

جمال

هذا الماسكارا يحول دون تلطخ مكياج العيون

ومن ناحية أخرى يتمثل عيب الماسكارا المقاومة للعديد من المزاي العملية، إلا أنها تطوي على بعض العيوب أيضا. وأوضحت البوابه الألمانية أن الماسكارا المقاومة للماء تتميز بانها تصمد أمام الدموع والعرق والأمطار ومياه حمام السباحة، ومن ثم تحول دون تلطخ مكياج العيون خلال فصل الصيف. كما تعد الماسكارا المقاومة للماء مثالية للمرأة التي ترتدي عدسات لاصقة؛ لأنه في حال استعمال الماسكارا القابلة للزوبان في الماء، فإنه يمكن أن تنحل جزئيات صغيرة من الماسكارا وتصل إلى داخل العين وتسبب في تهيجها وتكون رواسب على العدسات.



وقالت بوابه الجمال "هاوت دي" إن الماسكارا المقاومة للعديد من المزاي العملية، إلا أنها تطوي على بعض العيوب أيضا. وأوضحت البوابه الألمانية أن الماسكارا المقاومة للماء تتميز بانها تصمد أمام الدموع والعرق والأمطار ومياه حمام السباحة، ومن ثم تحول دون تلطخ مكياج العيون خلال فصل الصيف. كما تعد الماسكارا المقاومة للماء مثالية للمرأة التي ترتدي عدسات لاصقة؛ لأنه في حال استعمال الماسكارا القابلة للزوبان في الماء، فإنه يمكن أن تنحل جزئيات صغيرة من الماسكارا وتصل إلى داخل العين وتسبب في تهيجها وتكون رواسب على العدسات.

تقسيم المنزل إلى مناطق يساعد في التغلب على رتابة التنظيف

وتشير إلى مكان تسميه "المنطقة الساخنة"، وهو نقطة معينة في المنزل تتحول تدريجيا إلى منطقة تحميل؛ مثال على ذلك طاولة بجانب باب الشقة، تتحول تدريجيا إلى محطة دائمة لتترك الأغراض، أو كرسي في غرفة النوم يتحول تدريجيا إلى منضدة لحمل الملابس. وتنصح سيلى بتخصيص ما بين 5 و15 دقيقة لإفراغ هذه المنطقة مما تحمله من أغراض، وعند إخلاء هذه المنطقة، ينبغي الانتباه إلى تجنب تحميلها بهذه الطريقة وتنصح بالتوقف وتذكير النفس بان الوضع يتفاقم سريعا ويجب وقف الأمر قبل أن يبدأ، وتخصيص 5 دقائق على الساعة لوضع كل شيء في مكانه الصحيح.

وتنصح سيلى بتخصيص ما بين 5 و15 دقيقة لإفراغ هذه المنطقة مما تحمله من أغراض، وعند إخلاء هذه المنطقة، ينبغي الانتباه إلى تجنب تحميلها بهذه الطريقة وتنصح بالتوقف وتذكير النفس بان الوضع يتفاقم سريعا ويجب وقف الأمر قبل أن يبدأ، وتخصيص 5 دقائق على الساعة لوضع كل شيء في مكانه الصحيح.

المنزل لا يتسخ في يوم واحد، لذلك لا يجب توقع تنظيفه في يوم واحد وهو ما يستدعي التقسيم

وتحظى سيلى بكثير من المتابعين لطريقتها في تنظيف المنزل ولا تعطيهم برامج ثابتة لكي يطبقوها، لكنها تسعى إلى أن يستطيعوا تدريجيا أن يفهموا احتياجات منازلهم وأنفسهم، ويقوم بعد ذلك كل شخص منهم بإنشاء برنامجهم الخاص لترتيب وتنظيف المنزل. وعموما ينصح خبراء التنظيف بوضع نظام وخطة واضحين، وهو ما يعني تنظيف المنزل بنفس الترتيب في كل مرة.

وينصحون بتنظيف غرفة واحدة بالكامل ثم الانتقال إلى الأخرى، والبدء والانتهاء من تنظيف كل عنصر في الغرفة على حدة، حتى لا تتسم إضاعة الوقت في الجري ذهابا وإيابا.



خطوات صغيرة لكنها مستمرة تساعد على نظافة البيت

التثقيف الجنسي في لبنان يواجه بموجة من الرفض والسخرية

خط الذكور بين التثقيف والإثارة يصعب من مهمة المختصين



التثقيف الجنسي من المواضيع التي لا تناقش لأنها تحرج المجتمعات المحافظة

ويبذل الأفراد والمؤسسات جهودا كبرى في لبنان من أجل عدم وصم الأحدث المفتوحة عن الجنس بالعار. وكان موضوع تطبيق التعليم الجنسي في لبنان محل خلافات، فقد كان موضع نقاش لأول مرة في العام 1995 حين قامت منظمات تابعة للأمم المتحدة والعديد من الخبراء تحت إشراف المركز العلمي للبحث والتطوير بتصميم منهج للتعليم الجنسي مخصص للصف الثامن. وتضمن المنهج التغييرات التي تحدث أثناء عملية البلوغ وتشرحا للأعضاء التناسلية ووظائفها ونظرة عامة إلى الدورة الشهرية للمرأة والخصوبة. وبالرغم من أنه كان قائما على مبادئ علمية، فإن تلك الموضوعات اعتبرت حساسة ثقافيا. وقال المنتقدون إن تطبيق المنهج سيقود إلى الانحراف والتعامل مع الجنس على أنه أمر بسيط وتحتيد بين التلاميذ غير المتزوجين. كما خرجت في التسعينيات، توصيات غير تشريعية بضرورة إدخال التربية الجنسية وتعزيزها في بعض المواد، وخصوصا منها العلوم والتربية المدنية، لكن الباحث في تفاصيل المنهج التربوي اللبناني، يصطدم بأن التربية الجنسية تُسفت من مادة العلوم في المناهج التربوية اللبنانية. وبعد البحث والتدقيق يدرك الباحث أنها عادت بشكل خجول تحت اسم "التربية السكانية من منظور اجتماعي"، ويبدو هذا التحول مضحكا جدا وفق عديد الباحثين. ويرجع خبراء الاجتماع ذلك إلى أن لبنان

تطبيق مشاركة الفيديو الشهير تيك توك، الذي يستخدمه المراهقون بشكل كبير، في أقل من ستة أشهر. وأكدت عطالله أن الطلب على المعلومات مرتفع، لكنها قالت إن اللغة كانت حاجزا لأن العديد من اللبنانيين يعرفون المصطلحات الفرنسية أو الإنكليزية فقط عندما يتعلق الأمر بالأعضاء الجنسية بسبب التاريخ الاستعماري والتساؤلات المستمرة حول هوية الأمة في العالم العربي.



وتابعت "لسنا على دراية بهذه المصطلحات في لبنان. يرتبط هذا بموقف أننا لسنا عربا وأنا مختلفون وأفضل، وهذا ليس صحيحا". فهناك بلدان أخرى في المنطقة تتمتع بنهج أفضل و"أكثر جرأة" للصحة الجنسية. وأشارت إلى أن هناك اعتقادا خاطئا في لبنان بأن الحديث عن هذه الأشياء سيجعل الناس يمارسونها، ولكن العكس هو الصحيح. فالتثقيف الجنسي يعلم النساء أنه بإمكانهن قول لا، ويرفع سن النشاط الجنسي ليتجنبها طفلها، ويساعد على تجنب حالات الحمل غير المرغوب فيها والجنس غير المحمي.

قوبل الحديث عن التثقيف الجنسي في لبنان بنوع من التهكم والسخرية، ما يعكس الموقف السائد من الجنس والمرأة في بلد غابت فيه التربية الجنسية عن مناهج التعليم ولا يزال فيه النقاش حول الجنس من المحرمات. فخلط الذكور بين التثقيف والإثارة يصعب من مهمة خبراء شؤون العلاقات الجنسية.

بيروت - مازال الحديث عن الجنس من المحرمات في لبنان مثل سائر البلدان العربية. ويواجه خبراء شؤون العلاقات الجنسية صعوبة في تثقيف الناس وتوعيتهم، خصوصا إذا كان ذلك بصورة مباشرة.

وقد واجهت الخبيرة اللبنانية بشؤون العلاقات الجنسية ساندرين عطالله موجة من الانتقادات لما طلب منها مناقشة التثقيف الجنسي في لبنان على شاشة التلفزيون. وسخر منها مضيغوها الذكور واطلقوا العنان لعاصفة نارية حول كراهية النساء في الشرق الأوسط.

وفي بلد يغيب فيه التثقيف الجنسي عن التعليم ولا تزال المناقشات حول الجنس من المحرمات، كانت عطالله تأمل في تقديم الحقائق على طاولة المفاوضات وتبديد المعلومات المضللة، ولكن حتى قبل أن تبث على الهواء، انتقدت مجموعة المضيفين (معظمهم من الذكور) مقاطع الفيديو التعليمية التي نشرتها على الإنترنت، بما في ذلك واحدة عن الإثارة وأخرى عن العادة السرية. وقال أحد المضيفين الذكور "أحيانا يكون هذا تعليما جنسيا، وأحيانا يكون مثيرا، لا أعرف". وقال آخر "الطريقة التي تتحدث بها مثيرة للغاية تجعل عقلك يذهب إلى مكان آخر".

وغالبا ما يوصف لبنان بأنه من أكثر الدول ليبرالية في الشرق الأوسط، لكن عطالله قالت إنه بلد لا يعرف فيه الكثيرون أسماء الأعضاء الحميمة ووظائفها. وذكرت أن "النساء، على وجه الخصوص، ليست لديهن فكرة في كثير من الأحيان. ويعتقدن أن هناك جدارا يحتاج الرجل إلى كسره قبل المرة الأولى التي يمارس فيها الجنس". وتلخص الحادثة التي تعرضت إليها عطالله الموقف السائد تجاه الجنس والمرأة في لبنان، وهو، وفق قولها، ما يدل على عدم نضج. وتعمل عطالله في مستشفى الجامعة الأميركية في بيروت وتقدم بودكاست أسبوعيا بعنوان "حكي صريح"، وسجلت أكثر من 100 ألف تنزيل شهريا، معظمها من مستخدمي في المملكة العربية السعودية ومصر. وجمعت ربع مليون متابع ونصف مليون إعجاب على

البطالة تزعزع استقرار الحياة الزوجية

العائلة"، أما في فرنسا فالوضع مختلف. وفي مواجهة هذا الوضع، يصاب البعض بالصدمة. وقال غيوم (55 عاما) وهو عاطل عن العمل منذ فترة طويلة "أنا محظوظ بشكل لا يصدق، لدي زوجة مثالية. نتحمل كل هذا بريادة جاش". لكنه أضاف "الوضع يجعل الحياة غير مريحة على المستوى المادي" وهذا أمر "يقلق إلى حد كبير، لا يمكنني أن أقول إن ذلك لا يؤثر على الرغبة الجنسية على سبيل المثال".

تعمل الكسندرا (اسم مستعار) البالغة 44 عاما من المنزل وتعيش مع مالك مطعم باريسسي مغلق منذ نهاية أكتوبر. ورغم الوضع المالي المضطرب، تؤكد أنه "في الواقع، لا يوجد أي توتر لأنه يشغل نفسه؛ فهو يخضع لدورات تدريبية ويصنع مشروبات الرمز...". هذا هو "المفتاح"، كما قالت "والأهم من ذلك، أنه يساعد في الأعمال المنزلية".

وهذا الرابط بين الأسرة والبطالة ليس موثقا بشكل كاف لأنه تعذر "وضع مقاربة عالية شاملة لمفهوم الأسرة" كما قال عالم الاجتماع جاك كوماي، الذي كتب تقريرا عن هذا الموضوع في العام 1999.

وبينت الدراسة أن البطالة لها آثار سلبية أقل على الأزواج خلال فترة الركود. وشرحت أن سولان "هناك شك أقل في وجود مشكلة شخصية" عندما تكون البطالة منتشرة، مقرة بأن البيانات من "ليست حديثة جدا" (معظمها قبل العام 2010) لكنها "لا تعتقد أن ذلك قد تغير الكثير".

البطالة تزعزع استقرار الأزواج أكثر عندما تطال الرجال خصوصا إذا كانوا المصدر الرئيسي لدخل العائلة

كذلك، أظهرت البيانات أن البطالة تزعزع استقرار الأزواج أكثر عندما تطال الرجال. لكن الخبيرة الاقتصادية راشيل سيلفيرا لاحظت أن هذا الأمر يصح أكثر في بلدان مثل ألمانيا وبلجيكا "حيث لا يزال النموذج العائلي كلاسيكيا بمعنى أن الرجل هو غالبا المصدر الرئيسي لدخل

خلال فترة الإغلاق الأولى في ربيع العام الماضي، وجدت الشابة نفسها في شقة تبلغ مساحتها 35 مترا مربعا في نيس (جنوب شرق فرنسا) مع زوجها المنحصر في تكنولوجيا ليتجنبها طفلها، يعاني فرط النشاط، وهو أمر "ولد توترا".

وقالت الشابة وهي عاطلة عن العمل لأسباب صحية "شعر زوجي بالمسؤولية إذ لم تعد قادرين على تغطية نفقاتنا". وأضافت "انتهى به الأمر بالقول عليكما أن تذهبا.. لم يعد بإمكانه النظر في وجهينا". ويربط تييري وهو في الخمسينات من العمر أيضا "بشكل واضح" بين وضعه المهني وانفصاله عن شريكته، بعدما وجد نفسه يعمل عن بعد في مارس 2020 في البطالة "مؤشرا على أن علاقة الزوجين لم تكن جيدة".

وأكدت إستيل (اسم مستعار) البالغة 36 عاما لوكالة فرانس برس أنها وزوجها "لم يواجهوا مشكلات أبدا"، وتعزو انفصالهما بشكل مباشر إلى فقدان وظيفة زوجها في نهاية أبريل 2020 "بسبب الأزمة الصحية".

باريس - تفرض البطالة المتنامية خلال جائحة كوفيد -19 ضغطا على الأزواج، إذ تظهر البيانات تسببها بـ"ازدياد ملحوظ" في خطر الانفصال، بحسب نتائج دراسة حديثة أجريت في خمس دول أوروبية. ووفقا لهذه الدراسة التي نشرت حديثا وأجرها المعهد الوطني للدراسات السكانية الذي يجمع البيانات من فنلندا وفرنسا وألمانيا وإيطاليا وبلجيكا، فإن البطالة لها "تأثير ملحوظ" على خطر الانفصال. ففي فرنسا، تزيد البطالة هذا الخطر بنسبة 50 في المئة لدى الرجال و40 في المئة لدى النساء. غير أن أن سولان الخبيرة الاقتصادية والديموغرافية في المعهد قالت لوكالة فرانس برس "إن ثمة علاقة بين الأمرين، لكن هذا لا يعني أنها سببية، إذ قد تكون البطالة "مؤشرا على أن علاقة الزوجين لم تكن جيدة". وأكدت إستيل (اسم مستعار) البالغة 36 عاما لوكالة فرانس برس أنها وزوجها "لم يواجهوا مشكلات أبدا"، وتعزو انفصالهما بشكل مباشر إلى فقدان وظيفة زوجها في نهاية أبريل 2020 "بسبب الأزمة الصحية".