

W A T  E R

شما می‌توانید با نوشیدن آب به سلامتی واقعی دست یابید

شگفتی‌های آب درمانی

آ.ر. هری

رضا محسنی نو تکاب

آب درمانی: سلامتی، قدرت سیستم ایمنی و توان بدنتان را تقویت می‌کند



۶۱۵
/۸۵۳
۰
۵۵۴
ش



این کتاب نشان می‌دهد که چگونه می‌توان با نوشیدن دوازده تا چهارده لیوان آب در روز بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های مزمن را درمان نمود. با پیروی از برنامه مصرف آب در این کتاب تفاوت شگفت‌انگیزی را ظرف چهل و هشت ساعت در وجود خود احساس خواهید کرد؛ درست همانند گیاهی خانگی که چند دقیقه پس از آبیاری، شادابی خود را باز می‌یابد.

WATER THERAPY



A.R.Hari



شما می‌توانید با نوشیدن آب به سلامتی واقعی دست یابید

شگفتی‌های آب درمانی

سلامتی، قدرت سیستم ایمنی و توان بدنتان را تقویت می‌کند

هری
 شگفتی‌های آب‌درمانی / آ.ر. هری؛ ترجمه‌ی رضا محتشمی توتکابنی.-
 تهران: نشر ثالث، ۱۳۸۴.
 ۱۸۳ ص.
 شابک X-۱۱۱-۳۸۰-۹۶۴ ISBN 964-380-111-X
 ای.ای.ان ۹۷۸۹۶۴۳۸۰۱۱۱۳ IEN: 9789643801113
 ۱. آب‌درمانی. الف. محتشمی توتکابنی، رضا، مترجم. ب. عنوان.
 RM۸۱۱/۵۴۲۲ ۶۱۵/۸۵۳

سپاسنامه

از آقای میکائیل لاند^۱ - صاحب سیستم‌های مرتبط با آب زنده در ناحیه اسکاندیناوی - به دلیل فراهم نمودن فرصتی برای مصاحبه با آقای دکتر لودویگ^۲ در مورد حافظه و خاطره آب از طریق وب سایت او با آدرس www.alivewater.net/pages/water.html بسیار سپاسگزارم.
 از آقای جیم‌هیل^۳ که در گروه LCT ایالات متحده آمریکا - سازنده فیلتر تصفیه آب سالم - عضویت دارد، سپاسگزاری و قدردانی می‌نمایم که اجازه دادند تا مطالب و اطلاعاتی را از کتابشان در مورد فیلترهای تصفیه آب سالم برداشت نمایم.

1- Mr Mikael Lund
 3- Mr Jim Hill

2- Dr Ludwig



نشر ثالث

دفتر مرکزی: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۶۶ / طبقه دوم / تلفن: ۸۸۲۹۰۵۱-۲
 فروشگاه: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۶۰ / تلفن: ۸۳۲۵۳۷۶-۷
 دفتر توزیع: خیابان انقلاب / خیابان ۱۲ فروردین / شماره ۱۱ / تلفن: ۶۴۶۰۱۴۶-۱۱ / فکس: ۶۹۵۰۹۹۶

شگفتی‌های آب‌درمانی

آ.ر. هری

ترجمه‌ی رضا محتشمی توتکابنی

ناشر: نشر ثالث

طرح روی جلد: سعید زاشکانی

حروف‌نگاران: سحر جعفریه - آرزو رحمانی

چاپ اول: ۱۳۸۴ / ۲۲۰۰ نسخه

لیتوگرافی: شاد - چاپ: رهنما - صحافی: کیمیا

کلیه حقوق چاپ محفوظ و متعلق به نشر ثالث است

شابک X-۱۱۱-۳۸۰-۹۶۴ ISBN 964-380-111-X

ای.ای.ان ۹۷۸۹۶۴۳۸۰۱۱۱۳ IEN 9789643801113

سایت اینترنتی: WWW.Salesspub.com

پست الکترونیکی: Info@Salesspub.com

فهرست

۹	مقدمه مترجم
۱۳	مقدمه مؤلف
۱۵	پزشکی که از آب برای درمان بیماری‌ها استفاده می‌کند
۲۵	مقدار آب مورد نیاز روزانه شما چقدر است؟
۲۹	کیفیت آب
۴۱	آب و روند پیری
۴۹	سیستم تصفیه آب در هندوستان
۵۹	مردی به نام ویکتور شائوبرگر
۶۹	آب و حافظه آن
۷۵	مطالبی بیشتر در مورد حافظه آب
۸۳	آب بازسازی و احیاء شده
۹۷	پیام‌هایی شگفت‌انگیز از جانب آب
۱۰۵	دانش هندی‌های باستان
۱۱۳	مغناطیس‌درمانی
۱۲۵	دلیل «ناکامی» مغناطیس‌درمانی
۱۳۱	آب مغناطیس‌دار

مقدمه مترجم

به نام خداوند جان و خرد

سپاس بی پایان خداوندی را که بار دیگر به بنده خود توفیق داد تا بتوانم قلم در راه تبلور احساس، اندیشه و علم به کار بسته و هدیه ای ناچیز به مردمان میهن عزیزم تقدیم کنم؛ توفیقی که یارای به شکر اندرش ندارم و شاید موهبتی است که خداوند هر بنده خود را بدان مفتخر نسازد و البته این افتخار بسی آزمون است مرا، مانند سایر آزمون های او برای ما.

امروزه علم با توجه به پیشرفت هایش و با پدیدار شدن مصداق این عبارت که «بدانجا رسید دانشم که بدانم، نادانم»، کمبودهای زیادی را خصوصاً در زمینه دانش های مرتبط با انسان - چه روح و چه جسم - احساس می کند و این احساس بر هیچ فرد اندیشمند و آگاهی پوشیده نیست. بی شک، تحقیق، پژوهش، مطالعه و تفکر در احوال جهان و بشر، اموری لازم و ضروری هستند ولی این کارها بدون جهت گیری و تعیین هدف ممکن است خسته کننده و گمراه کننده باشند. آن چه انسان امروز بیش از هر چیز در مورد آن احساس نگرانی می کند، دو مقوله سلامتی و بیماری است که علم پزشکی با تمامی پیشرفت هایی که در زمینه تشخیص و درمان بیماری ها - البته بر اساس اصل جزء نگر - داشته است، نتوانسته این نگرانی ها را برطرف کند. پس ریشه این ناراحتی ها در چیست؟ این

پرسشی است که بسیاری از پژوهشگران دنیا به دنبال پاسخ آن هستند و تنها راه‌حل را در طبیعت و محیط اطراف انسان یافته‌اند؛ یعنی آن‌چه اساس و پایه روش‌ها و مکتب‌های درمانی پیشینیان بوده است و امروزه نیز با طراحی جدید زیر عنوان طب مکمل و جایگزین (Complementary and Alternative Medicine) بر پهنه جهان سایه افکنده است. انسان از لحظه تولد تا هنگام مرگ با طبیعت در ارتباط است و طبیعت با انسان؛ این دو بر همدیگر تأثیر می‌گذارند و جداکردنشان غیرممکن است. پس باید در انتخاب راه و روش سلامتی و طراحی برنامه‌ای سازمان‌دهی شده برای سلامت جسم و جان، طبیعت را به عنوان یک اصل و اساس مد نظر قرار داد.

آب یکی از مهمترین عناصر طبیعت است و مهم‌ترین ماده‌ایست که انسان مصرف می‌کند. در مورد اهمیت آن همگان آگاهند و بیان کردنش در اینجا خالی از حوصله است. درمان با آب یک روش قدیمی است که در بسیاری از تمدن‌ها و مکاتب طبیی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. این روش ارزان، راحت، در دسترس و بی‌خطر بوده و آموزش نحوه استفاده از آن آسان می‌باشد. اما انسان امروزی با توجه به تکنولوژی پیشرفته و ناملایمت‌های همراه آن، در تهیه آب مناسب برای بدن دچار مشکل شده است. کتابی که پیش رو دارید، ترجمه کتاب ارزشمند جناب آقای هری با عنوان WATER A Miracle Therapy است که به بیان تمام آنچه برای تهیه آب مناسب و آگاهی یافتن از نحوه مصرف آن برای اهداف درمانی لازم بوده، پرداخته است. در ترجمه کتاب سعی شده است تا با حفظ امانت‌داری در زبان، جملات به نحوی نگاشته شوند که درک آن برای خوانندگان فارسی‌زبان راحت باشد. کتاب چندین بار ویراستاری و بازخوانی شده و هر جا که توضیحی لازم بوده، در پاورقی آورده شده است ولی با وجود این، اشتباه و خطا از ویژگی‌های بشر است که جز با تمرین و دقت نظر رفع

نمی‌شود. از این‌رو مترجم باریک‌بینی و دقت اندیشه خوانندگان محترم را در یافتن اشکالات به دیده منت می‌نگرد.

خوانندگان عزیز می‌توانند پیشنهادات، انتقادات و نظریات خود را با آدرس پست الکترونیکی reza.mohtashami1979@yahoo.com با من در میان بگذارند. در پایان بر خود وظیفه می‌دانم تا از زحمات جناب آقای محمدعلی جعفریه، اسماعیل جنتی و سایر همکارانشان در نشر ثالث و تمامی دوستان و عزیزانی که من را در ارائه این اثر یاری نمودند، تشکر نموده و کتاب حاضر را به پیشگاه امام عصر (عج) و پدر و مادرم تقدیم نمایم.

روضه خلد برین خلوت درویشان است مایه محتشمی خدمت درویشان است
ای توانگر مفروش این همه نخوت که ترا سر و زر بر کنف همت درویشان است

مقدمه مؤلف

جامعه بشری از دیرباز همواره اهمیت آب را در ایجاد یک زندگی سالم می‌شناخته است. هندی‌های باستان آب را به عنوان یکی از پنج عنصر مهم طبیعت که بدن انسان را تشکیل می‌دهند، در نظر داشتند^۱.

آیورودا که یک سیستم طبی در هندوستان است^۲، آب را به عنوان یک عامل بسیار ضروری در حفظ سلامتی انسان دانسته، بر مقدار آب مصرفی و روش مصرف آن تأکید کرده و شرایطی را برای نوشیدن آب در نظر گرفته است. پژوهش‌های اخیر بیانات این طب در چندین هزار سال پیش را تأیید کرده و دلیل آن‌ها را نیز روشن ساخته‌اند.

انسان پیشرفته متأسفانه اطلاعات اندکی در مورد اهمیت این مطالب داشته

۱- آب در فرهنگ تمامی جوامع نقش مؤثر و مفیدی داشته است. ایرانیان نیز این موهبت خداوندی را درست دریافته و آن را مایه حیات می‌دانند و نام زندگی را با «آب» همگون می‌سازند. نام آب را از دو حرف ابتدایی حروف الفبای فارسی انتخاب نمودند و اسم محل زندگی خود را با آب همراه ساختند و از دیرباز به روستاها «آبادی» می‌گفتند. (م)

۲- آیورودا شاخه‌ای از طب سنتی است که چندین هزار سال پیش، ابتدا در شرق هندوستان شکل گرفت و سپس به تمام هندوستان گسترش یافت. این طب بر اصول روحانی، گیاه‌درمانی، رابطه انسان با طبیعت و رابطه صحیح پزشک و بیمار تأکید ویژه داشته و از بسیاری روش‌های درمانی سنتی که خود به تنهایی یک روش درمانی یا حتی یک مکتب طبی محسوب می‌شوند، برای درمان بیماری‌ها استفاده می‌کند. (م)

و بر این باور است که هر مایعی را که مصرف کنند، جایگزینی برای آب است. مصرف نوشیدنی‌های گازدار، امروزه بسیار مرسوم شده‌اند. بسیاری از افراد بر این گمان‌اند که مصرف نوشابه‌های گازدار جایگزینی مناسب برای آب خالص است.

در حالی که بسیاری از افراد در مورد نوع غذای مصرفی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و ارزش انرژی‌زایی آن‌ها بسیار حساسیت به خرج داده و دقت نظر دارند، به ندرت آب را به عنوان یک عامل حفظ سلامتی خود در نظر می‌گیرند. ولی باید این را باور داشت که مصرف مناسب آب در مقدار و کیفیت صحیح بسیار مهمتر از کیفیت مواد غذایی مصرفی می‌باشد.

مطالعات گسترده‌ای در مورد نقش آب در حفظ سلامتی انسان در کشورهای ژاپن و آلمان ظرف بیست سال گذشته انجام شده‌اند. از آن جایی که هفتاد درصد از وزن بدن انسان و نود درصد از وزن مغز او را آب تشکیل می‌دهد، می‌توان به راحتی به نقش حیاتی آب در حفظ سلامتی و شادابی انسان پی برد. کتابی که پیش‌رو دارید، بر اساس پژوهش‌های انجام شده توسط بسیاری از دانشمندان کشورهای گوناگون نگاشته شده است. امیدوارم مطالعه مطالب این کتاب بتواند نگرش شما را در مورد آب تغییر داده و یا آن را اصلاح کند تا از این پس آب را به عنوان بهترین نوشیدنی سالم مصرف نمایید.

اگر تجربیات خود را پس از مصرف آب احیاء شده و بازسازی شده با من در میان بگذارید، بسیار ممنون می‌شوم.
منتظر پیشنهادات سازنده شما هستم.

آ. ر. هری

پزشکی که از آب برای درمان بیماری‌ها استفاده می‌کند



دکتر فریدون باتمان‌قلیچ در سال ۱۹۳۱ میلادی^۱ در ایران متولد گردید.

او دانش‌آموزی با هوش و با استعداد بود و موفق شد در دانشکده پزشکی سن‌ماری^۲ شهر لندن به عنوان دانشجوی پزشکی پذیرفته شود. پس از پایان تحصیلاتش در رشته پزشکی، در بیمارستان سن‌ماری شهر لندن به کار مشغول شد.

او تمایل داشت تا به کشورش بازگردد و به هموطنان خود خدمت کند، از این‌رو در سال ۱۹۷۸ میلادی^۳ به ایران بازگشت و خود را ملزم ساخت تا یکی از بزرگ‌ترین مجتمعات پزشکی ارائه‌کننده خدمات تخصصی را با در نظر داشتن اهداف خیرخواهانه بنا کند.

ولی ایران در این برهه از زمان با تحولاتی روبه‌رو بود و تسهیلات و موقعیت لازم برای عملی شدن فکر و خواسته دکتر باتمان‌قلیچ فراهم نبود.
دکتر باتمان‌قلیچ به تدریج به اثرات درمانی جالب و شگفت‌آور آب پی برد. از

۱- معادل با سال ۱۳۱۰ هجری شمسی (م)

2- St Mary's Medical School

۳- معادل با سال ۱۳۵۷ هجری شمسی (م)

این به بعد بود که تغییرات زیادی در نحوه زندگی او ایجاد شد و او را وادار ساخت تا زندگی‌اش را وقف گسترش دادن پیام اهمیت آب نماید.

یک شب وقتی دکتر خواب بود، بیماری به او مراجعه کرد که از درد شدید در ناحیه شکم رنج می‌برد. او پس از انجام دادن اقدامات تشخیصی اولیه، دریافت که درد بیمار از زخم ناحیه دستگاه گوارش او ناشی می‌شود ولی دارویی در دسترس نداشت، از این رو با ابتکار و هوش فراوان خود به بیمار پیشنهاد نمود که دو لیوان آب بنوشد.

بیمار بعد از چند دقیقه بیان نمود که احساس بهتری دارد و این موجب شگفتی دکتر شد! دکتر مقادیر بیشتری از آب را در فواصل زمانی بیست دقیقه‌ای به بیمار داد و درد او بدون استفاده از هیچ‌گونه دارویی ظرف مدت هشت ساعت رفع گردید.

دکتر باتمان قلیچ گمان کرد که با پدیده شگفت‌انگیزی برخورد کرده است. او در سال‌های بعد، با ارائه روش آب‌درمانی به صدها انسانی که از بیماری‌های گوناگون رنج می‌بردند و به این روش نیاز داشتند، ارزش درمانی آب را مورد مطالعه قرار داد.

زندگی شهرنشینی در دهه‌های اخیر استرس و اضطراب فراوانی را دربر داشته و افراد را با بیماری‌های گوناگون روبه‌رو نموده است. در کنار این مشکل، افراد بی‌بضاعتی یافت می‌شوند که حتی هزینه لازم برای درمان بیماری خود و تهیه داروهای لازم را ندارند. دکتر باتمان قلیچ با ارائه راهکار آب‌درمانی راهی جدید به روی این‌گونه افراد گشود و بیماران با پاسخ مناسبی که از روش درمان غیرمعمول او دریافت نمودند، او را به عنوان یک پزشک ماهر در عرصه علم طب و درمان بیماری‌ها باور کردند.

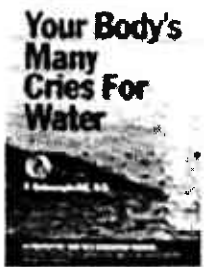
دکتر باتمان قلیچ پس از چندین سال اقامت در ایران و ناکامی در عملی کردن

آنچه در ذهن می‌پرورانید، در سال ۱۹۸۲ میلادی^۱ ایران را به مقصد ایالات متحده آمریکا ترک نمود و اکنون در این کشور زندگی می‌کند. او حالا زندگی خود را وقف آموزش سودمندی‌ها و فواید حاصل از نوشیدن آب خالص به مردم کرده و این هدف را پیش روی خود قرار داده است.

مقالات نوشته شده توسط دکتر باتمان قلیچ در مجلات دارای ارزش علمی بالا مانند Journal of Clinical Gastro Entomology، نیویورک تایمز و ژورنال‌های انجمن پزشکی به چاپ رسیده‌اند.

کتاب او با نام بدن شما بسیار به آب نیازمند است به عنوان یکی از بهترین کتاب‌های پر فروش در آمریکا مطرح می‌باشد و مطالب آن توسط افراد غیر پزشک و پزشکانی که در این رابطه سوگیری ندارند، مورد تأیید قرار گرفته است. هزاران نفر با نوشیدن آب بر اساس برنامه‌ای که دکتر باتمان قلیچ در کتابش ارائه کرده است، از بیماری و ناراحتی خود خلاص شدند.

دکتر باتمان قلیچ چهارچوب و قالب کاری خود را به طور مستقیم به مردم



معطوف ساخته است. او بر این باور است که انجمن‌های متصدی امر سلامتی مردم که در کشورهای گوناگون تأسیس شده‌اند، کار خود را به طور صحیح به انجام نمی‌رسانند و حداکثر به مردم کمک می‌کنند تا سلامتی خود را حفظ کنند.^۲

دکتر باتمان قلیچ در کتاب خود با دلیل و مدرک و به طور مستند بیان نموده است که داروها فقط تسکین‌دهنده علایم بیماری هستند و برای درمان هیچ‌کدام از بیماری‌های تحلیل‌رونده بدن انسان تهیه نشده‌اند. بیماری‌ها به

۱- معادل با سال ۱۳۶۱ هجری شمسی (م)

۲- و برای ارتقای سطح سلامتی مردم کمک شایانی نمی‌کنند. (م)

دلیل کاهش میزان آب بدن یا به اصطلاح، دهیدراتاسیون ایجاد می‌شوند. بدن برای این که بتواند عملکرد صحیح اعضای گوناگون خود را سازمان‌دهی کند، به مقدار آب معین و مشخصی در طول روز نیاز دارد. نوع بیماری اهمیت خاصی ندارد، ممکن است افزایش فشارخون باشد، یا زخم دستگاه گوارش و یا بیماری قند یا افزایش چربی خون، یا شاید درد قلبی و بسیاری انواع دیگر ولی ریشه و بنیان همه بیماری‌ها در کاهش میزان آب بدن نهفته است. افزایش دادن آب بدن یا به اصطلاح، دهیدراتاسیون به روش صحیح می‌تواند بدون استفاده از هیچ‌گونه دارویی موجب بهبود بیماری شود.

بدن اولین مکانیسمی را که برای آگاه نمودن شما در مورد نیازش به آب در نظر می‌گیرد، تشنگی است. احساس تشنگی یک میل و احساس درونی است که اگر به طور صحیح کار کند و هرگاه که بدن دچار کمبود آب شود، احساس تشنگی کنیم، شمار بیماری‌هایی که به آن‌ها مبتلا خواهیم شد، به طور شگفت‌انگیزی رو به کاهش خواهد گذاشت.

متأسفانه این میل و احساس بسیار با ارزش در مراحل ابتدایی زندگی و در دوران کودکی سرکوب می‌گردد و نتیجه آن می‌شود که انسانی که در دنیای پیشرفته امروزی زندگی می‌کند، هرگز احساس تشنگی نمی‌کند^۱. اگر احساس تشنگی عملاً در تعداد زیادی از افراد از بین رفته باشد، مهم است که در دلایل این رخداد فکر کنیم.

وقتی یک نوزاد گریه می‌کند، مادر همواره فکر می‌کند که کودکش گرسنه است و با انجام دادن این کار در واقع غذا می‌خواهد. احساس تشنگی در اولین سال زندگی کودک قوی است ولی چون بیشتر غذای مصرفی او به شکل مایعات هستند، به طور خودکار نیاز او به آب برآورده می‌شود.

۱- احتمالاً منظور این است که «انسان امروزی کمتر احساس تشنگی می‌کند.» (م)

مشکل کودک عملاً هنگامی شروع می‌شود که در هنگام پیمودن مسیر رشد و تکامل خود، به ناچار رژیم غذایی خود را به طور کلی از مواد آبکی به مواد جامد تغییر می‌دهد.

مواد غذایی جامد برای هضم و جذب صحیح به مقدار آب بیشتری نیاز دارند و مادر در این هنگام، میزان آب مصرفی کودک را به طور ناآگاهانه کاهش می‌دهد. اگر مکانیسم تشنگی به درستی سازمان‌دهی شده باشد، کودک برای دریافت آب، گریه می‌کند ولی چون نمی‌تواند به طور صحیح صحبت کند، در بیان آن چه می‌خواهد، ناتوان است.

گریه‌های کودک در برخی از مواقع به دلیل احساس گرسنگی و نیاز او به غذا است و پدر و مادر کودک دوباره بدون آن که علت گریه کودک را دقیقاً مشخص کرده باشند، به او غذا می‌دهند. پدر و مادر هرگز تصور نمی‌کنند که تمامی گریه‌های کودک برای احساس نیاز او به مصرف آب خالص باشد.

مشکل دیگری که از بدو تولد نوزاد آغاز می‌شود، توجه به نوع مایعی است که به عنوان غذا به او داده می‌شود. بسیاری از این مایعات خوشمزه، لذیذ و شیرین هستند. هرگز به کودک آب خالص داده نمی‌شود و از این رو هرگز فرصتی برای آشنا شدن با طعم و مزه آب آشامیدنی و یا لذت بردن از نوشیدن آب و شکل دادن مزه آن در خود نخواهد داشت.

هنگامی که رژیم غذایی کودک در برگیرنده مواد غذایی جامد شده و برنامه غذایی او عوض می‌شود، نیاز او به آب به طور طبیعی دستخوش بی‌توجهی شده و درک درستی از نیازش به مصرف آب به وجود نمی‌آید. از این رو، هرگاه کودک برای نیازی که به آب دارد، گریه می‌کند، نادیده انگاشته شده و به جای آن به او مواد غذایی جامد و سفت داده می‌شود. باید توجه داشته باشید که هیچ‌گونه نوشیدنی دیگر مانند شیر یا آب‌میوه‌جات نمی‌تواند به عنوان جایگزین آب به کار

برده شده و جای آب را در رژیم غذایی بگیرد. اگر کودکی به جای آب، شیر و یا آب‌میوه مصرف کند، هنوز از کاهش میزان آب بدن و به اصطلاح دهیدراتاسیون رنج می‌برد.

کودک با هر تقاضایی که به شکل گریه برای دریافت آب از خود ابراز می‌دارد و از سوی پدر و مادر نادیده گرفته می‌شود، به سمت از بین رفتن احساس تشنگی حرکت می‌کند. این وضعیت به گونه‌ای جلوه می‌کند که کودک با خودش می‌گوید: «هیچ امکان و موقعیتی برای رسیدن به خواسته خود و نوشیدن آب وجود ندارد. این افراد به هیچ‌وجه نمی‌خواهند به من آب بدهند!»

چون هیچ‌گونه فرصتی برای کودک فراهم نمی‌شود تا حس شوق و رغبت خود را برای فرونشاندن تشنگی‌اش توسط نوشیدن آب خالص مرتفع سازد، توانایی درخواست آب و احساس تشنگی در او از بین می‌روند و یا به طور گهگاهی و یا دوره‌ای نمایان می‌شوند.

کودک همان‌طور که رشد می‌کند، این تجربه (که نوشیدن آب خالص را از زندگی خود کنار بگذارد) به خوبی در ذهنش نقش می‌بندد. از این رو هیچ‌گونه جای تعجبی وجود ندارد که انسان امروزی که در دوران پیشرفته زندگی می‌کند، متفاوت با سایر مخلوقات که برای رفع تشنگی خود به طور انحصاری به آب نیاز دارند، در فواصل زمانی و به طور دوره‌ای نیازی به احساس تشنگی ندارد.

انسان‌های امروزی به سختی مقدار اندکی آب را در طی شبانه‌روز مصرف می‌کنند که مقدار آب نوشیده شده در بین وعده‌های غذایی فقط اندکی بیشتر است. آن‌ها بر این باورند که کیفیت مواد غذایی و آنچه در غذاهای آن‌ها یافت می‌شود - مواد معدنی و ویتامین‌ها - تمام آن چیزهایی هستند که برای حفظ سلامتی‌شان لازم می‌باشند. در هر صورت، نیازمندی هر عضو به مقدار مشخص از آب برای صحیح انجام دادن عملکرد خود نمی‌تواند تغییر یابد. در نتیجه،

بالا بر این که روند احساس تشنگی به طور وسیع سرکوب می‌گردد، کمبود آب در عضو نیز به بدن آسیب می‌رساند.

هنگامی که آب در مقادیر کافی در دسترس بدن قرار نداشته باشد، فقط به آب‌نمای مهم بدن رسیده و تنها نیازمندی‌های لازم برای کار کردن آن‌ها فراهم می‌شود تا بدن بتواند مهمترین اعمال حیاتی را برای زنده نگاه داشتن خود فقط کند.^۱

مغز انسان در بین تمام اعضای بدن، مهمترین عضوی است که برای صحیح انجام دادن اعمال خود، به آب نیاز دارد. ساز و کار تنظیم آب برای استفاده آب‌نمای گوناگون بدن توسط مغز انسان کنترل می‌گردد. هنگامی که بدن به طور حاد و ناگهانی با کاهش آب روبه‌رو شود، مغز خود را با الگوی «مدیریت کمبود» سازگار نموده و توزیع مقدار آب موجود در بدن را تنظیم می‌کند تا فقط اعضای بسیار مهمی که عملکردشان برای زنده نگاه داشتن بدن ضروری است، آب دریافت نمایند. سایر اعضا یا آب بسیار کمی می‌گیرند و یا اصلاً به آن‌ها آب نمی‌رسد.^۲

این وضعیت به طور خودکار موجب می‌شود تا آب در دسترس اعضای مانند عضلات و مفاصل که نقش حیاتی و مهمی ندارند، قرار نگیرد و نیازمندی آن‌ها به آب مورد غفلت قرار گیرد. انتقال آب به یکسری اعضای محدود، موجب کاهش

۱- کمبود آب بدن وقتی شدید شود، به شکل کاهش حجم خون بروز می‌کند و کاهش خون‌رسانی به اعضای بدن را موجب می‌گردد که این وضعیت خود موجبات مشکلات فراوانی را فراهم می‌آورد. (م)

۲- آب باید در قالب جریان خون به اعضا برسد و در صورت کاهش شدید آب، حجم خون نیز کاهش می‌یابد و کاهش رسیدن آب به اعضا با کاهش خون‌رسانی به آن‌ها همراه می‌باشد که این وضعیت موجب کاهش دست‌یابی سلول‌ها به بسیاری از عوامل مهم و ضروری منتقل‌شونده توسط آب می‌گردد. (م)

مزمّن آب یا به اصطلاح دهیدراتاسیون در سایر اعضا می‌شود و باعث می‌گردد تا آن‌ها نتوانند در غیاب آب مورد نیاز خود، عملکرد خود را به طور صحیح انجام دهند.

از این‌رو بسیاری از اعضای بدن انسان امروزی که با الگوی جدید تغذیه سازگار است و آب اندکی مصرف می‌کند یا به جای آب از نوشیدنی‌های دیگر مانند چای، قهوه، نوشابه، آب جو و یا آب‌میوه بهره می‌گیرد، از کاهش آب یا به اصطلاح، دهیدراتاسیون رنج می‌برند، ولی از آن‌جا که ساز و کار احساس تشنگی در این انسان دچار اختلال شده است، احساس تشنگی به ندرت به او دست می‌دهد.

این وضعیت ناخجسته برای ماه‌ها یا سال‌ها ادامه می‌یابد تا به مرحله‌ای می‌رسد که یک عضو از بدن توسط مواد سمی به طور کامل انباشته شده و کارکرد آن دچار اختلال می‌گردد و تظاهرات یک بیماری مزمن در فرد نمایانگر می‌شود. دکتر باتمان قلیچ بر این باور است که روش آموزش پزشکی ما بسیار نادرست است. پزشکی امروز همیشه به ترکیبات موجود در بدن و مواد حل شده در مایعات و نقش آن‌ها در داخل بدن نظر می‌افکند. ما همواره واکنش‌های شیمیایی و مواد حاصل از این واکنش‌ها را فقط به ترکیبات حل شده در مایعات نسبت می‌دهیم و آب را به عنوان یک حلال عادی و حلالی که کارش را فعالانه انجام نمی‌دهد، در نظر می‌گیریم. این برخورد و رویکرد از فهم نادرست هر دو عبارت بیماری و سلامتی ناشی می‌شود.

بیماری‌های مزمن درمان نمی‌شوند و داروها و روش‌های درمانی فقط برای کنترل آن‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. به عنوان مثال یک بیمار مبتلا به افزایش فشار خون یا بیماری قند (دیابت) را در نظر بگیرید، داروهای مورد

استفاده برای این بیماران هنگامی که تجویز می‌شوند، باید تا پایان عمر مصرف شوند. بیماری هرگز رفع نشده و از بین نمی‌رود و فقط کنترل می‌گردد.

علم پزشکی امروز به ریشه، بنیان و اساس آن چه به عنوان علت بیماری در اولین گام ایجاد بیماری مطرح می‌باشد، نمی‌پردازد و این موضوع بیانگر علت درمان‌ناپذیر بودن بیماری‌های مزمن مانند آسم، روماتیسم، آرتریت، دیابت، افزایش فشار خون، سوءهاضمه، دردهای شکمی، فتق و غیره می‌باشد.

دکتر باتمان قلیچ، فقط با استفاده از آب هزاران بیماری را که از بیماری‌های مزمن مانند درد گردن، درد قلبی، سردرد، استرس، افسردگی و بسیاری انواع دیگر رنج می‌بردند، درمان نموده و با درمان آن‌ها به نتایج واضح و مشخصی دست یافته است. او ضمناً در کتابش تأکید کرده است که افراد مبتلا به بیماری الرایمر (زوال عقل) و کودکانی که دچار ضعف یادگیری هستند، هرگز نباید چای یا قهوه مصرف کنند و به جای آن باید مقادیر زیادی آب بنوشند. برای دستیابی به اطلاعات بیشتر در مورد دکتر باتمان قلیچ می‌توانید به وبسایت او با آدرس www.watercure.com مراجعه کنید.

مقدار آب مورد نیاز روزانه شما چقدر است؟

مقدار آب مورد نیاز هر فرد به وزن بدن او بستگی دارد. یک محاسبه کلی در مورد مقدار آب مورد نیاز بدن در پایین آورده شده است.

برای فردی با وزن شصت کیلوگرم، مصرف سه و نیم لیتر آب در روز مورد نیاز می‌باشد. شما می‌توانید از این نسبت استفاده کرده و میزان آب مورد نیاز خود را بر حسب وزن بدنتان محاسبه کنید.

برای دستیابی به بیشینه سود و فایده مصرف آب باید نوشیدن آن طبق یک الگوی ویژه انجام شود. آبی که همراه با غذا و یا بلافاصله پس از مصرف غذا نوشیده شود، با رقیق نمودن شیره معده و ایجاد اشکال در هضم غذا به سلامتی شما ضرر می‌رساند. نقطه آغازین و ابتدایی بسیاری از بیماری‌ها در این الگوی ناصحیح تغذیه نهفته است.

سموم با کند شدن روند هضم غذا، در دستگاه گوارش تجمع می‌یابند و از بازمانده‌های غذایی، گاز تولید می‌شود. این وضعیت ضمناً به یک احساس نامطلوب در داخل شکم منجر می‌گردد. سلولهای دیواره دستگاه گوارش در این مرحله دچار کاهش آب یا به اصطلاح، دهیدراتاسیون شده و در موقعیتی قرار نمی‌گیرند که بتوانند به طور مؤثر در روند هضم و جذب مواد غذایی دخالت نمایند.

از این‌رو برای دستیابی به بهترین سود و فایده، باید آب را طبق الگوی ارائه شده در زیر مصرف نمود.

جرخامه مصرف آب

سیصد میلی‌لیتر^۱ (تقریباً اندکی بیشتر از یک لیوان) آب را باید بلافاصله پس از بلند شدن از رخت‌خواب مصرف کنید. این اقدام به افزایش آب موجود در داخل سلول‌های دیواره دستگاه گوارش و ضمناً به دفع درست مواد زائد از دستگاه گوارش کمک می‌کند.

سیصد میلی‌لیتر دیگر آب را باید حدوداً نیم ساعت قبل از صرف صبحانه بنوشید. نوشیدن این وعده از آب برای شما اطمینان حاصل می‌کند که آب موجود در سلول‌های بدن به طور صحیح افزایش یافته و هنگامی که صبحانه را صرف نمودید، سلول‌های دیواره دستگاه گوارش می‌توانند مواد مغذی را به طور کامل جذب کنند. لطفاً توجه داشته باشید که همراه با صرف صبحانه و یا بلافاصله پس از آن اصلاً نباید آب بنوشید.

دوره بعدی نوشیدن آب، یک ساعت قبل از صرف نهار است. در این زمان باید سیصد میلی‌لیتر آب بنوشید. آب نباید در هنگام صرف نهار و یا بلافاصله پس از آن نوشیده شود. یک فاصله دو ساعت و نیم پس از صرف نهار برای اطمینان از عبور مواد غذایی از دستگاه گوارش^۲ لازم می‌باشد و شما با عدم نوشیدن آب در این دوره زمانی موجب می‌شوید تا غلظت شیره معده کاهش نیافته و از این‌رو عمل هضم با سرعت انجام شود و تلاش و کوشش کمتری برای هضم مواد غذایی صرف

۱- این میزان از نظر برخی صاحب‌نظران سیصد و چهل میلی‌لیتر است. (م)

۲- از دهان تا مقعد را جزو دستگاه گوارش می‌دانند ولی منظور از زمانی که برای عبور غذا باید صرف شود، این است که اجازه داده شود تا مواد غذایی معده را ترک نموده و به روده برسند. (م)

گردد. این وضعیت ضمناً موجب می‌شود تا احساس سنگینی سردل، ناراحتی و تشنگی که پس از صرف نهار به وجود می‌آید، از بین برود.

سیصد میلی‌لیتر آب را دو ساعت و نیم پس از صرف نهار بنوشید.

میزان نوشیدن آب از این زمان تا هنگام صرف شام را بر اساس نیاز خود تنظیم کنید!

دوباره، سیصد میلی‌لیتر آب را در فاصله یک ساعت مانده به زمان صرف شام مصرف کنید.

با وجود این، در هنگام صرف شام و یا بلافاصله پس از آن اصلاً نباید آب بنوشید. دو ساعت و نیم پس از صرف شام و قبل از رفتن به رخت‌خواب دوباره سیصد میلی‌لیتر آب بنوشید.

برنامه‌ای که در بالا برای نوشیدن آب ارائه گردید، فقط برای دستیابی به «نوشیدن آب در جهت حفظ سلامتی بدن طراحی شده است. افرادی که از مشکلات کلیوی رنج می‌برند، باید میزان افزایش آب رژیم غذایی خود را زیر نظر دقیق پزشک معالج خود طراحی نمایند^۲. همواره توجه داشته باشید که وقتی آب مصرف می‌شود، مقدار معادل با آن باید از طریق ادرار دفع شود. اگر این حالت رخ نداد، فقط به این معناست که آب در بدن شما تجمع یافته و دفع نمی‌گردد^۳.

از این‌رو توصیه می‌گردد که همواره قبل از استفاده از رژیم آب‌درمانی به

۱- در صورتی که از نظر کارکرد قلب، ریه و کلیه مشکلی ندارید و با به بیماری‌های مزمن مبتلا نیستید، بهترین فاصله زمانی برای نوشیدن وعده‌های سیصد میلی‌لیتری آب، هر نیم تا یک ساعت می‌باشد. ضمناً بین صبحانه و نهار نیز باید از این وعده‌ها استفاده نمود. (م)

۲- البته در مورد بیمارانی که از مشکلات قلبی و ریوی رنج می‌برند نیز باید افزایش میزان آب رژیم غذایی حتماً با مشورت پزشک معالج برنامه‌ریزی شود. (م)

۳- آب بدن علاوه بر ادرار، از طریق مدفوع، عرق و هوای بازدمی نیز دفع می‌شود و این مطلب به‌طور دقیق صحیح نمی‌باشد ولی مقدار آب دفع شده از طریق این چهار عامل باید تقریباً با میزان آب مصرفی برابر باشد. (م)

پزشک خود مراجعه کرده و زیر نظر او بوده و آزمایشات و ارزیابی‌های لازم را انجام دهید و فقط پس از اینکه پزشک به شما اطمینان کامل داد، رژیم آب‌درمانی را آغاز کنید. لطفاً توجه داشته باشید که اطلاعات ارائه شده در بالا فقط برای آگاهی شما آورده شده‌اند و نظر پزشک بر تمامی این مطالب ارجحیت دارد. همواره پزشک خود را از آنچه می‌خواهید انجام دهید، آگاه نمایید.

کیفیت آب

اگرچه آب دو سوم سطح سیاره ما را پوشانده است ولی مقدار بسیار زیادی از این آب برای مصرف توسط انسان مناسب نمی‌باشد. مقدار آب قابل شرب موجود بر روی زمین به طور ناراحت‌کننده‌ای برای انسان‌ها ناکافی است. فقط ۰.۰۱ درصد از کل آب موجود برای مصرف ما مناسب است. جدای از این، فقط یک درصد از این مقدار آب قابل مصرف در دسترس بشر بوده و دو درصد دیگر به شکل یخ‌های موجود در نقاط سرد زمین نهفته است.

جمع‌آوری آب باران، عدم استفاده از آب برای اهداف غیرضروری، استفاده از آب تصفیه نشده و یا آب تصفیه شده حاصل از فاضلاب برای آبیاری باغ‌ها و بستن و شوی اتومبیل و کارهای مشابه دیگر اقداماتی هستند که در تمام دنیا توسط دولت‌ها به کار گرفته می‌شوند تا مردم را از نیاز به حفظ این منبع بسیار با ارزش آگاه نمایند.

بیشتر آبی که برای نوشیدن در شهرها مصرف می‌شود، توسط لوله‌کشی آب از مخازن اصلی به محل‌های مصرف رسیده و در دسترس مصرف‌کننده قرار می‌گیرد. آب این مخازن اصلی توسط رودخانه تأمین می‌شود و یا از دریاچه‌های

بزرگی که با ذخیره کردن آب باران پر می‌شوند، حاصل می‌گردد^۱. این آب روی بستری از ماسه حرکت داده می‌شود تا ذرات زاید و اضافی معلق در آن حذف شوند. سپس به آن کلر زده می‌شود تا موجودات ریزی که در آن وجود دارند و می‌توانند موجب بیماری‌هایی مانند یرقان، تیفوئید^۲، اسهال و غیره شوند، از بین بروند. این آب کلر زده در لوله کشی آب شهری وارد می‌شود.

باید بدانید که هیچ‌گونه اقدام و عملیاتی برای حذف مواد زاید حل شده در این آب انجام نمی‌شود؛ چنین فرایندهایی بسیار گران بوده و نمی‌توان آن‌ها را در قالب حجمی زیاد، به عنوان مثال در مورد منابع آب شهری، انجام داد.

موادی که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود، برخی از موادی هستند که به طور طبیعی در آب آشامیدنی یافت می‌گردند: کادمیوم، جیوه، سلنیوم، سرب، کلریت آرسنیک، سیانید، MTBE، تتراکلرید کربن، دی‌کلرواتان، دی‌کلرواتیلن، تتراکلرید اتیلن، تری‌کلرید اتیلن، تری‌کلرواتیلن، بنزن، کلروفرم، دی‌بروموکلستورومتان، تری‌هالومتان، دی‌کلرو پروپان، کلرین آزاد، آفت‌کش‌های گیاهی، مواد پاک‌کننده و تری‌کلرواتان فنول.

انجمن مربوط به مسایل آب در آمریکا یک قانون اختصاصی به نام استاندارد AWWA را وضع نموده که در آن بیشینه مواد شیمیایی نام برده شده در داخل آب آشامیدنی را مشخص نموده است. این استاندارد نسبتاً سختگیرانه اعمال می‌شود.

برای بیشتر شرکت‌های متصدی فراهم نمودن آب آشامیدنی در شهرها مشکل است که این الگوی استاندارد را رعایت کنند. با وجود این، آب تأمین شده

۱- البته منابع دیگری نیز برای آب شهری وجود دارند که آب حاصل از چاه‌های عمیق و یا به اصطلاح، آرتزین یکی از مهم‌ترین آن‌هاست. (م)

۲- حصه (م)

در همه شرکت‌های آب شهری در ایالات متحده اجباراً به طور دوره‌ای مورد آزمایش قرار می‌گیرند تا اطمینان حاصل شود که مواد موجود در آب آن‌ها با الگوی استاندارد AWWA مطابقت داشته باشد.

این گفته‌ها به این معنا نیست که آب حاوی سطوح مشخص شده‌ای از این مواد شیمیایی سالم و بی‌خطر است. هیچ چیز مانند محدودیت کامل تمامی مواد شیمیایی موجود در آب آشامیدنی برای بدن بی‌خطر نیست. اگر بخواهیم با مارات و به طور دقیق صحبت کنیم، باید به این موضوع اشاره نماییم که آب آشامیدنی در واقع نباید هیچ‌گونه ماده شیمیایی داشته باشد ولی چون عملاً شیمیایی به چنین آبی غیرممکن است، تنها راه موجود آن است که سطح این مواد را در آب آشامیدنی تا حد ممکن پایین بیاوریم تا به کمترین میزان خود برسند ولی باید ملاحظات موجود در زمینه سلامتی و اقتصاد را نیز به یاد داشته باشیم.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) شدت سختگیری این استاندارد را کاهش داده و با همان نگرش کلی به ویژگی‌های آب آشامیدنی توجه نموده است. WHO تأکید نموده است که هیچ‌گونه ماده اضافی معلق و یا هیچ‌گونه جاندار زنده‌ای نباید در آب وجود داشته باشد. انگل‌های روده‌ای و یا باکتری‌های زنده نباید در آب حضور داشته باشند. ضمناً توصیه می‌کند که به آب آشامیدنی باید کلر زده شود تا باکتری‌ها حذف گردند.

بسیاری از شرکت‌های فراهم‌کننده آب شهری در هندوستان، آب آشامیدنی را بر اساس استانداردهای WHO تأمین می‌کنند. آب به عنوان یک قانون کلی، باید قبل از مصرف شدن با کلر ضدعفونی شود^۱.

کلر به عنوان بهترین ماده شیمیایی ضدعفونی‌کننده آب از سال ۱۹۳۰

۱- در ایران نیز استاندارد سازمان بهداشت جهانی در تهیه آب شهری رعایت می‌گردد. (م)

میلادی^۱ در سرتاسر دنیا مورد استفاده قرار گرفته است. یکی از سودمندی‌های استفاده از کلر، ارزان بودن مراحل تهیه آن است و از سوی دیگر، استفاده از آن برای ضدعفونی کردن آب ارزان و ساده می‌باشد. این ماده برای ضدعفونی کردن آب بسیار مؤثر بوده و بسیاری از باکتری‌ها و ویروس‌ها را به راحتی از بین می‌برد. هیچ ماده شیمیایی دیگری که تاکنون توسط بشر کشف شده و یا ساخته شده باشد، برای ضدعفونی و پالایش آب آشامیدنی نمی‌تواند اثربخشی و مقرون به صرفه بودن همسان با کلر داشته باشد. دلیل این‌که همواره از کلر برای ضدعفونی و پالایش آب آشامیدنی استفاده می‌شود، در این توضیح نهفته است. تا پیش از این، تصور می‌شد که آب ضدعفونی شده با کلر بی‌خطر است. به طور طبیعی اگر آب ضدعفونی شده با کلر را برای مدت زمان مشخصی^۲ در فضای آزاد قرار دهیم، کلر حل شده در آن آزاد می‌گردد. حتی بوی ناراحت کننده‌ای که به طور طبیعی از آب لوله‌کشی شهر به مشام می‌رسد نیز پس از این‌که آب برای مدت زمان اندکی در معرض هوای آزاد قرار گیرد، از بین می‌رود. با وجود این، کلر یک ماده هالوژن بسیار فعال است و وقتی که در داخل آب وارد می‌گردد، با مواد آلی گوناگون موجود در آب واکنش می‌دهد تا ترکیبات شیمیایی خاصی را ایجاد کند. این ترکیبات شیمیایی را با نام کلورامین‌ها می‌خوانند و از مخزن آب شهری دفع نمی‌شوند، بلکه حذف آن‌ها از آب نیازمند فرایندی است که هزینه آن بسیار گزاف است.

در حال حاضر، برخی پزشکان به گونه‌ای دیگر به کلر نگاه می‌کنند و در مورد استفاده از آب حاوی کلر دچار تردید شده‌اند و مشخص است که ترسشان جدی

است. دکتر ج. م. پرایس^۱ که یک پزشک است و به مطالعه در مورد اثرات کلر «وجود در آب می‌پردازد، بیان داشته: «شیوع سرطان، بیماری‌ها و مشکلات قلبی و پیری پس از شروع نمودن مصرف آب کلر زده توسط افراد آغاز شده است.»

دکتر پرایس ضمناً اظهار داشته که خطر بروز سرطان در بین افرادی که از آب زده استفاده می‌کنند، نود و سه درصد بیشتر از کسانی است که از آب آشامیدنی فاقد کلر می‌نوشند.

در مقاله‌ای با عنوان علم شیمی و کنترل کلر زنی پیشرفته که توسط دکتر آ. ت. پالین^۲ دارای درجه دکترای تخصصی - ارائه گردید، بیان شد: «استفاده از کلر برای کشتن میکروب‌های آب آشامیدنی موجب آرترواسکلروزیز^۳، حمله قلبی و مرگ می‌گردد.»

پژوهشگر دیگری به نام دکتر ن. و. واکر^۴ بیان نمود که کلر بزرگ‌ترین قاتل و عامل ضرر رساننده دوران معاصر و عصر پیشرفته است. کلر در حالی که از همه‌گیری یک بیماری جلوگیری می‌کند، بیماری‌های دیگری را در قالب مشکلات قلبی و با سرطان نمایان می‌سازد.

انجمن کیفیت محیط زیست در ایالات متحده بیان نمود که مصرف آب کلر زده لوله‌کشی شهر اگرچه مرگبار نیست ولی خطرناک است. دکتر مارتین فاکس^۵ - پژوهشگر و دانشمند - بیان نمود که عوامل سرطان‌زا در سیر فرایند کلر زنی آب آشامیدنی در داخل آب شکل می‌گیرند.

1- Dr J. M. Price

2- Dr A. T. Palin

۳- روندی است مزمن و تدریجی که در آن، دیواره عروق در اثر رسوب موادی خاص ضخیم شده و مجرای عروق به تدریج باریک می‌گردد. (م)

4- Dr N. W. Walker

5- Dr Martin Fox

۱- معادل با سال ۱۳۰۹ هجری شمسی (م)

۲- این زمان به میزان کلر افزوده شده، سطح آب در تماس، عمق آب، میزان سختی آب، دمای محیط، میزان رطوبت هوا و بسیاری عوامل دیگر بستگی دارد. (م)

فرانسیس ت. مایو^۱ - محقق و مدیر مرکز محیط زیست شهری - گفت: «کلر به دلیل اثر سمی آن روی باکتری های بیماری زا و سایر عوامل ایجاد کننده بیماری که از راه آب منتقل می شوند، تقریباً در تمام دنیا برای ضد عفونی کردن آب آشامیدنی مورد استفاده قرار می گیرد. ولی رشد روز افزونی در مورد شواهد علمی در حال شکل گیری است که نشان می دهد، کلرزنی به آب آشامیدنی ممکن است به طور بالقوه اثرات خطرناک تر و طولانی تری نسبت به اثرات عوامل بیماری زا بی که در آب وجود دارند و کلر موجب حذفشان می شود، داشته باشد. این اثرات می توانند از طریق خوردن آب کلرزده و یا از راه پوست در هنگام حمام کردن و یا دوش گرفتن به وجود آیند. دانشمندان ارتباطاتی را بین کلر و محصولات حاصل از کلرزنی آب با سرطان مثانه، کبد، معده، روده بزرگ و قسمت انتهایی روده (رکتوم) در نظر گرفته اند. کلر موجود در آب مهمترین عامل پشت پرده در ایجاد افزایش فشارخون و واکنش های حساسیتی می باشد.»

ضمناً شواهدی وجود دارند که بیان می دارند، کلر می تواند پروتئین بدن ما را تخریب نموده و بر پوست و مو اثرات بد و ناگواری داشته باشد. حضور کلر در آب ممکن است ضمناً با تشکیل کلرامین در داخل آب همراه باشد که می تواند موجب اشکالاتی در حس چشایی و بویایی گردد. از آنجایی که کلر برای استفاده توسط سیستم های متصدی حفظ سلامت عمومی مورد نیاز است و در تمامی مخازن آب آشامیدنی عمومی وجود دارد، باید توسط مصرف کنندگان و در هنگام مصرف آب در منزل از آن جدا شود.^۲

1- Francis T. Mayo

۲- در واقع با وجود همه مضرات افزودن کلر به آب، نمی توان از افزودن آن به آب جلوگیری نمود، بلکه باید با استفاده از فیلترهای پیشرفته، این ماده و ترکیبات حاصل از آن را در هنگام مصرف از آب جدا کرد. (م)

در مجله اخبار ایالات متحده و گزارشات جهانی^۱ مورخ ۲۹ جولای سال ۱۹۹۱ میلادی آورده شده بود که نوشیدن آب کلرزده ممکن است خطر سرطان مثانه را ۱۰ سالانه چهل هزار نفر را مبتلا می کند، دو برابر نماید.

دکتر جان آنجل من^۲ در شماره آگوست سال ۱۹۸۷ میلادی مجله باث لاین^۳ اظهار کرد: «کلر از یک سو دنیای متمدن را از شر خطر همه گیری های مداوم بیماری های منتقل شونده از طریق آب خلاص کرد و از سوی دیگر، عوامل سرطان زا را در داخل آب ایجاد نمود. هشتاد درصد از مردم جامعه آب کلرزده می نوشند و آمار سرطان مری، انتهای روده بزرگ (رکتوم)، سینه، حنجره و بیماری هوجکین (نوعی سرطان خون) در بین آن هایی که از آب کلرزده سیستم ارائه کنی شهری استفاده می کنند، افزایش یافته است.»

ترکیبات آلی فرار می توانند از آبی که با آن دوش می گیرید و یا حمام می کنید، متصاعد شوند. محاسبات محافظه کارانه نشان می دهند که تماس شخصی با این ترکیبات می تواند به اندازه نوشیدن آب کلرزده برای بدن زیانبار باشد. فردی که در هنگام دوش گرفتن با مواد مضر حاصل از کلرزنی آب تماس دارد، همانند فردی است که دو لیتر از این آب را ظرف یک روز نوشیده است. افرادی که بیشتر دوش می گیرند، در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

دکتر مورکس^۴ از دانشکده پزشکی و بسکانسین^۵ آمریکا و همکارانش در «مرکز پزشکی این دانشکده پس از ارزیابی ده مطالعه اخیر در مورد مشکلاتی که آب کلرزده در رابطه با سرطان ایجاد می نماید، به این نتیجه رسیدند که الگوی مشخصی بین مصرف آب کلرزده و سرطان مثانه و انتهای روده (رکتوم) وجود

1- The United States News and World Report

2- Dr John Angelman

4- Dr Morex

3- Bottomline

5- Wisconsin

دارد.

پیش‌بینی می‌شود که در سال ۲۰۱۵ میلادی به دلیل وجود عوامل سرطان‌زای ناشی از آب و مواد غذایی، مجموع مرگ‌ومیرهای حاصل از سرطان‌های مثانه، انتهای روده (رکتوم) و پانکراس از میزان مرگ‌های حاصل از سرطان ریه بیشتر شود.

تلاش‌ها و کوشش‌هایی که در راستای نظارت بر منابع آب آشامیدنی در ایالات متحده آمریکا در میانه دهه نود انجام گرفت، آلودگی گسترده با مواد سمی را در این منابع مشخص نمود. مطالعات انجام شده، از ارتباط بین مصرف مواد شیمیایی سمی موجود در آب و لیست مرگ‌گان نگون بخت مبتلا به سرطان که در سردخانه‌ها به سر می‌بردند، حکایت داشت. با کامل شدن این مطالعات و پژوهش‌های گوناگونی که امروزه انجام می‌شوند، ارتباط بین مصرف آب کلرزده و افزایش خطر بروز سرطان تقویت شده است.

جانت رالوف^۱ در شماره صد و سی مجله اخبار علمی^۲ بیان کرد که علت آرتریواسکلروزیز (سخت شدن دیواره عروق) و به دنبال آن ایجاد حمله قلبی و یا سکنه مغزی، هیچ چیزی جز کلرزدن وسیع به آب آشامیدنی نیست.

متخصصین اکنون معتقدند که آب کلرزده برای مصرف انسان مناسب نمی‌باشد. همان‌طور که پیشتر صحبت شد، گاز کلر حل نشده در آب پس از تماس با هوای آزاد، از سطح آب فرار کرده و در محیط پراکنده می‌شود ولی قبل از جدا شدن از آب به راحتی با سایر مواد شیمیایی و عناصر آلی طبیعی موجود در آب ترکیب شده و رده‌ای از ترکیبات با نام ارگانوکلرین^۳ را ایجاد می‌کند که با تجهیزات موجود در روند تصفیه آب آشامیدنی، از آب جدا نمی‌شوند.

جدای از کلر، کارخانه‌داران و تولیدکنندگان مواد شیمیایی گوناگون مقادیر زیادی از مواد شیمیایی سمی را به داخل رودخانه‌ها، دریاچه‌ها و سایر آب‌های موجود، وارد می‌کنند. تولیدکنندگان مواد شیمیایی نیز به طور مشابهی مواد زاید شیمیایی را داخل فاضلاب‌ها می‌ریزند.

• میزان تولید سالانه ترکیبات سنتتیک در دهه ۱۹۴۰ یک بیلیون پوند (۰.۰۰۱ ایل هزار میلیون تن) بود. میزان تولید در دهه ۱۹۸۰ به پانصد بیلیون پوند رسید. اکنون برآورد می‌شود که میزان تولید از هزار بیلیون پوند (معادل پانصد هزار میلیون تن) نیز فزونی می‌یابد.^۱

هر ساله بیشتر از هزار ماده شیمیایی جدید تولید می‌شود. به دلیل قوانین سخت و سختی که علیه آلودگی محیط زیست در کشورهای توسعه یافته حاکم است و تولیدکنندگان مواد شیمیایی باید به آن توجه داشته باشند، این تولیدکنندگان برای تولید محصولات خود به کشورهای جهان سوم، یعنی جایی که معیارها و قوانین خیلی سخنگیرانه اجرا نمی‌شود، چشم دارند. هیچ ماده شیمیایی نمی‌تواند بدون آن که مواد زاید سمی از خود بر جای بگذارد، حاصل شود. به هیچ طریقی نمی‌توان مضرات مواد سمی را خنثی کرد و در عین حال از روشی کم‌هزینه بهره برد.

برای دستیابی به تعادل در تولید، بسیاری از کارشناسان کنترل کیفیت بر تخلیه این مواد شیمیایی سمی به شکل رقیق شده در داخل رودخانه‌ها، دریاچه‌ها و دریاها و یا وارد نمودن آن‌ها به زیر زمین اتفاق نظر دارند. با این همه، مواد سمی به بدن انسانها راه می‌یابند.

۱- هر پوند برابر است با ۴۵۴ گرم و هر بیلیون برابر است با هزار میلیون. به نظر می‌رسد که معادل‌های داخل پرانتز اشتباه نوشته شده‌اند. یعنی صحیح آن در مورد پرانتز اول، پانصد هزار تن و در مورد پرانتز دوم، پانصد میلیون تن می‌باشد. (م)

1- Janet Raloff

2- Science News

3- Organo-Chlorine