



رمان «پیراهنی پر آب» از دغدغه‌های من درباره بی‌آبی و خشکسالی شکل گرفت

این بار جنگ، بر سر آب است

۴



کافی بنوشیم و کم مصرف کنیم!



احسان رستگار

معاون ضmann

کم‌آبی، یک معضل جهانی است و بی‌راه نبوده که دهه‌ها قبل، گفته‌اند «جنگ جهانی بعدی، بر سر آب خواهد بود». کم‌آبی در بعضی اقلیم‌ها و برخی فصول، در ایران، از قدیم الایام، مسبوق به سابق بوده اما نه به این شدت. از این رو، بیش از پیش، واجب است لااقل امثال ما که به لطف خدا، در وضعیتی زندگی می‌کنیم که فعلا با کم‌آبی مواجه نیستیم، بدانیم که چه از جهت نوشیدن مایه حیات و چه استفاده بهداشتی از آن، چه برخوردی باید با این نعمت الهی داشته باشیم.

۱- هر بیست کیلوگرم، یک لیتر:

مقدار حدودی مصرف مورد نیاز آب آشامیدنی در هر روز، متناسب با شرایط آب و هوایی، شغلی، جسمانی، بیماری‌های زمینه‌ای و چرم (وزن) هر انسان، معطوف به شخص و متفاوت با دیگری است اما به طور نسبی، منابع مرجع پزشکی، بر این باورند که تقریباً، به ازای هر بیست

کیلوگرم وزن یک انسان، او باید روزانه یک لیتر آب بنوشد؛ یعنی اگر متوسط وزن آدم‌ها را هشتاد کیلوگرم در نظر بگیریم باید طی ساعات مختلف روز حدود چهار لیتر آب بنوشید. دریافت و حفظ دائمی آب در بدن، باعث می‌شود که نه تنها سوخت‌وساز و فعالیت دستگاه‌های مختلف بدن تنظیم شود بلکه فوایدی هم چون شادابی و سلامت پوست را نیز به همراه بیاورد.

۲- بهداشت، واجب و وسواس، ممنوع!

از ویژگی ایرانیان، حتی قبل از اسلام آوردنشان، این بوده که به ظاهر و بهداشت اهمیت ویژه می‌داده‌اند و انسان‌هایی متمدن در زندگی اجتماعی و پاکیزه در زندگی شخصی محسوب می‌شده‌اند. طبیعتاً بعد از ورود اسلام به ایران، پاکیزگی بعد شرعی و دینی بیشتری به خود گرفت و از نشانه‌های ایمان حقیقی برشمرده شد.

اما متأسفانه، امروزه، در سبک زندگی‌مان هنوز و جوه مختلف و متنوعی از اسراف، مشاهده می‌شود؛ مثلاً قطعا در چنین وضعیتی روا نیست خودمان ماشین‌هایمان را با آب شهری تسویه شده بشوییم یا آب آشامیدنی را صرف خیس کردن و شستن حیاط و پیاده‌روهای جلوی خانه‌هایمان کنیم. بدیهی است که در شرایط کم‌آبی و بی‌آبی در

بعضی مناطق، آب آشامیدنی، جز برای نوشیدن و استحمام، آن هم به صورت کاملاً مدیریت شده، عقلاً و شرعاً، مجاز نیست.

سبک زندگی مؤسس جمهوری اسلامی ایران ما و مقتدای انقلابیون جهان اسلام، حضرت امام خمینی (ره)، الگویی کامل برای سبک زندگی اسلامی-ایرانی‌اند. ایشان به شدت تأکید داشته‌اند بر صرفه‌جویی در مصرف آب. نقل است ایشان به دلیل کسالتی که داشتند، در زمان‌های مشخصی طی شبانه‌روز، باید دارو مصرف می‌کردند.

وقتی برای خوردن قرص‌شان یک لیوان آب خوردند و باقیمانده آب را بالای تخت‌شان می‌گذاشتند، یک دستمال یا ظرف تمیزی روی آن قرار می‌دادند و در نوبت بعد تا آخرین قطره آب را مصرف می‌کردند. در زمان وضو گرفتن هیچ‌گاه دیده نشد که ایشان شیر آب را باز بگذارند. امام وقتی می‌خواستند یک مشت آب بگیرند، حتماً یک دست‌شان روی شیر آب بود و مشت‌شان را به گونه‌ای محکم می‌گرفتند که آب زمین نریزد و بعد از پر شدن مشت‌شان، آب را می‌بستند. امام می‌فرمودند که بهترین وضو، وضوی پیامبر (ص) است. یک مشت آب به دست‌ها کافی است؛ برخلاف بعضی از ما که فکر می‌کنیم هر چه در غسل و وضو، آب بیشتری مصرف کنیم، تقدس دارد و بهتر است.