

روزا 2

إشراف:

حسام سعداوى



كوكب القرود...
وحيوانات أخرى!



حضانات ما بعد كورونا:
ضحك .. ولعب..
و FACE MASK



التعايش مع كورونا بـ «اليوجا»!



روشتة
«الأمراض النفسية»
فمن أيام الوباء!

ROSE AL YOUSSEF

«الكمامة» لا تزال في جيبى!

فاطمة مرزوق

تبدو الأجواء هادئة في الداخل، لم تعد صالات الجيم تنبض بأصوات المتدربين وضجيجهم مثلما كانت، باتت الأعداد محدودة والكل يجتهد في إنهاء التمارين الخاصة به قبل مرور الوقت المحدد له، أغلقت دورات المياه وغرف تبديل الملابس، وبات كل لاعب مسئولاً عن ذاته والحفاظ على سلامته، انقسم المتدربون إلى ثلاث فئات: الفئة الأولى قررت العودة للجيم من جديد، والثانية قامت بشراء الأدوات الرياضية لتمارس أنشطتها في المنزل خوفاً من تفشي فيروس كورونا، أما الفئة الثالثة فلم تعد لديها القدرة الاقتصادية على دفع الرسوم الخاصة بالجيم وباتت تبحث عن أولويات الحياة الضرورية.

اشتراطات خاصة

في مدخل الجيم وضع «أحمد مختار محمد» 30 عاماً، لافتة كبيرة نقش عليها بخط عريض اشتراطات وزارة الصحة المصرية الخاصة بفتح الجيمات حتى يؤكد على المشتركين وموظفي الاستقبال ضرورة الالتزام بها، فالأمور لم تعد عشوائية مثلما كانت، ولكن بات ينفذ كل شيء بحرص شديد على أمل أن تمر أزمة تفشي فيروس كورونا بسلام. يعمل «أحمد» مدرباً منذ 8 أعوام، كان يعمل على قدم وساق منذ اللحظة التي علم فيها بقرار عودة صالات الجيم للعمل من جديد، يقول: «عملنا تطهيراً وتعقيماً تفصيلياً لكل أجهزة الجيم، زيادة عدد شفاطات التهوية، وقمنا بتوفير كل أدوات التعقيم المطلوبة، وعملنا «بانر» كبيراً باشتراطات وزارة الصحة لمصرية عشان نأكد على الالتزام بيها». يؤكد المدرب الثلاثيني أن هناك نسبة كبيرة من الناس مازالت متخوفة من أزمة

كورونا والعودة إلى الجيم من جديد: «في ناس اشترت أدوات رياضية منزلية واستغنوا عن الجيم نهائياً»، موضحاً أن ارتداء الكمامة يكون أثناء الدخول للجيم ومغادرته، ويتم خلعهما وقت التمارين لما لها من سلبيات على الجهاز التنفسي: «بالنسبة لى كمدرّب على دور كبير جداً في الحفاظ على كل معايير السلامة للاعبين مثلاً بعد انتهاء تدريب اللاعب بوجه العامل للقيام بتعقيم الأدوات المستخدمة، وكله طبعاً يطبق الشروط لأن الكل خايف على نفسه، خصوصاً إنه مسموح بـ ٢٥% فقط من استيعاب الصالة فالعدد قليل وسهل السيطرة عليه».

بدأت الأمور جيدة لدى كابتن «إسلام محمد»، خبير تغذية رياضية وصاحب صالات جيم، لكنه واجه أزمة في إلزام المتدربين بارتداء الكمامة أثناء التمارين، يقول: «بخليهم يلبسوها بس بينزلوها تحت مناخيرهم عشان يكون في مصدر كويس للتنفس وقت التمرين، وبالحفاظ على البعد الاجتماعي والجيم بيكون متعقم كويس وكله لابس الجوانتي»، مؤكداً أنه كان لديه تجربة مع «ماسك التمرين» حينما اكتشف إصابته بمرض مزمن في الرئة وهو أفضل من الكمامة بكثير: «مفهوم شعيرات أو قطن هي قطعة بلاستيك من مادة معينة ملهاش ريحة ومش بتتأثر بالعرق، بتدى مساحة إن الواحد يخرج زفير، لما اكتشفت تعبى الدكاترة قالولى لازم أبطل رياضة، ولما اشتغلت على نفسى بماسك التمارين حسن من وظائف الرئة الحمد لله وكملت في مشوارى، بس مشكلته إنه غالى وصعب الناس تعتمد عليه بدل الكمامة سعره بيوصل لألفين جنيه، لكن هو بيرفع من مستوى اللياقة البدنية جداً». يوضح «إسلام» الفرق بين الكمامة وماسك



مباشر للاعبين ده غير الحفاظ على النظافة الشخصية والتعقيم».

اختر الكابتن «مؤمن الشريف»، 33 عاماً أن يؤجل فتح الجيم الخاص به لمنتصف شهر يوليو، حتى يستعد جيداً، يقول: «بقالى 15 سنة شغال مدرب جيم، ويستعد كويس، بحيث إن يكون كل ساعة 5 أفراد فى الصالة، وهنعقم كل شخص قبل ما يدخل الجيم، ولازم كل لاعب يدخل بكمامة وكحول وجوانتى وفوطه خاصة بيه، وقافلين كل دورات المياه، ولازم ارتداء الكمامة أثناء التمرين مش هيبقى ليها أى أضرار، وأنى مدرب هتظهر عليه الأعراض هيمنع من دخول الجيم».

تنازلات الكمامة

مضت 9 أعوام على عمل «حمادة مسعد» 29 عاماً المتخصصة فى الأحمال، و«مصطفى مسعد» 25 عاماً، كابتن اللياقة البدنية فى صالات الجيم، سارع الاثنان بتعقيم الجيم بالكامل لاستقبال المتدربين، يقول «مصطفى»: «ناس كتير رجعت الجيم، لكن ملتزمين بنسبة قليلة بسبب الأزمة الاقتصادية اللي كلنا بنمر بيها»، مؤكداً أن هناك تمارين يسمحون فيها للاعبين بإبعاد الكمامة عن أنفهم مثل تمرين «الكارديو»: «التمارين عالية الشدة بنسمح فيها للاعب إنه ينزل الكمامة ويمكن يستخدمها وهو بيتكلم مع الناس داخل الجيم».

يوضح الشاب العشرينى أن الصعوبات التى تواجههم منذ إعادة فتح صالة الجيم للاعبين ضيق الوقت وصعوبة تنظيم المجموعات: «الوقت محدود جداً، ويتعامل مع المتدربين مع الالتزام بالمسافة، ومع ذلك بقدر أوصلهم شرحى بسهولة وبيقدروا ينفذوا التمرين بالضبط وكمان مفيش سلام بين اللاعبين ومفيش أحلى من سلام الحواجب».

أصحاب صالات جيم: الإقبال ضعيف.. وكثير من الناس اتجهوا لشراء أجهزة منزلية



كورونا وصدور قرار بتعطيل جميع الأنشطة الرياضية، قام بتعقيم الجيم كاملاً قبل إغلاقه، يقول: «من أول ما صالة الجيم فتحت الإقبال مازال ضعيفاً وعشمانين إن الدنيا تتحرك شوية الفترة الجاية، بلزم اللاعبين بلبس الكمامة قبل وبعد التمرين، لكن أثناء التمرين هيبقى صعب جداً لأنها هتتوق دخول الأكسجين للرئتين وده خطر على اللاعبين أثناء التمرين».

كان الشاب العشرينى يترقب عودة العمل إلى الجيم الخاص به بشغف ولهفة، ولكن لم يعد شيء مثلما كان، فالحياة فى ظل أزمة كورونا بدت مختلفة كثيراً: «الضغوط المادية التى نتجت عن فترة التوقف وخوف الناس من الخروج للشارع وفكرة إن يكون حد حامل للفيروس ومش ظاهر عليه الأعراض، كل ده مآثر علينا، لكن التباعد بين اللاعبين هو الحل وإلزام كل فرد بمعاد تمرينه عشان الزدحام يخف شوية، بنحدد العدد المسموح بيه للتمرين من اللاعبين علشان يكون فى سعة فى المكان بدون زحمة وتلامس

التمرين، قائلًا: «الكمامة بتمنع العدوى، وبيلبسها اللي عنده مشاكل فى الجيوب الأنفية أو حساسية الصدر، أو وقت تغيير الفصول الموسمية عشان بتحبج الأتربة، مشكلتها إنها بتحبج نسبة كبيرة من الأكسجين فمينفعش أعمل بيها أى نشاط حركى، لأنها مش بتخلى الجسم يتغذى على كمية أكسجين عالية، ولبسها وقت التمرين بيسبب ضيق تنفس ممكن يوصل لإغماء، كانى حاطط إيدى وكاتم نفس المدرب وبقوله يعمل تمرين، لأنها بتحبج 60% من الأكسجين»، أما ماسك التمرين فهو يحتوى على فجوة بحجم 5 سم، تبعد بمسافة عن الأنف، كما يحتوى 3 فتحات تهوية بها فلاتر ويتحكم فى نسبة الأكسجين: «بيحط المدرب تحت ضغط لأنه بيتمرن بنسبة أكسجين معينة عشان يرفع من وظائف عضلة القلب والرئة».

لم تكن عودة فتح صالات الجيم من جديد فارقة كثيراً بسبب ضعف الإقبال وتخوف الكثيرين من أزمة كورونا وأيضاً تأثر الحالة الاقتصادية، مشيراً إلى أن الجيم لم يعد من أولويات بعض الناس: «فى ناس بتخرج وتتعامل وبتمارس حياتها بس بطلت تيجى الجيم وده بسبب الفلوس، لأنهم كانوا قاعدين من أشغالهم من بداية الأزمة، وفى ناس بدأت ترجع تتمرن وبترقبة الوضع»، يواجه المدرب الثلاثينى صعوبة فى التعامل مع المتدربين أحياناً لعدم التزامهم بالإجراءات الاحترازية: «لما بقولهم مفيش دخول الجيم بدون الكمامة كأتى بطلب حاجة صعبة رغم إنهم متفهمين الوضع، بدخل عدد معين كل ساعة، قافلين الحمامات وغرفة الملابس، كله بييجى بشنطته معاه ويغير ويأخذ حاجته ويمشى على طول».

إقبال ضعيف

مضت 5 أعوام على عمل «عبد جلال» 29 عاماً، بصفته مدرب جيم، فمنذ بداية أزمة

بدأ عدد من الحضانات الاستعداد لاستقبال الأطفال، بعد أكثر من ثلاثة أشهر من الإغلاق في إطار الإجراءات الاحترازية التي اتخذتها الدولة المصرية لمنع انتشار فيروس كورونا خاصة بين الأطفال وصغار السن، من خلال تجهيزات جديدة في مقار الحضانات، وكذلك تأهيل الكادر الذي يتعامل مع صغار السن وأولياء الأمور.



حضانات ما بعد كورونا :

ضحك
ولعب

FACE MASK

رحمة سامي



روزنا 2

أنا مستمعون معكم بؤن الله ولكن إن يتم فتح باب التقديم للحضانه و فتح الحضانه نهائياً حتى شفاء جميع الحالات وعدم وجود حالة إصابة واحدة في بلدنا الحبيب

وذلك حرصاً منا على سلامة أطفالكم
- أن تعمل قدام خير من أن تتعجل فتقدم -

وتكما تعلمون التقديمات حضانه دار الأرقم تشمل مقابلات تخصصية لأولياء الأمور واختبارات لأطفال وهو ما يعننا من قبول الملفات الجديدة حالياً.

وسنتم فتح باب التقديم شهراً كاملاً بعد زوال هذه العسة لإنجاح الوقت الكافي لجميع الراغبين بالالتحاق إن شاء الله

حفظ الله أطفالنا من كل شر وسوء

دار الأرقم



عدد من الحضانات أعلن التزامه بالاشتراطات والضوابط التي أعلنتها وزارة التضامن الاجتماعي الأسبوع الماضي من أجل استئناف العمل ، بإجراءات احترازية بشكل تجريبي ، مع الحفاظ على التباعد الاجتماعي وتخفيض الطاقة الاستيعابية للحضانه وكذلك منع الألعاب الجماعية من أجل الحفاظ على صحة الأطفال .

اشتراطات وضوابط

وتتضمن الشروط والضوابط التي أعلنتها وزيرة التضامن الدكتورة نيفين القباج وجود شخص مدرب ومؤهل على أساليب مكافحة العدوى ، تخفيض عدد الأطفال لـ 50 % من السعة الاستيعابية لكل حضانه وفقاً لما هو موجود بالترخيص من أجل الحفاظ على التباعد الاجتماعي ، التزام الحضانه بتوفير كاشف حرارى عن بعد لقياس درجات حرارة الأطفال والعاملين بالحضانه يومياً .

واشترطت الوزارة على الحضانات الراغبة في استئناف أعمالها منع دخول أى فرد من الأطفال أو العاملين للحضانه تظهر عليه أعراض إصابة ، ومنع استخدام أوراق التلوين والألعاب المصنوعة من الأقمشة ، والالتزام بخلع الأحذية عند باب الحضانه للعاملين والأطفال ، ومنع استقبال الزائرين أو الأهالي داخل الحضانه ، والتزام العاملين بارتداء الكمامات وغسل اليدين بشكل مستمر للأطفال والعاملين .

ضوابط وزارة التضامن باستئناف استقبال الأطفال اشترطت ضرورة حضور الطفل للحضانه بحقيبة جلد داخلها أدوات نظافة شخصية (مظهر ومناديل وصابون وفضول)، والحد من الأنشطة التي تتطلب مشاركة أعداد كبيرة من الأطفال ، وتخصيص غرفة للعزل الطبي في حالة حدوث أى إصابة للأطفال أو العاملين لحين اتخاذ الإجراءات اللازمة ، وأنه في حال ظهور أى حالة إصابة بفيروس كورونا في الحضانه يتم إخلؤها وتعقيمها وغلظها لمدة أسبوع على الأقل ومتابعة المخالطين للتأكد من عدم ظهور أى أعراض إصابة بالعدوى ، بالإضافة إلى فحص جميع العاملين بالحضانه وعمل تحليل صورة دم كاملة للعاملين قبل إعادة فتح الحضانه ويراعى عدم حضور أصحاب الأمراض المزمنة أو الحوامل أو أمراض ضعف المناعة مع وضع سياسة للأجازات المرضية للعاملين .

وقالت الدكتورة نيفين القباج: إن الوزارة قامت بعدة دراسات وإجراءات لموقف الحضانات ، وتم وضع معايير محددة وعلى كل حضانه ترغب في إعادة الفتح: التقدم للإدارة الاجتماعية التابعة ، والتوقيع على إقرار بالالتزام بتطبيق الاشتراطات والإجراءات المطلوبة ، وفي حالة الفتح دون الالتزام بالاشتراطات ، فإن الحضانه ستكون معرضة لإلغاء الترخيص والعلق .

موقف الأسر

سمر عادل أم لديها طفلان كان أحدهما يذهب للحضانه والآخر في المدرسة ، فأكدت أن قرار عودة الحضانات لم يؤثر كثيراً في قرارها بعدم التضيحية بصحة طفلها: «سواء كانت حضانات أو مدارس لن أسمح بزلول أبنائى والاختلاط مرة

في إعادة الأطفال للحضانات خاصة النساء العاملات ، بعد أن عانوا من انقطاع عن العمل وقطع لقمة العيش ، وعدم القدرة على مراعاة الطفل أو الطفلة على مدار اليوم» .

وأضافت: «الحضانه تتحمل جزءاً كبيراً من مراعاة الطفل وتنمية مهاراته وتعد عاملاً مساعداً مع الآباء في التربية ، ولكن بعد انتشار جائحة كورونا واتباع سياسات الحظر والتباعد الاجتماعي»، موضحة أنها لم تقرر بعد فتح الحضانه ، خاصة أن قرار الفتح يعنى اتباع سياسات أمان ووقاية مكلفة للغاية بجانب المسئولية الصحية على الأطفال» .

وأشارت إلى أن الضوابط والاشتراطات التي أقرتها وزارة التضامن تمثل تكاليفاً إضافية على أصحاب الحضانات ، حيث لا بد من تقليل نسبة استقبال الأطفال ، لتقليل الزحام ، فضلاً على زيادة المصروفات فيما يتعلق بالكاشف ومواد التطهير والتعقيم ، وهناك عديد من الأسر ترفض زيادة الرسوم الشهرية .

على الجانب الآخر يقول مسئول حضانه خاصة إنهم بدأوا الاستعداد للعودة مرة أخرى وأعلنوا رسمياً من خلال صفحاتهم على مواقع التواصل ، بعد التأكد من تعقيم المكان بشكل دورى واتباع كل سبل الوقاية وشراء جهاز قياس الحرارة .

وقال: «هناك وقف حال منذ فترة كبيرة والحياة بدأت تعود ولو بشكل نسبي إلى طبيعتها والجميع يتبع كل سبل الوقاية لينجو بنفسه ، لذلك لن نتهاون أبداً في الإجراءات الاحترازية ، لاستمرار الحياة وعودتها مرة أخرى» .

وعن تخوف أولياء الأمور قال «الأمر طبيعى ومتوقع في البداية لكن مع الوقت ستعود الثقة مرة أخرى ، كما أننا نحاول طمأنة الجميع من خلال مشاركة أولياء الأمور معنا كل تفاصيل العودة ، وتقديم العروض والتوصيات الخاص بالوزارة ، بجانب عدم تحصيل أى اشتراكات من الآباء في النصف الأول من الشهر حتى يتقنوا ويمكنهم العودة» .

أولياء الأمور يرفضون التضيحية بصحة أبنائهم.. وأصحاب الحضانات يقدمون إغراءات لكسب ثقة العملاء

أخرى حتى انتهاء الجائحة ، بشكل واضح أو ظهور أى من اللقاحات» .

وأضافت سمر: «ما حدث خلال الأزمة دفعنى للمذاكرة والقراءة أكثر عن التعليم عن بعد ، وقررت أنه في حال عودة الدراسة مع استمرار الفيروس سأقوم بتحويل أبنى للتعليم المنزلى بـ«المنزل»، واتباع الدراسة عن بعد ، فرغم أن الأمر مرهق بدنياً ونفسياً لكن لا يوجد شيء أهم من صحة أبنائى» ، مشيرة إلى أنها لا تتفق إذا ذهب ابنها إلى الحضانه أن لا يوجد أحد من الأطفال حوله مصاب أو أن أحداً من أسرته مصاب ، خاصة أن الأطفال أصحاب مناعة ضعيفة ولا يمكن المخاطرة بهم .

وأشارت إلى أنها ستحمل زيادة الضغط في التربية وتطوير الذات كأم لإمكانية التعامل مع أبنائى ومواكبة دراستهم ، لافتة إلى أن تكلفتها أكبر على الآباء فد«التعليم الأون لاين» يجعلنا مضطرين لشراء كورسات تنمية لأطفالنا ، أو الحجز مع معلمين «أون لاين» لكنه في النهاية آمن .

أصحاب الحضانات

من جانبها قالت مروة إسماعيل ، صاحبة حضانه في منطقة إمبابية: «أنا صاحبة حضانه وهناك أولياء أمور يتحدثون معى عن رغبتهم

فرح مراد تكشف الطريقة المثلى لتعديل نفسية المصريين فى ظل كوفيد 19:

التعايش مع كورونا بـ«اليوجا»!

رحمة سامى

أنواع اليوجا.

بدأت فرح ممارسة اليوجا منذ 10 سنوات عن طريق لعبة كانت تمتلكها وكانت فيها بعض التمارين الرياضية واليوجا وبعد تجربتها تعلقت بها جداً: «بعد دخول المجال والتعمق فيه أدركت أن هناك أنواعاً كثيرة من اليوجا المعتادة والتقليدية تسمى «هاتا يوجا»، وهو يعنى الشمس أو الطاقة القوية وفى الوقت ذاته الهدئة مثل القمر، وهى تساعد الأشخاص على كيفية التعامل والمزج بين الطاقة القوية والهدئة معاً أى إحداهما التوازن».

تدريب فرح على الطريقة التقليدية لليوجا، لكنها كانت تحرص دائماً على المزج بين اليوجا التقليدية «الهاتا» واليوجا الحديثة «الفنياسا»: «اليوجا الحديثة سريعة وحاولت المزج بعمل شيء أقرب بالكوكتيل بين الأنواع المختلفة والحصول على الفائدة الكاملة من كل نوع فيهما».

مدربة معتمدة

تقول فرح إن اليوجا فى الأساس ممارسات هندية قديمة وكل الدراسات والعلوم الخاصة بها مأخوذة من الهند، وأنها تدرجت من خلال بعض الكورسات لتصبح مدرسة يوجا معتمدة، مشيرة إلى أن هناك العديد من الكورسات التى تمنح مدرب اليوجا اعتماداً رسمياً من الحكومة الهندية والتحالف الأمريكى لليوجا: «بالفعل تم اعتمادي من الجهتين، وهذه الكورسات عبارة عن عدد ساعات وتجاوزت الـ200 ساعة حتى الآن، ومن ثم خضعت لامتحان نظري وعملي وبعد النجاح حصلت على الاعتماد»، موضحة، أنها تدرجت على يد مدرب هندی فى مدرسة يوجا معتمدة وبها عدد من المدربين وبعد اكتمال الكورس حصلت على شهادة الاعتماد.

اليوجا - بحسب فرح - ليست فقط تمريناً جسدياً وإنما دراسات كثيرة فنحن لا نتعلم أوضاعاً جسمانية فقط، بل نتعلم تاريخ وفلسفة اليوجا، ودائماً هناك تعلم ومذاكرة فأنا لا أتوقف عن المذاكرة والقراءة، لذلك بعد اكتمال الكورس لا نطلق على أنفسنا معلمي يوجا لأننا دائماً نتعلم.

ما يزيد على 6 أشهر مرت، ولا حديث للعالم سوى عن فيروس كورونا، وأعداد الإصابات والوفيات التى تزداد يوماً بعد الآخر دون التوصل إلى علاج أو مصل واق يمنع انتشار الوباء، ما سبب للعديد من المواطنين حول العالم بصفة عامة ومصر خاصة مشاكل وأزمات نفسية وجسدية، أصبحت تحاصر الجميع من كل جانب.

العديد من الأشخاص وفى مقدمتهم الفنانون والمشاهير وغيرهم، تبنوا مبادرات من أجل تخفيف الضغط العصبى والنفسى الذى فرضته الإجراءات الاحترازية للوقاية من فيروس كورونا، ومن بينها ساعات الحظر الطويلة، وعمليات العزل المنزلى والتباعد الاجتماعى، فى محاولة لتجاوز المحنة بعد أن أصبح المنع سمة الكثير من الأنشطة التى اعتادوا عليها فى الماضى، فلا يوجد ترفيه أو أندية أو مقاهى، وأصبحت الخروجات من المحظورات.

مبادرات المصريين للخروج من الأزمة تمثلت فى العزف «أون لاين»، وتقديم عدد من الفنانين حفلات عبر الإنترنت، وعودة الطائرات الورقية لتغطى سماء مصر، ووسط المبادرات والأنشطة برزت مدرسة اليوجا المصرية فرح مراد بفيديوهااتها على يوتيوب تشرح فيها للمصريين كيف تؤثر اليوجا فى الحالة المزاجية والنفسية للأشخاص وتقديم جلسات يوجا أون لاين.

«روزاليوسف» تواصلت مع فرح مراد لتحدثنا أكثر عن اليوجا وكيف تم اعتمادها مدرسة من الحكومة الهندية، وكذلك كيفية ممارستها فى المنازل فى ظل أزمة كورونا.





طقوس الجلسات

وعن طقوس الجلسات التي قدمتها فرح لمواجهة أزمة كورونا والتخلص من الضغط النفسي، تقول: «كنت أتدرب في ستوديو خاص، وفي حديقة لسيدات كبار السن لأنني ركزت على الناس غير القادرة على ممارسة اليوجا بسهولة وغير قادرة على ممارسة اليوجا على الأرض لذلك علمت تدريب اليوجا على الكرسي وكان رد فعل السيدات الكبار جيداً جداً وكنت سعيدة للغاية، خاصة أن هناك الكثير من كبار لديهم مشاكل في الركبة، لكن مع قدوم الشتاء ومن بعده أزمة كورونا توقف كل شيء». وتضيف: «أرسل لي بعض المتدربين طلبات لتقديم جلسات أون لاين تساعدهم على ممارسة اليوجا مرة أخرى وتساعدهم على التخلص من التوتر الذي فرضه فيروس كورونا، فقررت أسجل فيديوهات لكل الناس، لأنني أؤمن أن اليوجا أفضل شيء ممكن نمارسه الآن في ظل الأزمة كورونا، فهي تقلل هرمونات التوتر وضبط التنفس وتحافظ على الرئة وتقوى المناعة في الجسم، وتفيدنا جسمانياً وعقلياً، وتمنح الجسم مرونة وقوة، كما أنها تقلل من الأوجاع فلها فوائد علاجية كثيرة، لذلك بدأت أقدم الفيديوهات للإفادة دون أي مقابل فقط لمشاركة الناس».

اليوجا بالعربي

لمساعدة الكثير من الراغبين في تعلم وممارسة اليوجا، قررت فرح أن يكون المحتوى المقدم باللغة العربية، على الرغم من أن الإنجليزية هي اللغة الأكثر استخداماً في اليوجا: «كان صعب جداً أبدأ القناة بالعربي، بس هدفي أن يجرب كل الناس اليوجا لذلك أنشأت المحتوى بالعربي، خاصة أن المحتوى «الإنجليزي» متوفر على يوتيوب بكثرة على عكس العربي، وذلك من أجل أن يستفيد كل الوطن العربي وبالفعل الموضوع طلع عفوى وحقيقي أكثر».

حصلت فرح على تفاعل مصري كبير عبر قنواتها على اليوتيوب: «ناس كتير في مصر تبحث على أي شيء إيجابي في ظل الجو العام، واليوجا تساعد في مواجهة الطاقة السلبية العامة، وهناك فيديوهات كان التفاعل فيها أكثر من غيرها، فأكثر فيديو الناس تفاعلت معه هو التمارين من السرير وهو وضلي حالة الكسل عامة في العالم كله».

جلسة أونلاين

تقدم فرح جلسات يوجا كاملة من البداية للنهاية، موضحة الاشتراطات اللازمة لبدء جلسة اليوجا: «الناس تلبس أي حاجة، بس لا بد أن تكون ملابس مريحة، يجلسون على سجادة، حتى يمكنهم الدخول في المود معاً نبدأ بتمارين التنفس، ونأخذ وضعيات اليوجا لأن أهم شيء في اليوجا هو التنفس مع الحركة، ودا ما يميز اليوجا عن باقي الرياضات فهنا يتم تمرين الجسد من الداخل، قلب وجهاز هضمي ورئة». وقدمت فرح جلسات تركز على الاهتمام بالنفس لكبار السن على الكرسي، وجلسات للتوتر، ورمضان وكيفية الهضم، التوتر،

وفيديوهات تعليمية بفلسفة اليوجا: تعرضت لانتقادات في البداية خاصة أنني بنت وبقدم محتوى، من نوعية اللبس دا حرام وكان في فيديو فيه صورة لبودا كقطعة ديكور، الناس ظلت تحرمني واليوجا لها علاقة بالشيطان ويعتقدون أن اليوجا لها علاقة بالدين، رغم أنها تفيدني في علاقتي الشخصية بيني وبين ربنا».

أكدت أنها تحاول قدر الإمكان الحرص على الابتعاد عن كل ما يثير الجدل: «الموضوع حساس جداً ويكون حريصة وأنا بتكلم أني أراعي كل وجهات النظر، وأتقبل بعض الانتقادات بتكون لتحسين شيء، لكن هناك بعض أنواع التحرش من نوعية أنا بشوف الفيديو عشان أنتي جميلة وغيره وده بيخيلني مش مرتاحة إن هناك من يشاهدني بهدف آخر غير رؤية المحتوى لكنه مش هيوقني». وأكدت مدربة اليوجا أن هدفها أن الناس تحب اليوجا وتستفيد منها ومن فوائدها مثلما استفدت: «عاوذة الناس تحب جسمها وشكلها وتتحرك وهي مش كارهة شكلها، وأن الناس تعرف أن اليوجا أبسط من كل اللي فاكريته وتنتفع كل الفئات والأعمار».



مع فيروس «كورونا»، ومن بينها عودة افتتاح دور العبادة مع اتخاذ إجراءات احترازية، في التباعد الاجتماعى وغلق دورات المياه، ودور المناسبات، وتعقيم المساجد قبل وبعد كل صلاة.

«روزاليوسف» رصدت إجراءات التعقيم للمساجد من مسجد فاضل بمدينة السادس من أكتوبر بعد عودة فتح المساجد فى ظل إطار خطة التعايش مع فيروس «كورونا».

عدسة: منة حسام الدين

ما يزيد على 90 يوماً، تعلقت أنظار وقلوب المصلين بمآذن المساجد التى أغلقت أبوابها فى ضوء الإجراءات الاحترازية التى اتخذتها الدولة المصرية لمنع انتشار فيروس «كورونا»، إلى أن عادت الأبواب لتفتح أمام مرتادى المساجد الذين دفعهم الشوق إلى بيوت الله إلى الالتزام بجميع الإجراءات والمعايير التى أقرتها الحكومة.

فجر السبت الماضى، كان الموعد مع إيقاف نداء «ألا صلوا فى بيوتكم.. ألا صلوا فى رحالكم».. ليتحول إلى «حى على الصلاة»، ضمن الخطة التى اعتمدها الحكومة للتعايش



غاب البشر بسبب كورونا.. فاحتلت الشوارع:

كوكب القردة..

وحيوانات أخرى!

آلاء البدرى

فى الشهور الأخيرة بدأت ظاهرة عصابات الحيوانات البرية فى الانتشار فى جميع أنحاء العالم التى تقوم بمهاجمة البشر والاستفادة إلى أقصى حد من الشوارع المهجورة وأوقات الحظر بسبب فيروس كورونا لتقوم بتخريب المنتزهات والأماكن العامة والممتلكات الخاصة فى أوروبا وكورسيكا وتركيا والهند وويلز وتايلاند وغيرها، كانت هناك مجموعة من مشاهدات الحيوانات غير العادية، حيث إن نقص البشر سمح لهم باستكشاف بعض الأماكن الحضرية والاستيلاء على البعض الآخر.

عصابات الخنازير

أدى الحظر والقيود التي فرضتها الفيروسات التاجية على الأراضي المحتلة إلى ارتفاع كبير في هجومات الحيوانات على الشوارع الرئيسية الخالية من الناس وخاصة مدينة حيفا التي تقع عند سفح جبل الكرمل موطن الخنازير البرية التي يصل طولها إلى مترين (أكثر من ستة أقدام) والثعالب وغيرها من الحيوانات تعرضت لهجمات متكررة من عصابات الخنازير البرية بحثًا عن الطعام والماء، لكن السكان أكدوا أنهم في الأشهر الأخيرة كانوا أكثر جرأة على نحو متزايد يسدون الطرق ويكسرون الإشارات ويحفرّون الحداثق العامة ويقلبون صناديق القمامة الكبيرة ويمزقون الأغصان النباتية، ووصل بهم الأمر إلى التفتيش في مداخل المنازل وأصبحت القضية الآن خطيرة للغاية لدرجة أن المسؤولين المحليين عقدوا اجتماعًا على منصة ZOOM لمناقشة التوسع السكاني وكيفية حماية السكان من هجمات عصابة الخنازير بعد انقضاء الأمانة الصحية العالمية، خاصة أن الحيوانات البرية محمية بموجب القانون الإسرائيلي الذي أدى إلى نمو أعدادهم بسرعة، ومناقشة السماح للصيادين دوريًا بإطلاق النار عليهم للحفاظ على أعداد منخفضة منهم، مما أثار جدلاً حادًا بين المدافعين عن حقوق الحيوان ومن يؤيد طردهم أو قتلهم.

كما نظم سكان مدينة حيفا مظاهرة للاحتجاج على وجود الخنازير مؤكدين أنها حولت حياتهم إلى كابوس، وأنها في السابق كانت تبقى خارج المدينة حتى طول الليل، لكن الآن يتجولون في وضوح النهار ويهاجمون الأطفال وأنهم اختاروا أن العيش في مدينة وليس في غابة، ولكن عمدة حيفا إينات كاليش روتيم دافعت عن حظر قتلهم قائلة: إنهم جزء من الطبيعة ودعت إلى إيجاد حلول أخرى لإبقاء الحيوانات خارج المدينة، مثل التأكد من وجود إمدادات غذائية منتظمة في البرية، ومنع السكان من إطعام هذه الحيوانات، وإغلاق صناديق القمامة؛ لأن إطعامهم يشجعهم على القدوم، فعندما يجد الخنازير إمدادات غذائية جاهزة للأكل، فإنه لا يذهب للبحث عن الطعام في موطنه الطبيعي، كما سعت بلدية حيفا إلى تشجيع التسامح مع الحيوانات، ونشرت أغنية على صفحتها على فيسبوك تعلن فيها مجموعة من الأطفال عن حبهم للخنازير.

قرود آسيا

تعتبر عصابات قرود المكاك أشهر عصابات الحيوانات وتنتشر في آسيا بشكل كبير خاصة في تايلاند والهند وتم رصدها في لقطات منفصلة وهي تسرق الطعام والحلوى وأكياس الذرة من أيدي السكان المحليين، وكان القرود اعتادوا على إطعامهم من قبل السياح، ولكن مع قلة أعداد السياح انخفض عدد الأشخاص الذين يزورون الأماكن السياحية، أصبح لديهم اختلال في سلوكهم،



قرود آسيا تسرق الطعام والحلوى وأكياس الذرة من أيدي السكان المحليين

فقد أصبحوا يستحمون في المسابح العامة في لوبوري التي تعد موطنًا لحوالي 6000 من قرود المكاك؛ خاصة بعد أن ارتفعت درجات الحرارة، يقفزون على السيارات ويسرقون الممتلكات والطعام من سيارات السكان المحليين ويهاجمون المتاجر والمعابد ويقفزون على المارة ويسرقون أفئدة الوجه، كما ظهرت مجموعة مكونة من 6000 قرود مهوسين بالجنس في تايلاند في شمال شرق بانكوك وهاجمت السكان حتى إنها أجبرتهم على البقاء في منازلهم واضطروا لتحصين أبوابهم الأمامية، والبعض منهم اضطر ترك منزله وخلق من المنطقة مكانًا محظورًا على البشر بعد أن أصبح شجار القرود على الطعام أمرًا مزعجًا، وقررت السلطات التايلندية تنفيذ برنامج تعقيم القرود عبر تخديرها وفحصها وعمل إجراءات الخصى، ومع ذلك هناك تقارير تفيد بأن هذه الجهود يمكن أن تكون غير مثمرة مع وجود عدد كبير جدًا منهم لا يمكن السيطرة عليه، لذا هناك حديث عن بناء ملجأ أكبر وأفضل ومفتوح في مكان قريب من موطنهم الأصلي.

عصابة الماعز الكشميري

وفي ويلز في المملكة المتحدة تتجول عصابة كبيرة من القطعان البرية المكونة من

122 من الماعز الكشميري ذي الشعر الطويل في لاندونو في المدينة وتم رصدهم وهم يعوقون حركة المرور، ويقضمون الزهور في حدائق السكان، ويخربون المنتزهات العامة والنوافير، وقال مجلس كونوي: بشكل عام في هذا الوقت من العام ينزل الماعز إلى أرض منخفضة بسبب سوء الأحوال الجوية الرطبة، ولكن لأول مرة يتجول داخل المدينة ويقوم بأعمال تخريبية ومع ذلك السلطة ليست مسؤولة بشكل مباشر لأن ماعز جريت أورم حيوانات برية رغم أنها تدير المنتزه الريفي حيث تعيش، لكنهم أضافوا أن أي مالك أرض عليه واجب مباشر في رعاية الحيوانات ومراقبتها إذا وجدت على أرضه.

بينما وجد السكان الأمر في البداية مضحكًا للغاية خاصة عندما قرر الماعز أصحاب القرون الكبيرة الحادة أن يسبوا في منتصف الطريق ويوقفوا السيارات ثم بدأوا في الركض في شارع لويد، ولكن بعد ذلك أصبح الأمر مزعجًا ومخيفًا بعد أن تسللوا حدائق المنازل وتناول أوراق الشجر والزرع بعد أن كان الشاطئ الغربي أبعد مكان يصل إليه الماعز، كما قام القطيع بأعمال شغب في ملاعب المدارس حتى إن العاملين بالمدارس يضطرون يوميًا كل صباح لمطاردتهم خارج الحقول المدرسية قبل بدء اليوم الدراسي، بالإضافة إلى إصابة الأطفال بالقراد والمتوقع زيادة عددهم بسبب الماعز والحيوانات التي كانت ترعى في مجال حمامات الشمس والاسترخاء بين النباتات.

وفي العاصمة التشيلية سانتياغو شوهد عدد من الكوغارات (النمور الحمراء) المفترسة تتجول في الأحياء السكنية، وقد تمكن المسؤولون من الإمساك بواحدة وأخذوها إلى حديقة الحيوانات للتحقق من صحتها قبل إعادتها إلى موطنها الطبيعي، كما تم القبض على كوجرين آخرين منذ أن



يتكاثر هذا القطيع، وقد دعت السلطات في كوتى بالفعل الأطباء البيطريين والصيادين لإخضاع عشرات الأبقار، لكن ليس فقط مرتادى الشاطئ هم الذين يجب أن يكونوا على دراية بالمخاطر المحتملة للأبقار البرية، حيث تسبب الحيوانات بانتظام حوادث الطرق في الجزيرة والتي تكون قاتلة في بعض الأحيان بعد التجول في مسار المركبات، كما فرضت السلطات الكورسيكية غرامات للمزارعين الذين يتم تمييز أبقارهم في مناطق معينة، بالإضافة إلى أنها تعمل على حل طويل الأمد بالشراكة مع المجتمع الزراعي.

وعلى أحد شواطئ سيربيري بالقرب من الحدود الإسبانية فوجئ المصيفون بمجموعة من الخنازير غير البرية تهجم على الشاطئ وبدأوا بالتجول صعوداً ونزولاً بين رواد الشاطئ ويستشقون ألعاب الأطفال ويقومون بالغطس في الأمواج والنمش في نفايات الموجودين.

وانتشر مقطع فيديو للخنازير التي تستحم بين الأمواج بشكل كبير على FACEBOOK حيث حقق 1.2 مليون مشاهدة في 3 أيام فقط وأكدت السلطات أن الخنازير لن تستمر طويلاً على الشاطئ ونشرت لافتات على لوحة إعلانات الشاطئ تقول «إن الخنازير ستنقل إلى حديقة حيوانات قريبة قبل نهاية سبتمبر القادم وأن الخنازير تجرأت على السوارع والشواطئ بسبب قلة البشر».

وأيضاً ظهرت مجموعات كبيرة من البط البري على شواطئ مدينة أفنة التركية خلال فترة الإغلاق ومجموعات من الأبقار والجاموس في مدينة ديلهى الهندية وأعداد كبيرة من سلحفاة الرمل على شواطئ إيطاليا، مما أجبر المصيفين على ترك الأماكن. ■

وقطيع من الماعز وغيرها.

عصابات الشاطئ

كما تصدرت عصابات أبقار الشاطئ عناوين الصحف المحلية في كورسيكا عندما طاردت إحداها سائحة اقتربت من الشاطئ وحاولت التقاط صورة على الشاطئ في كوتى شيفارى، وتم نقلها إلى المستشفى واضطرت الحكومة بعدها إلى وضع إشارات على الشاطئ كتب عليها «انتبه إلى الحيوانات البرية خطر لا تقترب قد تهاجمك إذا شعروا بالتهديد» وتحاول السلطات التوصل إلى حل دائم للأبقار البرية التي احتلت أماكن حمامات الشمس في كورسيكا وأيضاً للماشية المتجولة في الجزيرة التي يبلغ عددها 10000 والتي تثبت أنها تشكل خطراً على السياح والسكان المحليين، وأكد جان بابتيست لوسيونى عمدة بيبتروسيللا التي تقع بالقرب من شاطئ كوتى شيفارى أن السلطات تبحث بجدية عن حل، وبعد الصيف سنحاول أن نحصى الثيران حتى لا

هدأت المدينة التي يبلغ عدد سكانها ستة ملايين نسمة وسط قيود الحركة المفروضة للحد من انتشار الفيروس التاجي، وقال هوراسيو بوركويز المدير الوطنى لخدمات الثروة الحيوانية والزراعة في تشيلي عن الحيوانات: إنهم يشعرون بضجيج أقل ويبحثون أيضاً عن أماكن جديدة للعثور على الطعام وبعضهم يضيع ويظهر في المدن، بينما يرى الخبراء أن الجفاف الشديد في التلال المحيطة بسانتياغو يعني أن القطط تغامر في البحث عن الطعام أكثر مما تفعل عادة فيقومون بأعمال شغب ومهاجمة مثل عصابات البشر، وتم التأكد من ذلك بعد أن تم أسر أنثى كوغار في تشيكورو شمال العاصمة مباشرة في مكان تجمع سكنى وكانت تزن 22 كيلوجراماً (48.5 رطل) وأصيبت بالجفاف وأصيبت عدة إصابات بعد معركة مع البشر والكوجر ليست الحيوانات الوحيدة التي تظهر في مناطق تعج عادة بالبشر، حيث ظهرت مجموعات من الغزلان

روشتة «الأمراض النفسية» في أيام الوباء!

هاجر عثمان

مع انتشار جائحة فيروس كوفيد - 19 كورونا، ألزمت منظمة الصحة العالمية الدول باتباع برنامج علاج للدعم النفسى مصاحب للعلاج العضوى من الإصابة بالفيروس، والتزمت وزارة الصحة المصرية بإطلاق خط المشورة النفسية، ومع زيادة عدد الحالات ومع زيادة المخاوف والقلق من الإصابة، أصبح هذا الخط غير كاف بمفرده لتلقى الآف الاتصالات اليومية، وهنا ظهرت المبادرات التطوعية لتقديم العون والمساعدة فى هذه الأزمة وهو ما نرصده فى مبادرة «وقت القلق احنا معاك»

«وقت القلق احنا معاك» مبادرة تطوعية تضم 30 طبيباً وطبيبة نفسية، انطلقت عبر صفحتها بمنصة التواصل الاجتماعى فيس بوك وحصدت أكثر من 30 ألف متابع حتى الآن، وتسعى لنشر فيديوهات عن الصحة النفسية وتلقى استفسارات وشكاوى المتابعين وتقديم الدعم النفسى لهم.

الدكتورة رضوى وليد إحصائى الأمراض النفسية والعصبية وعلاج الإدمان بكلية طب عين شمس وأحد مؤسسى مبادرة « وقت القلق احنا معاك» تتحدث لروزاليوسف عن هدف المبادرة وأكثر التساؤلات وماهى مخاوف المواطنين فى هذه الفترة، وكيفية التكيف والتعايش مع الفيروس نفسياً.

■ كيف انطلقت فكرة تأسيس مبادرة «وقت القلق احنا معاك»؟

بدأت مع اكتشاف أول حالة إصابة (كوفيد - 19) كورونا فى مصر، والتي تزامنت مع زيادة عدد حالات الإصابات والوفيات بأوروبا وخاصة إيطاليا، فكرنا كفريق عمل مؤسس للمبادرة أن مع بدء ارتفاع حالات الإصابة فى مصر، سوف يزيد شعور المواطنين بالخوف والقلق وهذا طبيعى مع وباء جديد ومجهول ليس له علاج حتى الآن، والجميع لا يعلم ماهى مستجداته وطرق التعايش معه من اتباع الإجراءات الاحترازية؛ كالتباعد الاجتماعى التى دورها ستزود الضغوط على المواطن. وانطلقت المبادرة لتصبح فرصة مناسبة لتوعية الناس عبر صفحتنا على منصة التواصل الاجتماعى « فيس بوك» والتي تضم نشر مقالات بسيطة عن كيفية حماية صحتنا النفسية والجسدية، وكيفية التعايش مع الفيروس والتكيف معه، وكيفية التعامل مع



وقت القلق

احنا معاك
مبادرة التوعية النفسية



من هذه الأزمة من اكتئاب حاد، وبدأت بالفعل تظهر من الآن أعراض اضطرابات القلق المزمن، نوبات الهلع، اضطرابات الوسواس القهري ومن المؤكد سيعاني كثير من الأشخاص مستقبلاً من اضطراب كرب مابعد الصدمة.

■ رغم تخفيف إجراءات الحظر ولكن هناك قطاع كبير يفضل البقاء في منزله ماذا عن الأطفال وكيفية التعامل؟ من أهم طرق التعامل مع الأطفال عدم خداعهم أو الكذب عليهم، لأنهم سوف يشعرون بقلقنا وخوفنا ومحاولتنا لتخبئة هذه المشاعر، وهي طريقة سلبية ستجعلهم في المستقبل يخشون مشاعرهم ولا يتحدثون عنها أيضاً، لذا ينبغي الحديث معهم وتبسيط الأزمة بهدوء.

كما نستغل التكنولوجيا الحديثة في تعويض هذه العزلة المنزلية من عدم الخروج والتواصل عبر مكالمات الفيديو مع الأصدقاء والأجداد، وأن يستغل الأبناء هذا الوقت لمشاركة الأطفال هوايتهم في الرسم والتلوين والألعاب المختلفة، وستكون فرصة إيجابية لصالح الأبناء أيضاً لتفريغ شحنات القلق والتوتر من خلال مشاركة وقت جيد مع أطفالهم يشعرون فيه بالحميمية والتعلق والعاطفة.

■ أخيراً.. ماهي روثة النصائح للحفاظ على الصحة النفسية؟

يجب اتباع روتين يومي ثابت من مواعيد استيقاظ ونوم ثابتة، الحفاظ على وجبات غذائية صحية وممارسة الرياضة، عدم متابعة المستمرة للوسائط ميديا وتلك الأخبار والرسائل الصوتية المفاجئة على تطبيق الواتس أب، وتحري الدقة في الحصول على الأخبار من مصدر خبري يتمتع بثقة ومصداقية، التوقف عن متابعة عدد حالات الوفيات والإصابات لأنه سلوك مؤذي ويضاعف من التوتر والقلق ويفسد جودة اليوم. ■

«وقت القلق احنا معاك» مبادرة تطوعية للتوعية ومواجهة تأثيرات كورونا النفسية



تناول طعامنا أو شربنا، ولكن الحالات التي ترسل أسئلتها حياتها أصبحت متوقفة ولم تعد تفكر في شيء سوى الموت ويكون ذلك مصاحب بنوبات بكاء مستمرة، فقدان شهية واضرابات في النوم، ومن ثم هذا الشخص أصبح يعاني من مشكلة أكبر من الخوف الطبيعي ويحتاج لدعم نفسي أيضاً.

■ ولكن كيف يبدأ يروض الشخص قلقه ومخاوفه إلى أن يصل للمساعدة الطبية؟

أن يتقبل مخاوفه ولا يُعنف نفسه على هذه المشاعر، لأنه إذا عاندها وشعر بالخجل من الخوف أو القلق سوف يغرق فيها ويعاني من آثارها بشكل مضاعف، وأن يلجأ لشبكات الدعم القريبة منه في البداية كالعائلة والأصدقاء، وأن يكون الشخص على درجة من الوعي بجسده ومشاعره وأن يلتقط أسباب شعوره بالخوف حتى يبدأ في السيطرة عليها.

■ منذ انتشار الجائحة ألزمت منظمة الصحة العالمية الدول لتبني خطط للعلاج والدعم النفسي.. بما تفسر هذا الاهتمام الدقيق؟

هي توصية تأتي في وقتها الدقيق، لأن من المتوقع زيادة الاضطرابات النفسية بعد خروجنا من أزمة انتشار جائحة كورونا، هناك أشخاص سوف تعاني بعد الخروج

مشاعرنا من القلق والتوتر بطريقة إيجابية.

■ ما الضئات العمرية الأكثر توتراً مع المبادرة؟ وماهي أبرز مشكلاتهم النفسية؟
نتلقى رسائل عديدة عبر صفحة المبادرة يتفاعل معها أكثر من 30 طبيباً وطبيبة نفسية وإخصائين نفسيين منتوعين بالمبادرة، وأغلبية الاستفسارات تأتي من فئات في المرحلة العمرية بين العشرينيات والأربعينيات، وتدور معظم مشكلاتهم حول صعوبات في النوم، مخاوف القلق والتوتر من الإصابة بفيروس كورونا، المعاناة من نوبات بكاء مستمرة، الشكوك من الإصابة بأعراض كورونا، أعراض اكتئاب، وسوء الحالة المزاجية التي تعطل صاحبها عن ممارسة حياته وأنشطته اليومية بشكل طبيعي، ولكن الأكثر انتشاراً بين المخاوف النفسية هو القلق والتوتر من الإصابة بكوفيد - 19.

■ وماذا عن طرق الدعم التي تقدمها المبادرة للمواطنين؟

الدعم يختلف من حالة لأخرى ولدينا طريقتان في المبادرة: الأولى حيث تتطلب بعض الحالات تلقي جلسات دعم نفسي مكثفة ومتابعة مع طبيب نفسي وهذا نوفره في المبادرة من خلال شركتنا مع « شيزلونج » (منصة للعلاج النفسي على الإنترنت تضم أطباء واستشاريين في الطب النفسي) ويتم تقديم هذه الجلسات أونلاين مجاناً، بينما هناك طريقة أخرى حيث نقوم بتجميع كل الرسائل المتشابهة التي تصل على صفحة المبادرة، حول الأسئلة المتكررة عن المخاوف والقلق مثلاً ويخرج طبيب نفسي أسبوعياً عبر الفيديو لايف على صفحة المبادرة يرد على كل استفسارات الجمهور مباشرة.

■ يبدو أن القلق والتوتر الأكثر شيوعاً بين مخاوف المواطنين الآن.. متى يتحول إلى قلق مرضي يستلزم المساعدة الطبية؟
الخوف والقلق طبيعي مع هذا الوباء العالمي، وهذا المجهول الذي لم يتوصل العالم لعلاج له حتى الآن، ولكن عندما يصل الخوف إلى مرحلة تعطل الشخص عن ممارسة حياته لدرجة تمنعه من النزول من البيت، وأن يتوقف عن ممارسة عمله وغيره من الأنشطة اليومية، هنا يحتاج هذا الشخص لطب الدعم النفسي من الطبيب، فالخوف المرضي يصل بأشخاص لأمراض نفسية كالوسواس القهري، مثل هؤلاء الأشخاص الذين نراهم يغسلوا أيديهم مثلاً عشرات المرات رغم عدم لمسهم لأي سطح أو خروجهم من المنزل، هذه الأعراض من القلق والخوف تصبح خارج السيطرة بل تفوق رد الفعل مع طبيعة الحدث نفسه وهنا يتدخل العلاج النفسي.

■ بجانب الوسواس القهري.. قرأت على صفحة المبادرة عن مخاوف الوسواس من الموت وأنه أصبح قريباً من الجميع؟

نعم، هذه من إحدى الرسائل التي تصل للمبادرة، فالوسواس من الموت يحتاج لطبيب متخصص، لأن في الأوضاع الطبيعية كلنا نخشى الموت والمجهول، ولكن نمارس حياتنا بشكل طبيعي ولا يعطلنا عن العمل أو



تاريخ 1947 فى سنة 2020م:

يوميات طبيب فى زمن الكوليرا

إيمان على

بالصور والتفاصيل اليومية، نشر وقائع خمسة أيام فى «نار الكوليرا»، رواها طبيب مصرى أوفدته وزارة الصحة فى عام الكوليرا 1947، لمتابعة حالات الوباء فى بعض القرى المصرية.

الصور شاركها طبيب شاب كان قد أرسل إلى المناطق التى تنتشر فيها الكوليرا، وكونه فى صميم المعركة ضد الوباء، وجد نفسه محاطاً بمهمة إعلامية وصحافية إضافة إلى عمله الأساسى، كتب يوميات فيما يشبه المذكرات والتقط صوراً، ضمنها فى دفتر أسماه «معمودية النار»، ونشرتها مجلة إيمان، مجلة مصرية باللغة الفرنسية كانت تصدر عن دار الهلال، تحت عنوان «المنطقة الموبوءة» فى عدد 1947.

المستشفى على بعد ساعتين من المدينة، وهى المسرح الحقيقى للمأساة، علمت أننا استقبلنا 60 حالة مشتبه بها، قادمة بالكامل تقريباً من القرى المجاورة، تم إدخالها إلى المستشفى فى غضون ثلاثة أيام، بعضهم، على الرغم من الأعراض المقلقة، اتضح أنهم يعانون من أى شيء آخر غير الكوليرا، وهؤلاء يتم إعادتهم إلى منازلهم، المرضى فى الغرف الكبيرة، وبما أن عدد الأسرة غير كاف، فقد أضيفت مراتب على الأرض، سرب من الممرضات والأطباء مشغولون حولهم، مما يوفر لهم رعاية مستمرة، الجلوكوز، الكورامين، البيوتوترين. مرضى الكوليرا وحيدون، بعيون

وللهمة الأولى، أواجه الحقيقة القاسية لمهنتى، عدوى هو الموت، بشع مثل «الموت الأحمر» لإدجار ألن بو، بداية القتال تنتظرنا مساء الأحد، حرب غير متكافئة، نحن نفتقر للإمدادات وسيارات الإسعاف واللقاحات، كل هذا سيأتى لاحقاً، فى الوقت الحالى، الأفق مظلم، لكن لنبدأ من البداية.

اضطرت إلى عبور بلدة بلبس للوصول إلى المستشفى، يسود الهدوء، يمتلك المزارعون مضخة حيث يمكنهم شرب مياه صحية، كل شيء منظم تدريجياً، لكن وضع إقامتى غير مستقر للغاية، لا فندق ولا مطاعم، لا أثق فى الطعام المحلى،

اليوم الأول: نوبة وسط أعين مجوفة

الأحد، القطار انطلق، ساعة تقريباً، سنصل قريباً إلى محطة بلبس، يُقال أن بلبس سقطت فى الكوليرا، إنها تجربة عظيمة بالنسبة لى، معمودية النار! ويا لها من معمودية! أنا فى المحجر ووباء الكوليرا! تطاردنى الكوابيس، انتشرت الجثث، وغرق الناس فى الشوارع، أفكر فى كتاب «سان ميشيل»، فى أوصافه المرعبة. هل أجرؤ على الاعتراف بذلك؟ أنا خائف، لكن هناك مشاعر أخرى تعيش فى داخلى: التفانى، النضال، النصر، .. ربما كل هذا مثير للسخرية، ها أنا أخيراً،



إحسان العزم من الهلال الأحمر تنفقد الأقمشة التي ستوزع على الضحايا



أعضاء الكونجرس الأمريكي، في الأزريطة حيث يعالج الأطباء المصريون مرضى الكوليرا



نقراشي باشا مع وزيرى الصحة والبيئة يتابع تطورات الوباء



نصبت الخيام بالقرب من مسطرد، المنطقة المصابة، لعزل المرضى

مجوفة، من يعتقد أن التأثير البسيط للجفاف يمكن أن يحول الرجل السليم إلى هيكل عظمي في غضون ساعات قليلة؟ أحاول التعود على المشهد، الفوضى، مريض مات للتو، آباء وأبناء جاءوا لسحب موتاهم، توأبيت خشبية بيضاء.

مسائى حزين، فى الغرفة متعددة الأسرة حيث نوبة عملى، يطير الذباب، يتألف عشائى من علبة من السردين ورغيف خبز، يتم تسخينه على مصباح كحول أحضرته بالصدفة، أفكر فى المرضى والأموات، والكميات المتوقعة من الأمصال واللقاحات الجماعية، وموعد وصولها المرتقب، أقرب وقت سيكون الأفضل.

اليوم الثانى: حصانة لأيام قليلة

الاثنين، وداعا بلبيس، تأخذنى سيارة إلى مستشفى الزامل، ومن هناك أتوجه إلى القرية التى تحمل الاسم نفسه، مهمتى هى الكشف عن الحالات المشتبه فيها وعزلها، بالإضافة إلى ذلك، يجب أن أراقب أعمال التطهير والتنظيف، سهلة وليست مهمة فنية على الإطلاق، أتوقف عن أن أصبح طبيبا لأحول نفسى إلى رئيس عمال.

القرية لم يصبها أذى نسبيا ولم نكتشف حالات صعبة، أدخل أحد منازل المشتبه فى إصابتهم، متأثرا جدا، ولكن بتشجيع من خمسين زوجا من العيون التى تتبّع كل حركاتنا، بشكل منهجى، يتم تحديد تركيز العدوى، فى فترة ما بعد الظهر، لدى فرصة الحصول على التطعيم، أطلب جرعة مضاعفة، على الرغم من أن رد الفعل يمكن أن يكون عنيفا، لن ينجح مفعول

الحصانة إلا لأيام قليلة، لكننى أشعر بالاطمئنان أكثر.



سيدات الهلال الأحمر يشرفن على توزيع الأقمشة

يتفقد وزير البيئة أعمال تركيب مضخة مياه الشرب في القرية



ما سدفنه وسيتم تطهير منزله، أعود إلى المستشفى مرهقا، لا أجرؤ على إظهار ذلك، هذا الهجوم كالمبرق، هذه الحالات لا تسامح، في الصلاة الكبرى، أجد الوجوه القلقة والعيون المجوفة والحدود الهزيلة. المعركة الآن منظمة بشكل جيد، في المتوسط، من أصل 10 حالات كوليرا، يتعافى ستة مرضى، وسنقوم بتحسين هذه النسبة أكثر عندما يكون لدينا نقل أسرع، عندما يكون من الممكن نقل المريض إلى المستشفى في أول أعراض المرض، تمت تجربة البنسلين دون جدوى، ولكن كل يوم يمر يمنحنا المزيد من الخبرة والثقة، لا يزال الجو مؤلما، أفكر باستمرار في الأفكار المرضية المعديّة التي تهاجمني بشكل متواصل، لكن ما إن يصل رفاقي أنسى كل شيء، إنهم قوة الحياة، شباب ينسون شبابهم، حادثة تروى بطريقة مضحكة، نكتة تنطلق في الوقت المناسب، وسرعان ما ينفجر الضحك في «فوضى» الدنيا، من السهل أن تنسى! هذا أفضل بكثير، لأنه بخلاف ذلك سوف ينكسر ربيعنا، ونحن بحاجة إلى كل طاقاتنا، غدا سيستأنف القتال. ■

لا توصف، أخشى أن أرى الرجال أو النساء يسقطون وهم يختنقون. أحاول أن أشرح للفلاحين، أن لدينا ما يكفي الجميع، فقط هدوء وتنظيم، لا أحد ينصت، أنا أتعامل مع كتلة بشرية مذعورة مسكونة بالخوف، أستقبل الجميع، وتمر الوجوه أمامي كظلال من كوابيس: عمالقة وأقزام وكائنات مشوهة وعميان وضم، ووجهاء، نساء يرتدين الجلابيب الجميلة، أذرع وعضلات ممتدة وجلود بشرية في انتظار أن تتقب. في الساعة الخامسة بعد الظهر، لا تزال الجماهير الغفيرة في الانتظار، لا أستطيع أن أرى بعد الآن، أتوقف، متظاهرا بعدم وجود لقاح آخر، في غرفتي في المستشفى، أشحذ القوة فقط لخلع ثيابي والسقوط مثل كتلة على سريري.

اليوم الخامس: ربيع ضائع من الكوليرا

إنه الخميس، أقف للحظات بعد الظهر لفحص حالة، سائق كان يعمل هذا الصباح، الآن يموت، هو في غيبوبة، لا تقيؤ ولا إسهال، إنها الكوليرا على أي حال، المسه: درجة حرارة أقل من المعتاد، لن يسعنا الوقت حتى لعزلها، وسرعان

اليوم الثالث: لا وقت لتغيير الحقنة

الثلاثاء، اللقاحات هنا أخيرا، ولكن بكمية مخفضة، نحن نقوم بالتطعيم بالتناوب، كبار السن، الشباب، النساء، الأطفال، الفلاحون لديهم إيمان راسخ في «الحقنة»، بدون معرفة بالضبط ما تمثله. هل أعترف أنني لا أغير الحقنة في كل مرة؟ ولكن ماذا تفعل عندما تمتد عشرة أذرع في وجهك في وقت واحد، الجميع في انتظار «شكة»، هنا امرأة تعاني من أعراض مشتبها فيها، الفحص بعد التقيؤ أثبت ذلك، أما هذه المرأة فحامل في أشهرها الأولى، أرسلها بعيدا، نحن ننتقل من قرية إلى أخرى على عربة متهالكة، إنها سريعة جدا، لكن الهزات الناجمة عن حركتها رهيبية لوظائف الكلى!

اليوم الرابع: كتل بشرية مذعورة لا تسمع

الأربعاء، تلقينا ما يكفي لتطعيم 6000 شخص، وأنا أرسلت إلى قرية منيار، ليست بعيدة عن أبي زعبل، أقيمت مع أدواتي في كشك الهاتف وأصبحت استلم الحالات واحدة تلو الأخرى، ولكن الفوضى