

مجتمع

سورية: وفاة أربعة أطفال وأهم وأصيب والدهم بحروق خطيرة، نتيجة احتراق منزل

توفي أربعة أطفال وأهم وأصيب والدهم بحروق خطيرة، نتيجة احتراق منزل في العاصمة السورية دمشق، بعد منتصف ليل الثلاثاء - الأربعاء. وذكر فوج إطفاء العاصمة أن منزلاً احترق في شارع الأمين بمحلة الشاغور، ما أدى إلى وفاة أربعة أطفال وأهمهم، ونقل الوالد إلى المستشفى. وقال قائد فوج الإطفاء في دمشق، داؤد عميري، في تصريح لوكالة أنباء النظام الرسمية «سانا» إن أعمار الأطفال تتراوح بين 4 أعوام و12 عاماً، لافتاً إلى أن المنزل الذي نشب فيه الحريق يقع في الطابق الأول من بناء مؤلف من أربعة طوابق.

كوبا: 43 ضحية لانفجار الفندق

كان من المفترض أن يُعاد افتتاح فندق ساراتوغا الراقي في هافانا يوم الثلاثاء عقب الإغلاق الذي فرضته جائحة كوفيد لعامين، لكنه تحول إلى يوم حداد على وفاة 43 شخصاً لقوا حتفهم في انفجار دمر المبنى. وواصل عمال الطوارئ البحث عن ضحايا آخرين بين الأنقاض، فيما بدأ الخبراء في بحث مصير المبنى الذي يعود إلى القرن التاسع عشر، والذي كان مستودعاً سابقاً تم تحويله إلى فندق. وأعلن مسؤولون مساء الثلاثاء العثور على الجثة الثالثة والأربعين، ولم يتبين ما إذا كانت الضحية الأخيرة تعمل في الفندق.



(جيتي بلانكو/جيتي)

وفيات الأسلحة النارية

قالت المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، في تقرير يوم الثلاثاء، إن معدل الوفيات الناجمة عن الإصابة بالأسلحة النارية في الولايات المتحدة ارتفع 35 في المائة خلال عام 2020، إلى أعلى مستوى له منذ عام 1994. وإن الرقم كان أعلى بكثير بين الشبان السود.

وأظهرت البيانات أن الأميركيين من أصل أفريقي كانوا عرضة للقتل بسلاح ناري أكثر بأربعة أضعاف على الأقل من السكان ككل، وأكثر 12 ضعفاً من أصحاب البشرة البيضاء. ولوحظ على نطاق واسع زيادة وتيرة العنف المسلح المرتبط بجائحة كورونا في عام 2020. إذ أظهر تقرير لمكتب التحقيقات الاتحادي (إف بي آي) في العام الماضي، أن جرائم القتل زادت 30 في المائة، وأن معدل جرائم القتل بالأسلحة النارية ارتفع من 4,6 لكل 100 ألف شخص في عام 2019، إلى 6,1 في عام 2020، مع ربطه بشكل وثيق بتفشي الفقر.

وبين الأميركيين الأفارقة، كان المعدل 26,6 وفاة لكل 100 ألف، بزيادة 39,5 في المائة عن عام 2019، وبالنسبة للأميركيين البيض كان المعدل 2,2 لكل 100 ألف وفاة. ووفقاً للارقام الأولية، فقد وقعت 19,350 جريمة قتل بالأسلحة النارية خلال عام 2020، يمثل الأميركيون من أصل أفريقي 62 في المائة منها، والبيض 21 في المائة، وبلغ إجمالي حالات الانتحار بالأسلحة النارية 24,245 حالة في عام 2020، وطرأ تغير طفيف على معدل الانتحار بالأسلحة النارية ليصل إلى 8,1 من بين كل 100 ألف، مقارنة بـ7,9 في عام 2019.

(رويترز)

إدلب: شبان يختارون الرياضة نظام حياة

هالاب. عبد الله البشير

يعتبر شبان كثيرون في المنطقة الخاضعة لسيطرة فصائل المعارضة شمال غربي سورية الرياضة وسيلة مهمة للحفاظ على نمط حياة صحي، وفرصة جيدة لتنظيم الوقت، وجعلوها نظاماً رئيسياً لهم في حياتهم اليومية، والوسيلة المفضلة لتعزيز الصحة النفسية والجسدية.

يقول خضر عبد الغني (33 عاماً) لـ«العربي الجديد»: «عانيت من مشاكل صحية كثيرة خلال السنوات الماضية، منها الكبد الدهني والقولون العصبي، ومن الأم في أسفل الظهر نتيجة الجلوس فترات طويلة. راجعت طبيباً بسبب مشاكل في المعدة والقولون تحديداً، فأخبرني أن لدي تراكمات للدهون الثلاثية حول الكبد، وطالبني بممارسة التمارين الرياضية، لكنني لم أدرك في البداية الحالة التي وصلت إليها، وتجاهلت نصائح الطبيب فزادت مشاكلي مع الوقت». وفي ظل هذا الواقع، بدأ عبد الغني في البحث عن حلول. وأوضح أن أصدقاءه نصحوه بتناول حبوب لخفض الوزن، لكنه تخوَّف من تأثيرها على صحته. ومع ازدياد المشاكل والأرق الذي

بدأ يعاني منه، بدأ في ممارسة المشي في شكل يومي، فتحسن نومه ولم يعد يشعر بأرق، ثم بدأ في ممارسة تمارين، وبعد أقل من عام حصل على نتائج جيدة، فلم يعد يعاني من مشاكل القولون والمعدة وتلك الناجمة من العصبية الزائدة التي ذهبت كلها بلا عودة». ويشير عبد الغني الذي يقيم في إدلب إلى أن الالتزام بالرياضة حقق له الكثير من النتائج الإيجابية التي انعكست على شخصيته ونظرة المجتمع الذي يحيط به إليه، ويقول: «تنظيم الوقت أصبح جيداً بالنسبة لي، وجدول حياتي اليومية أصبح أكثر سهولة وغير عشوائي كما كان في السابق، إذ نظمت مواعيد النوم والعمل». من جهته، يوضح فاتح رسلان، المهجر من مدينة حلب، أنه وجد أن الحل الأنسب للتخلص من الوزن الزائد يتمثل في ممارسة رياضة كمال الأجسام، ويقول لـ«العربي الجديد»: «زاد وزني في شكل غير مبرر، لكنني تمسكت بلا مبرر بفكرة عدم ممارسة الرياضة، وبقيت أؤجل تنفيذها، ثم وجدت أن معالجة وضعي الصحي والجسدي أصبحت أمراً ملحاً، فنحدثت إلى أحد أصدقائي الذي حفزني على ممارسة الرياضة، فتحسن أدائي الجسدي عموماً ولياقتي البدنية وصحتي». يضيف: «اعتقد بأن أفضل ما حصل

لي هو تحسن مزاجي العام، إذ لم أعد أشعر بالتوتر والعصبية الناتجة من ضغوط العمل والحياة. نقلتني الرياضة فعلياً إلى عيش نوع من الراحة، وفرغت الضغط النفسي الكبير لدي. وأنا أشعر اليوم بزيادة في الثقة بالنفس تجعلني أحدد أهدافي في شكل جيد من خلال تنظيم وقتي اليومي ووضع مخططات لحياتي. كما أصبحت لدي أولويات وانضباط، وبتات الوقت مهماً جداً بالنسبة لي». وبعدما بدأ رسلان في تخفيف وزنه ضمن هدف محدد، وجد فوائد صحية كثيرة ونفسية دفعته إلى مواصلة الطريق. ويشرح أنه لم يعد يعاني من اختيار الملابس وأصبح يلاقي تحفيزاً من رفاقه على مواصلة التمارين، ولم يعد مضطراً إلى ارتداء ملابس فضفاضة بهدف إخفاء «الكرش» لديه، ونظم غذاءه بشكل جيد للحفاظ على صحته والوزن الذي وصل إليه. من جهتها، تؤكد لميس أسعد (42 عاماً) من مدينة بش لـ«العربي الجديد» أنها عرفت طروراً قاسية أصابها بإحباط نفسي شديد وزيادة في الوزن نتيجة قلة الحركة وزيادة نسبة الطعام. وتقول: «وصلت إلى مرحلة شعرت فيها بأن حياتي لا معنى لها، وأنني أسير نحو الهلاك، حتى جاءت إحدى صديقاتي ونصحتني بمرافقتها إلى

ثقة بالنفس

تقول لميس أسعد: «لم يمض شهر على ممارستي التمارين الرياضية في النادي حتى شعرت بأن حالتي النفسية بدأت تتحسن واستعدت حيويتي، كما فقدت الكثير من الوزن الزائد، ما اعطاني ثقة بالنفس لم أكن أشعر بها سابقاً، والآن أصبحت اواظب على التمارين الرياضية، واعتقد بأنني أقدر على مواجهة مشاكلي اليومية».

النادي الرياضي. في البدء لم اقتنع بالفكرة، ولم أرغب في الذهاب، لكن لإحاح صديقتي دفعتني إلى الذهاب معها ومرافقتها. من جهته، يتوجه نورس فالح، المدرب المتخصص في رياضة كمال الأجسام، في حديثه لـ«العربي الجديد» إلى الشبان بالقول: «تحسن الرياضة صحة الجسم، وتعزز المناعة وتكسبكم جمالاً في الجسم. والنتائج تأتي بعد الالتزام بالرياضة واتباع نظام غذائي صحي».

