضة الطبيعية بعد المشي 0 والفرق بين المشي السريع والجري ، أن خطوة الجري فيها لحظة طيران أن يكون فيها القدمان في الهواء ، وقد أثبتت الدراسات الطبية أن رياضة الجري تزيد من نسبة الكريات الحمراء والبيضاء وخاصة بعد الجري لمسافات طويلة عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما قال : **(قدم رسول الله صلى الله عليه وسلم وأصحابه (أي إلى مكة) فقال المشركون : يقدم إليكم وقد وهنتهم حمى يثرب- فأمرهم النبي صلى الله عليه وسلم أن يرملوا الأشواط الثلاثة وأن يمشوا بين الركبتين ، ولم يمنعه أن يأمرهم أن يرملوا الأشواط كلها إلا الإبقاء عليهم)** الرمل هو الهرولة مع تقارب الخطى .

❖ رياضة الرمي

الرمي : عن عتبة بن عامر أن النبي صلى الله عليه وسلم تلا قوله تعالى : **(وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة)** ، ثم قال : **(ألا إن القوة الرمي ، ألا إن القوة الرمي ، ألا إن القوة الرمي)** .

وعن سلمه بن الأكوع رضي الله عنه قال : مر النبي صلى الله عليه وسلم على نفر من أسلم ينتضلون (أي يتسابقون في الرمي) فقال : **(ارموا بني إسماعيل فإن أيكم كان راميا وأنا مع بني فلان)** ، قال : فأمسك أحد الطرفين بأيديهم ، فقال صلى الله عليه وسلم : **(ما لكم لا ترمون؟!)** ، قالوا : كيف نرمي وأنت معهم ؟ فقال النبي صلى الله عليه وسلم : **(ارموا وأنا معكم)** . رواه البخاري .

❖ رياضة ركوب الخيل

يرتبط معنى الفروسية في كل لغات العالم بالشجاعة والشهامة ، و الثقة بالنفس ؛ وقد شجع الإسلام هذه الرياضة وثمرتها غالبا ، فرجع من شأنها لارتباطها بالجهاد في سبيل الله ، قال الرسول صلى الله عليه وسلم : **(الخيل معقود في نواصيها الخير إلى يوم القيامة)** رواه البخاري ومسلم ، وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم فارسا فريداً ، **فَعَنَّ أَنْ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالاً** : كان النبي صلى الله عليه وسلم أحسن الناس، وأشجع الناس، ولقد فرغ أهل المدينة ليلة، فخرجوا نحو الصوت، فاستقبلهم النبي صلى الله عليه وسلم وقد استبرأ الخبر، وهو على فرس لأبي طلحة عري!! (أي لا سرج له) ، وفي عنقه السيف، وهو يقول: **(لم تراعوا، لم تراعوا)**. ثم قال: **(وجدناه بحرا)**. أو قال: **(إنه لبحر)**. رواه البخاري .

❖ رياضة اللعب بالحرب والمبارزة

تميز العرب بفن المبارزة واللعب بالسيوف ، وقد أهتم الرسول صلى الله عليه وسلم منذ أن استقر في المدينة بتدريب أبناء المسلمين على إجادة استخدام السيوف للدفاع عن دين الحق ، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : **(بينما الحيشة يلعبون عند النبي صلى الله عليه وسلم بحرابهم دخل عمر فأهوى بالحصى فحصبهم بها !! فقال النبي صلى الله عليه وسلم : (دعهم يا عمر)** رواه البخاري .

❖ رياضة السباحة

السباحة تعتبر الأكثر نفعاً للجسم من غيرها من الرياضات ؛ لأنها تقوي جميع أعضاء الجسم ، تنمي العضلات وتكسيبها مرونة إذ تشركها جميعاً في العمل دفعة واحدة وتزيد من قوة العمل العضلي قال الرسول صلى الله عليه وسلم : (كل شيء ليس من ذكر الله عز وجل فهو لهو أو سهو ، إلا أربع خصال : مشي الرجل بين الغرضين ، وتأديبه فرسه ، وملاعبته أهله ، وتعليم السباحة) . صححه الألباني في صحيح الترغيب .

❖ عبادات لها فوائد بدنية

قبل سرد هذه الفوائد البدنية نذكر أن غرض المؤمن من أداء العبادة ليس الفائدة البدنية بل قصده ونيته امتثال أمر الله تعالى بأدائها ، وما سنذكره هو ثمرة عاجلة للاستجابة لأمر الله تعالى .

فعند التمعن في حركات الصلاة نجد أنها تضمنت تحريك عضلات الجسم ومفاصله ، وهي حركات تعتبر من أنسب الرياضات للصغار والكبار ، للنساء والرجال ، لدرجة أنه لا يستطيع أي خبير من خبراء التدريب الرياضي أن يضع لنا تمريناً واحداً يناسب جميع الأفراد والأجناس والأعمار ، ويحرك كل أعضاء الجسم في فترة قصيرة ، كما تفعل الصلاة وأكدت الدراسات الطبية أن حركات الصلاة من أنفع ما يفيد الذين أجريت لهم عمليات انضغاط الفقرات (الديسك) وتجعلهم يعودون سريعاً إلى أعمالهم !

ونرى في أعمال الحج أيضاً رياضة بدنية عظيمة ! مع ما تحتويه من تزكية للنفس ، وتربية للأخلاق ! ففي رحلة الحج مشي وهرولة وطواف وسعي ، وسكنى خيام ، وتحلل من اللباس الضاغط إلى لباس الإحرام ، مما يجعل الحج رحلة يأخذ الجسد فيها حقه من الرياضة والتدريب ؛ فتكسبه القوة والصحة .

❖ آداب الإسلام في ممارسة الرياضة

- 1- اختيار الوقت المناسب للممارسة الرياضة ؛ حتى لا تكون على حساب الواجبات الدينية ، والأسرية والاجتماعية .
- 2- أن لا يمارس الرياضة بشكل يؤدي الغير ، كما يمارس البعض لعب الكرة في الأماكن الخاصة ! فالإسلام نهى عن الضرر والضرار .
- 3- البعد عن التحزب الممقوت ، الذي فرق بين الأحبة وباعد بين الأخوة .
- 4- البعد والحذر من الألعاب الجماعية التي يشترك فيها الجنسان .
- 5- الحذر من اللبس الذي لا يستر العورة ، فعورة الرجل من الركبة إلى السرة .
- 6- التخلق بالأخلاق الحسنة من : الصبر ، والحلم ، والعفو ، والتعاون ، والإيثار .

❖ **والآن نتحدث بشكل عملي عن ماهية الرياضة وتعريفها ، ونتعرف عن فوائد النشاط الرياضي ومخاطر الكسل وما يترتب عليها من نتائج مضرّة للإنسان :**

❖ تعريف الرياضة :

هي عبارة عن حركات منتظمة يقوم بها الفرد للوصول إلى ما يسمى بالأداء الصحيح الذي يحتوي على جميع عناصر اللياقة البدنية ، والهدف :هو تحقيقها التوازن ما بين الجانب النفسي والعقلي والبدني .

1-الرياضة عند ابن القيم الجوزية يعرفها بأنها : تدبير الحركة والسكون .

2- وهذا تعريف آخر للرياضة : الرياضة هي الحركة البدنية المنتظمة الإرادية لتحقيق التوازن العقلي والنفسي والبدني للفرد .

❖ فوائد النشاط الرياضي:

- 1- حياة صحية أفضل .
- 2- تحسين اللياقة .
- 3- احترام الذات .
- 4- التحكم بالوزن .
- 5- عضلات وعظام أقوى .
- 6- الشعور بالنشاط والحيوية .
- 7- قلة التوتر.

❖ أما المخاطر الصحية للكسل فهي:

- 1- الخمول والكسل والالتكال على الغير.
- 2- التعب لأقل مجهود وعدم الصبر والاحتمال والإرهاق السريع .
- 3- قلة الوعي الذهني وضعف الذاكرة.
- 4- القلق التوتر والأرق والطفش .
- 5- الانخراط في عادات سيئة كالتدخين .
- 6- ظهور أمراض الرفاهية وفي سن مبكرة :كالسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب .
- 7- هشاشة العظام .
- 8- التقلل من حركة الأمعاء والإمساك المزمن .
- 9- ظهور الشيخوخة المبكرة .

❖ أهمية الرياضة والتمارين :

- 1- تحرق المزيد من الوحدات الحرارية وتسمح لك بالمزيد من الأكل.
- 2- تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وبعض أمراض السرطان .
- 3- تعطيك شعورا جيد عن نفسك بحيث تصبح مدركا وواعيا مما تأكله والكمية التي تأكلها .
- 4- تخفض مستوى الإجهاد .
- 5- تحسن مستوى سكر الدم .
- 6- تحسن قدرة الرئتين .
- 7- تحسن وظيفة القلب والأوعية الدموية .
- 8- تزيد قوة العضلات .
- 9- تخفض مستوى الكوليستيرول.
- 10- تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام .
- 11- تحسن التوازن الجسدي مما يمنع السقطات والإصابات الأخرى .
- 12- تحسن النوم .
- 13- تخفض من الكآبة والإرهاق .

- 14-تحسن القدرة على التفكير والتذكر .
- 15-تحسن المظهر وتعطيه وهجا .

❖ المشي رياضة للجميع

بعيدا عن صراعات الحياة اليومية اخترنا هذه الرياضة غير المكلفة لذلك ندعوك للمشاركة معنا من خلال إيمان كامل بأهمية المشي من أجل سلامة قلبك ؛ فبعض أفراد المجتمع ينظرون إلى الرياضة نظرة خاطئة إذ يعتبرونها مضيعة للوقت، ويعتقدون بأن اللعب للأطفال وليس للكبار ؛ الأمر الذي يؤثر تأثيرا ليس على الكبار وحدهم ولكن على أبنائهم أيضا0

إن التربية الرياضية لم تكن في يوم من الأيام هي الهدف أو الغاية ولكنها هي الوسيلة لبناء

المجتمعات المتقدمة لتصبح أكثر قدرة على العمل ، وعلى التآلف والتعاون والمحبة وهذه هي سعادة الإنسان 0

وقد حان الوقت لأن يمارس كل منا ما يحب أن يمارسه في أي نشاط ضرورة أن يلعب ، أن يمشي ، أن يتحرك ، أن يندمج ، أن ينسى همومه اليومية ، ضرورة أن نتقل به من مقاعد المتفرجين إلى مقاعد الممارسين ، إيمانا بأن الرياضة تزيد الإنتاج ، وفي نفس الوقت تقلل من احتمالات المرض وتمنع تشوهات المهنة ، وبالتالي توفر ملايين الريالات التي كانت ستذهب إلى الأدوية والعلاج سلم الله القارئ من كل سوء ومكروه .

❖ فوائد المشي

فوائد ممارسة رياضة المشي والجري :

- 1- تحسين الدورة الدموية للجسم.
- 2- تحسين نسبة الدهون النافعة وخفض نسبة الدهون بالجسم .
- 3- تحسين حالة وحيوية العضلات والإربطة والأنسجة بالجسم .
- 4- المحافظة على مرونة وقوة المفاصل وزيادة كثافة العظام .
- 5- تحسين التمثيل الغذائي وحرق السعرات الحرارية .
- 6- رفع الكفاءة البدنية وزيادة قوة التحمل .
- 7- الوقاية من التوتر والقلق ورع الروح المعنوية .

بعض النصائح لممارسة الرياضة

- 1- يجب استشارة الطبيب المختص لعمل الفحوصات الضرورية (عند معاناتك من مرض معين) .
- 2- اتبع البرنامج الذي يصفه المختص بكل دقة .
- 3- الإصرار والعزم على الاستمرار في ممارسة الرياضة .
- 4- اختيار الوقت المناسب لتأدية الرياضة ويفضل الصباح أو وقت الغروب .
- 5- اختيار الأماكن المفتوحة كالنوادي والحدائق والساحات .
- 6- تجنب أشعة الشمس الحارقة أو الجو البارد .
- 7- تجنب تناول الوجبات الدسمة قبل أداء الرياضة .
- 8- استخدام المشروبات وخاصة الماء بكميات كافية .
- 9- استخدام الملابس القطنية والخالية من أي أنسجة صناعية .

10-استخدام حذاء رياضي مناسب .

❖ كيفية ممارسة رياضة المشي والجري

- عمل جدول تدريجي تصاعدي يراعي فيه التالي :

- 1- البدء بتمارين سويدية خفيفة بغرض إجراء إحماء وتهيئة العضلات .
- 2- عمل تمارين استطالة للعضلات والأربطة لتجنب شدتها أو تمزقها
- 3- البدء بالمشي أو الجري لمدة 10 :15 دقيقة باليوم
- 4- زيادة الوقت تدريجيا حتى تصل إلى 45:60 دقيقة
- 5- أو يمكن البدء باتباع المسافات بقدر 1:2 كيلو باليوم
- 6- زيادة المسافات تدريجيا حتى تصل على 7:10 كم اليوم
- 7- البدء بالمشي أو الجري 3:2 مرات بالأسبوع
- 8- يجب إن ينهى البرنامج اليومي تدريجيا وعدم التوقف الفجائي وذلك بالمشي البطي .
- 9- يجب مراعاة التنفس العميق شهيقا أو زفيرا .

❖ المدة المثالية لممارسة الرياضة يوميا :

أجرى عالمان يابانيان دراستين لمعرفة مدى تأثير الرياضة على الصحة وأختار أكثر

الرياضات شعبية وانتشارا وهي رياضة المشي 0

1- وقد أظهرت الدراسة الأولي والتي أجريت حول مدى فاعلية رياضة المشي للحماية من الأمراض القلبية وشملت عينة الدراسة (2678) رجل تتراوح أعمارهم ما بين 71-93 عاما ، إن خطر الإصابة قد أنخفض إلى النصف لدى من يمشون حوالي 2كم بانتظام يوميا .

2- أما الدراسة الثانية والتي تناولت (6017) شخصا تتراوح أعمارهم ما بين 35 – 60 عاما وأجريت حول تأثير مدة ممارسة رياضة المشي على تخفيض ضغط الدم ، فقد أظهرت أن الأشخاص الذين يمشون يوميا أكثر من عشر دقائق قد أنخفض لديهم خطر الإصابة بضغط الدم بنسبة تفوق الذين يمشون مدة أقل من ذلك 0

❖ والآن سنتعرض لعدد من الأمراض التي لها علاقة بنشاط الإنسان وحيويته :

1- مرض هشاشة العظام :

ماذا تعرف عن مرض هشاشة العظام ؟

هشاشة العظام هو أحد الأمراض الخطيرة التي تصيب الإنسان ، ويؤدي إلى حدوث مشاكل كثيرة ؛ وذلك لأنه يجعل العظام هششة وعرضه للكسور ، وينتشر هذا المرض بصورة كبيرة عند النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية ، فنجد 50% من النساء

فوق الخمسين يصيبن كسر نتيجة لهشاشة العظام ، كما أن واحدة من بين خمس سيدات مصابات بكسر في عظمة الحوض ، ونسبة الإصابة بالمرض ترتفع كثيرا في السيدات 80% عنها في الرجال 20% ويعتبر نقص هرمون الاستروجين هو سبب الإصابة الأساسي 0

أعراض مرض هشاشة العظام :

- 1- حدوث الأم متكررة ومستمرة في الظهر0
- 2- حدوث الأم متفرقة في عظام الجسم .
- 3- حدوث كسور في العمود الفقري أو عنق عظمة الفخذ أو الرسغ .
- 4- يحدث انحناء في العمود الفقري .

أسباب مرض هشاشة العظام :

- 1- تقدم السن .
- 2- انقطاع الدورة الشهرية ونقص هرمون الاستروجين .
- 3- استعمال بعض الأدوية لفترة طويلة مثل (الكورتيزون- بعض مدرات البول - مضادات

التجلط - مضادات التشنج) .

- 4- التدخين يزيد من سرعة فقدان العظم ويجعل المدخن عرضة للإصابة 0
- 5- شرب الكحوليات في الطعام .
- 6- إصابة أحد الأقارب بالمرض .
- 7- نقص الوزن أو البنية الضعيفة .
- 8- قلة الحركة ونقص التمرينات وقلة التعرض لضوء الشمس .
- 9- أمراض أخرى مثل (زيادة نشاط الغدة الدرقية - مرض الكبد) .

ما هو علاج مرض هشاشة العظام :

أ- العلاج الوقائي :

- 1- تفادي عوامل المخاطرة 00 كالامتناع عن التدخين والإسراف في شرب القهوة .
- 2- التعرض لأشعة الشمس .
- 3- مزاولة الرياضة بصورة منتظمة ومناسبة .
- 4- تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات مناسبة من الكالسيوم .

ب- ممارسة الرياضة :

ممارسة الرياضة هامة جدا من أجل إبطاء مرض هشاشة العظام ، فبالنسبة للنساء والرجال فوق الخمسين عاما فأفضل وأنسب وأسهل رياضة لهم هي رياضة المشي اليومي بخطوة منتظمة والجسم على استقامة واحدة ، ويبدأ الممارسين ب 10 دقائق مشي ، ثم الأسبوع التالي 15 دقيقة ، وهكذا حتى يصل إلى 30 دقيقة مشي ، مع أداء بعض التمرينات وخاصة تمرينات الاتزان والمرونة وتقوية عضلات الظهر.

ويفضل لسائر الأعمار من الجنسين ممارسة الرياضة قبل سن المراهقة ، حيث إن عملية بناء العظام وزيادة كثافتها تبدأ عند البلوغ وتكون في قممتها ما بين سن (20 - 30 سنة) ، وأفضل أنواع الرياضة هي التي تمثل ضغطا على العظام

والعضلات مثل : رياضة الجري الخفيف المتدرج السرعة مع أداء بعض التمرينات البدنية لتقوية كافة عضلات الجسم .

ج- التغذية السليمة :

وتكون بتناول الأطعمة التي تحتوي على كميات مناسبة من الكالسيوم .والجدول التالي يوضح الاحتياج اليومي من الكالسيوم:

م	النوع والسن	الاحتياج اليومي مجم / يوميا
1	الرجال فوق سن 30 سنة	1000
2	الرجال فوق 50 سنة	1200
3	النساء م 20-40 سنة	1000
4	النساء فوق 40 سنة	1500
5	النساء أثناء الحمل والرضاعة	1200 - 1000

والجدول التالي يوضح كمية الكالسيوم الموجودة في بعض الأطعمة :

نوع الغذاء	كالورى لكل 100 جم	كالسيوم لكل 100 جم
منتجات الألبان		
قطع جبن مطبوخ	310	430
اللبن (كامل الدسم)	62	119
اللبن (نصف دسم)	50	120
اللبن (منزوع الدسم)	37	120
الزبادي	45	120
اللحوم		
اللحم البقري	300	10
الدجاج	194	15
الحمم	140	12
الأرانب	150	15
الأسماك		
الكاروس	82	20
السيط	139	34
الماكريل	168	38
السالمون	86	14
التونة	158	38
الفواكه والخضروات		
الفاصوليا	100	44
الجزر	35	44
الخس	18	45
اليوسفي	72	32
البرتقال	34	49
البازلأ	77	47
السبانخ	31	78
الطمطم	19	10

2- الرياضة وجلطة القلب :

تعتبر الجلطة القلبية واحدة من أكبر المشكلات الصحية التي يعاني منها العالم وهي تنتج

عن انسداد في الشرايين المغذية لعضلة القلب 0

أسباب مرض القلب كما حددها (الاتحاد الأمريكي للقلب) وهي :

- 1- الوراثة 0
- 2- ضغوط الحياة اليومية والقلق والتوتر 0
- 3- عدم الحركة 0
- 4- ارتفاع ضغط الدم 0
- 5- السمنة 0
- 6- التدخين 0
- 7- الكحوليات 0
- 8- ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم 0
- 9- تناول المشروبات والسكريات والأملاح بكميات كبيرة 0
- 10- مرض السكر 0

أكدت الأبحاث العلمية : إن عدم الحركة عادة يكون سببا في حدوث العديد من الأمراض ومن أهم وأشهر هذه الأبحاث الدراسية التي أجراها العالم الإنجليزي (جيرى موريس) عل عمال المواصلات في لندن فوجدوا أن السائقين أكثر عرضه لأمراض القلب من زملائهم المحصلين ؛ لأن المحصلين أكثر نشاطا وحركة من السائقين 0

كذلك وجد أن موزعي البريد أقل عرضه لأمراض القلب من موظفي مكاتب البريد ، الموزعين يسIRON كل يوم مسافات طويلة بينما موظفي المكاتب يظلون خلف مكاتبهم دون حركة 0

3- ضغط الدم المرتفع وعلاقته بالتمارين الرياضية

ضغط الدم :

يعتبر ضغط الدم من الأمراض المنتشرة في العالم بأكمله 0 واكتشفت الدراسات والأبحاث في أمريكا وحدها ما يقارب من 60 مليون نسمة من حالات ارتفاع ضغط الدم ، ولا يشكو معظم هؤلاء المرضى من أية أعراض إلا إذا حدثت المضاعفات ، ويعتبر العلاج المبكر لهذا المرض من الأمور الحيوية جدا التي تمنع حدوث المضاعفات مثل السكتة الدماغية أو الأزمات القلبية أو أية مشكلة أخرى خطيرة ، وبالنسبة لعلاج مرضى ارتفاع ضغط الدم يختلف من شخص إلى آخر وقد يشمل العلاج 0

(إنقاص الوزن – الإقلاع عن التدخين – الابتعاد عن التوتر – الإقلاع من الأدوية)

وقد أجريت بعض الأبحاث التي أوضحت أن التمارين الرياضية مفيدة جدا لمرضى ارتفاع

ضغط الدم .

فوائد التمارين الرياضية :

1- إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم ، فممارسة تمارين الإيروبيك (تمارين اللياقة البدنية) ثلاثة مرات أو أكثر أسبوعياً لها فوائد متعددة ، فهي تساعد على التخفيف من التوتر العصبي ؛ فتمارين اللياقة البدنية توفر لمرضى ضغط الدم نفس الفوائد التي توفرها للأشخاص الأصحاء وهي :

- 1- تحسين كفاءة الدورة الدموية
- 2- زيادة الطاقة ولصحة اليومية
- 3- جهاز مناعي قوي
- 4- مرونة وطاقمة متجددة
- 5- زيادة في قوة العضلات
- 6- عظام قوية
- 7- المحافظة على المظهر الخارجي للأنسان
- 8- الارتقاء بالصحة النفسية للأنسان

كيف تبدأ برنامجاً للتمارين الرياضية:

- 1- قبل كل شيء يجب أن تجري كشفاً طبياً كاملاً بواسطة الطبيب
- 2- يجب عمل رسم قلب بالمجهود للرجال الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم فوق سن 40 ، إذا كان ارتفاع الضغط مصحوباً بأية مشاكل طبية أخرى مثل السكر أو البدانة فيجب أن تعالج هذه المشاكل أولاً
- 3- إذا كنت تتناول عقاقير لضغط الدم فممكن أن يشرح لك طبيبك ما يجب أن تتوقعه من تفاعلات الدواء نتيجة التمارين الرياضية .

❖ الطب الرياضي

رغم إن الطب الرياضي لم يكن معروفاً قبل الإسلام فإن اختصاصي العلاج الطبيعي مختار سالم (2) يعتبر أن النبي صلى الله عليه وسلم قد وضع اللبنة الأولى لبناء النسلان (وهو الجري الخفيف) فتحسنت صحتهم وكفاءتهم الحركية ، واستطاعوا المشي لمسافات طويلة دون تعب

ويرى مختار سالم (2) أن الطبيب المسلم علي بن العباس الذي ظهر مؤلفاً (الصناعة الطبية) في أواخر القرن الرابع الهجري هو أول مؤلف في الطب الرياضي ، فقد أوضح في كتابه أن للرياضة البدنية أهمية كبرى في حفظ الصحة ، وأن أعظمها منفعة قبل الطعام ؛ لأنها تقوي أعضاء الجسم وتحلل الفضول التي تبقى في الأعضاء

❖ وختاماً:

الحمد لله الذي أنعم علينا بالإسلام ، ونسأله أن يمن علينا جميعاً بالصحة والعافية ، والحياة الطيبة السعيدة ، فهذه الوريقات هو ما حرصت على كتابته لكم رغبة في إبراز جانب من جوانب عظمة الإسلام ، وأملأ في نفعكم بما يحقق سلامتكم وتمتعكم بصحتكم ؛ لتكون عوناً لنا في المسابقة للخيرات ، فإن أصبت فمن الله سبحانه وتعالى ، وإن أخطأت فمن نفسي والشيطان .

❖ المراجع

- 1- القرآن الكريم
- 2- السنة النبوية
- 3- روائع الطب الإسلامي
- 4- كتاب (معا لصحة أفضل)
- 5- الطب الوقائي في الإسلام (د: نضال عيسي)
- 6- الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع (مختار سالم)
- 7- الطب النبوي في ضوء العلم الحديث (د : غياث الأحمد)
- 8- الحقائق الطبية في الإسلام (د : عبدالرزاق الكيلاني)
- 9- الإدارة العامة للبحوث الرياضية العراقية