

الماء

الماء هو العنصر الثاني الضروري للحياة بعد الهواء . فلاسان يستطيع أن يعيش من طعام عدة أيام ، ولكنه لا يمكنه أن يبقى في الحياة بغير الماء إلا ساعات معدودة . وقال الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز الكريم « وجعلنا من الماء كل شيء حي » لأن حوالي ٨٠ ٪ من تركيب الكائنات الحية هي اختلاف أنواعها يتكون منه . ولذا فان أول هذه الكائنات ، الماء ، يكون الجزء الأكبر من تركيب أجسده ودمه ، وأجزاء عديدة مختلفة وماء الجسم يستعمل دائماً في أعام وظائفه الفسيولوجية . فهو يخرج من أجسده حرارة ، ومن النيكيتين ، وولاً ، ومن الرتين بخار ماء ، ومن التندد أجزاء مختلفة ، كما أنه يستعمل في عمليات الخفض من بدء امراز الفاي على الطعام ، الى انصباب العصارات المعدنية في السكتة الغذائية ، الى التمثيل الغذائي ، ثم نقل الدم والنفاذ لأعضاء الجسم المختلفة ، وإيضاً في عملية إخراج فضلات الطعام .

ويبين أربعض هذا الماء المتضمن في وظائف الجسم ، وإلا ففست نسبة الماء فيه ، لا تتعطل وظائفه الحيوية ، أو تم على وجه خاص يتصور ، يترتب عليه ضعف الجسم في أجزائه المختلفة . وما الجسم الذي لا يجد حاجته من الماء ، إلا كغربة جافة يصفها الرسول ﷺ : « وشاة كثيرة من الناس لا يعد حسابها ماء الضروري لها . دينا بون بغير الدم ، لأن نسبة الماء منها قلة الدم ، كما يشا بون للأماك لأن الأماك سبه الاحتياج الى الماء ، ويقع أوائهم وتضعف أعصابهم ، وتختل من أوائهم رائحة كريهة . وتفسد الرزوات فسددم الحيوية كالألذات والمرارة والسكران والفضارة المعدنية وغيرها . ويحتاج الإنسان الى شرب كوباً من الماء كل يوم على الأقل لتدوم ما يقده الجسم في أعام وظائفه المختلفة . والماء أعظم منبع لدم ، وهو منبع تراكم المواد الضارة بالفولون ، ويمنظف الجهاز الهضمي وكذا الأجهزة الأخرى من الجسم صحيجه نظيفة ، مما يكسبه مناعة ضد تلك الجرثومة وجبتها .

« فاشرب الماء بغيره ولا تكل بغيره » وهذا نصيح كريم منه به الرسول صلوات الله عليه في حديث شريف له . وغير نظام لشرب الماء أن تتبع فيه الطريقة الآتية : —

- ١ - بعد الاستيقاظ من النوم صباحاً تشرب بقدر ما تستطيع ، بعد أن تغسل أذنك .
 - ٢ - لا تشرب على الأكل ، حتى لا تسهل طعامك ، ولكن بعده بثلاث ساعات اشرب ما شئت من الماء الفراح .
 - ٣ - انقطع عن شرب الماء قبل الأكل بنصف ساعة ، حتى تمد الجوارح الهضمي للاساس الطبيعي لدخول .
 - ٤ - اشرب كمية قليلة جداً من الماء في نهاية الأكل ، حتى تلين السكتة الغذائية .
 - ٥ - إذا شربت الماء مصه كما يشرب الطفل لبن أمه ، واحفظ الماء قليلاً في فمك وأنت تشربه .
 - ٦ - اشرب بكثرة ، ولكن كميات قليلة في كل مرة ، وضع في محل عملك ، أو على مكتبك ، ابريق ماء واشرب كلما كنت في العينة والأخرى ، وعود نفسك أن تشرب دون أن تحس العطش .
 - ٧ - اشرب قليلاً من الماء قبل أن تنام .
- تبع هذا النظام شتاءً وصيفاً ، فلا يصيبك على الاخلاق تصلب في الشرايين ، ولا ضعف في الدم ، ولا انحلال ، ولا حموات في السكلى ، أو في شجرة ، ولا مسالك ، وما تشرب عليه من أمراض مختلفة عديدة . ولقد شك مرة من رجائي انصفاة بلال الانكيز يوم كنت بها أحاول عبور المانش من مرصحي ، فحيت « أفان شرب الماء » فكيف تشرب الماء ، وبنى تشريه ، فن من تنوي الصحة ، تطعه مما ينته لك . وإذا ذكرت في الماء كتبت له ، فإنه لا أنسى ذكره لك ، كما أداءه تنظيف جسمك . عليك بالموضوء والاستحباب كمن يريد أن يمش صحيجاً قوياً ، لا يمرض غير مرمة الموت .
- لهمي عط الله