

## حجر صحي-ليس-الا-استثمر-وقتك-وافعل-ما-تحب



بعد انتشار فيروس كورونا المستجد على مختلف بقاع وأصقاع الأرض، اضطرت بعض الدول لفرض الحجر المنزلي على مواطنيها ومنعهم من الخروج إلا للضرورة القصوى فقط.

ويعرف الحجر المنزلي بأنه يتمثل بقضاء أكبر قدر ممكن من الوقت داخل المنزل، وفي حال كان المحجور عليه صحيا لا يعمل عن بعد فإنه سيشعر بممل كبير، وسيقضي فترة الحجر الصحي بمزاج سيئ.

وعليه كان لا بد من البحث لمعرفة أفضل الطرق التي يمكن أن تكون مسلية ومفيدة لإمضاء فترة الحجر هذه بأقل خسائر ممكنة، فإليك بعض النصائح:

## روايات جديدة

يمكن أن تكون القراءة هذه الأيام أداة فعالة جدا لكسر الملل وتغيير الروتين اليومي أثناء فترة الحجر، فقراءة الروايات الجديدة بحسب خبراء، قادرة على أن تجعلك تنسى ولو لوقت قليل واقعا ربما يكون مزعجا.

## الموسيقى

من الممكن أن تكون الموسيقى اختيارا مثاليا لتمضية هذه الفترة، لذلك فإن الحرص على سماع أنغامها يوميا خلال الحجر أمر مفيد تماما، لأنها تريح الأعصاب وتساعد على تنقية الذهن.

## العائلة

في الفترة الأخيرة، كان لمواقع التواصل الاجتماعي دورها الكبير وتأثيرها القوي على حياة الأفراد، لهذا فإن فترة الحجر الصحي ستكون فرصة جميلة لإمضاء وقت أكبر مع العائلة بعيدا عن ضغوطات الحياة.

## هوايات منسية

لكل شخص تقريبا هوايات معينة يفلح بها دون غيرها، إلا أن ضغوط العمل والدراسة أو حتى العائلة والتزاماتها وأيضا ضيق الوقت تجبر المرء على نسيان هواياته هذه، إلا أن فترة الحجر الصحي هذه وفرت إلى حد كبير وقتا للأفراد لممارسة هواياتهم المنسية تلك، فإذا كنت من هواة الطهي هذه فرصتك لتعلم الطبخ، إما من برامج يوتيوب أو من أفراد العائلة

أما إذا كنت إعلاميا مثلا، فهذه فرصتك للغوص في ملفات كنت تفتقر لمعلومات عنها

مشاهدة الأفلام عادة هي واحدة من أكثر الأنشطة التي تستهوي الناس، سواء في دور السينما أو في المنازل، فهذه الأيام هي الأفضل لتطبيق هذه المتعة في المنازل

خطف ما لا يقل عن 19246 شخصا في العالم

يذكر أن الفيروس الذي وصفته منظمة الصحة العالمية بأسوأ أزمة صحية تواجه العالم، أودى بحياة ما لا يقل عن 19246 شخصا في العالم منذ ظهوره للمرة الأولى في كانون الأول/ديسمبر، بحسب حصيلة أعدتها وكالة فرانس برس استنادا إلى مصادر رسمية الأربعاء حتى الساعة 11,00 ت غ

وتم تشخيص أكثر من 427940 إصابة في 181 بلدا ومنطقة منذ بدء تفشي الوباء. وعدد الإصابات المشخصة لا يعكس سوى جزء بسيط من الحالات الحقيقية بعد أن أصبح العديد من الدول يكتفي بفحص الأشخاص الذين يجب إدخالهم إلى المستشفيات

وأحصت إيطاليا التي سجلت أول وفاة جراء الفيروس في أواخر شباط/فبراير، 6820 وفاة من أصل 69176 إصابة. وتعتبر السلطات الإيطالية أن 8326 شخصا تعافوا من المرض