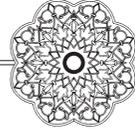




الإهمال في شرب المياه



يقول الله ﷻ: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ [الأنبياء: ٣٠].

أثبتت كافة الدراسات العلمية الأهمية القصوى والضرورة الماسة لشرب الماء يومياً وبكثرة، وهناك من يرى أن ثلاثة لترات من الماء يجب أن يشربها الإنسان كل يوم ليغسل دمه وأعضاء جسمه الداخلية (وخاصة الكليتين والمثانة) من السموم والفضلات.

كثير من الناس يهملون شرب الماء، فيعانون في المستقبل من أمراض كثيرة، ومن البديهي أن لا ينتبه الأهل إلى أن أطفالهم لا يشربون ما يكفيهم من الماء، إن كان الأهل أنفسهم مهملين لذلك!

يجب على الأهل أن يهتموا بهذه العادة الحميدة: عادة شرب الماء مراراً وتكراراً كل يوم، وأن يدرّبوا أولادهم



عليها، وأن يشرحوا لهم أهمية ذلك من جهة، وأخطار التقصير في ذلك من جهة أخرى.

يفضّل الاعتياد على شرب الماء على الريق، ويستحسن أن يكون الماء دافئاً بعض الشيء، وإن استطاع المرء أن يشرب ثلاثة كؤوس من الماء الدافئ على الريق يومياً، فسيجد في المستقبل أروع النتائج الصحية، بما في ذلك نضارة الوجه والجلد.

من الضروري هنا أن يتذكر الإنسان القواعد الخاصة بعدم الإكثار من شرب الماء بعد الطعام، لأن ذلك يسبب عسر الهضم. صحة الأبناء من مسؤوليات الأهل، فليقم الأهل بمسؤوليتهم هذه بكفاءة واقتدار؛ لأن ما يقصرون به اليوم، سيدفع أبنائهم ثمنه باهظاً من صحتهم في المستقبل!

