

## سيدات يخفين ألم السرطان بمرود الكحل

في استخدامهما. وبينما تقوم كراوس بالشرح، باشرت مجموعة النساء الثماني تجربة ما إذا كن يفضلن البودرة أو قلم الكحل. وتقول هايبريش إن المريضات في هذه الدورة التدريبية تختلف سماتهن باختلاف عدد ألوان مسحوق ظلال العيون. "فبعضهن لديهن معرفة بالماكياج وأخريات غير خبيرات. وكثيرات منهن تتقبلن النصيحة بسعة صبر".

بالنسبة لفرانسي، فإن المهم هو الحصول على نصائح الخبراء. "هناك أيضا إرشادات رائعة عن الماكياج على موقع يوتيوب. لكن حينما يكون لديك تواصل مع شخص مباشر فإن الأمر لطيف. وفي كل الأحوال، يشعر المرء بالمزيد من الراحة والثقة والأمان عند استخدام الماكياج، ببساطة المزيد من الجمال".

### دورات تدريبية للمريضات يتلقين خلالها كيفية العناية بالوجه والماكياج وطرق تغطية الرأس تحت إشراف خبراء تجميل

وبالمثل ترى ريناتا بيكرت الأمر على هذا النحو. فقد انتظرت فترة طويلة قبل أن تحجز مقعدا في الدورة التدريبية. إذ تطبق قواعد سلامة صارمة على مريضات السرطان - حتى من قبل تفشي فيروس كورونا مما اضطرها للتخلي عن حجزها في الدورة السابقة لإصابتها بالرشح.

وإذا نظرت إليها، لا يمكنك أن تتوقع أن السيدة ذات الـ 66 عاما تخضع حاليا لبرنامج علاج متكامل من علاج كيميائي وجراحة وعلاج إشعاعي انتهاء بتلقي أحدث حقن الأجسام المضادة.

على غرار فرانسي وبيجي، فإن بيكرت تستمتع بتبادل النصائح والخبرات مع رفيقاتها المريضات. "تدخل في درشة خلال جلسة علاج كيميائي ثم تجد إحداهن تقول: عليك بفعل هذا الأمر أو ذلك".

وبصرف النظر عما إذا كن هؤلاء المريضات في أواخر العشرينات من أعمارهن أو منتصف السبعينات، فهناك ما يوحدهن جميعا: أنهن لا يرغبن في أن يبدو عليهن المرض.

تقول فرانسي، "حسنا هنا يأتي دور الماكياج. إن الاختلاف مثل الليل والنهار". ومع هذا تقول الفتاة ذات الـ 29 عاما إنها سوف تشعر بالسعادة إذا لم اضطر قريبا لوضع نصف هذا المقدار من الماكياج على وجهي مجددا".

وكانت الدورة التدريبية التي تشارك فيها فرانسي وبيجي هي الأخيرة من نوعها حتى وقتنا هذا. فإزمة فيروس كورونا تسببت في إلغاء كل التجمعات في المستقبل المنظور. ويأمل المنظمون في استئناف الدورات قريبا.

وتقول المتحدثة موش، "تعمل على وجه السرعة لنتمكن من تقديم بديل افتراضي لمريضاتنا خلال هذا الوقت، كي نمعنهن الثقة والشجاعة على العيش حتى في ظل ظروف العزل".

دريسدن (ألمانيا). - تجلس ثمان سيدات حول طاولة صغيرة في غرفة بمستشفى. وفي فوق الطاولة وضعت مجموعة متنوعة من المشروبات؛ ماء وقهوة وعصائر. ورغم عدم وجود مشروبات كحولية، رفعت فرانسي وبيجي كوبيهما، والابتسامات تعلو وجهيهما، ثم قالت بيجي "على نخبنا".

تعرفت فرانسي (29 عاما) على بيجي (43 عاما) حينما كانتا تخضعان لجلسات العلاج الكيميائي جراء إصابتهما بسرطان الثدي قبل أن تصبحا صديقتين مقربتين. والآن تشاركان في برنامج تدريبي لاستخدام مستحضرات التجميل كنوع من التخفيف البسيط على علاجهما القاسي.

تقول بيجي، "من الظريف أن نقوم بشيء لطيف، وهو أن نتأق، ونحتسي القهوة. هو مجرد القيام بأمر مختلف قليلا".

وتعتبر هذه الدورة التدريبية حول فن التجميل بمستشفى الجامعة في مدينة دريسدن شرقي ألمانيا جزءا من برنامج صندوق "دي.كيه.أم.أس.لايف" غير الربحي، وهو فرع مستقل لقاعدة البيانات الألمانية لمتبرعي النخاع العظمي.

ويقدم البرنامج أكثر من 1600 حلقة نقاش مجانية سنويا لحوالي 10 آلاف مشارك.

تقول سونيا موش المتحدثة باسم الصندوق إن "برنامج" إطلالة جميلة وشعور أفضل" يقدم المساعدة للفنيات والسيدات اللاتي يعانين من السرطان وما يلحقه من تغيرات جسدية مظهرهن خلال العلاج".

وأضافت موش أن "المريضات يتعلمن كيف يتحسن شعورهن من خلال تحسين إطلالتهن". مضيئة أن هذا له أثر إيجابي على عملية التعافي. ويترك علاج مرض السرطان تأثيرا كبيرا على الجسم، وحتى استخدام الماكياج يشكل صعوبة للفنيات.

وخلال الدورة التدريبية التي تضم ورشة عمل للتدريب العملي لمدة ساعتين، حيث يقوم خبراء تجميل متطوعون بتقديم إرشادات للمريضات حول العناية بالوجه واستعمال الماكياج وطرق تغطية الرأس. تقول بيجي "العلاج الكيميائي يصيب الجلد بالجفاف، واليد تصبح أشبه بمبشرة الجبن".

وتضيف أنها في الماضي لم تكن تستخدم الكثير من الماكياج، لكن منذ بدأت العلاج شرعت في استعمال قدر أكثر قليلا، وخاصة لإخفاء فقدانها حاجبها والأهداب.

وتوضح قائلة إن خسارة الرموش لم تكن أمرا سيئا للغاية، "لكن حينما اخفضت الحاجبان صار الوضع غريبا". فتقول إن الوجه يبدو "فارغا" بدون الحواجب التي تؤطره.

في غضون ذلك، تحدثت إينا كراوس، التي تقود حلقة النقاش مع زميلتها خبيرة التجميل كاترين هايبريش قائلة، "أشعر لكن ذلك". وتتولى خبيرتا التجميل حاليا شرح المقارنة بين مميزات وعيوب ملء الفراغات أو رسم الحواجب باستخدام قلم الكحل.

تقول كراوس، "قلم الكحل رائع، يمكنك استخدامه لرسم الكثير من الشعرات الصغيرة. لكن البودرة أسهل

وافتتحت إلى أن هناك حركة نسائية واسعة على مواقع التواصل الاجتماعي تؤمنها الإعلاميات، والكاتبات الصحافيات، والناشطات المؤثرات، تعمل في سياق التوعية بخطر كورونا.

وحول تجربتها تقول، "فضلت البقاء في الحجر الصحي، واكتفيت بالتوعية عبر مواقع التواصل الاجتماعي.. حاليا اعمل على مصادرة صحافية تساهم في تقديم الدعم النفسي، وقد تطلبت مني عقد جلسات عبر الإنترنت مع أخصائي في علم النفس الطبي".

وقالت، "في بادئ الأمر كان هناك نوع من عدم التصديق لانتشار الجائحة من قبل بعض السكان، فتم اعتبار الوباء نوعا من الحيل السياسية، لكن لم يدم هذا الاعتقاد طويلا حتى تم الاعتراف بوجوده".

وخصمت حديثها، "لقد تطوّر العمل على التوعية في البلاد، وقامت طبيبات بالرد على استفسارات المرضى عبر مواقع التواصل الاجتماعي، ونلك نظرا لحالة المستشفيات المزرية في الوقت الحالي".

## يمنيات يتطوعن للحرب على وباء كورونا

### مبادرات توعية ميدانية وأخرى افتراضية للحد من تفشي الفيروس



### صحة الناس أهم من النظرة الاجتماعية

بوجود الوباء وسرعة انتشاره، إضافة إلى نشر بعض مواضيع التوعية على الصحف الإلكترونية المحلية التي أعمل فيها".

وقالت سريبي، "من المحزن أننا نشهد صراعا سياسيا واقتتالا في المحافظات القريبة لعن، ما جعل الأطراف المتنازعة تصدر الإشاعات لتشتت انتباه المواطنين في عدن".

وأردفت، "الشارع في عدن منقسم بين الواعين بخطورة هذا الوباء والمتميزين بالجائحة، فيما قسم كبير آخر ينكر وجود وباء كورونا ومقتنع بانها مؤامرة تخويف الناس".

وتشددت سريبي بالقول، "نحن بحاجة ماسة إلى نبذ الصراعات وإيقافها والبدء بمكافحة الوباء، فإذا لم يع السياسيون في خارج البلاد وداخلها بحجم الكارثة التي يعيشها الشعب ستكون النتيجة مروعة.. سننقد الألاف ولن نقوم لبلادنا قائمة".

جائحة كورونا التي انتشرت في عدة محافظات يمنية، جعلت بعض الناس يقررون الحجر الصحي من تلقا أنفسهم خشية انتشار الوباء، فيما وصلوا التوعية عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي بخطورة المرض وضرورة أخذ الاحتياطات والاحترازات اللازمة.

تقول الإعلامية اليمنية، عبير واك، في محافظة حضرموت، شرقي البلاد "إن هناك نشاطا نسويا في المحافظة، يساهم في التوعية ضد جائحة كورونا".

وأضافت، "قامت العديد من الناشطات المؤثرات في المجتمع، في بداية الأزمة الصحية، بنشر فيديوهات مصورة توعية عن الوباء والتدابير الوقائية منه، وقد شدن على ضرورة البقاء في المنزل".

ولفتت إلى أن هناك حركة نسائية واسعة على مواقع التواصل الاجتماعي تؤمنها الإعلاميات، والكاتبات الصحافيات، والناشطات المؤثرات، تعمل في سياق التوعية بخطر كورونا.

وحول تجربتها تقول، "فضلت البقاء في الحجر الصحي، واكتفيت بالتوعية عبر مواقع التواصل الاجتماعي.. حاليا اعمل على مصادرة صحافية تساهم في تقديم الدعم النفسي، وقد تطلبت مني عقد جلسات عبر الإنترنت مع أخصائي في علم النفس الطبي".

وقالت، "في بادئ الأمر كان هناك نوع من عدم التصديق لانتشار الجائحة من قبل بعض السكان، فتم اعتبار الوباء نوعا من الحيل السياسية، لكن لم يدم هذا الاعتقاد طويلا حتى تم الاعتراف بوجوده".

وخصمت حديثها، "لقد تطوّر العمل على التوعية في البلاد، وقامت طبيبات بالرد على استفسارات المرضى عبر مواقع التواصل الاجتماعي، ونلك نظرا لحالة المستشفيات المزرية في الوقت الحالي".

الصحي والوبائي". ولففت إلى أن هناك تفاعلا كبيرا من قبل السكان الذين كانوا يتجمعون بشكل كبير أثناء توزيع المنشورات الإرشادية من أجل الحصول عليها من قبل هذه الفرق النسائية.

واستاعت شذى من أن اليمن يفتقها الكثير من الدعم الصحي والأدوات والوسائل المعنية بالوقاية من كورونا.

ووجهت شذى رسالتها إلى جميع السكان اليمنيين بضرورة أخذ الحطة والحذر والالتزام بالإجراءات الاحترازية من كورونا، مثل عدم الخروج من المنزل إلا للضرورة، إضافة إلى الالتزام بالنظافة الشخصية وغسل اليدين بشكل متكرر، مع العمل على تعقيم المنازل.

### مخاطبة بعض الناس مباشرة لتقديم نصائح وإرشادات وقائية خصوصا أولئك الذين لا يستطيعون القراءة أو الاطلاع على المنشورات الصحية

وشددت على كل رب أسرة أن يتحمل المسؤولية الصحية الحقيقية في الحفاظ على أفراد أسرته أثناء هذه الظروف الصحية الحرجة، عن طريق الالتزام بكافة إجراءات السلامة.

وفي مدينة عدن جنوبي اليمن، انطلقت ناشطات يمنيات للقيام بواجب التوعية من أجل الحد من انتشار الأوبئة في هذه المدينة التي توصف بأنها "نقر اليمن الباسم".

من بين النشاطات الناشطات في مجال التوعية بعدن، نور سريبي، التي قالت، "إن نشاطها تركز في التواصل مع بعض الأطباء اليمنيين في المهجر، حيث تم إبلاغهم بظاهرة وفاة عدد من أفراد بعض الأسر بشكل متتابع مع ظهور أعراض الوباء، وكانت التحذيرات من الأطباء مشددة على أن هذا الوباء هو

الأقرب لفايروس كورونا المستجد". وأضافت سريبي، "قصور الجانب الطبي حال دون إعلان الإصابات بالشكل اللازم، وتزامن ذلك مع إعلان اللجنة الوطنية لمكافحة كورونا

عن وجود حالات بعدن". وتابعت، "بدأت بأخذ الأمر بشكل جدي واستخدمت منصات التواصل الاجتماعي للتحذير والتوعية

والتوعية

والتوعية

تثبت اليمنيات أنهن أشد حرصا على الصحة والتوقى من وباء كورونا من خلال مبادرات التوعية التي يقمن بها لتقديم النصائح والإرشادات والتوجيهات، سواء بصفة ميدانية يستهدفن من خلالها أولئك الذين لا يحسنون القراءة، أو عبر مواقع التواصل الاجتماعي حتى يقللن من تفشي الفايروس.

بمخاطر كورونا وضرورة الاحتراز منه". وأضافت، أن المجموعة اتخذت عدة وسائل لنشر التوعية في صفوف السكان، من بينها كتابة منشورات تحذيرية على مواقع التواصل الاجتماعي.

وتابعت، "تواصلنا مع متبرعين وفاعلي خير من أجل دعمنا المالي لشراء قفازات وكمامات ليطم توزيعها على الناس، كنوع من الإجراءات الوقائية من الوباء العالمي المستجد".

وأردفت، "استطعنا تقسيم مجموعتنا النسائية إلى عدة فرق، كل فريق يتعهد بالتوعية في شارع معين أو حي محدد".

ومن بين وسائل التوعية التي اتخذتها المجموعة، تقول شذى "كنا نخطب بعض الناس وجها لوجه، ونقدم لهم نصائح وإرشادات وقائية، خصوصا أولئك الذين لا يستطيعون القراءة أو الاطلاع على المنشورات الصحية".

وتشير شذى إلى أن الاستجابة من قبل الرجال اليمنيين كانت أكثر من النساء، بسبب أنهن ربما لم يدركن مدى خطورة الواقع الصحي على البلاد في حال تفشي الوباء.

وتابعت، "قمنا باستهداف توعية عدة فئات في المجتمع، من بينها فئة عمال النظافة، إضافة إلى سائقي الدراجات النارية المنتشرين بشكل كبير في شوارع صنعاء، وكذلك رجال المرور وعمامة الناس الذين لا يعرفون كثيرا تأثير الواقع

وعمامة الناس الذين لا يعرفون كثيرا تأثير الواقع

وعمامة الناس الذين لا يعرفون كثيرا تأثير الواقع

وعمامة الناس الذين لا يعرفون كثيرا تأثير الواقع

وعمامة الناس الذين لا يعرفون كثيرا تأثير الواقع

وعمامة الناس الذين لا يعرفون كثيرا تأثير الواقع

وعمامة الناس الذين لا يعرفون كثيرا تأثير الواقع

وعمامة الناس الذين لا يعرفون كثيرا تأثير الواقع

وعمامة الناس الذين لا يعرفون كثيرا تأثير الواقع

صنعا - مع ظهور أول حالة إصابة بفايروس كورونا في اليمن في العاشر من ابريل الماضي، كان هناك دور شبابي للتوعية بمخاطر هذا الفايروس الذي قد ينذر بمخاطر واسعة على اليمنيين الذين يعانون من واقع صحي هش بات على شفا الانتهاء.

وضمن جهود التوعية، كان للمرأة اليمنية دور بارز في التوجه للاحتياط والوقاية من الفايروس في البلاد التي انفلتت نصف مراقبها الطبية جراء الحرب، وفق تقديرات منظمة الصحة العالمية التابعة للأمم المتحدة.

ومنذ أسابيع تعمل ناشطات وقتيات يمنيات في عدة محافظات على نشر التوعية في أوساط السكان بشكل عام بعدة أحياء، من أجل التخفيف من مخاطر انتشار الوباء، والتركيز على الإجراءات الاحترازية الصحية التي عن طريقها يتم تعزيز الوقاية.

ومع استمرار كورونا في الانتشار باليمن بشكل متزايد، حذرت الأمم المتحدة من عواقب وخيمة حال التفشي الأكبر للوباء.

وقال تقرير صادر عن مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية، إن الارتفاع السريع في عدد الحالات المصابة بفايروس كورونا في اليمن، يشير إلى أنه كان ينتشر قبل أسابيع من اكتشافه.

وحذر من حدوث قفزة مفاجئة في الحالات المصابة ما قد يتسبب في ضغط على مرافق الرعاية الصحية بالبلاد.

من جانبها، حذرت منظمة الصحة العالمية، من احتمال تأثير فايروس كورونا على 16 مليون يمني، أي أكثر من نصف سكان البلاد، في ظل القطاع الصحي الذي يعاني من مشاكل عديدة، من بينها نقص التمويل.

في العاصمة اليمنية صنعاء، قررت مجموعة من الفتيات القيام بمبادرة من أجل نفع مجتمعهن، وذلك بتوعية الناس بمخاطر فايروس كورونا.

تقول الشابة شذى النسيري، إحدى عضوات هذه المبادرة، "نحن مجموعة من الفتيات قررنا توعية الناس في اليمن

تقول الشابة شذى النسيري، إحدى عضوات هذه المبادرة، "نحن مجموعة من الفتيات قررنا توعية الناس في اليمن

تقول الشابة شذى النسيري، إحدى عضوات هذه المبادرة، "نحن مجموعة من الفتيات قررنا توعية الناس في اليمن

تقول الشابة شذى النسيري، إحدى عضوات هذه المبادرة، "نحن مجموعة من الفتيات قررنا توعية الناس في اليمن

تقول الشابة شذى النسيري، إحدى عضوات هذه المبادرة، "نحن مجموعة من الفتيات قررنا توعية الناس في اليمن



الماكياج يزِين الحياة