log on for all news and reviews:www.azzaman.com
20 - 28 Dalling Road, Hammersmith, London, W6 0JB, UK
london@azzaman.com

الزمان
AZZAMAN.COM
يومية عربية دولية مستقلة

Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/22. Issue 6621 Saturday 28/3/2020

الزمان – السنة الثانية والعشرون العدد 6621 السبت 4 شعبان 1441 هـ 28 من آذار (مارس) 2020م

لندن تدفع ثمانين بالمائة من رواتب العاملين التي لاتتجاوز 2500 استرليني

موسيقيو الشوارع في بريطانيا قلقون على مستقبلهم في زمن كورونا

لندن-(أ ف ب) - يشعر الموسيقيون المستقلون، مثل العديد من العاملين المستقلين في بريطانيا، بالقلق من العواقب الاقتصادية لفيروس كورونا المستجد لا سيّما أنهم مستثنون من إجراءات الدعم التي أعلنتها الحكومة.

وكشف وزير المال ريشي سوناك عن إجراءات جديدة "غير مسبوقة" في تاريخ البلاد لحماية الموظفين والشركات من التأثير الاقتصادي لكوفيد19- الذي أودى بحياة 177 شخصاً حتى الآن، ودفع الحكومة إلى إغلاق الحانات والمطاعم والمسارح ودور السينما.

ويمكن لأصحاب العمل أن يطلبوا من الحكومة دفع 80 % من أجور الموظفين التي تصل إلى 2500 استرليني (2700 يورو) شهرياً كحدّ أقصى، وذلك ليتمكنوا من الاحتفاظ بموظفيهم وعدم طردهم أثناء تفشي الوباء.

لكن ذلك لا ينطبق على العاملين لحسابهم الخاص. يقول الأمين العام لنقابة الموسيقيين هوراس تروبريدج "لنكون صادقين، نحن نشعر بخيبة أمل شديدة".

ويتابع لوكالة فرانس برس "لا أفهم كيف يمكنهم تقديم عرض سخي مماثل للعاملين بأجر، فيما يعتقدون أن العاملين المستقلين يمكنهم العيش بعُشر هذا المبلغ. إنه الجنون ولا معنى لذلك".

حذّر العديد من النواب من غياب التدابير التي تصبّ في صالح العاملين المستقلين ورواد الأعمال والعاملين لحسابهم الخاص.

ويقول الوزير المحافظ السابق ستيف باركلاي "من الضروري للغاية" إفادتهم بالمساعدات نفسها".

وقال لشبكة "بي بي سي" إن "من دون ذلك، سيعاني الاقتصاد البريطاني من أزمة قاتلة من الناحية الاقتصادية".

وأكّدت الأمينة العامّة لاتحاد "ترايدز يونيون كونغرس" (مجلس اتحاد النشاطات التجارية) فرانسيس أوغرادي بأن منظمتها "ستمارس الكثير من الضغوط" حول هذه القضية.

وقالت لشبكة "بي بي سي" إنه "لدينا أعضاء من قطاع البناء وكذلك من قطاعات الصناعات الإبداعية وسيكون ذلك اختباراً حقيقياً لهم".

- إلغاء حفلات ودروس -

تقول كلير هوسكينز، عازفة المزمار لوكالة فرانس برس إنها ألغت حفلات عدة في الأيام الماضية "وعلمنا أن الكنيسة الأنجيلكية أوقفت الاحتفالات العامّة، ما يعني أنني فقدت عملي".

وتتابع بقلق "من الصعب العيش على هذا النحو إذ لم نتمكن من إعطاء الدروس أو القيام بحفلات موسيقية، وسنعاني بسرعة من نقص في الموارد المالية". ومن بين التدابير الوقائية التي أعلنتها الحكومة، إعفاء الأسر التي تعاني من صعوبات مادية من سداد استحقاقات الرهن العقاري لمدّة ثلاثة أشهر. وتشرح كلير هوسكينز "هذا البرنامج سيساعد الأشخاص الذين لديهم قروض عقارية مثلنا ولكن ليس مستأجري المنازل".

وتتابع "فقدان الدخل هو مصدر للقلق الشديد لأننا لا نعرف متى سنستأنف العمل وما إذا كان بإمكاننا دفع الإيجار".

وفي انتظار معرفة متى يمكنها استئناف الحفلات الموسيقية، تقوم العازفة ببعض التمارين على قطعة من تأليف بنجامين بريتن.

وتقول "أكثر ما تفتقده هو ألا تكون مع الآخرين وتغني ضمن الجوقة".

لا يزال المستقبل غير مؤكّد "لكنني أتصوّر أنه سيكون هناك المزيد من الموسيقيين البارزين، لأننا سنكون قد حظينا بالوقت الكافي للتمرّن".

الأمير تشارلز مصاب بكورونا وزوجته سليمة

لندن -الزمان كشف القصر الملكي البريطاني عن إصابة ولي عهد المملكة المتحدة الأمير ويلز "تشارلز" بفيروس كورونا، وأكّد بأنّ نتيجة فحص زوجته دوقة كورنوول "كاميلا" جاءت سلبية. وقال مُتحدّث رسمي باسم مقر اقامة الأمير تشارلز وكاميلا "كلارنس هاوس": "جاءت نتائج اختبار أمير ويلز للفيروس التاجي إيجابية. لقد كان يعاني من أعراض خفيفة لكن بخلاف ذلك لا يزال في صحة جيدة، وكان يعمل من المنزل طوال الأيام القليلة الماضية كالمعتاد". وقال متحدث باسم مقر كلارنس هاوس في بيان إن أمير ويلز البالغ من العمر 71 عاما أكبر أبناء الملكة اليزابيث ووريث العرش البريطاني، أنه بخير ، وأعراض الإصابى غير ذات فاعلية، كما أنه في صحة جيدة." وأن زوجته كاميلا خالية من الفيروس القاتل. وتابع المتحدث أن الأمير المنكوب، بالحجر الصحي في قلعة بالمورال في اسكتلندا مع دوقة كورنوال. وأشار أن الأمر لا يستدعي نقله الى المستشفى. وأفادت تقارير واردة أنه ربما انتقل الفيروس لتشارلز من بعد لقائه بالأمير البرت أمير موناكو المصاب بالفيروس التاجي ، والذي كان إيجابيا، وذلك في حدث احتفالي في لندن. وأوضح المتحدث " أنه بحسب الإجراءات الطبية للهيئة البريطانية الصحية ، أصبح الأمير والدوقة الآن معزولين ذاتيا في منزلهما في اسكتلندا.

زمان جديد

فيروس يعري كل النظام الذي أسندنا ثقتنا على جداره

«ليست الأشياء التي تحزن الناس، ولكن أفكارهم عن الأشياء» الرواقي إبكتيتوس

نحن نعيش دورة كبرى من الزمان، لست أدري إن كنا محظوظين أو ذوي سوء حظ. فالكوارث والأزمات الثقيلة تترك وشما في الجسد والروح ولدى الجماعة في علاقتها بقيمها وتمثلاتها وفي علاقتها بمحيطه وبالآخرين. ولأننا نحيى في زمن العولمة، حيث يتسيد التافهون والنهابون والمرتزقة والفاجرون، فإن أوبئتنا أيضا معولمة، من الإيبز إلى إيبولا، جنون البقر، أنفلونزا الطيور والخنازير، حتى كوفيد 19 ونسلها الكوروني، وهي من جنس هذا الرأسمال الذي حولنا كلنا إلى سلع والذي قال عنه ماركس: «يأتي رأس المال إلى العالم بثمن الدم والطين الذي ينضح من كل المسامات». وسلب كل طاقتنا الإنسانية على المقاومة. لقد زلزل فيروس كورونا المستجد، الكثير من القناعات الكسولة التي استكنا إليها ونحن غارقون وسط نظام استهلاكي ضرب كل أشكال المناعة النقدية فينا، ويقنعنا بعبودية أقل في المساواة بين من يضرب بالسوط ومن يقع عليه الضرب.. وفي غفلة عنا تسيد نجوم نوعيون من أهل الموضة، ونجوم كرة القدم، ومغنون ناجحون بقوامهم لا بصوتهم أو كلمات أغانيهم، وإعلاميون تافهون انتصروا دون أن يخوضوا المعارك التي أخذها المثقفون والمفكرون والمبدعون الحقيقيون والصحافيون النبلاء، وغيرهم. ضربنا فيروس كورونا ونحن منغمسون حتى قنة رأسنا، في دوخة الإيمان بسكينة العالم، ما دامت الحلات الكبرى مملوءة بآخر صيحات الموضة، والأسواق التجارية دائمة التموين، والمدارس تبتلع أبناءنا وتريحنا من ضجيجهم، وتتسع أحلامنا للربح السريع والسهل حتى لو كان على مائدة قمار أو ضربة نرد. وها نحن اليوم نكتشف كيف اهتزت ثقتنا بكل شيء، مع عطسة فيروس حقير جاء من الخفافيش وانتقل إلى الثعابين وطور نفسه في فصيلة الثديات كما يقول العلماء.. وحتى في هذه الحقيقة دائخون، لأننا لم نعد نثق بشيء.. حيث صعب علينا حتى أن نميز بين الأدعياء والدجالين والعلماء، في زمن منصات التواصل الاجتماعي الكاسحة. لقد مسّ وباء كورونا جوهر الأخلاق التي بني عليها النظام العالمي الجديد، الذي خلق لنا كونا افتراضيا نتلهى في أنشوطة أحابيله والأعيبه، فيما استفرد النافيون والسرّاق بالعالم الجغرافي الحقيقي، نهبا وإخلالا بالتوازن البيئي واعتمادا على القوة الضاربة للشركات الكبرى، حيث قدمت أمريكا نفسها كقائدة لقيم الديموقراطية والعدالة الإنسانية، وكقوة لا تهزم، وعلى الآخرين أن يسددوا كلفة حروبها وسلامها على السواء! وعلى خلاف كل دول الشرق الأقصى، من الصين إلى كوريا التي أبدت حسا جماعيا في مقاومة فيروس كورونا، انطلق الغرب على نفسه، وغلقت كل الدول الأوروبية والولايات المتحدة الأمريكية الأبواب عليها، بدون أي الثقافة إنسانية للتضامن والتعاون والتنسيق بينها للبحث عن حلول مشتركة للوباء الكاسح.. إنها ثقافية العيش المشترك هي التي انتصرت هناك، وقد تكون «الكورونية» كدورة زمانية كبرى في تاريخ البشرية هي أعلى من الإمبريالية التي اعتبرها ماركس ولينين أعلى مرحلة في الرأسمالية، ببساطة لأن العالم ما بعد فيروس كورونا المستجد لن يكون كسابقه، إنه حدث مفصلي في التاريخ الإنساني.

كان لوركا محقا حين قال بحس شاعري فلسفي: «بعيدا بعيدا عنك يجري تاريخ العالم، التاريخ العالمي لروحك». لقد أحسسنا في قلب هذه الأزمة الدولية - نحن جحافل العالم الثالث- لا نصير لنا في نظام أقفل الكل عليه الأبواب، لا تضامن عالمي ولا روح إنسانية، ليس لنا غير إمكانياتنا المحدودة وإيماننا بالطاقة الكامنة فينا كشعوب استوطنت في لحظة انكسار، ليس لنا بعد مجهوداتنا الذاتية غير الله، لكن ليس الله الذي يقطن في السماء السابعة والذي يفرض المعتوهون من أشباه الدعاة علينا أن نخرج جماعات لنكبر باسمه ليسمعنا، الله الذي نؤمن به كقريب من عباده يجيب الداعي إليه أنّى كان. في لحظات الأزمات العظيمة، على الدعاة والرقاة الشرعيين وأشباه الفقهاء أن يصمتوا، ليتكلم العلماء ونحن نصلي الله أن يعينهم في كشف الغمة عن هذه الإنسانية المنكوبة اليوم. باستخلاص الدواء الذي يقتل هذا الوباء الذي لم نر منه إلا القليل، فالآتي أعظم. لأنه سيمس تمثلاتنا وقيمنا وعوائدنا ونظامنا القيمي وبالجملة نظرتنا للعالم، للزمن، للطبيعة وللتاريخ وللآخر الذي ليس جحيما بالضرورة. أمامنا اليوم طريقان، إما أن نرتد نحو بدائيتنا الأولى، إلى صوت قابيل، إلى طبيعتنا الافتراسية، ونتشبث بالنرجسية وروح الفردانية التي جعلت البشرية مثل جزائر معزولة في عالم قبل إنه قرية صغيرة، ونحيي بطولاتنا الخارقة ونتنسك بالتفسيرات الدينية الغارقة في الخرافة والجهل، ونتمترس وراء هوايات أحادية تمجد الذات وتقبر الآخر بوقاحة زائدة، وحين ذاك لن نحتاج أن نصيح: أينك يا ذئب؟ لأن الذئب سنكون هم نحن بصيغة الجمع.. وحينها فإن الذئاب تتفي بالكلاب ! أو نؤمن أن فيروس كورونا المستجد، وربما بسبب خطورته، هو دورة زمنية كبرى تعبرها البشرية، أي أنه وباء كباقي الكوارث التي مرت فيما مضى وتلك التي تنتظر الإنسانية في منعطف المستقبل دون أي تفسير قيامي لتاريخ البشرية، ونتوجه نحو جوهر إنسانيتنا، للاهتمام بالآخر في حياتنا، عبر تنمية بعد التضامن والتكافل الإنساني بدل النرجسيات المقيتة.. ولم لا نعيد تأسيس وجود مختلف، فالحياة التي لا تقوم على النقض وإعادة البناء لا تستحق أن تُعاش.. علينا أن نستحضر التعريف الدقيق الذي قدمه كانت للدولة باعتبارها «تجمع إرادات غير نقية في ظل قاعدة عامة»، فإما علينا الاستمرار في ظل «تجمع الإرادات غير النقية» للنهابين واللصوص العابرين للقارات والملوثين بطاقات غريزية للتدمير وحب القوة والتفرد بالسيطرة، ووضع المصالح العامة للإنسانية والنفع العام في خدمة التافهين، والنهابين والفاجرين ! أو ننكب على تشييد أواصر جديدة لوطن العدالة والحرية والمساواة، وأن نلتفت إلى الجوهر الإنساني فينا، ف«الكثيرون عاشوا بطعم الخيال ملوكا، هذا هو الجوهر العميق للذكاء، الكامن وراء القشرة الخارجية للعالم» يقول مفكر سها البال عن اسمه.

عبدالعزيز كوكاس
المغرب

بطولة إنكلترا: رابطة اللاعبين تطلب حماية رواتبهم

لندن، 2020-3-25 (أ ف ب) - طلبت رابطة لاعبي كرة القدم المحترفين في إنكلترا إجراء مشاورات عاجلة مع رابطتي الدوري الممتاز («بريميرليغ») و«اي أف ال»(المشرفة على الدرجات الثلاث الأدنى)، للبحث في حماية رواتب اللاعبين في ظل توقف المباريات بسبب فيروس كورونا المستجد.

وعلقت منافسات كرة القدم الإنكليزية حتى 30 نيسان/أبريل على الأقل بسبب تفشي «كوفيد19-»، ويبدو في ظل الوضع الصحي الراهن العالمي والقيود المفروضة لمكافحة الوباء، ان هذا الموعد قد يمدد لفترة إضافية.

وتبدي الأندية خشيتها من تأثير فترة التوقف على إيراداتها المالية، لاسيما في ظل غياب مداخيل المباريات وعائدات البث التلفزيوني. ونظرا لتراجع الإيرادات لاسيما في الدرجات الثلاث الأدنى في بطولة إنكلترا (تشامبيونشيب، ليغ 1 وليغ 2)، تشير التقارير الى ان الأندية بدأت تدرس حسم نسب معينة من الرواتب لحين عودة الأمور الى طبيعتها. وبحسب التقارير، بات برمينغهام (درجة إنكليزية أولى) أول فريق يطلب من لاعبيه الذين ينالون راتبا أسبوعيا يفوق ستة آلاف جنيه استرليني (سبعة آلاف دولار)، الموافقة على حسم موقت بنسبة 50 بالمئة. واشارت رابطة اللاعبين الى انه «كما في المجالات الأخرى، أزمة +كوفيد+19- الراهنة تتسبب بتأثير بالغ على الوضع المالي للعبة (...) العديد من الأندية بدأت بالتواصل مع اللاعبين لتطرح تأخير الرواتب».

واضافت في بيان «من أجل التعامل مع هذا الوضع، دعينا الى اجتماع طارئ مع رابطتي البريميرليغ و+اي أف ال+». وفي حين يتوقع ان تكون الأندية الصغيرة المتضرر الأكبر من تراجع الإيرادات المالية للمباريات، باتت الأندية الكبيرة حتى تبحث في اتخاذ إجراءات بشأن الرواتب. وتفيد التقارير الصحافية بأن لاعبي أندية ألمانية أبرزها بايرن ميونيخ وبوروسيا دورتموند وافقوا على خفض رواتبهم، وان أندية أوروبية أخرى مثل برشلونة الإسباني، تفاوض لاعبيها للغرض ذاته. وكان نائب الرئيس التنفيذي لرابطة اللاعبين المحترفين في إنكلترا بوبي بارنز قد أفاد في تصريحات لموقع «ذا أثلتيك» الرياضي هذا الأسبوع، انه «في ظل الظروف الملائمة ومع الضمانات المناسبة، إجراءات معينة مثل تأجيل دفع الرواتب هي أمر قد يطرح على طاولة البحث». لكنه حذر من أن تأثير إجراء من هذا النوع سيكون أشدّ على لاعبي الدرجات الأدنى «اذ أن رواتبهم ليست عالية كغيرها». ورأى بارنز ان اللعب من دون جمهور في الفترة الأولى بعد استئناف المباريات سيكون أقل سوءا من عدم اللعب على الإطلاق، موضحا «في عالم مثالي نريد ان نلعب أمام المشجعين. لكننا لسنا في عالم مثالي، والتأكيد فإن اللاعبين الذين تحدثت إليهم يتفهمون انه اذا كانت ثمة حاجة للقيام بذلك (اللعب دون جمهور)، فسنقوم بذلك».

الزبادي وترك التدخين سلاحان لتقوية مناعة الجسم

لندن -الزمان

مع استمرار انتشار فيروس كورونا في جميع أنحاء العالم، فإن وجود نظام مناعة يعمل على النحو الأمثل أصبح أكثر أهمية من أي وقت مضى.

ويؤكد خبراء طبيون على أهمية عدم التسرع في شراء المكملات الغذائية والفيتامينات التي تعد بتعزيز نظام المناعة لديك. فلا أدلة كافية على أن مثل هذه المنتجات تحقق أي فائدة. في المقابل ينصح الأطباء بالتمسك بالأساليب والمقاربات المثبتة ومنها:

خفض نسبة التوتر

كلما زاد قلقك بالفيروس كلما زادت فرص تعرضك له. يقول مورغان كاتز، أستاذ الأمراض المعدية في جامعة جونز هوبكنز "يمكن أن يضر الإجهاد بالتأكيد جهازك المناعي. لا داعي للذعر، حاول تقليل الإجهاد". بينما يقول اختصاصي الرعاية الأولية أندرو ديامونذ إن هرمون الإجهاد "الكورتيزول" يعطل عمل خلايا جهاز المناعة، موصيا بالانخراط في الأنشطة الإيجابية مثل التأمل.

ممارسة الرياضة

يقول د. ديامونذ إن التمرينات البسيطة والمعتدلة تخفض مستويات "الكورتيزول" بشكل طبيعي وتساعد وظائف الجهاز المناعي. ويوصي خبراء طبيون بالتدرب من 30 إلى 60 دقيقة يوميا. ومن يشعر بالقلق من ممارسة الرياضة داخل صالات التمارين، فيمكنه المشي أو الركض في الخارج. مع لفت الانتباه إلى أن التمارين المكثفة يمكن أن يكون لها تأثير عكسي على الجهاز المناعي، حسب إليزابيث برادلي، المديرة الطبية لمركز كليفلاند كلينيك للطب الوظيفي التي تضيف "تساعد التمرينات على تقوية جهاز المناعة، ولكن يجب أن نكون حريصين على عدم المبالغة في ممارسة الرياضة لأنها يمكن أن تضعف جهاز المناعة لديك".

النوم

الحصول على قسط كاف من النوم ضروري وبالنسبة للبالغين، هذا يعني النوم بين سبع إلى ثماني ساعات كل ليلة. يجب أن يحصل الأطفال على المزيد، اعتمادا على سنهم.

اللقاح

الحرص على أخذ لقاح الإنفلونزا في مواعيده.

الزبادي

ينصح الأطباء بتناول الزبادي العادي يوميا ويقول دكتور كاتز "إنه حقا طريقة سهلة لتعزيز البروبيوتيك لديك والمساعدة في دعم الميكروبيوم الخاص بك" ويضيف "الزبادي يساعد على تعزيز البكتيريا النافعة التي تعيش في جسمك، والتي تساعد على محاربة البكتيريا أو الفيروسات الضارة".

أطعمة أخرى

ومن الأطعمة الأخرى التي ينصح بتناولها الثوم والبصل والزنجبيل والأطعمة المخللة. مع تجنب المضادات الحيوية بقدر الإمكان لأنها تستنزف البكتريا النافعة في جسم الإنسان.

ومن النصائح الأخرى لتعزيز جهاز المناعة لدى الإنسان تناول أكل صحي ومتوازن غني بالخضروات والحبوب والمكسرات، مع الحصول على مكملات "فيتامين دي"، في حال أظهرت الاختبارات أن جسمك بحاجة إلى هذا الفيتامين المهم جدا لمناعة الإنسان.

وقف التدخين

كما ينصح بوقف التدخين والتدخين الالكتروني خاصة إذا كان الشخص يعاني من مشاكل في الجهاز التنفسي "هؤلاء أكثر عرضة لخطر ومضاعفات فيروس كورونا المستجد"، حسب دكتور ديامونذ.

نوافذ أمل في أوروبا القابعة في الحجر ومبادرات فردية مثيرة

روما، 2020-3-23 (أ ف ب) - ينظم الأوروبيون حياة العزل التي فرضت عليهم بخليط لافت من خطوات روتينية إلى مبادرات غير متوقعة، مع متقاعدة إيطالية تصف بعناية أكواب المياه كي لا تنسى شربها، إلى مؤلف موسيقي بريطاني يدير أوركسترا افتراضية. فقد تغيرت حياة مئات ملايين الأوروبيين اليومية بصورة جذرية بعدما ألزمتهم حكوماتهم ملازمة المنزل لمكافحة تفشي جائحة فيروس كورونا المستجد. يكشف كثيرون من الأشخاص القابعين في المنازل جهودهم للإبقاء على التواصل الخارجي ومكافحة الضجر الملازم للحجر المنزلي إن عبر عقد جلسة لطبخة مع الأصدقاء عبر الاتصال بالفيديو أو من خلال التحادث مع الجيران على الشرفات.

روما

تعيش كارلا باسانيني الفنانة المتقاعدة في سن السادسة والثمانين في حي تراستيفيري في روما، وهي بدأت اعتماد خطوات بسيطة لتحمل حياة الانعزال في المنزل. وتروي كارلا لوكالة فرانس برس "بما أني غير قادرة على الخروج، أمارس تمارين جمباز في المنزل. أشرب الماء خمس مرات يوميا على الأقل: لدي خمسة أكواب مياه متراصفة في مطبخي لضمان ألا أنسى فعل ذلك". وللخروج من المنزل، على الإيطاليين الاستحصال على "تصريح شرف" يؤكدون من خلاله أن خروجهم مبرر بدافع مهني أو لشراء الطعام أو لأسباب قاهرة بما يشمل الظروف الطبية. ويواجه المخالفون عقوبات تصل إلى السجن ثلاثة أشهر وغرامة قدرها ٢٠٦ يورو. ومع ملازمتها المنزل ٢٤ ساعة يوميا، تقوم كارلا ب"طيو أطباق بسيطة والنوم والتمدد من وقت إلى آخر لأخذ قسط من الراحة".

مدريد

شعرت باولا بيريز طالبة الطب في السنة الثانية ب"تأثر كبير" في أول مرة سمعت فيها تصفيق السكان من على شرفات المنازل تقديرا لدور أفراد الطواقم الطبية. وتلازم هذه الشابة البالغة ١٩ عاما شقتها الصغيرة البالغة مساحتها ٥٠ مترا مربعا في مدريد والتي تتشاركها مع والدتها. وهما تقومان يوميا بالطقوس عينها، إذ بعد المشاركة في التصفيق الجماعي عند الثامنة مساء تتبادل المرأتان الأحاديث مع الجيران من النوافذ. وتقول باولا "جارتنا في الطبقة العلوية تعمل في مستشفى وهي تعلمنا بما يحصل". وقد تطوّع بعض من أصدقائها في آخر سنوات دراسة الطب لتعزيز عديد الطواقم الطبية في مواجهة انتشار الوباء المتسارع. وقد وضع الإسبان في الحجر المنزلي الإلزامي ولا يحق لهم مغادرة المنزل سوى من أجل العمل في حال تعذر عليهم أداء مهامهم عن بعد من البيت، أو لشراء الأدوية أو الطعام أو للتنزه سريعا مع الحيوان المنزلي ضمن نطاق ضيق. وفي مدريد، باتت الشوارع التي عادة ما تعج بالناس شبه مقفرة. في هذا الوقت، يحاول البعض تخطي القلق عبر العزف في كل مساء من الشرفات أو تنظيم حلقات لعب مع الجيران عن بعد.

باريس

يقول بانيست سود وهو من سكان باريس "الأصعب هو غياب الرابط الاجتماعي". ويوضح مخرج الوثائقيات المستقل هذا "أنا معتاد أصلا على العمل وحيدا بحكم كوني عاملا حرا، لذا فإن طريقتي الاعتيادية للترويح عن النفس تكمن في الخروج لممارسة الرياضة أو رؤية أصدقائي في المساء".

وقد جرب بانيست سود اللقاءات مع الأصدقاء القابعين أيضا في الحجر المنزلي عبر "سكايب".

بقية الخبر على موقع (الزمان)

شابة مصابة بكورونا تكشف عن أعراض غير معتادة

روما-الزمان كشفت فتاة أمريكية تبلغ من العمر **20** عامًا مصابة بفيروس كورونا المستجد، أنها عانت من أعراض لم يعلن مسبقا أنها مرتبطة بالعدوى، من بينها فقدان السمع. وقررت جوليا بوسكالبا، التي كانت تقيم في إيطاليا عندما ظهرت أعراض المرض لأول مرة، مشاركة قصتها على تويتر، وقالت، "الآخرين يبلغون عن تجارب مختلفة تمامًا عن تجربتي". هذا وتظهر أعراض المرض عادة بعد يومين إلى **14** يومًا من الإصابة ويمكن أن تشمل السعال الجاف والحمى وضيق التنفس. وتابعت بوسكالبا قائلة، أنها استيقظت يوم **29** فبراير وهي تشعر وكأن أحدا يدق على رأسها، أذنيها تخفقان، وكأن حلقها مشتعل، وكتبت، "كنت أحس بآلام في جسدي، ولديّ قشعريرة ودرجة حرارتي **37.8**. وقد تناولت الأدوية المضادة للالتهاب وبقيت في الفراش طوال اليوم". وفي اليوم التالي شعرت بتحسن لكنها ذهبت إلى الطبيب للتأكد من أنها غير مصابة بفيروس كورونا وقال الطبيب إنها مجرد نزلة برد، لكن سرعان ما بدأت الفتاة بفقدان السمع في أذنها اليسرى ولاحظت أنها لم تكن تعاني من السعال الجاف.

الولادة في زمن كورونا تربك النساء بين الخوف والكآبة

باريس-(أ ف ب) - تخشى نساء كثيرات في فرنسا انتهاء فترة الحمل والاستعداد لوضع أطفالهن على الرغم من محاولة الأطباء والمرضين تطمينهن، وذلك بسبب وباء كورونا المتفشي واضطرارهن للانجاب من دون وجود أزواجهن معهن البقاء وحيدات بعد العودة للمنزل.

أدريان وإميلي وجوستين وأوريلي وكارين، توقعن جميعهن سيناريو مثاليا، حيث يكون فيه الوالد بجانبهن للتخفيف عنهن، والعائلة تحيط بهم الطفل والوالدة والصديقات يدعمنهن بعد العودة إلى المنزل. لكن للأسف لا شيء من ذلك كله سيتحقق.

تقول كارين كرم التي يفترض أن تضع طفلها في غضون أسابيع قليلة، قرب ستراسبورغ في شرق فرنسا التي انتشر فيها الوباء بشكل كبير "إنه طفلي الأول، لا أعرف كيف سأتدبّر أمري بنفسي". وتتساءل مارين من بوردو (جنوب غرب البلاد) "هل سأحصل على حقنة في الظهر في حال عدم وجود أطباء التخدير؟".

في محاولة للإجابة عليها، يردّ البروفسور جاكي نيزار، طبيب التوليد في المستشفى الباريسي في سالبيتريير ورئيس جمعيّة أطباء النساء والتوليد الأوروبيين، بنشر مقاطع فيديو صغيرة على "يوتيوب".

وتضم هذه الفيديوهات تعليمات واضحة، فمثلا، تمنع مرافقة المرأة الحامل إلى الاستشارات والمعاينات الخارجية، وحتى الآن يسمح بدخول الزوج إلى غرفة الولادة لكن قد يتغيّر الوضع لاحقا. ويوضح الطبيب لوكالة فرانس برس "هناك تحدّيان للصحّة العامة. وقف انتشار الفيروس وتجنب إصابة الطاقم الطبي. التعليمات تتطوّر باستمرار، وفي الوقت الحالي، يسمح بدخول شخص واحد مع الوالدة إلى غرفة الولادة، لكن لا توجد قاعدة عامة فقد تمّ حظر البعض".

يتطلب ذلك استخدام مخزون الأقنعة والأثواب الواقية من قبل كثيرين سواء الطاقم الطبي أو المرضة أو زوجها. وفي أقسام الولادة "علينا إدارة هذا النقص أيضا".

- صفحة على فيسبوك -

سيكون أطباء التخدير حاضرين "بالطبع" في حال حدوث مضاعفات للأم أو الطفل.

لمساعدة مرضاه، يتواصل البروفسور نيزار مع إحدى مريضاته، محجورة في المنزل مع طفلها، عبر صفحة على "فيسبوك" حيث تتبادل النساء اللواتي وضعن أطفالهن أو سيضعن قريبا النصائح والتجارب. وقد أنشئت الصفحة في ١٩ آذار/مارس، وحتى الأربعاء باتت تضمّ نحو ٥٠٠ إمرأة.

في الوقت الحالي، هناك صعوبة لرؤية الحياة الوردية. تقول لور (٣٩ عاما) قبل ثلاثة أيام من موعد طفلها "إنه مولودي الثالث، لكنني أخشى وضع طفلي من دون وجود والده. في الولادتين السابقتين، كنت أشعر بالمزيد من الهدوء والاستعداد للقتال. الآن أشعر بالوحدة وبأنني أقل استعدادا".

تم إلغاء دروس اليوغا والسباحة وكذلك زيارات المعاينة بحيث يتمّ إجراؤها عبر الهاتف باستثناء لمن يعانين من مضاعفات.

يؤكد أدريان غانتوا، رئيس معهد القابلات القانونيات الليبراليات "سنحاول تقديم المتابعات عبر سكايب، لكنني لا أقوم حاليا سوى باستشارات عن بعد".

كما أعرب عن أسفه لنقص المعدّات "سنحتاج إلى النظارات والأثواب والاحذية الواقية للقيام بالزيارات المنزلية بعد الولادة... وليس لدينا أي منها".

غالبا ما تشعر النساء بأنه "تمّ التخلّي عنهن". تقول أوريلي من قرساي قرب باريس "أجريت موعدي مع طبيب التخدير عبر الهاتف، وأخشى أن يكون موعدي في الشهر التاسع كذلك أيضا. لا أعرف ما إذا كان عليّ التوجّه إلى طبيبي النسائي أم الانتظار" لا سيّما مع بداية حمل معقّدة.

بقية الخبر على موقع (الزمان)