

# العلاج بالماء

د. محمد السقا عيد

## العلاج بالماء

### مقدمة

طلب هارون الرشيد من أحد الزهاد المسلمين أن يعظه، فقال الزاهد: إذا طلبت نفسك شربة ماء فلم تجدها وأوشكت على الهلاك فبم تشتري شربة الماء؟ قال الرشيد: بنصف ملكي، وتابع الزاهد سؤاله فإذا شربتها وأردت إخراجها فاستعصت عليك فبكم تشتري خروجها؟ قال الرشيد بنصف ملكي... عند ذلك قال الزاهد لملك أكبر دولة عرفها التاريخ: "إن ملكاً لا يساوى شربة ماء وخروجها لجدير بأن يُزهد فيه".

فعندما توضع شربة الماء في موازاة حاكم، فليس الأمر تصغير للحاكم بل فيه تعظيم للماء الذي هو سر الحياة، إذ لا يمكن تخيل الحياة بدون ماء... قال تعالى: "أُولَئِكَ يَرِ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ"

فالماء له أهمية كبرى في حياة الإنسان والأرض والنبات وكل شيء على وجه الأرض لأنه هو السبب في حياة كل خلية على وجه الأرض وعلى هذا فهو السبب في حياة الكرة الأرضية.

والماء هو العنصر الأساسي في تركيب أجسام الكائنات الحية، فقد ثبت بالتحليل الكيماوي أن الماء يكون 75% من وزن الجسم البشري وأنه يتدخل في تكوين العظام والعضلات والأعصاب وأغشية المفاصل و جدار الأمعاء.

كما أنه يكون أكثر من 88% من الدورة الدموية والدم... ذلك السائل الذي يسرى في الجسم وتسرى معه الحياة.

وإذا نظرنا في كيمياء الخلية، نجد أن البحوث الأخيرة لدراساتها أوضحت أن الخلية الإنسانية يوجد بها فراغات هوائية وفراغات مائية ويحدث التحليل الغذائي داخل الخلية وذلك عن طريق الخاصية الشعرية للمحاليل خلال جدار الخلية، أى أن المياة تقوم بدور حيوي وأساسي ورئيسي في عملية التحليل الغذائي للخلية الإنسانية التي تتوقف عليها وتترتب عليها جميع العمليات الكيماوية في الجسم.

ولقد حاولت الأوساط الملحدة أن تُلغى نظرية الخلق وتنسب الحياة إلى الطبيعة وما فيها من مياه وهواء وتربة... وبنيت نظريتها على تواجد العوامل الثلاثة لنمو النبات ونضجه ككائن حي.

وكانوا يعلمون الأطفال في المدارس على الاقتناع بهذه النظريات وضرورتها لنشوء الحياة وذلك بمنع أى عامل من العوامل الثلاثة عن النبات فلا ينمو، وفي ذلك نكران للخالق جل وعلا.

وقد كان هذا في الربع الأول من القرن العشرين مع العلم أنه جاء في القرآن الكريم في سورة الواقعة قوله تعالى: "أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ { 68 } أَأَنْتُمْ أَنْزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ الْمُنزِلُونَ" الواقعة (68، 69)

أى أن القرآن الكريم قد وضع تساؤلاً يقطع به ألسنة الكفار وأدعياء العلم والملاحدة منذ أربعة عشر قرناً من الزمان.

دكتور

محمد السقا عيد

## تمهيد

إن كوكب الأرض بعد أن بردت قشرته الخارجية بدرجة كافية، بدأت الأمطار في السقوط، وكان أمطار غزيرة دام سقوطها قرناً طويلاً وغمرت سطح الأرض وغمرت جميع المنخفضات في الأرض وكونت البحار والمحيطات، كما أنها ترسبت إلى الفجوات والانكسارات والشقوق داخل الأرض مكونة بها المياه الجوفية، وقد استمر انهمار الأمطار بدون انقطاع حتى زاد وعلا التلال والهضاب والجبال كلها ولم يبق ظاهراً على وجه الأرض سوى عالم الماء ولا شئ غيره يحيط بالقشرة الأرضية من جميع أقطارها، ومعنى ذلك أن الأرض قبل أن تقوم عليها الحياة بصورتها الحاضرة (من يابس وماء ونبات وحيوان) كانت عالماً واحداً فقط من الماء تحت عرش الله المسيطر والمهمين بسلطانه على الأكوان كلها (1).

وفي ذلك يقول الله تعالى: "وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ لِيَبْلُوكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا" سورة هود (7)

وفي هذه المياه تكونت أول خلية حية، والطريقة التي تكونت بها هذه الخلية لا يمكن الحديث عنها، لأنها سر الحياة الذي لا يعلمه إلا الله!!، ولكنها نشأت في مياه المحيط (حيث أنها أنسب البيئات في ذلك الوقت من حيث الدفء ودرجة الحرارة والإضاءة والضغط والملوحة وغيره من العوامل التي تهيئ المناخ المناسب لنمو هذه المادة الحية).

وعندما اكتملت الخلية الأولى قادرة على مجابهة أخطار الحياة على اليابسة خرجت من البحر، وفي ذلك يقول الله تعالى في سورة النور آية (45) " وَاللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَابَّةٍ مِنْ مَّاءٍ فَمِنْهُمْ مَنْ يَمْشِي عَلَى بَطْنِهِ وَمِنْهُمْ مَنْ يَمْشِي عَلَى رِجْلَيْنِ وَمِنْهُمْ مَنْ يَمْشِي عَلَى أَرْبَعٍ يَخْلُقُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ".

يقول صاحب الظلال الأستاذ / سيد قطب - رحمة الله - في تفسيره: وهذه الحقيقة الضخمة التي يعرفها القرآن بهذه البساطة (حقيقة أن كل دابة خلقت من ماء) قد تعنى وحدة العنصر الأساسي في تركيب الأحياء وهو الماء، وقد تعنى ما يحاول العلم الحديث أن يثبت من أن الحياة خرجت من البحر ونشأت أصلاً في الماء، ثم تنوعت الأنواع وتفرعت الأجناس، ولكننا نحن على طريقتنا من عدم تعليق الحقائق القرآنية الثابتة على

(1) انظر كتاب القرآن وإعجازه العلمي "للأستاذ محمد إسماعيل إبراهيم"

النظريات العلمية القابلة للتعديل والتبديل لا تزيد على هذه الإشارة شيئاً مكتفين بإثبات الحقيقة القرآنية وهي أن الله تعالى خلق الأحياء كلها من الماء.

ولعله من المناسب أن يفرق القرآن بين خلق الكائن الحي (من نبات وحيوان) وبين خلق الإنسان، فالإنسان لا تسرى عليه النظرية السابقة (فهو لم يتطور من خلية حية ولم ينشأ في الماء) وإنما هبط إلى الأرض بشراً سوياً كاملاً لا يختلف عن إنسان اليوم إلا في بعض الصفات الجسمية من حيث الضخامة والشكل حيث يقول تعالى: "فَأَزَلَّهُمَا الشَّيْطَانُ عَنْهَا فَأَخْرَجَهُمَا مِمَّا كَانَا فِيهِ وَقُلْنَا اهْبِطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ وَلَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ إِلَى حِينٍ" سورة البقرة (36)

ولقد دخل الماء أيضاً في خلق الإنسان حيث يقول تعالى: " وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُ نَسَبًا وَصِهْرًا وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا " سورة الفرقان (54)

وقوله تعالى: " فَاسْتَفْتِهِمْ أَهْمُ أَشَدُّ خَلْقًا أَمْ مَنْ خَلَقْنَا إِنَّا خَلَقْنَاهُمْ مِّن طِينٍ لَّازِبٍ " سورة الصفات 11

قال ابن عباس وعكرة وقتادة "لازب أي لزح، وهو الذي يلزق باليد" ومن المعروف أن الطين لكي يكون لزجاً لا بد أنه يحتوي على نسبة عالية من الماء.

كما أن السائل المنوي يدخل الماء في تركيبه بنسبة كبيرة جداً يقول تعالى: " أَلَمْ نَخْلُقْكُمْ مِّن مَّاءٍ مَّهِينٍ " سورة المرسلات (28).

ويقول تعالى " فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ {5} خُلِقَ مِنْ مَّاءٍ دَافِقٍ " سورة الطارق (5، 6) (\*)

الماء في جسم الإنسان:

يعتبر الماء جزءاً أساسياً في تركيب أجسامنا، فالإنسان اليافع مثلاً يحتوي جسمه على ما يقرب من 68-78 في المائة من الماء، ولا يقتصر وجود هذا الماء على السوائل الجسدية كالدّم أو الليمف، بل إنه يدخل أيضاً في تركيب الأنسجة على اختلاف أنواعها بنسب متفاوتة تبعاً لطبيعة هذه الأنسجة، فالعظام مثلاً، وهي أكثر

(\*) انظر كتاب "وجعلنا من الماء كل شيء حي"

د. محمد رشاد الطوبى - سلسلة اقرأ القاهرة - العدد (587)

الأجزاء صلابة في الجسم تحتوى على نسبة معينة من الماء، ولكنها بطبيعة الحال أقل بكثير من نسبة الماء الموجود في بعض الأعضاء اللينة كالكبد أو الكليتين أو غيرهما.

إن المحتوى المائي للجسم ذو أهمية كبيرة في بقاءه سليماً معافى، وفي قدره أعضائه المختلفة على القيام بوظائفها الفسيولوجية الهامة التي لا تتم بغير وجود الماء، والواقع أن جسم الإنسان إذا فقد 18 في المائة من محتواه المائي اختلت وظائفه الفسيولوجية، وإذا وصلت هذه النسبة إلى 28 في المائة فإنها تؤدي إلى الموت.

ولذلك كان من الضروري للمحافظة على حياة الإنسان وبقائه في صحة جيدة أن يتم بصورة مستمرة تعويض الماء الذي يفقده الجسم حتى يحتفظ بما يسمى "حالة التوازن المائي Water equilibrium"، وهي تعنى باختصار حصول الجسم يومياً على كمية من الماء تساوى ما يفقده من هذا الماء.

ويتم فقد ماء الجسم عن طريق البول والبراز والعرق وبخار الماء الذي يخرج من الجسم عن طريق الرئتين أثناء عملية الزفير، وفي الظروف الجوية المعتدلة وعند قيام الإنسان بمجهودات عضلية متوسطة يفقد الجسم يومياً ما يقرب من لترين ونصف لتر من الماء في المتوسط، وتزداد هذه الكمية أو تقل تبعاً لطبيعة المجهودات العضلية التي يؤديها الإنسان، وأيضاً تبعاً لحرارة الجو أو برودته صيفاً أو شتاءً.

وقد تم تحديد المتوسط السابق بالماء الذي يفقده الجسم يومياً (وهو لتران ونصف لتر) على الوجه التالي:

الماء المفقود في البول 1588 سم<sup>3</sup>

الماء المفقود في البراز 188 سم<sup>3</sup>

الماء المفقود في العرق 588 سم<sup>3</sup>

بخار الماء المفقود في الزفير 488 سم<sup>3</sup>

المجموع 2588 سم<sup>3</sup>

ولذلك كان من الضروري تعويض هذا الماء المفقود للاحتفاظ بحالة التوازن المائي التي سبق ذكرها، ويتم حصول الجسم على هذا الماء عن طريق الشرب أو من المحتوى المائي للأطعمة التي يتناولها الإنسان كالخضروات والفواكه واللحوم وغيرها أو عن طريق أكسدة بعض المواد الكيميائية التي يحتوى عليها الجسم داخل الخلايا أو الأنسجة المختلفة للحصول على الطاقة اللازمة لمختلف العمليات الحيوية.

الماء سائل فريد

إن المتتبع للقرآن الكريم أن كلمة (ماء) وردت فيه 68 مرة:

- منها 59 مرة غير متصلة بالضمائر.
- ومنها 4 مرات متصلة بالضمائر.
- ومنها 5 مرات معناها النطفة أو ماء التناسل.
- أما المواضع الثلاثة والستين فيدل لفظ الماء على ذلك السائل الذي ينهمر من شآبيب رحمة الله وتفيض به البحار والأنهار والعيون.
- ولا تستغني أي صيغة من صيغ الحياة عن الماء كي تنمو وتتطور.

### بنيان جزئ الماء:

إن الله سبحانه وتعالى - قد هيا الماء للقيام بدوره الرائع فأودع فيه خصائص فيزيائية وكيميائية فريدة، وهي بتفردا وغرابتها معجزة.

وإذا تأملنا وتعمقنا في التأمل وجدنا أن هذا السر كامن في صميم جزئ الماء، فجزئ الماء يتألف من ذرة واحدة من الأكسجين وذرتين من الهيدروجين، ومع أن الجزئ كله متعادل كهربياً إلا أن ذرة الأكسجين الأكبر حجماً تجتذب عدداً من الإلكترونات السالبة أكبر مما تجتذبه كل من ذرتي الهيدروجين ومن ثم تصبح ذرة الأكسجين سالبة نسبياً وتصبح كل من ذرتي الهيدروجين أكثر إيجابية نسبياً أيضاً.

ولما كانت ذرتا الهيدروجين غير موزعتين توزيعاً متماثلاً، بل ترتبطان كلاهما بذرة الأكسجين من جهة واحدة، فإن هذا الوضع يشكل بنياناً هندسياً عليه شحنة سالبة في جانب وعليه شحنة موجبة في الجانب المقابل، أي يكون للجزئ قطبان كهربيان مختلفان، ومن ثم يوصف جزئ الماء بأنه ذو قطبين (أو قطبي).

وبنيان جزئ الماء وظاهرة القطبين هما السر في معظم خصائص الماء التي تؤهله في القيام بدوره في الحياة، وصدق الله العظيم حيث قال " قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا " سورة الطلاق (3).

## أهمية الماء:

- الماء صنو الحياة التي نعرفها فلا حياة بلا ماء، حتى أن بعض العلماء يعرف الحياة بأنها ظاهرة مائية، ويوجد بين الأحياء كائنات تحيا دون هواء، ولكن ليس بينها كائن واحد دق أو كبر يستطيع الحياة دون ماء.
- الماء هو نهر الحياة الدافق في عروق الكائن الحي حاملاً إلى كل خلية أسباب بقائها: من أكسجين وغذاء وهرمونات ومواد المناعة ودواء وفيتامينات، مخلصاً إياها من كل نفاية وسم.
- وبدون الماء ليس هناك تنفس أو إغذاء أو هضم أو حركة وإخراج أو تكاثر.
- ولولاه لما تذوق الإنسان طعاماً وما شم عطراً، ولتبيست أنسجته وتلاصقت مفاصله وارتفعت حرارة جسمه حتى يقضى عليه.
- والماء أعظم منظم للضغط ودرجة الحموضة وتوزيع الحرارة والمواد المختلفة بين أجزاء الجسم، ومن أهم ملامح هذا التوازن:
  - أن الإنسان إذا فقد من مائه نحو 1% من جسمه أحس بالظما.
  - وإذا ارتفع الفقد إلى 5% جف حلقه ولسانه وتغصن جلده وأصيب بالتهيار تام.
  - وإذا تجاوز الفقد 18% فإنه سوف يشرف على الموت والهلاك ولا ينقذه منه سوى شربة ماء.
  - وكما يسبب نقص الماء في الجسم خللاً، كذلك يسبب ازدياد الماء في الجسم خطورة عليه، فازدياد كمية الماء تسبب الغثيان والضعف ثم يؤدي بالتدرج إلى اختلاط العقل والاختلاجات والتشنجات والغيوبة ثم الموت.
- وللكليتين وظائف هامة في الجسم إذ هما اللتان تتحكمان في إخراج الماء والبول، وفي كل كلية نحو مليون جهاز دقيق، وقد زود كل جهاز من تلك الأجهزة الدقاق التي تسمى (النفرونات) بأنابيب غاية في الدقة يمر من خلالها ذلك السائل البولي فتسترد منه المواد النفيسة كالسكر والأحماض الأمينية المكونة للبروتينات وتتخلص من المواد الضارة بالجسم المذابة في الماء.
- وللماء نواح أخرى يستخدم فيها كإعداد الطعام واستخدامه في الصناعات التي لا يستغنى عنه إنسان كالأدوية وغيرها، بل لا يمكن أن نستغنى عنه في كل مظاهر الحياة ولعل أبلغ مثل ما نراه من الصحراء الجرداء بعد هطول الأمطار عليها فإنها بين عشية وضحايا تدب فيها الحياة وسرعان ما تكتسي بالخضرة، قال تعالى:



" يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن نُّرَابٍ ثُمَّ مِّن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِّن عَلَقَةٍ ثُمَّ مِّن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ آجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشَدَّكُمْ وَمِنكُم مَّن يُتَوَفَّىٰ وَمِنكُم مَّن يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِن بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَىٰ الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَّتْ وَأَنْبَتَتْ مِن كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ " سورة الحج (5)

- والماء أعظم مذيب حيث يشكل الوسط المذيب لمختلف المواد وبذلك يؤمن عملية نقل المواد الغذائية لكافة أعضاء الجسم، ولو لم يكن للماء مثل هذه الصفة لما قدر للحياة أن تستمر لحظة على الأرض، فعلماء الأحياء ينظرون إلى الكائنات الحية وكأنها معامل كيميائية تجرى فيها تفاعلات ما كانت لتحقق لولا الماء الذي يحل أو يجمع الذرات فيها، هذا فضلاً عما يقوم به الماء في التربة من إذابة المواد وتقديمها للنبات.
- للماء دور تفاعلات الحياة جمعاء، ما من تفاعل واحد يحدث في جسم كائن حي إلا وللماء دور فيه، فالماء على أقل تقدير هو الوسط الذي لا بد أن تحدث فيه التفاعلات الحيوية.
- الماء موزع للحرارة ومنظمها في الأحياء حيث أنه له سعة حرارية كبيرة تمكنه من أداء وظائفه التي منها:

- ثبات درجة حرارة المحيطات والبحار.
- امتصاص جزء كبير مما تنتجه الأحياء من حرارة نتيجة لنشاطها.
- وقاية الأحياء الموجودة في المحيطات من تقلبات الجو.
- يحمل الحرارة بعيداً عن مصادر تولدها موزعاً إياها في الجسم وذلك بسبب سرعة جريانه وجودة توصيله.
- يلطف من قسوة التقلبات العنيفة في حرارة الهواء واليابسة.
- الماء منظم حرارة الجو بتجمده وانصهاره أيضاً.
- الماء مبرد عظيم إذ أن تبخر الماء من فوق جلود الأحياء يستنفد من حرارة أجسامها مقداراً كبيراً فيبردها ويساعد على ثبات حرارتها، كما أنه يعينها على العيش إذا ارتفعت حرارة الجو من حولها دون أن تتعرض للهلاك.

- التوتر السطحي للماء أكبر بكثير من التوتر السطحي للسوائل حيث يصل إلى (72 دايين / سم) بينما في السوائل (28 - 3 - دايين / سم) ولولا أن الله سبحانه وتعالى خلق الماء بهذه الصفة لما ارتفع الماء في الأشجار حاملاً معه المواد الغذائية إلى ارتفاعات كثيرة (من الجذور الموجودة تحت سطح الأرض إلى الأوراق والثمار).

منحني الكثافة الفريد للماء:-

قاعدة عامة تتحدث عن قدرة الله:

هناك قاعدة عامة مطردة تقول بأن السوائل تزداد كثافتها كلما بردت حتى تتحول إلى صورتها الصلبة ولذلك تغوص القطع الصلبة من مادة ما إلى القاع، ويخضع الماء لهذه القاعدة فتزداد كثافته كلما برد حتى يبلغ أكبر كثافة نوعية عند درجة 4 مئوية وحينما يصل إلى هذه الدرجة المثوية تقل كثافته حتى يتجمد عند درجة الصفر المئوي.

ولا شك أن طرق الماء لهذه القاعدة إعجاز في إحكام تدبير الخالق جل وعلا إذ يترتب عليه نتائج في غاية الأهمية للأحياء.

ذلك أن الماء إذا تجمد فخف طفا وغطى أسطح البحيرات بطبقة عازلة تحفظ الماء من تحتها من ازدياد برودته وتجمده وبذلك تظل الأسماك حيه ساجحة فيه مسبحة بقدرة خالقها، وبديع صنعه وواسع رحمته.

ولو أن الماء كان مطيعاً للقاعدة العامة أي تصل حرارته إلى درجة الصفر مع زيادة كثافته النوعية لكان الثلج أثقل ولغاص إلى الأعماق فهلكت الأسماك واستعصى على الانصهار عند دفء الجو.

إنها لخاصية فريدة تعكس بعض تجليات اسم الحفيظ سبحانه - الذي حفظ الكائنات البحرية في المناطق المتجمدة حقها في الحياة.

خاتمة:

لو أردنا وصف الكائنات الحية على هذا الكوكب لقلنا أنهم "أبناء الماء"... فهذا السائل الغريب يشكل 78 بالمائة من جسم الإنسان، ويشكل ثلاثة أرباع سطح الكرة الأرضية، وما زالت خصائصه تحير العلماء لكثرة ما تجمع متناقضات.... هذا الماء الذي جعل الله منه كل شئ حي ليس هو فقط مادة الحياة الأولى فحسب بل إن جداوله ومجاريه توحى بالطمأنينة للنفس فتبعث فيها الراحة والهدوء حتى أن الله جل شأنه وعد المؤمنين من عباده بجنات تجري من تحتها الأنهار.

وهذا السائل اللطيف إذا تجمع في البحار أو السيول الجافة أو الأنهار المتدفقة... فإنه يبعث الرعب والرهبة، ففيه النقيضان: الأمل والخوف.

ومن المفارقات الأخرى التي اقترنت بالماء قول (غاليلية) الشهير قبل أكثر من 388 عام أنه (أسهل على الإنسان دراسة حركة الكواكب البعيدة عنا مئات ملايين الكيلو مترات من دراسة حركة الماء في جدول تحت أقدامنا)...

والأغرب من ذلك أن هذا القول يمثل حقيقة مازالت ماثلة حتى اليوم، فمنذ أن اكتشف التلسكوب قبل أكثر من 388 عام والأجيال المتتالية من علماء الفلك توجه تلسكوباتها نحو الكواكب والنجوم القريبة منا والبعيدة ويحدوهم جميعاً أمل واحد هو اكتشاف الماء والأكسجين بكمية كافية على كوكب ما يعنى إمكانية وجود الحياة على سطح ذلك الكوكب.

فالماء هو أروع ما في الوجود وهو كذلك أثنى ما في الوجود، وكلما زادت معرفتنا عنه زادت دهشتنا وعظم استغرابنا.

ومما لا شك فيه أن أحداً لم يفكر بخصائص الماء ولا مزاياه الرائعة، فهو يحيط بنا من كل الجهات، وقد أصبح شيئاً مألوفاً بالنسبة لنا.

والماء يحتل ثلاثة أرباع سطح الأرض، كما أن خمس اليابسة تقريباً مكسو بالجليد والثلوج، يضاف إلى ذلك أن نصف السماء مبلد بالغيوم التي تتكون من أبخرة الماء من قطرات مائية دقيقة جداً.

وحتى جسم الإنسان فإن تكوينه يتألف في الغالب من الماء أو تصل نسبة الماء في جسم الإنسان إلى أكثر من 78%، ويمكن للإنسان أن يبقى حياً دون طعام لمدة طويلة تتراوح بين (68 - 98 يوماً) ولكنه لا يستطيع أن يستغنى عن الماء إلا لفترة محدودة بضعة أيام قليلة (نحو عشرة أيام).

والطريف أنه ما من مادة على سطح الأرض تصادفنا بمثل تلك الكميات الهائلة وبثلاث حالات في آن واحد وهي الحالة الصلبة والسائلة والغازية.

والماء ضروري لأشكال الحياة كافة... فقد تستطيع بعض النباتات أن تعيش بدون الأكسجين ولكنها لن تحيا بدون الماء...

والحيوان يتألف معظمه من الماء لذلك لكي يبقى حياً فإنه مضطر للمحافظة على كمية الماء الموجودة في جسمه عن طريق الشرب أو بمنع الماء من جسمه مع الفضلات.

فالأفاعي والطيور تحافظ على الحياة الموجودة في أجسامها بصورة رئيسية عن طريق امتصاص المياه الموجودة في البول بعد أن يغادر الكلية وبذلك تكون فضلاتها على شكل مادة نصف صلبة غنية بحمض البوليك وبمركبات فسفورية.

ومع أن الجمال هي حيوانات ثديية إلا أنها قادرة على العيش بدون ماء للشرب لمدة 17 يوماً، وهي تنتج الماء في أجسامها عن طريق التعرق إلا عندما تبلغ درجة حرارتها 48 درجة مئوية علماً بأن الجمال يمكن أن تفقد ربع وزنها من الماء ومع ذلك فهي تبقى على قيد الحياة.

ومثل هذه المواصفات تسمح لبعض الحيوانات بالحياة في الصحارى ولو وضعت حيوانات أخرى مكانها (بما فيها الإنسان) لماتت من جفاف الجسم.

### المحافظة على الماء:

الماء هو ثورة الحاضر لأنه أساس الحياة ورمز التقدم وهو أمل المستقبل لأنه لا مستقبل لمن يتهاون في المحافظة عليه وترشيد استخداماته.

والواقع أم مصادر المياه في بلادنا الحبيبة محدودة جداً ولا بد من استخدام ما هو متوفر منها بشكل مدروس وعدم تبديده، وهذا يتطلب وعياً اجتماعياً لا بد من تنميته عند جميع المواطنين وفي مختلف شرائح المجتمع، فالماء ثروة نادرة وهو أثمن ثروة حيوية لاستمرار الحياة.

وترشيد استخدام الماء بصورة منظمة ومقننة ونشر التوعية المستمرة لدى المواطنين هو أحد أسباب التقدم في عالمنا المعاصر.

### متى وجد الماء؟

أما متى وجد الماء، فإن القرآن الكريم يحدثنا أنه وجد قبل أن تخلق السماوات والأرض حيث يقول الحق تبارك وتعالى: (وكان عرشه على الماء) ثم خلق الله السماوات والأرض وقدر فيها أقواتها فلن تحتاج إلى شئ من خارجها أبداً... والماء من ضمن هذه الأقوات وآيتي سورة فصلت (9، 18) توضحان ذلك حيث يقول الله تبارك وتعالى: "قُلْ أَنتَكُم لَتَكْفُرُونَ بِالَّذِي خَلَقَ الْأَرْضَ فِي يَوْمَيْنِ وَتَجْعَلُونَ لَهُ أُنْدَادًا ذَلِكَ رَبُّ الْعَالَمِينَ وَجَعَلَ فِيهَا رِوَاسِيًا مِنْ فَوْقِهَا وَبَارَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا فِي أَرْبَعَةِ أَيَّامٍ سِوَاءِ لِلسَّائِلِينَ" فصلت (9، 18)

وأوضح أن الأيام الأربعة هي حقبة زمنية مختلفة.

## ما هو مصير الماء؟

أما مصير الماء الموجود هذا فإنه يتضح من قوله تعالى في سورة التكوير (وإذا البحار سجرت) آية 6 ومن سورة الانفطار آية (3) (وإذا البحار فجرت).

- فالتسجير هو امتلاء البخار ناراً كما تقول بعض التفاسير.

- أما التفجير فهو معروف.

ويتضح أن عنصري الماء الذي هو الحياة هما بذاتيهما عنصري الهلاك والتدمير والإحراق وذلك حيث يتحول ما بالمواد القابلة للاحتراق من هيدروجين إلى صورة أخرى حيث تتحد مع أكسجين الجو مكوناً الماء، وذلك ما نسميه بالحريق فإذا منع الأكسجين عن الحريق توقفت النيران تماماً وهو ما يفعله رجال الإطفاء.

فكأن نهاية العالم عند قيامه بحدوث الانفطار للسماء أي إنهدام لها وتتناثر الكواكب وتسجر البحار تسجيراً وتفجر تفجيراً حيث ينتهي دور الماء لتبدل الأرض غير الأرض والسموات... وذلك حين يأذن خالق الكون ومدبر أمره.

## العلاج بالماء

### إضاءة

لا يخلو ولم يخل الماء من ويلات يجرها على الإنسان، فقد ينقل إليه الميكروبات التي تنقل إليه مرض التيفود والباراتيفويد وبويضات الطفيليات في مثل بويضات البلهارسيا.

وكما اكتشفت الأمراض التي تنتقل عن طريق الماء، فقد اكتشف أيضاً فيه العلاج والمعافاة لأمراض عديدة عصفت بمزاج البشر وكانت معاول هدامة لتقويض صرح البناء الأدمى، وتقوم النظرية لهذا العلاج على أساس أن لكل منا 18 تيارات كهربية رئيسية تجرى خلال أجسامنا في خط متصل بين الأكعب وأصابع اليدين. وكل مساحة داخل هذه التيارات - ومعها الأعضاء المشتملة فيها - تسمى منطقة، وعن طريق المساج وتدليك مساحات معينة يقال أنك تستطيع تحسين مظهرك وصحتك.

المحذور الوحيد في هذا العلاج هو أن ممارسته تؤدي إلى إفراز الجسم لبعض السموم الضارة وهو ما يمكن تلافيه بشرب كوب من الماء بعده لإزالة هذه السموم.

وهذا العلاج مفيد في تحسين حالة البشرة والجلد والمظهر العام بدون أية جراحات لشد الوجه، وهو مفيد أيضاً في علاج الربو والحمى والصداع النصفي والضغط والتهاب الحلق والسمنة.

### العلاج بالمياه المعدنية:

- في أثناء مرور ماء المطر أو من خلال المياه الجوفية المنبثقة من باطن الأرض خلال طبقات الصخور فإنه يلتقط معه بعض المعادن وتصبح جزءاً من تكوينه، ويعزى إليها الفوائد العلاجية التي تمتاز بها المياه المعدنية، ويظهر بعض هذا الماء المحمل بالمعادن بعد انتهاء رحلته من تحت سطح الأرض حيث تنفجر في صورة ينابيع هي ينابيع المياه المعدنية.

- ولقد عرف قدماء المصريين فوائد العلاج بحمامات المياه المعدنية قبل العالم، فيذكر أن المعماري المصري القديم (أموتيب) قد أنشأ مجموعة من الحمامات المعدنية كان يتوافد عليه الأثرياء، وبعد الانتهاء من الاستحمام

بما كانوا يتجهون لحجرة خاصة حيث يقوم العاملون بتغطية أجسامهم بالطين وعمل تدليك لأجسامهم (ويعتبر قناع الطين للوجه حالياً نصيحة طبية لتأخير مظاهر الشيخوخة ومقاومة ظهور التجاعيد للوجه).

وبالمثال يتضح المقال، فهذه بعض الأمثلة:

- **مياه حلوان الكبريتية:** وتحتوى على كبريت وكلس وماغنيسيا وغازات كربونية، وهى تفيد في الروماتيزم وعرق النساء وأمراض الكبد وأمراض الكلى والزهري ودواء الملوك وكذلك في أمراض الصدر في مرحلته الأولى والثانية.

- **ماء شاتلجيون بفرنسا:** بما كلوريد الصوديوم وحمض كربونيك وبيكربونات الجير وبيكربونات الصوديوم وهى تخرج من 28 ينبوعاً وتنتج نحو خمسة ملايين لتر في اليوم الواحد، وهى تنفع المعمورين والحموين ومرضى الدروستتاريا والأعور والكبد والمستقيم.

- **مياه مندر بفرنسا:** تعالج الربو العصبي وأمراض الأذن والأنف والحنجرة والترلات الشعبية وتتكون من كربونات الحديد والزرنيخ.

- **مياه كونتريكفيل بفرنسا:** بما سلفات الجير وبيكربونات الجير وكربونات الليثيوم، وتفيد في إدرار البول والنقرس والتهاب المثانة المزمن وتضخم البروستاتا.

كما أعدت تجارب وأبحاث حديثة تؤكد فوائد المياه المعدنية منها:

1- في فرنسا أجريت تجربة على 34 مريضاً يعانون من ارتفاع لنسبة الكوليسترول بالدم وقد اقتصر علاج هؤلاء المرضى على تناول المياه المعدنية ثلاث مرات يومياً دون أي علاج طبي آخر واستمر هذا العلاج لمدة ثلاث مرات يومياً دون أي علاج طبي آخر، واستمر هذا العلاج لمدة ثلاثين يوماً وحقق نتائج جديدة.

2- وفي المجر توصل الأطباء إلى أنه يمكن علاج حالات التهاب المفاصل دون الاستعانة بعقار الكورتيزون والاكتفاء بعلاج المرضى عن طريق المياه المعدنية.

3- في روسيا (الاتحاد السوفيتي) سابقاً تولى الحكومة هناك مراكز العلاج بالمياه المعدنية عناية كبيرة يتردد عليها أكثر من ستة ملايين مواطن سنوياً وقد توصل الأطباء هناك إلى أن أفضل وسيلة لمنع إصابة الجسم بالأمراض وزيادة مناعته من أي داء هي المياه المعدنية... وغيره من الأبحاث العديدة في ذلك.

هذا وقد أثبتت الأبحاث أن ماء البحر أيضاً يفيد في العلاج وذلك لامتناع الجسم المستحم للمعادن النافعة من مياه البحر من خلال المسام الموجودة بسطح الجلد.

وقد وجد العالم الفرنسي (رينيه كونيتون) أن تركيب المعادن التي يحتويها ماء البحر مما يشير إلى قدرته على شفاء الإنسان بحكم هذا الارتباط.

وعموماً فإن الفوائد الصحية لمياه الينابيع المعدنية ومياه البحر تتضمن ما يلي:

- 1- تفيد في خفض التوتر النفسي والضغط العصبي.
- 2- تساعد على تنشيط الدورة الدموية بالجسم.
- 3- تساعد على علاج الاكتئاب النفسي والإجهاد.
- 4- تفيد في علاج تقلص العضلات.
- 5- تفيد في علاج حب الشباب وحبوب الوجه بصفه عامة.
- 6- تفيد في علاج حساسية الجلد والاكزيما وكذا التقيحات والتقرحات به.
- 7- تساعد على الشفاء من مرض الروماتيزم (التهاب المفاصل).

ويوجد حالياً في بعض دول العالم مراكز متخصصة للعلاج بالمياه المعدنية لكثير من الأمراض، منها: مصطلحات كارلو فيفاري بجمهورية التشيك للعلاج بالمياه Balneology والتي تم افتتاحها منذ عام 1978 (حيث ينبتق بين ربوع كارلو فيفاري أكثر من 68 عيناً للمياه الدافئة، يستخدم منها اثنا عشر ينبوعاً للعلاج بالمياه المعدنية والحارة). مجلة العربي الكويتية (العدد رقم 458) يناير 1997.

### المياه العذبة ومقاومة الاضطراب العصبي (\*):

تبدأ السباحة في المياه مع المرء منذ تواجده في رحم أمه وقبل خروجه إلى العالم الدنيوي، وربما كنا نبحت عندما نتمدد داخل مياه حوض الحمام الدافئ عن الوسط نفسه الذي كنا نتواجد فيه ونحن أجنته، تتضح لنا صحة هذا الأمر من خلال الإحساس بارتخاء الأعصاب الذي ينتاب المرء مباشرة عند جلب المياه الدافئة على

(\*) مجلة (بلسم) اللبنانية ، العدد (219) أيلول (سبتمبر) 1993.



جسده، في حين من المؤكد أن التمدد داخل مياه درجة حرارتها تتراوح بين الـ 35 - 37 لمدة عشر دقائق يدفع للاسترخاء والشعور بالنعاس.

وهذا هو السبب الذي دفع العديد من المعالجين الفيزيائيين إلى استخدام هذه الطريقة لعلاج العديد من الأمراض العصبية.

حيث يقوم جريان المياه الساخنة وتدفقها داخل حوض العلاج بملائمة الجسم وإجراء مساج لا إرادي لعضلاته يخفف من حدة توتره.

أما الطريقة العادية لاستخدام المياه العذبة باستعمال الدوش اليدوي صباحاً فتؤدي إلى إيقاظ جميع أعضاء الجسم وذلك من خلال زيادة تسارع حركة الدورة الدموية لذا ينصح بعض المختصين بإتخاذ حمام المياه الدافئة بصب قليل من المياه الباردة على الجسم لإعادة النشاط والحيوية للبشرة.

هذا ويعتبر الدش الرشاش في جميع الأحوال الوسيلة الأفضل لزيادة نشاط الدورة الدموية وتنشيط المناطق الخلوية وذلك من خلال الرزاز المطري الذي ينساب منه على جسم الإنسان وعلينا أن لا ننسى مياه حوض السباحة إذ تعتبر السباحة رياضة عملية متكاملة لا تسبب أية مضاعفات وخاصة عند أولئك الذين يعانون من آلام في الظهر.

العلاج بحمامات الماء

(أ) حمامات الماء الباردة:

تلك الحمامات تؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية، مما يساعد على انتعاش الشخص وتنشيطه، ويفضل قبل أخذ حمام الماء البارد أن يأخذ الشخص دش حمام ساخن أولاً ثم يتم تغطيس الجسم في الماء البارد لمدة ثلاث دقائق على الأقل، ويجب إجراء تدليك عنيف للجسم أثناء الحمام باللوفة، ومن فوائد هذه الطريقة:

أ- تعمل على تنشيط مسام الجلد وتنشيط الجسم بصفة عامة.

- ب- تساعد على تخفيض درجة حرارة الجسم.  
ج- تساعد على رفع كفاءة الجهاز المناعي.  
د- تساعد على تخفيف آلام الروماتيزم.  
هـ- تساعد على جلب الشعور بالراحة والانتعاش.

### (ب) حمامات المياه الدافئة:

وهي تعتمد على حدوث اتساع للأوعية الدموية بالجسم (بفعل حرارة الماء الدافئ) مما يزيد اندفاع الدم لها، وهذه الطريقة تساعد على النوم وتهدئة الأعصاب واسترخاء الجسم وتسكين الآلام الخفيفة بالإضافة إلى نظافة الجلد، ومن فوائد هذه الطريقة:

- أ. تساعد على الاسترخاء لعضلات الجسم (زوال تقلص العضلات).
- ب. تفيد في علاج الإمساك وتسكين ألم البواسير.
- ج. تساعد على تخفيف انفعالات الجسم وتوتره.
- د. تفيد في تسكين آلام الجسم بصفة عامة وتلطيف الاحتقانات به.
- هـ. تساعد في تخفيف آلام المفاصل وآلام الانزلاق الغضروفي.
- و. تساعد على تخفيف التهاب الحوصلة المرارية وزيادة إدرارها للصفراء.

### (ج) حمامات الماء الدافئ والبارد بالتبادل:

وهذه الطريقة من أفضل ما يمكن للجسم وللعلاج من بعض الأمراض، حيث تساعد على تنشيط كل وظائف الجسم، وتعمل على تخليص الجسم من المواد الضارة به، فهي بمثابة تدليك للجهاز الدوري (حيث الحمام الدافئ يوسع الأوعية الدموية) بينما الحمام البارد يعمل على انقباضها.

وتتم هذه الطريقة بأن يستلقى الشخص في حمام ساخن لمدة خمس دقائق ثم يصرف الماء الدافئ من البانيو ويستبدل سريعاً بماء بارد يستلقى فيه الشخص لمدة دقيقة واحدة ويتم تكرار ذلك بأخذ حمام دافئ يعقبه حمام

بارد كما سبق وذلك لمدة من 5-6 مرات على أن ينتهي الشخص بحمام الماء البارد من إجراء تدليك قوى للجسم أثناء تلك الحمامات.

وهذه الطريقة لها فوائد عديدة في العلاج من الأمراض منها:

- أ. أنها تساعد على تقوية الجسم بصفة عامة وتحسن وظائف الأعضاء.
- ب. تساعد على تخفيف التهاب البواسير.
- ج. تساعد في زوال التهاب غدة البروستاتا للرجال.
- د. تساعد في زوال الاحتقانات الموجودة بالبطن (التهاب الأعضاء البطنية)
- هـ. تساعد على تنشيط الدورة الدموية لشخص والقدرة الجسدية له.

## حمامات الماء الموضعية (\*):

وهي عبارة عن حمام مائي يجري لعضو معين من أعضاء الجسم مثل العين أو الأذن أو الرأس أو القدمين، ويفيد ذلك في الوقاية والعلاج من الأمراض، ومن أمثلة ذلك:

أ- حمام العينين: ويتم بغسل العين بماء مقطر لتوحي نظافته.

ومن فوائده:

- يرطب العينين وينظفهما.
- يلطف تهيج الأنسجة ونهايات الأعصاب بها.
- ينظف العين من الأجسام الغريبة.
- يخفف من حدة الالتهابات وتورم الأنسجة بالعين.
- يعمل على تهدئة العين المجهدة، كما يخفف الضغط الزائد بالعين.
- له أثر محسن للرؤية.

ب- حمام الرأس: وفيه تغمس الرأس في وعاء مملوء بالماء الدافئ أو البارد مع إضافة بعض الأعشاب إليه، ومن فوائده:

- مفيد جداً للطلبة ورجال الأعمال ليساعدهم على التركيز واتخاذ القرار وتحسين الذاكرة (ويفضل استخدام ماء ساخن ثم ماء بارد بالتبادل).
- يساعد على تخفيف معظم أنواع الصداع (باستخدام ماء بارد).
- يساعد على تلطيف الاحتقانات الناتجة عن البرد (يفضل استخدام ماء دافئ ثم ماء ساخن).

ج- حمام القدمين: من المعروف أن كل موضع من القدمين يرتبط بأجزاء أخرى من الجسم (مثل الكبد والقولون والمثانة وغيرها) ولذا فإن إثارة هذا الموضع (بعمل التدليك له) يبعث النشاط في العضو المتصل به.

(\*) انظر كتاب (العلاج بالماء وطرق التداوى به) (د. أيمن الحسيني - مكتبة ابن سينا القاهرة - 1993) ص 25 - 28.

ولذا فإذا وضعت القدمان في الماء البارد فهذا يؤدي إلى انتعاش الجسم كله وحيويته وإذا وضعت في الماء الساخن فذلك يساعد على تهدئة الجسم.

وعموماً فإن حمام الماء البارد يناسب السخونة والانفعال (كالإحساس بالغضب والتوتر) بينما يناسب حمام الماء الساخن حالات البرد والقشعريرة.

### ويراعى في حمام القدمين:

- إضافة بعض الأعشاب لماء الحمام الدافئ مثل النعناع.
- يتم عمل الحمام في نهاية اليوم لمساعدة الجسم على الاسترخاء والارتياح من مجهود العمل على أن يستمر الحمام لفترة ربع ساعة على الأقل.
- يتم تدليك القدمين بطريقة دائرية خفيفة للمواضع المختلفة بعد انتهاء الحمام، حيث أن إثارة هذه المواضع بعمل التدليك لها يبعث النشاط في العضو المتصل بكل موضع.

### د- حمام القدمين الساخن والبارد (بالتبادل في وقت واحد):

- يتم جلوس الشخص فوق كرسي ويوضع أمامه حوضين (بحيث يستوعب الواحد منهما القدمين معاً) ويغمرهما بالماء حتى منتصف الساق.
- يتم ملأ أحدهما بماء ساخن بدرجة 38 - 41 درجة مئوية حتى منتصف الحوض، كما يملأ الآخر بماء بارد حتى منتصفه.
- يقوم الشخص بتغطيس قدميه تدريجياً في الماء الساخن مع تحريك الأصابع للقدمين وتدليك قدميه بعضهما ببعض لمدة خمس دقائق.
- بعد ذلك ترفع القدمان من الماء الساخن وتوضع مباشرة في الماء البارد مع تحريكهما لمدة 28 ثانية فقط، ثم تعاد بعدهما إلى الماء الساخن.
- تكرر العملية عدة مرات على أن ينتهي بالماء البارد، وبعد الحمام يكتفي بإزالة الماء عن القدمين براحة اليد دون تجفيفهما ثم يرتدى الجورب ويمشي الشخص بضع دقائق للتدفئة للقدمين.

فوائد حمام القدمين: لحمامات القدمين عدة فوائد منها:

- 1- تساعد على تلطيف جلد القدمين وتنظيفه من الشوائب وتجميل القدمين بصفة عامة.
- 2- تساعد على تنشيط الدورة الدموية بالقدمين مما ينعكس أثره على الجسم كله.
- 3- تساعد على تصريف تورم رسغ القدم.
- 4- لها أثر مخفض لضغط الدم المرتفع.
- 5- تجدد النشاط والحيوية وتلطف القدمين المجهدين.
- 6- حمام الماء الساخن يساعد على تدفئة القدمين الباردتين.
- 7- تساعد على تليين الكالو وعين السمكة.
- 8- كما يفيد حمام القدمين الساخن والبارد (بالتبادل) في المساعدة على التخلص من المتاعب الآتية:
  - أ- الإمساك والحمول والكسل.
  - ب- احتقان الأوردة (الدوالي)
  - ج- الأرق.
  - د- تورك رسغ القدم (كما في حالة التواء القدم).

فوائد دش الماء على أجزاء الجسم المختلفة

أولاً: فوائد استخدام دش الماء المضاد:

ويقصد به دش الماء المعتاد والمألوف لأغراض التنظيف والذي يجمع بين موج الماء البارد والساخن، ومن أهم فوائده أنه يعتبر من أهم الوسائل لتخفيف ضغوط الحياة اليومية واكتساب الطاقة وتجديد الحيوية خصوصاً وأنه بالإمكان البقاء تحت ماء الدش لفترة طويلة لدرجة حرارته المناسبة للجسم، ولذا فهو يتيح للمستخدم فرصة للخلوة والانفراد في هدوء وسلام، كل هذه الفوائد إلى جانب فائدته في تنظيف الجلد وتفتيح مسامه وزيادة نشاط الجسم وحيويته.

## ثانياً: دش الماء البارد:

يؤدي دش الماء البارد إلى إنعاش الجسم وحيويته ونشاطه (كأنك تعيد شحن البطاريات بجسمك) فالماء البارد يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية في حالة أخذ فكرة قصيرة تحت الدش، أما إذا استمر دش الماء البارد لفترة طويلة فإنه يحدث تأثيراً مختلفاً للجسم حيث يصبح له تأثير مهدئ، كما يجعله أقل حساسية للألم ويراعى في حالة الرغبة في تنشيط الجسم ما يلي:

- أ- يجب أن تكون درجة حرارة الماء للدش في البداية من نفس درجة حرارة الجسم ثم تزداد درجة البرودة تدريجياً إلى أقصى درجة يمكن للجسم احتمالها.
- ب- يجب أن يبقى المستحم تحت الدش لمدة 18 - 12 ثانية فقط، ثم يبقى خارج الدش لنفس المدة تقريباً ثم يعاود الاستحمام بنفس الطريقة... ويكرر ذلك لثلاث مرات على الأقل أو أي عدد من المرات كما يرغب.

## ثالثاً: دش الماء الساخن:

يساعد دش الماء الساخن على الاسترخاء (حيث أن له أثر مهدئ للجسم) نظراً لاتساع الأوعية الدموية وزيادة تدفق الدم بها، هذا بالإضافة إلى مفعوله كمنظف جيد للجلد، (حيث يؤدي إلى اتساع المسام وإزالة الرواسب العالقة بها).

## ويراعى في حالة الرغبة في تحقيق الاسترخاء ما يلي:

- 1- يجب أن تكون درجة حرارة الماء للدش في البداية نفس درجة حرارة الجسم ثم تزداد سخونته تدريجياً لأقصى درجة يتحملها الجسم.
- 2- يجب البقاء تحت الدش الساخن لمدة دقيقة واحدة على الأقل للإحساس بالاسترخاء للجسم.

الطريقة اليابانية للعلاج بالماء:

تستخدم المياه لعلاج الأمراض المزمنة القديمة والحديثة، فقد أصدرت جمعية مكافحة الأمراض اليابانية القائمة التالية الخاصة بتجارب العلاج بالماء، وكانت النتيجة العلاج الشافي بنسبة 188% لمجموعات الأمراض التالية (1):

- 1- مجموعة أمراض: الصداع وارتفاع ضغط الدم - الأنيميا - التهاب المفاصل - الكساح - الصرع - خفقان القلب - البدانة.
- 2- مجموعة أمراض: السعال - الالتهاب الشعبي - الأزمة - الدرن (السل).
- 3- مجموعة أمراض: التهاب السحايا وجميع الأمراض المرتبطة بالكبد والبول.
- 4- مجموعة أمراض: الحموضة الزائدة - التهاب المعدة - الدوسنتاريا - الإمساك - السكر - البواسير.
- 5- جميع الأمراض المرتبطة بالعيون.
- 6- الدورة الشهرية غير المنتظمة للنساء (الطمث) - سرطان الرحم.
- 7- جميع الأمراض المرتبطة بالأنف والأذن والحنجرة.

وتتضمن طريقة العلاج القيام بالآتي:

- 1- القيام من النوم مبكراً وتناول أربع أكواب من الماء وذلك قبل غسل الفم والأسنان.
- 2- عدم تناول أي سوائل أو أي شيء صلب (جامد) خلال فترة 45 دقيقة من تناول الماء ماعدا غسل الفم والأسنان.
- 3- يمكن تناول أي طعام بعد مرور 45 دقيقة من شرب الماء.
- 4- عدم تناول أي مأكولات خلال فترة ساعتين بعد تناول وجبات الإفطار أو الغذاء أو العشاء.
- 5- عدم أكل شيء بعد تناول وجبة العشاء والذهاب للنوم.
- 6- المرضى كبار السن الذين يجدون في البداية صعوبة من تناول أربع أكواب من الماء مرة يمكنهم بدء العلاج بأخذ كمية قليلة من الماء ثم تزداد الكمية بالتدرج حتى تصل إلى الكمية المطلوبة كل صباح.

(1) مجلة طبيبك الخاص - دار الهلال - القاهرة ديسمبر 1995م.



هذا وقد أثبتت التجارب أن فترة العلاج المطلوبة لكل مرض هي على النحو التالي:

- مرض ارتفاع ضغط الدم ثلاثون يوماً.
  - أمراض المعدة عشرة أيام.
  - السكر ثلاثون يوماً.
  - الإمساك عشرة أيام.
  - السرطان ستة أشهر.
  - الدرن ثلاثة أشهر.
  - أما الذين يعانون من التهاب المفاصل، فيمكنهم الاستمرار في العلاج لمدة أسبوع وذلك بشرب الكمية المقررة من الماء ثلاث مرات في اليوم، ثم بعد ذلك يتناولون الكمية المقررة من الماء مرة واحدة في اليوم.
- ويلاحظ أنه لا توجد أي آثار جانبية لهذا العلاج وإنما فقط كثرة التبول خلال الأيام الأولى لفترة العلاج المقررة لكل مرض.

وكان تعليق مجلة طبيبك الخاص في عام 1995 هو كما يلي:

- 1- لاشك أن الماء هو أساس الحياة، ومن المؤكد أن الماء مفيد جداً في علاج أمراض الكلى والسكر وربما أيضاً ضغط الدم المرتفع بما يسببه في إدرار للبول بكثرة تعمل على غسل الكلى وخفض الضغط والتخلص من السكر الزائد.
- 2- قد يفيد استعمال الماء بعض الحالات الأخرى مثل اضطرابات الطمث عند الأنثى وذلك بزيادة حجم الدورة الدموية ودفع كمية أكبر إلى الرحم.
- 3- يفيد استعمال الماء أيضاً في حالات الإمساك، وهي طريقة معروفة وقديمة في علاج هذه الحالات، وكذلك أمراض المعدة والحموضة الزائدة.

4- أما القول بأنه يفيد في علاج الأمراض السرطانية والأورام فقول مبالغ فيه ولا يوجد أي سند علمي يؤيده (وذلك حسب رأى مجلة طبيبك الخاص في التعليق على الأمراض التي ذكرتها جمعية مكافحة الأمراض اليابانية). وجاء في نهاية تعليق للمجلة أن الأمر متروك لكل قارئ للتجربة.

والآن وبعد مرور أكثر من ثمان سنوات من نشر الخبر بمجلة طبيبك الخاص أصبح العلاج بالماء لبعض الأمراض حقيقة واقعة، وعلى كل حال فالحكم متروك لكل قارئ لكي يجرب بنفسه ويتأكد من ذلك.

## استخدام الماء في علاج الجفاف للأطفال (1):

من المعلوم أن المنظمات المركزية لدرجة الحرارة عند الأطفال غير ناضجة... وهذا يعني أنها لا تستطيع تبريد الجسم عندما يكون الجو حاراً وأيضاً لا تستطيع إعطاؤه التدفئة الكاملة عندما يكون الجو بارداً مما يؤدي إلى حدوث ارتفاع في درجة حرارة جسم الطفل أيام فصل الصيف شديد الحرارة، وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة العرق فيفقد الجسم سوائل أنسجته بالبحر وقد يصاب الطفل بالجفاف والتي من أهم أعراضه:

- شدة العطش للطفل.
- قلة كمية البول التي تفرز يومياً.
- عيون الطفل تصبح غائرة.
- حدوث جفاف اللسان واللحاب وفقدان الجلد ومرونته.

## ولعلاج الجفاف يتم الآتي:

- 1- لا بد من استعمال محلول الجفاف في العلاج (وهو عبارة عن محلول السكر والملح لتعويض الطفل ما فقده) ويحضر عن طريق إفراغ محتويات الكيس من البودرة في 288 سم<sup>3</sup> ماء (ويمكن معايرة ذلك باستعمال زجاجة مياه غازية صغيرة مع مراعاة نظافتها جيداً).
- 2- يجري عمل كمادات ماء بارد (إذا كانت حرارة جسم الطفل مرتفعة) مع إعطائه السوائل والغذاء الخفيف رويداً رويداً حتى تزول الأزمة، مع إعطاء الطفل بعض مخفضات الحرارة.

## العلاج بكمادات الماء:

استخدام الماء بكمادات للعلاج له العديد من الفوائد منها:

- 1- يساعد على تنشيط الدورة الدموية الموضعية للكمادات.
- 2- يساعد على التئام الأنسجة وتطريتها.

(1) مجلة طبيبك الخاص - دار الهلال - القاهرة - فبراير 1996 من ص 45 - 46.

- 3- يساعد على تخفيف الألم وتسكين الصداع.
- 4- يفيد في تليين حركة المفاصل وإزالة تقلصات العضلات.
- 5- يفيد في تنشيط الغدد العرقية وكذا تنشيط الجهاز الليمفاوي.
- 6- يفيد في تخفيف الآلام الروماتيزمية.
- 7- يمكن إضافة منقوع الأعشاب الطبية إلى الكمادات لزيادة تأثيرها في العلاج من الأمراض لما لها من قدرة عالية على اختراق أنسجة الجسم والشفاء من بعض الأمراض.

وعموما يوجد نوعين من الكمادات هما:

- كمادات الماء البارد.

- كمادات الماء الساخن.

أ- كمادات الماء البارد:

كيفية عملها:

- 1- تؤخذ قطعة مناسبة من قماش القطن وتلف إلى ثلاثة أجزاء ثم تغطس في الماء المثلج ويتم استخراجها منه ووضعها مباشرة على المنطقة المصابة.
- 2- يتراوح مدة بقاء الكمادة فوق الجزء المصاب بين 18 - 38 دقيقة ويرجع ذلك إلى تقدير الشخص.
- 3- يراعى تغيير الكمادات بأخرى جاهزة للاستعمال متى فقد ماؤها برودته.

أنواعها:

ويوجد عدة أنواع من الكمادات الباردة منها:

- الكمادات الباردة التي قد توضع على الجبهة لخفض حرارة الجسم (كما في حالة الحميات وغيرها).
- كمادات الصدر حيث تساعد تلك الكمادات على زوال احتقان الشعب الهوائية، كما تساعد على زوال الانسدادات الموجودة بالشعب والتي تعوق حركة التنفس مما يؤدي إلى تخفيف أزمات الربو الشعبي.

- كمادات للالتواء التي تتعرض لها الأطراف والمفاصل عموماً وغيرها، حيث تساعد على تخفيف الألم والتورم الناتج عن قصعة القدم أو الالتواءات التي تتعرض لها الأطراف عموماً بالإضافة إلى الفائدة الهامة لتخفيف ألم مفصل الكوع الذي يتعرض له لاعبي التنس وغيرهم.

### ب- كمادات الماء الدافئ:

ويتم استخدامها على النحو التالي:

أ- يتم تجهيز قطعتين من قماش القطن (مناسبة لمكان الإصابة) وتلف كل قطعة إلى ثلاثة أجزاء لتكون جاهزة للاستعمال.

ب- يتم غلي كمية من الماء مع مراعاة أن تظل هذه المياه ساخنة طول فقرة عمل الكمادات.

ج- ضع قطعة القطن في الماء الساخن ثم استخراجها ثانية.

د- يراعى ملائمة الجلد بطرف قطعة القماش في البداية للتأكد من اعتدال حرارة الماء ومناسبتها للجلد حتى يحمّلها ولا تؤدي إلى حرقه، ثم توضع الكمادات بعد ذلك بأكملها فوق المكان المصاب.

هـ- يجب سرعة استبدال الكمادة بأخرى جاهزة متى فقدت الكمادة حرارتها، مع ملاحظة أنه كلما طالت الفترة بين الكمادة والأخرى كلما ضعف مفعول الكمادات والعكس صحيح، وعادة يكفي ثلاث كمادات متتالية.

و- بعد الانتهاء من عمل الكمادات يجب غسل المنطقة مباشرة بالماء البارد أو وضع قماشة مبللة بالماء البارد فوق المكان.

### أنواعها:

يوجد عدة أنواع من كمادات الماء الدافئ منها:

أ- كمادات الصدر: تفيد في تخفيف التزلات الشعبية الحادة.

ب- كمادات البطن: تفيد في تخفيف متاعب المعدة وآلام البطن ومقاومة الإمساك.

ج- كمادات العنق: وهي تفيد في حالات احتباس الصوت وألم الحلق وانسداد الجيوب الأنفية بالإضافة إلى تلطيف ألم العنق وتليين حرركته.

## العلاج بمسح الماء:

تفيد هذه الطريقة المرضى الضعفاء حيث تساعد على زيادة مقاومة الجسم للأمراض عن طريق تنشيط الدورة الدموية ويتم المسح للجسم بالماء البارد أو بالماء الساخن أو بالماء البارد والساخن أو بالتبادل، ويتم في المستشفيات ولذوي الخبرة المتخصصين حيث يصعب إجراؤها بالمتزل.

## وتتم هذه الطريقة على النحو التالي:

- 1- يراعى أن يكون المريض دافئاً قبل إجراء المسح بالماء البارد وكذلك يجب تدفئته بعد الانتهاء من المسح، لذلك يفضل ممارسته في الصباح الباكر عند النهوض من الفراش.
- 2- وفيه يتم نزع المريض لملابسه، ثم تغمس فوطه في الماء البارد وتعصر جيداً ويمسح بها الطرف السفلى الأيمن من الجانب الداخلي ابتداءً من أصابع ظهر القدم ثم صعوداً نحو أسفل البطن الداخلي ابتداءً من أصابع ظهر القدم ثم صعوداً نحو أسفل البطن ثم يمسخ نزولاً بعكس الاتجاه السابق على الجانب الآخر للرجل، ثم مسحه ثالثة - على الجانب الخلفي من الأسفل إلى الأعلى حتى ما فوق الإلية وبين ثنيتها.
- 3- يتم تغيير وجه الفوطة أيضاً وتبلل في الماء البارد وتعصر أيضاً كما سبق ويمسح بها البطن والصدر بحركة لولبية متصاعدة، ثم تحت الإبطن وجانب الجذع الأيمن ثم الأيسر لإزالة ما يتراكم فيها من بقايا العرق الذي يعوق تنفس الجلد ونشاطه.
- 4- ثم يكرر ما سبق للفوطة ويمسح بها الساعد الأيمن ثم الساعد الأيسر بنفس الطريقة التي تم بها مسح الطرف السفلى.
- 5- بنفس الطريقة أيضاً يتم مسح الظهر مع مراعاة تجديد وجه الفوطة المستعملة لأن استعمال الفوطة لمرة واحدة يرفع درجة حرارة الجزء المستعمل ويقلل من فائدة المسح.
- 6- يراعى أن تستغرق مدة المسح كلها فترة لا تزيد عن دقيقة واحدة يتم التمرين عليها حتى لا يتعرض الجسم للبرد.
- 7- بعد المسح لا يجفف الجسم بل يرتدى الملابس مباشرة ويعود المريض للفراش حيث يفيد ذلك في التغلب على الأرق وجلب النوم للمريض.
- 8- في حالات الحميات (وسخونة الجسم عموماً) والروماتيزم يمكن تكرار المسح من أربع إلى ثمان مرات في اليوم حيث يساعد ذلك على التخفيف من الإصابة ويثير التعرق.

9- يلاحظ أن تكرار المسح في الحميات المصحوبة بإفرازات عرقية مرة كل أربع ساعات يساعد على تنشيط الدورة الدموية ويسهل عملية الإفراز، كما يمكن المسح مرة كل نصف ساعة (وذلك في الحالات التي تتطلب إثارة العرق حتى يظهر العرق).

18- كما يفيد المسح بالماء البارد الأصحاء أيضاً عند إجرائه مرة في اليوم لتنشيط الجسم وتقويته.

11- عموماً يفيد المسح المتكرر في علاج أمراض كثيرة ومنها الالتهاب البلوري والالتهاب البرتيوني والحمى القزمية حيث ترتفع درجة الحرارة للجسم في تلك الأمراض إلى أكثر من 48 درجة لذا يجب تخفيضها.

## العلاج بالثلج:

للثلج فوائد كثيرة للعلاج من بينها ما يلي:

- 1- يقلل نزيف الدم: وذلك لتأثيره القابض على الأوعية الدموية، ولذا فهو يستخدم لوقوف نزيف الأنف وذلك بلف قطعة ثلج بقطعة قطن وتوضع باليد على أحد جانبي الأنف ثم الضغط بخفة لمدة دقيقة واحدة ثم يكرر نفس الشئ على الجانب الأخر للأنف، وتكرر هذه الطريقة عدة مرات حتى يقف النزيف، كما يمكن استخدام قطعة الثلج لوقف النزف للدم أثناء حلاقة الذقن.
- 2- يقاوم حدوث التورم، حيث يفيد استخدام الثلج في حالة قصعة القدم والالتواءات والآلام المشابهة.
- 3- يساعد في تقوية عضلات الوجه ولأغراض التجميل حيث يستخدم لشد وتقوية عضلات الوجه، ويتم ذلك بأن يمسك مكعب من الثلج بقطعة قطن ويضغط بطريقة مباشرة على الجلد لمدة 15 ثانية ثم يتزل عن الجلد، ويكرر نفس الشئ لمدة ست مرات على الأقل.
- 4- يساعد على تسكين الألم الناتج عن الإصابة أو آلم المفاصل.
- 5- يساعد على تخفيف كل حالات الاحتقان.
- 6- يحمي الجسم من الحرارة الزائدة حيث يمكن استخدام كمادات ثلج لخفض درجة حرارة الجسم.
- 7- يساعد على تنشيط الذاكرة ويقاوم الاكتئاب ويزيل الإجهاد.

## الماء لجمال البشرة (\*):

ازداد في السنوات الأخيرة الوعي العام بأهمية الماء كعامل من عوامل المحافظة على الصحة ووقايتها من كثير من الأمراض... فالماء كمثل تقول (د. تامي بيكر) المتحدثة باسم منظمة الأغذية الصحية الأمريكية يعمل على تنظيم درجة حرارة الجسم وبخاصة من الفضلات ويحمي الأعضاء الداخلية ويشكل نوعاً من البطانة الواقية للمفاصل بالإضافة إلى وظيفته الهامة في تحويل الأغذية إلى طاقة.

ثم انتشرت في السنوات الأخيرة على لسان بعض خبراء التجميل والمتخصصين في علاج وتجميل بشرة الوجه فكرة أن الماء هو العلاج الحقيقي والأكيد لكل مشاكل الجلد... ولكن هذه الفكرة لم تلاق قبولاً كبيراً لدى الأطباء البشريين من أمثال (د. يانك كوبل) أحد أعضاء منظمة الصحة الأمريكية الذي يقول إنه من الصعب

(\*) انظر جريدة الأهرام المصرية.



جداً إثبات سائلاً حتى ولو كان الماء يدخل الجسم يمكن أن يكون له تأثير إيجابي مباشر على البشرة، لكن هذا الرأي لا يمنع إجماع معظم الأطباء على أن البشرة التي تحصل على حاجتها من الماء وتكون دائماً رطبة تبدو أكثر جمالاً وأن البشرة التي لا تحصل على حاجتها من الماء وتميل إلى الجفاف بمعنى أن الجسم لا يحصل على مقدار الماء الذي يحتاجه بالفعل لكي يعوض ما يفقده أثناء النهار تظهر عليها مشاكل كثيرة.

ويقدم لنا المخصصون بعض الحقائق المتعلقة بعلاج بعض مشاكل البشرة بالماء:

### الماء يحمي البشرة من البثور وحب الشباب:

يقول (د. حابي ويستر) رئيس قسم الأمراض الجلدية في المستشفى الطبي التابع لجامعة جيفرسون بفيلا دلفيا إن حب الشباب ليس سوى حالة هرمونات أو جينات وراثية تظهر نتيجة سد المسام الناتج عن إفراز الغدة الدهنية لمواد دهنية كثيرة وتتآكل هذه المادة الدهنية بواسطة البكتيريا الطبيعية الموجودة على البشرة وتكون النتيجة ظهور الالتهابات...

وفي معظم الحالات فإن شرب الماء لن يكون له تأثير مباشر على حب الشباب المزمن... ولكن الذي يمكن للماء أن يفعله هو أن يقلل من احتمالات ظهور أي نوع من الطفح الجلدي الناتج عن التوتر... لأن الماء يساعد على تنظيم عملية إفراز الهرمونات في الجسم فإذا كان الجسم تنقصه المياه أثناء تعرض صاحبه لموقف صعب فإن الجسم يفرز في هذه الحالة كمية أكبر من هرمونات التوتر التي تزيد حالة حب الشباب سوءاً.

### - شرب كميات كبيرة من الماء يرطب البشرة الجافة.

تقول (د. ماري روس يوشنس) رئيسة قسم الأمراض الجلدية في مستشفى سان ميتسان بنيويورك أن البشرة الطبيعية لا يمكنها أن تترطب من داخل الجسم ذاته... فالطريقة الوحيدة التي تسمح للماء بالوصول مباشرة إلى الطبقات العليا من الجلد تكون عن طريق الاستحمام ثم وضع طبقة كريم أو لوسيون مرطب على البشرة قبل أن تجف تماماً فيتشربها بسهولة لكن في حالات الجفاف الشديدة للبشرة يحتاج الأمر إلى شرب كميات كبيرة من الماء.

### - الماء يساعد على اختفاء الهالات السوداء حول العينين.

تقول (د. ديورا هايتر) أستاذة الأمراض الجلدية في جامعة كنساس إن معظم الأطباء ينسبون الهالات السوداء التي تظهر حول العينين إلى نوع من الحساسية أو الإصابة بالبرد أو نقص عدد ساعات النوم أو لعوامل وراثية ولا يشيرون أبداً إلى ضعف الدورة الدموية، والماء هو أحد عناصر أو مكونات الدورة الدموية ولكن الاكتفاء بشرب قدر من الماء لا يكفي لتقوية وتدعيم الدورة الدموية... فالأمر يحتاج إلى بعض الكشوفات الطبية.

فما هو دور الماء إذن... إن شرب الماء في هذه الحالات يساعد على إخفاء هذه الهالات وعدم ظهورها بشكل واضح على عكس الأمر في البشرة الجافة التي ينقصها الماء... وتفسير هذا هو أنه عندما لا تحصل الخلايا الملوثة في الطبقات العميقة من الجلد على حاجتها من الماء فإنها تنكمش وتتقلص مما يساعد على ظهور هذه الهالات بشكل أوضح.

### - الماء يخفف من التهابات النسيج الخلوي:

تقول (د. يوشنس) أن التهابات النسيج الخلوي تكون عبارة عن دهون تظهر بشكل أوضح في مناطق معينة بسبب الطريقة التي تكون مرتبة لها بين أنسجة الجسم اللينة... وشرب الماء لا يساعد كثيراً على إخفائها ولكنه يساعد على عدم ظهورها أصلاً لأن الماء يعمل على تحسين أداء كافة وظائف الجسم... والبشرة تعكس الصحة العلمية... فإذا كانت كمية الماء التي تشربتها كافية فإن بشرتك سوف تبدو أكثر صحة وجمالاً... ولكن ما هي الكمية التي يحتاجها الجسم من الماء؟ من المعروف أن الإنسان يحتاج إلى نحو 8 أكواب من الماء يومياً... فمن أين يحصل عليها؟

تقول (د. تامي بيكر) إن الجسم يحرق نحو 2888 سعر حراري في اليوم من خلال أدائه لأنشطة الطبيعية العادية وفي مقابل كل 15 سعرة يحرقها فإنه يفقد نحو مقدار ملعقة شاي من الماء وذلك من خلال عمليات الهضم والامتصاص والتمثيل الغذائي من هنا جاءت كمية الثماني أكواب ماء التي يحتاجها الجسم لتعويض الفاقد منه، أما إذا كان الجسم يبذل جهداً أكبر في ممارسة رياضة مثلاً فإنه يحتاج إلى كمية أكبر من الماء. لذلك تنصح (د. تامي) من يمارس رياضة بصفة دورية منتظمة بإضافة 2 كوب ماء يتم شربها قبل بدء التمرين ويمكن أثناء التدريب شرب أي كميات أخرى يحتاجونها وبعد التدريب يفضل شرب كوب أو كويين لتعويض الماء الذي فقده الجسم في شكل عرق وتدخل الشربة واللبن والشاي ضمن كميات الماء التي تدخل الجسم... مع ضرورة الأخذ في الاعتبار أن كميات الصودا الكثيرة الموجودة في المياه الغازية تحتوي على نسبة من الكافيين (وهو مادة مدرة للبول تساعد على أن يفقد الجسم كميات كبيرة من الماء التي يجب تعويضها).

أما بالنسبة للأغذية الغنية بالماء فهناك البطيخ 92% والبروكولي 91% والكرفس 95% ويمكن أن تضاف هذه الأنواع إلى الكمية التي يحتاجها الجسم من الماء ولكنها ليست بديلاً عن السوائل.

وتقدم (د. بيكر) في النهاية طريقة بسيطة للتأكد من حصول الجسم على حاجته من الماء تلخص في مراقبة لون البول... فإذا كان يميل إلى اللون الفاتح فإن هذا يعني أن الجسم يحصل على حاجته من الماء... أما إذا كان يميل إلى اللون الأصفر الغامق أو البرتقالي فإن هذا يعني أن الجسم يحتاج إلى مضاعفة كمية الماء التي تدخله.

## العلاج بماء زمزم:

لا خلاف أن خير ماء على وجه الأرض هو ماء زمزم، فماء زمزم هو طعام طعم (يعنى يشبع الإنسان من مائها إذا شربه كما يشبع من الطعام إذا أكله) وشفاء سقم (أي يزيل المرض ويرى العلة والسقم).

وماء زمزم لما شرب وهو شراب الأبرار، وهو معجزة لنبي من أنبياء الله تعالى - إسماعيل (عليه السلام) حيث تفجر الماء من تحت أقدامه بعد أن تركه أبوه الخليل عليه السلام هو وأمه هاجر في القصة المعروفة.

وهو كما وصفه د. على كوشك في كتابه زمزم (ماء قلوي تكثر فيه الصودا والكلور والجير والحامض الكبريتيك وحمض الأرديتك والبوتاسا... مما يجعله أشبه بالمياه المعدنية الصحية في تأثيرها) وإذا كان البعض - ممن لا يدركون ما يحمله هذا الماء من خواص تشفى العليل والسقيم - زعموا أن هذا الماء يوجد به بعض الجراثيم والميكروبات نتيجة تسرب بعض السيول والأمطار ومياه بعض المنازل المجاورة وحكموا بعدم صلاحيته للشرب... نقول لهم:

كذبتم وباءت تحاليلكم بالفضل الذريع، فما رأينا أن إنساناً ارتوى من ماء زمزم سواء من مجاوري الحرم الشريف أو الحجاج أو العمار أو الزوار أصابته علة مرضية... بل العكس لأن من شربه وتضلع منه... عليلًا شفاه الله وأذهب عنه علته أو جائعاً شعر بالشبع أو ظمأنا أحس بالارتواء وانقطع الظمأ عنه.

فماء زمزم لما شرب له وفضله على سائر الماء أنه ينبع من تحت الكعبة المشرفة ومن جهة الصفا والمروة وهما من المشاعر العظام.

ولشرب ماء زمزم آداب مرعية كما جاء في كتاب "شفاء الغرام" منها: استقبال القبلة وذكر اسم الله تعالى والنفس ثلاثاً وأن يتضلع منه ويحمد الله تعالى ويدعو بما كان يدعو به العباس إذا شرب ماء زمزم حيث كان يقول "اللهم إني أسألك علماً نافعاً ورزقاً واسعاً وشفاءً من كل داء". ومن أراد الاستزادة فليراجع كتاب "زمزم" د. يحيى كوشك، ص38.

وقد جاء في شأن هذه التسمية ما يلي:

- 1- قيل لكثرتها: يقال: ماء زمزم: أي كثير.
- 2- وقيل لحركتها سميت بماء زمزم.
- 3- وقيل: لأنها زمت بالميزان لئلا تأخذ يمنياً وشمالاً.

4- وقيل: الزمزمة أي الجماعة.

5- وقيل: لاجتماعها ونقل ذلك عن ابن هشام.

ونقل الرقي عن ابن عباس (رضي الله عنهما) أنها سميت زمزم لأنها زمت بالتراب لئلا يأخذ الماء يميناً وشمالاً، ولو تركت لساح على الأرض حتى ملأ كل شيء.

عن عائشة (رضي الله عنها) قالت: (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحمل ماء زمزم في الأداوى والقرب وكان يصب على المرضى ويسقيهم) (1).

ويبين لنا هذا الحديث طريقة من طرق التداوى بماء زمزم وهي:

أ- يؤتى بالمرضى الذي يرجى له الشفاء بماء زمزم ومعه آخر يحمل زمزم في إناء.

ب- يبدأ الحامل لماء زمزم بصبه فوق المريض بنية أن يشفيه الله تعالى من مرضه.

ج- أيسر من ذلك أن يغتسل المريض بماء زمزم بنية الاستشفاء.

د- بعد ذلك عليه أن يشرب منه ويكثر من ذلك، مع العلم بأن أثر هذا الماء في الشفاء أحد أسبابه لمن صدق بحديث النبي صلى الله عليه وسلم وحزم بكل قلبه أن الله تعالى جعل ماء زمزم سبباً للشفاء، فحال أهل الإيمان هو اليقين القلبي والإخلاص النفسي لقبول التداوى بهذا الماء الشافي بإذن الله تعالى.

ويقول عنه ابن قيم الجوزية في كتابه "الطب النبوي" أنه سيد المياها وأشرفها واجلها قدراً وأحبها إلى النفوس وأغلاها ثمناً وأنفسها عند الناس".

ومن فضائل زمزم أن يكون صبوهاً لمن يشرب منه ويعين على الإطعام، وليس هذا لأي ماء سوى ماء زمزم، كما أنه ليحف به الضيفين ويحملة الركبان.

(1) حديث صحيح أخرجه الترمذي (978)، والبخاري (1738 1/2) في تاريخه، والحاكم (485/9) والبيهقي (282/5) في

سننه.

ويذكر العباس بن عبد المطلب (رضي الله عنه) "تناقش الناس في زمزم في الجاهلية حتى إن كان أهل العيال يعذبون بعيالهم فيشربون فيكون صبوراً لهم وقد كنا نعدهم عوناً على العيال".

ويروى مجاهد (رحمة الله) أن ابن عباس (رضي الله عنهما) كان إذا نزل به ضيف أتخفه من ماء زمزم ولا طعم قوماً طعاماً إلا سقاهاهم من ماء زمزم.

ومن حديث جابر وابن عباس وابن عمرو ومعاوية كلهم مرفوعاً ما عدا معاوية قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (ماء زمزم لما شرب به) (2).

يقول الشوكاني تعليقاً على هذا الحديث:

"فيه دليل على أن ماء زمزم ينفع الشارب لأي أمر شربه لأجله سواء من أمور الدنيا أو الآخرة، ولأن (ما) في قوله (لما شرب له) من صنع العموم.

ويقول ابن قيم الجوزية في كتابه "زاد المعاد في هي خير العباد" ولقد جربت أنا وغيري من الاستشفاء بماء زمزم أموراً عجيبة، واستشفيت به من عدة أمراض فبرأت بإذن الله وشاهدت من يتغذى به الأيام ذوات العدد قريباً من نصف الشهر أو أكثر ولا يجد جوعاً ويطوف مع الناس كأحداهم، ولقد شربه جماعة من السلف والخلف لمقاصد جليلة فنالوها (العقد الثمين 93/1).

وقال الإمام النووي (رحمة الله) معلقاً على هذا الحديث:

معناه أن من شربه لحاجة نالها، وقد جربه العلماء والصالحون لحاجات أخروية ودنيوية فنالوها بحمد الله تعالى وفضله.

(2) حديث حسين أخرجه أحمد 357/3 وابن ماجه (3682) والبيهقي (148/5) في سنته والخطيب في تاريخه (179/3).

وفيما يلي سوف نذكر بعض النماذج والأمثلة عن العلاج بماء زمزم:

### ماء زمزم يعالج الحمى:

فعن أبي حمزة الضبعي قال: كنت أجالس ابن عباس بمكة، فأخذتني الحمى فقال: أبردها عنك بماء زمزم، فإن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال (الحمى من فيح جهنم فأبردوها بالماء)، أو قال بماء زمزم حديث صحيح أخرجه البخاري (3261)، وأحمد (291/1).

فكانت أسماء رضي الله عنها ترش على بدن المحموم شيئاً من ماء زمزم بين يديه وثوبه.

### ماء زمزم يعالج الصداع وضعف البصر:

حيث يروى الأزرقى في كتابه (تاريخ مكة) عن الضحاک بن مزاحم (رحمة الله) أنه كان يقول: بلغني أن التضلع من ماء زمزم براءة من النفاق (أي الإكثار من شرب ماء زمزم حتى تنتفخ أضلاعه من كثرة الشرب) وأن ماءها مذهب للصداع وأن الإطلاع فيها يجلو البصر، وأنه سيأتي عليها زمان تكون أعذب من النيل الفرات (الدر المنتور)

### ماء زمزم طلب للعلم:

فكم من عالم قد نال العلم ووفق للحفظ بعد شربه لماء زمزم بنية العلم، وكم من فقيه شرح الله صدره بشربة من ماء زمزم بنية التفقه في دين الله وليس هذا بغريب ولا بعجيب فإنه ماء مبارك وهو لما شرب له ويذكر الحاكم أن أبا بكر محمد بن جعفر أخبره عن ابن خزيمة فقال:

سمعت ابن خزيمة وسئل: من أين أوتيت العلم؟ فقال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (ماء زمزم لما شرب له، وإني لما شربت الله علماً نافعاً) انظر: سير أعلام النبلاء للذهبي (378/14) للذهبي.

### ماء زمزم طعام طعم:

فهذه تجربة شخصية عاشها الصحابي الجليل أبو ذر وهو يروى قصة إسلامه ولقائه برسول الله صلى الله عليه وسلم (فأتيت زمزم فغسلت عني الدماء وشربت من مائها ولقد لبثت - يا ابن أخي - ثلاثين ليلة ويوم ما

كان لي طعام إلا بماء زمزم فسمنت حتى تكسرت عُكْن بطني) "أي انثنت وانطوت بطني من السمنة". وما وجدت على كبدي سخفة جدع (أي ضعف وهزال....) الحديث.

وسأله الرسول صلى الله عليه وسلم متى كنت ههنا! قال: قد كنت ههنا منذ ثلاثين بين ليله ويوم قال "فمن كان يطعمك؟ قال: قلت ما كان لي طعام إلا ماء زمزم فسمنت حتى تكسرت عكن بطني وما وجدت على كبدي سخفة جوع، قال صلى الله عليه وسلم: إنها مباركة إنها طعام طعم" (1) أي تشبع شاربها لما يشبه الطعام.

يقول الحكيم الترمذي (رحمة الله) عن الشارب لماء زمزم:

إن شربه لشبّع أشبّعه الله، وإن شربه لري أرواه الله، وإن شربه لشفاه شفاه الله، وإن شربه لسوء خلق حسنه الله، وإن شربه لانقلاب ظلمات الصدر فلقها الله، وإن شربه لغنى النفس أغناه الله، وإن شربه لحاجة قضاها الله، وإن شربه نابه كافاه الله، وإن شربه لكربه كشفها الله وإن شربة لنصرة نصره الله، وبأية نية شرب من أبواب الخير والصلاح وفي الله له بذلك لأنه استغاث بما أظهره الله تعالى من جنته غيائاً (2).

كل ذلك يتوقف على قوة إيمان الشارب وقوة نفسه واستعداده وقوة توكله على ربه وثبات قلبه، فإن ماء زمزم سلاح والسلاح بضاربه، فهذا ابن عباس (رضي الله عنه) كان إذا شرب من ماء زمزم قال:

"اللهم إني أسألك علماً نافعاً ورزقاً واسعاً وشفاءً من كل داء"

لذلك عرف ابن عباس في العلم بأنه (ترجمان القرآن) ولقب بـ "البحر" لكثرة علمه وكان صاحب رزق واسع، ولم يأته المرض إلا في الكبر، وما تلك إلا من بركات زمزم... حيث (زمزم لما شرب له) حقيقة ثابتة لاشك فيها ولا شبهة ولكن شرط تحققها إرادة الله على الأرض حسن النية وإخلاصها والاعتقاد فيها فإذا نقص هذان الشرطان أو أحدهما كانت النتيجة سلبية قطعياً.

(1) انظر صحيح مسلم ، كتاب فضائل الصحابة حديث رقم 82473.

(2) نواذر الأصول - ص 341.



ماء زمزم يشفى من مرض السرطان:

وهذه تجربة شخصية للسيدة المغربية (ليلي الحلو) نشرته في كتاب "فلا تنسى الله" ونشرت المجلة المغربية فصلاً منه (في عددها رقم 147) وكذا مجلة "المسلمون" في عددها الثاني والعشرين (25 شوال 1485 هـ - 12 يوليو 1985م).

فقد أبلغ الأطباء المعالجون بفرنسا السيدة ليلي الحلو أن مرض السرطان قد انتشر في كل صدرها ولن تعيش أكثر من ثلاث شهور وأنه لا جدوى من عرض حالها على كل أطباء الأرض وما عليها إلا أن تودع أهلها وتمضى بقية أيامها في انتظار الموت المحقق.

وقبل العودة إلى المغرب اقترح زوجها أن تسافر إلى مكة لأداء العمرة، وتقول السيدة ليلي الحلو التزمت بيت الله وداومت على الشرب من ماء زمزم واكتفيت برغيف وبيضة واحدة طوال اليوم... أمضيت أيامي في الصلاة وتلاوة القرآن الكريم والدعاء... أربعة أيام لم أعرف فيها الليل من النهار... تلوت القرآن من أوله حتى نهايته... كنت في صلواتي أطيل سجودي وأبكي بحرارة على ما فاتني وعلى ما أضعته من فرائض... وبعد أيام وجدت أن الكويرات الحمراء التي كانت تشوه جسدي قد اختفت نهائياً، أحسست أن شيئاً ما حدث وقررت العودة إلى باريس للتشاور مع الأطباء، وهناك كانت دهشة الأطباء الذين أعادوا الكشف عدة مرات غير متصورين الحالة الغريبة الموجودة أمامهم... فقبل أيام أخبروها أن السرطان في كل مكان في صدرها... والآن لا أثر لهذا السرطان... ماذا حدث؟ وتركتهم بين تعجبهم ودهشتهم وعادت إلى المغرب تروي قصة شفائها من السرطان بعد أن شربت من ماء زمزم.

وفي المغرب عاودت الآلام السيدة ليلي الحلو مرة ثانية وهناك أدخلت المستشفى وأجريت لها عملية وداومت على العلاج بما يسمى (الشيبيو) وهو دواء كيميائي له آثار سيئة على الجسم وتشويهات كبيرة تظهر على الإنسان وقت استعماله... فتساقط الشعر ونبتت لحية في ذقنها ونخل جسمها... وحين كان الجميع في انتظار وفاتها حدثت معجزة أخرى... فتقول السيدة: رأيت في منامي نوراً حتى كان يطمس عيني وتخيلت أنه رسول الله صلى الله عليه وسلم حكيت له قصة مرضي وصراعي وإيماني وأخبرته إني كنت في لفة للقاءه وهو يصغي باهتمام بالغ حتى فرغت من كلامي، فأخذ بيده الكريمة ومسح بها على رأسي من اليسار إلى اليمين وهو يأمرني بالصبر، وأخبرني أنه ما أصابني إلا الخير ثم ضغط على أم رأسي بقوة حتى استقيظت.

لقد كانت يد المصطفى صلى الله عليه وسلم تمسح على رأسي الخالية من الشعر وهو يعظني ويقول بصوت كله رحمة ورقة "لا تقلقي ولا تترعجي اصبري فوالله ما يصيبك إلا الخير.

وقد استردت السيدة ليلي الحلو صحتها للمرة الثانية واختفى السرطان نهائياً من جسدها وتختتم قصتها قائلة:  
"هناك قوة خفية لا تصل العقول لإدراكها ألا وهي قوة الله سبحانه وتعالى ومادامت هذه القوة معك فاملاً حياتك بالأمل... لأن الله معك وأبواب السماء مفتوحة لك وعلوك في الأرض لا يأتي إلا عن طريق إتباعك الله ومنهجه في الأرض (كتابه القرآن الكريم وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم).

**وعموماً:** فإن الذي يشرب ماء زمزم متوكلاً على الله متمنياً أن يشفيه من علة عجز عنها الطب نهائياً وانقطعت عنه الأسباب فإن الله سبحانه وتعالى قادر على كل شيء يجعل هذا الماء شفاءً لأي مرض.  
والماء ليس تطبيياً ولكن إرادة الله تعالى (والرجوع له بعد انقطاع الأسباب) هي التي تجعله ماء شافياً وليست حالة هذه السيدة هي الحالة الأولى ولا الأخيرة ولكن هناك حالات شفاء كثيرة من أمراض عديدة بإرادة إلهية وثقة الإنسان في هذه الإرادة.

والقضية هنا مرتبطة بالإيمان المطلق بالله فهو القادر المهيمن المسيطر على كل شيء وباب رحمته مفتوح لمن يتوجه إليه بنية خالصة وهذا من أثر الدعاء.

وما أطيب هذا الماء وأعذبه، معينه لا ينصب مهما اغترفنا منه، إنها قدرة الله التي باركت هذا الماء الطاهر يرتوي منه الناس حتى قيام الساعة.

### العلاج بالأوزون (1):

يتجه الطب الحديث في أنحاء العالم الآن إلى العلاج بالوسائل الطبيعية ولذا كان استخدام غاز الأوزون للمساعدة في علاج الكثير من الأمراض. والعلاج بالأوزون يطبق في دول أوروبا وأمريكا وتم حالياً اعتماد وزارة الصحة للعلاج بالأوزون بمصر... ويضيف د. نبيل عبد المقصود الحاصل على دكتوراه علاج السموم من الولايات المتحدة الأمريكية والأستاذ المساعد بكلية طب القصر العيني أن غاز الأوزون هو أكسجين ثلاثي الذرات والتي تنفصل حينما يدخل إلى الجسم من خلال مسام الجلد إلى أكسجين "عادي" ثنائي الذرات وذرة مستقلة تعرف طبيياً بكونها صائدة "للفرى راديكال" "Free radical scabenger"

(1) انظر جريدة "أخبار اليوم" المصرية عدد (2888/2/23).

## كيفية فعل الأوزون ذرة الأكسجين المستقلة:

تعمل بمثابة طليقة تقوم بتكسير وقتل معظم البكتريا والفطريات والفيروسات عن طريق أكسدة المواد المكونة لجدار الخلايا وبالتالي يتم إبطال مفعولها وأيضاً يزيد الأوزون من مناعة الجسم عن طريق تكوين الإنترفيرون والأنترلوكين 2، وبالتالي يسرع من عملية الاستشفاء ويقلل الالتهابات... كما يساعد في علاج بعض الأمراض الفيروسية... وكذلك تقوم بتحطيم الخلايا السرطانية عن طريق أكسدة الغلاف الدهني لها دون المساس بالخلايا السليمة والتي تحتوي على إنزيم يحميها من تأثير هذه الذرة المنفردة، وبالتالي يمكن تقليل جرعات العلاج الكيماوي والمشاركة في علاج الأورام... تقوم بأكسدة السموم والإسراع من عملية طردها وذلك عن طريق عملها كصائد "للغري راديكال" وهي سموم قد تتمكن من تكسير واحتراق الغشاء المبطن للأوعية وبالتالي تكسير الجدار Lipid peroxidation مما يعمل على فقدانه لنعمته وتراكم الخلايا وزيادة فرصة حدوث تصلب الشرايين والجلطات، وهكذا يزيد الأوزون من حماية جدار الخلية مما ينتج عنه زيادة نشاط الجسم وحيويته... ويساعد الأوزون في علاج الآتي:

- يساعد على تحسين الدورة الدموية ويقلل من فرصة حدوث جلطات بالأوعية الدموية ويساعد على تنشيط الذاكرة وعدم الإحساس بالإجهاد السريع.
- يقلل من مقاومة الأوعية الدموية مما يقلل من سرعة النبض وينشط الدورة الدموية وبالتالي يساعد على علاج قصور الأوعية الدموية بالأطراف.
- يساعد في علاج الأمراض الجلدية عن طريق تحسين التمثيل الغذائي للأكسجين.
- يساعد في علاج الآلام الروماتيزمية والأعصاب "والانزلاق الغضروفي، وعرق النساء... الخ عن طريق زيادة نسبة الأكسجين المتجه للمفاصل والعضلات وللأعصاب.
- ينشط إنتاج الهرمونات والإنزيمات المساعدة في العمليات الحيوية بالخلايا.
- يساعد في معالجة أمراض نقص المناعة.

ومن الجدير بالذكر أن العلاج بالأوزون المستخدم في كثير من دول أوروبا وأمريكا يعتبر كعلاج مساعد Adjuvant Therapy حيث أنه في كثير من الحالات تتحسن الحالة المرضية بسرعة في وجود الأوزون بالإضافة إلى العلاج الأساسي الذي يعتمد عليه طبيعة الحالة المرضية.

كلمة أخيرة لا بد منها

يقول الله تعالى " وَاللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَابَّةٍ مِنْ مَاءٍ " سورة النور (45)

هذه الآية تؤكد بما لا يدع مجالاً للشك بأن الماء هو أساس الحياة على الأرض فهو النعمة الكبرى والمنة العظمى التي أنعم الله بها على بني البشر، فيه أقام حياتهم وقسم أرزاقهم ومنه خلقهم، فالماء هو أثنى وأعلى ما تملك البشرية، ومحاولة حصر الفوائد والمنافع التي يتداخل فيها الماء تعد ضرباً من المستحيل... فالزراعة لا معنى لها إلا بالماء، والصناعة لا قيام لها إلا بالماء (حيث الماء قاسم مشترك في معظم الصناعات ابتداءً من صناعة القنبلة الذرية والصواريخ إلى صناعة الصابون وغيرها).

لذا يعتبر الماء هو عماد اقتصاد الدول ومصدر رخائها، بتوافره تتقدم وتزدهر وبنضوبه تحل بها الكوارث والنكبات.

وقد استغل الإنسان منذ القدم بعض خصائص الماء في العلاج، فقد استخدمه بارداً (لعمل كمادات لخفض درجة حرارة الجسم) واستخدمه ساخناً (لعمل لبخات لعلاج الدامل والخراج)، وفي الوقت الحالي عادت صيحة العلاج بالماء كأحد الوسائل الطبيعية للعلاج بدلاً من الأدوية الكيماوية المحضرة معملياً والمخلقة كيميائياً وصناعياً والتي لها آثار جانبية ضارة بجسم الإنسان وصحته.

وقد ذكر القرآن الكريم في أكثر من موضع أهمية الماء لاستدامة الحياة للإنسان والحيوان والنبات ومن تلك الآيات الدالة على ذلك:

" أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَالَتْ أَوْدِيَةٌ بِقَدَرِهَا فَاحْتَمَلَ السَّيْلُ زَبَدًا رَابِيًا وَمِمَّا يُوقِدُونَ عَلَيْهِ فِي النَّارِ ابْتِغَاءَ حِلْيَةٍ أَوْ مَتَاعٍ زَبَدٌ مِثْلُهٗ كَذَٰلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْحَقَّ وَالْبَاطِلَ فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ كَذَٰلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ " سورة الرعد (17)

- وقوله تعالى " وَأَرْسَلْنَا الرِّيَّاحَ لَوَاقِحَ فَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَسْقَيْنَاكُمُوهُ وَمَا أَنْتُمْ لَهُ بِخَازِنِينَ " سورة الحجر (22)

- وقال تعالى " أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ { 68 } أَأَنْتُمْ أَنْزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ

أَمْ نَحْنُ الْمُتْرَلُونَ {69} لَوْ نَشَاءُ جَعَلْنَاهُ أُجَاجًا فَلَوْلَا تَشْكُرُونَ" سورة الواقعة (68 - 78).

- كما تحدث القرآن على الماء كوسيلة للثواب والعقاب في الدنيا والآخرة.

فناه سبحانه في معرض حصر مشروبات أهل الجنة بذكر الماء حتى أن اللبن والعسل ليذكران بعد الماء وذلك في قوله تعالى في سورة محمد آية (15)

"مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وَعَدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى".

ويقول تعالى: " وَظِلٌّ مُمْدُودٌ \* وَمَاءٌ مَسْكُوبٌ " سورة الواقعة (31 ، 30) إشارة إلى أن الماء أحد وسائل النعيم في الجنة.

وفي المقابل نجد المولى عز وجل يحدثنا عن أهل النار في قوله تعالى:

" وَإِنْ يَسْتَغِيثُوا يُغَاثُوا بِمَاءٍ كَالْمُهْلِ يَشْوِي الْوُجُوهَ بِئْسَ الشَّرَابُ وَسَاءَتْ مُرْتَفَقًا" سورة الكهف (29)  
" وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ" سورة محمد (15)

حيث وصف الماء كالمهل يشوي الوجوه وحميم يقطع الأمعاء.

وعن حديثه سبحانه عن الماء كوسيلة للثواب في الدنيا، يقول تعالى:

" وَأَنْ لَوْ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقَيْنَاهُمْ مَاءً غَدَقًا" سورة الجن (16)

أما عن العقاب في الدنيا يقول تعالى:

فَفَتَحْنَا أَبْوَابَ السَّمَاءِ بِمَاءٍ مُنْهَمِرٍ \* وَفَجَّرْنَا الْأَرْضَ عُيُونًا فَالْتَقَى الْمَاءُ عَلَى أَمْرٍ قَدْ قُدِرَ" سورة القمر (11)،  
(12)

وذلك في معرض الحديث عن قوم نوح وكيف أن الله تعالى أغرقهم بكفرهم وعنادهم باستخدام الماء كوسيلة لعقابهم.

وكذلك نهي الرسول صلى الله عليه وسلم عن منع الماء حتى لا يؤدي هذا المنع إلى الإضرار بأي كائن حي (سواء إنسان أو حيوان أو نبات).

- **فعن النبات:** روى أبو هريرة - رضي الله تعالى عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (لا يمنع فضل الماء ليمنع به الكلاً) (1) والكلاً: هو النبات والعشب.

- **وعن الحيوان:** فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم " بينما رجل يمشى بطريق اشتد عليه العطش فوجد بئراً فترل فيها فشرب ثم خرج فإذا كلب يلهث يأكل الثرى من العطش فقال الرجل: لقد بلغ هذا الكلب من العطش مثل الذي بلغ بي، فترل البئر فملاً خفه ثم أمسكه بقبية حتى رقى، فسقى الكلب فشكر الله له، فغفر له، فقلوا: يا رسول الله إن لنا في البهائم لأجراً؟ قال في كل ذات كبد رطبة أجراً" (2).

- **أما عن الإنسان:** فقد أولاه اهتماماً أكبر، فجعل منع الماء عن إنسان ظمآن من موجبات العذاب الشديد.

فعن أبي هريرة رضي الله عنه - قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "ثلاثة لا يكلمهم الله ولا ينظر إليهم ولا يزكهم ولهم عذاب أليم: رجل على فضل ماء بالفلاة يمنع عن ابن السبيل ورجل بايع الإمام لا يبايعه إلا لدنيا فإن أعطاه منها وفي له وإن لم يعطه لم يف له، ورجل بايع رجلاً سلعة بعد العصر فحلف بالله لأخذها بكذا وكذا فصدقه وهو على غير ذلك" (3).

كما جعل الرسول صلى الله عليه وسلم صدقة الماء من موجبات الجنة، وشرعت السنة النبوية الشريفة صلاة مستقلة للماء وهي صلاة الاستسقاء، فعن عبد الله بن زيد قال: خرج رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى المصلى يستقى فاستقبل القبلة وحول رداءه، ثم صلى ركعتين (1).

كما نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن تلوث الماء، كما سبق أن ذكرنا، كما دعت السنة النبوية الشريفة إلى حماية الماء والحفاظ عليه. وعدم الإسراف فيه، فعن ابن عمر قال: رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم رجلاً يتوضأ فقال "لا تسرف، لا تسرف" (2)

وعن عبد الله بن عمر قال: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم مر بسعة وهو يتوضأ، فقال: "ما هذا السرف قال: أفي الوضوء إسراف؟ قال: نعم وإن كنت على نحر جار" (3)

(1) حديث صحيح رواه البخاري في صحيحه ، كتاب المساقاة 144/38

(2) حديث رواه مسلم في صحيحه ، كتاب البيوع 43/5.

(3) حديث صحيح رواه البخاري ، كتاب المساقاة 3 ، 146 - 147.

(1) حديث صحيح رواه البخاري في صحيحه ، كتاب الاستسقاء ، باب الاستسقاء في المصلى: 39/2 - ومسلم في باب صلاة الاستسقاء: 23/3.

(2) رواه ابن ماجه في سننه: (424) - (1479/1) بإسناد فيه ضعف.

وهذه دعوة عامة لكل البشر بعدم الإسراف في استخدام الماء وضرورة المحافظة عليه خصوصاً في الوقت الحالي الذي يعاني فيه العالم من ندرة المياه مع تزايد السكان من البشر.

وهكذا تحدثت آيات القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة على أهمية الماء وضرورة المحافظة عليه ومنع الإسراف في استخدامه أو تلويثه.

وهذه تعتبر أول دعوة في التاريخ للحفاظ على الماء... وهي نفس المبادئ التي ينادى بها علماء وحكماء العالم في القرن الحالي والقرون القادمة.

فعلينا أن نحافظ على قطرة الماء التي هي سر الحياة على كوكب الأرض، حتى تستمر الحياة للإنسان والحيوان والنبات، حتى يكون الماء مصدر سعادة الإنسان ولصحته ولعلاجه من الأمراض بدلاً من أن تكون مصدر شقاء وتعاسة له، وسمح لي عزيزي القارئ بعد أن قرأنا ما قرأناه عن الماء أن أكرر وضع الشعار الذي اتفقنا عليه سابقاً وهو: **قطرة ماء = حياة**

هذا قليل من كثير عن الماء وأهميته وفوائده الصحيحة والعلاجية.

(3) رواه ابن ماجه في سنته (5 ، 4)

## المراجع

- وجعلنا من الماء كل شئ حي - أ.د. محمد رشاد الطوبى سلسلة اقرأ القاهرة العدد (587).
- الماء ثروة الحاضر وأمل المستقبل (كتيب المجلة العربية) إعداد د. أحمد عبد القادر المهندس.
- وظائف الأعضاء من الألف إلى الياء، الألف كتاب الثاني (85) الهيئة المصرية العامة للكتاب، تأليف: موريس فيدورفيتش سيرجيف. ترجمة د. عبد الرحمن محمد البردي.
- أزمة المياه المشكلة في المنطقة العربية... الحقائق والبدائل الممكنة تأليف د. سعيد مخيمر - سلسلة عالم المعرفة - الكويت - العدد 289.
- الإعجاز الطبي في القرآن - د. سيد الحميلي.
- معجزة العلاج بالماء د. السيد محمد أرناؤوط.
- حرب العطش ضد مصر - شعبان عبد الرحمن.
- القرآن وإعجازه العلمي أ. محمد إسماعيل إبراهيم.
- العلاج بالماء وطرق التداوى به - د. أيمن الحسيني.
- معجزة الشفاء بماء زمزم للأستاذين محمد عبد العزيز أحمد، مجدي السيد إبراهيم.
- كتاب "الإعجاز" في القرآن والسنة (3) الصادر عن هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة بالقاهرة.
- مجلة "الحج" السعودية - السنة الرابعة والخمسون - الجزء الأول رجب 1419 هـ - نوفمبر 1998.
- مجلة "بلسم" اللبنانية العدد (219) أيلول - سبتمبر 1993.
- مجلة (السياسة الدولية) المصرية - العدد (136) - أبريل 1999م السنة الخامسة والثلاثون.
- مجلة "طبيبك الخاص" دار الهلال - القاهرة.
- عدد ديسمبر 1995.
- عدد فبراير 1996.
- مجلة "الإعجاز العلمي" السعودية جمادى الأولى 1421هـ
- جريدة الأهرام المصرية عدد الجمعة 13 شوال 1422 هـ - 28 سبتمبر 2881.