

النشاط الاجتماعي وصفة سحرية لذاكرة سليمة وأسلوب حياة صحي

● لندن - يشدد المختصون على أن النشاط الاجتماعي يعد وصفة سحرية لمعالجة مشكلة ضعف الذاكرة التي يعاني منها الكثير من الأشخاص لاسيما من كبار السن، وهو ما يؤثر مخاوفهم من مخاطر ذلك على صحتهم العقلية، كما يعد الاختلاط بالآخرين فرصة حقيقية لاعتماد أسلوب حياة صحي من خلال الأفاق الواسعة التي يفتحها.

ويؤكد الطبيب الروسي الكسندر مياسنيكوف "عندما يكون الإنسان نشطا اجتماعيا، ويهتم بكل شيء، سيبتدئ كل شيء"، مشددا على ضرورة تدريب الذاكرة دائما من خلال الاهتمام بكل ما يجري في العالم من أحداث.

ويوضح الدكتور مياسنيكوف، في تقرير لموقع "فيستي.رو" الروسي ونشر موقع "روسيا اليوم" نسخة مترجمة عنه، أن "الوقود الأساسي للدماغ يؤخذ من خلال النشاط الحياتي، أما الأدوية فتقدم له مساعدة بسيطة".

وينصح بالمطالعة باستمرار والتفكير بالأحداث واتباع نظام غذائي صحي حيث تساعد المأكولات البحرية على تحقيق هذا الهدف. كما يجب ممارسة النشاط البدني باستمرار لأنه يلعب دورا كبيرا في تحفيز نشاط الدماغ. كما يشدد مياسنيكوف على أهمية التخلص من العادات السيئة وأن يكون الإنسان نحيقا وكثير الحركة والنشاط ويشعر بالجوع بعض الشيء، وأن يهتم بجميع مظاهر الحياة، وإذا كان لا بد من تناول أدوية معينة، فعليه التشاور مع المتخصصين".

وينصح بالمطالعة باستمرار والتفكير بالأحداث واتباع نظام غذائي صحي حيث تساعد المأكولات البحرية على تحقيق هذا الهدف. كما يجب ممارسة النشاط البدني باستمرار لأنه يلعب دورا كبيرا في تحفيز نشاط الدماغ. كما يشدد مياسنيكوف على أهمية التخلص من العادات السيئة وأن يكون الإنسان نحيقا وكثير الحركة والنشاط ويشعر بالجوع بعض الشيء، وأن يهتم بجميع مظاهر الحياة، وإذا كان لا بد من تناول أدوية معينة، فعليه التشاور مع المتخصصين".

وينصح بالمطالعة باستمرار والتفكير بالأحداث واتباع نظام غذائي صحي حيث تساعد المأكولات البحرية على تحقيق هذا الهدف. كما يجب ممارسة النشاط البدني باستمرار لأنه يلعب دورا كبيرا في تحفيز نشاط الدماغ. كما يشدد مياسنيكوف على أهمية التخلص من العادات السيئة وأن يكون الإنسان نحيقا وكثير الحركة والنشاط ويشعر بالجوع بعض الشيء، وأن يهتم بجميع مظاهر الحياة، وإذا كان لا بد من تناول أدوية معينة، فعليه التشاور مع المتخصصين".

وينصح بالمطالعة باستمرار والتفكير بالأحداث واتباع نظام غذائي صحي حيث تساعد المأكولات البحرية على تحقيق هذا الهدف. كما يجب ممارسة النشاط البدني باستمرار لأنه يلعب دورا كبيرا في تحفيز نشاط الدماغ. كما يشدد مياسنيكوف على أهمية التخلص من العادات السيئة وأن يكون الإنسان نحيقا وكثير الحركة والنشاط ويشعر بالجوع بعض الشيء، وأن يهتم بجميع مظاهر الحياة، وإذا كان لا بد من تناول أدوية معينة، فعليه التشاور مع المتخصصين".

وينصح بالمطالعة باستمرار والتفكير بالأحداث واتباع نظام غذائي صحي حيث تساعد المأكولات البحرية على تحقيق هذا الهدف. كما يجب ممارسة النشاط البدني باستمرار لأنه يلعب دورا كبيرا في تحفيز نشاط الدماغ. كما يشدد مياسنيكوف على أهمية التخلص من العادات السيئة وأن يكون الإنسان نحيقا وكثير الحركة والنشاط ويشعر بالجوع بعض الشيء، وأن يهتم بجميع مظاهر الحياة، وإذا كان لا بد من تناول أدوية معينة، فعليه التشاور مع المتخصصين".

وينصح بالمطالعة باستمرار والتفكير بالأحداث واتباع نظام غذائي صحي حيث تساعد المأكولات البحرية على تحقيق هذا الهدف. كما يجب ممارسة النشاط البدني باستمرار لأنه يلعب دورا كبيرا في تحفيز نشاط الدماغ. كما يشدد مياسنيكوف على أهمية التخلص من العادات السيئة وأن يكون الإنسان نحيقا وكثير الحركة والنشاط ويشعر بالجوع بعض الشيء، وأن يهتم بجميع مظاهر الحياة، وإذا كان لا بد من تناول أدوية معينة، فعليه التشاور مع المتخصصين".

وينصح بالمطالعة باستمرار والتفكير بالأحداث واتباع نظام غذائي صحي حيث تساعد المأكولات البحرية على تحقيق هذا الهدف. كما يجب ممارسة النشاط البدني باستمرار لأنه يلعب دورا كبيرا في تحفيز نشاط الدماغ. كما يشدد مياسنيكوف على أهمية التخلص من العادات السيئة وأن يكون الإنسان نحيقا وكثير الحركة والنشاط ويشعر بالجوع بعض الشيء، وأن يهتم بجميع مظاهر الحياة، وإذا كان لا بد من تناول أدوية معينة، فعليه التشاور مع المتخصصين".

وينصح بالمطالعة باستمرار والتفكير بالأحداث واتباع نظام غذائي صحي حيث تساعد المأكولات البحرية على تحقيق هذا الهدف. كما يجب ممارسة النشاط البدني باستمرار لأنه يلعب دورا كبيرا في تحفيز نشاط الدماغ. كما يشدد مياسنيكوف على أهمية التخلص من العادات السيئة وأن يكون الإنسان نحيقا وكثير الحركة والنشاط ويشعر بالجوع بعض الشيء، وأن يهتم بجميع مظاهر الحياة، وإذا كان لا بد من تناول أدوية معينة، فعليه التشاور مع المتخصصين".

وينصح بالمطالعة باستمرار والتفكير بالأحداث واتباع نظام غذائي صحي حيث تساعد المأكولات البحرية على تحقيق هذا الهدف. كما يجب ممارسة النشاط البدني باستمرار لأنه يلعب دورا كبيرا في تحفيز نشاط الدماغ. كما يشدد مياسنيكوف على أهمية التخلص من العادات السيئة وأن يكون الإنسان نحيقا وكثير الحركة والنشاط ويشعر بالجوع بعض الشيء، وأن يهتم بجميع مظاهر الحياة، وإذا كان لا بد من تناول أدوية معينة، فعليه التشاور مع المتخصصين".

وينصح بالمطالعة باستمرار والتفكير بالأحداث واتباع نظام غذائي صحي حيث تساعد المأكولات البحرية على تحقيق هذا الهدف. كما يجب ممارسة النشاط البدني باستمرار لأنه يلعب دورا كبيرا في تحفيز نشاط الدماغ. كما يشدد مياسنيكوف على أهمية التخلص من العادات السيئة وأن يكون الإنسان نحيقا وكثير الحركة والنشاط ويشعر بالجوع بعض الشيء، وأن يهتم بجميع مظاهر الحياة، وإذا كان لا بد من تناول أدوية معينة، فعليه التشاور مع المتخصصين".

وينصح بالمطالعة باستمرار والتفكير بالأحداث واتباع نظام غذائي صحي حيث تساعد المأكولات البحرية على تحقيق هذا الهدف. كما يجب ممارسة النشاط البدني باستمرار لأنه يلعب دورا كبيرا في تحفيز نشاط الدماغ. كما يشدد مياسنيكوف على أهمية التخلص من العادات السيئة وأن يكون الإنسان نحيقا وكثير الحركة والنشاط ويشعر بالجوع بعض الشيء، وأن يهتم بجميع مظاهر الحياة، وإذا كان لا بد من تناول أدوية معينة، فعليه التشاور مع المتخصصين".

وينصح بالمطالعة باستمرار والتفكير بالأحداث واتباع نظام غذائي صحي حيث تساعد المأكولات البحرية على تحقيق هذا الهدف. كما يجب ممارسة النشاط البدني باستمرار لأنه يلعب دورا كبيرا في تحفيز نشاط الدماغ. كما يشدد مياسنيكوف على أهمية التخلص من العادات السيئة وأن يكون الإنسان نحيقا وكثير الحركة والنشاط ويشعر بالجوع بعض الشيء، وأن يهتم بجميع مظاهر الحياة، وإذا كان لا بد من تناول أدوية معينة، فعليه التشاور مع المتخصصين".

وينصح بالمطالعة باستمرار والتفكير بالأحداث واتباع نظام غذائي صحي حيث تساعد المأكولات البحرية على تحقيق هذا الهدف. كما يجب ممارسة النشاط البدني باستمرار لأنه يلعب دورا كبيرا في تحفيز نشاط الدماغ. كما يشدد مياسنيكوف على أهمية التخلص من العادات السيئة وأن يكون الإنسان نحيقا وكثير الحركة والنشاط ويشعر بالجوع بعض الشيء، وأن يهتم بجميع مظاهر الحياة، وإذا كان لا بد من تناول أدوية معينة، فعليه التشاور مع المتخصصين".

وينصح بالمطالعة باستمرار والتفكير بالأحداث واتباع نظام غذائي صحي حيث تساعد المأكولات البحرية على تحقيق هذا الهدف. كما يجب ممارسة النشاط البدني باستمرار لأنه يلعب دورا كبيرا في تحفيز نشاط الدماغ. كما يشدد مياسنيكوف على أهمية التخلص من العادات السيئة وأن يكون الإنسان نحيقا وكثير الحركة والنشاط ويشعر بالجوع بعض الشيء، وأن يهتم بجميع مظاهر الحياة، وإذا كان لا بد من تناول أدوية معينة، فعليه التشاور مع المتخصصين".

وينصح بالمطالعة باستمرار والتفكير بالأحداث واتباع نظام غذائي صحي حيث تساعد المأكولات البحرية على تحقيق هذا الهدف. كما يجب ممارسة النشاط البدني باستمرار لأنه يلعب دورا كبيرا في تحفيز نشاط الدماغ. كما يشدد مياسنيكوف على أهمية التخلص من العادات السيئة وأن يكون الإنسان نحيقا وكثير الحركة والنشاط ويشعر بالجوع بعض الشيء، وأن يهتم بجميع مظاهر الحياة، وإذا كان لا بد من تناول أدوية معينة، فعليه التشاور مع المتخصصين".

وينصح بالمطالعة باستمرار والتفكير بالأحداث واتباع نظام غذائي صحي حيث تساعد المأكولات البحرية على تحقيق هذا الهدف. كما يجب ممارسة النشاط البدني باستمرار لأنه يلعب دورا كبيرا في تحفيز نشاط الدماغ. كما يشدد مياسنيكوف على أهمية التخلص من العادات السيئة وأن يكون الإنسان نحيقا وكثير الحركة والنشاط ويشعر بالجوع بعض الشيء، وأن يهتم بجميع مظاهر الحياة، وإذا كان لا بد من تناول أدوية معينة، فعليه التشاور مع المتخصصين".

وينصح بالمطالعة باستمرار والتفكير بالأحداث واتباع نظام غذائي صحي حيث تساعد المأكولات البحرية على تحقيق هذا الهدف. كما يجب ممارسة النشاط البدني باستمرار لأنه يلعب دورا كبيرا في تحفيز نشاط الدماغ. كما يشدد مياسنيكوف على أهمية التخلص من العادات السيئة وأن يكون الإنسان نحيقا وكثير الحركة والنشاط ويشعر بالجوع بعض الشيء، وأن يهتم بجميع مظاهر الحياة، وإذا كان لا بد من تناول أدوية معينة، فعليه التشاور مع المتخصصين".

وينصح بالمطالعة باستمرار والتفكير بالأحداث واتباع نظام غذائي صحي حيث تساعد المأكولات البحرية على تحقيق هذا الهدف. كما يجب ممارسة النشاط البدني باستمرار لأنه يلعب دورا كبيرا في تحفيز نشاط الدماغ. كما يشدد مياسنيكوف على أهمية التخلص من العادات السيئة وأن يكون الإنسان نحيقا وكثير الحركة والنشاط ويشعر بالجوع بعض الشيء، وأن يهتم بجميع مظاهر الحياة، وإذا كان لا بد من تناول أدوية معينة، فعليه التشاور مع المتخصصين".

وينصح بالمطالعة باستمرار والتفكير بالأحداث واتباع نظام غذائي صحي حيث تساعد المأكولات البحرية على تحقيق هذا الهدف. كما يجب ممارسة النشاط البدني باستمرار لأنه يلعب دورا كبيرا في تحفيز نشاط الدماغ. كما يشدد مياسنيكوف على أهمية التخلص من العادات السيئة وأن يكون الإنسان نحيقا وكثير الحركة والنشاط ويشعر بالجوع بعض الشيء، وأن يهتم بجميع مظاهر الحياة، وإذا كان لا بد من تناول أدوية معينة، فعليه التشاور مع المتخصصين".

وينصح بالمطالعة باستمرار والتفكير بالأحداث واتباع نظام غذائي صحي حيث تساعد المأكولات البحرية على تحقيق هذا الهدف. كما يجب ممارسة النشاط البدني باستمرار لأنه يلعب دورا كبيرا في تحفيز نشاط الدماغ. كما يشدد مياسنيكوف على أهمية التخلص من العادات السيئة وأن يكون الإنسان نحيقا وكثير الحركة والنشاط ويشعر بالجوع بعض الشيء، وأن يهتم بجميع مظاهر الحياة، وإذا كان لا بد من تناول أدوية معينة، فعليه التشاور مع المتخصصين".

وينصح بالمطالعة باستمرار والتفكير بالأحداث واتباع نظام غذائي صحي حيث تساعد المأكولات البحرية على تحقيق هذا الهدف. كما يجب ممارسة النشاط البدني باستمرار لأنه يلعب دورا كبيرا في تحفيز نشاط الدماغ. كما يشدد مياسنيكوف على أهمية التخلص من العادات السيئة وأن يكون الإنسان نحيقا وكثير الحركة والنشاط ويشعر بالجوع بعض الشيء، وأن يهتم بجميع مظاهر الحياة، وإذا كان لا بد من تناول أدوية معينة، فعليه التشاور مع المتخصصين".

تحسين أوضاع الأسر أول الحلول للتصدي لتشغيل الأطفال في المغرب

مطالبات بتوفير حماية اجتماعية وقانونية ملائمة لوقف استغلال الأطفال



الكثير من الأطفال يتركون مقاعد الدراسة مضطرين ليعيلوا عائلاتهم

المدني المهمة بحقوق الطفل لرفع قضايا في ما يتعلق بتشغيل الأطفال وتتشكل جبهة وطنية تساهم في خلق مؤسسة وطنية مستقلة تعنى بحقوق الطفل وتتلقى الإشعارات بخصوص الانتهاكات التي تتعرض لها هذه الفئة، إلى جانب العمل على إصدار مدونة خاصة بحقوق الطفل.

وشددت وزارة التضامن والتنمية الاجتماعية والأسرة على الأولوية التي تحتلها الطفولة في سياساتها وبرامجها، مع حرصها على إعطاء الأولوية لمشاريع القرب ذات الأثر المباشر على وضعية الأطفال وأسراهم، سواء عبر إطلاق الأجهزة المحلية لحماية الطفولة ضد مختلف أشكال العنف والاستغلال والإهمال أو من خلال إحداث إسعافات اجتماعية متنقلة للأطفال في وضعية الشارع.

وتطالب منظمة طلائع أطفال المغرب بالمزيد من الصرامة من قبل الجهات المعنية بإعمال واحترام القانون ومعاينة المشغلين المنتهكين له، وكل من ثبتت إدانته في التحريض أو الوساطة أو المشاركة "بأي طريقة" كانت في هذه الجريمة الإنسانية ضد الأطفال بشكل مباشر وأسراهم. ويعتبر القانون المتعلق بتحديد شروط العمل في خدمة المنازل، الذي دخل حيز التنفيذ في العام 2018، نقلة نوعية في مجال إقرار الحقوق الأساسية لهذه الفئة نظرا للخصائص التي يتميزون بها، حيث يوفر لهم حماية قانونية خلال مزاولتهم لعملهم ويضمن حقوقهم من ضمان اجتماعي وتغطية صحية للنهوض بوضعيتهم الاقتصادية والاجتماعية بشكل عام.

وأكدت الجمعية المغربية لتربية الشبيبة "أميج"، المهمة بالطفل، فقد أوصت باتخاذ التدابير اللازمة لبلورة خطة وطنية تنفذ على قاعدة بيانات وإحصاءات مفصلة ودقيقة حول وضعية الطفولة في المغرب واستثمارها في وضع سياسات وبرامج لفائدة الطفل مع الحرص على إشراك المنظمات غير الحكومية المهمة بحقوق الطفل.

وأكدت الجمعية المغربية لتربية الشبيبة على ضرورة العمل على وضع إستراتيجية وطنية تحد من الاستغلال الاقتصادي للأطفال وخاصة تشغيل الفتيات في خدمة المنازل من أجل تجاوز ضعف الآليات الحماية. ودعت الجمعية المغربية لحقوق الإنسان الدولة إلى معالجة الاختلالات العميقة المنتجة لهذه الظاهرة، بالتصدي للهشاشة والفقر والبطالة والأمية ومحو التفاوتات المجالية والاجتماعية الشاسعة، عبر سياسات اقتصادية تروم تحقيق العيش الكريم وإحلال العدالة الاجتماعية.

كما طالبت الجمعية المغربية لتربية الشبيبة منظمات المجتمع وطالبت الجمعية المغربية لحقوق الإنسان بسن سياسات عمومية وفق إستراتيجية واضحة تكفل احترام حقوق الأطفال، وتسعى إلى القضاء على ظاهرة تشغيلهم وضمن عدم استغلالهم.

وطاعة الطفل لرب العمل، وانتشار ثقافة خاطئة لدى الأسر الفقيرة مفادها أنه لا نفع من الدراسة بما أنها تقود نحو البطالة.

وتتناهى ظاهرة تشغيل الأطفال قسرا رغم الجهود المبذولة من الدولة والمجتمع المدني للتصدي لهذه الانتهاكات التي تؤثر سلبا على هذه الفئة الضعيفة وتسلبهم حقوقهم في التعلم واللعب وإجبارهم على القيام بأعمال تفوق قدرتهم البدنية والعقلية. وتشغل صناعات التعليب والقطاع الزراعي والمهن اليدوية الكثير من الأطفال القاصرين. وغالبا ما تكون خدمات البيوت من القاصرات رغم أن المغرب سن قانونا يحدد فيه شروط تشغيل الأطفال والخادmates. وأكدت الجمعية المغربية لحقوق الإنسان على ضرورة تحمّل الدولة مسؤولياتها في مراقبة استفادة جميع الأطفال، خاصة في الأرياف، من حقهم في تعليم مجاني وجيد وضمان إعادة تأهيلهم ودمجهم اجتماعيا مع أخذ احتياجات أسراهم بعين الاعتبار.

الضغوط المادية ومتطلبات الحياة التي تعجز الأسرة عن تأمينها تدفعها إلى تحميل الأطفال في سن مبكرة مسؤولية إعالتها

أما الجمعية المغربية لتربية الشبيبة "أميج"، المهمة بالطفل، فقد أوصت باتخاذ التدابير اللازمة لبلورة خطة وطنية تنفذ على قاعدة بيانات وإحصاءات مفصلة ودقيقة حول وضعية الطفولة في المغرب واستثمارها في وضع سياسات وبرامج لفائدة الطفل مع الحرص على إشراك المنظمات غير الحكومية المهمة بحقوق الطفل.

وأكدت الجمعية المغربية لتربية الشبيبة على ضرورة العمل على وضع إستراتيجية وطنية تحد من الاستغلال الاقتصادي للأطفال وخاصة تشغيل الفتيات في خدمة المنازل من أجل تجاوز ضعف الآليات الحماية. ودعت الجمعية المغربية لحقوق الإنسان الدولة إلى معالجة الاختلالات العميقة المنتجة لهذه الظاهرة، بالتصدي للهشاشة والفقر والبطالة والأمية ومحو التفاوتات المجالية والاجتماعية الشاسعة، عبر سياسات اقتصادية تروم تحقيق العيش الكريم وإحلال العدالة الاجتماعية.

كما طالبت الجمعية المغربية لتربية الشبيبة منظمات المجتمع وطالبت الجمعية المغربية لحقوق الإنسان بسن سياسات عمومية وفق إستراتيجية واضحة تكفل احترام حقوق الأطفال، وتسعى إلى القضاء على ظاهرة تشغيلهم وضمن عدم استغلالهم.

تؤكد العديد من منظمات المجتمع المدني في المغرب أن تحسين الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية للعديد من الأسر المغربية التي تعاني من الفقر والبطالة، هو أول الحلول الكفيلة بالتصدي لظاهرة تشغيل الأطفال في البلاد، حيث تعالت نداءات كثيرة تطالب بتوفير الحماية الاجتماعية والقانونية الملائمة لوقف انتهاك حقوق الأطفال واستغلالهم.

محمد ماموني العلوي

● الرباط - ارتفعت أصوات في المغرب تنادي بتوفير الحماية القانونية ضد تشغيل الأطفال وذلك من خلال تحسين الظروف الاجتماعية والاقتصادية للأسر التي تعاني أوضاعا تدفعها لاعتماد على عمالة أبنائها.

وأوضحت مريم العثماني، رئيسة جمعية "إنصاف"، الناشطة في مجال حماية حقوق المرأة والطفل، أن تشغيل الطفل القاصر يعتبر جريمة يعاقب عليها القانون بالسجن، وكذلك جريمة أخلاقية، مؤكدة أنه ليس هناك عذر أو تبرير لتشغيل الأطفال، وأنه ليس لأحد الحق في التضحية بحيات طفل حتى أسرته.

وتم إطلاق خطة عمل لحماية الأطفال من الاستغلال، تفاعلا مع الدعوات المنادية بالتصدي لتشغيل الأطفال. وتشمل هذه الخطة الحماية القضائية والتكفل الطبي والنفسي والريعية الاجتماعية وإعادة الإجماع في مؤسسات التربية والتدريب. وتشترك في إطلاق هذه المبادرة كل من وزارة التضامن والتنمية الاجتماعية والمساواة والأسرة ورئاسة النيابة العامة والأجهزة الحكومية والمنظمات الوطنية والجمعيات المتدخلة في مجال حقوق الطفل والشؤون الاجتماعية.

ويترك غالية الأطفال الذين يتم تشغيلهم مقاعد الدراسة مضطرين ليعملوا في التجارة والحدادة والتجارة والوحدات الإنتاجية التي تستقطب أطفالا أعمارهم أقل من 15 عاما. وتتركز هذه الظاهرة في القرى والأرياف في إطار المساعدة التي يقدمها الأطفال لأفراد عائلاتهم في القيام بالأعمال الزراعية، أما في الوسط الحضري فتكون القطاعات الأكثر استقطابا للأطفال هي قطاع الخدمات والصناعة التقليدية.

ويؤكد باحثون في العلوم الاجتماعية أن الضغوط المادية ومتطلبات الحياة التي تعجز الأسرة عن تأمينها تدفعها إلى تحميل الأطفال في سن مبكرة مسؤولية إعالتها، كما يعد التفكير الأسري من بين الأسباب الأخرى التي تفاقم هذه الظاهرة الاجتماعية وتزيد في انتشارها. ويتوقع هؤلاء أن تزيد ظاهرة تشغيل الأطفال والاتجار بهم واستغلالهم، إذا



دردشة بسيطة بفوائد كثيرة

جمال

نصائح ذهبية لحلاقة شعر الساق

● تعد حلاقة شعر الساق عملية مزعجة للغاية للمرأة لما يرتبط بها من ألم والتهاب البشرة. ولتجنب ذلك ننصح خبيرة التجميل الألمانية ناتالي فيشر باستخدام بوردرة التلك قبل حلاقة الشعر؛ حيث إنها تساعد على انتصاب الشعر، ومن ثم يصبح من السهل على نصل الماكينة إزالته.

ومن المهم أيضا استخدام ماكينة حلاقة ذات نصل حاد وغير قلم أو به صدادا تجنبنا لالتهاب البشرة. وبعد حلاقة الشعر ينبغي ترطيب البشرة بواسطة كريم يحتوي مثلا على الألوفيرا أو اللانولين أو شمع النحل أو زيت الجوجوبا من أجل تهدئة البشرة ومنحها ملمسا ناعما كالحرير. وإذا أصابت المرأة نفسها بجرح خبيرة التجميل الألمانية ناتالي فيشر باستخدام بوردرة التلك قبل حلاقة الشعر؛ حيث إنها تساعد على انتصاب الشعر، ومن ثم يصبح من السهل على نصل الماكينة إزالته.

ومن المهم أيضا استخدام ماكينة حلاقة ذات نصل حاد وغير قلم أو به صدادا تجنبنا لالتهاب البشرة. وبعد حلاقة الشعر ينبغي ترطيب البشرة بواسطة كريم يحتوي مثلا على الألوفيرا أو اللانولين أو شمع النحل أو زيت الجوجوبا من أجل تهدئة البشرة ومنحها ملمسا ناعما كالحرير. وإذا أصابت المرأة نفسها بجرح خبيرة التجميل الألمانية ناتالي فيشر باستخدام بوردرة التلك قبل حلاقة الشعر؛ حيث إنها تساعد على انتصاب الشعر، ومن ثم يصبح من السهل على نصل الماكينة إزالته.

ومن المهم أيضا استخدام ماكينة حلاقة ذات نصل حاد وغير قلم أو به صدادا تجنبنا لالتهاب البشرة. وبعد حلاقة الشعر ينبغي ترطيب البشرة بواسطة كريم يحتوي مثلا على الألوفيرا أو اللانولين أو شمع النحل أو زيت الجوجوبا من أجل تهدئة البشرة ومنحها ملمسا ناعما كالحرير. وإذا أصابت المرأة نفسها بجرح خبيرة التجميل الألمانية ناتالي فيشر باستخدام بوردرة التلك قبل حلاقة الشعر؛ حيث إنها تساعد على انتصاب الشعر، ومن ثم يصبح من السهل على نصل الماكينة إزالته.

