



- ❁ ترحب مجلة التقوى بهذه 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 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)

**الوجبات السريعة تزيد خطر الإصابة بالنوبات القلبية**

من المعروف أن خطر النوبات القلبية يتفاقم بعد تناول وجبات دسمة، ولكن ولأول مرة اكتشف باحثون أستراليون أن وجبة دسمة واحدة يمكن أن تسبب تلفاً مدمراً في الأوعية الدموية في الجسم وتزيد على الفور خطر الإصابة بالنوبات القلبية. وتؤكد الدراسة على أهمية الابتعاد عن تناول المأكولات الدهنية والوجبات الدسمة وخاصة الأشخاص المصابين بمرض الشريان التاجي أو ارتفاع دهون الدم، مشيرة إلى أن جدران الشرايين تصبح أكثر تصلباً عند التقدم في السن، ويكون هذا التصلب أكبر عند المصابين بداء الشريان التاجي.

وللكشف عن الزيادة الفورية في خطر الإصابة بالنوبات القلبية كنتيجة لتناول وجبة واحدة غنية بالدهون غير الصحية أطلع الأطباء عشرين متطوعاً وجبات تحتوي على ٥٠ غراماً من الدهون، مؤلفة من شطيرة واحدة من لحم الهامبرغر بالجينة وكوب من الحليب كامل الدسم وكوب من المتلجات، في حين أعطيت مجموعة أخرى مكونة أيضاً من ٢٠ شخصاً، أطعمة صحية تشمل الخبز والحبوب والحليب قليل الدسم وتحتوي ستة غرامات فقط من الدهون. وقام الباحثون فوراً بعد تناول الوجبات، بمراقبة أي تغيرات في مرونة جدران الشرايين لدى المتطوعين، وذلك للكشف عما إذا كانت الشرايين تتمتع بالمرونة المطلوبة للتوسع المناسب واحتواء الدم الناتج عن كل نبضة قلبية.

التوصل لأساليب أفضل، حيث اكتشفوا أن نوعاً من خلايا الجهاز المناعي بالجسم يتعامل مع أطعمة معينة على أساس أنها أجساماً جرثومية، وهذا ما يفاقم الإصابة بالعديد من أمراض الحساسية عند تناول أطعمة معينة.

واستخدم العلماء فئراناً في تجارب "إلقاء اللوم" على نوع من خلايا الدم البيضاء المعروفة باسم "يوسينوفيلز" والتي تحتوي على كميات من البروتين القوي الذي يدمر الأنسجة المحيطة ويساعد على حشد ونشر الخلايا المناعية في المواقع المصابة مباشرة لدى إطلاقه.

ومنذ وقت طويل كان العلماء على دراية أن هذا النوع من الخلايا المناعية يظهر بأعداد كبيرة في مواقع الإصابة بالتهابات الحساسية بالقننة المضمية كمراقب بريء. إلا أن الدراسة التي قادها مارك روثنبرغ -الأستاذ في المركز الطبي لمستشفى الأطفال في سينسيناتي في ولاية أوهايو- أثبتت أن هذه الخلايا تسبب المرض وليس مجرد مراقب بريء.

يحرق بها الجسم الدهون. وأفاد العلماء في كلية بايلور للطب في هيوستون أنهم عدلوا جينات فئران حيث أصبحت تفتقر إلى الأنزيم المسؤول عن التمثيل الغذائي للدهون في الجسم، وناولوها ما يزيد عن ٤٠ في المائة من الطعام عن الفئران العادية، إلا أن أوزانها ظلت أقل بنسبة تتراوح بين ١٠ و ١٥ في المائة. وأكد الباحثون أن اكتشافهم هذا سيمهد الطريق أمام تطوير عقار يستهدف هذا الأنزيم ويقوم بإنقاص الوزن من دون الحاجة إلى الإقلال من الطعام أو ممارسة المزيد من التمرينات الرياضية.

ويبحث هذا الكشف على الأمل لدى الملايين من الأميركيين ومواطني الدول الغربية حيث خسروا المعركة الساخنة ضد السمنة.

### علاج ملايين المصابين بالحساسية الغذائية ليس بعيداً!

في تقرير علمي حول علاج ملايين الأشخاص المصابين بالحساسية الغذائية ذكر خبراء اكتشاف يمكن أن يؤدي إلى

**القلب يجدد خلاياه بنفسه**  
أفاد تقرير نُشر في مجلة "نيو إنجلند جورنال أوف مديسين" أن علماء أمريكيين اكتشفوا أن خلايا عضلة القلب قادرة على تجديد نفسها بعد الإصابة بأزمة قلبية خلافاً لما كان مُسلماً به حتى هذا الاكتشاف.

وقد توصل إلى هذا الاكتشاف فريق من الباحثين بمعهد نيويورك الطبي في فالهالا نيويورك، بعدما درسوا قلوب ثلاثة عشر مريضاً بعد تعرضهم إلى أزمة قلبية (ما بين أربعة إلى اثني عشر يوماً بعد الإصابة) وقارنوها بقلوب عشرة أشخاص أصحاء..

ورُكزت هذه الدراسة على عينات من الأنسجة القريبة من المنطقة المصابة بالأزمة القلبية ومن منطقة أبعد قليلاً.

### الجمع بين النحافة والإفراط في الأكل !!

أكد باحثون أن حلم الإفراط في الطعام وعدم الحاجة لممارسة التمرينات الرياضية بانتظام مع عدم الخوف من السمنة، يمكن أن يصبح حقيقة بفضل اكتشاف طريقة ناجعة

وأظهرت النتائج أن تأثير الدهون على الجسم يكون سريعاً خلال الثلاث الساعات الأولى من تناولها.. وانخفضت مرونة الأوعية الدموية عند الأشخاص الذين تناولوا وجبات دسمة بحوالي ٢٥ في المائة، ووصلت إلى ٢٧ في المائة بعد مرور ستة ساعات من تناول الوجبة، في حين لم يُلاحظ مثل هذا التأثير عند الأشخاص الذين تناولوا أطعمة قليلة الدسم.

كما لاحظ الخبراء أن مستويات الكوليسترول والدهنيات الثلاثية قد ارتفعت في مجموعة الطعام الدسم مباشرة بعد تناول الوجبة.

وأفاد تقرير الباحثون في العدد الأخير من مجلة الكلية الأمريكية لعلوم القلب، أن أطعمة الوجبات السريعة تزيد خطر الإصابة بالنوبات القلبية وخاصة عند الأشخاص الذين لديهم استعداد للإصابة، ونصحوا بالتركيز على استهلاك الخضراوات والفواكه والتقليل من استهلاك الدهون المشبعة وممارسة التمرينات الرياضية للمحافظة على صحة القلب وشبابه وحيويته.



## خدمات التوظيف والبحث عن العمل عبر شبكة الإنترنت

توفر شبكة الإنترنت عبر آلاف المواقع -للعاقلين عن العمل ومن يبحثون عن فرص عمل- أفضل فرصة التوظيف وذلك باستقبال سيرتهم المهنية وعرضها على زوارها ثم طرح عروض العمل التي تصلها من مؤسسات شتى. فإن كنت تبحث عن عمل في منطقة الشرق الأوسط فإن موقع:

[www.careermideast.com](http://www.careermideast.com) سيحول لك الانتقال إلى أهم المواقع التي تعرض فرص العمل في بعض المؤسسات العربية. كما يمكنك عرض سيرتك المهنية في أحد هذه المواقع التي تشمل: البحرين، الإمارات العربية المتحدة، مصر، الأردن، الكويت، السعودية، قطر، عمان، تونس، لبنان والمغرب.

أما في موقع [www.totaljobs.com](http://www.totaljobs.com) ستجد قائمة أجدية للشركات العالمية التي تعرض فرص العمل على نطاق أوسع وأشمل. كما يمكنك البحث حسب اختصاصك. ومن خدمات

هذا الموقع عناوين وكالات عالمية للتشغيل ومساحة مخصصة لطلبات العمل والسير المهنية في جميع المجالات.

ويمنحك موقع [www.careeremirates.com](http://www.careeremirates.com) فرصة للعمل في الإمارات العربية المتحدة حيث ينحول لك التحول عبر صفحات تحتوي على فرص العمل المعروضة في الإمارات كما يمنحك فرصة تقديم طلبك مع تحديد مجالات اختصاصك والراتب المحبذ.

كما يمنحك هذا الموقع المتميز الاستفادة من نصائح خبير ومستشار في مجال الشغل والتشغيل وذلك عن طريق حوار مباشر. كما يقدم الموقع أجوبة عن أهم الأسئلة التي قد تخطر على بال الزائر.

ولمن يهدف إلى تعزيز مؤهلاته المهنية والبحث عن فرص عمل أعلى وأفضل على المستوى المهني والمادي فإن موقع

[www.careerbuilder.com](http://www.careerbuilder.com) يعرض أهم الوسائل والسبل التي من شأنها أن تمنحك مقومات مهنية جديدة عبر شبكة الإنترنت. كما يقدم نفس خدمات المواقع التوظيفية الأخرى من عرض وطلب

حسب رواتب محددة.

## المسئات أقدر على الفهم من المسنين

أفادت نتائج بحث حديث بأن قدرة النساء المسنات العقلية أفضل مما هو لدى أقرانهن من الرجال. ورجح الخبراء بأن يكون ذلك راجعا إلى كونهن أقل عرضة للإصابة بالنوبات القلبية، مما يجعل تدفق الدم إلى أدمغتهن يجري بشكل أحسن.

وقال خبراء في شئون رعاية المسنين إن البحث يبعث رسالة قوية مفادها أن الصحة الجيدة طوال مختلف أطوار العمر تعود بالنفع حين يتقدم المرء في السن. وقد بنى هؤلاء الخبراء خلاصة بحثهم على عينة جرى اختيارها تلقائيا

وتضم ستمئة رجل وامرأة، تبلغ أعمارهم خمسا وثمانين سنة فما فوق. وأجرى الخبراء في البداية اختبارا ذهنيا مصغرا،

ثم طلبوا ممن حصلوا على 18 نقطة المشاركة في اختبار لمعرفة سرعة تفكيرهم وقدرتهم على التذكر.

وبالرغم من أن النساء كن قد تلقين مستويات تعليمية أقل، فقد حققن نسبا أعلى في

اختبارات سرعة الفهم والقدرة على التذكر، وتبين أن سرعة الفهم كانت عند 33٪ من النساء مقابل ثمانية

وعشرين في المئة عند الرجال وكشف الاختبار أيضا أن 41٪ من النساء هن ذاكرة جيدة مقابل 29٪ فحسب بالنسبة للرجال. وقال العلماء إن دراستهم أوضحت أن تلك الاختلافات لا علاقة لها بالمستوى التعليمي، لأن أولئك

النسوة هن مستويات تعليمية أقل من الرجال، ورجحوا أن يكون الاختلاف في الوظائف العقلية راجعا إلى أمور بيولوجية كالغياب النسبي

لأمراض القلب والشريان عند النساء. وجاء في الدراسة التي نشرت فحواها مجلة «جورنال

أوف نيولولوجي، نيوروسورجيري أند سايكياتري» العلمية إن احتمالات الحياة العالية لدى النساء تشير إلى أنه حين

المقارنة مع الرجال، فإن المسنات أقل إصابة من أقرانهن من الذكور. (بتصرف عن شبكة الإنترنت) مساهمة الصديق ع. م (الأردن)