

- \* ترحب مجلة التقوى في هذه النزاوية (منكم وإليكم) بجمع 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)

**من فوائد العنب**

مركزات أعلى من هذه المواد.

أفادت دراسة حديثة أن مركبات بوليفينول الموجودة في النباتات بإمكانها أن تقي الصحة من أمراض عديدة. ويحتوي العنب على نسبة عالية منها لأنه يقي من أمراض القلب ويقلل من اعتلالات الدماغ والأمراض النفسية، كما يساعد في تعديل التحولات الدماغية المصاحبة لمرض الزهايمر. وينصح الخبراء بتناول العنب الداكن لأنه يحتوي على

صدرت بالعاصمة التونسية أن العنب يُستعمل في كثير من الصناعات الدوائية مثل أدوية السعال والكحة والمضادات الحيوية.

**نظرات في الأكزيما الجلدية**

تعتبر أسباب مرض أكزيما الجلد مجهولة بالرغم من القيل والقال الذي يحاك حولها. ويسبب مرض الأكزيما التهابا جلديا مزمنًا مصحوبا دائما بالحكة الشديدة والألم واحمرار الجلد. وليس هنالك

تجربة على ١٠٠ شخص يعانون من الأكزيما المتوسطة الشدة. وتتلخص هذا التجربة في تقسيم المشاركين في هذا الاختبار إلى قسمين. أُعطي للأول فيتامين E لمدة ثمانية أشهر، أما الثاني فقد رُضخ للعلاج الكلاسيكي. فكانت

النتيجة مذهلة حيث لوحظ تحسنا ملحوظا في الأكرز بما بمعدل ٦٠ بالمائة عند الذين تناولوا الفيتامين E، في حين لم تتجاوز نسبة التحسن لدى المجموعة الثانية ٢ بالمائة. ويستخلص البعض أن الالتهابات التي تحدث في الجسد ثم تظهر على الجلد قد يحتاج الجسم إلى بعض الفيتامينات أو المقويات كي يتمكن من مقاومتها، كما هو الحال لدى رجال المطافئ الذين يمزجون بعض المواد الكيميائية بالماء الصافي لإطفاء الحرائق (الالتهابات). ويخالف بعض الخبراء هذا الرأي حيث يعتبرون غياب بعض الفيتامينات من الوجبات الغذائية السبب الرئيسي في حالات الالتهاب. كما يزيد في التين بلة تفاقُم بعض الفيتامينات والبروتينات في الوجبات الغذائية. وتختلف الظروف والمعطيات من شخص لآخر. وينصح المصابون بالقيام بتحاليل دموية ومخبرية يعرفون من خلالها مدى حساسية ورد فعل أجسامهم للمواد الغذائية الأساسية.

**زيت الزعتر**

وما دمنا في الحديث عن الالتهابات الجلدية أرى أنه من المناسب ذكر فوائد مستخلص نبات الزعتر الذي يساعد على شفاء الكثير من الأمراض الكثيرة مثل السعال الديكي والكحة والالتهابات التنفسية وعلاج الربو واضطرابات المعدة، وطرده الغازات المعوية وقتل التراكمات المسببة للأمراض الجلدية.

ويُستعمل زيت الزعتر في تحضير الأدوية المضادة للفطريات التي تصيب الجلد واللثة وأيضا في تركيب معجون الأسنان والأدوية المهدئة والطاردة للديدان المعوية.

**التفاف الأسرة**

لا يخفى على أحد أن الاستقرار الأسري والانسجام بين أفرادها والتفاهم بين الوالدين على وجه الخصوص هو العامل الأساسي في استقرار نفسية الأبناء وهم في طريقهم إلى سن البلوغ. وهناك مناسبات ضئيلة يجتمع فيها جميع أفراد العائلة دفعة واحدة فأصبح من الضروري تهيئة الظروف لاجتماعهم أكثر. ويعد التفاف جميع أفراد الأسرة على مائدة الطعام من أهم عوامل الاستقرار حيث يتبادلون الآراء ويتعرفون على مشاكلهم. كما يخوّل ذلك للوالدين معرفة مشاكل الأولاد من خلال الطريقة التي يتناولون بها الطعام وأيضاً من خلال شهيتهم وإقبالهم عليه.

ويرى الخبراء أن الحياة الأسرية لها تأثير كبير على الصحة العقلية والنفسية للأبناء.

وأثبتت دراسة أجريت على المراهقين الذين يلجأون إلى المصحات النفسية والعقلية أن سبب تردي حالاتهم راجع أساسا إلى أن مشاركتهم في الطعام مع أسرته لم تتعد خمس وجبات في الأسبوع. وتُعتبر المشاركة في الوجبات اليومية من الطقوس التي تجمع الشمل وتنمي مستوى الصحة الذهنية لدى المراهقين.

ولازلنا نذكر كيف كانت الأسرة تجتمع بكاملها عند أوقات تناول الطعام، وكيف كان الانتظار حتمياً إذا تأخر أحد الأفراد لسبب أو لآخر. ومما لا شك فيه أن لهذه اللحظات أهمية بالغة وهذا ما يفسر إصرار كبار العائلة عليها. ولكن الأحوال قد تغيرت في اتجاه معاكس حيث فقدت هذه الأمور أهميتها. فنادرا ما يلتف جميع أفراد الأسرة حول مائدة الطعام لتناول وجبة ما. وعلى غرار هذا فإن محلات الأطعمة السريعة مكتظة بالزبائن من جميع الأعمار. فيتساءل المرء: أين آباء هؤلاء؟ وأين أبناء هؤلاء؟ وقد يتوصل المتفكر في هذا الأمر إلى أن الحياة الأسرية قد أصابها الخلل في نواح كثيرة حيث تغيرت النفوس

والعقليات وتصدرت الأنانية  
 رئاسة المعاملات الاجتماعية. ومما لا شك فيه  
 أن حياتنا في الماضي بالرغم  
 من بساطتها كانت قائمة  
 على مجموعة من القيم  
 والمفاهيم تضمن لكل فرد  
 مكانته واحترامه بالرغم من  
 الالتزام بما يراه الآباء أمرا لا  
 يقبل المناقشة حتى ولو  
 تعارض مع طريقة تفكيرنا.  
 أما ما نراه اليوم من تفكك  
 أسرى وخلافات حادة ليس  
 بين الأبناء والآباء فحسب  
 ولكن بين الوالدين أيضا.  
 فإذا كان الكبار لا يتبادلون  
 الاحترام فيكيف ينتظرون  
 ذلك من الأبناء.  
 كما أن لهذا التفهقر أسبابه  
 العديدة منها أسلوب الحياة  
 السريع الذي لا يترك مجالاً  
 للبعض حتى يلتقاط  
 أنفاسهم، فهم في دائرة  
 من الهموم والمشاكل الحياتية  
 لا تسمح لهم بالالتزام  
 بمواعيد العودة إلى البيت  
 أوقات تناول الوجبات.  
 وقد زاد هذه الأوضاع سوءاً  
 خروج المرأة للعمل لأنها  
 كانت المشرفة على تنظيم  
 مواعيد الملمة الكيان الأسري  
 خصوصا حول مائدة  
 الطعام.  
 وقد يتصور البعض أننا  
 رجعيون بطرح هذه  
 التفاصيل ولكننا بصدد نقاش  
 قضية يعاني منها مجتمعنا ولا  
 حاجة في هذا المجال إلى  
 المجاملة أو التكبر لأننا نحاول  
 القضاء على المشكلة لا  
 تضخيمها.  
 ويرى البعض الآخر أن  
 الأبناء في سن الطفولة  
 والمراهقة يحتاجون إلى معاملة  
 خاصة تحتاج إلى وعي كبير  
 من الوالدين وتفهم  
 لمشاكلهم وإعطائهم حنانا  
 كافيا والتقرب منهم لمعرفة  
 ما يدور في خلدهم.  
 ولا يختلف اثنان أن عصرنا  
 يعتمد اعتماداً كلياً على  
 المادية وهذا ما أضر كثيراً  
 بالمثاليات التي كانت سائدة  
 في الماضي. فعجلة المتغيرات  
 ماضية سواء رضينا بذلك أم  
 لم نرض، فمن منا يستطيع  
 أن يعيش خارج إطار الواقع.  
 فالموظفة في هذه الأيام أن  
 يأكل من يسمون أنفسهم  
 بالمتحضرين في مطاعم  
 المأكولات السريعة، حتى إن  
 بعض الأمهات يقلن بكل  
 فخر أن أولادهن يتناولون  
 وجباتهم من مطاعم لها  
 أسماءها المعروفة. بل إنني لا  
 أرى بديلاً لذلك الطبق الذي  
 تطهيه الأم فهو ليس مجرد  
 طعام بل إنه تعبير عن حنانها  
 وحرصها الدائم على رعاية  
 وخدمة فلذات أكبادها. ولا  
 زالت تلك العبارات التي  
 سمعتها في أحد مهرجاتنا  
 الصيفية في تونس: «أحنّ إلى  
 خبز أمي، أحنّ إلى قهوة  
 أمي».. أحسست يومها  
 بالرغم من صغر سني أن لهذه  
 الكلمات صدى وبعداً لم  
 أتطلع إليه بعد. وها أنا اليوم  
 أعبر عما دار في خلدي منذ  
 تلك السنين الطويلة.  
 وفي واقع الأمر إن موضوع  
 بحثنا قد عُطت جميع جوانبه  
 منذ ١٤ قرناً في نصيحة خير  
 خلق الله سيدنا محمد  
 المصطفى ﷺ: «كلوا جميعاً  
 ولا تفرقوا، فإن البركة مع  
 الجماعة».

فإذا كان للغذاء المادي هذه  
 الأهمية البالغة فما بالك  
 بالغذاء الروحي الذي نتناوله  
 خلال الصلاة. وإذا كان  
 تناول الوجبات الغذائية  
 جماعةً ذا فائدة فائقة فما  
 بالك بصلاة أفراد الأسرة  
 جماعة تحت سقف بيتهم.  
 وقد يتعلل البعض أن للآباء  
 والأبناء أوقات عمل ودراسة  
 مختلفة لا تسمح بذلك. فما  
 علينا إلا أن نقول: إذا كانت  
 الرغبة موجودة ستوجد  
 الوسيلة، وأبسط اقتراح هو  
 أن تُؤدى صلاتي الفجر  
 والعشاء جماعة. ورحم الله  
 من قال: الأسرة التي تصلي  
 جماعة تبقى دائمة مجتمعة  
 مرتصة متكاملة الأطراف..  
 وصدق رسول الله ﷺ:  
 «صلّوا في بيوتكم، ولا  
 تجعلوها قبوراً». فما أحوج  
 أسرنا المتفككة الأطراف  
 إلى بث الروح في تلك  
 القبور!!  
 (بتصرف عن الشبكة العالمية)  
**م.ع.م. مساهمة الصديق**  
 م.ع.م. (تونس)