



التقوى منكم وإليكم

بالبريد الجوي

- ✽ ترحب مجلة التقوى بهذه الزاوية (منكم وإليكم) 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 من 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)

منوعات ثقافية

من مزايا اللبن

حدّث عشاق القهوة عن أثرها المنعش في الصباح الباكر سيثنون عليها لساعات طويلة. ولكن ما لا يعرفونه هو أن اللبن أيضا فوائد أكبر من مجرد أنه مصدر للكافيين المسبب للإنعاش والتنبيه.

فقد أثبتت آخر دراسة من جامعة فاندربيلت الأمريكية أن القهوة تساعد المصابين بالاكتئاب والمدمنين على الخمر من التخلص من متاعبهم. كما أنها تساعد على التخفيض من مخاطر الإصابة بسرطان القولون. وقال الباحثون إن الكافيين ليس إلا أحد المكونات الكثيرة للبن، وهناك الكثير من المكونات الأخرى التي لم تُعرف فوائدها

بعد. ولا زالت الأبحاث جارية بغرض اكتشاف مزايا وخصائص البن العديدة التي بإمكانها مساعدة الإنسانية للتخلص من الكثير من مآسيها. وينصح الأخصائيون أن هذا الاكتشاف الجديد لا يجرّس عامة الناس على تناول القهوة بكميات كبيرة وفي مناسبات عديدة خلال اليوم الواحد.

الجبن يدافع عن أسنانك! ينصح بعض أطباء الأسنان وأخصائيو التغذية بتناول أنواع الجبن المختلفة كوسيلة فعالة لمقاومة تسوس الأسنان. فالجبن هو بمثابة عدو لدود للمواد السكرية التي تطلق هجومها على الأسنان، فتؤدي إلى تأكلها. ومن المستحسن تناول الأجبان قبل تناول الحلويات حيث سيقى بعض تأثير الجبن وسيظل

موجودا لمقاومة الهجوم الذي تشنه السكريات على الأسنان. وينصح أخصائيو التغذية أن لا يكثر الناس من تناول الأجبان بنية المحافظة على أسنانهم حيث يعرضون أنفسهم إلى السممنة الغير المستحبة. ويؤكدون على اتخاذ الحيلة والحكمة في هذا الأمر.

هذا الهرومون عند تعرضه إلى الضغط، وأضافوا أن زيادة تركيزه في الدم قبل الموعد المقرر للاستيقاظ ينتج عن حالة توقعية في حقل اللاشعور. وهكذا ومن خلال الضغط يستيقظ النائم. وبهذا الاكتشاف أصبحت حالة التوقع قاسمًا مشتركًا بين حقلي الشعور واللاشعور.

تدمير ٣٠ بالمائة

من الموارد الطبيعية

ذكر تقرير صادر عن الصندوق العالمي للطبيعة تحت عنوان "دليل كوكب الأرض" أن الإنسان دمر أكثر من ٣٠ بالمائة من الموارد الطبيعية لكوكب الأرض منذ عام ١٩٧٠. وحلل التقرير التدهور الذي لحق بالغابات والمياه والحياة البحرية على كوكب الأرض في الفترة ما بين عام ١٩٧٠ - ١٩٩٥. كما ذكر التقرير أن الأرض فقدت نحو ثلث ثرواتها الطبيعية خلال ٢٥ عاما. وترجع هذه الخسائر إلى الاستهلاك العالمي للبيئة خلال ربع القرن المنصرم.

هرمون منبه

يوقظك من النوم

توصل علماء ألمان إلى تحديد "هرمون" يزداد إفرازه في الدم عندما يرغب الإنسان في الاستيقاظ من النوم في ساعة محددة. وهكذا لا يحتاج إلى عوامل منبهة خارجية. ويرى الباحثون أن تحديد وقت الاستيقاظ يتسبب في إفراز هرمون "أدرنيكور تيكتوتروين" قبل حلول موعد الاستيقاظ. وأوضحوا أن نتائجهم جاءت بعد دراسة أجروها على ١٥ شابا وفنائة على مدة ثلاث ليال. كما وأضافوا أن النائم يفرز

وفي واقع الأمر يشكل الإنسان ضغوطا كبيرة على البيئة الطبيعية من خلال إنتاج واستهلاك موارد مثل: القمح والأسماك والغابات والمياه ونشر ملوثات مثل غاز أكسيد الكربون.

مساهمة الصديق: م.ع.م

(تونس)

التخلص من شح النفس

ليس لكل إنسان القدرة المالية على التصدق. فلو كانت الصدقة مقتصرة على المال لحرّم أجزها معظم المسلمين ولاحتكرها جمع قليل ممن يملكونه، لأنه لا يملك القدرة والتفوق على شح النفس إلا القلائل، ولتعطل من جراء ذلك الكثير من الخير وتضرر عدد أكبر ممن يحتاجونه. لهذا فتح رسول الله ﷺ باب الصدقة على مصرعيه وجعلها في متناول الجميع. فلا يوجد مسلم على وجه الأرض إلا ويملك منها نوعا من الأنواع حيث قال الرسول ﷺ: تبسّمك في وجه أحيك صدقة. وأمرك بالمعروف ونهيك عن المنكر

صدقة. وإرشادك الرجل في أرض الضلال لك صدقة. وبصرك للرجل الرديء البصر لك صدقة. وإمطتك الحجر والشوك والعظم عن الطريق لك صدقة.....». فالنهي بالمعروف وإرشاد الضال وإمطة الأذى عن الطريق وما إلى ذلك من الأعمال الخيرية تطلب من المرء جهدا ومعاناة.

فتقديم الصدقة هي في واقع الأمر عملية نفسية حيث إنها تحدث في داخل النفس شعورًا يدفع المرء بإعطاء القرش أو مساعدة أخيه الإنسان.. ونفس العملية تحدث في نفس المرء عندما يبعد أذى عن الطريق لكي لا يعثر فيه الناس وهي ذاتها أي نفس العملية النفسية هي التي تدفع الابتسامة إلى الوجه حين ترى وجه أخيك. إنك لو جسّمت مشاعر النفوس فتخيلتها أجساما متحركة لرأيت صورة واحدة في كل مرة. صورة النفس وهي تحرك يدها في الداخل للإعطاء.

مساهمة الأخت: ت.ش

(مصر)