

- \* ترحب مجلة التقوى في هذه 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.

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

**التنفس الصحيح**  
يكسبك الصحة والحيوية  
يعاني الكثير من الناس من بعض الاضطرابات التي تعكر صفو المزاج، والتي تؤثر على حياة الشخص المهنية والاجتماعية حيث يشعر بالتوتر والصداع. ويثبت كثير من الدراسات أنه غالباً ما تكون طريقة التنفس الخاطئة هي السبب في مثل هذه الأعراض والاضطرابات الدالة على ذلك، حيث ينصح الخبراء بضرورة الانتباه الدقيق إلى طريقة التنفس.

ونذكر على سبيل المثال بعض النشاطات التي يقوم بها الفرد يومياً لنرى عدم اهتمامه بعملية التنفس السليمة. فخلال مشاهدة التلفاز أو قراءة بعض الكتب أو المجلات ينبغي على المرء الانتباه ملياً إلى تنفسه، ويتأكد هل هو يتنفس عن طريق أنفه أم عن طريق فمه، وهل يتنفس كميات كافية من الهواء، وهل يتنفس بعمق أم أن تنفسه سطحي. ويؤكد الخبراء في الميدان الصحي وخبراء الطب

البديل على أهمية استنشاق الهواء النقي من حين لآخر وذلك للتخلص والوقاية من الآلام والصداع والاضطرابات التي تجعل المرء يحس بالتعب المزمّن وقلة النشاط. وقد يؤثر هذا الأمر في كيفية نمومه وعمله والكميات الغذائية التي يستهلكها. وللتخلص من جميع هذه الأعراض يمكن أخذ استراحة قصيرة من العمل والخروج إلى الشرفة أو الحديقة واستنشاق الهواء النقي، وذلك بأخذ نَفَس عميق

وطرده إلى الخارج. وعندها يجب أن لا تفكر في أي شيء من أجل تحقيق الصفاء الذهني والاسترخاء الجسدي وذلك بتحسين التهوية الرئوية والدورة الدموية. ولا حرج في القيام بهذه التجربة لفترة أطول خصوصاً خلال العطلة الأسبوعية والجلوس بوضع مريح في الحديقة أو قرب شاطئ البحر مع إغماض العينين. ويجب التركيز على عملية التنفس الصحيحة التي تمنح الجسم توازنه المفقود وتتيح له الاستفادة من

طاقاته الخلاقة، وتخلصه من التوتر والاضطرابات، ليكتسب المرء تفكيراً إيجابياً مفعماً بالأمل.

### الحب من أول رسالة إلكترونية

تقتحم حياتنا الهادئة من حين لآخر ظواهر غريبة وحالات عجيبة.. فبعد أن سحرت العولمة كثيراً من الناس اقتحم «المانسجير» كثيراً من العقول واستقطب كثيراً من القلوب.

فقد تحولت بعض غرف الدردشة أو «الششات» كما يسمونها إلى ركن أدبي ودراسي يُقام فيه أنشطة تعديل وتقويم ما اعوجَّ من قصائد البعض كي تستطيع الوصول إلى ساحات النشر وأيضاً تقديم المساعدة العلمية لمن يحتاجونها في بعض المواد كالرياضيات والفيزياء.

فيبدأ الأمر برسالة إلكترونية تدعو إلى المشاركة في حوار «مانسجير» وينتهي بتبادل

أرقام المحمول التي تساهم في العناق الصوتي. ثم يليه تبادل قصائد الغزل والإعجاب المتبادل من الطرفين.

والأمر المضحك المبكي هو أن البعض يصدق ما يُقال له.. رغم أن عين الواحد لم تقع على الآخر!!

فقد سمعنا طوال حياتنا عن الحب من أول نظرة. وها نحن اليوم نسمع عن الحب من أول رسالة إلكترونية!!

ويتساءل المرء أن وسائل الاتصال الحديثة ابتكرت من أجل تبادل البحوث العلمية والرفع من المستوى التعليمي للبشرية، حيث الكم الهائل من المعلومات يكون رهين ضغط زر من أزرار لوحة مفاتيح جهازك. ولكن ولسوء الحظ أصبح الشغل الشاغل للكثيرين تعلُّم الطباعة وتصفح الإنترنت كي يكون لهم حظ وافر في اصطليد الآخرين.

إنها محطة جديدة تُدعى

«مانسجير» تسقطب الشاعر العذب والطالب الجاد. فمن يجيد الحذر سيعبره بسلام ومن لا يفعل سيقع بلا ملام.

أدعو الجميع للتخفيف من سيطرة «المانسجير» عليهم حتى لا يصبحوا عبيداً له..

ولا تسمحوا له باقتحام حياتكم وسرقة أوقاتكم وأعماركم. لما لا تستغلون الانترنت استغلالاً يعود بالنفع على الجميع، ولا تقضوا أعماركم للبحث عن فرائس، بل اسألوا أمهاتكم للبحث عن عرائس!!

اتركوا القشور وتلذذوا بالثمار.. ولن يتم ذلك إلا بإتقان أصول التعامل مع وسيلة اتصال بالغة الخطر. فأنقذوا أنفسكم وأهاليكم من نار وقودها الناس والحجارة.

### من فعاليات الأسبرين

أظهرت تحاليل أقيمت على سيدات من أجل تحديد

فعالية الأسبرين وغيرها من الأدوية غير المحتوية على «الستيروويد» المضادة للالتهاب أن النساء اللاتي أُصبن بمرض اللوكيميا تعاطين الأسبرين بشكل أقل من النساء اللاتي لم يصبن به.

ويعتبر الأسبرين الذي يتناوله معظمنا لعلاج الصداع وآلام الجسم علاجاً شديداً للتعقيد، حيث يتم استخدامه للوقاية من أمراض القلب، الجلطة الدماغية وسرطان القولون والثدي؟

وبالرغم من فوائد الأسبرين العديدة فإن الأخصائين ينصحون من يعانون من الحالات التالية أن لا يتناولوه: الحساسية من الأسبرين، مرض الربو، ضغط الدم المرتفع، مرض الكبد أو الكلى الشديد، الإصابة بالنزيف.

مساهمة الصديق م. ع. ع. (تونيس)