

یک لیوان آب

ما فرصت‌های زیادی برای مراقبت از رفتارهای مان داریم. فکر کن حتی خوردن یک لیوان آب! فکرمی کنید خوردن یک لیوان آب با این دقت چه تاثیری در زندگی ما دارد؟



۱

قبل از نوشیدن آب بسم الله بگویید

ما قبل از خوردن یا آشامیدن بسم الله می‌گوییم زیرا خداوند آبی را برای نوشیدن به ما داده است که برای کارکرد درست بدن به آن نیاز داریم. خدایا شکر برای این آب گوارا!

هنگام نوشیدن آب راه نروید

۲

نوشیدن آب در حالت بدون حرکت می‌تواند به دستگاه گوارش، کلیه‌ها، مفاصل و اعصاب ما کمک کند. ما وظیفه داریم از بدن مان به خوبی نگهداری کنیم.

