أقوى سلاح لمواجهة فيروس كورونا

كتب / د. علي محسن الحنشي :

أي جيش لا يمتلك السلاح القوي للهجوم على العدو سيلجأ إلى استخدام استراتيجية الحفاظ على المنظومة الدفاعية ويحاول تطويرها وتقويتها .

ففي حربنا ضد فيروس كورونا وبحكم أن العالم كله لا يمتلك أي علاج فتاك أو حتى لقاح ضد هذا الفيروس الخطير (Covid – 19) ما علينا إلا اللجوء لاستخدام استراتيجية المحافظة على منظومة الدفاعات المناعية للجسم وتقويتها بشكل أساسي وكذلك اتباع التدابير الهامة في كيفية حماية أجسامنا من اقتراب الفيروس إليها، وفي هذا الموضوع المتواضع يمكننا تلخيص ذلك من خلال الآتي:

أولاً: تقوية المناعة الداخلية للجسم

لتجنيب أنفسنا من مخاطر الإصابة بهذا الوباء علينا الحرص على التغذية الجيدة بشكل يومي مع الحرص على تناول المواد الغذائية التي لها علاقة مباشرة في تقوية جهاز المناعة الدفاعي لنا والتي تتمثل تلك المواد أساساً بمجموعة الخضروات والفواكه الآتية:

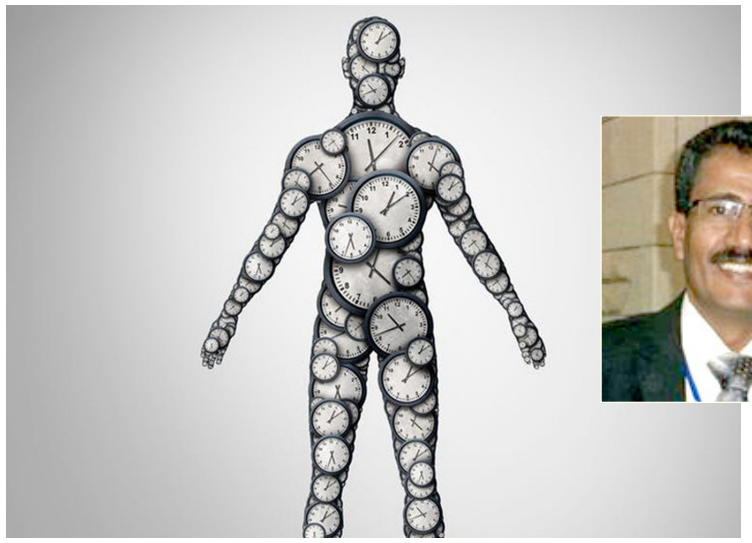
البرتقال ، الليمون ، الجزر ، المشمش ، التفاح ، الينسون ، الطماطم ، التمر ، الثوم... وفي نفس الوقت يمكننا تناول الثوم والبصل والزنجبيل لمساعدتها في قتل الجراثيم . كما لا ننسى الدور الهام للعسل والحبة السوداء في تقوية المناعة والزبادي أيضاً.

كما يمكننا القيام بالآتي:

1. تناول الماء غير البارد باستمرار .
2. الغرغرة بالماء الدافئ مع الملح لتنظيف الحلق.
3. تجنب القلق النفسي والخوف.
4. أخذ قسط كاف من الراحة والنوم 7 – 9 ساعات.
5. التعرض لأشعة الشمس بمقدار 20 قيقة في اليوم ويفضل قبل الساعة 11 ظهراً .

ثانياً: الحماية الخارجية للجسم

يمكننا وصفها ببناء وتقوية الخنادق والمتارس والتحصينات الدفاعية الواقية لتجنب الاحتكاك مع العدو (الفيروس) وتتمثل تلك الخطوات مع فيروس كورونا بالتالي:



1. البقاء في المترس العام الآمن للأسرة (البيت أو ما يسمى بالحجر المنزلي).
2. لبس الكمامات والقفازات (الكفوف) عند الاضطرار للخروج من المنزل .
3. الحرص على نظافة اليدين بشكل خاص وباستمرار أي بعد ملامسة أي شيء والمحافظة على نظافة الجسم بشكل عام .
4. عدم الاختلاط والمصافحة وتجنب الأماكن المزدحمة .
5. ممارسة الرياضة أو حتى الحركة داخل المنزل لتنشيط الدورة الدموية والأعضاء الحيوية والعضلات .
6. الامتناع عن تناول القات والتدخين كونهما يعتبران من أكبر المدمرات للجهاز المناعي للجسم ومضرات بالصحة وخاصة على الرئتين والقلب والكلى والكبد والدماغ أيضا .

فليطمئن الجميع بأننا إذا استخدمنا هذه الاستراتيجية بعناية فائقة وبوعي تام وحرص شديد وإحساس بالمسؤولية لجنبنا أنفسنا وأهلنا واتقينا شر هذا الفيروس الخطير في انتشاره، بتجنبه والابتعاد عنه والوقاية منه .

فلنفكر جميعاً كيف لنا أن نحافظ على نقاط قوتنا والفرص المتاحة أمامنا لمواجهته قبل أن تصبح نقاط ضعفنا والتهديدات الماثلة أمامنا هي سلوكنا ابتداءً بجهلنا وقلة وعينا وانتهاءً باللامبالاة والتهاون في كل ما يدور حولنا.

الحمد لله على نعمة الصحة والعافية فلنحافظ عليها، اللهم إني بلغت، اللهم فاشهد.

* (مدير مستشفى ردفان العام)

«الإدارة الذاتية الجنوبية».. مواجهة تركة ٣٠ عاما من الفساد

الأمناء/نصر محسن:

يومٌ عن آخر يتكشف الفساد المهول للحكومة اليمنية (الفاقدة شرعيتها)، جراء نهبها للمال العام، بالحيلة والخداع أو باسم مشاريع وهمية غير منفذة، ناهيك عن استغلال موارد بلادنا كمجهود سياسي وإعلامي وعسكري في حربها ضد القضية الوطنية العادلة.

يعاني الجنوب منذ حرب الاحتلال الأولى منتصف تسعينيات القرن الماضي، من أعمال النهب والسلب والاستحواذ التي مارسها المحتل، غير أن حكومة المدعو أحمد عبيد بن دغر المتورط بقضايا فساد، والمحال للتحقيق، كانت الأسوأ على الإطلاق.

حكومة بن دغر التي جاءت نتيجة الانقلاب على حكومة خالد بحاح، لم تكتفي بنهب المال العام، بل طال فسادها المنح المالية التي قدمتها دول التحالف العربي، والدول المانحة، فتنوع نهبها للمال العام بين الإعلان عن مشاريع وهمية وأخرى غير منفذة، إلى المتاجرة بمعاناة الناس، والعبث بالمال العام .

حكومة بن دغر التي جاءت لتضع استراتيجية ممنهجة في نهب المال العام، حتى أن محافظ عدن المستقيل عبدالعزيز المفلحي، قال إنها تسرق الماء من أفواه المساكين. مليارات الدولارات التي قدمتها السعودية والإمارات ودول أخرى مانحة ذهبت، في عمليات فساد واسعة منها شراء الشقق والعقارات في إسطنبول والقاهرة ودول أوربية، لإدراك تلك الحكومة أن لا محاسبة قد تطال الفاسدين فيها.

حاول الرئيس عبدربه منصور تلافي فساد حكومته بإقالة الفاسد أحمد عبيد بن دغر، وإحالته للتحقيق، تحت ضغط شعبي، بعد تورطه في نهب أكثر من خمسة مليار ريال يمني من إيرادات العاصمة عدن، ذهبت إلى جيبه الخاص، ولشراء ذمم لناشطين وإعلاميين في تلميع وجه الفساد القبيح. لكن الفساد شهد عقب ذلك تصاعدا مع ترؤس وزير الأشغال العامة، معين عبدالملك، رئاسة الحكومة. وقضية الأشغال العامة والطرق، واحدة من أبرز القضايا التي استغلها بن دغر ومعين في نهب الأموال العامة، ولعل إعادة تأهيل طريق الجسر البحري، واحدة من شواهد النهب الممنهج. فتصاعد الفساد جاء مع المنحة السعودية التي قدمت بتوجيهات الملك سلمان بن عبد العزيز والمقدرة بمائتي مليون دولار أمريكي، لمعالجة قضية انهيار العملة المحلية، غير أن معين عبدالملك لم يكن أقل من سابقه، فتلك الأموال استغلت في تمويل أنشطة عدائية للجنوب وقضيته، ناهيك عن شراء ذمم موالين وأنصار للدفاع عن فساد الحكومة، وتمويل صحف محلية صفراء، دأبت على محاولة النيل من الجنوب وقضيته الوطنية.

مدير البنك المركزي السابق في عدن خالد إبراهيم زكريا، يعد واحدًا من أذرع الفساد التي اعتمد عليها رئيس الحكومة، غير أن وثائق سربت تؤكد مطالبته بتعويض لممتلكات زعم أنه خسرها في تفجير استهدف البنك المركزي بعدن، قبل أعوام وكذا مبالغ لإيجارات بدل سكن، وبينت الوثائق مطالبته بتعويض عن استشوار شعر إيطالي، وكاوية باناسونيك، وشولة ، وملابس عائلية وأسرية، بمبلغ وقدره 20 ألف دولار أمريكي، في حين أن هذه الحكومة تقف حجر عثرة أمام إعادة إعمار منازل المواطنين التي دمرت نتيجة الحرب العدوانية التي شنها الحوثيون على عدن في العام 2015م.

وتشترط الحكومة اليمنية الفاقدة للشرعية، قبل إعادة إعمار عدن، أن تكون أموال إعادة الإعمار عن طريقها، وهو الأمر الذي يؤكد أن عدن ومدن الجنوب الأخرى ستظل دون إعمار، نتيجة ما عرف عن هذه الحكومة وشخوصها الفاسدين.

الحوثي يحول كورونا إلى «جائحة منسية» رغم تفشي الوباء

الأمناء/ الشرق الأوسط:

رغم التحذيرات الدولية والمحلية من مخاطر اتساع رقعة انتشار فيروس «كورونا» في اليمن، فإن الجماعة الحوثية عملت على تحويله إلى «جائحة منسية» في ظل تجاهلها تصاعد الإصابات ووفاة المئات، وهي ترجيحات مصادر في صنعاء ومناطق سيطرة الجماعة، إلى جانب إعلانات تعاز غمرت وسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقات الدردشة في الهواتف الذكية.

وفي وقت كرست فيه الجماعة أسلوبها التمييزي في التعامل مع الوباء لمصلحة عناصرها وقادتها على حساب ملايين اليمنيين، أكد عاملون في القطاع الصحي في صنعاء لـ«الشرق الأوسط» أن تفشي الفيروس في المدينة أصبح مثل «الماء والهواء»؛ على حد تعبيرهم.

وأفاد العاملون بأن أسراً بكاملها فقدت ما بين 3 أشخاص وشخصين من أفرادها جراء الإصابة بالفيروس، بينما لا يزال قادة الجماعة يتكتمون على الأرقام الحقيقية الخاصة بأعداد الضحايا.

ويؤكد سكان في صنعاء أن أحياء المدينة باتت في أغلبها بؤراً لتفشي الفيروس المستجدّ وسط حالة من انعدام الخدمات الصحية ووسائل الحماية المختلفة التي حولها قادة الجماعة إلى «السوق السوداء».

وفي سياق التعسف المستمر ضد المراكز الصحية العاملة، أفادت وثيقة تداولها ناشطون يمنيون على مواقع التواصل الاجتماعي، بأن الأطباء وطاقم التمريض بقسم العزل في «مستشفى العلوم والتكنولوجيا» أعلنوا إضرابهم عن العمل بسبب اعتداءات مسلحة حوثية عليهم.

وجاء في الوثيقة التي أكدت إضراب الطاقم عن العمل أن مسلحين اعتدوا عليهم مرتين خلال 48 ساعة دون أن تحرك الجماعة الحوثية أي ساكن بخصوص معاقبتهم.

إلى ذلك؛ أكد ناشطون في صنعاء أن أغلب المستشفيات العاملة في صنعاء حولت الجائحة إلى باب واسع للإثراء؛ إذ تشترط هذه المستشفيات الخاصة دفع مبالغ مقدماً تتراوح بين 3 آلاف و5 آلاف دولار من ذوي الحالات المشتبه بإصابتها بالمرض، مما يجعل من أغلب السكان غير قادرين على دفع التكاليف.

وتحدث سكان في المدينة لـ«الشرق الأوسط» عن خيبة أملهم جراء ما وصفوه بـ«الاستهتار الحوثي» الذي جعل الناس يعتمدون على قدراتهم الذاتية في مواجهة الجائحة من خلال عزل المرضى من ذويهم في المنازل، خصوصاً بعدما ترددت إشاعات تفيد بقيام الحوثيين بتصفية المرضى الذين يصلون إلى المستشفيات الحكومية الخاضعة للجماعة.

وكان تفشي المرض في صنعاء منذ أسابيع تسبب في وفاة الآلاف؛ بحسب تقديرات محلية، من بينهم العشرات من الوجهاء السياسيين والقضاة وأساتذة الجامعات، وصولاً إلى قيادات موالية للجماعة الحوثية.