

- ✽ ترحب مجلة التقوى في هذه الزاوية (منكم واليكم) بجميع المساهمات من قرائها الكرام وسنحاول إن شاء الله نشر أكبر عدد ممكن من المساهمات على صفحاتنا، مع التنويه أن هذه المساهمات تعبر عن آراء القراء وليس بالضرورة عن رأي المجلة.
- ✽ نرجو من جميع القراء كتابة مساهماتهم وآرائهم بخط واضح وعلى وجه واحد للورقة، أو طباعتها على الكمبيوتر إذا أمكن ذلك.
- ✽ نرحب بالمساهمات على عنواننا أو على البريد الإلكتروني.

The Editor AL Taqwa, P.O.Box 12926, London SW18 4ZN (U.K)

مشكلة زهرة العمر

العمر. ونرى أن السبب الرئيسي لهذا الاضطراب الجلدي هو ازدياد الهرمونات الجنسية في الدم ازديادا كبيرا عند فترة البلوغ فتؤدي هذه الزيادة المؤقتة إلى ازدياد إفراز الزيت من قبل غدد التشحيم الصغيرة التي لها علاقة ببصيلات الشعر. وهذا الزيت الفائض عن الحاجة يجف على سطح الجلد عند امتزاجه بحطام خلاياه فيسد مساره ويشكل رؤوسا دقيقة تكون بمثابة العلامات الأولى لحب الشباب. ويستمر ذلك

بين هذه المشكلة والزواج. أما دواء هذا الداء فهو سهل ويحتوى على العناية البسيطة بالبشرة وعمل خطة يومية منتظمة لتنظيف البشرة ولمن يعاني من هذه المشكلة نقدم النصائح التالية: - عدم استعمال الصابون المحتوى على مواد كيميائية. - غسل الوجه جيدا بالماء والصابون المذكور آنفا ثلاث مرات على الأقل في اليوم الواحد. - عدم استعمال العطر الذي يحتوي في تركيبته على الكحول لأنها تزيد في هيجان إفرازات الغدد الدهنية. - الابتعاد تماما عن التوتورات

الزيت الناجم عن ازدياد نشاط الغدد في التدفق ثم يهيج حيث لا يحترق. فيحدث التهابا يسيرا في الجلد وهذا يسبب الحبوب والبثور. ومن النادر أن ترى هذا المرض قبل سن البلوغ لأنه يختار عادة الفتيان والفتيات في زهرة العمر أي بين الخامسة عشرة والخامسة والعشرين. ويعتقد البعض أن حب الشباب سيزول بعد الزواج وهذا خطأ لأنه ليس هناك علاقة مباشرة

حب الشباب مشكلة يعاني منها الكثير من شبابنا في العالم العربي، حيث علق أحدهم: «يبدو أنه ضريبة مفروضة عليهم!». وإزالة لأوهام كثيرة نؤكد على أن حب الشباب ليس مرضا مستعصيا. ولا يُعتبر حب الشباب مرضا جلديا فحسب بل ثورة كيميائية داخلية تصيب الإنسان، سواء الذكر أو الأنثى خلال فترة معينة من فترات

العصبية وعن كل ما يمكنه أن يثير الجسم.
- التمتع بالهواء النقي وبجمال الطبيعة حيث الأوكسجين والاسترخاء.

- عدم إيذاء الحبوب ونبش البثور السوداء سواء كان ذلك بالأظافر أو بأي وسيلة أخرى إذ لا يزيد ذلك إلا تعقيدا للمسألة.

وضع الطفل في النوم يعكس الحالة النفسية لأمه

تختار كل أم الوضعية التي ينام عليها طفلها حسب مزاجها وحسب اهتماماتها. وقد توصل علماء النفس في إحدى دراساتهم أن هذا الاختيار يتوقف على حالة الأم النفسية.

وعلى رأي المثل القائل: قُل لي ماذا تأكل سأخبرك من أنت، وضع علماء النفس مثلا جديدا: قولي لنا يا سيدتي ما هو الوضع الذي تختارينه لابنك للنوم وسوف نخبرك أي نوع من الأمهات أنت.

- إذا كنت تضعينه على

بطنه.. فأنت أم قلقة على ابنك دائما وتعتقدين أن هذه الوضعية هي الأنسب ليكون ضميرك مرتاحا إذ أنها تحمي طفلك من التعرض لضيق التنفس، إلا أنه لا بد من تغييرها أحيانا لأن الطفل يود دائما النظر إلى محيطه وهذه الوضعية تحد من رغبته هذه، إضافة إلى أن هذه الوضعية قد تسبب اعوجاجا في عظم القدم.

- إذا كنت تضعينه على جنبه.. فأنت أم عقلانية وعملية، حيث يتمكن طفلك من اكتشاف نصف محيطه ويمكن أيضا من اللعب ومن التنفس وإصدار أصوات.. ولتجنب مخاطر وقوعه من المستحسن وضع منخدة وراءه.

- إذا كنت تضعينه على ظهره.. فأنت أم تحبين الحرية والتواصل مع الناس لذا فأنت تريدين أن يكتشف ابنك كل شيء حوله فهو يلاحظ كل حركة كما يحرك رجليه ويديه بكل حرية. لكن هذه الوضعية قد تكون غير مريحة ومناسبة للطفل كثير القياء لذا يكون وضعه على بطنه حلا أنسب.

- إذا كنت تعطينه دمية

يمسكها عندما ينام.. فأنت عاطفية جدا وتريدين أن يشعر ابنك دائما بالأمان وبالرفق.. حذار فلن تستطعين تخليصه من هذه العادة السيئة عندما يكبر.

- إذا كنت تغطين طفلك جيدا عند النوم: أنت أم مثالية. ولكن وضع أغطية كثيرة عليه قد تتسبب في مشاكل أهمها إصابته بالزكام لأنه يعرق كثيرا ويزيح الغطاء فجأة فيكون جسمه عُرضة للهواء البارد فيصاب بالزكام أو مرض آخر. لذا فإن أنسب طريقة هي أن تلبسيه ملابس نوم من القطن تحمي أطرافه وجسمه وتغطيه بلحاف خفيف وهكذا سيكون ابنك محميا من الأمراض، إن شاء الله.

قضية الساعة: العجز في ميزانية الأسرة

صيحات كثيرة على الساحة الإعلامية تدين غلاء المعيشة في الأوساط الأسرية وتنتقد المصاريف الكثيرة التي تنفقها

الأسرة لسد حاجياتها المختلفة. فبالرغم من أنه في أغلب الأسر نجد أن الرجل والمرأة كلاهما يعمل ولكن الشكوى من غلاء المعيشة لم تنقطع.

وغالبا ما يكون محور حديث كثير من المجالس العائلية المصاريفُ الكثيرة، والبحث عن كيفية التوفير أو النجاح في الوصول إلى آخر الشهر معتمدين على الدخل فقط.

وتشمل هذه الشكوى معظم فئات المجتمع. فالقضية نسبية.. صاحب الدخل العالي يشتكي وصاحب الدخل الضعيف يشتكي هو الآخر.. الجميع في أزمة.. لماذا؟

أرى أن الأسر تنفق أموالا طائلة في اقتناء الكماليات من مشروبات غازية ومأكولات سريعة. وأرى أن مثل هذه الأسرة غير قادرة على تخصيص ميزانية شهرية لمثل هذه المصاريف حيث يتم التقيد بها وعدم تعديها.

ونرى على سبيل المثال أن تقوم الزوجة بحصر مصروفها الشهري، وأن تعتمد على جدول أسبوعي تسجل فيه حاجيات أسرتها الغذائية.

كأن تحدد مبلغا لشراء المنتجات الغذائية المختلفة من لحم ودجاج وسمك. وهكذا سوف تتم معرفة المبلغ الذي تحتاجه الأسرة شهرياً وفقاً لدخلها. وإذا ما تُترك الأمور سائبة بدون حصر فإنه من المؤكد أن تعجز الأسرة على سد حاجياتها. وهنالك مصاريف يصعب دمجها في هذا الجدول مثل الأعياد ورمضان وفواتير الهاتف الخيالية التي بمجرد أن يستلمها الزوج المغلوب على أمره ترجف يده وترتفع دقات قلبه. فلمثل هذه الطوارئ يمكن تخصيص مبلغ شهريا. ولا يفوتنا أيضا أن نذكر مربط الفرس، أعني مصاريف الأطفال الذين غالبا ما يسببون العجز الاقتصادي للأسرة. فالطفل إنسان محكوم فيه.. إنسان يتصرف حسبما تعود عليه. إنسان ذكي جدا يجيد استغلال المواقف ويعرف كيف يؤثر على الكبار بأسلوبه الصبباني. لذلك على الوالدين إقناعه ليس بالقوة وإنما بالنقاش والدليل والبرهان والمقارنة وبإعطائه المثل والقوة في ذلك.. وتعترف بعض الأمهات أن أبناءهن يرمون الطعام الذي يأخذونه معهم من البيت أو يعيدونه معهم آخر النهار. وحل هذه المشكلة هو حرمان مثل هذا الطفل من مصروفه اليومي المبالغ فيه وأن يُعطى مبلغاً بسيطاً جدا، فسيحد نفسه أمام الأمر الواقع ويتناول ما أخذه معه من البيت، وهذا ما سيوفر على الأم المسكينة وجع رأس وبعض الجنيهات في آخر الشهر. ولا يتوقف التبذير الأسري على الأطفال فحسب، فالإفراط في شراء المواد الغذائية غير الضرورية مثل العصائر والبسكويت والشكولاتا والمشروبات الغازية وغيرها من المواد لا تنفع بقدر ما تسبب أضرارا صحية. فالغذاء هذه المواد من القائمة الشهرية وتعيضها بملويات وبسكويت تصنعه الأم في البيت لن تعود إيجابياته على ميزانية الأسرة بل على صحتها أيضا. لا بد أن نعمل على تعليم أبنائنا كيفية تنظيم حياتهم..

يقول أحد الكيميائيين الفرنسيين أن حبر هذه الأقلام فيه خطر كبير على الأطفال لاحتوائه على مواد ملونة وغازات تكون سامة أحيانا. كما حذر من تمكين الأطفال من أقلام الحبر الكبيرة التي تستعمل لكتابة اللوحات العريضة. فهذه الأقلام إذا استعملت وتُركت مفتوحة فإنها تفرز رائحة كريهة مخنقة تسبب الصداع وتؤثر على عمل الدماغ. ونصح الخبير الأسر بأنه إذا كان لا بد منها فيجب استعمالها في مكان جيد التهوية وألا تُترك في غرف النوم وأن يتم إغلاقها جيدا بعد استعمالها.

من أحسن العادات

أحسن طريقة لمقاومة الأمراض المعدية والأمراض الجرثومية هي غسل اليدين بانتظام. تُعد اليد من أكثر الأدوات نقلا للجراثيم إلى الجسم. ويؤكد الأطباء على ضرورة تعود الكبار والصغار

ضرر أقلام الحبر

يستعمل العديد من أطفالنا الأقلام الحبرية الرطبة للتلوين والكتابة. وكثيراً ما تلاحظ الأمهات أفواه أطفالهن وهي ملطخة بحبر هذه الأقلام ويستاءلن عن مدى ضرر هذا الحبر على صحة أطفالهن.

مساهمة الأخت: ت. ش (مصر)



على حد سواء داخل البيت أو خارجه على غسل اليدين بعد كل عملية يمكن أن تكون ملوثة لليدين وذلك باستعمال ماء نظيف وصابون وتجفيفها بمنشفة نظيفة أو بورق خاص. ويُعد غسل اليدين هاماً جداً بعد الرجوع من السوق، المدرسة، الحديقة... وأكد الأطباء أن الأطفال الذين يهملون غسل أيديهم بصفة منتظمة خاصة قبل تناول الطعام هم عرضة أكثر من غيرهم للإصابة بمرض الإسهال. ويمكن ملاحظة ذلك في حضانات الأطفال والمدارس. وعادة غسل اليد هي عادة لا بد أن يكتسبها الجميع ويجب توجيه الانتباه إليها كلما كان ذلك ضروريا حتى لا تتحول إلى عادة سيئة. وعلى المدرسين والمدرسات لفت انتباه الطلاب إلى ذلك حتى يكتسبوا هذه العادة الهامة لمستقبلهم الصحي.

ضمان صحة الطفل

بإمكان معظم الأمهات

إرضاع أطفالهن ما عدا اللواتي يتعاطين علاجاً من مرض مزمن. ويحدد الطبيب المشرف على المرأة إمكانية إرضاعها ولدها أم لا..

فحليب الأم لا يعوضه أي حليب مصنع حيث يحتوي على مواد غذائية كاملة بالنسبة للمولود الجديد. ويتكاثر حليبها تدريجياً حسب المواد الغذائية التي تتناولها وحسب عدد الرضعات التي تقدمها لطفلها. فكلما كثرت الرضعات ازداد الحليب لديها..

ولا تزال البحوث العلمية تكشف لنا مزايا وفوائد الرضاعة الطبيعية فهي متعددة صحياً ونفسياً.

فمن ضمن المزايا الصحية أن الرضاعة الطبيعية تزود الطفل بالمضادات للجراثيم والأمراض ويعمل مفعول المقاومة لدى جسم الطفل. فمن المعروف أن جسم الإنسان يبدأ في تكوين المناعة بعد الشهور الثلاثة من الولادة حيث يوفر حليب الأم هذه المناعة في الأشهر الثلاثة الأولى التي لا مناعة فيها.

ومن الناحية النفسية فإن عملية

الرضاعة الطبيعية تقوي علاقة الطفل بأمه وبالتالي تساعد هذه العلاقة على النمو الجسمي والنفسي للطفل.

الخضار تساعد على الرشاقة

تعد ممارسة الرياضة بشكل يومي ولو لدقائق قليلة وتناول الكثير من الخضروات والفواكه من أفضل الطرق الناجحة لتخفيف الوزن وإبقائه ثابتاً لمدة طويلة. وأكدت دراسة أقيمت مؤخراً في الولايات المتحدة الأمريكية أن هذه العادة الصحية تساعد في الحصول على وزن مثالي بصورة أفضل من طريقة حساب السعرات الحرارية وتقليل الدهون أو تقليل عدد الوجبات الغذائية المتناولة. واعتمدت الدراسة على متابعة ٢١ شخصاً مكنتهم هذه الطريقة من فقدان ٢٥ بالمائة من أوزانهم وحافظوا عليها ثابتة لمدة ٤ سنوات على الأقل.

غيب يا قط العب يا فأر

استغل لصوص في مدينة فرانسيسكو الأمريكية الفرصة الذهبية لاشترائك معظم رجال شرطة المدينة في جنازة اثنين من زملائهم كانوا قد لقيوا حتفهما في حادث تحطم طائرة مروحية وقاموا بتنفيذ عدة عمليات سطو على ستة من بنوك المدينة.

وتمكن اللصوص من سرقة خمسة بنوك خلال مراسم الجنازة. وتمكنت الشرطة من القبض على لصوص البنكين الأولين واستعادوا الأموال المسروقة. وأعلن متحدث باسم الشرطة أن دائرته قد اتخذت الإجراءات اللازمة قبل السماح إلى جميع ضباطها بالمشاركة في الجنازة وذلك باستدعاء عدد لا بأس به من رجال الشرطة من الأقسام المجاورة لتعويض زملائهم، وهذا ما لم يقيم بحسابه اللصوص!

مساهمة الصديق م.ع.ع (تونس)