

سلسلة: لماذا يجب عليّ...؟

لماذا يجب عليّ أن أغسل يديّ؟

جاكي جاف



تصوير

كريس فيبر كلوف

العبيكان
Obekon

Original Title
Why Must I...
Brush my Hands?
Jackie Gaff

Copyright © Evans Brothers Ltd 2005

ISBN-13: 9781842343111

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition
Published by arrangement with Evans Brother Ltd
2A Portman Mansions, Chiltern Street, London W1U 6NR (UK)

حقوق الطبع العربية محفوظة للعيكان بالتعاقد مع إيفانز برورز ليميتد، لندن، المملكة المتحدة.

© **العيكان** 2008 _ 1429

ISBN: 2-005-503-603-978

الطبعة العربية الأولى 1432هـ - 2011م

ح مكنتبة العبيكان، 1431هـ

فهرسة مكنتبة الملك فهد الوطنفة أثناء النشر

جاف، جاكف

لماذا فجب علف أن أفسل فدف ٠.٩ / جاكف جاف؛ لفة التعرفب والترجمة . -

الرفاض، 1431هـ

32 ص؛ 20 × 20 سم

رذمك: 2-005-503-603-978

١- الأطفال - العنافة الصفة. أ- لفة التعرفب والترجمة (مترجم)

ب- السلسلة

ب- العنواف

1431/2033

دوفو 613.0432

التوفف: مكنتبة **العيكان**

الناشر: **العيكان** للنشر

الرفاض - العلفا - تقاطع طرفق الملك فهد مع العرففة

الرفاض - شارع العلفا العام - جنوب برج الملكفة

هاتف ٤١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٤٢٤ فاكس ٤٦٥٠١٢٩

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١ فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص. ب. ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥

ص. ب. ٦٧٦٢٢ الرمز ١١٥١٧

لا فسمح فإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله فف أف شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترلفة أو مفكانفكفة، بما فف ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوفف»، أو التسجيل، أو التخفزن والاسترجاع، دون إذن خطف من الناشر.

المحتويات

- ٤ لماذا يجب عليّ أن أغسل يديّ؟
- ٦ كيف يعمل الصابون؟
- ٨ ما الجراثيم؟
- ١٠ حرب الجراثيم
- ١٢ الجروح والخدوش
- ١٤ المواد كريهة الرائحة
- ١٦ وقت الاستحمام
- ١٨ أنا أكره غسل الشعر!
- ٢٠ القمل ليس لطيفاً أبداً
- ٢٢ أصابع اليدين والقدمين
- ٢٤ المطبخ الآمن
- ٢٦ العناية بالحيوانات الأليفة
- ٢٨ ابق نظيفاً، تبق صحيحاً
- ٣٠ قائمة بأهم المفردات
- ٣٢ مصادر أخرى للقراءة

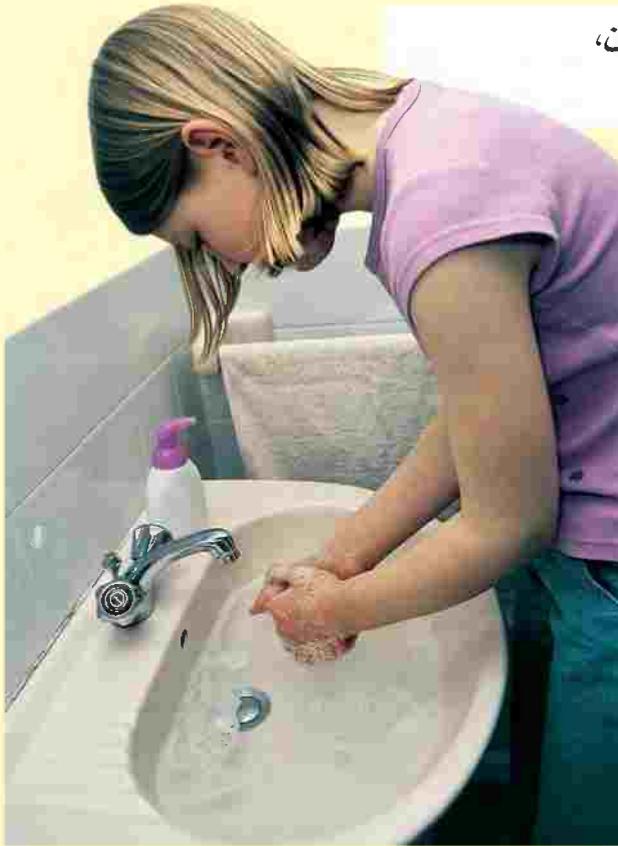
لماذا يجب عليّ أن أغسل يديّ؟

إن تنظيف اليدين بالماء والصابون يجعلهما نظيفتين، ولكن هل تعلم مدى الضرر في الأيدي الملوثة؟

من السيئ أن تكون يداك متسختين؛ وذلك لأن الجراثيم تحب الأوساخ، فإذا وُجِدَت الجراثيم على يديك، فإنها تستطيع أن تدخل بسهولة إلى فمك، أو عينيك أو أنفك.



تبدو يداك نظيفتين إلى حدٍ كبير، ولكنهما ربما تحملان بعض الجراثيم.



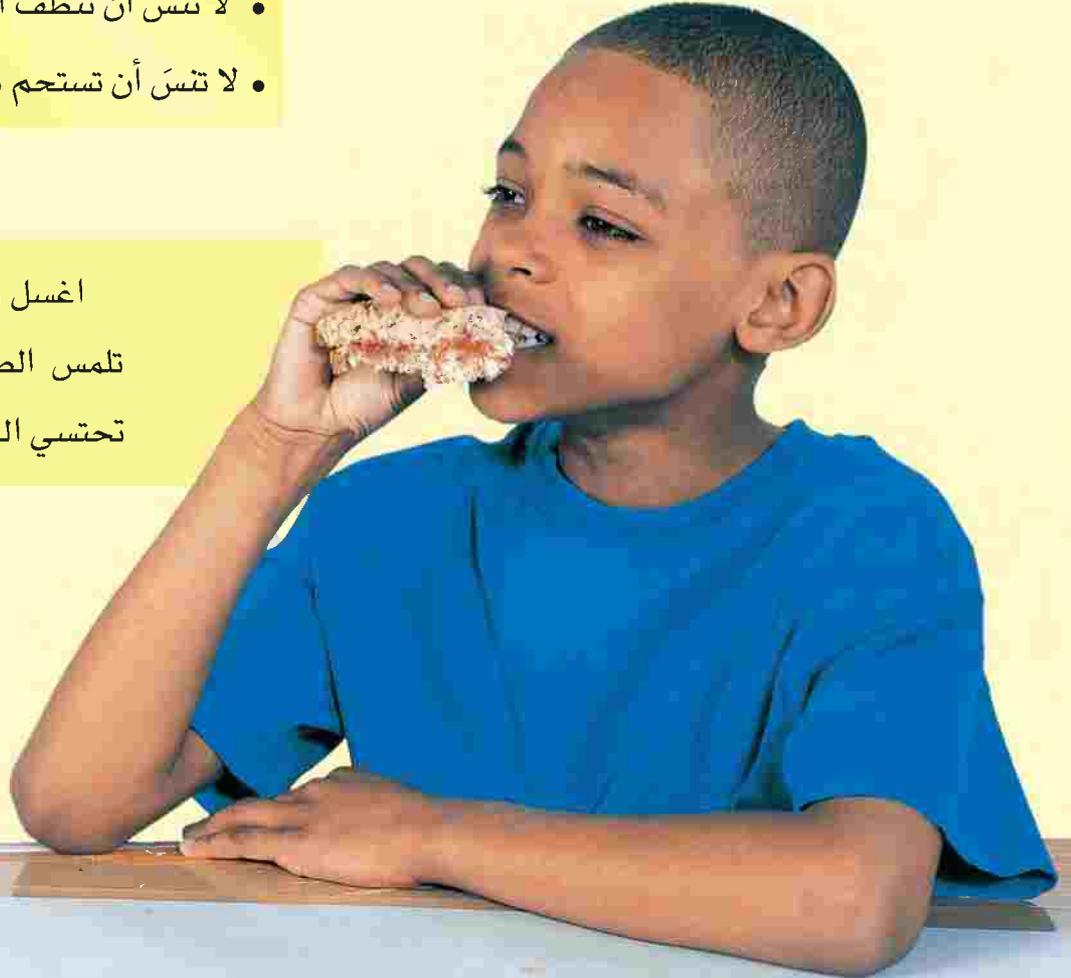
لتنظيف يديك كما ينبغي، بلّهما بماء دافئ. واغسلهما بالصابون من الأمام والخلف، وبين أصابعك وحول المعصمين.

توصيات صحية

- تذكر أن الجراثيم تكره الصابون والماء.
- نظّف يديك جيداً دوماً بعد استخدام الحمام لقضاء الحاجة.
- لا تنسَ أن تنظف أصابعك تنظيفاً تاماً.
- لا تنسَ أن تستحم بعد اللعب في الخارج.

اغسل يديك دوماً، قبل أن
تلمس الطعام. هل تحب أن
تحتسي الجراثيم مع الشاي؟

عندما تدخل الجراثيم إلى جسمك قد تسبب لك
أضراراً مختلفة، بدءاً من الزكام إلى التلبكات المعدية.
نظراً لأن الجراثيم صغيرة جداً، بحيث لا
تستطيع أن تراها بالعين المجردة؛ لذا فإن تنظيف
اليدين مهم جداً.



كيف يعمل الصابون؟

الصابون مصنوع من وحدات صغيرة جداً تدعى الجزيئات.
تنجذب جزيئات الصابون إلى الأوساخ.

تحطّم جزيئات الصابون الأوساخ إلى ذرات متناهية الصغر.
وبعد ذلك تُطوّق جزيئات الصابون كلَّ ذرّةٍ من ذراتِ الوسخ.



متى تُطوّق جزيئات الصابون ذراتِ الوسخ،
فإنها لن تستطيع أن تظل عالقة ببشرتك.



قَدَمُ الصابون

اكتشف الصابون قبل نحو أربعة
آلاف عام. وكان الصابون يُصنع
في بادئ الأمر من رماد الخشب،
والزيت والطين.
هل ترغب في أن تجرب تنظيف
يديك بالزيت والرماد؟



لا تحتاج دوماً إلى حمّام أو رشاش للبقاء نظيفاً.
يكفيك فقط الصابون والماء!

عندما تغسل يديك بالماء، فإن الماء والصابون ينظفان
ذرات الوسخ ويزيلانها برفق، مع أي جراثيم عالقة بها.

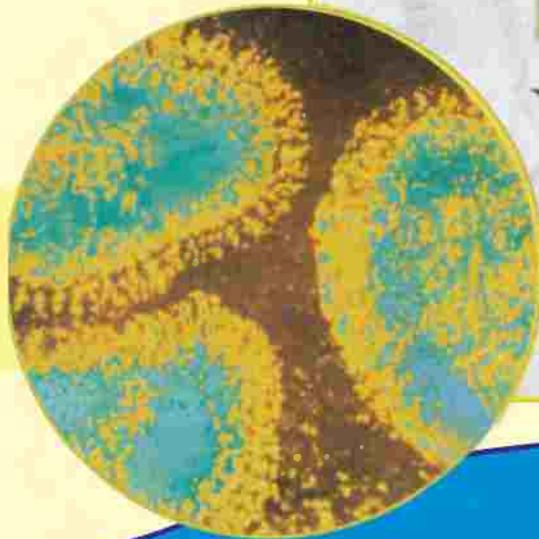
ما الجراثيم؟

هناك آلاف الأنواع من الجراثيم.
بعضها بالغ الصغر، بحيث تكون الملايين منها بحجم النقطة.

تدعى الجراثيم الدقيقة جداً بالفيروسات.
وهي سبب كثيرٍ من الأمراض المختلفة،
مثل: الزكام والحصبة الألمانية أو الجدري.

الجراثيم كائنات حية دقيقة لا تُرى إلا
تحت المجهر.

هكذا يظهر فيروس
الأنفلونزا تحت
المجهر.





البكتيريا مجموعة أخرى من الجراثيم، بعضها يسبب لك أماً في الأذن، وبعضها الآخر يسبب التهاباً في الحلق.

توصيات صحية

- إذا كنت نظيفاً فقد عالجت الجراثيم.
- لا تضع أصابعك الوسخة على عينيك، أو في أنفك أو فمك.

لكن هناك - أيضاً - الكثير من البكتيريا النافعة التي يستعملها العلماء في صناعة الدواء.

الجراثيم الضارة تستطيع أن تسبب لك المرض، فقط إن دخلت إلى جسمك؛ لذلك، شُنَّ حرباً على الجراثيم - ونظف يديك!

إذا مرضت فأنت بحاجة إلى زيارة الطبيب.



حرب الجراثيم

لا تقلق، فإن جسدك يتأقلم مع مقاومة الجراثيم المؤذية.

من وظائف الجلد منع معظم الجراثيم من الدخول إلى جسمك. وتطرد الدموع الجراثيم من عينيك، ويُعد شعر الأنف مصيدة للجراثيم أيضاً.

ومن المؤسف، أن الجراثيم الضارة في بعض الأحيان قد تجتاز حواجز جسمك جميعها، ثم تتكاثر بعد ذلك، حتى تصبح أعداداً كبيرة.



تنتشر جراثيم الزكام خارج جسمك، عندما تعطس، فاحجزها بالمنديل لمنعها من الانتشار، ثم ضع المنديل في صندوق القمامة.



توصيات صحية

- استنثر، ونظّف أنفك بالمنديل.
- غطّ فمك بيدك، عندما تسعل.
- بعد زيارة صديق مريض، تأكد من تنظيف يديك.

يمكن للجراثيم أن تمرضك، ويمكنها أن تسيل أنفك، أو تصيبك بطفح جلدي، أو بالحمى أيضاً.

ولحسن الحظ، يوجد في دمك خلايا دفاعية خاصة، تقتل تلك الجراثيم.

تذكر أن من السهل انتشار الجراثيم، عندما تكون مريضاً. اعترض طريق الجراثيم، ونظّف ما أحدثت!

اغسل يديك بعد
زيارة صديقك
المريض.



الجروح والخدوش

إذا جرحت جلدك أو خدشته، فسيتدفق دمك بسرعة، وستحتاج إلى إسعاف.

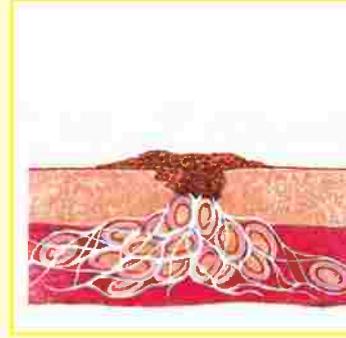
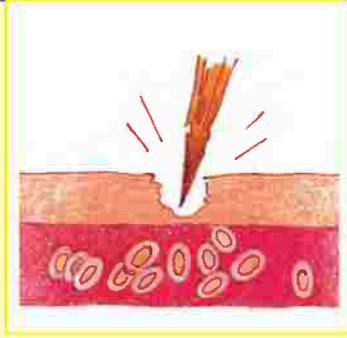
يسبب نزيف الجروح فقد الخلايا الدفاعية الخاصة التي تستطيع أن تقضي على أي جراثيم في دمك.

وقد تحتاج الجروح أو الخدوش الشديدة إلى التغطية بلمصقة طبية أو ضماد؛ لإبقائها جافةً وبعيدةً عن الجراثيم.

أما خلايا الدم الأخرى فليدها عمل أيضاً، فهي تتكاثرت وتتجمع معاً؛ لتخثر الدم؟

ساعد نفسك. اطلب دوماً ممن هم أكبر منك سناً تنظيف الجرح، ووضع لمصقة طبية عليه إذا استدعى الأمر ذلك.





إن عمل الدم المتخثر هو سد الفجوة المفتوحة في جلدك، وإبقاء الجراثيم خارج الجسم، وحين ينمو الجلد الجديد ليلتئم الجرح، يسقط الدم المتخثر.

- ١- إذا جرحت نفسك، فإن ذلك سيمنح الجراثيم فرصة للدخول إلى جسمك.
- ٢- تسدّ خلايا الدم الحمراء الجرح.
- ٣- وتتكون خثرة من الدم.

إذا نزعت الدم المتخثر قبل التئام الجرح، فيمكن أن تفتح الجرح ثانية، وسيستغرق الجرح وقتاً أطول للشفاء، ويمكن أيضاً أن يترك ندبةً مكانه.

تلميحات صحية

- نظّف يديك بالصابون قبل لمس الجرح.
- حاول ألا تنزع الدم المتخثر.
- انتبه! إن بعض الأفراد يصابون بحساسية في أجسامهم من اللصقات الطبية.



المواد كريةة الرائحة

لا يزيل الماء والصابون الوسخ من جلدك
فحسب، بل يزيل وينظف رائحة التعرق، والمواد
الدهنية، وينظف الجلد الميت أيضاً.

التعرق هو وظيفة يقوم بها جسمك لخفض درجة
حرارته. عندما يجف العرق على جلدك، فإنه يسمح
لجسمك أن يفقد حرارته، ويجعلك تشعر بأن جسمك لا
يعاني ارتفاع درجة الحرارة، وتشعر بأنك أكثر راحة.

يخرج العرق من ثقب
دقيقة موجودة في جلدك
تسمى المسامات.

عندما يجف العرق على ملابسك، فإن ذلك يجعل لها رائحة كريهة، فحافظ على نظافة ملابسك وأدواتك الشخصية الخاصة!

ليست رائحة العرق سيئة جداً، عندما يكون حديثاً، لكن إذا لم تنظف جسمك وتزلّ العرق عن ملابسك بغسلها؛ فستبدأ البكتيريا تتغذى عليه، ومن ثم تظهر للأجسام والملابس رائحة كريهة.

لا يوجد جوائز لتخمين أفضل طريقة لإزالة الروائح الكريهة وطردها، ليس هناك أفضل من الماء والصابون، طبعاً.

توصيات صحية

- الغسل أو التنظيف الجيد يعني أنه لا روائح كريهة.
- ضع الملابس المتسخة في الغسيل.



وقت الاستحمام



عليك أن تعرف الآن لماذا يجب عليك أن تبلل سائر جسمك،
إذ ليست اليدين فقط هما اللتان تتسخان من أجزاء الجسم.

الاستحمام أو الرشاش هو أفضل طريقة للحفاظ
على نظافة الجسم وصحته.

ابدأ الاستحمام من
الرأس، مع الوجه،
والأذنين والرقبة، ثم
انتقل إلى الأسفل، حتى
ما بين أصابع قدميك.

الألعاب والأشياء المحببة
تجعل الرغبة وفعاعات
الصابون وقت الاستحمام
متعة حقيقية.



توصيات صحية

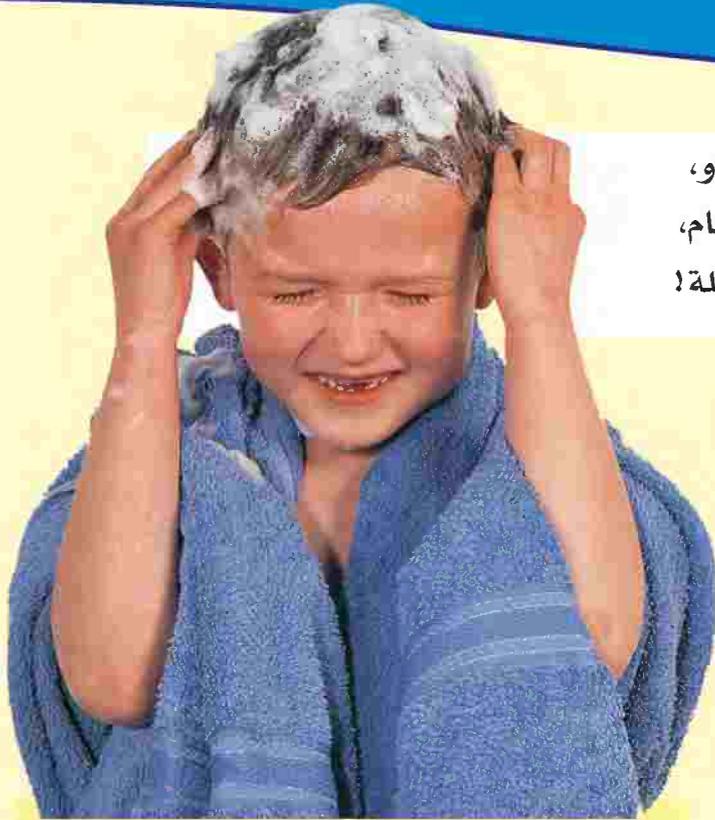
- حاول أن تأخذ حماماً، أو تقف تحت رشاش الماء كل يوم.
- اغسل جسمك بعناية من الرأس إلى أصابع القدمين وجففها.
- استحم عقب السباحة، فالكلور في بركة السباحة يسبب حكة البشرة.

تأكد من أنك غسلت جيداً الأماكن التي تتجمع فيها الجراثيم والأوساخ مثل: الإبط وبين الساقين.



جفف جسمك
كاملاً بمنشفة
ناعمة ونظيفة.

أنا أكره غسل الشعر!



نعم، أنت تكره غسل شعرك، ولكن ألا يبدو، ملمسه ناعماً، ورائحته جميلة بعد الاستحمام، إن التنظيف برفق والمشط هما العناية الكاملة!

يبدو الشعر غير النظيف باهتاً ودهنياً، ويُحدث في رأسك حكة أيضاً، وتقوح منه رائحة كريهة؛ لأن البكتيريا تتغذى على الأوساخ، والدهون والجلد الميت.

افرك فروة رأسك وشعرك برفق برؤوس أصابعك، ثم اغسلها؛ حتى يتغلغل الماء تماماً.

بعض الناس لديهم شعر جاف، وبعضهم الآخر لديهم شعر دهني، وأياً كان نوع شعرك فعليك أن تتظفه بصابون الاستحمام السائل (الشامبو) على الأقل مرة في الأسبوع، هذا ما سيبقيه نظيفاً وجميل الرائحة.





عند مشط الشعر تمتلئ فرشاة
الشعر بالعقد المتشابكة، فحاول أن
تمشطه قدر استطاعتك.

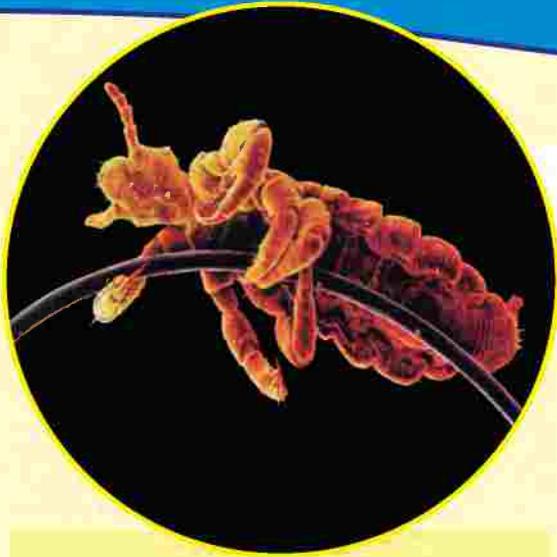
توصيات صحية

- مشط شعرك كل يوم، عندما
تصحو باكراً.
- نظف شعرك مرة واحدة على
الأقل في الأسبوع.
- اختر منظف الشعر (الشامبو)
أو ملطف الشعر المناسب لنوعية
شعرك.
- اغسل المشط وفرشاة الشعر؛
للمحافظة على نظافتهما.

يساعد مجفف الشعر على جعل شعرك لامعاً
وغير متشابك. مشط شعرك بمشط ذي
أسنان متباعدة بعضها عن بعض قليلاً.



القمل ليس لطيفاً أبداً



لا شك أن المحافظة على شعرك نظيفاً، لا يمنع القمل من اتخاذ رأسك مسكناً له.

قمل الرأس، يحب جميع أنواع الشعر: الطويل أو القصير، الوسخ أو النظيف فهو يرضى بأي شيء.

يتغذى القمل بامتصاص دمك، وتضع الأنثى بيضها على شعرك. وتدعى بيضُ قملِ الرأسِ الصَّبَّان.

هذه صورة مكبرة، إذ إن قمل الرأس في الحقيقة ليس أكبر من رأس الدبوس، والصبَّان أيضاً أصغر من ذلك.



لا تقلق، فهناك غسول طبي للقضاء على القمل، وهناك أمشاط خاصة للتخلص من الصَّبَّان.



توصيات صحية

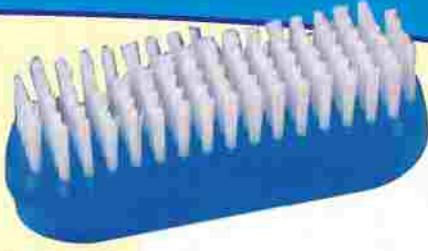
- اطلب ممن هم أكبر منك سناً فحص شعرك كل أسبوع؛ للتأكد من عدم وجود قمل في الرأس.
- مشط شعرك بعد القضاء على القمل.
- لا تقلق؛ لأنه بالإمكان القضاء تماماً على القمل والصئبان.

من الصعب جداً أن ترى بقعة القمل والصئبان؛ لأنها صغيرة جداً، وإن وخزتهما تسبب حكة شديدة، وهذا ما يجب أن تحذر منه.

أوقف انتشار القمل: لا تستعمر قبعات الآخرين، أو سماعات الأذنين، أو فرش شعرهم، أو أمشاطهم.



أصابع اليدين والقدمين



كيف تبدو أظفارك؟ هل هي أنيقة، أو مكسرة أو ممزقة، هل أطرافها نظيفة، أو متسخة؟



إن أطراف أظفارك فخ حقيقي للأوساخ، فحاول أن تعتني بها عناية خاصة، عندما تنظف يديك. استخدم فرشاة أظفار ناعمة إذا كانت أظفارك وسخة جداً.

تسمح الأظفار المكسرة والممزقة للجراثيم بالبقاء تحت جلدك، كما تفعل الجروح والخدوش تماماً.



حافظ على أظفارك مشدبة بأناقة، ولا تقضمها قضمًا بأسنانك.

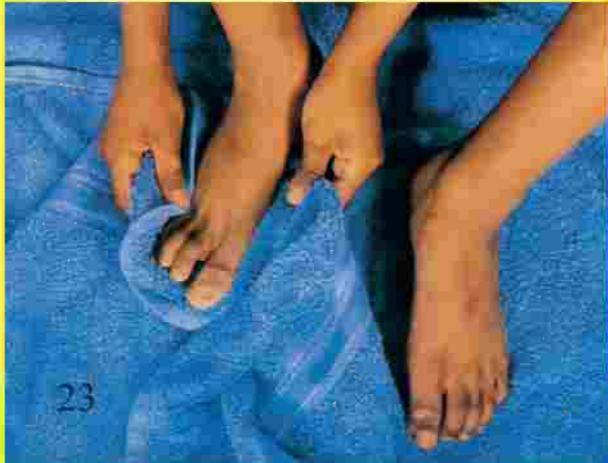
توصيات صحية

- شذب أظفارك بعد الاستحمام، فالأظفار عندئذٍ نظيفة وأطرى قليلاً، مما كانت عليه قبل الاستحمام.
- أبلغ من هم أكبر منك سنّاً إن أصاب قدميك قرح.
- غير جواربك باستمرار.



تغزو الجراثيم فمك بسهولة، كما تغزو بشرتك، عندما تقضم أظفارك.

نظّف قدميك وجفّفهما بعناية، خصوصاً بين الأصابع.



ليس لتعرّق الأقدام رائحة فقط؛ بل تغذي الجراثيم التي تسبب فطريات الأقدام أيضاً. إن فطريات الأقدام مرض جلدي، يجعل الجلد بين أصابع القدمين متهيّجاً، وفيه حكة شديدة، وسهل التقشير والتقرح.

المطبخ الآمن

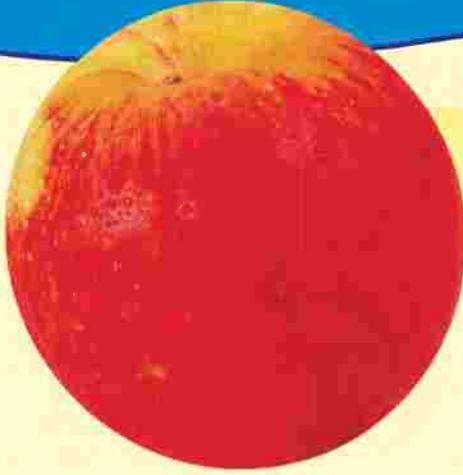
الجراثيم جشعة ووليمتها أي شيء تستطيع أن تجده، ومن ذلك الطعام الموجود في المطبخ.

عندما تبدأ الجراثيم عملها، فإنها تجعل الطعام، فاسداً متعفنًا. وإن تناول الطعام الفاسد يمكن أن يسبب لك الأمراض الحادة.

حافظ على نظافة المطبخ، لتبقى الجراثيم بعيدة عنك. اغسل الأطباق، وامسح السطوح، واغسل يديك دوماً قبل أن تلمس الطعام.

إن الطبخ متعة، ولكن اطلب دوماً المساعدة ممن هم أكبر منك سناً.





تأكّد من غَسْل الخضراوات والفاكهة النيئة (الطازجة) قبل مضغها.

إن الجراثيم تحب المنتجات الحيوانية: كالحليب، والجبن، والبيض، والسّمك، والدجاج، ولحم البقر، واللحوم الأخرى. لا تأكل البيض والسّمك واللحم النيء [غير المطبوخ].

توصيات صحية

- اغسل يديك قبل تناول الطعام، وقبل تحضير الطعام وبعده.
- استعمل دوماً الماء الدافئ والصابون.
- لا تأكل الطعام الفاسد سيئ الشكل والرائحة.

يجب أن يطبخ السمك واللحم بعناية، بحيث يبقى حاراً طويلاً مدة الطهي.



العناية بالحيوانات الأليفة

إن مداعبة الحيوانات الأليفة قد تعطيك أطناناً من الحب، وساعات من المرح، ولكن هذه الحيوانات أيضاً قد تنشر المرض. كن مطمئناً، ولا تقلق!



تستطيع الحيوانات جميعها نشر الأمراض والجراثيم، ولكن ذلك لا يعني أن تتوقف عن حبها. إنه يعني أنك تحتاج للاهتمام بنفسك، عندما تقترب منها.

لا تُقبّل حيوانك الأليف، وحاول ألا تدعه يلعقك بلسانه. تأكد من تنظيف يديك إذا لمست الحيوان الأليف، أو إذا لمست طعامه.



أحبب حيواناتك الأليفة، ولكن لا تلتقط جراثيمها.

توصيات صحية

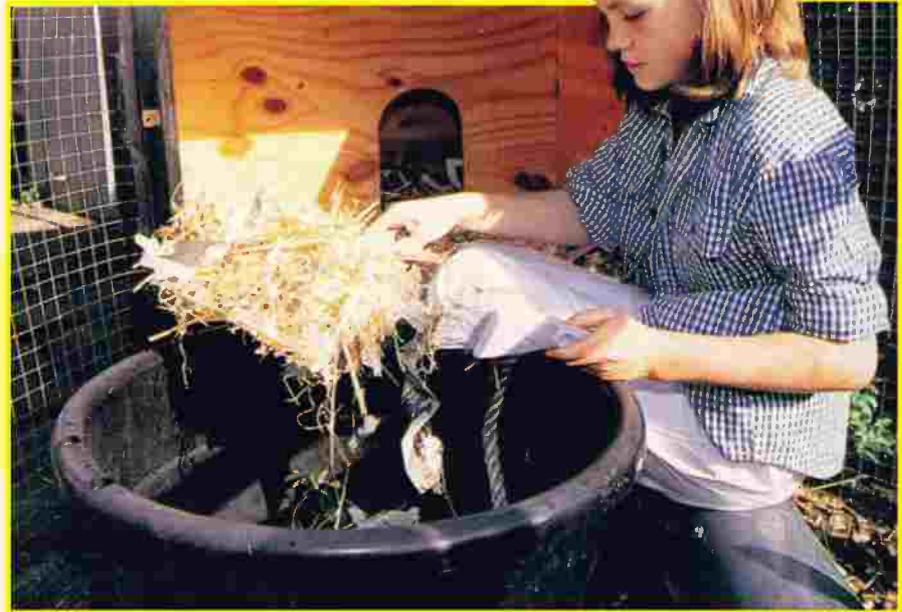
- اغسل يديك بعد مداعبة الحيوانات الأليفة.
- لا تدع الحيوانات الأليفة تلعبك.
- لا تلمس روث الحيوانات البتة.

نظف يديك بعد مداعبة حيواناتك الأليفة.

لا تلمس روث الحيوانات أبداً، وإذا لمستها مصادفةً، فتأكد من فرك يديك جيداً بالصابون والماء الدافئ.

أبلغ دوماً من هم أكبر منك سنناً إذا عضك أو خدشك حيوانك الأليف، أو أي حيوانات أخرى.

اغسل يديك بعناية بعد
تنظيف المكان المخصص
للحيوان الأليف.



ابق نظيفاً، تبق بصحة جيدة

الآن أصبحت تعلم لماذا يجب على كل فرد منا أن يغتسل ويستحم! إن المحافظة على نظافة الجسم هي الطريقة المثلى للمحافظة على الصحة العامة والسعادة.

لا شك أنك ستكون بائس الحظ إذا أُصِبتَ بأمراض ضارة، ولكن قد يصاب أي إنسان بالزكام وأنواع الرشح المختلفة.

تستطيع الجراثيم الانتشار عبر الهواء بالسعال والعطاس: وإن عطسة واحدة تستطيع نفخ الجراثيم ونقلها نحو عشرة أمتار.

تنتشر الجراثيم أيضاً بواسطة اللمس. وإن واحدة من أسرع الطرق للإصابة بالزكام هي فرك أنفك، أو عينيك، عندما تغطي يديك جراثيم الزكام.





توصيات صحية

- انتبه لنفسك؛ حتى لا تصاب بالجراثيم.
- انتبه؛ حتى لا تنشر الجراثيم للآخرين.
- حافظ على سائر جسمك نظيفاً، وليس يديك فقط.

صحة الأجسام تجعلك تتمتع بالمرح؛
فالأجسام الصحيحة لا تتمدد في
السريير، وتشعر بالمرض.

الصابون والماء هما سلاحك في الحرب ضد
الجراثيم التي يمكن أن تسبب لك الأمراض،
كما أنهما يمنعانك من نشر الجراثيم التي
يمكن أن تسبب المرض للآخرين.

وعليه، متى كانت آخر مرة غسلت يديك؟

قائمة بأهم المفردات

البكتيريا:	البكتيريا هي كائنات حية بالغة الصغر، تتألف من خلايا حية دقيقة.
تخثر الدم:	هو قشرة صلبة للدم الجاف تتشكل على سطح الجروح لحمايتها حتى تلتئم.
التعرق:	هو سائل مالح يخرج من جلدك؛ ليتخلص من المواد الضارة، ويساعد على تبريد الجسم، ففي أثناء جفافه على بشرتك يجعلك تشعر بالبرودة.
التكاثر:	هو زيادة العدد، أو إحداث المزيد.
الجدري:	هو مرض يسبب حمى [ارتفاع درجة الحرارة] وحكة وطفحاً جلدياً، يرافقه بقع حمراء غامقة، ثم تتحول تلك البقع الحمراء إلى فقاعات تنفخ، فتصبح ندبات مشوهة للجلد.
جرثومة:	هي كائنٌ حي دقيق بالغ الصغر يسبب المرض.
الجروح:	هي الكدمات أو الحروق، أو الجروح أو الخدوش، فهذه جميعها بمنزلة جروح.
الجزيء:	هو وحدة واحدة من وحدات المادة الأساسية.
الحمى:	هي المرض الذي يرفع درجة حرارة جسمك إلى أعلى من المستوى الطبيعي، أي نحو ٣٧ درجة مئوية.
الخلية:	الخلايا هي كتل بناء الجسم، وهي كالطوب الذي تتكون منه كتل مباني المنازل تماماً، فكل جزء منك مصنوع من نوع خاص من الخلايا.

طفح جلدي:	هو بقع صغيرة [حمرء] تظهر على الجلد [نتيجة المرض أو ارتفاع درجة الحرارة].
فطريات الأقدام:	مرض جلدي يجعل الجلد بين أصابع القدمين وعلى باطن القدم قرمزي اللون ترافقه حكة شديدة.
الفيروسات:	هي أحياء دقيقة لا يمكن أن تُرى إلا بالمجهر، تستطيع أن تسبب الأمراض.
المرض:	هو كلمة مرادفة للسقم أو الاعتلال.
(الندبة) أثر الجرح:	هي العلامة التي تبقى أحياناً على الجلد، بعد أن يلتئم الجرح وتسقط قشرة الدم المتخثر.

مصادر أخرى للقراءة

مواقع على الشبكة

www.bbc.co.uk/health	يشتمل موقع الإذاعة البريطانية على مقالات وأخبار عن المظاهر الصحية للأطفال والكبار كافة.
www.canadianparents.com	موقع حيّ يغطي مظاهر الحياة العائلية المتنوعة، بما في ذلك الصحة والنظافة.
www.everybody.co.nz	موقع للمعلومات الصحية في نيوزيلندا
www.gphealthsmart.com	موقع عام للمعلومات الصحية، يشتمل على معلومات لتعليم الأطفال كيفية النظافة الشخصية.
www.kidshealth.org	موقع أمريكي عن مراكز الأطفال مخصص لمختلف المظاهر الصحية والسلامة، ويشتمل على تقديم نصائح عن مختلف الأمور الصحية والتمرين.