



## الاستحمام

فَهُوَ يُسَاعِدُ فِي الْحِفَاظِ عَلَى  
نِظَافَةِ الْجِسْمِ، وَطَرْدِ  
الْأَوْسَاحِ الْعَالِقَةِ فِيهِ، وَيَزِيدُنَا  
الاسْتِحْمَامَ بِالِانْتِعَاشِ  
وَالرَّائِحَةِ الْعَطِرَةِ.



## غسلُ اليدين

بَعْدَ اسْتِخْدَامِ الْحَمَّامِ، وَقَبْلَ  
تَنَاوُلِ الطَّعَامِ، أَوْ بَعْدَ السَّعَالِ  
أَوْ الْعَطْسِ، فَهَذَا كُلُّهُ يَمْنَعُ  
مِنِ انْتِشَارِ الْجَرَائِمِ.

يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نَعْتَنِيَ بِنِظَافَةِ  
أَجْسَامِنَا لِأَنَّهَا تُسَاعِدُنَا عَلَى  
التَّقْلِيلِ مِنْ اِحْتِمَالِ  
الإِصَابَةِ بِالْأَمْرَاضِ.

لِلْحِفَاظِ عَلَى نِظَافَةِ أَجْسَامِنَا  
هُنَاكَ خُطُواتٌ يَجِبُ عَلَيْنَا  
إِتِّبَاعَهَا وَهِيَ:

# نظافة الجسم



غَسَلُ الفَمِ وَالْأَسْنَانَ

الاهْتِمَامُ بِنِظَافَةِ الفَمِ  
وَالْأَسْنَانَ لِلْحَدِّ مِنْ تَرَائِمِ  
البِكْتِيرِيَا الَّتِي قَدْ تُسَبِّبُ  
تَسْوَسَ الْأَسْنَانَ وَأَمْرَاضِ  
اللِّثَةِ.



ارْتِدَاءُ الْمَلَابِسِ النَّظِيفَةِ

وَيُفْضَلُ ارْتِدَاءُ زَوْجٍ مِنْ  
الجَوَارِبِ النَّظِيفَةِ يَوْمِيًّا حَتَّى  
تَبْقَى رَائِحَةُ الْقَدَمِينَ نَظِيفَةً  
وَذَاتَ مَلْسٍ جَافٍ.

mektabeti.com