

الإعصار «ديبي» يهدد سكان فلوريدا

اشتدت قوة العاصفة الاستوائية «ديبي» وتحولت إلى إعصار، مع اقترابها من الساحل الغربي لولاية فلوريدا، مهددة بهطول أمطار «تاريخية» وفيضانات كبيرة، بحسب المركز الوطني الأميركي للأعاصير. وذكرت وسائل إعلام محلية أن أوامر إخلاء صدرت في مقاطعات عديدة. وحذر المركز الوطني للأعاصير من خط أمواج مدمرة على طول الساحل الغربي، قد يصل ارتفاعها إلى ثلاثة أمتار. وحث مدير المركز، مايك بريتان، السكان على «إيجاد مكان آمن». وأعلن حاكما جورجيا وكارولينا الجنوبيتين المجاورتين حالة الطوارئ. (فرانس برس)

١١ وفاة مرتبطة بالحر في كوريا الجنوبية

أعلنت وزارة الداخلية في كوريا الجنوبية، أمس الاثنين، وفاة 11 شخصاً جراء أمراض مرتبطة بالحرارة منذ مايو/أيار الماضي، مع تلقي أكثر من 1500 شخص علاجاً. وأفادت وكالة يونهاب لأنباء، بأنه تم الإبلاغ عن وفاة ثلاث سيدات يوم السبت، بعد فقدانهن الوعي وسط استمرار الحر اللاذع في أنحاء البلاد. ويحتاج الحر الشديد كوريا الجنوبية منذ الأسبوع الماضي، مع درجات حرارة تتجاوز 35 درجة مئوية، وتصل أحياناً إلى 40 درجة. وتوقعت وكالة الأرصاد الجوية أن تستمر موجة الحر الشديدة عشرة أيام أخرى. (قنا)



اطفال يمارسون الأنشطة جماعية (حسن جيدي/الناظور)

أنشطة ترفيهية للأطفال

خولة علاء الحلو

يتجمع أطفال نازحون داخل خيم خاصة بأحد مراكز الإيواء في مدينة دير البلح وسط قطاع غزة، لممارسة أنشطة ترفيهية وتعلمية متنوعة، والحصول على قسط من الفرح والتفرغ النفسي بعيداً عن ضغوط الحرب والنزوح. وتتنوع الأنشطة التي ينفذها متطوعون، لتشمل الألعاب والمسابقات، فضلاً عن أنشطة تعليمية، إلى جانب زوايا للمشغلات اليدوية، والتطريز، والرسم على الزجاج، وغيرها. تقول الطفلة براء (١١ سنة) «العربي الجديد» إنها تشعر بسعادة غامرة بعد المشاركة مع أقرانها في الأنشطة الترفيهية داخل الخيمة المخصصة للفعاليات، كما تشارك في جلسات تعليمية بعد فترة من الانقطاع عن الدراسة بسبب الحرب. وتشير مسؤولة الإعلام في جمعية التنمية المجتمعية، نهى الشريف، أن المبادرة هدفها تحسين حياة النازحين الذين أجبرتهم الحرب على ترك منازلهم عبر أنشطة متنوعة. وتبيّن لـ«العربي الجديد» أن «المبادرة جاءت استجابة لاحتياجات مراكز الإيواء التي حدتها لجان الحماية المجتمعية، وتتضمن أنشطة تعليمية وصحية وترفيهية من شأنها توفير بيئة داعمة للنازحين، إضافة إلى تطوير الأنشطة المجتمعية، وتعزيز التكافل الاجتماعي». وتوضح الأخصائية الاجتماعية عبر الوحيدي أن الخيم التعليمية هدفها الحرص على مواصلة السيرة الدراسية رغم الآثار الصعبة للعنوان، وهذا الحرص قبل بتحريض من الأهالي الذين ساهموا بدورهم في إنجاح الفكرة.

نشاط سهل ومجاني اسمه المشي

٣٠ دقيقة يومياً

نختلف المدة المثالية للمشي اليومي بناءً على الأهداف الصحية المطلوبة ومستوى اللياقة البدنية ونوع الحياة، وللحصول على فوائد صحية عامة، يوصى بممارسة المشي المعتدل لمدة 30 دقيقة يومياً في معظم أيام الأسبوع، مما يعادل نحو 150 دقيقة أسبوعياً، وهو ما يتماشى مع إرشادات جمعية القلب الأمريكية.

بشكل عام يمكن أن يكون مفيداً للصحة العقلية، والمشي قد يكون مفيداً لبعض الأشخاص، لكن ليس للجميع، إذ لا يوجد نشاط بدني معين يناسب الجميع، وتختلف إلى أن الإرشادات الروتينية المتعلقة بالختارين لا يمكن أن تراعي جميع الاحتياجات والقدرات الفردية، لذا الأهم هو العثور على نوع من النشاط البدني الذي يستمتع به الشخص، ويمكن ممارسته بانتظام وبطريقة آمنة».

صعب للغاية، وبشكل عام لا يحبها كثيرون، أو لا يملكون المال أو إمكانية الوصول إليها بعكس المشي». وتفيد استاذة الحياة النشطة والصحة العامة في جامعة لوبورو البريطانية، ستايسي كليمز، أن «المشي من بين أفضل الأشياء التي يمكن القيام بها لتحسين الصحة العامة». وتقول مدربة محتوى المعلومات في مؤسسة «مايند»، الخبريرة للصحة العقلية في بريطانيا، روزي ويدرلي، لـ«العربي الجديد»: «فوائد الرياضة في تقليل هذه المخاطر، كما فهو يمكن أن يساهم في تحسين المزاج بشكل عام، ويساعد في إدارة أمراض الاكتئاب والقلق». ممارسة النشاط البدني بطريقة آمنة ومريحة وسهلة فعالة لإدارة الصحة العقلية، ومقدار الفائدة يختلف من شخص إلى آخر، فالبعض قد يجد أن النشاط البدني يساعد بشكّل كبير في إدارة الأعراض، ويرى آخرون أنه جزء من مجموعة استراتيجيات لإدارة الصحة العقلية». وترى ويدرلي أنه «صعب تحديد الأمور التي يمكن أن تتنبأ مشكل الصحة العقلية بشكل قاطع، نظراً إلى تعدد الأساليب والعوامل المختلفة التي تؤدي إليها، والتي تختلف من فرد إلى آخر، لكن الحفاظ على صحة جيدة ومزاج جيد

ضغط الدم وتحسن مستوى الدهون في الدم، كونها تعزز قدرة الجسم على إزالتها من الدورة الدموية وتحسن كيفية تعامله مع السكر. يعني ذلك أن الجسم يصبح أكثر قدرة على التخلص من الدهون بشكل أسرع. والمشي متاح لجميع ومحاجي ولا يحتاج إلى معدات خاصة، مما يجعله نشاطاً يمارس على نطاق واسع». تتابع مؤسسة «مايند»: «فيما تشكل الدهون والسكر عوامل خطرة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، تتساهم الرياضة في تقليل هذه المخاطر، كما تحلى تأثيرات إيجابية أخرى. لا شيء مفيداً بشكل خاص في المشي لأنه مجرد شكل من أشكال النشاط البدني، لكن فوائده تكمن في حقيقة أن أي شخص يستطيع القيام به». وبمناسبة إلى ما ذكرته الدراسة عن كون المشي أفضل لعملية التمثيل الغذائي للإنسان من الدهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، يقول غراري: «إذا نظرنا إلى الدراسات الرياضية للرقابة بشاشة عرض، تجري الترتيبات ذات الكثافة العالية تحسينات أكبر في الجسم إذا جرت مقارنتها بالمشي، علمًا أن القواعد من رفع الأشغال وتقوية العضلات لا يمكن الحصول عليها من المشي، لكن تحفيز الناس ودفعهم إلى القيام بهذا النوع من التمارين أمر

للدكتور كاتيا يوسف



مع تزايد الاهتمام بالصحة العامة، يبرز المشي وممارسة الرياضة البدنية عموماً بصفتها وسيلة لتحسين الصحة والرفاهية، وكشفت دراسة جديدة نشرتها مجلة «ذا لانسيست» الطبية، أن المشي الجيد يعد ترافقاً قوياً لآلام أسفل الظهر التي تؤثر على نحو 60 في المائة من البالغين في مرحلة ما من حياتهم، وفقاً لما يقول المهدى الوطني للتميز في الصحة والرعاية البريطانية، وشملت الدراسة 701 بالغ كانوا قد تعافوا حدوثاً من آلام أسفل الظهر، وجرى تقسيمهم إلى مجموعتين اتباع تصفهم ببرنامج تضمن المشي 30 دقيقة يومياً لمدة خمسة أيام في الأسبوع على مدار ستة أشهر، في حين لم ينفذ المرضى على الثاني أي تمارين، لظهور النتائج أن المجموعة التي مارست المشي عانت من آلام أقل مقارنة بالجموعة غير المنتسبة. ويقول أستاذ أبحاث القلب والأوعية الدموية بجامعة غالاسكو، ستيفورات غراري، لـ«العربي الجديد» إن «ممارسة الرياضة بشكل عام له منافع صحية كبيرة، إذ يمكن أن تقلل من

