العجوز.. والجري

كتب : جاسم العطاوى

صدق او لاتصدق . مواطن بحريني عمره ٦٥ سنة يقوم بالجرى يوميا حوالى ثلاث ساعات احيانا يمضيها في الطريق من المحرق الى عوالي ، وفي أوقات أخرى بجولة على مدينة المنامة . ويقول صحيح أنني أحترم رأي الاطباء لكن ذلك لا يمنع من الاعتراف بأن تجاربى الواقعية تجعلني أختلف معهم في بعض معلوماتهم المتعلقة بالصحة . فقد اكتشفت - على سبيل المثال - وعلى العكس مما يقولون أن (المكبوس) لا يضر الجسم اذا تناوله الفرد بكميات مناسبة شرط أن يشرب بعده كأس من اللبن المركز . مؤكدا أن تناول الثوم ، والبصل ، وشوربة الدجاج يحافظ على الشباب ويكافح الشيخوخة .

بحريني عمره ٦٥ عاماً يجري يومياً من المحرق إلى عوالي !

فرج المناعي

عندما لا أجد ما أفعله .. أهدم وأبني أجزاء من بيتي حتى تقوى عضلاتي !

بداية نسأله عن بطاقته الشخصية ؟

الأسم : فرج شاهين المناعي
العمر : ٦٥ سنة
الحالة الاجتماعية : متزوج واب لمجموعة من الاولاد
مكان الاقامة : شمال المحرق
المهنة : تاجر بيع أقمشة . سوق القيصرية - المحرق .

*** ونسأله : من واقع تجاربكم هل كان لطبيعة حياة البحرين قديما دور في الصحة الجسدية التى يتمتع بها اولئك الذين عايشوا تلك الفترة ؟**

- يجيب : يمكننا القول أن لحياة مجتمع البحرين في زمن الغوص تحديدا فضلا كبيرا على الصحة الجسمانية للافراد الذين عاشوها لانهم كانوا يبذلون جهودا عضلية ، ويحيون حالة حركة متواصلة لغرض تأمين قوتهم اليومي ، ومتطلبات العيش الأخرى . والعكس يمكن ان يقال عن انسان ما بعد اكتشاف البترول الذى تراجع جهده العضلى نتيجة لأعتماده على الآلة في تدبير شئون حياته المختلفة ، فبات جسده خاملا ضعيفا قابلا للاصابة بجميع الامراض .

ويضيف قائلا : والحديث عن تجربتى في هذا المجال يتطلب الاشارة الى ظروف النشأة ، فقد ولدت في قرية قلالى عام ١٩٢٣ ، ومنذ سنوات عمرى الاولى مارست أعمال صيد اللؤلؤ ، الأمر الذى اكسب جسمي قوة ، وصلابة وساهم في بناء قوتي العضلية بدرجة كبيرة .

ويستطرد في الحديث موضحا : ولقد حافظت على مستوى قوة جسدى خلال السنوات اللاحقة للفترة المذكورة بفضل مواصلة العمل في الاشغال اليدوية الشاقة . فبعد التخرج من مدرسة الصناعة قسم الخراطة والحدادة التحقت بشركة نفط البحرين كعامل لمدة تسع سنوات قضيتها في المستودعات ، وورش التصليح . ثم تركت العمل بالشركة المذكورة وسافرت الى السعودية ، وهناك عملت في مجالات مشابهة لمدة تسع سنوات أخرى حيث أمضيت عاما واحدا لدى شركة انشاءات ، وفترة الثماني سنوات مستخدما في الشركة التى قامت ببناء خط نقل النفط الشهير (التابلاين) .

باختصار يمكن القول الآن - وفي هذا العمر المتقدم - ان الفضل فيما اتمتع به من صحة والحمد لله يعود في جانب أساسي منه - الى طبيعة الأعمال التى مارستها في فترة الشباب ، وهي أعمال - كما ذكرت - تتسم بالخشونة ، ومن واقع التجربتين توصلنا الى النتيجة المذكورة .

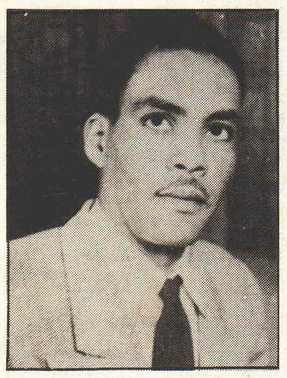
وفي هذا الموضوع كذلك نرى من الاهمية الاشارة الى تجربة أخرى أثبتت فضل الرياضة على صحة الانسان . فلدى عودتى من السعودية الى البحرين عام ١٩٦١ عملت في المجال التجارى كبائع اقمشة مبتعدا بصفة نهائية عن ممارسة المهن التى تتطلب بذل جهد عضلي ، وبعد مرور حوالي عشر سنوات على ذلك شعرت بأن وضعي الصحي ليس على ما يرام ، وانقاذا للموقف قررت بصورة فورية ممارسة رياضة الجرى وفق برنامج شاق ، وبعد فترة تحسن وضعي الجسدى كثيرا .

*** ماهو حدود الدور الذى لعبته الرياضة في الحفاظ على صحتك سليمة ؟**

- يجيب : لدى المقارنة أتضح لي بأن للرياضة دورا رئيسيا في الأبقاء على جسم الانسان قويا سليما . فقد عشت فترة لم أمارس الرياضة ، وفي أخرى فعلت ذلك ، عام ١٩٨٢ ، وقد فعلت ذلك بعدما شعرت بتناقص قواى العضلية نظرا لعدم بذل مجهودات بدنية نتيجة العمل في وظيفة مكتبية . وفي البداية حصلت على نتائج ايجابية لكنها لم تكن مرضية بالصورة المطلوبة ، وعند اتباعي في فترة لاحقة لنظام غذائى ، وحياتى معين ، وصلت صحتي الى المستوى المأمول .

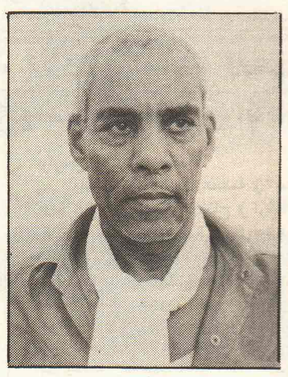
*** أوضحتم عن ان ممارستكم لرياضة الجرى جاءت كمحاولة لعلاج متاعبكم الجسدية فمنذ متى بدأتموها ، وهل تعتمدون الى جانبها نظاما حياتيا وغذائيا معينا ؟**

- بدأت ممارسة رياضة الجرى منذ



فرج المناعي عام ٤٦

وعام ٦٢



وعام٨٨

فرج المناعي يبيع في متجره

حبة ثوم.. تجدد شبابك والابتسامة تغنيك عن الطبيب

ويتابع قائلا : ان ممارسة رياضة الجرى لوحدها لا توفر للجسم المناعة الكافية ضد الامراض المختلفة ، وكي يتحقق ذلك يتعين على الافراد كذلك التقيد بانظمة حياتية ، وغذائية تقوم على أسس علمية ، وما تمخضت عنه التجارب الواقعية الفردية في هذا المجال .

وفيما يتصل بى ، فانني اتبع ثلاثة أنظمة واحد للتدريب الرياضي ، والآخران يحددان لى سلوكي الغذائي والحياتي . وتشكل مجتمعة برنامجي اليومي الذى أحرص على تنفيذه بشكل دقيق من أجل المحافظة على سلامة صحتى الجسدية .

وتفاصيل هذه الانظمة هي :

أولا نظام التدريب الرياضى :

ممارسة رياضة الجرى لمدة تزيد على عدة ساعات في اليوم بالاضافة الى أخذ حمامات شمس .

ثانيا : النظام الغذائي :

تناول الاطعمة ، والمشروبات الطازجة . عدم استعمال البهارات . كذلك عدم التدخين .

والحقيقة لقد اكتشفت من واقع التجربة أن الثوم والبصل يفيدان الجسم ويحافظان على الشباب ، وأنا اصنح كبار السن بالأكثار من أكلهما .

ثالثا : النظام الحياتي :

النوم في أوقات محددة ، ولفترات كافية . الابتعاد عن أجواء الحزن . تجنب كل ما يمكن ان يؤدى الى التوتر العصبى . الابقاء على ابتسامة دائمة في الوجه .

ولقد تبين لى إن للحياة الزوجية الناجحة دورا ايجابيا على صحة الانسان لأنها توفر له أجواء نفسية مريحة .

*** هل لنا أن نتعرف على طريقة تنفيذ برنامجكم اليومي المذكور ؟**

- أنهض من الفراش عند الساعة ٢٫٥ فجرا ، بعد ذلك مباشرة أقوم بعملية هرولة خفيفة لمدة نصف ساعة بقصد تليين الجسم بعد النوم ، وفي تمام الساعة الثالثة صباحا اخرج الى الشارع العام لممارسة رياضة الجرى ، حيث انطلق من بيتي الكائن في شمال المحرق ، حتى ميناء سلمان ، ثم اتجه صوب عذارى ومنها الى منطقة السهلة مرورا على مبنى شركة (بتلكو) والى شارع الملك فيصل ، فجسر المحرق ، وتنتهى هذه الجولة في منطقة الانطلاق .

والجولة المذكورة تستغرق حوالي ثلاث ساعات ، وهي نفس المدة التى أمضيها جريا على الاقدام في اتجاه واحد من المحرق الى عوالى .

في أعقاب العودة الى البيت بعد اتمام الدورة حول المناطق المذكورة ، استريح لمدة ١٥ دقيقة ، ثم اتناول كأسين يتكونان من خلطة حليب مطبوخ وبيض نيىء .

بعد ذلك أنام لمدة ساعة واحدة ، وعند الاستيقاظ اتناول كأس عصير طازج شرط ان يكون من تحضير المنزل . ثم أقضى فترة نصف ساعة استراحة ، قبل طلب طعام الافطار .

ودائما ما يتكون طعام الافطار من البيض المسلوق والزيتون ، والجبن ، والخبز ، بالاضافة الى كوب واحد من الشاى بالحليب .

وبعد تناول طعام الافطار أذهب مباشرة الى السوق لفتح محلي التجارى ، وأظل هناك حتى الظهيرة ، وعندما تحين الساعة الواحدة أعود الى المنزل .

وعند الوصول ، وقبل أن افعل أي شيء أقوم بعملية هرولة لمدة نصف ساعة لغرض تحريك الدم بعد الجلسة الصباحية في الدكان ، وأمضى كذلك نصف ساعة أخرى فوق السطح لأخذ حمام شمس تتلوها فترة ربع ساعة استراحة . ومن ثم أتناول طعام الغداء .

وطعام الغداء يحتوى دائما على طبق صغير من أحدى الاكلات الشعبية البحرينية بالاضافة الى اطباق متنوعة من الفاكهة والخضروات ، الى جانب كأس من اللبن الطازج المركز .

ويعقب تناول طعام الغداء نوم لمدة ساعة واحدة ، ثم أترك البيت الى مقر العمل ومع غروب الشمس أعود الى البيت ثانية .

وأول ما أفعله عند عودتي الى البيت في المساء القيام بعملية هرولة لمدة نصف ساعة بقصد تحريك الدم بعد جلسة العصر في الدكان ، ثم اتناول عشاء خفيفا هو عبارة عن طبق من شوربة الدجاج .

وقبل أن تعلن الساعة التاسعة مساء بلحظات قليلة اكون مستلقيا في الفراش استعدادا للنوم .

وكما اشرت الى ذلك في البداية فانني احاول قدر الامكان ان أنهى يومي بدون توترات عصبية ، او انفعالات نفسية حزينة .

ويواصل الحاج فرج حديثة في الموضوع قائلا :

الواقع أنني لا أدع أية فرصة تذهب اذا كانت هناك امكانية لاستغلالها في زيادة نشاطي الحركي ، لذلك لا تستغرب عندما اقول لك بأنني في بعض الاحيان أقوم بتكسير أجزاء من حيطان منزلى ثم أعيد بناءها ، وهدفي من هذه العملية هو تقوية عضلاتي الجسدية ليس أكثر .

Monday 7th November 2005 - NO 705 الاثنين 5 شوال 1426 هـ العدد 705 محليات 3 الرياضي

الأيام

بلغ 80 عاماً

فرج المناعي: أحرص على مزاولة رياضة المشي

لقاء أجراه - ناصر محمد:

شاءت الصدفة ان اشاهده واعلم بان هذا الرجل قد بلغ الثمانين عاما ولا يزال يحرص على مزاولة الرياضة من خلال المشي بواقع اربعة ايام في الاسبوع بين الجسرين وساعدني الاخ ابراهيم نجم في التعرف عليه والجلوس معه لحديث حول اصراره وعشقه لرياضة الجري ثم التحول للمشي بعد ان خاف من الحسد ومنعته زوجته من المشاركة في سباقات الماراثون التي حقق خلالها الرقم القياسي كاكبر مشارك فيها.

انه فرج شاهين المناعي ابن المحرق وتاجر بيع الاقمشة في اسواقها القديمة وبالتحديد سوق القيصيرية، بلغ 80 عاما والله يعطيه الصحة والعافية واللتان لا يزال يتمتع بهما وان شاء الله تستمران. وعلى الرغم من ان فرج لم يمارس اي نوع من الرياضة شابا الا انه يواصل مشواره حتى الآن للمحافظة على الصحة. وهو من مواليد قلالي عام 1923.

صورة تذكارية مع هدية المشاركة في احدى السباقات

الصدفة لعبت دورها

و فرج المناعي الذي شارك في عدة مسابقات نظمها نادي الهش هوس في البحرين وحصل على العديد من الجوائز فيها وبالتحديد في سباقات نصف الماراثون يؤكدبان ممارسته للرياضة وبالتحديد الجري جاءت بالصدفة بعد ان شعر بالألم في جسمه وعرض نفسه على الاطباء بعد ان شعر بتغييرات في بداية السبعينيات واتجه نحو ممارسة رياضة الجري والمشي من خلال برنامج احس من خلاله بتحسن كبير ساعده على تجاوز الازمة التي مر بها وانتقل بعدها عام 1982 الى سباق تحد جديد بعد ان بدأ بالمشي في المنزل لمدة 15 دقيقة زادت بعد ذلك بشكل ملفت للنظر حتى وصلت الى الجري الى فندق الدبلومات والعودة ثم الى السوق المركزي وعذاري و اخيرا الى مدينة العوالي التي قطع المسافة اليها في ثلاث ساعات ونصف.

فرج شاهين حالياً

الامريكي رون مندهش

ولابد ان الرياضيين يعرفون اخصائي العلاج الامريكي رون ايفان الذي عمل لدينا في البحرين لعدة سنوات ومكث في منطقة الحالة ويتحدث بلغة ابناء المحرق العامية اضافة لإجادته اللغة العربية وكان يعمل في معهد البحرين الرياضي، رون حينما سمع عن فرج وتعرف عليه اندهش لقدراته ولم يصدق ذلك خاصة وانه بلغ 65 عاما فاخذه الى المعهد لاجراء فحوصات طبية وطلب منه المشاركة في سباقات الجري والتي شارك بها في سباق 21 كيلو وحرص على المشاركة فيها سنويا.

برنامج وغذاء مفتوح

فرج المناعي يتحدث للايام الرياضية حول ما يقوم به من برنامج يومي مؤكدا بانه حرص على الاستماع لنصيحة ام العيال فترك المشاركات وظل يمارس الرياضة في اوقات لا يمكن ان يشاهده احد الا بالصدفة وذلك قبل صلاة الفجر حيث يحرص على النوم في العاشرة مساء ويستيقظ قبل الصلاة لينطلق حاليا بالمشي بين الجسرين بمدينة المحرق كما يحرص على الالتقاء بالاصدقاء والزملاء من خلال جلسة السوق اليومية والتحدث معهم في كافة الامور الا الرياضة والتحدث حول انشطتها مما يؤكد على تمسكه بالابتعاد عن كرة القدم والالعاب الاخرى التي لم يمارسها.

ويقدم فرج المناعي نصيحة للجميع بضرورة مزاولة الرياضة لما لها من مردود ايجابي على الصحة واتباع نظام غذائي للمحافظة على صحة الجسم وعدم التدخين والاكثار من الخضروات والفواكة الطازجة.

ونحن بدورنا نشكر الاخ فرج شاهين المناعي وندعو المولى عز وجل ان يحفظه ويطيل في عمره ويمنع عنه الحسد والحساد.

فرج شاهين في عام 1992