

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN ÖNERİLER

Sağlıklı yaşamın
temeli
kişisel
temizlikle
başlar.

Sağlıklı yaşamak için önemli olan kişisel temizlik kurallarını uygulamak ve bunu alışkanlık hâline getirmektir. Temizliğin bireysel ve toplumsal önemine dinsel yaşamda da vurgu yapılmıştır. İslam dininde temizliğin önemi "Temizlik imandan gelir" hadisi ile vurgulanmaktadır. Temizlik bireylerin hastalıklardan korunmasında ve bazı hastalıkların (bulaşıcı hastalıklar) toplumda yayılmasının önlenmesinde önemli bir etkidir.

