



۱۴ حدیث در باره بهداشت و سلامتی برای بچه ها

گردآوری و سروده: سید محمد مهاجرانی

تصویرگری: سید محمد مهاجرانی

## سرآغاز



تمیزی، پاکیزگی، بهداشت، سلامتی...

چه کلمه‌های زیبایی! چه کارهای جالبی!

در دین عزیز ما اسلام به بهداشت و پاکیزگی توجه زیادی شده است.

پیامبر گرامی اسلام (ص) و امامان گرامی ما (ع) بسیار تمیز و معطر بوده‌اند.

آن‌ها همیشه دیگران را به رعایت بهداشت و پاکیزگی سفارش می‌کردند.

در قرآن کریم و در بسیاری از حدیث‌های ارزشمند ما به پاکیزگی اشاره شده است.

از بین صدها حدیث زیبا و گران بهایی که در باره‌ی بهداشت و پاکیزگی است، چهارده حدیث ساده و کوتاه

انتخاب شده و مثل یک دسته گل به شما غنچه‌های عزیز تقدیم می‌شود.

امیدوارم از خواندن این حدیث‌های کوتاه و شیرین لذت ببرید و مثل گل‌های رنگارنگ بهار همیشه زیبا،

خوش‌رو و خوش‌بو باشید.

از دوست عزیزم جناب حجت الاسلام سبحانی‌نسب مدیر محترم نشر جمال و تصویرگر گرامی خانم رامک

پژمان‌پور صمیمانه تشکر می‌کنم و برای همه آرزوی موفقیت می‌نمایم.

سید محمد مهاجرانی



## عبادت و سلامتی

عبادت‌های ما مانند نماز و روزه فایده‌های زیادی دارند.

نماز و روزه علاوه بر نورانی شدن دل و تربیت ما، در سلامتی ما نیز نقش مهمی دارند. به چند مورد از فایده‌های بهداشتی نماز اشاره می‌کنیم:

۱. برای هر نماز وضو می‌گیریم و دست و صورت را تر و تازه و تمیز می‌کنیم.
۲. پیش از وضو گرفتن بهتر است هر دو دست را خوب بشویم.
۳. هنگام وضو باید لکه، رنگ یا هر چیز دیگری را که روی پوست دست و صورت است برطرف کنیم.
۴. بهتر است پیش از نماز، دهان و دندان خود را تمیز کنیم و مسواک بزنیم.
۵. لباسی که با آن نماز می‌خوانیم باید پاک باشد.
۶. بهتر است با لباس سفید نماز بخوانیم.
۷. مکانی که روی آن نماز می‌خوانیم باید پاک باشد.
۸. پیامبر گرامی اسلام و امامان معصوم علیهم السلام همیشه پیش از نماز، بسیار شاداب وضو می‌گرفتند. هنگام وضو دست و صورت را خیلی خوب می‌شستند. دهانشان را تمیز می‌کردند و دندان‌ها را مسواک می‌زدند. بهترین لباس را می‌پوشیدند و در مکانی پاک نماز می‌خواندند.

# فهرست

شماره

۱۸	گرفتن ناخن	۶
۲۰	مسواک زدن	۷
۲۲	عطر زدن	۸
۲۴	شانه زدن	۹
۲۶	پوشیدن لباس های سفید	۱۰
۲۹	شستن دست ها	۱۱
۳۱	خوب جویدن غذا	۱۲
۳۲	نوشیدن آب به آرامی	۱۳
۳۴	سفر و سلامتی	۱۴

شماره

۳	مقدمه	
۴	عبادت و سلامتی	
۵	ورزش و سلامتی	
۶	محیط زیست و سلامتی	
۷	تغذیه و سلامتی	
	۱۴ حدیث بهداشتی	
۸	ارزش پاکیزگی	۱
۱۰	سلامتی	۲
۱۲	ژولیدگی	۳
۱۴	حمام رفتن	۴
۱۶	شستن لباس	۵

