



# نصائح للمحافظة على سلامة الجسم والعقل



 <p>التغذية الجيدة السليمة.</p>	<p>النظافة المنتظمة .</p> 
<p>الحذر عند استعمال كل ما يمثل خطرا (نار، كهرباء، أدوات حادة، شرفات مرتفعة ....)</p> 	<p>ممارسة الرياضة في الهواء الطلق.</p> 
<p>ارتداء الملابس المناسبة لكل فصل</p> 	<p>القيام بإتمام التلقيح الضرورية.</p> 
<p>الابتعاد عن مصادر الضرر (أماكن التدخين و المخدرات و أماكن العصابات و قطاع الطرق).</p> 	<p>تطبيق احتياطات السلامة (علامات المرور ....)</p> 
<p>تجنب القلق والوسواس والتخلي بالمعنويات المرتفعة (التفاؤل والأمل)</p> 	<p>وقاية الحواس الخمسة : * وقاية السمع: الابتعاد عن الضجيج. وقاية النظر: الابتعاد عن مصادر الضوء الساطعة كالحاسوب والتلفاز</p> 
<p>عدم الإفراط في استعمال وسائل الاتصال كالهاتف المحمول و الحاسوب</p> 	<p>النوم باكرا والنهوض باكرا.</p> 
<p>القيام بالفرائض (الصلوات الخمس، الطهارة، الصدقات..) و الابتعاد عن النواهي ( الخمر ، القمار، السرقة ، القتل ...) يجعل العقل و الجسم سليمين و يجعل من الإنسان سعيدا في الدارين</p> 	<p>العيش في بيت نظيف و مرتب وسط عائلة يسودها الحب و التفاهم و الانسجام و التعاون و التشاور .</p>   <p><a href="http://www.madrassatii.com">www.madrassatii.com</a></p>