



يزيد المشي من تدفق الأكسجين عبر الجسم، كما يمكن أن يزيد أيضاً من مستويات الكورتيزول والإبينفرين والنورادرينالين. وهذه الهرمونات تساعد على رفع مستوى الطاقة، تتساءل: كيف يمكن زيادة عدد الخطوات اليومية؟



يزيد المشي من تدفق الأكسجين عبر الجسم (ويليام وست / فرانس برس)

الأنفلونزا، أن أولئك الذين ساروا بوتيرة معتدلة لمدة 30 إلى 45 دقيقة يومياً أقل عرضة للإصابة بالأمراض بنسبة 43%، ونسبة أقل للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي العلوي.

### الطاقة

يزيد المشي من تدفق الأكسجين عبر الجسم، كما يمكن أن يزيد أيضاً من مستويات الكورتيزول والإبينفرين والنورادرينالين. وهذه الهرمونات تساعد على رفع مستوى الطاقة. وهنا، نتساءل: كيف يمكن زيادة عدد الخطوات اليومية؟

تقسيم اليوم إلى ثلاثة أجزاء (الصباح وبعد الظهر والمساء) والالتزام بالمشي لمدة 15 دقيقة في كل مرة. وبنهاية اليوم، ستكون قد حققت 45 دقيقة من المشي. والذهاب إلى الزملاء في العمل للحديث معهم شخصياً بدلاً من المراسلة الفورية أو المراسلة بالبريد الإلكتروني. والمشى مسافة أبعد كلما كان لديك خيار لذلك.

فعلى سبيل المثال، يمكن إيقاف السيارة في مكان بعيد قليلاً عن مكان العمل، أو في حالة ركوب الحافلة يمكن النزول في المحطة السابقة لمحطتك، وإجراء المكالمات الهاتفية في الأماكن التي يمكن المشي فيها، والسير ذهاباً وإياباً أثناء التحدث. واستخدام الدرج بدلاً من المصعد. والمشى في أوقات الانتظار، فعند الوصول ميكراً إلى موعد اجتماع أو رحلة طيران، يمكن المشي بدلاً من الانتظار جالساً.

### باختصار

وجدت الدراسات أن المشي لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل يومياً، ولمدة خمسة أيام في الأسبوع، يمكن أن يساعد على تقليل خطر الإصابة بالأمراض

يساعد المشي في حماية المفاصل وتقليل الألم عند الأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل، بما في ذلك الركبتان والوركين، لأنه يساهم في تليين وتقوية العضلات التي تدعم المفاصل. والمشى من ثمانية إلى تسعة كيلومترات أسبوعياً يساعد أيضاً على منع التهاب المفاصل.

تظهر الدراسات أن المشي لمدة 30 دقيقة، لمدة ثلاثة أيام في الأسبوع، يمكن أن يقلل القلق والاكتئاب المزاج السلبي

### تخفيف آلام المفاصل

يساعد المشي في حماية المفاصل وتقليل الألم عند الأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل، بما في ذلك الركبتان والوركين، لأنه يساهم في تليين وتقوية العضلات التي تدعم المفاصل. والمشى من ثمانية إلى تسعة كيلومترات أسبوعياً يساعد أيضاً على منع التهاب المفاصل.

### تحسين المزاج

يمكن أن يساعد المشي في تحسين الحالة المزاجية، ولا سيما خارج المنزل. تظهر الدراسات أن المشي لمدة 30 دقيقة، لمدة ثلاثة أيام في الأسبوع، يمكن أن يساعد في تقليل القلق والاكتئاب المزاج السلبي، كما يمكن أن يعزز أيضاً احترام الذات، ويقلل من أعراض الانسحاب الاجتماعي.

### تعزيز المناعة

يقلل المشي من خطر الإصابة بالزكام أو الأنفلونزا. أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على ألف بالغ خلال موسم

خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية بقرابة 19%. وقد تنخفض المخاطر أكثر عند زيادة المدة أو المسافة التي نمشيها يومياً.

### إنقاص الوزن

يؤدي المشي إلى حرق السعرات الحرارية، ما يساعد في الحفاظ على الوزن أو إنقاصه. يعتمد حرق السعرات الحرارية على عدة عوامل، من بينها: سرعة المشي، والمسافة المقطوعة، والتضاريس (تحترق سعرات حرارية أكثر عند المشي صعوداً مقارنة بالمشي على سطح مستو).

### خفض نسبة السكر

يساعد المشي لمسافة قصيرة بعد تناول الطعام في خفض نسبة السكر في الدم. وقد وجدت دراسة أن المشي لمدة 15 دقيقة ثلاث مرات في اليوم (بعد الإفطار والغداء والعشاء) يمكن أن يحسن مستويات السكر في الدم أكثر من المشي لمدة 45 دقيقة في وقت آخر خلال اليوم.

### الكويت - يارا حسين

توصينا أجهزة تتبع اللياقة البدنية بالسير عشرة آلاف خطوة يومياً. ويرى الخبراء أن بعض الحالات الصحية السلبية، ما فوائد المشي؟ وكيف يمكن زيادة عدد الخطوات اليومية؟

من المهم في البداية عدم التركيز كثيراً على العشرة آلاف خطوة، فالأمر المهم هو البدء بزيادة النشاط، وزيادة الحركة على مدار اليوم، إذ يمكن وضع أهداف مرحلية لعدد الخطوات المستهدفة كل يوم وزيادةها تدريجياً، حتى الوصول لرقم عشرة آلاف. وهنا، نعدّد أهم الفوائد الصحية للمشي:

### صحة القلب

وجدت الدراسات أن المشي لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل يومياً، ولمدة خمسة أيام في الأسبوع، يمكن أن يساعد على تقليل

## وأخيراً

## مذكرات غولدا مائير والعقل التوراتي

### رشا عمران

قد يكون من المفيد، في هذا الوقت، استعادة مذكرات غولدا مائير، سواء في الكتاب الذي صدر في نهاية السبعينيات عن الإدارة السياسية في سورية، وأعيد نشره عام 2023 ضمن سلسلة «لكني نفهم» (سلسلة تهدف إلى تقديم فهم للشخصيات السياسية التي كان دورها كبيراً في تأسيس إسرائيل، مثل بن غوريون وديفيد اليعازر) عن دار الحكمة، أو عبر الفيلم الذي أنتجته بريطانيا في عام 2023 بعنوان «غولدا»، من إخراج الاسرائيلي جاي ناتيف، بسيناريو لنيكولاس مارتين، وبطولة الانكليزية هيلين ميرين، وعرضته قناة بي بي سي.

مذكرات غولدا تتحدث عن جوانب مختلفة من حياة رئيسة الوزراء الإسرائيلية الشهيرة وعن دورها في تأسيس إسرائيل، التي كانت تراها تحقيقاً للوعد التلمودي بعودة اليهود إلى «أرضهم التاريخية»، ما يشكل ضرورة ملحة «لضممان بقاء اليهود وحمايتهم من الاضطهاد المستمر»، وهي السردية التي ترافق اليهود منذ ما قبل الهولوكوست في الحرب العالمية الثانية، إذ اعتمدت الصهيونية سرديات متعددة عن اضطهاد تحكي أدبيات الحركة عن تعرّض اليهود له عبر التاريخ. ما يعني أنّ فكرة

عسكرية غير مسبوق في الشرق، وجعلت جرائمها مغطاة دولياً، حتى اللحظة. الأكثر أهمية في العقل الصهيوني تليفق سردية التاريخ لصالح المشروع التلمودي الصهيوني، ذلك أنّ الحركة اعتمدت على سردية أنّ اليهود كانوا موجودين منذ زمن طويل في هذه المنطقة المسماة فلسطين، وعودتهم إليها كانت في سياق تاريخي طبيعي، أما استحقاقهم لها فضمنته «حرب الاستقلال»، التي خاضها اليهود ضدّ الإنكليز». وهذه السردية هي أكثر التليفقات الصهيونية استفزازاً، ذلك أنّ من ناهض الاحتلال البريطاني هم الفلسطينيون. فـ«الثورة الكبرى» و«الجهاد المقدس» واللجنة العربية العليا، والمنظمات السرية، مثل الكتائب العربية والنجادة، وقيادات العشائر الفلسطينية، هذه كلها ناضلت ضدّ الانتداب البريطاني، وضدّ المستوطنات اليهودية التي بدأت بالتشكل بدعم من البريطانيين. عملت الحركة الصهيونية بدأب شديد على تكريس هذه السردية في الوعي العام الغربي، لتبدو كما لو أنّها الحقيقة الوحيدة، «فوق كل شيء هذا البلد لنا، لا داعي لأن يستيقظ أحد في الصباح ويفلق حول ما يعتقد جيرانه به، أن يكون المرء يهودياً هنا ليس مشكلة. هذا البلد لنا لأننا ناضلنا لنستحقّه»، تقول غولدا.

بأرض الميعاد، التي لم تُنجزَ كاملة حتى الآن. فأرض الميعاد اليهودية، حسب خريطة «إسرائيل الكبرى»، تضمّ، إضافة إلى فلسطين كلّها، قسماً كبيراً من سورية ولبنان والأردن ومصر والسعودية والعراق، وبعض المدن الكويتية. ليس هذا ما يسمّيه نتنياهو اليوم بالشرق الأوسط الجديد الذي سوف تكون لإسرائيل فيه حصّة ونفوذ كبيران؟ ... هذه الخريطة تذكرها غولدا مائير في مذكراتها بالاستناد إلى الأيديولوجية التوراتية، التي ترى في القومية اليهودية الطريقة الأمثل لتحقيق الوعد. كما تركّز في ما اشتغلت عليه الحركة الصهيونية من تأمين دعم دولي وتحالفات سياسية كفلت لها قوّة

الأكثر أهمية في العقل الصهيوني تليفق سردية التاريخ لصالح المشروع التلمودي الصهيوني