

# دليلك لارتداء الحجاب في أيام الصيف الحارة

عند اختيار زيك في يوم حار، تحتاجين إلى النظر في هذه أشياء:

- هل هو متواضع؟
- هل هو واسع؟
- هل هو غير شفاف؟
- هل القماش مناسب للطقس الحار؟
- هل الزي مصنوع من الأقمشة التي لا تحبس الحرارة؟
- هل يمكن للنسيج أن يتنفس؟
- هل هو أنيق؟

**التواضع:** الإسلام يملئ أن تكون الملابس فضفاضة وليست ضيقة على الجسم، فتكون مثالية لفصل الصيف. الملابس الفضفاضة تساعد الهواء على الانتشار ضمن جسمك لتشعري بالبرودة. الملابس الضيقة سوف تحاصر وتحبس الرطوبة وحرارة الجسم مما سينتج العرق والرائحة الكريهة.

**القماش:** الأقمشة التي تتنفس وتكون خفيفة الوزن هي مثالية لدرجات الحرارة الحارة. يتم تحديد قدرة النسيج على التنفس من خلال نوعية الخيط وقدرة القماش على أن يكون فضفاض. للتحقق مما إذا كان النسيج خفيف الوزن، يمكنك ببساطة التقاطها - يجب أن تكون خفيفة الوزن!

**أخبار سارة:** خلافا للاعتقاد السائد، تكشف بشرتك في الشمس في الواقع ليس فكرة جيدة. الأكمام الطويلة وتغطية جسمك لن يحمي بشرتك من أشعة الشمس الضارة فقط، ولكنها في الواقع ستكون بمثابة حاجز ضد حرارة الشمس. عندما يتعلق الأمر بالشمس، الملابس الأقل هي أكثر ضررا لصحتك.

فيما يلي قائمة من الأقمشة الجيدة للحرارة المرتفعة:

- الكتان
- القطن
- القماش الحريري
- الجيرسي

فيما يلي قائمة من الأقمشة غير المناسبة للطقس الحار:

- البوليستر
- الأكريليك
- النايلون

**الألوان:** تعكس الألوان الخفيفة الضوء، وهي ممتازة لحرارة الصيف. على العكس تماما، الألوان الداكنة تمتص الحرارة وتشعرك بالحر.

الحجاب الخاص بك يجب أن يتكون من مادة مهواة خفيفة. يمكنك العثور على الحجاب القطني الذي يكون غير شفاف، خفيف، ويتنفس.

اختاري الأنماط التي لا تكون ملفوفة بإحكام حول رأسك أو وجهك. إذا كان ذلك ممكنا، تجنبني ارتداء غطاء الرأس تحت الحجاب. جسمك يحتاج إلى أن يكون قادر على التنفس - كلما كان الحجاب غير محكما، كلما لن تشعري بالخنق. أيضا، تجنبني تعليق الحجاب الخاص بك مباشرة تحت ذقنك - تثبيته فوق أذنك سوف يسمح لرقبتك ووجهك أن يتنفسا بشكل أفضل.