

بالفيديو| طبيب صحة عامة يشرح الفرق بين المشي السريع ومشى التسوق.. ويكشف فائدة كلٍّ منهما في رمضان

22 فبراير، 2026



أكد د. أحمد العمار، الطبيب المتخصص بالصحة العامة، أن ممارسة المشي تزداد خلال شهر رمضان، موجهًا رسالة لمن لا يستطيعون استبدال مشي التسوق بالمشي السريع.

وأوضح عبر حسابه على منصة «إكس» أن النوعين ممتازان ويساعدان على الابتعاد عن الخمول، إلا أن المشي السريع يمنح نتائج أسرع مقارنة بـمشي التسوق، مشيرًا إلى أن تأثير الأخير على الصحة يكون أبطأ.

وأضاف أن المشي يُعد رياضة مناسبة للجميع، لكنه نصح من يعانون من خشونة المفاصل بضرورة التأكد من مدى ملاءمة هذه الرياضة لحالتهم الصحية قبل ممارستها.

https://x.com/Dr_alammar1/status/2025242965166489955