

## خليك بالبيت – الزموا منازلكم

يمضي الرياضي معظم اوقات حياته في الفناء والملاعب ومع الجماهير المشجعة. وبلحظة يجد نفسه في ظرف عصيب مجبراً ومحجوزاً داخل الغرف، فيشعر بالضيق والملل الذي يسببه المكوث طويلاً داخل الأماكن المغلقة.

فكيف يمكن معالجة هذا الإنزعاج خلال هذه الفترة التي يمر بها، مقيد الحركة داخل الجدران؟

- للإناث نقترح - تحضير الأكل مع العائلة والإبتعاد عن المأكولات الغير صحية تجنباً للسمنة للحفاظ على الوزن.

- تنظيم مواعيد المشي في ممرات المنزل لمدة ربع ساعة يومياً بالإضافة إلى الحركة بالتمارين المناسبة للحفاظ على اللياقة البدنية.

- إعادة ترتيب خزائن الملابس وترتيب البومات الصور القديمة كل حسب المكان والزمان، والإستماع الى الموسيقى الهادئة، ومشاهدة الافلام القصير المفرحة والبرامج التثقيفية.

- البقاء على إتصال مع الآخرين. سواء من خلال المراسلات النصية، أو الإتصالات الهاتفية أو الواتساب.

- عدم البقاء في غرفة واحدة والإبتعاد بين الحين والآخر عن بعضكم البعض حتى لا يشكل خطراً أو عدوى.

- وللمتزوجات: مشاركة الأولاد في بعض الألعاب الخفيفة وقراءة القصص لهم وتشجيعهم على الكتابة والتلوين والغناء والصلاة.

- التحكم في الإنفعالات اثناء مشاركتكم اللعب مع الصغار.

- للذكور نقترح مشاركة بعض ما اقترحناه للإناث كل حسب واجباته وهواياته.

- إجعل الإبتسامة الصباحية على محياك لتبدأ يومك فرحاً. والإهتمام بمظهرك الخارجي وحمايته من الموبنات.

- الإعتماد على التغذية الصحية والإكثار من تناول الخضر والفاكهة وشرب المياه، وتقليل إستهلاك السكريات والملح.

- ضرورة الإستماع إلى الأخبار السارة والإبتعاد عن أجواء التوتر، واستمع إلى موسيقى هادئة أو عزفها لإحياء الروح والنفس معاً، ومتابعة الأخبار الرياضية.

- إحم نفسك خلال بالتبضع بالوقاية التامة والإنتباه إلى تعقيم الأغراض وتعقيمك قبل دخولك المنزل، وعدم الجلوس طويلا، والقيام بالتمارين الدورية، واستعمال الدرج بدلا من المصعد للمحافظة على رشاقة الساقين وتوازنهما.

- الإهتمام بالشتول، اذا وجدت، أو زرع الشتول على شرفة المنزل.

- حل الكلمات المتقاطعة والسودوكو، اللعب بالورق، طاولة النرد والشطرنج. وتوثيق سيرتك الذاتية.

- الإبتعاد عن المحادثات والمواضيع التي تثير المجادلة الساخنة.

- الدعم المعنوي للأهل لتميرير الظرف الذي نمر به في هذه الأوقات.

- إجراء الفحوصات الدورية وخاصة توازن حرارة الجسم.

- الإنخراط إذا أمكن في مجال الأعمال التنموية التطوعية والخدمات الأهلية الإجتماعية.

من خلال تطبيق هذه الإرشادات، نحصل على حياة مفعمة بالسعادة والنشاط تدوم إلى ما وهبنا الله من عمر.

عبدو جدعون : أمين سر

تجمع قدامى الكرة الطائرة في لبنان