

## الماء بين الاستهلاك و الترشيد



يبيع العباب للمارني وخصوصا المرائع  
معرفة كيفية تصحيح خطة لتوفير  
المياه بما يتناسب واحتياجات منزلها

### ريم الرواشدة اجاب

هل تعلم كيف كان يغتسل الرسول محمد صلى الله عليه وسلم؟ وكيف كان يتوضأ عليه السلام؟. الجواب متاح في كتاب بعنوان الماء بين الاستهلاك والترشيد رؤيا إسلامية. وبحسب الكتاب فقد ثبت أن الرسول صلى الله عليه وسلم كان يغتسل ويتوضأ بالماء القليل، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: «كان الرسول صلى الله عليه وسلم يغتسل بالصاع ويتوضأ بالمد» المد حسب رأي الجمهور يساوي ٥٤٣ غراما، حسب قول أبو حنيفة ٨٢٤ غراما، أما الصاع بحسب رأي الجمهور يساوي ٢١٧٥ غراما و حسب رأي أبو حنيفة ٣٢٩٦ غراما، أي أن الرسول الأعظم كان يغتسل بما مقداره بالتقريب من ٣-٢ لترات ويتوضأ بما مقداره بالتقريب بين نصف لتر إلى لتر. وفي سعيها المحموم لدعوة الناس للمحافظة على المياه وتوعية الجمهور بطرق ووسائل وأدوات الترشيح في استهلاك المياه أصدرت وزارة المياه و الري سلطة المياه، كتابا يحمل عنوان: الماء بين الاستهلاك والترشيد، رؤيا إسلامية. ويقول مساعد الأمين العام لشؤون الإعلام في وزارة المياه والري عدنان الزعبي: « الكتاب رؤيا إسلامية، وهو أول كتاب إسلامي يتحدث عن المياه ويخص الترشيح والاستهلاك». ولفت الى ان الكتاب: « عمل لتقديم صورة مبسطة عن نظرة الإسلام للتعامل مع المياه، ولكنه في ذات الوقت يشكل أرضية صلبة للباحثين والمختصين والمهتمين مدعم بآيات قرآنية وأحاديث من السنة النبوية الشريفة». وأكد الزعبي ان عملية اعداد وتاليف الكتاب تمت: بالاعتماد على بعض المراجع التي تناولت هذا الموضوع مثل كتاب المياه في القرآن الكريم وكتاب دليل المياه للوعاظ والأئمة، إذ أن دور الإرشاد الديني ووقوعه بالنفس الإنسانية وتأثيره على نهج وسلوك الإنسان ضمن برامج مدرسة تتم من خلال الوعاظ

### سؤال يجيرني

تatina الكور

### ما فوائد الزنك وأين نجده؟

لعنصر الزنك دور في العديد من العمليات الحيوية في جسمنا، فهو ضروري لنمو وتطور خلايانا (مثل إنتاج ونمو خلايا الجلد الجديدة)، تقوية الجهاز المناعي والذاكرة، تقوية وظائف الجهاز العصبي، ولصحة الجهاز التناسلي، خاصة لدى الرجال إذ يؤثر الزنك على أداء وظيفة البروستات والنشاط الهرموني للرجال وإنتاج الحيوانات المنوية. يدخل الزنك في تركيب العديد من أنزيمات جسمنا، وفي تفاعلات الطاقة، ويتحكم في عمليات إنقباض العضلات. الزنك من العناصر الأساسية لتصنيع بروتين الجسم وأعشيه خلايا الجسم، وإلتئام الجروح وذلك من أجل دوره في إنتاج مادة الكولاجين. ويلعب دورا مهما في تنظيم وظائف الجينات وثبوت خلايا دنا والهormونات في جسمنا، خاصة هرمون الأنسولين. ويؤدي نقص الزنك إلى ضعف جهاز مناعتنا، تساقط الشعر، الإكتئاب، نقص الوزن، فقدان الشهية، الحساسية، التغييرات المفاجئة على جلدنا ( كزيادة تصبغ الجلد)، فقر الدم، التضخم في الطحال والكبد، وعدم التئام الجروح بسهولة. و يوجد الزنك في المنتجات الحيوانية كاللحوم الحمراء والدجاج والبيض و السمك والجبن واللبن، وبصورة أقل في المنتجات النباتية مثل القمح، ونخالة الذرة، والسمسم، وبذور دوار الشمس، والمكسرات كالفسق واللوز والجوز، والبقوليات بأنواعها. ويتعارض الزنك مع كل من النحاس، والحديد، والكالسيوم، وحمض الفوليك، وفيتامين ألف، فمراعاة التوازن بين كميات الطعام المتناولة وبين احتياجات جسمنا من الزنك ضروري لضمان مدى إستفادتنا مما نتناوله. إذا أردت معرفة جواب البحث العلمي حول سؤال يجيرك في الغذاء والتغذية، الرجاء إرساله إلى

Tatyana@tatyankour.com



### القول الجميل

صموئيل بيكيت

### ماذا سأفعل

ماذا سأفعل  
من دون هذا العالم الذي بلا وجه،  
غافل غير مبال  
حيث ثمة نهايات ولكن ثمة برهة حيث كل برهة  
تراق في الفراغ في جهالة أن تكون  
بلا هذه الموجة حيث نهاية المطاف  
ينحشر الجسد والظل معا  
ماذا سأفعل من دون هذا الصمت حيث تموت التتمعات  
اللهايات  
نوبات السعير نحو المأوى صوب الحب  
طدون هذه السماء التي تحوم  
فوق غبارها الطافح حصى  
ماذا سأفعل  
ماذا فعلت البارحة  
والنهار الذي قبل أمس  
أحملق في المنور باحثا عن آخر  
يتجول مثلي في دوامة بعيدا عن كل الاحياء  
في فضاء متشنج  
وسط أصوات بلا أصوات  
تحشد في غور خفائي

### لحظة

من السذاجة التفكير أنني أريد بناء أي شيء على الكلمات.  
ماياكوفسكي  
× × ×  
كل ماء البحر لا يعود كافيًا لغسل بقعة من دم متقف.  
لوتريامون  
× × ×  
البايس هو أصغر أخطائنا.  
لوتريامون

