

نصائح

كيف تواجهين البثور
الناجمة عن ارتداء الكمامة

يسلط المكياج الضوء على العيون بدلا من الوجنت. وبالنسبة إلى الشفاه، فإنه من الأفضل استعمال بلسم شفاه بدلا من أحمر الشفاه؛ حيث يحول البلسم دون تعرض الشفاه للجفاف والتشقق. ولتخليص المسام المسدودة من الأوساخ الناجمة عن العرق وبقايا المكياج ينبغي إجراء تقشير للبشرة بمعدل مرة إلى مرتين في الأسبوع على أقصى تقدير.

ومن المهم أيضا إزالة المكياج قبل النوم للحيلولة دون تعرض المسام للانسداد، وذلك باستخدام حليب تنظيف أو رغوة تنظيف، ثم شطف الوجه بواسطة ماء فاتر. وبعد ذلك ينبغي تنظيف البشرة بواسطة ماء ميسيلار، وفي الخطوة الأخيرة ينبغي تطبيق كريم ليلى غني بمواد فعالة ترطب البشرة وتمنحها ملمسا مخمليا.



ميونخ (ألمانيا) - أوردت مجلة "فرويدينغ" الألمانية أن ارتداء الكمامة قد يتسبب في معاناة البشرة من البثور؛ حيث إنها تحول دون أن تتنفس البشرة جيدا، ومن ثم تتعرض المسام للانسداد، لاسيما في الوجنتين والذقن وحول الفم. ولمواجهة البثور الناجمة عن ارتداء الكمامة تنصح المجلة المعنية بالصحة والجمال بالعناية الجيدة بالبشرة؛ حيث ينبغي ترطيب البشرة جيدا من خلال تطبيق كريم عناية يومي يحتوي على حمض الهيالورونيك الذي يتمتع بتأثير مرطب.

كما ينبغي وضع القليل من المكياج؛ حيث ينبغي الابتعاد عن المستحضرات المحتوية على الزيت وكذلك كريم الأساس ذي التغطية الكثيفة. وبدلا من ذلك ينبغي استخدام كريم نهاري ملون أو كريم BB أو كريم CC. ومن الأفضل أن

ميل كبار السن إلى القيادة
بسرعة أبطأ من علامات
الإصابة بالزهايمر

وتستخدم هذه المؤشرات العمر والبيانات من جهاز القيادة "جي. بي. أس". واثبتت النتائج أنها دقيقة بنسبة 86 في المئة، وكانت نسبة الدقة 90 في المئة عندما أضاف العلماء اختبار الزهايمر الجيني.

وقال الخبراء إن هناك حاجة إلى إجراء دراسات أكبر للتأكد من الصلة بين مرض الزهايمر والقيادة.

وأضافت بيات أن الخبراء سيحتاجون إلى جمع البيانات بمرور الوقت، لكنها قالت إن مراقبة سلوك كبار السن يمكن أن تساعد الأطباء في الوصول إلى التشخيص بشكل أسرع، وبالتالي السماح للمرضى بتلقي المساعدة والدعم الذي يحتاجون إليه في مرحلة مبكرة.

من جهة أخرى تشير دراسة جديدة إلى أن القراءة وكتابة الحروف وممارسة ألعاب الورق أو الألغاز في وقت مقدم من الحياة، قد تؤخر ظهور الزهايمر لمدة تصل إلى خمس سنوات.

وتشير الدراسة إلى أنه قد يكون من المفيد للأشخاص البدء في القيام بهذه الأنشطة حتى في الثمانينات من العمر. ووجدت الدراسة أن الذين شاركوا في أنشطة تحفيزية معرفية احتمل أن يؤخروا السن الذي يصابون فيه بهذا النوع الشائع من الخرف.

وقال روبرت ويلسون، من المركز الطبي بجامعة راش في شيكاغو "الخبير السار هو أنه لم يفت الأوان أبدا للبدء في القيام بأنواع الأنشطة غير المكلفة التي يمكن الوصول إليها والتي نلظننا إليها في دراستنا. وتشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أنه قد يكون من المفيد البدء في القيام بهذه الأشياء، حتى في الثمانينات من العمر، لتأخير ظهور الزهايمر".



الأشخاص الذين يعانون من تغييرات مفاجئة عند القيادة أصيبوا بالخرف

لا تخذعك مظاهر التقدم فالحال مثل
الدول العربية.. ابن الماليزية ليس ماليزيا

تحيز القوانين للرجل يصعب على الأبناء التمتع بالخدمات الاجتماعية



الأطفال أمام خيارين: الحرمان من الجنسية أو الحصول عليها بشروط تعجيزية

يمكنهم نقل الجنسية إلى الأطفال المولودين في الخارج. وقالت سين "ليس لهذا القانون مكان عام 2021، إنه قديم ولا معنى له".

كما تواجه العربيات المتزوجات من أجانب مشكلة عدم القدرة على منح جنسياتهن الأصلية لأبنائهن. فقوانين منح الجنسية لأبناء المتزوجات من أجانب توصف في دول عربية بأنها متحيزة للرجل بشكل كبير.

وتحرم القوانين الأم من منح جنسيتها لأبنائها، كما أنه يتم منح الجنسية بشروط تعجيزية في دول أخرى.

وحسب موقع هيئة الخبراء بمجلس الوزراء السعودي، تواجه حوالي 700 ألف امرأة سعودية هذه المشكلة. وفي لبنان أيضا، تعاني نحو 80 ألف امرأة من المشكلة ذاتها.

ولا تسمح 18 دولة أخرى، بما في ذلك نيبال والكويت وماليزيا، للامهات بمنح الجنسية لأطفالهن حتى لو ولدوا في البلاد. لكن الحملة العالمية للمساواة في حقوق الجنسية قالت إن هناك زخما متزايدا لمعالجة المشكلة مع قيام أكثر من 20 دولة بتعديل قوانين المواطنة التمييزية منذ عام 2003، على الرغم من أن الإصلاحات غالبا ما كانت جزئية.

وقررت راين إعلامية لبنانية متزوجة من رجل بحريني كانت أسقطت عنه جنسيته البحرينية، وزوجها عدم إنجاب طفل لأن والدته لن تستطيع إعطاه الجنسية اللبنانية، ووالده مسقط عنه الجنسية بطبيعة الحال، حيث سيواجه الطفل في المستقبل مشكلة اندماج الجنسية، وقالت "ميومن راينس ووتش" إن على لبنان تعديل قانون الجنسية البالي لضمان حصول أطفال وأزواج البناتيات على الحق بالجنسية أسوة بزواجات وأطفال الرجال اللبنانيين.

ويميز القانون الحالي ضد النساء المتزوجات من أجانب وأطفالهن وأزواجهن عبر حرمان هؤلاء من الجنسية. ويؤثر على حياة الأطفال والأزواج من جميع النواحي، بما في ذلك الإقامة القانونية وإمكانية الحصول على عمل والتعليم والخدمات الاجتماعية والعناية الصحية، كما يعرض بعض الأطفال لخطر اندماج الجنسية. وعلى لبنان أن ينهي جميع أشكال التمييز ضد النساء اللبنانيات وأزواجهن وأطفالهن في قانون الجنسية، وفق ما دعا إليه حقوقيون.

لكنها تعيش في بانكوك، إن بلادها تخاطر بفقدان الكثير من المهنيين العاملين من خلال خلق حواجز تحول دون عودتهم. وأضافت "ماليزيا هي وطني وأردت دائما رد الجميل لبلدي، لكنني أشعر أن البساط معلق الآن في وجهي من نواح كثيرة".

وقالت إن الوفاء سلط الضوء على الضرر الناجم عن قوانين الجنسية التمييزية، حيث تركت بعض العائلات منفصلة حين قيدت الدول دخول غير المواطنين.

وأضافت "لقد ضاعف كوفيد - 19 القضية، فهذه القوانين تسبب محنة بالفعل".

وتجد قوانين مماثلة لماليزيا في ست دول، بما في ذلك بربادوس والعراق وليبيريا.

ولا تسمح 18 دولة أخرى، بما في ذلك نيبال والكويت والمملكة العربية السعودية، للامهات بمنح الجنسية لأطفالهن حتى لو ولدوا في البلاد. لكن الحملة العالمية للمساواة في حقوق الجنسية قالت إن هناك زخما متزايدا لمعالجة المشكلة مع قيام أكثر من 20 دولة بتعديل قوانين المواطنة التمييزية منذ عام 2003، على الرغم من أن الإصلاحات غالبا ما كانت جزئية.

وتقول الامهات الماليزيات إن أحكام الدستور المتعلقة بالجنسية تنتهك المادة 8 من الدستور، التي تحظر التمييز بين الجنسين، وتسمى للحصول على إعلان بان الامهات



وقالت تشونغ من كوالالمبور "حان وقت التغيير. نريد حقوقا متساوية". ولا يتمتع الأطفال مثل مايكل بنفس الحقوق في التعليم المجاني والرعاية الصحية مثل الأطفال الماليزيين، وقد صعب الوفاء تجديد التأشيرات أكثر. وقال تشونغ إن الرسوم المدرسية والتأمين الصحي وتكاليف التأشيرة يمكن أن تشكل عبئا ماليا خطيرا على العائلات.

وغالبا ما يمنع ذلك النساء من العودة إلى المنزل لتربية أطفالهن، ويعزز خوفهن من اضطراب الأطفال لمغادرة البلاد بمجرد بلوغهم سن الرشد.

وفي مايو، طلبت الحكومة الماليزية من المحكمة العليا إسقاط دعوى النساء، معتبرة إياها "تافهة". لكن القاضي حكم على أنها قضية مهمة وقال إنه يتعين على الحكومة تقديم تبرير لما يبدو أنه تمييز.

ولم ترد الحكومة التي تستأنف الحكم على طلب التعليق. ومن المتوقع النظر في القضية الشهر المقبل.

وقالت مجموعة فاميلي فرونتيرز، وهي مدعية في القضية أيضا، إن عدد العائلات ثنائية الجنسية يتزايد كل عام وأن القانون يجب أن يلحق بالركب. وقالت المتحدث تشي يوك لينغ "ليس من المنطقي أن تجعل الحكومة من الصعب على النساء العمالات العودة إلى ديارهن في وقت تحرص فيه البلاد على عكس اتجاه تزييف الأدمغة".

وأكدت أن بعض الحالات التي تعاملت معها كانت "مؤلمة". حيث أن "بعض النساء يضطرن للاستمرار في زيجات سيئة للغاية لأنهن خائفات للغاية لدرجة أنهن إذا رحلن فلن يتمكن أطفالهن من العودة معهن لأنهم ليسوا ماليزيين".

وقالت تشي إنه في الحالات التي لا يتمكن فيها الأب من منح جنسيته، ينتهي الأمر بالأطفال بأن يصبحوا عديمي الجنسية. ويجرم عديمو الجنسية من الحقوق الأساسية وغالبا ما يكونون غير قادرين على الوصول إلى التعليم والرعاية الصحية والتشغل والسكن.

ومنحت سيدة الأعمال الماليزية ريكا سين، وهي مدعية أخرى في القضية التي ولد أطفالها الثلاثة في تايلاندا المجاورة، الجنسية لطفل واحد، لكن ليس للأطفال الآخرين دون أي تفسير. وقالت سين، التي أسست شركتها للمجوهرات في ماليزيا

لا يقتصر منع منح الجنسية لأبناء النساء المتزوجات من رجال أجانب على الدول العربية فحسب، فماليزيا التي تعد من الدول المتقدمة تحظر منح جنسيتها لأبناء الماليزيات المتزوجات من أجانب. وتقوم بعض الامهات الماليزيات بإجراءات قانونية ضد الحكومة بسبب قواعد الجنسية. وقد يكون للانتصار تداعيات على عشرات الآلاف من العائلات ثنائية القومية ما يزيد الضغط على الدول الأخرى لإصلاح قوانينها.

كوالالمبور - تمتلك بطلة الكرة الصائفة (الإسكواش) الماليزية السابقة تشونغ واي لي خزانة مليئة بالجوائز من السنوات الخمس التي لعبت فيها لبلدها. لكن، إذا ورت ابنها مواهبها الرياضية فلن يكون قادرا على تمثيل بلاده، وذلك لأن ماليزيا هي واحدة من 25 دولة لا تمنح الإساء والأمهات حقوقا متساوية في نقل جنسيتهم إلى أطفالهم.

ويحمل مايكل ابن تشونغ جنسية والده الأيرلندية ويعتبر أجنبيا في ماليزيا، البلد الذي يسميه وطنه.

والى جانب خمس امهات ماليزيات أخريات، بدأت تشونغ إجراءات قانونية ضد الحكومة بسبب قواعد الجنسية "المتحيزة ضد المرأة والتي عفا عليها الزمن"، والتي يقلن إنها تهدد بترك الأطفال دون جنسية.

ويقول محامون إن الانتصار قد يكون له تداعيات على عشرات الآلاف من العائلات ثنائية القومية ويزيد الضغط على الدول الأخرى لإصلاح قوانينها. وقالت تشونغ، التي كانت في يوم من الأيام أفضل لاعبة شابة في ماليزيا "أشعر بالخيانة الشديدة بعد كل ما فعلته لبلدي".

وتابعت لمؤسسة طومسون رويترز "ماليزيا هي وطننا لكن ابني يعيش هنا أجنبيا".

قرارات التقدم بطلب
للحصول على الجنسية
للأطفال المولودين في الخارج
غالبا ما تستغرق سنوات
ويبقى الرفض أمرا شائعا

وتنتش المشكلة عندما يولد أطفال لنساء ماليزيات في الخارج مع أزواج أجانب. وعلى الرغم من أن الرجال الماليزيين يمكنهم منح الجنسية للأطفال المولودين في الخارج تلقائيا، إلا أن النساء لا يتمتعن بنفس الحق.

وقال محامي النساء جوشوا أندران "إنه لأمر محرج أن يبقى هذا الوضع قائما في 2021، مضيفا أن مثل هذه القوانين يمكن أن يكون لها عواقب مأساوية.

وينتهي المطاف ببعض النساء المحاصرات في زيجات مسيئة خوفا من فقدان حضانة أطفالهن، بينما قد ينتهي الأمر ببعض النساء إلى الانفصال عن أطفالهن إذا انهار زواجهن. وقال أندران إن الوفاء أكد الحاجة الملحة لحل المشكلة، حيث لا تستطيع بعض الامهات في الخارج العودة إلى ديارهن بسبب قيود دخول الأجانب التي تشمل أطفالهن.

وأكد أن "القانون نتاج نظام أبوي.. والضرر الذي يسببه لهذه العائلات كبير للغاية". وكافحت تشونغ لسنوات للحصول على الجنسية الماليزية لمايكل، البالغ من العمر الآن سبعة أعوام، والذي ولد بينما كانت العائلة تعيش في هونغ كونغ حيث كانت تعمل. وعلى الرغم من أنه يمكن للمرأة الماليزية التقدم بطلب للحصول على الجنسية للأطفال المولودين في الخارج، إلا أن القرارات غالبا ما تستغرق سنوات ويبقى الرفض أمرا شائعا.