

تین ووصم هدی مهف یگ و اب تحص ندوب ندوب زار ی اه تی قفوم رد ه ناخ دی دج ن ات  
ی وادت و تا ج ل اعم ی گن ناخ - 4

**Safe, Smart and Healthy – Keys to Success in Your New Home**  
**Personal Hygiene - 4**

**DARI**

<p>علاوه بر شستن دست هایتان به طور منظم، این نیز بسیار مهم است که بدن خود را به طور منظم بشویید. آقای آدم دریافته که ساده ترین راه برای انجام این کار است هر روز دوش بگیرد.</p> <p>او در اول صبح قبل از رفتن به سوی کار دوش میگیرد و از صابون برای تمیز کردن بدن و از شامپو برای تمیز کردن مو استفاده می کند</p> <p>پس از یک دوش یا وان، او با استفاده از ضد عرق (یا دئودورانت) در زیر بغل خود، از بوی بد جلوگیری می کند. به منظور موفقیت در محل کار، و یا برای موفقیت اطفال در مدرسه، مهم است که بدن خود را تمیز کنید تا بوی بد ندهد .</p>	<p>In addition to washing your hands regularly, it is also very important to wash your body regularly. Mr. Adam has found that the easiest way to do this is to take a shower every day.</p> <p>He takes his shower in the morning before he goes to work, using soap for his body and shampoo to clean his hair. After a shower or bath, he uses antiperspirant or deodorant on his underarms, to prevent odor from building up. In order to be successful at work, or for children to succeed at school, it is important that your body be clean and does not have a bad odor.</p>
<p>خانم لی و خانم با در مورد محصولات بهداشتی زنانه که در امریکا در دسترس هستند چیزهایی یاد گرفته اند . آنها محصولات بهداشتی زنانه یکبار مصرف را که در داروخانه یا فروشگاه مواد غذایی محلی می توان پیدا کرد مانند تامپون، پد قاعدگی و آستر تنکه پوش بکار می برند.</p> <p>آنها مطمئن هستند که با عوض کردن منظم آنها، می توانند از بیمار شدن و یا بوی بد جلوگیری کنند .</p>	<p>Mrs. Li and Mrs. Ba have learned about the feminine hygiene products that are available in America. They use disposable feminine hygiene products they find at the pharmacy or the local grocery store, such as tampons, menstrual pads and panty liners. They make sure to change these regularly, to avoid getting sick and to avoid odor.</p>