

آب مایه حیات است

* ولی همین آب اگر ناسالم باشد ممکن است موجب مرگ انسان شود
* چگونه آبی را بنوشیم تا از این مایه زندگی حداکثر استفاده را بکنیم ؟

بدن کلیه موجودات زنده در آب شناور است، تقریباً مانند اسفنجی که داخل آب باشد . احساس تشنگی برای ادامه حیات ضروری است . اگر این غریزه نباشد حیات نیز معدوم خواهد شد . علاوه بر مزایایی که ذکر شد آب وظائف دیگری نیز دارد مثلاً وقتی که میخواهیم چیز خشکی را فرو ببریم بدون آب امکان پذیر نخواهد شد و یا اینکه بدون آب خون ؛ گویچه‌های قرمز و سفید و پلاکت‌ها «پمپیرگها» نخواهند رفت و قادر به انجام وظیفه خطیر خود ، نخواهند شد همچنین تمام مواد غذایی که از روده‌ها جذب میشود در آب حل میشوند و بعد از حل شدن در آب، جذب شده و وارد جریان خون میشود . ولی «سلولوز» و الیاف فیبری که محلول در آب نیستند جذب نمیشوند و بدون استفاده دفع میشوند . آب، خون مواد غذایی را به بافت‌ها رسانیده و مواد زیان آور را در خود حل

بدون آب ، حیات امکان پذیر نیست ، انسان از تشنگی خیلی زودتر از پای در می‌آید تا از گرسنگی ، مایماتی که برای رفع عطش خورده میشوند ؛ هیچکدام جای آب را نمی‌گیرند . بعضی از آشامیدنی‌ها و شربت‌ها بذائقه خوش آیند هستند ، با وجود این ، نه تنها جای آب را نمی‌گیرند ، بلکه ممکن است زیان آور هم باشند . بنابراین کلیه مایعات ، باید بدقت مورد ارزیابی قرار گیرند ، ولی خوردن آب زلال و گوارا هیچگونه ناراحتی و نگرانی تولید نمی‌کند . آب نه تنها برای ادامه حیات بشر لازم است ، بلکه کلیه موجودات زنده اعم از نبات و حیوان ، چه موجودات تک‌یاخته‌ای ، و چه موجودات عالی ، به آن نیازمندند . یاخته‌های بدن ، اساساً از مواد « پروتئیدی » و آب تشکیل شده است ، و خود یاخته‌ها نیز در مایعی که به مقدار فراوان آب دارد ، شناورند ، بنابراین

داشته و همچنین باید عاری از میکرب های زیان آور باشد . تعیین برخی از این خواص با چشیدن و نوشیدن آب برای همه میسر است مثل رنگ ، بو؛ مزه آن. ولی تعیین مواد سمی و میکروب و وزن ، یعنی سنگینی آن باید بطور دقیق در آزمایشگاه انجام بگیرد . مثلاً آب های چاه و یا چشمه بایستی مورد تجزیه قرار گیرد هم از لحاظ میکروب و هم از لحاظ مواد معدنی. اگر مواد معدنی کم باشد آبی مزه است. مثل آب باران اگر زیاد باشد میگویند آب سنگین است و گوارش آن نیز مشکل می باشد در این قبیل آبها صابون بد کف میکند و سبزیجات دیر میپزد .

بعضی از مردم از ترس وجود میکرب آب جوشیده می آشامند . باید دانست که آب جوشیده نیز دیر هضم میشود بدو علت . یکی اینکه بعلت جوشیدن ، هوای آن خارج شده است و دیگری اینکه در اثر جوشیدن مقداری از آب خالص تبخیر میشود و املاح معدنی آب باقیمانده در جسم مساوی بیش از آب نجوشیده است .

اگر در مواقعی انسان بعللی مجبور باشد از آب جوشیده استفاده کند، بهتر است آنرا در بطری ریخته و تا نصف آنرا پر نموده و چند بار بشدت تکان بدهد تا مقداری هوا داخل آب گردد .

منابع آب :

آبیکه انسان برای آشامیدن مصرف میکند غالباً از طبقات مختلف زمین بیرون میآید . مانند آب چشمه و قنات و چاه . بهتر است در صورت امکان ، این آبها را تجزیه نموده و بعد استفاده

شده و از کلیه ها و راههای مختلف دیگر از بدن خارج میکند . در هوای گرم آب بدن بصورت عرق از راه پوست خارج میشود و با تبخیر خون ؛ بدن را خنک میکند و مقداری آب نیز از راه تنفس دفع میشود و در نتیجه این کنش و واکنشها است که مقداری از حرارت بدن دفع میشود و سرانجام حرارت بدن در ۳۷ درجه سانتی گراد ثابت مینماید . بنابراین نام برده و دهها دلیل دیگر ، آب برای بدن امر حیاتی و بسیار ضروری است .

مقدار آبی که روزانه لازم است در حدود دو لیتر است ولی این مقدار بسته به سن، اشخاص مختلف، آب و هوا، نوع کار و طرز زندگی و غیره متفاوت میشود هر چه انسان بیشتر عرق بکند ، بیشتر به آب احتیاج دارد کودکان اگر عرق بکنند و آب به آنها نرسد خیلی زودتر از بزرگسالان پژمرده شده و میمیرند همچنین در نقاط گرمسیر باید به میزان مصرف آب خیلی دقیق بود . نصف آب لازم برای بدن بوسیله غذا تأمین میگردد ، مخصوصاً غذاهای آب دار مثل شیر ، میوه جات و سبزیجات در تأمین آب بدن نقش مؤثری، دارند . بقیه آب لازم به وسیله خوردن آب و چایی و غیره تأمین میشود و این مقدار نیز در حدود یک لیتر است .

شرایط آب آشامیدنی

آب آشامیدنی باید بی بو ، بی مزه و سبک و خنک بوده؛ و به ذائقه نیز خوش آیند باشد. آب باید دارای مواد معدنی محلول در آب بوده ولی نباید مقدار آن بیش از حد معمول باشد . آب آشامیدنی نباید هیچگونه مواد سمی و زیان آور

استفاده قرار میدهند ، این آبها از نظر بهداشتی قابل شرب نیستند چه اولا هنگام عبور از سطح زمین تاموقع رسیدن به برکه مقادیر زیادی میکرب و تخم انگل ، وارد جریان آب میگردد و ثانیاً این آبها مدت متمادی داخل آب انبار میماند و در نتیجه انواع واقسام انگلها و میکرب داخل آب شروع به رشد و ازدیاد مینماید و املاح معدنی این آبها نیز بطوریکه ذکر شد کمتر از مقدار معمولی است و در نتیجه بد مزه است .

آب باتلاقیها و مردابها نیز ناگفته پیداست که زبان آور و قابل شرب نیستند بویژه نباتاتیکه داخل این آبها رشد میکنند بملت پوسیدگی و تجزیه ، این آبها را ، مرکز رشد و ازدیاد میکربهای زبان آور ، میکنند .

اگر آب تمیز در دسترس نبود چه کار باید کرد ؟

هنگام مسافرت یا گردش در برخی از بیلاقات و یا هنگام شیوع بیماریهایی که بوسیله آب منتقل میشوند ، باید خیلی با احتیاط رفتار نمود و آب را قبل از خوردن قابل شرب نمود . راههای مختلفی برای اینکار وجود دارد .

۱ - جوشانیدن آب برای مدت يك ربع ساعت تمام میکربها را از بین میبرد ولی باید قبل از خوردن بطوریکه ذکر شد آبرادر بطری نیمپر ، بشدت تکان داد تا مواد هوا داخل آن گردد .

۲ - اگر يك قطره «آب ژاول» (۱) بیست

نمایند ولی بهر صورت این آبها ، بهترین آبهای آشامیدنی هستند ؛ زیرا لایه های مختلف زمین آنها را بخوبی تصفیه کرده و قابل شرب می سازد و هنگام عبور از طبقات مختلف زمین مواد معدنی لازم نیز در آب حل میشود . این آبها غالباً گوارا و خنک و سالم هستند .

چاههایی که در منازل حفر میشود و از آب آن آشامیده میشود ، حتماً باید از مستراح دور باشد و الا ممکن است میکروبهای مختلف ، به آن نفوذ کند . آب رودخانهها غالباً تمیز نیست و انواع آلودگیها در آن راه می یابد گرچه جریان سریع آب و برخورد آن باتخته سنگها و همچنین اثرات حیات بخشی اشعه ماوراء بنفش خورشید ، مقدار زیادی از میکربها را می کشد ، ولی بهر حال هنگام عبور از کنار آبادیها و شهرها آلودگی پیدا میکند . اینست که آب رودخانهها را حتماً باید تصفیه نموده و بعد خوردن آب سدها نیز چون بانظارت دولت هامورد شرب شهرها و آبادیها قرار میگیرد بنابراین آب رودخانهها را حتماً باید تصفیه نمود و بعد خوردن . آب سدها چون مورد نظارت دقیق قرار می گیرد و آب سالم در اولهها جریان پیدا میکند از این نظر خوردن آنها گواراست .

مناقصانه هنوز هم در قسمت هایی در مناطق کم آب از آب باران برای آشامیدن استفاده میشود . هنگام بارندگی آب باران را در آب انبارها یا برکه های مخصوص جمع آوری میکنند و بعد مورد

ولی این لوله کشی اگر فاقد تصفیه خانه‌های بزرگ باشد ناقص خواهد بود زیرا در تصفیه خانه‌ها علاوه بر رد کردن آب از طبقات مختلف شن، ماسه و زغال و غیره بوسایل فیزیکی و شیمیایی نیز آن‌را عاری از میکروب مینمایند. لوله‌کشی شهرها از شیوع بیماری‌های مختلف که بوسیله آب انتشار می‌یابد مثل حصبه و اسهال‌های مختلف و غیره جلوگیری کرده است.

چهارموقع باید آب خورد؟ :

هر وقت که انسان تشنه باشد و آن مقدار باید آب بخورد که رفع تشنگی کند.

دقیقه قبل از خوردن بیک بطری آب اضافه کنند، آب را به خوبی ضد عفونی خواهد کرد.

۳ - انواع قرصهای ضد عفونی کننده آب، در داروخانه‌ها بفروش میرسد و اغلب از ترکیبات «کلر» (۲) بوده و برای ضد عفونی آب کافی هستند.

۴ - بعضی دستگاههای تصفیه کوچک موجود است. که دارای طبقات مختلف ماسه و شن و زغال میباشد که آب از این لایه‌ها عبور میکند و تصفیه میشود یکی از این دستگاهها برای یک خانوار کافی است انسان نیز میتواند خودش آنرا تعبیه کند امروزه آب شهرهای بزرگ غالباً لوله‌کشی است

جوانمردی در حال جنک

هنگامیکه امیر مؤمنان علی (ع) با گروه شرك و بت پرست می‌جنگید يك نفر از صفوف دشمن درآمد در برابر علی ایستاد و به او چنین گفت : علی! شمشیر خود را به من ببخش علی (ع) با کمال جوانمردی شمشیر خود را به او داد، دشمن از شدت تعجب دهانش باز ماند، و به او چنین گفت: شگفتنای فرزند ابوطالب آیا در چنین لحظه حساس شمشیر خود را به من می‌بخشی؟! علی (ع) در پاسخ او چنین گفت: تو دست نیاز بسوی من دراز کردی و دور از جوانمردی است که دست رده به سینه سائل بزنم. در این لحظه شخص مخاصم خود را به زمین افکند و پای علی (ع) را بوسید و گفت: شیوة اهل دین همین است و بس سپس اسلام آورد.

سفينة البحار ج ۱