

- ✽ 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 إلى 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)

**أدوية صينية من الحشرات** أفادت شركة فرنسية تعمل في مجال التكنولوجيا الحيوية بالتعاون مع خبراء صينيين أنه ربما يكون لدى حشرات مثل الفراشات والخنفساء الحل الأمثل لإنتاج عقاقير جديدة لمكافحة العدوى وأمراض أخرى. وأعلنت شركة «انتومييد» خططاً للاستعانة بالخبرة الصينية من خلال التعاون مع معهد الحشرات في شنغهاي. ومن المتوقع أن تبدأ الأنشطة التجريبية لإنتاج هذه العقاقير في «ستراسبورج» بفرنسا على أن تطرح أسهم الشركة الجديدة في البورصة بحلول نهاية عام ٢٠٠٣. وترى الشركة أنها ستكون الأولى في العالم التي تركز نشاطها على استنباط الأدوية من الحشرات. وتأمل في بدء التجارب المخبرية لأول عقار تجريبي لها في منتصف العام المقبل.

كما أفاد المدير التنفيذي للشركة متحدثاً أن ٥٠ في المائة من العقاقير الحديثة مستخرجة من النباتات والميكروبات إلا أنه لم يتم الاستعانة بالحشرات في هذا الميدان. وقال إن السجلات العملية التي تضم نحو مليونين من أجناس وأنواع وسلالات وأصناف الحشرات التي تطورت على مدى ملايين السنين لتصبح أجسامها ذات أجهزة مناعة قوية قد مكنت العلماء من إنتاج أعداد لا حصر لها من المواد لمكافحة البكتيريا والكائنات الأخرى المسببة للأمراض. ومنذ مئات السنين تستخدم في الصين مستخلصات الحشرات لعلاج الإصابات والعدوى والالتهابات واضطرابات المعدة، وأن الحشرات ذات التطور الكامل تميل إلى إنتاج «بيتيدات» وهي المكونات الأصلية لتخليق البروتين والتي يمكن استخدامها كإحدى الأدوات الجديدة لعلاج الأمراض الخطيرة.

يمكن استخدام الكثير منها كأدوية ناجعة للقضاء على أمراض خطيرة.

**الإفراط في شرب القهوة يزيد من حساسية الألم** يُعرف عن شاربي القهوة بكميات كبيرة حساسيتهم البالغة للألم وللاضطرابات البدنية المؤلمة. قاد أحد الدكاترة فريقاً من الباحثين من معهد «كارولينسكا» الطبي السويدي لإجراء دراسة على الفئران التي تعطلت في أجسادها المورثة المسؤولة عن تشغيل مستقبلات الاديوسين في أدمغتها. وتبين

للباحثين أن جرعة عالية من الكافيين تحتوي على القدر نفسه من التأثير لدى البشر، حيث بدت الفتران في صحة جيدة مع درجة نمو طبيعية في قلوبها. ولكن أظهرت الاختبارات أنها في واقع الأمر تعاني من توتر وقلق غير طبيعي، كما بدت عليها حساسية استثنائية للألم. ويرى الباحثون أن من يشربون حوالي ستة فناجين من القهوة يوميا يفترض أن تكون حالتهم حسنة باعتبار أن كمية الكافيين هذه لا تعطل سوى نصف مستقبلات الادنيوسين، لكن أي استهلاك أعلى من هذا سينتج أعراض مشابهة لهذه الأعراض.

#### ملابس وقائية حديثة

مما لا شك فيه أن رجال المطافئ في كل مكان يحتاجون إلى أفضل حماية ممكنة تقيهم اللهب المشتعل في مواقع الحرائق. وقد نجحت إحدى الشركات العاملة في هذا الميدان وبالتحديد في أيرلندا الشمالية في تطوير ما تصفه بأحدث بزة لرجال المطافئ لقبتها بـ «بي بي آي جولد».

وتصنع الشركة هذه البزات (الملابس الوقائية) من مواد

تركيبية متطورة مثل ألياف كيفلار الصناعية، حيث إنها تتمتع بمقدرة عالية على مقاومة الاحتراق، الأمر الذي جعلها المادة المثلى لهذا المشروع.

ويقول المدير الإنتاجي في الشركة إن رجال المطافئ يحتاجون إلى ثلاثة طبقات واقية من النار. في الوقت نفسه يجب أن يتوفر لهم قدر عالٍ من الراحة وحرية الحركة. ويتمتع النسيج الذي صنعت منه بمميزات تستوفي أحدث المعايير المفروضة من قبل هيئات السلامة الأوروبية، كما أنها تخوّل التبادل الحراري والهوائي بين الوسطين الداخلي والخارجي، كما تتضمن حاجزا رطبا يقي من الحرارة، بالإضافة إلى قابليتها العالية للظهور وتحديد موقعها وسط الدخان أو وسط الأماكن المظلمة.

#### الحركة والتغذية المتنوعة

##### تقيان من هشاشة العظام

يعتبر ترقق العظام أو بالأحرى هشاشة العظام من الأمراض المرتبطة بالتقدم في السن ومن المظاهر الدالة على الشيخوخة كابيضاض شعر الرأس والتجاعيد الجلدية وغيرها. وبالرغم من ذلك كله لا يمكن اعتبار هذا المرض كحالة طبيعية

يجب أن تظهر في سن معين. حيث يمكن الوقاية منه والحد من مضاعفاته بامتلاك الوعي الصحي السليم، واتباع قواعد الصحة العامة.

وتشير التقارير الصادرة عن المؤسسة الوطنية لهشاشة العظام في الولايات المتحدة الأمريكية أن المؤسسات الصحية تنفق يوميا حوالي ٨٣ مليون دولار لعلاج المضاعفات الناجمة عن هذا المرض الذي لا يظهر إلا عند حدوث الكسور العفوية التي تؤدي للعجز عن الحركة.

ويتميز مرض ترقق الأعظام بوجود كتلة عظمية رقيقة تؤدي لإصابة العظام بالضعف ونتيجة ذلك تصبح أكثر عرضة للكسور التي تحدث بشكل عفوي دون الشعور بأي أعراض مُنذرة. ويصيب هذا المرض الجنسين، ولكن يبدو أن النساء أكثر عرضة من الرجال، وذلك لتدخل التغيرات الهرمونية التي تصيب النساء بعد توقف الدورة لديهن بشكل نهائي.

ومن العوامل الأخرى المؤدية للإصابة: -وجود سوابق عائلية للإصابة بهشاشة العظام. -سوء التغذية ونقص الوارد اليومي من الكالسيوم والمغنيزيوم وبعض العناصر المعدنية الضرورية

للحفاظ على صحة وسلامة العظام. -التدخين. -قلة الحركة وعدم ممارسة التمارين الرياضية. -تناول المشروبات الكحولية والغازية. -التشخيص والوقاية

لتفادي الإصابة بهشاشة العظام وذلك بإجراء الفحص الدوري والكشف عن كثافة العظام لدى الطبيب المختص، إضافة إلى ذلك من المستحسن تناول الأطعمة المتنوعة التي تزود الجسم باحتياجاته الأساسية من العناصر المعدنية الضرورية كالكالسيوم والمغنيزيوم والبورون وغيرها من العناصر التي تقي العظام من الترقق وتحافظ على بنيتها القوية. كما يمكن تناول الأدوية الهرمونية البديلة. وبالطبع لا بد من الاهتمام بممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم في الهواء الطلق وتناول الخضار والفواكه والحبوب والحليب ومشتقاته من أجل الوقاية من هذا المرض الصامت الذي لا يظهر إلا بإحدى الكسور التي تطال العظام والتي قد تؤدي للعجز عن الحركة.

(بتصرف عن شبكة الإنترنت) مساهمة الصديق: ع.ب (الأردن)