

ه لصحتك

مجلة طبية شاملة يصدرها قسم نداء الإسعاف بمنتدى الحور العين



إقرأ فى هذا العدد



www.hor3en.com



أضف لمعلوماتك ???



أكلة هنية و كمان صحية



حكاييتي مع



عيادة التجميل

الإصدار الثاني لعام ١٤٣١ هـ

والكثير والكثير من الموضوعات التي تهتمك وتهم كافة أفراد الأسرة

www.hor3en.com

كتب في هذا العدد



كلمة المحرر



صيدلة الحور عين



أضف لمعلوماتك ???



مفتى الإسعاف



نصيحة في كبسولة



حكايته مع



أكلة هنية وكمان صحية



حباية مسكن
أخبار من وزارة الصحة



الوعي الصحي العام
للرجل والطفل والمرأة



دليلك الطبي



عيادة التجميل

مجلة الحور العين الطبية
www.hor3en.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
الحمد لله وكفى وصلاة وسلام على من إسطفى

لأن صحتك تهمننا

فيسرنا أن نقدم لكم ثاني إصدار من

مجلتنا الطبية (ه لصحتك) راجين من الله

تعالى أن تحقق النفع المرجو منها

مع تحيات

قسم نداء الإسعاف



الفول المدمس

هل تعلم....

أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأزمات القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم ..
وبذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين

خفف وخز الألم في جانبك الأيمن

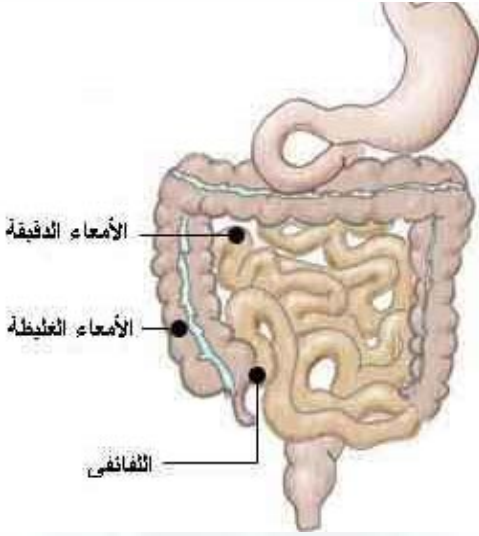
هل تشعر بوخز مؤلم عندما تركض، هذا لأنك تخرج الهواء 'تزفر' بينما تضرب قدمك اليمنى الأرض. مما يضع ضغطاً على كبدك (الموجود على الجانب الأيمن من الجسم)، ويسبب شداً للحجاب الحاجز الذي يرسل إشارة بوخز جانبي. ببساطة تعلم أن تزفر عندما تضرب قدمك اليسرى الأرض.



المصدر : كتاب العلاج المنزلي للرجال



الإسعافات الأولية لآلام البطن



الإجراءات الأولية للإسعافات الأولية لآلام البطن:

تحديد مكان - طبيعة - مدة استمرار الألم وأوقات حدوثه.

التقييم:

- قياس النبض - الضغط - درجة الحرارة - التنفس.

- فحص البطن لاكتشاف ما إذا كانت توجد آلام - ورم - التأكد من وجود انتفاخ.

- هل يعاني المريض من قيء - غثيان - إسهال - حمى - إفراز عرق - رجفة؟

- هل يوجد تغير في عادات الطعام أو فقدان للشهية؟

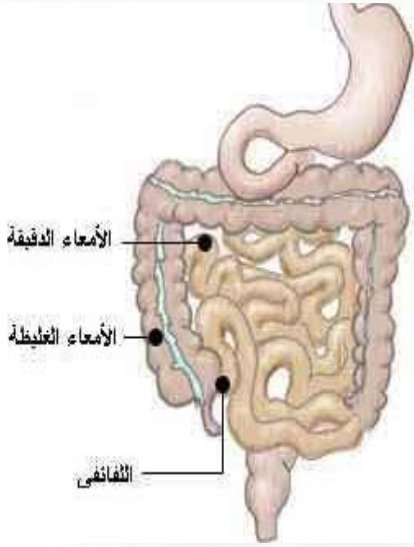
- هل توجد أية تغيرات في وظيفة الأمعاء مثل حدوث الإمساك أو وجود دم بالبراز؟

- هل توجد أية أعراض لضيق في التنفس - إفراز العرق أو وجود آلام بالرقبة أو الذراع أو الكتف؟

- إذا كان المريض سيده لابد من تحديد وجود حمل من عدمه.



تحذيرات:



- لا تستخدم حقن شرجية أو ملينات لأنه من الممكن أن تكون هذه الأعراض متصلة بالقلب - بالجهاز التنفسي - أمراض النساء - أمراض الأوعية الدموية - الجهاز البولي.

- وجود كتلة محسوسة.

- وجود آلام شديدة في منطقة البطن والتي تتميز بـ :

- تركزها في منطقة معينة مع الزيادة في حدتها واستمرارها من 4 - 6 ساعات
- وجود غثيان وقئ أو إسهال.
- تغير في لون البراز بحيث يصبح لونه داكناً أسود أو بني مع وجود دم (يشير إلى وجود نزيف داخلي).
- وجود درجة حرارة مرتفعة

بروتوكول الإسعافات لآلام البطن:

- يطلب من المريض الراحة.

- عدم إعطائه أي شيء عن طريق الفم حتى يتم معرفة سبب الآلام.

اللجوء إلى الطبيب:

يتم اللجوء إلى الطبيب على الفور عند:

- اكتشاف ضيق في التنفس - آلام بالصدر
- إفراز العرق - آلام تمتد إلى الرقبة أو الذراع أو الكتف.

- عدم استقرار العلامات الحيوية (النبض - التنفس - الضغط - درجة الحرارة).



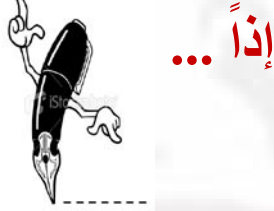


أكلة هنية وكمان صحية



هل تريد احراق المزيد من السعرات الحرارية؟؟؟؟

وبالتالي تتجنب مخاطر السمنة



إذا ...

هناك العديد من الأغذية التي يمكن أن تساعدنا على إحراق المزيد من السعرات الحرارية، وبالتالي تساهم في إنقاص الوزن الزائد، وتجنبنا مخاطر السمنة، واحتمالات الوقوع في فخ السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو أمراض الأوعية الدموية المرتبطة بذلك ومن هذه الأغذية ما يلي:

الأطعمة كثيرة التوابل



إن أكل الأطعمة كثيرة التوابل يمكن أن يساعدك على حرق الدهون أكثر. حيث إن الأطعمة الحارة تجعلك تعرق وترفع معدل نبضات قلبك، الأمر الذي يزيد من مستوى الأيض بشكل مؤقت. فلا تتردد بوضع القليل من الشطة لتحفز جسمك.

الماء



الإكثار من شرب الماء يعتبر سلوكا صحيا، وإذا تخلت عن كوب الماء فسوف يكون من الصعب عليك فقدان الوزن. فالجفاف يببط الأيض، ويمكن أن يؤدي إلى اشتها السكريات أيضا والإعياء. ويوصي الخبراء بشرب 8 أكواب من الماء يوميا





أكلة هنية وكمان صحية



الشاي الأخضر



أثبتت التجارب العلمية أن الشاي الأخضر له فوائد صحية عديدة، فهو لا يهدئ الأعصاب فقط، بل يقي الجسم من السرطان والعديد من الأمراض الأخرى. كما أنه يحفز الأيض. ويقول الخبراء إن شرب 5 أكواب من الشاي الأخضر يمكن أن يساعد على حرق 70 إلى 80 سعراً حرارياً يومياً.

الجريب فروت

تشير الأبحاث إلى أن هذه الثمرة الحمضية يمكنها أن تساعد في تخفيف الوزن. حيث وجدت إحدى الدراسات أن تناول نصف ثمرة الجريب فروت أو شرب عصيرها مع وجبات الطعام (دون تغيير عادات الأكل) يمكن أن يخفف الوزن بأكثر من ثلاثة أرطال في 12 أسبوعاً. ويعتقد العلماء أن فاكهة الجريب فروت تنزل مستويات الأنسولين، التي تكبح حافزك لتناول طعام خفيف. وبالطبع، كلما خففت من تناول الوجبات الخفيفة مثل رقائق البطاطس، والشوكولاتة، كان من الأسهل فقدان الوزن.



القرفة

أظهر بحث علمي حديث أن وضع ربع ملعقة قرفة مع الطعام، يساعد على تبيض السكريات وينزل مستويات السكر. وهذا يساعد على إنقاص الوزن، لأن مستويات السكر العالية والسكر الفائض في الدم، يمكن أن تؤدي إلى تخزين الدهون. تبرز القرفة الطعم الحلو في الطعام. لذلك يمكن رش القليل منها على الطعام، مثل التفاح، والجبن، والأرز، والدجاج.



www.hor3en.com



التدخين ضار جداً بالصحة و قد يؤدي إلى الوفاة !!!



يقف كثير من المدخنين فترات طويلة عاجزين عن ايجاد طريقة تساعدهم

فى الاقلاع عن تلك العادة السيئة التى تلحق بهم أمراضا خطيرة وتسبب العديد من المشكلات الاجتماعية بالإضافة الى تعرضهم لبعض المواقف المحرجة , وبالرغم من المحاولات التى يبذلها البعض للافلات من فخ الادمان الا أن نسبة النجاح فى ذلك تكون ضئيلة جدا .

ومن أجل ذلك قام مجموعة من الباحثين فى انجلترا

بتقديم عشر خطوات اذا التزم بها أى مدخن

فانه سينجح فى التخلص من تلك العادة السيئة

وتتلخص هذه الخطوات فى النقاط الآتية :-

أولاً: حدد يوماً تبدأ فيه الاقلاع عن التدخين وقبلها بيوم
حاول ازالة جميع طفايات السجائر والولاعات التى تستخدم
عند التدخين



ثانياً : لا تحاول شغل بالك بأنك ستقلع عن التدخين لان ذلك قد يشعرك بأنك فقدت شيئاً واذا طلب منك أحد سيجارة قل له أنا لا أدخن وعليك أن تفكر فى كم الفوائد التى ستكتسبها بعد ذلك

ثالثاً: قم بزيارة ل احد المتخصصين فى مجال التنويم المغناطيسى حتى يلهيك عن التدخين فى الاوقات التى ترغب فى التدخين فيها..

رابعاً : حاول تجربة العلاج بوخز الابر الصينية فقد ثبت أنها فعالة جدا فى القضاء على الرغبة الملحة فى التدخين .

خامساً : حاول التغلب على ادمانك لمادة النيكوتين عن طريق مضغ بعض الحلوى وقطع اللبان واستخدام الرذاذ الانفى الذى يعالج ويكافح الرغبة فى التدخين .

سادساً : لا تحاول التفكير فى التدخين فى أى وقت من الاوقات واذا شعرت بضعف أمام هذه الرغبة فعليك اللجوء فوراً لعمل أى شئ مثل ممارسة بعض النشاط الرياضى أو التنزه مع صديق أو مشاهدة التلفزيون المهم أن تشغل نفسك بأى شئ آخر ينسيك التدخين .

سابعاً : حاول أن تضع النقود عائقاً لك عن التدخين , فاشراء علبة سجائر كل يوم سيكلفك فى نهاية الشهر مبلغاً مالياً كبيراً .

ثامناً : حاول تثقيف نفسك بقراءة بعض الكتب الارشادية التى تبرز أهمية وفوائد الاقلاع عن التدخين

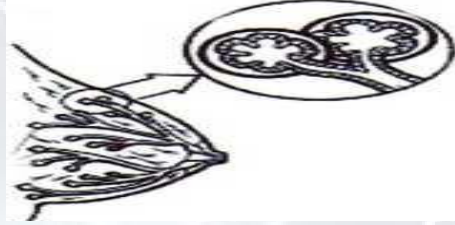
تاسعاً : ممارسة التمارين الرياضية شئ مهم لانها تزيد من افراز هرمون أندروفينز الذى يساعدك فى التخلص من ادمان النيكوتين .



عاشراً : حاول تهوية المنزل وفتح الشبابيك وتجنب مجالسة المدخنين .



نقص افراز اللبن ... لماذا؟



ما الارشادات التى يمكن اتباعها لتفادى ذلك :

يمكن تفادى ذلك؟ باتباع بعض الارشادات البسيطة مثل:

- الاهتمام بتناول كمية مناسبة من السوائل وبالوصول على التغذية المتوازنة.
- حصول الأم على قدر كاف من الراحة والاستعانة بأحد الأقارب أو الأصدقاء للمساعدة فى الأعمال المنزلية وغيرها.
- البدء فى الرضاعة فى أول 48 ساعة بعد الولادة ان امكن ذلك والانتظام فى ارضاع الطفل لتحفيز انتاج المزيد من اللبن.
- لابد من استشارة الطبيب المختص قبل تناول أى أدوية أو فيتامينات اذا استمر نقص ادرار اللبن.

قد تلاحظين أن كمية اللبن لا تكفى احتياجات الطفل مما يتسبب فى بعض الأحيان الى نقص فى وزن الطفل مقارنة بعمره ومعدل الزيادة الطبيعى ... وقد يرجع ذلك الى سبب أو أكثر مما يلي:

- عدم حصول الأم على التغذية المتوازنة وعدم تناولها كمية مناسبة من السوائل .
- الاجهاد بسبب العمل أو بذل مجهود شاق فى الأعمال المنزلية.
- سوء الحالة النفسية للأم مما يؤثر على كمية ادرار اللبن.
- قد تتسبب بعض الأدوية فى تقليل كمية ادرار اللبن.
- عدم البدء فى الرضاعة مبكرا وعدم الانتظام والاهتمام بالرضاعة الطبيعية حيث أن عملية الرضاعة نفسها تعتبر محفز لزيادة ادرار اللبن



مص الإصبع



ما الآثار السلبية المترتبة على ممارسة عادة
مص الإصبع ؟

مص الاصبع من العادات التي يمارسها الطفل في
سن مبكرة ، فهل لك أن تحدثنا عنها ؟

تؤدي عادة مص الإصبع إلى حدوث العديد
من التشوهات في وضع الأسنان على الفكين
مثل بروز الأسنان الأمامية العلوية أو حدوث
ما يسمى بالعضة المفتوحة، وتختلف نوعية
هذه التشوهات تبعاً لنوع الإصبع المستعمل في
عملية المص ومقدار القوة المطبقة على الأسنان
والزمن، حيث كلما زاد زمن تطبيق القوة على
الأسنان تكون الإصابة أخطر.

تعتبر عادة مص الإصبع أول العادات السيئة التي
يتعلمها الطفل الرضيع سواء الإبهام أو السبابة
أو غيرهما، ويوجد السبب وراء هذه العادة
إلى عدم اشباع منعكس المص عند الطفل حيث
تقوم بعض الأمهات باختصار زمن الرضاعة
باستعمالهن الرضاعات البلاستيكية التي تضح
الحليب أو زيادة عدد ثقبو الحلمة البلاستيكية،
وهذا ما يؤدي إلى نشوء العادة واستمرارها .





- يجب تجنب الاسلوب الذي يتبعه بعض الآباء في محاولة منع هذه العادة ، والذي يبدأ بالترغيب ثم السخرية ثم العقاب، فتلك الطرق تدفع الطفل إلى زيادة ممارستها بالسري.

د. عادل أشكناني / طبيب أسنان

كيف نستطيع منع الطفل من الاستمرار في هذه العادة الضارة ؟

- أن نحاول كسب صداقة الطفل ونفهم أن ممارسة هذه العادة لها آثار سيئة، وذلك باتباع طرق مبتكرة تساعدنا على تخليصه من عادة مص الإصبع، كأن نقوم بعمل بطاقة مصنوعة خصيصا للطفل مقسمة إلى قسمين لا ونعم ليقوم الطفل باستخدامها والتأشير عليها بعدد المرات التي مارس فيها مص الإصبع في كل يوم ونلاحظ عدد المرات في كل يوم هل هو في تزايد أو نقصان.

- استخدام طرق لتذكير الطفل بضرورة ابقاء إصبعه بعيداً عن فمه، كاستعمال حزام خاص يضعه الطفل كل ليلة، ويجب أن يعرف أن هذه الأجهزة صنعت له للتذكير وليس للعقاب.

- إذا كان يستطيع الطفل استعمال الطرق السابقة للسيطرة على هذه العادة، هنا سنضطر لاستخدام الأجهزة التي توضع في الفم والتي ستمنعه من الاستمتاع بممارسة عادة مص الإصبع، فهذه الأجهزة لها تأثير في تعديل وضع الأسنان الأمامية التي برزت للأمام.



عيادة التجميل

إصنعى بيديك البلمس المفضل لديك



بلمس من العسل وزيت السمسم للشعر الجاف خاصة :

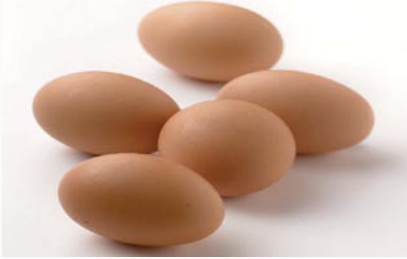
المكونات :



- 2 - ملعقة كبيرة من زيت السمسم (تستخدم ملعقة الحلوى).
- 1 - ملعقة صغيرة من عسل النحل.
- بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال

توضع المكونات في وعاء ، وتخلط ببعضها البعض جيداً ، لصنع خليط متجانس. يستخدم



المستحضر في تدليك فروة الرأس والشعر لبضع دقائق ، ثم يُلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة 30 دقيقة ، ثم يغسل بالشامبو ، ويُشطف بالماء



عيادة التجميل

بلسم بالبروتين والفيتامين لتقوية الشعر :

المكونات :

- بيضة واحدة.
- 1 ملعقة كبيرة زيت خروع.
- 1 ملعقة كبيرة زيت ذرة.
- 1 ملعقة صغيرة خل التفاح.
- 1 ملعقة صغيرة جلسرين.
- كبسولة فيتامين « أ » (10000 وحدة).

التحضير والاستعمال :

توضع المكونات الخمسة الاولى مع محتويات كبسولة الفيتامين في إناء ، وتخلط جيداً حتى تتماسك.
يستخدم المستحضر في عمل تدليك مركز لفروة الرأس وتدليك للشعر.. ثم يُلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة 5
- 10 دقائق ، ثم يغسل الشعر بالشامبو ، ويشطف بالماء.
يؤدي استعمال هذا المستحضر بصفة منتظمة إلى نعومة الشعر وزيادة كثافته وتماسكه

وهناك العديد والعديد من الوصفات السهلة والمفيدة فقط إنتظرينا في العدد القادم



www.hor3en.com





(الإسم التجارى)

بانثينول (د.بانثينول) panthenol

الإسم العلمى : بانثينول

(الإستخدامات)

- 1 . يستخدم فى حالات الجروح والحروق
- 2 . يستخدم فى حالات تشقق حلماة الثدي
- 3 . يستخدم فى علاج القرحة وضمادة بعد العمليات لتنشيط عملية الإلتئام

(الاثار الجانبية)

بسيطة وقليلة

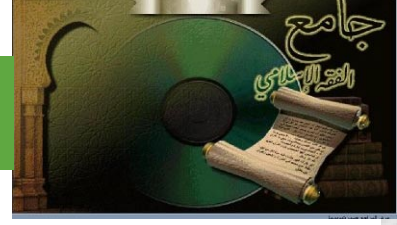
(الجرعة)

دهان ثلاث مرات يوميا





مُفتي الإسعاف



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

حكم وصف الممرضات بملائكة الرحمة

السؤال :

نقرأ ونسمع كثيراً من عامة الناس وكتابهم وشعرائهم من يصف في كتابه أو شعره الممرضات بأنهن ملائكة الرحمة ؟ هل يجوز ذلك ؟.

الجواب :

الحمد لله

هذا الوصف لا يجوز إطلاقه على الممرضات ، لأن الملائكة ذكور وليسوا إناثاً ، وقد أنكر الله سبحانه على المشركين وصفهم الملائكة بالأنوثية ، ولأن ملائكة الرحمة لهم وصف خاص لا ينطبق على الممرضات ولأن الممرضات فيهن الطيب والخبيث ، فلا يجوز إطلاق هذا الوصف عليهن . والله الموفق .

كتاب مجموع فتاوى ومقالات متنوعة لسماحة الشيخ العلامة
عبد العزيز بن عبد الله بن باز رحمه الله . م/8 ص / 423.



www.hor3en.com



أكتب يا تاريخ سجل يا أرشيف



يوميات طبيب امتياز

- مراسلنا فى المستشفى -



وبعدين والباشا شغال لاقينا العيان بيقوله بالراحة يا دكتور - قولت يبقى العيان متخدر نصفى ، رغم اللى اتقال ان الافضل كلى فى الحالات دى - تيجى تسأل دكتور التخدير - ميردش - طبعا مش هتسأل الباشا - قولت برده مش هنسلم ومش هنمشى واقف واقف - بس قال للعيان غمض عينك واعمل نفسك نايم ومتصدعناش بقى شوية والباشا حن علينا واتكلم شوية بس والله كان مفيد طبعا - منقدرش نقول غير كده -
وبعدين بعد ما الباشا خلص لازم تقول كلمتين برده

كل واحد قال كلمتين تشجيع وشكر للباشا - بس طبعا مراسلنا الشريف لا يجامل - ممكن علشان متردش علينا فى
الأول

ولكن الذكاء المصرى الدفين يخلى واحد يقول للباشا انت ليه عملتها كده معملتش العملية الثانية - يقصد طريقة ثانية - وعينك ماتشوف إلا النور - معلىش بقى نكتفى بهذا القدر علشان الرقابة والشغل اسرار يا سيد - وبكده تعرف ان لو حالة هدوء اياك تتكلم وتضيع الهدووووووووووء



الحالة الثانية : إلتهاب مزمن فى الثدى - كانوا بيقولوا كده -

وقفنا برده هنروح فين - أنا حاجز اليوم كله وهلعب دور كمان -

والمرة دى قولنا هنعرف تخدير بقى حاضرين الحالة من الاول

دكتورة التخدير جت عايزة تخدر العيانة تحاول تسأل - **بقاء الوضع على ماهو عليه** - قولت مش مهم

التخدير

وجهه باشا - بس المره دى على صغير - ولاقانا واقفين من الأول قال يشرح وبصراحة كان تمام خالص

وبيتكلم بثقة زى الفل قولت فى بالى مسير العجلة هتلف وهنفهم - قال الحالة كذا ومش هنستنى المعمل

يقولنا هى سرطان ولا لا الحالة واضحة

وفعلأ بدأ وفتح وبعدين استخدم الدايثرمى وانت تشم احلى ريحة كباب بقى - **هو بيعمل حرارة و زى**

الشوى كده - المهم الحمد لله شال زى ماهو كان واعدنا وكان رايح يقفل لكنه ساب اللى تحتيه يقفل هو

فبيقول له نستنى المعمل - قاله معمل ايه قفل قفل - انت تشوف حد بيتكلم بثقة كده تعرف ان حاجة هتحصل

وطبعأ مينفعش أعترض لان موقف صحبك لسة فى بالك - **يبقى تسكت أحسن إنت مشاهد فقط** -

وفجأة بعد ما قفل يجى واحد تانى باشا تانى طبعأ - ويقول له

تابعونا فى العدد القادم



حمدي السيد بعد زيارة القابضة للمياه: اشربوا من الحنفية



المرجعي أمس الأول: «بعد مشاهدتنا كيفية تنقية المياه وتحليلها باستمرار في معامل الشركة القابضة، نستطيع التأكيد على نقاء المياه، وإمكانية شربها من الحنفية مباشرة»، مبررا الزيارة إلى الشركة بأنها بسبب تقديم النواب عدداً كبيراً من الشكاوى خاصة بالمياه بشكل دائم، وبالتالي كان لابد من زيارة المعامل الخاصة بتحليل المياه.

«على كل مواطن في مصر الشرب من الحنفية وليس من زجاجات المياه المعدنية».. هكذا نصح الدكتور **حمدي السيد**، رئيس لجنة الصحة بمجلس الشعب، المواطنين، مؤكداً نقاء مياه الشرب في مصر وخلوها من أي مواد ملوثة، مبدياً في الوقت نفسه «قلقه» من الصرف الصناعي على نهر النيل من قبل بعض الشركات التي تؤثر بشكل كبير على شبكات مياه الشرب.

وقال السيد خلال زيارته وعدد من أعضاء لجنة الصحة والإسكان بمجلس الشعب لمقر الشركة القابضة لمياه الشرب والصرف الصحي، والمعمل





وأضاف: «كان هناك تساؤل دائم من قبل النواب حول كيفية إنتاج الشركة القابضة للمياه وتحليلها في الوقت نفسه لتثبت خلوها من أي مواد ملوثة، ولكن المعامل الخاصة بالشركة، خاصة المعمل المرجعي لا تقل بأي حال عن معامل الدول المتقدمة، خاصة أنها تحلل المعادن الثقيلة التي تسبب عدة أمراض مزمنة، وتعمل على خلو المياه المنتجة منها»، مؤكداً أن تلوث المياه لا يستطيع أحد إخفاءه مثلما حدث في محافظة الدقهلية منذ نحو 3 سنوات بسبب الطلبات الحثيئة وقرية البرادعة في القليوبية منذ عدة شهور.

وتابع: «لو أنفقت الحكومة مبالغ كبيرة على مياه الشرب والصرف الصحي، نستطيع وقتها أن نطالب بصوت عالٍ بتقليص أعداد طلبة كليات الطب»، محذراً من استخدام المياه الموضوعة في خزانات أعلى المنازل، والتي لا تراقب من أي جهة.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

شعري يسقط ما الحل

أنا فتاة عمري (27 عاما)، وأعاني من سقوط الشعر بشكل ملحوظ، لدرجة أن شعري من الأمام خف بطريقة ملحوظة، مع العلم أن شعري طويل، وكان قبل ذلك ثقيل، ولا أعاني من مشاكل، والآن أعاني من التساقط والقشرة، خاصة مقدمة الرأس، أريد وصفة أو علاج دون زيارة الطبيب؟

الإجابة

تجيب على هذا التساؤل ريهام عادل، خبيرة التجميل، قائلة أنت تعانين من مشاكل متعلقة بالصحة، لذا لا بد من زيادة تناولك لزيت السمك والبيض والخضروات الورقية كالخض والخبضروات، مع الحصول على فيتامين a باستمرار لتقوية الجسم ومناعته.

أما ما تعانين منه من سقوط الشعر من الأمام فربما يرجع إلى طريقه تعاملك مع شعرك، فأحيانا يكون شدة بعنف للخلف سبب من أسباب تقصفه أو وقوعه، كما أن الفتاة إن كانت محجبة يجب عليها في المنزل أن تترك شعرها بدون ربط أو شد، كما أن شد الشعر على اليمين أو الشمال يسبب تقصفه، لذا حاولي إن كنتي محجبة أن تتركه على طبيعته بدون شد، وإن كنتي تخرجي بشعرك فلا تعرضيه للتقصف من خلال الاستشوار أو الكي بكثرة، واعتبري الشعر كالطفل إن اعتنيتي به فسيزداد تألقا، وإن لم تهتمي به فسيموت، كما أنك لا بد أن تكثري من تدليك الشعر بماء الصبار مرتين في الأسبوع، فذلك يقضي على وقوعه من الأمام.





نلتاقم على خير فى العدد القادم
إن شاء الله فانتظرونا



مع تحيات
قسم نداء الإسعاف

