

النساء في اليمن يخضن معركة الحياة دون سلاح

الأمهات يناضلن في المنزل والشارع لحماية الأسرة



قوية رغم الضعاب

فيما النساء اليمنيات بمن فيهن الأمهات، يحملن كثيرا في تحقيق أبسط الأحلام، من قبيل العيش في مساحات آمنة خالية من الرصاص والقذائف.

ومضت قائلة، "صحيح الأم اليمنية عانت كثيرا وفتة أسر تدمرت جراء الصراع؛ لكن هناك أيضا قصص نجاح كبيرة محل فخر واعتزاز للأمهات اليمنيات". وتابعت "هناك أمهات أصبحن يتحملن أعباء البيت بعد فقدان الآباء جراء الحرب، فيما أخريات فتحت مشاريع خاصة وأصبح يشار إليهن بفخر وتقدير بسبب نجاحهن في هذه المرحلة الحرجة".

وأكدت الأبار، بأن الأم اليمنية حاليا هي بحاجة ماسة إلى إنهاء الحرب في أقرب وقت وعودة النساء الفارحات إلى ديارهن، ومن ثم خلق واقع إيجابي تكون فيه المرأة اليمنية مشاركة حقيقية في صنع السلام ومستقبل آمن خال من أي صراعات مقبلة.

تقول عفاف الأبارة وهي صحافية مهتمة بالشؤون الإنسانية والحقوقية، إن الأم اليمنية عانت كثيرا في ظل الحرب والتشرد، وقد أن الألوان لوقف هذه المأساة من قبل أطراف الصراع.

الأم اليمنية خرجت للعمل رغم خطورة الأوضاع الأمنية، في ظل الأوضاع المعيشية الصعبة

وأضافت، "هناك من الأمهات من تعرضن للقتل أو الإصابة، فيما أخريات تجرعن ويلات السجون والتعذيب، وفتة من فقدت راتبها وأصبحت من دون أي عمل، فصارت تعيش الما معيشيا ونفسيا يتسع مع استمرار الحرب". وأردفت، "في مارس يتم الاحتفاء باليوم العالمي للأم واليوم العالمي للمرأة،

مشاريعهن في ظل ارتفاع الأسعار الجنونية، ومع ذلك انتشرت هذه المشاريع بشكل كبير بسبب غياب الرواتب". ومضت قائلة، "أعمال الأمهات واستمرارهن في هذه المشاريع، من الأمور التي جعلت الاقتصاد لا ينهار بهذا الشكل المخيف".

وختمت شمسان "اليوم مشاريعهن الخاصة تنافس أسماء محلات كبيرة في مجال الأغذية أو حتى الملابس... يمكن اليوم ألا يكون تأثير الأمهات بالشكل الواسع، لكن مستقبلا سيكون حضورهن طاغيا وداعما للوطن بشكل ملحوظ".

استمرار الحرب للعام السابع، لم يفقد الأم اليمنية أمهلا في الخلاص من الصراع، فهي دائما تامل كثيرا في العيش بواقع ملؤه المحبة والثنام، وتناشد بشكل متكرر الأطراف المتصارعة للعمل على إنهاء النزاع في أقرب وقت.

لا استسلام في قاموس الأم اليمنية، فهي تواصل كفاحها ونضالها الدائم، في ظل إصرار واضح على مواصلة الحياة رغم كل التعقيدات. تقول الإعلامية اليمنية نسيم شمسان، إن الأمهات في بلادها يعتبرن كل يوم بالنسبة إليهن معركة كفاح ضد الأوضاع الصعبة التي يعيشنها في ظل الحرب المستمرة منذ سنوات. وأضافت، "الأم اليمنية خرجت إلى ساحات العمل رغم خطورة الأوضاع الأمنية، في ظل الأوضاع المعيشية الصعبة، وغياب الرواتب في الجهات الحكومية". وتابعت، "في اليمن نجد المعلمة والمرضة وعاملة النظافة، ملتزمات وفاء للوطن الجريح بالحرب". وتابعت، "دوام هؤلاء الأمهات واستمرارهن في خدمة الوطن في حد ذاته صمود وكفاح". وأردفت "اليوم هناك من الأمهات من هن صاحبات مشاريع صغيرة بدان

تكشف المرأة، وهي التي تُعرف بنعومتها ودلالها، عن قوتها وحزمها حين تجربها ظروف الحياة على الوقوف بصلاية للدفاع عن عائلتها وأطفالها، تماما كالمرأة اليمنية التي أجبرتها الحرب على أن تكون سيّدة الأسرة في البيت والشارع. ورغم ما يصيبها من حزن جراء أحد أقربائها، إلا أنها تظل صامدة في أغلب الأحيان ولا تأتي الانكسار.

● **صنعاء -** قرابة سبع سنوات من الحرب أثرت بشكل كبير على الأمهات في اليمن، حيث تعيش الكثير منهن حاليا أسوأ أزمة إنسانية في العالم. لكن رغم الظروف الصعبة غير المسبوقة، ثمة كفاح وصمود دائمان جعلتا النور ينتشر في صفوف العديد من الأسر رغم تفشي الظلام الناجم عن الحرب والصراع في البلد الفقير الذي يعتمد معظم سكانه على المساعدات. في مارس من كل عام، تحيي دول العالم اليوم العالمي للأم؛ فيما المعارك باليمن تشهد تصعيدا غير مسبوق، بعد أن أثرت بشكل سلبي على مختلف أفراد المجتمع بمن فيهم الأمهات. ومع ذلك، تجد الأمهات في اليمن مستمرات في كفاحهن، سواء في عملهن كطبيبات أو معلمات، أو مسعفات في الأوقات الحرجة، فضلا عن عملهن الدائم في الجانب الإغاثي، ومختلف المهن الأخرى كالتجارة والزراعة.

وتعتبر الأمهات من بين أكثر الفئات ضعفا في اليمن حيث تموت أم واحدة وستة مواليد كل ساعتين بسبب مضاعفات الحمل أو الولادة، وفق تقارير أممية سابقة تحدثت بأن الرعاية الصحية الأساسية لدعم الأمهات على وشك الانهيار التام. وتقول الأمم المتحدة إن 1.1 مليون امرأة حامل ومرضة في اليمن، بحاجة إلى علاج لسوء التغذية الحاد والوخيم، فيما النساء يشكلن نصف الفارحين جراء الحرب، والبالغ عددهم قرابة أربعة ملايين. وخلفت الحرب في اليمن كتلة من الأمهات بالنسبة إلى العديد من الأمهات، وفي الوقت نفسه كان الصراع سببا في اتساع رقعة

● **دوسلدورف (ألمانيا) -** هي ليست من الشخصيات المؤثرة على منصات التواصل الاجتماعي، ولكن إريكا ريشكو تفضل أن تطلق على نفسها لقب "مولعة باللباقة البدنية"، ومع ذلك لا تستطيع أن تذكر أنها نجمة على شبكة الإنترنت، حيث جذب مقطع الفيديو الأكثر شهرة الذي بثته في موقع تيك توك، ويصور مجموعة من التمرينات الرياضية نحو عشرة ملايين مشاهدة، من جميع أنحاء العالم. وهذه السيدة الألمانية التي تبلغ من العمر 81 عاما، ظهرت بالفعل في برنامج "صباح الخير يا أميركا"، كما أنها مشغولة بالرد على طلبات من وسائل الإعلام الألمانية.

الثمانية تجتذب أكثر من 15 ألف متابع على إنستغرام، وأكثر من 134 ألف متابع على تيك توك

وتقول إريكا ريشكو، "هذا نوع من الهوس، إنني لم أحلم على الإطلاق بحدوث مثل هذا التجاوب". والسيدة ريشكو أم لابنتين ودة لحفيد واحد، وأصبحت الآن شخصية تحفز الآخرين بشكل إيجابي على الإنترنت، على الرغم من أنها تقول إن ما تفعله هو على سبيل التسلية. وهي ترفع شعار "كلما كبرت في العمر، كلما أصبحت أكثر جموحا"، واجتذبت أكثر من 15 ألف متابع على موقع إنستغرام، وأكثر من 134 ألف

الجدة الرياضية تبعث روح الشباب في المسنين على مواقع التواصل

وتقول، "إننا نعد مقطع فيديو أو ثلاثة أسبوعيا، هذا هو الحال، والهدف هو التسلية والمرح". ويعرب فرانك شنابير عمدة بلدة لانغفيلد التي تقم بها ريشكو، والكانئة في القطاع الغربي من ألمانيا عن سعادته، لأن مقاطع الفيديو وضعت البلدة على خارطة الشهرة، ويقول، "أثبتت ريشكو أنك تستطيع أن تحصل على اللياقة البدنية مهما تقدم بك العمر". ويضيف العمدة، إن ريشكو صارت أيضا نموذجا رائعا للأنشطة الهادفة وسط هذه الأوقات الصعبة، حيث إن التمرينات الرياضية مفيدة أيضا لرفع الروح المعنوية ولنظام المناعة، ويقول، "إننا نحتاج إلى هذه المحفزات الإيجابية أكثر من أي وقت سابق". وتلقى ريشكو الإشادة البالغة من متابعيها.

وكتبت إحدى المتابعات على إنستغرام تقول، "من الآن فصاعدا سأقوم بالتدريب في ضوء إرشادات مقاطع الفيديو التي تبثونها"، وأضافت إن هذه التمرينات سجنبتها الإحساس بالتقدم في العمر والزهدي في الحياة.

ومن جانبها أعربت ريشكو عن سعادتها لقدرتها على تغيير الطريقة التي يفكر بها الناس عن التقدم في العمر، وقالت في مقابلة مع برنامج "صباح الخير يا أميركا" أذيع في يناير 2021، "إذا استطعت أن أغير قليلا قوالب التفكير النمطية، عن أن المسنين يثيرون الضجر أو لا يمارسون أي نشاط، فإن ذلك يجعلني أشعر بسعادة بالغة".

وهنا تكمن التحديات الحقيقية في انتظارها على حد قولها، وتتمثل في الأجهزة الرياضية والانتقال، وتوضح قائلة، "إنني أستطيع رفع 50 كيلوغراما وأنا راقدة على ظهري، و70 كيلوغراما على حجري وأنا جالسة، وأؤدي التمرين مع زميلة سويدية. وخطرت على ابنتها فكرة بث مقاطع الفيديو على منصة تيك توك التي تستضيف المقاطع القصيرة، وفقا لقولها، ما مهد الطريق لشهرتها على الإنترنت.

وتأمل ريشكو عن طريق التمرينات التي تؤديها في أن تصبح نموذجا يحتذى به، حتى يستطيع كل شخص اجتياز فترة الجائحة وهو في شكل بدني جيد. وبسبب الجائحة صارت تقلص من عدد التمرينات التي اعتادت القيام بها سابقا، وقبل الإغلاق كانت تمارس التمرينات داخل صالة الألعاب (الجيـم) لمدة تصل إلى 15 ساعة في الأسبوع، كما تأمل في أن تعود قريبا إلى الجيم لأداء التمرينات.

بدلا من ذلك أداء تمرينات اليوغا وزيادة القوة البدنية والرشاقة ومرونة العضلات. وتتوقف هذه التمرينات على مدى إرهاق العضلات من التدريب في اليوم السابق، وهي تتمتع بلياقة بدنية تبدو على مظهرها، على الرغم من تركيب اثنتين من الركب الاصطناعية عام 2003، وتعلق قائلة "هذا هو السبب في أنني لا أستطيع أن أركض أو أقفز جيدا كما كنت أفعل سابقا، غير أنني قادرة على ممارسة أنشطة أخرى".



الرياضة تهمز سنين العمر

متابع على تيك توك، كما أن الأرقام على الموقعين تتصاعد بمعدلات كبيرة. وتقول ريشكو، إن "هذا التجاوب يدفعها إلى بذل المزيد". وتبعث برسالة تشجيع قائلة "كل فرد أمامه مساحة من الأرض في بيته، ويستطيع كل شخص أن يمارس أية تمرينات رياضية، ويمكنك أن تبتكر تدريباً ما، وتوجد أفكار كثيرة على منصات التواصل. وعلى سبيل المثال يمكنك استخدام المقاعد لتقوية العضلات الخلفية بالذراع، وهي فكرة رائعة". ولا تمتلك ريشكو أية أدوات رياضية في منزلها، باستثناء أثقال "دمبلز" وزنها ثلاثة أرطال، وتقول "أستطيع رفع ثقل أكبر حجما عندما أكون في صالة الألعاب". وتضيف، "كنت قد تمكنت من العودة لرفع الأوزان السابقة التي كنت أتعامل معها قبل فترة الإغلاق الأول، ثم جاءت الموجة الثانية من الإغلاق". والمثل هو أم الاختراع، وتوضح قائلة، "إنني أتجول في أنحاء المنزل، ومن أن لأخر أقود سيارتي لأزور ابنتي". وتمسك ابنتها بالة التصوير عندما تقوم إريكا ريشكو وزوجها الذي يبلغ من العمر 81 عاما بالرقص على أنغام أغاني البوب، وتقول ريشكو، "ولهذا يجب أن تكون خطوات الرقص مضبوطة، وتستغرق ما بين 15 إلى 20 دقيقة، وإلا فإننا سنمارس نشاطا آخر". وتريد ريشكو أن تكسر حاجز عشرة ملايين متابع، ولكن ليس بأي ثمن، فهي تتوقف عن تنفيذ بعض التحديات مثل الاستحمام وسط الثلوج. وأمام مثل هذه التحديات تقول "كلا، شكرا، لست في حاجة لذلك"، وتفضل