

- * 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 5ZN (U.K)

من مزايا السمك	وقارنوها بكمية الأسماك التي يستهلكونها أسبوعيا،	وخطر التدخين على الأجنة	المراة الحامل هي التي تدخن السجائر، فتواجهها مع زوجها المدخن تحت سقف واحد أو تواجهها في مكان شغلها مع مجموعة من المدخنين يجعلها وجنينها عرضة لمخاطر كثيرة.
أفادت دراسة طبية مشتركة «فرنسية إيرلندية» أن تناول السمك يساعد في الحفاظ على دقات أقل للقلب.	وخلصوا إلى أن المشاركين الذين يأكلون السمك أكثر من مرتين في الأسبوع كان عدد دقات قلوبهم أقل من أولئك الذين يستهلكون السمك أقل من مرة في الأسبوع.	لا يؤثر التدخين على صحة المرأة الحامل فحسب بل على جنينها حيث يحتوي دخان التبغ على العديد من المركبات الضارة. ويؤثر التدخين على وزن المولود ومعدل ذكائه ويزيد في نسبة الالتهابات الرئوية خلال العام الأول من ولادته إضافة إلى الإصابة بضيق التنفس وظهور حالات الحساسية.	والجدير بالذكر هنا الثناء على الخطوات التي اتخذتها بعض المؤسسات في دول عربية مختلفة حيث منعت التدخين داخل مؤسساتها. وحبذا لو تشمل هذه الخطوة بعض الأزواج المدمنين على التدخين كي يدخنوا خارج البيت إما في الحديقة أو في الشرفة.
يزيد من ٩٠٠ مشارك تتراوح أعمارهم ما بين ٥٠ و٥٩ عامًا وجميعهم يعانون من أمراض في الشرايين القلبية.	والجدير بالذكر هنا أن عدد ضربات القلب لدى الكهول ما بين ٧٠ إلى ٨٠ دقة في الدقيقة، أما إذا وصل هذا الرقم إلى ٩٠ ، عندها يشخص الأطباء تسارعا في دقات القلب ويتخذون الإجراءات اللازمة.	وبالرغم من التحذيرات العديدة والمتكررة إلا أن نسبة المدخنين والمدخنات في ازدياد مستمر على المستوى العالمي. وليس من الضروري أن تكون	مساهمة الصديق ع. ب (تونس)