**إذاعة عن النظافة**

**بسم الله الرحمن الرحيم**

**السلام عليكم و رحمة الله و بركاته**

**مع إطلالة الصبح البهي ومع لمحة الضياء النقي يتجدد اللقاء ، ويطيب الحديث وتتناغم الحروف وتهفو النفوس لدار العلم وتستقيم الحياة ويتجدد العطاء ، أما بعد :**  
 **مديرتي الفاضلة , معلماتي العزيزات , زميلاتي الطالبات يسعدنا أن نقدم لكم  
في هذا الصباح الجميل   
  
فالنظافة ضرورية من الوجهة الصحية وهي مقياس احترام الشخص وقبولـه في المجتمع كما أنها إحدى الوسائل المهمة للوقاية من الأمراض المعدية , ويقصد بالنظافة الشخصية نظافة جميع أعضاء الجسم خاصة الأماكن الكثيرة التعرض للتلوث كالوجه واليدين والأظافر ومخارج الجسم عموماً والأماكن الكثيرة الإفراز كالقدمين والإبطين وثنيات الفخذين 00   
  
  
\* وأول بداية لإذاعتنا آيات معطرة من الذكر الحكيم والطالبة .....................................  
  
\* ومع الحديث الشريف والطالبة ........................................**

**\*والآن دعونا نوسع مفهومنا عن النظافة مع كلمة الصباح وتقدمها الطالبة ..............................**

**وإلى هنا انتهت رحلتنا الإذاعية معكم ، وكلنا أمل في تجدد اللقاء..**  
**كانت معكم مقدمة الإذاعة الطالبة .............................**

**حديث  
عن أبي مالك الأشعري رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الطهور شطر الإيمان» رواه مسلم.**

**كلمة عن النظافة**

قال صلى الله عليه وسلم ( أرأيتم لو أن نهراً بباب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمس   
مرات هل يبقى من درنه شيء قالوا لا يبقى من درنه شيء قال فذاك مثل الصلوات   
  
الخمس يمحوا الله بهن الخطايا (   
  
فالنظافة مطلب مهم ينشده الجميع لان ديننا الإسلامي يحث على النظافة والطهارة في كل شيء   
  
ويجعلها شرطا أساسيا في كثير من العبادات ومنها الصلاة ونجد أن إهمال النظافة يسبب كثيرا   
  
من الأوبئة الخطيرة مثل الملاريا والكوليرا التي تنتشر بسبب القاذورات والمياه الراكدة في   
  
المستنقعات وتؤدي هذه الأمراض إلى الوفاة في كثير من الأحيان وقد ذكر النبي صلى الله عليه   
  
وسلم أن إماطة الأذى عن الطريق صدقة   
  
وقال الله تعالى { يا بني أدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا ولا تسرفوا (  
  
فهذا أمر من الله إلى الناس بأن يتطهروا بأن يأخذوا الزينة عند كل مسجد فالنظافة عنوان المسلم   
  
وعنصر أساسي في حياة الفرد والمجتمع ونظافة الحي والمدرسة والمسكن والحدائق العامة   
  
واجب على المسلمين جميعا   
  
قال الله تعالى ( إن الله يحب التوابين والمتطهرين (  
  
قال الله تعالى( يا آيها المدثر , قم فانذر, وربك فكبر , وثيابك فطهر )

**كلمة عن النظافة**

إن النظافة الشخصية ضرورية لأسباب صحية واجتماعية، إذ يعتبر الأشخاص الذين يعانون من الرائحة الكريهة أو سوء النظافة الشخصية منبوذين اجتماعياً وغالباً ما يتجنبهم الآخرين، ولذا ينصح بالحفاظ على النظافة الشخصية باتباع عادات صحية مثل:

[١] الغسل الدوري لليدين: يقلل الغسل الدوري لليدين من انتشار الجراثيم والبكتيريا وبعض من الأمراض التي تنتقل من الأطعمة، ولذا يجب تبليل اليدين بالماء الدافئ ووضع الصابون وفركه حتى تتشكل الرغوة مدة عشرين ثانية على الأقل حسبما صرح به المركز الأميركي لمكافحة الأمراض والوقاية منها، مع الحرص على تنظيف الأصابع والأظافر والمعصمين ثم غسلها جيداً بالماء وتجفيفها بمنديل ورقي نظيف أو بمجفف اليدين الهوائي، ويجب دوماً غسل اليدين قبل تناول أو صنع الطعام وبعد الخروج في رحلات أو للمرافق العامة وبعد ملامسة الحيوانات وقبل وبعد تغيير حفاظة الأطفال وبعد ملامسة القاذورات أو الأشياء المتسخة وقبل وبعد ملامسة شخص مريض وبعد تنظيف الأنف أو السعال أو العطاس.

الاستحمام الدوري: يقلل الاستحمام اليومي من البكتيريا المسببة لرائحة الجسم الكريهة وخاصةً في منطقة أسفل الإبطين والقدمين، ويخفف من أمراض جلدية مختلفة مثل حب الشباب، ولذا يجب أخذ حمام دوري وغسل الشعر عند الحاجة اعتماداً على نوعية الشعر، ثم يجب تجفيف الجسم جيداً لمنع نمو البكتيريا.

تنظيف الأسنان: إن نظافة الأسنان والفم ضرورية لتقليل مشاكل في الفم واللثة والوقاية منها مثل تراكم طبقة البلاك على الأسنان أو تسوسها أو التهاب اللثة أو رائحة الفم الكريهة، ولذا يجب غسل الأسنان مرتين يومياً على الأقل وتنظيفها بخيط التنظيف مرة في اليوم، وينصح باستشارة طبيب الأسنان لتحديد مناطق الضعف والمشاكل في الفم والتوصية بطرق عناية أو منتجات معينة.

تنظيف الملابس والمنزل: إن الملابس النظيفة ضرورية كذلك للنظافة الشخصية العامة، ولذا يجب غسلها بشكل دوري للتخلص من الرائحة الكريهة وإزالة البقع بمجرد تراكهما وكيها عند الحاجة. ويساعد تنظيف المنزل كذلك في التخلص من البكتيريا وتمنع تجمع الحشرات، ولذا يجب اتباع طرق تنظيف منزلي معينة مثل التخلص من القاذورات عند تراكمها وغسل الأواني المتسخة وتنظيف الأرضيات بشكل دوري وغسل الشراشف وتغييرها مرتين في الشهر على الأقل.