العرب
الأربعاء 2020/05/20
السنة 42 العدد 11708

سعوديون يتدربون عبر الإنترنت على طرد الكسل

حوّل عدد من السعوديين منازلهم إلى نواد رياضية تحت إشراف مدربي لياقة بدنية يعملون على تدريبهم عبر الإنترنت، ضمن مبادرة شعارها: البقاء في المنزل لا يعني التوقف عن الحياة الصحية وممارسة الرياضة.

لا مكان للخمول في البيوت

الرياض – يستخدم سعوديون في ظل إجراءات العزل العام المفروضة للحد من تفشي فايروس كورونا المستجد، الأرائك وبعض الأثاث المتواجد في غرف المعيشة ببيوتهم كدعائم وأماكن لممارسة التمارين الرياضية.

ويشارك العديد من هؤلاء السعوديين في مبادرة وطنية تحت شعار "بيتك ناديك" تهدف إلى تشجيع الناس على ترك الكسل والمحافظة على النشاط في ظل قيود الفايروس، وفقا للاتحاد السعودي للرياضة للجميع.

> «بيتك ناديك» تسعى إلى جعل المنزل عالما مكتملا ويعين على زيادة مناعة الجسم ضد الأمراض ومحاربة الخمول والكسل بممارسة الرياضة

وقالت ناجية صالح الفضل، مدربة لياقة بدنية تنشط ضمن الحملة، اليومية، "إنها تعلمنا في ذات الوقت كيف نستطيع جعل التمارين الرياضية وسيلة لمكافحة الكسل والخمول".

وأضافت الفضل "هذه المبادرة مكنتنا من جعل الرياضة أسلوب حياة، إلى جانب أنها ساعدتنا على تحويل منازلنا إلى نواد رياضية دون الحاجة إلى أي تجهيزات ومعدات معقدة وكبيرة، بل من خلال استعمال تجهيزات وأدوات سهلة وبسيطة ومتوفرة في بيوتنا".

وأفاد فهد سعود السهلي، مدرب لياقة بدنية مشارك في المبادرة "ما نسعى له حقيقة في ظل ظروف الحجر المنزلي هو أن بقاءنا في المنزل لا يعني التوقف عن الحياة الصحية وممارسة الرياضة، بل نسعى لأن يكون المنزل عالما مكتملا ويعين على زيادة مناعة الجسم ضد الأمراض ومحاربة الخمول والكسل بممارسة الرياضة".

كما تهدف الحملة التي ينظمها الاتحاد السعودي إلى تعزيز الصحة وجمع تبرعات لجمعيات خيرية طوال شهر رمضان.

ويتابع المشاركون جلسات تدريب عبر الإنترنت بقيادة مدربين متطوعين، ثم ينشرون صورا أو مقاطع فيديو لأنفسهم على وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام وسوم (هاشتاغات) ذات صلة بالحملة مثل "حركتك صدقتك" وغيرها. وفي المقابل يوزع بنك الطعام السعودي طرودا غذائية على الأُسر الفقيرة طوال شهر رمضان المبارك.

وأشار عبدالرحمن أبوزيد، مشارك في المبادرة، "قبل الجائحة كنا نتردد على النوادي الصحية بشكل يومي تقريبا، لكن انتشار الوباء ألزمنا بيوتنا مما اضطرنا إلى ممارسة الرياضة بالبيت".

وأضاف أبوزيد "في البداية لم يكن لدينا أي محفز لندأب على ممارسة الرياضة كما اعتدنا في السابق، لكن مع انطلاق مبادرة اتحاد الرياضة تحت شعار: حركتك صدقتك، عادت الحياة إلى تمارينا اليومية لنحافظ على صحتنا ونكسب أجرا في ذات الوقت".

وبحسب الاتحاد السعودي للرياضة للجميع، فإن حوالي 4644 شخصا شاركوا في الحملة حتى الآن بوضع صور أو مقاطع مصورة لتدريبهم في بيوتهم، مشيرا إلى أن أكثر من نصف المشاركين من النساء وأنهن كن أقل ممانعة في نشر الصور بالمملكة المحافظة.

وأكد خالد الفاخري، مشارك في المبادرة، "استفدنا كثيرا من الناحية الصحية بفضل مدربين محترفين يحرصون على توجيهنا بشكل صحيح، فمقارنة بالسابق كنا نخطئ أثناء أداء بعض التمارين، لكن هذه المبادرة مكنتنا من ممارسة الرياضة وفق قواعد صحيحة وتوجيهات دقيقة".

ومع تفشي فايروس كورونا في المملكة العربية السعودية أمرت الحكومة بإغلاق المدارس والمطاعم والمساجد والصالات الرياضية وغيرها من الأماكن العامة في محاولة للحد من انتشاره.

صباح العرب

هيثم الزبيدي

كما لو كانت مؤامرة

يا منتجي الأفلام والدراما في العالم افرحوا! هذا عصركم. هذا عصر الجلوس أمام شاشات التلفزيون لساعات طويلة. هذا عصر لا يغادر فيه الأيباد يدك. نحن نعيش في عزلة وحجر. ماذا لدينا غير الترفيه؟ وماذا يتربع على قمة الترفيه؟ إنها الأفلام والمسلسلات، وربما بعض الوثائقيات. من لديه الجلد على أن يقرأ ودماغه مشتت بين الضيق من الأسر بسبب كورونا، ومتابعة أخبار المدّ والجزر في انتشار الوباء حول العالم. سأضيف أيضا رمضان والصيام. هذا موعدنا السنوي مع الهدوء والتكاسل. بدأت استعداداتنا مبكرا هذه السنة.

التلفزيون الذكي يحشد لك التطبيقات للعديد من مصادر البث التدفقي. بدأنا بنتفليكس قبل أعوام. ثم بعد تردد أضفنا أمازون. أمازون كان غير مريح. ليس كل شيء مجانيا. أريد أن ادفع مرة واحدة وأنسى ما دفعت. لكن اليوم صار دفع الاشتراكات لهذه الخدمات شيئا طبيعيا جدا. نحن مستعدون لإضافة المزيد والمزيد. تلفزيون أبل: ثبت التطبيق! ديزني+: ثبت التطبيق! بريتبوكس، ناو تي.في، شاهد: ثبت، ثبت ثبت! هل من مزيد؟ نعم. لا ننسى يوتيوب الذي علمنا سحر المشاهدة وقتما نشاء. لا ننسى أيضا أن التلفزيون الذكي فيه متصفح ويمكن أن يقودك إلى مواقع فضائيات تعرض أفلامها ومسلسلاتها بعيدا عن رقابة الحذف على يوتيوب.

كل هذا البث التدفقي يحتاج إلى محتوى. والمحتوى اليوم أكثر من متوفر. الإنتاج لصالح شركات البث عبر الإنترنت في قمة الازدهار. ومثل مقدمات العاصفة الكبرى، فإن ريح الإنتاج كانت تتجمع مبكرا على مدى السنتين الماضيتين. الشركات الكبرى، ومنها نتفليكس وأمازون وغوغل وأبل وسكاي وأم.بي.سي – للعد وليس للإحصاء – كانت قد حشدت كل ما لديها من إمكانيات، بل واستدانت. ها هي تغمر هذا السوق بالإنتاج الذي يؤسس لمجاله الخاص. ما عادت الأمور كما كانت في السابق حين كان ما يعرض على قنوات الكيبل هو ما شبع عرضا على شاشات السينما والتلفزيون من أسطوانات دي.في.دي. إنه عالم تلفزيوني جديد وشجاع.

وكما لو كانت مؤامرة قد أعدت بإحكام. أولا تأسيس البنية التحتية بابتكار الإنترنت، ثم تزايد سعة التواصل بدخول البرودباند وانتشار الواي فاي وشبكات الجيل الرابع (4جي). وثانيا انطلاق يوتيوب وتقبل الناس لفكرة البث التدفقي. وثالثا شاشات براقة كبيرة لتلفزيونات ذكية. بقي فقط أن تثبت المشاهد لفترات طويلة أمام التلفزيون. وها هي فرصة تثبيته في البيت وأمام الشاشة تحديدا قد جاءت: وباء كورونا.

نحس بالملل. نريد الخروج والجلوس في المطاعم والكافيهات. نريد العودة إلى مكاتبنا. نريد السفر. نريد لقاء الأحبة والأصدقاء. حتى ذلك الحين، تأكد أن بطاريات الريموت كونترول بصحة جيدة وأن الأيباد مشحون وأن اشتراك البث التدفقي مدفوع.

لبنانيون يزرعون شرفاتهم بالطماطم والليمون لمواجهة الغلاء

بيروت – حوّل لبنانيون في ظل الحجر الصحي بسبب جائحة كورونا ونقص المال، بيوتهم إلى قطع خضراء حيث يزرعون كل شيء من الطماطم (البندورة) إلى الأفوكادو والليمون.

ويقول المزارعون الجدد والمخضرمون إن هذه العادة تمنحهم أملا في الأوقات العسيرة، لاسيما وأن الوباء يضرب بمطرقته الاقتصاد اللبناني المنهك ويساهم في ارتفاع أسعار المواد الغذائية بشكل هائل.

وبدأت أصص الزرع تملأ شرفات المنازل، وشرع الذين كانوا يزرعون الحدائق في الساحات الخلفية لبيوتهم، منذ سنوات، يستثمرون المزيد من الوقت في هذا النشاط. وتحول كثيرون، مثل الأخوين المخرجين السينمائيين ميشال وغابي زرازير، من زراعة النباتات العطرية إلى زراعة الخضروات.

وقال ميشال زرازير "في السابق كنا نحرص على زراعة كل النباتات العطرية، لكن هذه السنة الأمر اختلف معنا حيث لاحظنا أن الوضع الاقتصادي سيء للغاية، بالإضافة إلى حاجتنا المتزايدة إلى مساحة خضراء أكبر من ذي قبل، لذلك قررنا التوسع وقمنا باستبدال المشاتل القديمة ببذور الخضروات".

وأفاد إلياس الآدم، وهو صاحب مشتل زراعي، أن الإمدادات التي يعرضها للبيع تتغير أيضا لتلبية مطالب الناس حيث يأتي أناس كثر يطلبون زراعة فاكهة وخضروات.

وأوضح "الجميع صار يريد زراعة الخيار والطماطم وكل ما له علاقة بالخضروات، تقريبا أصبحنا نتلقى 90 في المئة من الطلبات لزراعة الخضرة، وأرجو أن ينجح ذلك حتى نضمن رجوع الناس إلى قطاع الزراعة".

ومن بين من بدأوا يزرعون في بيوتهم في الآونة الأخيرة اللبنانية هيلين حنا التي تقول إن الزراعة أصبحت تخفف عنها هي وزوجها وتشغلهما بعد أن خسر زوجها عمله بسبب الوضع الاقتصادي وأزمة كورونا وأصبح متوترا.

وأضافت حنا "أصبحنا نأكل خضروات صحية وأتمنى أن يحتذي الجميع حذونا وبهذا الشكل يمكننا القضاء على الغلاء، إلى جانب أن الزراعة تمنحنا مجالا للترفيه عن أنفسنا والابتعاد عن كل الضغوط".

وشجعت العديد من المبادرات في لبنان الناس على أن يزرعوا في بيوتهم باستخدام شرفاتهم والساحات الأمامية وحتى أسطح المنازل، فبيروت مدينة ذات مساحات خضراء قليلة لكن الاتجاه الجديد يعيد تشكيل منظر المدينة حيث يشتكي كثيرون من أنها غابة خرسانية.

لص يخرق الحجر الصحي لسرقة ملابس داخلية

سنغافورة – اعترف "لص متسلسل" بخرق قيود الإغلاق المفروضة في سنغافورة للتسلل إلى الفناء الخلفي لمنازل ومحاولة سرقة ملابس داخلية نسائية.

وقد سرق لي تشي كين حوالي 30 مرة ملابس داخلية من منازل منذ العام 2018، وعثرت الشرطة على أكثر من مئة حمالة صدر خلال عملية دهم لمنزله العام الماضي، وفقا لوثائق المحكمة.

وكان لي البالغ من العمر 39 عاما قد أطلق سراحه بكفالة بتهم تتعلق بقضايا سرقة ملابس داخلية الشهر الماضي عندما تسلل واقتحم فناء خلفيا لأحد المنازل بحثا عن المزيد من هذه الملابس، إلا أن صاحب المنزل رصده وأبلغ الشرطة التي قبضت عليه.

وأقر الاثنين أمام المحكمة بخرق تدابير الإغلاق عبر مغادرة مسكنه دون سبب وجيه وعدم وضع كمامة. كما اعترف بتهمة السرقة والتعدي الإجرامي.

وقال المدعي العام للمحكمة إن لي تشي كين "يختار حمالات الصدر والملابس الداخلية لسرقتها على أساس مظهرها".

واستخدم المتهم هذه القطع المسروقة "من أجل إشباع رغباته الجنسية". وقد يواجه لي الذي سيحكم عليه في وقت لاحق، عقوبة السجن ودفع غرامة كبيرة.

امرأة فلسطينية ترتدي قناعا وقائيا وقفازات يدوية تصنع الكعك التقليدي، كجزء من الاستعدادات لعيد الفطر

> حققت الفنانة المصرية آمال ماهر نجاحا بأغنية شارة مسلسل «ليه لا»، حيث تخطت الأغنية الجديدة وهي بعنوان «اللي قادرة» خمسة ملايين مشاهدة بعد 3 أسابيع فقط من طرحها على يوتيوب، والأغنية من كلمات نادر عبدالله، وألحان خالد عز.

باحثون أميركيون يطورون قناعا قاتلا لكورونا

كنتاكي (الولايات المتحدة) – يعمل باحثون أميركيون على تطوير قناع وجه جديد من شأنه القضاء على كورونا، حيث يتميز بإمكانية محاصرة الفايروس وقتله فور لمسه، وذلك لاحتوائه على غشاء يرتبط بطفرات "البروتين" الموجودة خارج هذا الوباء.

ويحتوي القناع على طبقة من الإنزيمات تساعد على محاصرة كورونا من خلال استهداف أجزائه البارزة البروتينية وفصلها للقضاء على الفايروس على الفور، بمجرد محاولته اختراق القناع.

وقال ديباكار باتشكاريا قائد الفريق وبروفيسور الهندسة الكيميائية بجامعة كنتاكي، في بيان صحافي "لدينا القدرة على إنشاء قناع ذي طبقة لن تساعد فقط في منع دخول الفايروس مثل أقنعة "أن – 95"، بل تقضي على الفايروس تماما".

وأضاف أنه "يمكن استخدامه من قِبل ملايين العاملين في مجال الرعاية الطبية والذين يتعاملون مع الفايروس يوميا وغيرهم ممن يفتقرون إلى ما يحميهم من كورونا، كما أن الابتكار قد يساعد مستقبلا في الحماية من عدة فايروسات مسببة للأمراض البشرية".

ووفقا لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن واحدا من أهم ميزات القناع الجديد هي أنه يلتقط الفايروس على السطح، مما يقلل من عدد الجسيمات في الهواء التي يمكن أن تنتقل إلى أشخاص آخرين.

ومن المقرر أن يكون القناع جاهزا للاختبار في غضون 6 أشهر من الآن.

آخر ديناصور مفترس يطل من الأرجنتين

بوينس آيرس – كشف علماء حفريات من المتحف الأرجنتيني للعلوم الطبيعية أنهم عثروا على بقايا ديناصور مفترس (ميجارابتور) ليصبح بذلك واحدا من آخر الديناصورات الآكلة للحوم التي سكنت كوكب الأرض.

وشهد إقليم سانتا كروز الواقع جنوب الأرجنتين الاكتشاف في منتصف مارس الماضي. وبعدما درس الخبراء البقايا الحفرية التي تبلغ عشرة أمتار، أدركوا أنهم كانوا يدرسون بقايا ديناصور مفترس من نهاية "عصر الديناصورات".

وقال عالم الحفريات المسؤول عن المشروع فرناندو نوباث "هذه هي اللحظة التي وقعت منذ 65 مليون سنة عندما انقرضت الديناصورات، وهذا الميجارابتور الذي تجب علينا الآن دراسته، سيكون واحدا من أحدث ممثلي هذه المجموعة".