

# محتهم

## أستراليا: حرائق غابات تدمر 71 منزلاً

دمرت حرائق غابات، خرجت عن السيطرة في بيرث رابع مدن أستراليا، 71 منزلاً، بحسب ما أعلنت السلطات أمس. وطلبت السلطات من السكان عدم الالتزام بإجراءات الإغلاق العام بسبب كورونا، بل مغادرة المناطق المهددة. وطاولت النيران مساحات شاسعة من الأراضي في مرتفعات بيرث واتجهت نحو مناطق مأهولة بعدد أكبر من السكان. وأصيب ستة أطفال بنيران بجروح طفيفة، من بينهم شخص قال مسؤولون إنه أصيب بحروق وواصل العمل على إخماد النيران. لكن لم ترد أنباء عن وقوع وفيات أو إصابات خطيرة حتى يوم أمس. (فرانس برس)

## تأثير خطير لكورونا على رعاية مرضى السرطان

قالت منظمة الصحة العالمية إن جائحة كورونا كان لها تأثير عميق على تشخيص وعلاج مرض السرطان في جميع أنحاء العالم. وقال الدكتور أندريه إلباوي، من قسم الأمراض غير المعدية في المنظمة: «منذ بدأت جائحة كورونا، تعطلت خدمات السرطان جزئياً أو كلياً لدى 50 في المائة من الحكومات التي توفر هذه الخدمات». وأضاف: «التأخير في التشخيص بات شائعاً، وقد زادت الانقطاعات عن العلاج أو التخلي عنه بشكل كبير، وهذا من المحتمل أن يكون له تأثير في العدد الإجمالي لوفيات السرطان في السنوات المقبلة».

## مزاج

## حين سقطت ذراعي

ميليا بو جوده

«سقطت ذراعك فالتقطها.. واضرب عدوك (...). وسقطك قريبك فالتقطني (...). هل هذه فعلاً ذراعي، تلك التي سقطت لتؤم من على طاولة العمليات الجراحية؟ الشعور بها منعدم، غير أنني أسارع إلى التقاطها بيدي اليسرى ورفعها وإلقائها على بطني فور إدراكي ما حصل. وأدندن ما غنّته ماجدة الرومي من قصيدة محمود درويش «سقط القناع» في يوم، على الرغم من هذيان حتمته عقاقير مهدئة. هذا أول ما يتبادر إلى ذهني. وأبتسم... ربما استهزاء بـ«فضاوة بالي» وأنا في صدد الخضوع لجراحة دقيقة وقد نجوت من موت محتم.

في تلك الصبيحة، حاولت كتمّ آلام خلقتها شظايا زجاج اخترقت لحمي في مواضع مختلفة، عندما طاولني انفجار مرفأ بيروت، وصبّ اهتمامي فقط على يدي اليمنى، موضع الإجراء الجراحي، قبل أن أغط في سبات افتعلته طبيبته التخدير. أن تتعطل اليد اليمنى أمر جلل بالنسبة إلى غير العُسر. هكذا كانت الحال على مدى نحو مائة وثمانين يوماً.

اليوم، أشهر سنة بالتمام والكمال انقضت منذ عصف ذلك الانفجار الرهيب بمدينة بيروت انطلاقاً من مرفأها، في الرابع من أغسطس/ آب الماضي. اليوم، أستطيع القول إنني في الطور الأخير من استعادة يدي اليمنى، وإن كثرت الندوب على طول ذراعي التي سقطت في تلك الصبيحة في غرفة العمليات الجراحية. لن أطمس هذه الندوب بوشوم، ولا تلك الأخرى التي تورعت على جلد جسدي، كذلك لن أجمل أنفي الذي انفلج وتنهشمت عظامه. سوف أحفظ بها شاهداً على ما حدث ذات عشية في المدينة التي انتقلت للسكن فيها أخيراً. كأنما كنت أسعى إلى جعل ندوبها تنقش في لحمي. الحمد لله... انقضت الأمر عند هذا الحد.

لن أكثر إن طلبت عدم مواساتي بتلك الكلمات... إن طلبت عدم دفعي إلى لجم ألم يتلّس بي. لن أكثر إن لم أمتنّ للبقاء على قيد الحياة وإصابة يصنفها كثيرون «مقولة». فلعل لحم الجسد وتقطع أوتار اليد وتضرر أعصاب الذراع وتنهش الأنف فاجعة ليست أهون من الموت. النجاة أشدّ قساوة. هي الموت مرّات ومرّات. ذلك الموت الذي يحوم في كل مرّة تستعيد الذاكرة فيها محاولة النهوض من تحت الركام واستعادة التوازن والنزف الغزير ومشهد الزجاج المنهمر بغزارة أمطار فبراير/ شباط... وفي كل مرّة يعود ذلك الغبار وتلك البلادة في الشوارع إلى الذهن، مثلما تعود ساعات انتظار طويلة راقبت في خلالها كيف كانت جراحي تلفظ دمي ولا من يرتقها. ويمضي الموت وهو يحوم مع كل نوبة هلع ومع كل شعور بعقدة ذنب التاجي... ومع تذكر تماسكي والتقاط صور جراحي المفتوحة وجلاي للمتروّق وقد عجزت عن التفوّه بكلمات توصف ما حلّ بي، في حين أنني لم أكن قد أدركته. سنة أشهر انقضت ولم أدركه بعد، في حين أن الموت ما زال يحوم في الأرجاء.



مواقع الكترونية تستغل الأزمة (يفينين سوبيلشوك/ Getty)

# المغرب: أزمة دواء

الرباط - عادل نجدي

«أفضل أسعار فيتامين سي بالمغرب»، «أشترى فيتامين سي»، «التوصيل لكل مدن المغرب، فيتامينات زينك بأفضل الأسعار في المغرب، الدفع عند الاستلام». هذه نماذج لإعلانات انتشرت، خلال الأيام الماضية، بعد تحوّل اختفاء أدوية، تدخل في إطار البروتوكول العلاجي للمصابين بفيروس كورونا، إلى تجارة رائجة في بعض المواقع المختصة في التسويق عبر الإنترنت.

## غياب الرقابة

تقول جمعية عالم الصيدلة المغاربة إن تجارة الادوية عبر الإنترنت تشكل خطراً وتهديداً حقيقياً لصحة المواطنين، وتسجل غياب المراقبة لدى وزارة الصحة، أو نص قانوني يجزّم هذا النوع من التجارة الإلكترونية. وتطالب الوزارة بعدم غض النظر عن فوضى بيع الادوية بشكل غير قانوني، لا سيما عبر الإنترنت، لافتة إلى أن الوزارة لا يعجزها أن تضع نصاً قانونياً واضحاً.

احترام المسلك القانوني للأدوية المتمثل في القانون المغربي في الصيدلية المرخصة من قبل وزارة الصحة، والتي يشرف عليها صيدلي حائز على رخصة مزاوله المهنة».

ويؤكد أن القانون رقم 04 - 17 ينص بشكل واضح، في المادة 19، على أنه لا يمكن القيام بصناعة الأدوية واستيرادها وتصديرها، وبيعها بالجملة، إلا من قبل المؤسسات الصيدلانية الصناعية. ويقول كديرة، لـ«العربي الجديد»: «تجارة الدواء عبر مسالك غير مشروعة وخارج الإطار القانوني تشكل في حد ذاتها خطراً على صحة المواطنين، فضلاً عن أنها تجعل مهنة الصيدلة في مواجهة المنافسة غير الشريفة». ويضيف: «أخال أننا محظوظون لأن القانون المغربي يمنع بشكل قطعي بيع الأدوية عبر الإنترنت، ما يحمينا من حماية الصحة العامة من الخطر».

من جهته، يرى الكاتب العام لنقابة «الجامعة الوطنية لقطاع الصحة التابعة» واختصاصي الفيزياء الأحيائية بالمعهد الوطني للصحة، رضا شروف، أنه «من الخطير أن نجد أدوية غير مسموح بيعها حتى في الصيدليات أو مضرّة بالصحة تروّج بكل حرية على بعض المواقع التجارية على شبكة الإنترنت». يلفت إلى أن الأمر يزداد خطورة حينما يشرف على بيع تلك الأدوية أشخاص لا علاقة لهم بمهنة الصيدلة أو تكون مجهولة المصدر وغير معتمدة من قبل الجهات الصحية المختصة. ويوضح الاختصاصي المغربي، في حديث مع «العربي الجديد»، أن «خطورة الأدوية، التي تباع على الإنترنت، على الصحة، تكمن في عدم توافر وسائل تأكيد الجودة والغالبية، وعدم معرفة مكان تصنيعها، كما أن نسبة كبيرة منها تكون مغشوشة بمواد أخرى سامة ممنوعة دولياً».

ويشكل نقص أدوية، كالفيتامين «س» والزينك، في صيدليات المملكة، بالترافق مع ارتفاع عدد المصابين بفيروس كورونا، فرصة لبعض المواقع والتطبيقات الإلكترونية، الذي عمد إلى عرض كمية كبيرة من تلك الأدوية بأسعار تفوق 300 مرة ثمنها الحقيقي. وكان لافتاً كشف فعاليات حقوقية مغربية امتداد التسويق الرقمي، خلال الأسابيع الماضية، إلى لقاح الإنفلونزا الموسمية، من قبل من يزعمون أنهم أطباء، لتلقيح الراغبين في منازلهم بثمن مرتفع جداً، في مدن الدار البيضاء والمحمدية والرباط.

وتطالب الفعاليات الحقوقية، ممثلة بالمكتب المركزي للجمعية المغربية لحقوق الإنسان، بفتح تحقيق حول التسريبات، التي تهدف للاستفادة من لقاح الإنفلونزا الموسمية، عن طريق التسويق الرقمي. كذلك تمكنت السلطات الأمنية، في 10 يناير/ كانون الثاني الماضي، بناءً على شكوى تقدمت بها «فيدرالية نقابات صيدلة المغرب» إلى مديرية الأدوية والصيدلة بوزارة الصحة، من تسليط الضوء على خطر تجارة الأدوية عبر الإنترنت، بعد أن تمت الإطاحة بشبكة إجرامية، وحجز ما يقارب من 20 ألف علبه من «فيتامين سي» وما يقارب من 3500 علبه من «الزينك»، بالإضافة إلى أدوية أخرى كانت تباع بطرق غير قانونية عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

من جهته، يقول رئيس المجلس الوطني لهيئة الصيدلة بالمغرب، حمزة كديرة: «أمام الضغط الذي يحدث خلال الأزمة الصحية جراء تفشي فيروس كورونا، والاختلال الذي يحدث في توزيع الأدوية بسبب تهافت المواطنين على اقتناء فيتامينات ومكملات غذائية تقوي المناعة، تنامت عمليات البيع عبر الشبكة العنكبوتية بشكل يخالف مبدأ

## ما الذي تريد أن تكونه في حياتك؟

- 1- تشارك ما تشعر به تجاه من تهتم لأمرهم وتحبهم.
- 2- تحذّ مخاوفك.
- 3- حسن الصفات في شخصيتك التي قد تُشعرك بالإحباط من حين إلى آخر.
- 4- من المهم أن تخوض تجارب تتعلّق بسلوكك للتعرف إلى نفسك وتحدي نفسك.
- 5- تقبل نفسك والآخرين والظروف التي لا يمكنك التحكم بها أو تغييرها.
- 6- تقرب من عالم كضحية أو كناج.
- 7- قيم ما تقدّره عن نفسك وعن الآخرين وظروفك.
- 8- تساءل عما تراه هدفاً لحياتك.
- 9- أيهما أفضل: أن تقارن نفسك بالآخرين أو التركيز على احتياجاتك وأهدافك؟
- 10- تدرب على التعاطف مع الذات وتهنئة النفس عندما تمر بمشاعر سلبية أو غير مريحة.
- 11- هل تسعى إلى التأقلم في حياتك؟
- 12- لا تتخلّ عن مشاركتك الإيجابية والسلبية.
- 13- عزز مرونتك بعدما تختبر تجارب مختلفة وصعبة أو غير متوقعة.
- 14- اعترف بإنجازاتك بغض النظر عن صغرها أو كبرها.
- 15- حدد ما هي قيمك الأساسية، إذ تشكل دليلاً لحياتك وتساعد على اتخاذ القرارات.
- 16- يجب أن تدرك ما هي المحفزات الخاصة بك للتأكد من أنك تتصرف من منطلق مشاعرك وليس عقلك.
- 17- اسأل نفسك عن مدى استعدادك للتغيير وبذل الوقت والجهد لتحقيق هذا التغيير.
- 18- فكّر كيف تقضي وقتك ومع من، وما إذا كان ذلك يتلاءم مع الطريقة التي تريد أن تكون حياتك عليها.
- 19- إلى أية درجة أنت مرتن في أفكارك ومشاعرك وسلوكك؟
- 20- فكّر أنه في حال كنت ستموت غداً، فما الذي تريد أن تتذكره، وكيف تريد أن تكون حياتك؟

(رَبِّي أَبُو عَمُو)

