

د. هدى محمد لطفي

للماء أهمية كبيرة في حياتنا. فهو مصدر النماء والحياة على ظهر الأرض بنص القرآن الكريم (وجعلنا من الماء كل شيء حي أفلا يؤمنون) المريح بشراً بين يدي رحمته حتى إذا أقلَّت سحاباً ثقالاً سقناه لبلد مّيت فأَنْزَلْنَا بِهِ الْمَاءَ فَأَخْرَجْنَا بِهِ مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ كَذَلِكَ نَخْرِجُ الْمَوْتَى لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ) الأعراف 57

(وترى الأرض هامدة فإذا أنزلنا عليها الماء اهتزت وربت وأنبتت من كل زوج بهيج) الحج 5 (أولم يروا أنا نسوق الماء إلى الأرض الجرز فنخرج به زرعاً تأكل منه أنعامهم وأنفسهم أفلا يبصرون) المسجدة 27

وقد جعله الله سبحانه وتعالى سبباً في شفاء نبيه أيوب عليه السلام مما ابتلى به فقال تعالى: (وَإِذْ نَادَىٰ أَيُّوبُ ابْنَ أَسَدٍ رَبِّهُ أَفَرِّقْ بَيْنِي وَبَيْنَ آلِي كَافِرِينَ) (وإذ نادى عبداً أيوباً ابن أسد ربّه أني مسني المشي طان بن ص ب وعذاب اركض برجلك هذا م غتس ل بارد وشراب) ص 41، 42 .

وخير ماء على وجه الأرض ماء زمزم لما روي عن الرسول صلى الله عليه وسلم عن ابن عباس رضى الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (خير ماء على وجه الأرض ماء زمزم فيه طعام المَطعم، وشفاء المسقم، وشر ماء على وجهه الأرض بؤادي برهوت) برهوت بئر عميقة بحضرموت لا يستطيع النزول إلى مقرها .

ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ماء زمزم لما شرب له، فإن شربته تستشفى به شفاك الله، وإن شربته ليشبعك أشبعك الله، وإن شربته لقطع ظمئك قطعه الله، وهي هزيمة جبريل وسقيا إسماعيل) وسعيد بن منصور موقوفاً أخرجه أحمد وابن ماجه منه مرفوعاً: ماء زمزم لما شرب له، من رواية جابر .

وعن عائشة رضى الله عنها قالت (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحمل زمزم في المداوى والقرب وكان يصب على المرضى ويسقيهم ) .

ولزمزم أسماء كثيرة منها: طيبة (لأنها للطيبين والطيبات) برة وعصمة (لأنها للأبرار) مضمونة (لأنه ضن بها على غير المؤمنين) سيدة (لأنها سيدة جميع المياه) معذبة (لأن المؤمن يستعذبها ويستحليها كأنها حليب) سالمة (لأنها لا تقبل الغش) مباركة (لأن ماءها لا

ينفذ أبدا) كافية (لأنها تكفى عن الطعام وغيره) عافية (لأن من شرب منها لا يهزل) .

والتساؤل هو فيم تختلف ماء زمزم عن المياه الأخر 9

لقد ذكر في كتاب (المعتمد في الأدوية المفردة) طبعة 1951 - أن المياه تختلف عن بعضها البعض لا في جوهر المائية ولكن بحسب ما يخالطها، وبحسب الكيفيات التي تغلب عليها. ولكي نعرف فضل ماء زمزم على جميع المياه يجب أن نعرف أولاً ما هي:

أنواع المياه الموجودة في الطبيعة :

وهي كما ذكرها هيرمان هيرا في كتابه (التوازن الحمضي - القلوي في الصحة والمرض) طبعة 2003 .

1- مياه البلدية (مياه الصنبور): وهي مياه معظمها صالح للشرب باستثناء أن مياه الصنبور في العصر الحالي تحتوى على بكتيريا وفيروسات ومعادن عضوية وغير عضوية مما يجعل الماء عسراً، بالإضافة إلى احتوائه مواد كيميائية مضافة (الكلور - الفلوريد - سلفات الألومنيوم ..... الخ) مما يسهم في أحداث عدد وفير من العلل والأمراض .

2- الماء المنقى (المقطر أو المعكوس الازموزي): هو ماء منزوع منه جميع العناصر الموجودة فيه باستخدام عمليات مختلفة بحيث أصبح لا يحتوى سوى المادة الكيميائية  $H_2O$  ، وحيث إن الماء شديد النقاء فهو يمتص ثانی أكسيد الكربون من الهواء مما يجعله حمضياً وأكثر قوة في إذابة المواد التي يلامسها، وعادة ما يحتوى على كمية قليلة جداً من الأوكسجين المذاب أو لا يحتوى على الأوكسجين إطلاقاً ولذلك يشار إليه باسم الماء (الميت) وهو يمتص المعادن من جسم الإنسان وتجعله أكثر حمضياً كما أنه يمتص الماكتروليتات داخل الجسم (الصوديوم، والبوتاسيوم والكلورايد) والمعادن مثل المغنيزيوم وقد يؤدي النقص في تلك المعادن إلى عدم انتظام ضربات القلب والى ارتفاع ضغط الدم، وأكثر المشروبات السامة التي يتناولها الإنسان (المشروبات الغازية) تصنع من هذا الماء .

3- المياه الميسرة: ماء منزوع منه جميع المعادن الجيدة وتم استبدالها بكمية من الملح تبلغ ضعف كمية المعادن المنزوعة فهي تحدث خللاً في المايض وترفع ضغط الدم إلى الدرجة التي يحدث معها نزيفاً من الأنف، لذلك فهي لا تشرب أبداً.

4- الماء المفلتر (المرشح): وهي مياه نحصل عليها باستخدام الفلاتر، وهي وسائل دفاعية حيث إنها تقوم بإزالة بعض الشوائب التي يحتوى عليها الماء قبل شربه، والفلاتر لا تقوم بإضافة شيء إلى الماء وعادة يصبح الماء أكثر حمضياً منه قلوياً بعد عملية الترشيح وبالإضافة إلى ذلك فإن معرفة الوقت المناسب لتغيير الفلتر يعد مشكلة في حد ذاته.

5- الماء المؤين (الماء القلوي والماء المتفقد والماء الميكرو متفقد والماء المختزل): يعد الماء المؤين أفضل أنواع مياه الشرب المتاحة على الإطلاق حيث إنه يزيل الشوائب ويحتوى على أس هيدروجيني قلوي كما أنه يحتوى على كمية كبيرة من الأكسجين وله معامل أكسدة واختزال سالب بالإضافة إلى أنه متاح على عناقيد جزئية أصغر حجماً. ومن السهل الحصول على نتائج متجانسة ذات فوائد صحية حقيقية، والماء المؤين له مذاق ناعم وحلو بسبب ما يحتويه من تركيز للأيونات السالبة (التي يتميز بها ماء ينابيع الجبال النقي) وهو منعش كذلك، وكل هذه المواصفات تنطبق على ماء زمزم حيث إنه ماء قلوي نقي من الينابيع الجبلية.

6- المياه المعدنية: وهي أفضل من مياه الصنبور من ناحية معامل خض الأكسدة (القدرة على إزالة ذرات الأكسجين النشطة) ويوجد الآلاف من مصادر المياه المعبأة بعضها جيد وبعضها أقل جودة، وقد قسم كتاب (minerals and Vitamins) طبعة 1995 المياه المعدنية إلى ثلاث مجموعات:

- مياه معدنية فقيرة بالمعادن: وهي تحتوي على 50 ملج من الأملاح المعدنية في اللتر.

- مياه معدنية متوسطة الغنى بالمعادن: وهي تحتوي على كمية تزيد عن 500 ملج من الأملاح المعدنية في اللتر.

- المياه المعدنية غنية بالمعادن: وهي تحتوي على كمية تزيد عن 1500 ملج من الأملاح المعدنية في اللتر.

ومن التحليل الكيمياء لماء زمزم وجد أنها تحتوى على 2000 ملج من الأملاح المعدنية في اللتر.

وهذه نتائج تحاليل ماء زمزم لمركز أبحاث الحج بجامعة الملك عبد العزيز كما ذكرت في كتاب (وصايا طبيب) طبعة 1997 والتي

تؤكد نتائج تحليل مختبر مصلحة المياه والصرف الصحي بالمنطقة الغربية لعام 1400 هجرية كما وضحا كتاب (عالمج نفسك بماء زمزم) طبعة 2005.

### التركيز ملغ/لتر المقياسات

الكلية	المقلوية	300
المكلى	المعسر	68
الكالسيوم	عسر	47
المغنزيوم	عسر	21
	المكالىيوم	18
	المغنزيوم	18
	المصوديوم	25
	الميوئاسيوم	12
	المحديد	15.0
	المنجنيز	15.0
	المنحاس	12.0
	المنشادر	12.0
	المنتريت	01.0
	المنترات	27
	المكلور	34
	المكبريات	37
	المفوسفات	25.0
	الميكروونات	36

ومن المتحليل الكيماوية يتبين أن:

- ماء زمزم نقي لآ لون له ولآ رائحة، ذو مذاق رائح قليلاً.

- اسه الهيدروجيني (7.8) وبذلك يكون قلويًا إلى حد ما .

- يحتوى على تركيزات عالية من المصوديوم والكالسيوم والمغنيزيوم والمعادن الأخرى ولكنها تقع ضمن مقاييس منظمة الصحة العالمية ماعدا المصوديوم فهو مرتفع.

- العناصر السامة الأربعة وهي الزرنيخ والرصاص والكاديميوم والسيلينيوم توجد بأقل من مستوى الضرر بكثير بالنسبة للاستخدام البشرى.

ومن المعالجة بالأشعة فوق البنفسجية وجد أن:

ماء زمزم خالية من الجراثيم ويؤكد هذا كتاب (المعتمد في الأدوية المفردة) طبعة 1951 حيث يقول: إن أفضل المياه مياه العيون في الأرض الحارة، التي لا يغلب على تربتها شيء من الأحوال والكمييات الغربية، ويكون طين مسلكها حراً، لا حمأة فيه ولما سيخة ولما غير ذلك فإن الطين يأخذ منه اللزوجات الغربية، أو تكون حجرية فتكون أولى بأن لا تعفن عفونة الأرضية.

ومما تقدم يتضح لنا أن ماء زمزم قلوي غنى بالمعادن المفيدة للجسم ويوضح كتاب (التوازن الحمضي - القلوي في الصحة والمرضى) طبعة 2003، فوائد شرب الماء القلوي المتأين وهى:

- يمد الجسم بقدر كبير من الطاقة.

- يعادل الأس الهيدروجيني للجسم.

- يزيل الفضلات الحمضية من الجسم .

- مضاد قوى للأكسدة ومزيل قوى للسموم (يمنح المالكترونات لذرات الأكسجين النشطة الحرة).

- يساعد على امتصاص العناصر الغذائية بكفاءة أفضل إلى داخل الجسم.

- يساعد الجسم في تمثيل المعادن المؤينة بسهولة أكبر.

- يساعد في تنظيم المهضم وتحسينه بصفة عامة بإعادة التوازن للجسم.

- يقلل من تأكسد الأعضاء الحيوية ويدمر خلايا السرطان.

- له معامل أكسدة واختزال سالب لذلك يعد وسطاً معادياً للبكتيريا.

ومن الأمراض التي ثبت أن الماء القلوي الغني بالأكسجين والمتوازن اسه الهيدروجيني يحسنها هي:

السكر - ضغط الدم - الربو - حمى القش - أمراض الحساسية - فرط الحموضة - عسر المهضم - الانتفاخ - هشاشة العظام - أمراض الدورة الدموية - الصداع النصفي - الزيادة المفرطة في الوزن - عدم انتظام الدورة الشهرية - ضعف البصر - رفع المناعة ضد الأمراض - كما انه يؤدي إلى إبطال عملية الشيخوخة الحيوية .

أما فوائد المياه المعدنية: فهي عديدة:

فقد ذكر (etal Gasbarrini, 2000) أنها مفيدة في علاج عسر المهضم والامساك المصاحب لمتلازمة القولون العصبي syndrom bowl irritable ومفيدة في علاج الملثة، حيث إنها تقلل من حساسية الأسنان (Rogo, etal, 2000) كما إنها تقلل من فترة علاج قرحة المائتي عشر ومرض المارتجاع المريئي إذا قرن بأخذ العلاج بمفرده (Vologzhanina, 2005) وتحديث تحسناً لمرضى التهاب المفاصل osteoarthritis (Androutsos, والمثانة الكلى حصى علاج في مفيدة أنها كما (Mac- Mary etal., 2006) السن كبار في الجلد جفاف من وتحسن (Balint: etal., 2006)

(2006)

وبالنسبة للمياه المعدنية الغنية بالكبريت لقد أثبت Korolev, etal. (1996) أن استعمال هذه المياه تقلل من التأثيرات المضارة للإشعاع على الكبد والأمعاء الدقيقة وتعيد البناء الداخلي للخلايا. وتحافظ على تكوين المنى وتمنع تطور عمليات الهدم للخلايا الجنسية (Korolev, etal., 1999, Lopalco, etal., 2004) وأضاف أن استنشاق هذه المياه يفيد في علاج الاعتلال الرئوي المزمن chronic bronchopneumopathies

كما أضاف (Lampa and Castantino) 2005 أن استخدام المياه المعدنية المحتوية على الكبريت والكلوريد والبيكربونات مع حمام الطمي مفيد في علاج الصدفية (Psoriasis)

وعن المياه المعدنية المحتوية على النترات فقد لاحظ Wayer, etal. (2001) وجود علاقة عكسية بين شرب الماء المحتوي على النترات وسرطان المستقيم وسرطان الرحم. وأضاف (Xiao, etal., 2000) أن تراكم النترات والنيترت في الخلايا الكلوية يؤدي إلى زيادة الحمض الأميني أرجينين arginine (حامض أميني ينتج من التمثيل الأيضي للنترات والنيترت ويدخل في تصنيع أكسيد النيتريك Nitric oxide) مما يؤدي إلى زيادة إنتاج أكسيد النيتريك، وهو كما ذكر Blum, etal. (1998) مفيد في حفاظ وظائف الكلى وفي تأخير تقدم الأمراض التي تصيب الكلى. وحديثاً وجد (Rodgers & Thadani) 2006 أن النترات مفيدة في علاج الذبحة الصدرية وكعامل مضاد لفقر الدم الموضوعي على المعدنية المياه احتواء أهمية لبيان العلمي البحث من لمزيد تحتاج الجزئية هذه أن الحقيقة في ولكن antiaginal and anti-ischaeic النترات هل لها دور علاجي أم لها دور واقٍ (الحفاظ على قوام المياه من التلوث) أم لها الدائنين معاً.

وقال Heaney, (2006) عن المياه المعدنية الغنية بالكالسيوم إنها تمتلك معدل امتصاص مساوياً لمعدل امتصاص الكالسيوم الموجود باللبن أو احسن قليلاً وهذا الكالسيوم يعمل على حماية الكتلة العظمية بالإضافة أنه يقلل من مستوى هرمون الباراثرمون (هرمون يحافظ على مستوى الكالسيوم بالدم وعند نقص مستوى الكالسيوم بالدم يزيد إفراز هذا الهرمون ويعمل على سحب الكالسيوم من العظم) لذلك شرب هذه المياه يساعد في منع هشاشة العظام (Burckhardt osteoporosis), (2004).

أما بالنسبة للمياه المعدنية الغنية بالمغنيزيوم فقد وجد Kiss, etal. (2004) أنها تفيد في علاج المرضى الذين يعانون من مشاكل بالقلب وارتفاع في ضغط الدم. كما أضاف Karagulle, etal. (2006) أن معدل امتصاص المغنيزيوم من هذه المياه مساوٍ لمعدل امتصاص مستحضر صيدلي محضر من المغنيزيوم ومن الأمراض التي ثبت فاعلية المغنيزيوم في علاجها كما أشار إليها كتاب (وصايا طبيب طبعة 1997) هي اضطرابات القلب وحاله السيات أو القصور الكلى بعد التسمم الحمل Eclampsia وفي المهمود والتعب العضلي بعد استعمال الأدوية المدرة للبول لفترة طويلة وحالات التوتر العصبي ما قبل الطمث tension Premenstrual.

ولقد ذكر (Dolgushin, etal., 2000) أن المياه المعدنية الغنية بالصوديوم والبيكربونات والكلوريدات تعمل على زيادة الاستجابة المناعية وزيادة الخلايا المكونة للأجسام المضادة antibody بنسبة تصل إلى 95.86% كما أنها تزيد من قدرة الخلايا الملتهامية macrophages على التهام في الكالسيوم إفراز من تقلل ولكنها العظم بنية في يؤثر ولما الدم ضغط ولما الجسم وزن من يغير لم المياه هذه شرب وان latex particles. البول. كما أنها تقلل من زيادة الدهون في الدم lipaemia في السيدات بعد انقطاع الطمث (Schoppen, etal., 2005) b,a

ومن المجدير بالذكر أن أثناء التعرض للجو شديد الحرارة يحدث نقص في كل من الصوديوم والبوتاسيوم في سيرم الدم (Shearer, 1990)، ومع المجهود الشديد يزيد معدل الفقد في كل من الصوديوم والبوتاسيوم مع زيادة كمية العرق

الحرارة شديد الجو حيث النقص هذا لتعويض به المسموح المعدل عن زمزم ماء في الصوديوم ارتفاع يفسر قد وهذا (Shirreff et al., 2005) في هذه الأماكن المقدسة.

وكم من إنسان كان قد أصيب بداء وما أن أتى إلى بئر زمزم وشرب منه بنية الشفاء فكان الشفاء بإذن الله.

وقد قال ابن القيم رحمه الله في (زاد المعاد) وقد 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 شهر أو أكثر ولما يجد جوعاً.

ومن كل ما تقدم وما سوف يكتشف، يتبين لنا بيقين معجزات النبي الكريم صلى الله عليه وسلم الذي وصفه الله تعالى: (وما ينطق عن الهوى. إن هو إلا وحي يوحى) النجم 3-4. والذي أشار إلى زمزم بقوله: (ماء زمزم لما شرب له) وجعل الشرب منها والداغتسال بمائها، ونضحها على المريض سنة من سننه.

المراجع:

1- يوسف بن عمر بن علي بن رسول التركماني (المعتمد في الأدوية المفردة) تحقيق مصطفى السقا

بيروت- لبنان دار القلم طبعة 1951.

2- لينارد ميرفن: المضيئامينات و المعادن 1995 minerals and Vitamins.



3 - ابن المقيم الجوزية: الطب النبوي دار إحياء الكتب العربية 1957.

4 - حسان شمس باشا: وصايا طبيب دمشق دار المعلم 1997.

5 - هيرمان هيرا (التوازن الحمضي - القلوي في الصحة والمرض) بيروت - لبنان دار الخيال (2003).

6 - خالد جاد: عالج نفسك بماء زمزم، المنصورة مصر دار الغد الجديد 2005.

Montville, T.J. and Goldstein ,P.K.(1987) Sodium bicarbonate reduce viability and alters aflatoxin distribution of aspergillus "s parasitic in (zapeks agar). Appl.Environ. Microbiol. 53: 2303-2307

Hooge,D.M.,Cummings,K.R. and Mc Naughton,J.L.,(1999) Evaluation of sodium meat diet-soy – soy or corn – bicarbonate ,chloride or sulfate with a coccidiostat incorn for broiler chickens. Poultry science 78:1300-1306.

Balint G.,P.,etal,(2006) The effect of the thermal mineral water of Nagybaracska on patients with knee joint osteoarthritis-a double blind study. Clin Rheumatol.

Korolev, IuN,etal.,(1996) The action of sulfate mineral water in experimental whole-body irradiation. Vopr Kurortol Fizioter Lech Fiz Kult.1:25-28

Rogo, E,etal.,(2006) Dentinal sensitivity: a natural mineral dietary supplement study Int J Dent Hyg;4(3): 122-128

Mac-Mary,S,etal., (2006) Assessment of effects of an additional dietary natural mineral water uptake on skin hydration in healthy subjects by dynamic barrier function measurements and clinic scoring. Skin Res Technol.12(3):199-205

Gasbarrini, G.,etal.,(2006) Evaluation of thermal water in patients with functional dyspepsia and irritable bowel syndrome accompanying constipation. World J Gastroenterol. 28;12(16):2556-2562.

Karagulle, O,etal.,(2006) Magnesium absorption from mineral waters of different magnesium content in healthy subjects.: Forsch Komplementarmed.13(1):9-14.

Androustos, G. (2005) The beneficial effect of mineral waters of Fiuggi on Pope Bonifacio VIII and Michelangelo: two prominent calculous patients.: Prog Urol. 15 (4): 762-765.

Vologzhanina LG,and Vladimirkii EV.(2005) Efficacy of the drinking magnesium-calcium sulfate mineral water in the combined treatment of duodenal ulcer comorbid with gastroesophageal reflux.Vopr Kurortol Fizioter Lech Fiz Kult.(6):17-19.

Schoppen S,etal.,(2005a) Bone remodelling is not affected by consumption of a sodium-rich carbonated mineral water in healthy postmenopausal women. Br J Nutr.93(3):339-344

Schoppen S.,etal.,(2005 b) Sodium bicarbonated mineral water decreases postprandial lipaemia in postmenopausal women compared to a low mineral water. Br J Nutr.94(4):582-587.

Shirreffs SM.,etal.,(2005) The sweating response of elite professional soccer players to training in the heat. Int J Sports Med.26(2):90-95

Kiss SA.,etal.,(2004) Absorption and effect of the magnesium content of a mineral water in the human body. J Am Coll Nutr.23(6):758S-62S

Burckhardt P.etal.,(2004) Mineral waters and bone health. Rev Med Suisse Romande. 124(2):101-103.

Dolgushin II,etal.,(2000) An evaluation of the effect of sodium bicarbonate-chloride mineral water on the rat immune system. Vopr Kurortol Fizioter Lech Fiz Kult.(4):13-4.

Korolev IuN.,etal.,(1999) Spermatogenesis in rats given potable sulfated mineral water in the early postradiation period. Vopr Kurortol Fizioter Lech Fiz Kult.(5):29-31

Lopalco,M.,etal.,(2004) Therapeutic effect of the association between pulmonary ventilation and aerosol inhalation with sulphureous mineral water in the chronic

bronchopneumopathies. Clin.Ter.155:115-120

Heaney,R,P,etal.,(2006) Absorbability and utility of calcium in mineral waters. Am J Clin Nutr.84:371-374

Costantion, M.and Lampa E.,etal.,(2005) Psoriasis and mud bath therapy: Clinical- experimental study.Clin.Ter.156:145-149.

Shearer,S.,etal.,(1990) Dehydration and serum electrolyte changes in south African gold miners with heat disorders. Am.J.Ind.17:225-239.

Thadani; Vand Rodgers; T.(2006) side effects of using nitrates to treat angina. Export Opin Drug saf. Am.J.Ind.5:667-674.

Xiao,S.,etal.,(2000) Plasma from EsRD patients inhibits nitric oxide synthase activity in cultured human and bovine endothelial cells. Acta physiol scand.168:175-179.

Blum, M.,etal.,(1998) Low nitric acid oxide production in patients with chronic renal failure .Nephron .79:265-268.

Weyer,P,J.,etal.,(2001) Low Municipal drinking water nitrate level and cancer risk in older women: the Iowa Women health study .Epidemiology .12:327-339 .