الماء أصل الحياة

وجعلنا من الماء كل شئ حى

للدكتور
زين العابدين متولى
الأستاذ بكلية العلوم
جامعة القاهرة

الماء الذى يدخل جسم الإنسان يحافظ على حياته وكذلك الماء الذى يخرج يحافظ على حياته أيضا وبدون هذا وذاك يموت الإنسان فالماء الذى يخرج من الجسم من خلال أجهزة الإخراج المختلفة من الكلى فى صورة بخار ماء مع هواء الزفير كما يخرج من الجهاز الهضمى جزء من الماء مع البرازويجب أن يحدث التخلص من هذه المياه يوميا للمحافظة على تمام صحة وعافية الجسم والجدول «رقم١» يبين كمية الماء الداخلة وكذلك كمية المياه الخارجة.

فعند وجود مصدر طيب للماء فى مكان ما على الأرض تنشأ الزراعات النباتية وتزدهر ويعقب ذلك رعى الحيوانات على هذه المراعى ثم يقيم الإنسان بعد ذلك حضارة حول هذا المصدر المائى، على ذلك لا يوجد مصدر طيب للماء على وجه الأرض وعلى مر العصور إلا وكانت حوله حضارة إنسانية يعقبه بالطبع فناء هذه الحضارة، فعلى سبيل المثال ازدهرت مصر القديمة بالحضارة الفرعونية وعلى مر ما يقرب من سبعة آلاف سنة بسبب وجود نهر النيل العظيم والذى يمثل لمصر نبع الحضارة والحياة، وازدهرت أيضا حضارة بلاد بين الرافدين فى العراق منذ قديم الأزل لوجود نهرى دجلة والفرات، وعلى كل حال ففى الآونة الأخيرة ينظر للماء على أنه عنصر غال وثمين لدرجة أنه وصف بالذهب الأزرق وهذا لأن صراع الأمم فى العصر الحالى والعصر القادم سيكون على الماء.

عند عدم تعويض الماء المفقود من الجسم تظهر مجموعة من التأثيرات الفسيولوجية والتى يمكن تلخيصها فى النقاط التالية:

- يظهر نقص الماء أولا فى البلازما والتى تتصل مباشرة مع جميع أعضاء الجسم المختلفة فعندما تصبح البلازما مركزة ونتيجة لذلك ينفذ الماء من الخلايا إلى السوائل المحيطة بالخلايا ثم إلى البلازما، إذًا فى حالة الحرمان من الماء فإن أقسام الماء فى الجسم كله تفقد ماء وبذلك تركيز البلازما ويعقبه صعوبة فى الدورة الدموية الأمر الذى يؤدى بالتبعية إلى صعوبة فى التنفس.
- صعوبة التنفس يعقبها زيادة معدل التنفس لعويض هذا النقص.
- زيادة سرعة نبضات القلب.
- تنميل فى الأصابع والأقدام.
- فقد الشهية والغثيان.
- سرعة الاستثمارة وحدة الطباع العصبية.
- الاستمرار فى هذه الحالة يؤدى إلى حدوث ضعف واضطرابات خطيرة وتحدث الوفاة عندما يفقد الجسم حوالى ٢٠٪ من مائه الكلى.

النقص الشديد فى الماء نتيجة الحرمان منه يحدث نقصا شديداى فى ماء الخلايا وهذا بدوره يؤدى إلى فقد البروتينات لوظيفتها الفسيولوجية وقد

الماء

الماء هو أصل الحياة وفيه تكون السلامة أو الندامة حسب درجة نقائه أو تلوثه أو احتمالات نقصه فى المستقبل سواء أكان الماء للشرب أو إنتاج الغذاء أو للرى لأنه من لا يملك قوته لا يملك حرية قراره.

الماء مادة الحياة وسيد الشراب وقد جعل الله منه كل شئ حى ويقول فى كتابه الغزيز:

﴿ وجعلنا من الماء كل شيء حي ﴾

الأنبياء آية «٣٠».

ينظر البعض إلى الماء على أنه عنصر غير غذائى ولكن فى الواقع فإنه يعتبر أحد المغذيات الرئيسة وإن لم يكن أولها ليس فقط للإنسان ولكن لجميع الكائنات الحية، وقد قيل أن الإنسان لا يستطيع أن يعيش بدون هواء إلا لمدة ثلاث دقائق ثم يموت ولا يستطيع أن يعيش بدون ماء إلا لمدة ثلاثة أيام فقط ثم يموت ولا يستطيع أن يعيش بدون غذاء إلا لمدة ثلاثين يوما، معنى ذلك أن الإنسان يستطيع أن يعيش بدون غذاء لمدة أطول بحوالى عشرة أضعاف عن تلك التى يعشيها بدون ماء. فحياتنا وجميع صور الحياة على هذا الكوكب تعتمد على تناول معدلات ثابتة من الماء كل يوم تقريبا وحتى يحيا الإنسان معافا وصحته على خير ما يرام لابد أن يفى بمتطلباته واحتياجاته من الماء حتى يحقق الاتزان الداخلى للماء فى داخل جسمه ويقول الدكتور عادل سيد عفيفى أستاذ الكيمياء الحيوية بزراعة القاهرة أن توزيع العنصر الغذائى النفيس «الماء» بين الخلايا فى جسم الإنسان من أهم الوظائف الفسيولوجية الرئيسة فى الجسم.

تموت الخلية نتيجة لذلك. بدون الكميات المتزنة من الماء فى أجزاء الجسم المختلفة يفقد الجسم هيمنته كوحدة مترابطة وقد يؤدى هذا الأمر إلى الوفاة.

يغمر الماء حوالى ٧٠٪ من سطح الأرض وعلى مساحة حوالى ٣٦١ مليون كيلو متر مربع أو بما مقداره ١.٣٧ بليون كيلو متر مكعب. ويعيش فيه مئات الآلاف من الأنواع الحية من الحيوان والنبات وتتباين تلك الأنواع فى بيئتها وخصائصها وتركيبها وهو فى حد ذاته فى صالح البشرية إذ يعتقد أن البحر سوف يعمل على إشباع حاجتين جوهرتين من حاجات الإنسان فى المستقبل فى حاجته إلى الطعام للمحافظة على بقائه وحاجاته للأدوية للمحافظة على صحته.

ظل النظام الطبى القديم فى الصين والهند واليابان من آلاف السنين يستخدم فى العلاج والوقاية من الأمراض أعشاب البحر وأجزاء من المحارات والكائنات البحرية الأخرى وعلى هذا فإن فكرة استخراج أدوية وعُقاقير من البحر ليست بالفكرة الجديدة.

يتكون جسم الإنسان من نسبة عالية من الماء فوزن الجسم يحتوى على نحو ٦٠٪ من وزنه ماء ودم الإنسان يحتوى على ٨٠٪ من وزنه ماء وعظام الإنسان يحتوى على ٢٠٪ من وزنها ماءوعضلاته تحتوى على ٨٠٪ من وزنها ماء وكذلك فدماغ الإنسان تحتوى على ٨٥٪ من وزنها ماء والإنسان منذ بدء خلقه حتى ظهوره إلى الدنيا يكون فى وسط الماء ويتراوح ما يدخل جسم الإنسان من الماء يوميا من لترين إلى خمسة لترات من خلال شرابه وطعامه وتنفسه ويحدد ذلك مقدار سنه ووزنه ولا يستطيع الإنسان أن يعيش بلا ماء أكثر من أربعة أيام.

يدخل الماء جسم الإنسان عن طريق الشراب ما مقداره ١٦٥٠ سم٣ ويدخل عن طريق الطعام ما مقداره ٧٥٠ سم٣ ويدخل عن طريق تنفسه ما مقداره ٣٥٠٥ سم٣ فيصبح متوسط ما يدخل جسم الإنسان من الماء ٢٧٥٠ سم٣ يومياً ويخرج من جسم الإنسان من الماء عن طريق التبول ما يعادل ١٧٠٠ سم٣ ومن البراز نحو ١٥٠ سم٣ وعن طريق العرق نحو ٥٠٠ سم٣ وهى كمية تعادل ما دخل إلى جسمه خلال الأربع والعشرين ساعة فى حياته.

الماء فى جسم الإنسان يوجد على شكلين أحدهما خارج الأنسجة وهو الجزء الأكبر ويشمل الدم والنخاع الشوكى وكل الإفرازات التى تخرج من الجسم مثل البول والبراز والعصارة المعوية والبنكرياسية.

والجزء الثانى وهو الأقل يوجد داخل الأنسجة وهى عبارة عن السوائل المحيطة بالخلايا والجدول الآتى يبين الاتزان بين الماء الداخل إلى تجويف الجهاز الهضمى والماء الخارج منه

العضو	الماء الداخل للجهاز الهضمى	الماء الخارج من الجهاز الهضمى
الفم تناول الطعام والشراب	٢٠٠٠	
الفم «اللعاب»	١٥٠٠	
المعدة «الإفرازات المعدية»	٢٠٠٠	
الصفراء «العصارة الصفراوية»	٥٠٠	
البنكرياس «العصارة البنكرياسية» الأمعاء الدقيقة	١٥٠٠	
الإفرازات المعوية	١٥٠٠	
الامتصاصات المعوية		٨٥٠٠
القولون		٤٠٠
الخارج من البراز		١٠٠
الإجمالى	٩٠٠٠٠	٩٠٠٠

جدول رقم «٢»

حجم الداخل إلى الجسم (ملليلتر/ يوم)		حجم الخارج من الجسم (ملليلتر/ يوم)	
ما يحتويه الطعام الصلب من ماء	١١١٥	بول	١٢٩٤
مشروبات سائلة	١١٨٠	ماء براندى	٥٦
الماء التمثيلى	٢٧٩	الماء المفقود بالتبخير	١٢١٤
الإجمالى	٢٥٧٤	الإجمالى	٢٥٦٤
		الاتزان	+١٠

جدول رقم «١»

بالمليمتر لكل يوم.

من الجدول رقم «٢» يتبين لنا أن الوظيفة الرئيسة للجهاز الهضمى هى هضم وامتصاص المواد الغذائية وامتصاص الماء. ويتم هضم المواد الغذائية بإفراز مجموعة من الإفرازات عن طريق غدد وأنسجة خاصة ملحقة بالجهاز الهضمى أما امتصاص المواد الغذائية المهضومة فيحدث فى الأمعاء الدقيقة.

فى الجهاز الهضمى للإنسان يحدث اتزان تام بين الماء الداخل إلى تجويفه والماء الخارج منه. هناك العديد من المصادر المختلفة التى تزود القناة الهضمية بالماء بالرغم من اختلاف صورها. وهى تتضمن الماء المتناول عن طريق الفم «طعام وشراب» واللعاب والإفرازات المعدية والصفراء والعصارة البنكرياسية والإفرازات المعوية وهناك مساران مختلفان لهذا الماء الخارج مع البراز كما يتبين أيضا من الجدول نفسه أن هناك اتزان تام بين الماء الداخل للجهاز الهضمى والماء الخارج منه وفى الحالات المرضية مثل الإسهال يكون الاتزان سالبا حيث يخرج من الجهاز الهضمى كميات كبيرة من الماء تفوق بمراحل كثيرة الكميات الداخلة إليه وهذا نتيجة لفقد ماء إضافى من الجسم.

وتتمثل وظائف الماء فى جسم الإنسان كما يلى:

١. يقوم الماء بنقل كل عناصر الغذاء داخل الجسم من عضو لآخر.

٢. يسهل عملية الهضم والامتصاص والإخراج.

٣. يحافظ على مستوى الضغط داخل وخارج خلايا الجسم كما يقوم بعمل التوازن داخل الجسم.

٤. يقوم بالمحافظة على ثبات حرارة الجسم عند حدها الطبيعى.

٥. يقوم الماء بإخراج المواد السامة والضارة من الجسم عن طريق الكليتين.

٦. يقوم بدور الملين للمواد الجافة داخل المعدة والأمعاء ويسهل عملية المضغ «اللعاب» والابتلاع.

٧. يعتبر الماء عنصرا مهما لبناء الخلايا ويساعد على سرعة التئام الأنسجة عند إصابتها بالجروح أو الأمراض.

يقول الطبيب العربى أبو بكر الرازى:

الماء هو موصل الغذاء إلى الأعضاء والاقلال منه يوهن الجسم ويجفف البدن ويضعف جميع الشهوات كما أنه يضعف البصر ويسرع بالهرم والذبول والإفراط فيه يرهل الجسم ويورث النسيان والرعشة.

ويقول بعض أطباء التغذية أن شرب جرعة من الماء كل نصف ساعة يفيد المصابين بالالتهابات المعوية وأصحاب الأجسام كثيرة الإفراز بالعرق وتغطيس الجسم فى حوض به ماء دافئ - ٥٠ درجة مئوية - يساعد فى علاج المفاصل والكلى المصابة بالمرض والكبد والتهابات القصبات.

وينصح الأطباء بعدم شرب الماء أثناء تناول الطعام إلا بنسب قليلة تساعد على تسهيل بلع الطعام وأنسب الأوقات لشرب الماء هو قبل أكل الطعام بساعتين أو بعده بساعتين وهو الأنسب.

ولعلاج الزكام والصداع ونوبات الربو ينصح بغطس الأقدام فى إناء به ماء حار يمكن تحمله لمدة تتراوح بين ساعة ونصف الساعة.

أنواع الماء:

الماء الأجاج: وهو ماء شديد الملوحة وهو غير مستساغ للشرب لأنه ماء مالح مر، يقول المولى سبحانه وتعالى:

﴿ وَهُوَ الَّذِي مَرَجَ الْبَحْرَيْنِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ ﴾ الفرقان: آية٥٣

﴿ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ ﴾

فاطر: آية١٣

﴿ لَوْ نَشَاءُ جَعَلْنَاهُ أُجَاجًا فَلَوْلَا تَشْكُرُونَ ﴾

الواقعة: ٧٠

الماء المهين: وهو الماء الضعيف والحقير وذلك لضعف تحمل مكوناته للعوامل الخارجية ورجل مهين أى رجل حقير. يقول تعالى فى القرآن الكريم:

﴿ أَلَمْ نَخْلُقكُّم مِّن مَّاءٍ مَّهِينٍ ﴾

المرسلات: آية ٢٠

﴿ ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِن سُلَالَةٍ مِّن مَّاءٍ مَّهِينٍ ﴾

السجدة: آية ٨

﴿ ذَلِكَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ (٦) الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ مِن طِينٍ (٧) ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِن سُلَالَةٍ مِّن مَّاءٍ مَّهِينٍ (٨) ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِن رُّوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ﴾

السجدة الآيات (٦ - ٩)

الماء المهين: هو ماء التناسل «المنى» من كل من الرجل والمرأة و «المهين» لغة هو المبتذل الذى لا يعتنى به ولا يؤبه أحد ولعل المقصود فى وصف الماء «المهين» هو القلة وإن كانت بقية المعانى لا تستثنى لأنه يقال «أمتهن» الشئ أى ابتذلته لحقارته و«الماهن» هو الخادم الذى «يمهن» القوم «مهنة» أى يخدمهم خدمة.

والهوان على وجهين أحدهما يشير إلى تذلل الإنسان فى نفسه تواضعا وخشية لله بما لا يلحق بالمرء من غضاضة فيمدح به وذلك من قبيل قول ربنا سبحانه وتعالى:

﴿ وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا ﴾ الفرقان آيه ٦٣

وقول نبينا صلى الله عليه وسلم، «المؤمن هين لين» والثانى أن يكون الهوان أمام جهة متسلطة مستخفة فيذم هذا الموقف الذليل ويذم صاحبه كذلك يقال «هان الأمر» أى سهل وتيسر.

الماء الغير آسن:

وهو الماء الجارى المتجدد الخالى من الملوثات يقول تعالى واصفا الماء الغير آسن بالماء المتغير الطعم واللون،

ووعد المولى سبحانه وتعالى المتقون بأنهار من ماء غير آسن تجرى فى الجنة. هذا الماء لم يتغير طعمه ورائحته

﴿ فيها أنهارٌ من ماءٍ غير آسن ﴾

محمد: آية ١٥

الماء الحميم:

ومعنى الحميم أى الماء الساخن أو الحار شديد السخونة والغليان وأحمه الله فهو «محموم» وهو من الشواذ إذا شرب هذا الماء يقطع من شدة حرارته أمعائهم أى مصارينهم كما أنه يزيد الإنسان لهفاى للماء: يقول تعالى:

﴿ وسُقوا ماءً حميما فقطّع أمعاءهم ﴾

محمد: آية ١٥

الماء المبارك:

وهو الماء الذى يحيى الأرض وينبت الزرع وينشر الخير ومنافعه كثيرة تنبت به بساتين محتوية على أشجار وأثمار وزرع والشعير والنخل باسقات لها طلع نضيد رزقاى للعباد.

يقول تعالى:

﴿ ونزّلنا من السّماء ماءً مُباركا فأنبتنا به جنّات وحبّ الحصيد ﴾ ق: آية ٩

﴿ أو لم يروا أنّا نسوق الماء إلى الأرض الجُرُز فنخرج به زرعا تأكل منه أنعامُهم وأنفسُهم أفلا يبصرون ﴾ السجدة: آية ٢٧

الماء النهمر:

انهمر الماء أى سال الماء وهو المتدفق بغزارة ولفترات طويلة من السماء فيهلك الزرع والحرث وفى طوفان نوح فتح المولى عز وجل أبواب السماء وأنزل منها الماء المنهمر منصب صبا شديداى وفجر عيوناى تنبع ماء فالتقى الماء النازل من السماء والنابع من الأرض على حال قد قدره الله فى الأزل وهو إهلاك قوم نوح بالغرق.

ويقول المولى عز وجل:

﴿ ففتحنا أبواب السّماء بماءٍ منهمر (١١) وفجّرنا الأرض عيونا فالتقى الماءُ على أمرٍ قد قُدر ﴾ القمر: آية ١١ ـ ١٢

الماء الممغنط:

يمكن الحصول على الماء الممغنط عن طريق تمرير الماء من خلال الأنابيب المغناطيسية ومغنطة المياه هى عبارة عن محاولة مبسطة لتقليد مايحدث فى الطبيعة تماماً وذلك لأن الماء عندما يمر من خلال المجال المغناطيسى الطبيعى يصير أكثر حيوية ونشاطاً من الناحية البيولوجية لأنه يساعد علي تحسين حركة الدم وتوصيله إلى أنسجة الجسم وخلاياه مما يساعد بشكل ملحوظ على رفع قدرات الجهلز المناعى. وقد لوحظ أن مغنطته تساعد على تذويب الأملاح والحوامض بدرجة أعلى من الماء غير الممغنط كما أن الماء الممغنط لديه خاصية تذويب الأكسجين بدرجة أعلى من ماء البحر المحلى.

هذا بالإضافة إلى تسريع التفاعلات الكيميائية علاوة أن الماء الممغنط يساعد بشكل ملحوظ على عمليات التنظيف والتخلص من الجراثيم والكثير من الملوثات الكيميائية.

أثبتت الدراسات العلمية أن شرب الماء الممغنط بمعدل لترين يومياى وبالأخص فى البلدان الحارة يساعد على تخليص الأجسام من كميات كبيرة من السموم المختلفة الموجودة داخل أجسامنا كما يساعد على تحسين عمل الجهاز الهضمى. كما أنه يفتت الحصى بالكلى وإخراجها من جسم المريض دون تناول أى نوع من الأدوية ودن التدخل الجراحى ويستخدم الماء الممغنط فى علاج بعض الأمراض الجلدية عن طريق الشرب والاستحمام بها.

وبما أن الماء الممغنط ينشط حركة الدم فى داخل الشرايين والأوردة ويساعد على تذويب الأملاح المترسبة على أسطحها فبالتالى فإن هذا الماء جدير بالوقاية من الإصابة من الذبحة الصدرية والجلطات الدماغية وتصلبات الشرايين والمشاكل المتعلقة بضغط الدم وكذلك يقى الإنسان حموضة المعدة والإمساك والصداع المزمن ويعالجها وأخيراى فالأطباء الغربيون يرون أن المغناطيسية هى هبة من عند الله فهى تنفع مع كل شئ.

وفى مجال الزراعة إذا تم مغنطة البذور قبل البدء فى زراعتها حيث إن مغنطة البذور تساعد على تنشيط الطاقة الكامنة فيها وأن استخذام ماء ممغنط فى الرى فإنه يساعد على غسل التربة ويساعد النبات على امتصاص الماء والمعادن بسهولة حتى فى التربة عالية الملوحة ويساعد أيضا على عملية تسريع نضج المحاصيل الزراعية وزيادة قدرة النبات والمحاصيل الزراعية على مقاومة الأمراض والحصول على محاصيل زراعية جيدة من حيث الكم والنوع واستخدام الماء الممغنط فى الرى يقلل من استخدام الأسمدة الكيميائية مما ينعكس إيجابياى على صحة الناس والبيئة.

الماء المسكوب:

أى الماء الجارى على وجه الأرض من غير حفر وهو أيضا الماء الملطف للأرض كما أنه يعطى الإحساس بالراحة للعين والماء المسكوب فى غاية اللذة والحلاوة كالذى يصبه المولى عز وجل لأهل الميمنة حيث شاءوا

﴿ وظلٍّ ممدود (٣٠) وماءٍ مسكوب ﴾

الواقعة: ٣٠ ـ ٣١

ماء التمثيل الغذائى:

يعرف ماء التمثيل الغذائى بأنه الماء المتكون داخل الجسم أثناء عمليات التمثيل الغذائى للمواد الغذائية المحتوية على الهيدروجين خلال أكسدة هذه المواد فعادة ما ينظر للماء الذى نتناوله مع طعامنا وشرابنا على أنه ماء قد سبق تكوينه أو تخليقه خارج الجسم فى صورة ماء، أما ماء التمثيل الغذائى فإنه ناتج من أكسدة المواد الغذائية الأولية داخل الجسم عموما فالمواد الكربوهيدراتية تعطى حوالى ٦٠٪ من وزنها ماء تمثيل والمواد البروتينية تعطى حوالى ٤٢٪ من وزنها ماد تمثل أما المواد الدهنية فتعطى وزنا يماثل وزن الماء تمثيل ١٠٠٪ ويكون بذلك ماء التمثيل الناتج من ١٠٠ سعر من الوجبة الغذائية حوالى ١٣ جراما ماء.

الماء الغور:

وهو الماء الذى يذهب فى الأرض ويغيب فيها فلا ينتفع به يقول الخالق البارئ المصور:

﴿ قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ أَصْبَحَ مَاؤُكُمْ غَوْرًا ﴾

الملك: آية ٣٠

﴿ أَوْ يُصْبِحَ مَاؤُهَا غَوْرًا فَلَن تَسْتَطِيعَ لَهُ طَلَبًا ﴾ الكهف: ٤١

وتدل الآية الكريمة بسورة الملك ٣٠ على أن المولى سبحانه وتعالى أمر نبيه محمد صلى الله عليه وسلم أن يقول لمعشر المكذبين ماذا يحدث إن أصبح ذات يوم ماؤكم الذى به قيام أبدانكم وصلاحها وهو من أشرف نعمه عليكم غائرا فى الأرض لاتناله الدلاء... فهل هناك أحد غير الله يأتيكم بماء تقوم به بنيتكم.

الماء المعين:

وهو الماء الذى يسيل ويسهل الحصول عليه والانتفاع به وهو ماء جار قريب التناول، وهو أحسن أنواع الماء المفيد للجسم شربا فهو يحتوى على الأملاح المعدنية اللازمة لجسم الإنسان والحيوان والنبات وكذلك على الغازات المفيدة وهو الماء الذى يتفق مع المواصفات والمقاييس العالمية للماء الصحى ويعتقد كثير من الناس أن كثرة شرب الماء تؤدى إلى السمنة وهذا الاعتقاد خاطىء لأن الماء قليل السعرات الحرارية ولا يتحول إلى دهون تسبب السمنة، إن شرب الماء البارد كما يقول أبو بكر الرازى من شأنه أن يمنع التهاب القلب والمعدة وعفن الدم فى العروق ويجود الهضم ويحسن لون البشرة ويحمرها ويزيد من شهوة الطعام ويقوى الأكباد والمعدة وأخيراً فإن شرب كوب من الماء البارد وبعد النهوض من النوم صباحاً على الريق فى تنبيه للأمعاء الكسولة ويكافح الإمساك.

يقول سبحانه وتعالى:

﴿ فَمَن يَأْتِيكُم بِمَاءٍ مَّعِينٍ ﴾ الملك: آية ٣٠

الماء الغدق:

وهو الماء الكثير ويقال قد «غدقت» عين الماء أى غزرت.

ويقول سبحانه وتعالى فى محكم كتابه:

﴿ وَأَن لَّوِ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقَيْنَاهُم مَّاءً غَدَقًا ﴾ الجن: آية ١٦

أى لو أن الجن والإنس استقاموا وقاموا على الطريقة المثلى التى هى الإسلام لسقاهم الله بسبب إسلامهم «ماءً غدقاً» أى أنزل عليهم المطر كثيراً لأن به أكثر المنافع.

الماء الفرات:

وهو ماء شديد العذوبة يمكن أخذه والحصول عليه من العيون التى فجرها المولى سبحانه وتعالى وسيرها كذلك فى الأنهار ومن خواص هذا الماء أنه يكسر العطش فى وقت الحر الشديد.

﴿ وَأَسْقَيْنَاكُم مَّاءً فُرَاتًا ﴾ المرسلات: آية ٢٧

الماء الثجاج:

مطر ثجاج أى منصب جداً من السحابة التى أن لها أن تمطر ماء تسوقه فيها الملائكة بأمره سبحانه وتعالى ليخرج به حبا كالحنطة وغيرها من الحبوب ونباتا كالحشيش وحدائق وبساتين ملتفة بعضها ببعض محتويه على أنواع من الفواكة اللطيفة والثمار الطريفة والماء الثجاج هو ماء كالسيل والثلج أيضاً هو سيلان دماء الهدى.

يقول سبحانه وتعالى:

﴿ وَأَنزَلْنَا مِنَ الْمُعْصِرَاتِ مَاءً ثَجَّاجًا ﴾

النبأ: آية ١٤

الماء الدافق:

وهو منى الرجل يخرج فى دفقات، يقول المولى سبحانه وتعالى:

﴿ خُلِقَ مِن مَّاءٍ دَافِقٍ ﴾ الطارق: آية ٦

الماء المدين:

يقول سبحانه وتعالى:

﴿ وَلَمَّا وَرَدَ مَاءَ مَدْيَنَ ﴾

القصص: آية ٢٣

ماء زمزم:

السيدة هاجر زوجة سيدنا إبراهيم عليه السلام يشتد كربها بعد نفاد سقائها وعطش وليدها وهما فى صحراء جرداء فتهرول باحثة عن مخرج لتصعد جبل «الصفا» ثم تهبط منه إلى الوادى لتصعد جبل «المروة» وبعد أن تكرر سعيها سبع مرات التقطت أذانها صوتاً فصرخت طالبة الغوث فإذا بجبريل الملك أمامها يضرب الأرض ليتفجر تحتها أطيب وأطهر ماء من أجود بئر ماء زمزم كانت سبباً فى تعمير أرض مكة، وكان ظهور زمزم قبل ميلاد الرسول عيه الصلاة والسلام بحوالى أربعة آلاف عام.

نكر رسول الله صلى الله عليه وسلم أحاديث كثيرة حول فضل ماء زمزم منها قوله «خير ماء على وجه الأرض ماء زمزم فيه طعام الطعم وشفاء السقم» أى أن الإنسان يشعر بالشبع كما أنها تشفى المريض وتبرىء علته فعن عائشة رضى عنها قالت «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحمل ماء زمزم فى الآراوى والقرب وكان يصب على المرضى ويسقيهم».

وقال الإمام ابن القيم عن ماء زمزم أنها سيد الماء وأشرفها وأجلها قدراً وأحبها إلى النفوس وأغلاها ثمنا وأنفسها عند الناس ويقول أيضاً أنه جرب هو وغيره من الاستشفاء بماء زمزم واستشفى به من عدة أمراض عضوية ونفسية والاستشفاء بماء زمزم يتوقف على أمور منها الثقة بالله سبحانه وتعالى والتوكل عليه وسلامة القلب وقد ذكر الرسول صلى الله عليه وسلم أن المنافقين لا يشعرون بالتضلع من ماء زمزم.

وتشير الدكتورة ماجدة هزاع لنتائج العديد من الأبحاث التى خضع لها ماء زمزم وأثبتت أنه له تركيبة فريدة فهو يحتوى على عناصر مفيدة للجسم وعندما حاول العلماء تصنيع سائل بنفس نسب وتركيبة ماء زمزم اكتشفوا أن له طعما غير مقبول، بالإضافة إلى كونه ماء طهوراً لم يثبت احتوائه على أى نوع من الجراثيم بل يحتوى على فائدة عظيمة للعظام والأسنان والقلب،

وهناك أمور يستحب للمسلم الالتزام بها لتحقيق أقصى استفادة من ماء زمزم عند شربه منها: عليه أن يستقبل القبلة، وأن يشرب على ثلاث أنفاس كما كان يفعل رسول الله صلى الله عليه وسلم، وأن يسمى عند كل مرة ويحمد الله بعد الانتهاء من الشرب فى كل نفس، وأن يكون تناول الماء باليد اليمنى مع الأكثار من الشرب لدرجة التضلع «أى الامتلاء الشديد حتى ترتفع الضلوع» ومن المستحب كذلك تحنيك فم المولود بماء زمزم كما روى أن رسول الله صلى الله عليه وسلم حنك به الحسن والحسين وجلبه للغير ليشربه وكذلك الوضوء به حيث أنه من السنة صبه على الرأس واليدين للتبرك به.. أما دعاء الشرب من زمزم فهو «اللهم إنى أسألك علماً نافعاً ورزقاً واسعاً وشفاء من كل داء».

ماء زمزم بمكة المكرمة كشفت دراسة حديثة أن ماء زمزم به تركيبات ربانية لم يعرف أحد أسرارها بعد على الرغم من عدم ملوحته الكبيرة إلا أنه لا يتعفن وهو ماء غير آسن لا يتغير طعمه أو رائحته فهو مثل سائل عسل النحل الصافى الذى لا يتأثر بتعرضه للجو على خلاف ما يحدث فى جميع أنواع المياه الأخرى مثل مياه البحار والأنهار والأمطار والمياه الجوفية، وأرجعت الدراسة ذلك إلى غياب نشاط الجراثيم والبكتريا والفطريات منه لزيادة نسبة التعدين به والتى تراوحت ما بين «٢,٢٨ ـ ٥,٢ جرام» فى كل لتر ماء من ماء زمزم وكذلك لنوعية المكونات الكيميائية المسببة لتعدنه، وأوضحت الدراسة أن مياه زمزم تميل إلى القلوية مما يجعلها من أعظم وأغلى المياه المعدنية المستخدمة فى العلاج والاستشفاء فى العالم، وأيضاً على الرغم من زيادة الأملاح الكلية لماء زمزم فإنه حلو المذاق فمن يشربه لا يشعر بهذه الملوحة العالية على الرغم من أن نفس الكمية من هذه الأملاح لو وجدت فى أى ماء آخر لما استطاع أحد أن يشربه وهذا أحد أسرار الإعجاز الإلهى فى ماء زمزم حيث أنه يحوى نسبة «١٧ ـ ١٨٪» من كلوريد الصوديوم وهذه النسبة هى التى تعطى الإحساس بالملوحة وهى النسبة المئوية للملوحة الموجودة فى الماء العذب، فمثلا فى مياه نيل مصر توجد «١٤٪ ـ ١٥٪» نسبة ملوحة وعلى الرغم من وضوح الفارق بين نسبة الملوحة فى مياه نيل مصر وفى ماء زمزم فإن الأخير يبقى دائماً حلوا لا يشعر الشارب له بأى ملوحة.

* تكشف هذه الدراسة عن بعض وليس كل جوانب الإعجاز التى اختص الله بها ماء زمزم الذى قال فيه رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«ماء زمزم لما شرب له» أى من شربه للطعام كان طعاما وغذاء ومن شربه للدعاء لبى الله دعاءه ومن شربه من أجل علم أو عمل أو عافية أو سعة رزق أو سعادة فى الدنيا والآخرة أو لعطش يوم القيامة إن شاء الله وهو على كل حال شفاء من كل داء فزمزم كما فى الحديث الشريف مباركة، فهى شفاء وسقم، هذا وهناك معانى كثيرة لم يقف الناس عليها بعد لأنه سر من أسرار الله سبحانه وتعالى فى هذا الماء المبارك.

الماء المغيض:

وهو الماء الذى نزل فى الأرض وغاب عنها.. وغاض الماء أى نضب الماء وقل ونقص، وغيض الدمع «تغيضا» نقصه وحبسه ويقول المولى سبحانه وتعالى:

﴿ وغيض الماء وقضي الأمر ﴾

هود: آية ٤٤

و«ما تغيض الأرحام» الرعد: آية ٨ أى تنقص الأرحام.

ماء الصديد:

وهو شراب أهل جهنم.. وصديد الجرح ماؤه الرقيق المختلط بالدم قبل أن تغلظ المدة.. نقول أصد الجرح أى صار فيه المدة.

يقول سبحانه وتعالى:

﴿ من ورائه جهنم ويسقى من ماء صديد ﴾

ابراهيم: آية١٦

ماء المهل:

ماء يشوى الوجوه وهو القطران وما ذاب من معادن أو زيت مغلى وقيل أيضاً أن ماء المهل هو النحاس المذاب وقيل أنه دردى الزيت والمهل أيضاً هو القيح والصديد وفى حديث أبى بكر رضى الله عنه وأرضاه قال: «ادفنونى فى ثوبى هذين فإنما هما للمهل والتراب» ويقول سبحانه وتعالى:

﴿ وإن يستغيثوا يغاثوا بماء كالمهل يشوي الوجوه بئس الشراب وساءت مرتفقا ﴾

الكهف: آية ٢٩

ماء الأرض:

وهو الماء الذى خلق مع خلق الأرض وسيظل بأمر الله فى دورة ثابتة حتى قيام الساعة حيث أن الكمية التى تتبخر منه بفعل حرارة الشمس تساوى تماماً الكمية التى تتكاثف وتعود لماء الأرض مرة أخرى وبذلك تظل هذه الدورة ثابتة، ويقول سبحانه وتعالى:

﴿ وأنزلنا من السماء ماء بقدر فأسكناه في الأرض ﴾ المؤمنين: آية ١٨

الماء الطهور:

الطهور بالفتح مصدر بمعنى التطهر واسم لما يتطهر به وهو ماء المطر وصفه المولى عز وجل بالماء العذب الطيب وهو ماء لازم لإحياء بلداً ميتاً بالحدوبة ويشرب من هذا الماء الناس والأنعام وهو ماء كثير النفع والمنفعة للبوادى، ويقول المولى عز وجل فى كتابه العزيز:

﴿ وأنزلنا من السماء ماء طهورا ﴾

الفرقان: آية ٤٨

ماء الشراب:

يقول تعالى:

﴿ هو الذي أنزل من السماء ماء لكم منه شراب ﴾ النحل: آية ١٠

ماء الأنهار والينابيع:

وهو الماء الذى يسقط من السحاب فيجرى فى مسالك معروفة، يقول المولى سبحانه وتعالى:

﴿ ألم تر أن الله أنزل من السماء ماء فسلكه ينابيع في الأرض ﴾ ، الزمر: آية ٢١

الماء السلسبيل:

وهو ماء فى غاية من السلاسة وسهولة المرور فى الحلق من شدة العذوبة والصفاء وينبع من عين تسمى سلسبيلا لأن ماءها على هذه الصفة يقول تعالى:

﴿ عينا فيها تسمى سلسبيلا ﴾

الإنسان: آية ١٨

● يستخدم الماء فى علاج الأمراض التالية:

١ـ الصداع وضغط الدم وفقر الدم والأنيميا وداء المفاصل والشلل وسرعة خفقان القلب.

٢ـ الصرع والسمنة.

٣ـ السعال والتهاب الحلق والربو والسل.

٤ـ التهاب السحايا وأى مرض آخر يتصل بالمسالك البولية.

٥ـ فرط الحموضة والتهاب عشاء المعدة والدوسنتاريا والإمساك.

٦ـ أى مرض يتصل بالعين والأذن والحنجرة.

٧ـ عدم انتظام الشهرية للمرأة.

ويقول د. صبحى سليمان مؤلف كتاب العلاج بالماء يجب على المريض أن يتبع القواعد المهمة الآتية:

١ـ القيام من النوم مبكراً وتناول أربعة اكواب من الماء وذلك قبل غسل الفم والأسنان.

٢ـ عدم تناول أى سوائل أو أى شىء صلب خلال فترة ٤٥ دقيقة من تناول هذا الماء ماعدا غسل الفم والأسنان.

٣ـ يمكن تناول أى طعام بعد مرور ٤٥ دقيقة من شرب الماء.

٤ـ عدم تناول أى مأكولات خلال فترة ساعتين بعد تناول وجبة الأفطار أو الغداء أو العشاء.

٥ـ عدم أكل أى شىء بعد تناول وجبة العشاء والذهاب للنوم ونجد هنا أن المرضى كبار السن الذين يجدون صعوبة فى البداية من تناول أربعة اكواب من الماء مرة واحدة يمكنهم بدء العلاج بأخذ كمية قليلة من الماء ثم تزاد الكمية بالتدريج حتى تصل إلى الكمية المطلوبة كل صباح.

ولقد كتب الأستاذ الدكتور صبحى سليمان فى كتابه «العلاج بالماء» جاءت لفظة «ماء» فى القرآن الكريم أربع مرات بمعنى النطفة وهى ماء التناسل كما جاءت كلمة «ماء» ٥٩ مرة غير متصلة بضمير وأربع مرات متصلة بضمير من الضمائر.

وهذه المرات الثلاث والستون التى جاءت فيها ذكر لفظة «ماء» أو «المياه» فى القرآن الكريم يمكن تصنيفها فى المجموعات العشر التالية:

أولاً: آية واحدة تدل على أن عرش الله تعالى كان على الماء

﴿ وهو الذي خلق السموات والأرض في ستة أيام وكان عرشه على الماء ﴾

هود: آية ٧

ثانياً: آية واحدة تدل على أن أصل ماء الأرض كله من داخل الأرض

﴿ أخرج منها ماءها ومرعاها ﴾

النازعات: آية ٣١

ثالثاً: آيتان كريمتان تثبتان أن الله سبحانه وتعالى قد خلق كل شىء من الماء

﴿ أو لم ير الذين كفروا أن السموات والأرض كانتا رتقا ففتقناهما وجعلنا من الماء كل شيء حي أفلا يؤمنون ﴾

الأنبياء: آية٣٠

﴿ والله خلق كل دابة من ماء ﴾

النور: آية ٤٥

رابعاً: ثمان وعشرون آية كريمة تصف دورة الماء بإنزاله من السماء ودور كل من الرياح والسحب فى تلك الدورة التى جعلها المولى عز وجل لتطهير ماء الأرض ولسقيا كل الأحياء ـ حيوان ونبات ـ وهذا ما جاء فى سورة البقرة ،

﴿ وأنزل من السماء ماء فأخرج به من الثمرات رزقا لكم ﴾ البقرة: آية ٢٢

﴿ وما أنزل الله من السماء من ماء فأحيا به الأرض بعد موتها ﴾ البقرة: آية ١٦٤

﴿ وهو الذي أنزل من السماء ماء فأخرجنا به نبات كل شيء ﴾

الأنعام: آية ٩٩

﴿ وهو الذي يرسل الرياح بشرا بين يدي رحمته حتى إذا أقلت سحابا ثقالا سقناه لبلد ميت فأنزلنا به الماء فأخرجنا به من كل الثمرات كذلك نخرج الموتى لعلكم تذكرون ﴾ الأعراف: آية ٥٧

﴿ وينزل عليكم من السماء ماء ليطهركم ﴾ الأنفال: ١١

﴿ وجنات من أعناب وزرع ونخيل صنوان وغير صنوان يسقى بماء واحد ﴾ الرعد: آية ٤

﴿ وأنزل من السماء ماء فأخرج به من الثمرات رزقا لكم ﴾ إبراهيم: آية ٣٢

﴿ وأرسلنا الرياح لواقح فأنزلنا من السماء ماء فأسقيناكموه ﴾

الحجر: آية ٢٢

﴿ والله أنزل من السماء ماء فأحيا به الأرض بعد موتها ﴾ النحل: ١٦٥

﴿ وأنزل من السماء ماء فأخرجنا به أزواجا من نبات شتى ﴾ طه: آية ٥٣

﴿ فإذا أنزلنا عليها الماء اهتزت وربت وأنبتت من كل زوج بهيج ﴾ الحج: آية ٥

﴿ ألم تر أن الله أنزل من السماء ماء فتصبح الأرض مخضرة إن الله لطيف خبير ﴾ الحج: آية٦٣

﴿ وهو الذي أرسل الرياح بشرا بين يدي رحمته وأنزلنا من السماء ماء طهورا ﴾

الفرقان: ٤٨

﴿ وأنزل لكُم من السّماء ماء فأنبتنا به حدائق ذات بهجة ﴾ النمل: آية ٦٠

﴿ من نزّل من السّماء ماء فأحيا به الأرض من بعد موتها ﴾ العنكبوت: آية ٦٣

﴿ ومن آياته يريكُم البرق خوفًا وطمعًا وينزّل من السماء ماء فيحيي به الأرض بعد موتها ﴾ الروم: آية ٢٤

﴿ وأنزلنا من السماء ماء فأنبتنا فيها من كُل زوج كريم ﴾ لقمان: آية ١٠

﴿ أو لم يروا أنا نسوق الماء إلى الأرض الجرز ﴾ السجدة: آية ٢٧

﴿ ألم تر أنّ الله أنزل من السماء ماء فأخرجنا به ثمرات مُختلفًا ألوانها ﴾ فاطر: آية ٢٧

﴿ ومن آياته أنّك ترى الأرض خاشعة فإذا أنزلنا عليها الماء اهتزّت وربت ﴾ فصلت: آية ٣٩

﴿ والّذي نزّل من السماء ماء بقدر ﴾ الزخرف: آية١١

﴿ ونزّلنا من السماء ماء مُباركًا فأنبتنا به جنّات وحب الحصيد ﴾ ق: آية ٩

﴿ أفرأيتم الماء الّذي تشربون ﴾ الواقعة: ٦٨

﴿ وأسقيناكم ماء فراتًا ﴾ المرسلات: ٢٧

﴿ وأنزلنا من المُعصرات ماء ثجاجًا ﴾ النبأ: آية ١٤

﴿ أنّا صببنا الماء صبًا ﴾ عبس: آية ٢٥

خامساً: خمس آيات تصف تخزين ماء المطر تحت سطح الأرض بتدبير من الله سبحانه وتعالى وتقدير حكيم منه:

﴿ قل أرأيتم إن أصبح ماؤكم غورًا فمن يأتيكم بماء معين ﴾ الملك: آية ٣٠

﴿ وإنْ منها لما يشّقّق فيخرج منه الماء وإنْ منها لما يهبط من خشية الله ﴾ البقرة: آية ٧٤

﴿ وأنزلنا من السماء ماء بقدر فأسكناه في الأرض ﴾ المؤمنون: آية١٨

﴿ أو يصبح ماؤها غورًا فلن تستطيع له طلبًا ﴾ الكهف: آية ٤١

﴿ ألم تر أنّ الله أنزل من السماء ماء فسلكه ينابيع في الأرض ﴾ الزمر: آية ٢١

سادساً: ثمان آيات مباركات تشير إلى ماء له علاقة بأحداث تاريخية

﴿ وقيل يا أرض ابلعي ماءك ﴾ هود: آية ٤٤

﴿ قال سآوي إلى جبل يعصمني من الماء ﴾ هود: آية ٤٣

﴿ ولمّا ورد ماء مدين وجد عليه أمّة من النّاس ﴾ القصص: آية ٢٣

﴿ ففتحنا أبواب السماء بماء مُنهمر ﴾ القمر: آية ١١

﴿ وفجّرنا الأرض عيونًا فالتقى الماء على أمر قد قُدر ﴾ القمر: آية ١٢

﴿ ونبّئهم أنّ الماء قسمة بينهم كُلّ شرب مُحتضر ﴾ القمر: آية ٢٨

﴿ إنّا لمّا طغا الماء حملناكم في الجارية ﴾ الحاقة: آية ١١

سابعاً: آيتان كريمتان تشيران إلى التيمم فى غيبة الماء،

﴿ فلم تجدوا ماء فتيمّموا صعيدًا طيّبًا ﴾ النساء: آية ٤٣

﴿ أو جاء أحدٌ منكم من الغائط أو لامستم النساء فلم تجدوا ماء ﴾ المائدة: آية ٦

ثامناً: خمس آيات مباركات تذكر الماء فى الآخرة إما فى الجنة أو فى النار،

﴿ مثل الجنّة الّتي وُعد المتّقون فيها أنهارٌ من ماء غير آسن ﴾ محمد: آية ١٥

﴿ ونادى أصحابُ النّار أصحاب الجنّة أن أفيضوا علينا من الماء ﴾ الأعراف: آية ٥٠

﴿ من ورائه جهنّم ويُسقى من ماء صديد ﴾ إبراهيم: آية ١٦

﴿ وإن يستغيثوا يُغاثوا بماء كالمُهل يشوي الوُجوه ﴾ الكهف: آية ٢٩

﴿ وماء مسكوب ﴾ الواقعة: آية ٣١

تاسعاً: خمس آيات كريمات استخدمت للتشبيه أو لضرب المثل،

﴿ إنّما مثل الحياة الدّنيا كماء أنزلناه من السماء فاختلط به نبات الأرض ﴾ يونس: آية ٢٤

﴿ إلاّ كباسط كفّيه إلى الماء ليبلغ فاه وما هو ببالغه ﴾ الرعد: آية ١٤

﴿ واضرب لهم مثل الحياة الدّنيا كماء أنزلناه من السماء فاختلط به نبات الأرض ﴾ الكهف: آية ٤٥

﴿ والّذين كفروا أعمالهم كسراب بقيعة يحسبه الظمآن ماء ﴾ النور: آية ٣٩

﴿ وأن لو استقاموا على الطّريقة لأسقيناهم ماء غدقًا ﴾ الجن: آية ١٦

عاشراً: أربع آيات تشير بالماء إلى النطف وهو ماء التناسل

﴿ وهو الّذي خلق من الماء بشرًا فجعله نسبًا وصهرًا وكان ربّك قديرًا ﴾ الفرقان: ٥٤

﴿ ثمّ جعل نسله من سلالة من ماء مهين ﴾ السجدة: آية ٨

﴿ ألم نخلقكم من ماء مهين ﴾ المرسلات: آية ٢٠

﴿ خلق من ماء دافق ﴾ الطارق: آية ٦