

## أنا وأنت على الطريق محاسن الماء وأهميته

**سيدتي**، لابد أنك سمعت بمحاسن الماء وأهميته، اليس كذلك؟ لكن دعينا نتوقف في حلقة اليوم عند هذا الموضوع الذي يفيد صحتك وصحتي التي هي تساوي الدنيا كما يقولون:

قد يجهل بعضنا أهمية الماء وقدرته على التأثير في حياتنا اليومية. فمثلا تتوقف مرونة البشرة بشكل أساسي على مستوى رطوبتها . وبالتالي إذا كانت كمية الماء المستهلكة خلال النهار كافية ستكتسب البشرة مرونة تحد من ظهور الخطوط والتجاعيد. من المستحسن الإكثار إذن من شرب الماء عند المعاناة من حب الشباب او البشرة الباهتة بغية ترطيبها. وينشط الماء الأعضاء المسؤولة عن إزالة السموم من الجسم مثل الكبد والكلى والإمعاء وتبعاً لذلك تحافظ البشرة على إشراقها ونضارتها. وينشط الماء الدماغ : فلقد اكتشف العلماء في دراسة أجريت عام ٢٠١١ في معهد الطب النفسي في كينغز كولييدج في لندن، أن دماغ المراهقين الذين لا يشربون كميات كافية من الماء، يواجه صعوبة في التركيز والتحليل. لذا نصح بشرب الماء بانتظام لتحسين أداء الدماغ في المدرسة والعمل.

كما أن الماء يهدئ المزاج فلقد تبين في دراسة أجريت عام ٢٠٠٩ في جامعة "تافتس" الأمريكية أن الماء يؤثر بشكل واضح في المزاج. فتوصل العلماء إلى هذه النتيجة بعد مراقبة مجموعة من النساء والرجال خلال ممارسة نشاط رياضي، حيث ظهر التعب بسرعة إلى جانب العدوانية ، التوتر والاكتئاب. ومما لاشك فيه، فإن هذه النتيجة تنطبق ايضاً على حياتنا اليومية . فإهمال شرب الماء قد يؤثر سلباً في المزاج ويزيد من التوتر والاضطراب.

وهناك فائدة كبرى أيضاً ألا وهي أنه يقلص الشهية. فلقد تبين أيضاً في دراسة أنجزت عام ٢٠١٠ أنّ شرب كوبين من الماء قبل الأكل يخفف الشهية ويحرق ٧٥ إلى ٩٠ سعرة حرارية تحتويها الوجبة. لذلك على كل من يرغب في خسارة الوزن أن يلجأ إلى الماء قبل تناول الوجبات. وأخيراً نقول إن الماء يحسن الصحة . فكما نعلم فإن الماء يشكل من ٦٠ إلى ٧٠% من جسم الإنسان. من هنا لا نستطيع بأي شكل من الأشكال إهمال شرب الماء كونه أساسياً للأعضاء لتقوم بوظائفها على نحو سليم. هكذا يضمن الماء صحة جيدة إلى جانب دوره في الحفاظ على بشرة جميلة ومشرقة. تبقى الإشارة إلى أهمية الماء في القضاء على السموم وتقليل خطر الإصابة بالسرطان، النوبات القلبية وقصور الكلى. إلى هنا ينتهي البحث الذي ورد في إحدى الصحف العربية.

الماء نعم الماء ويبحث الناس عن الماء حين لا تمطر ويتعرضون إلى الجفاف، ويعانون من خطر قلته. ولقد أخبرنا الكتاب المقدس عن إحدى السيدات التي ذهبت إلى البئر في السامرة في فلسطين في القديم لكي تملأ جرتها ماء تروي به عطشها والتقت هناك بالرب يسوع المسيح الذي كان جالسا عند البئر. فطلب منها ماء ليشرب فقالت له السامرية: كيف تطلب مني لتشرب وأنت يهودي وأنا امرأة سامرية؟ لأن اليهود لا يعاملون السامريين. أجاب يسوع وقال لها: لو كنت تعلمين عطية الله ومن هو الذي يقول لك أعطيني لأشرب لطلبت أنت منه فأعطاك ماء حيا. قالت له المرأة: يا سيد لا دلو لك والبئر عميقة فمن أين لك الماء الحي؟ ألعك أعظم من أبينا يعقوب الذي أعطانا البئر وشرب منها هو وبنوه ومواشيه؟ أجاب يسوع وقال لها: كل من يشرب من هذا الماء يعطش أيضا ولكن من يشرب من الماء الذي أعطيه أنا فلن يعطش إلى الأبد. بل الماء الذي أعطيه يصير فيه ينبوع ماء ينبع إلى حياة أبدية. عندها طلبت السامرية من المسيح أن يمنحها هذا الماء الحي لكي لا تعطش. (يوحنا ٤)

نتعلم من هذه الحادثة يا سيدتي بأن يسوع المسيح الذي جاء إلى عالمنا هذا جاء برسالة الخلاص والإنقاذ لجميع الناس وكل أجناس البشر للكبير والصغير، للمرأة والرجل للمحترم والمحتقر. لا فرق. ووضع لنا مثلا لكي نتبعه وهو أن ننظر إلى الجميع نظرة متساوية دون عنصرية أو تعجرف. جاء برسالة الخلاص من عقاب الخطية لكل من يقبله ويعترف بأنه خاطئ نادم عن خطاياها. ولأجل هذا تكلم إلى السامرية المنبوذة في مجتمعها ، وبرهن لها بأنه هو وحده معطي ماء الحياة الذي يطهر القلب والنفس والجسد من كل دنس الخطية. هذا هو ماء الحياة المجاني الذي يهبه لكل من يؤمن به. فهل أدركت حاجتك سيدتي لهذا الماء الحي ؟ الذي لا يمكن أن يمنحه سوى الرب يسوع .

\*\*\*\*\*