

- \* ترحب مجلة التقوى في هذه النراوية (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)

e.mail: altaqwa@alislam.org

- شكراً وصلت رسائلكم**
- د. خ.م (المغرب) طلب شريط صوتي لتجويد القرآن الكريم للداعية الإسلامية الأحمدي فيروز عالم وأعرب عن ولعه وحبه له.
- \* كان يودنا أن نلبي طلبك ولكن أسرة «التقوى» لا تملك تسجيلات صوتية لأي مقراء. لذا حولنا طلبك للفضائية الإسلامية الأحمدي لتنظر فيه وأرجو أن يصلك الرد في القريب العاجل.
- \* الصديق س.ب (تونس) ذكر أن موقع التقوى قد تحسن نسبياً واقترح توفير خدمة كتابة الأسئلة في خانة ثابتة في الموقع يكتب فيها الزائر سؤاله ويعطي عنوانه الإلكتروني. وإما يتلقى إجابة عن سؤاله عبر البريد الإلكتروني أو تصله إشارة مرجعية لأحد المقالات التي تحتوي على الإجابة.
- اقتراح قيم ستناقشه أسرة «التقوى» في اجتماعها المقبل إن شاء الله. ونود أن نذكر هنا أن التقدم الملحوظ لمجلتكم «التقوى» ما هو إلا ثمرة اقتراحاتكم القيمة وانتقاداتكم البناءة، وندعو الله أن يبارك في كل من يمد لنا يد العون بالنصح والإرشاد والمساهمات.
- تتقدم أسرة «التقوى» بالشكر الجزيل لجميع قرائها الأفاضل من المملكة المغربية الذين أثنوا على آخر كتابين نشرتهما «التقوى» عبر موقعها في الإنترنت وهما: الجن بين الحقيقة والخيال واحذروا.. الدجال يجتاح العالم.
- د. سعيد تمانن الأحمدي من نيجيريا أرسل قصيدة عربية ضمنها مشاعر الحب والإخلاص تجاه حضرة أمير المؤمنين أيده الله.
- \* بارك الله فيك وتقبل أديعتك لإمامنا الهمام حضرة مرزا مسرور أحمد، أيده الله وسدد خطاه. كما نعدك أننا سننشر قصيدتك في هذا الركن حين تسمح لنا الظروف بذلك.

## مسائل صحية

فيتامين «سى»

### وروماتيزم المفاصل

أظهرت نتائج دراسة أجريت حديثاً أن الاستهلاك العالي لفيتامين «سى» قد يحمي من الإصابة بالتهاب المفاصل المعروف باسم "الروماتيزم" أو قد يخفف من الآلام التي يسببها لكثير من الناس في جميع أقطار العالم. وتوصل الباحثون إلى هذه النتائج بعد فحوص وتجارب دقيقة على مدى سنين طويلة ابتداء من سنة ١٩٩٣ على مجموعة كبيرة من الرجال والنساء تراوحت أعمارهم بين ٤٥ إلى ٧٤ سنة شاركوا تحت إطار البحث الأوروبي العام حول السرطان.

وبعد تقويم عاداتهم الغذائية وأنماط حياتهم خلال السنوات الأربع الأولى للبحث أصيب ٧٣ منهم بالتهاب المفاصل (الروماتيزم) في مفصلين أو

أكثر. ولاحظ الخبراء أن الأشخاص المصابين كانوا أقل استهلاكاً للفواكه والخضروات من أولئك الذين لم يُصابوا بالمرض. وقُدرت نسبة تعرضهم بأعلى ثلاث مرات بالمقارنة مع الذين استهلكوا كمية أكبر.

ويرى العلماء أن فيتامين «سى» يلعب دوراً رئيسياً في هذه الوقاية خصوصاً بعد أن تبين أن الأشخاص الذين استهلكوا كمية أقل منه تعرضوا للإصابة بروماتيزم المفاصل بنسبة ثلاث مرات من الذين تناولوا أكبر مقدار من هذا الفيتامين. ونبه العلماء أن الكمية الموصى بها منه تبلغ ٤٠ مليغراماً يومياً. لذا فإن الذين يحصلون على كمية أقل يمكن أن يتعرضوا للإصابة بالتهاب المفاصل.

كما ينصح الأخصائيون بعدم الإفراط في استهلاك الفيتامين «سى» حيث إن نسبته العالية يمكن أن

تتسبب في مشاكل هضمية تُعكر صحة المسنين. كما يجب أن يتجنبه الذين تحدث لديهم حساسية بعد استهلاكه.

### النمط الغذائي

#### وخطر الجلطات

طالب باحثون في الولايات المتحدة الأمريكية بإضافة الجلطات إلى قائمة المشكلات الصحية التي يتسبب فيها نمط الغذاء الغربي الغني بالدقيق الأبيض والسكر واللحم الأحمر. وأفادت نتائج دراسة أُجريت على ٧١ ألف ممرضة أن من التزم منهن بنمط غذائي غني بالفواكه والخضروات والأسماك كن أقل عرضة لاحتمالات الإصابة بالجلطات بالمقارنة بالمرضات اللاتي التزم بنمط غذائي أمريكي. وأشار تقرير لفريق علمي بكلية «هارفارد» للصحة العامة أن هذه الدراسة هي الأولى في اختبار العادات

الغذائية الشاملة وخطر الإصابة بالجلطة. ويرى الخبراء أن النمط الغذائي الغني بالدهن الحيواني لاسيما اللحوم الحمراء والذي تنخفض فيه الفاكهة والخضراوات يرفع خطر الإصابة بأمراض القلب والبول السكري وبعض أنواع السرطان، كما يسبب زيادة مفرطة في الوزن. والجدير بالذكر هنا أن الجلطات هي ثالث أسباب الوفاة في الولايات المتحدة وبدأت تتساقط سلم الترتيب في الدول الأوروبية وبدأت آثارها محسوسة في دول العالم الثالث.

### فوائد الشكولاتة

#### السوداء على القلب

إن تفادي تناول الشكولاتة أمر يحافظ عليه الذين يدافعون عن تقليل الوزن في حملتهم الحالية ضد البدانة على المستوى العالمي، غير أنه اتضح من دراسة حديثة أن تناول قطعة من

الشكولاتة السوداء يوميًا غذاء آخر، مثل الشاي الأخضر والأحمر والتوت. يخفض من مخاطر الإصابة ويُعرف أن النوبات القلبية. والنوبات والأزمات القلبية. فقد ثبت من خلال دراسة أجريت مؤخرًا أن الشكولاتة تحتوي على كمية كبيرة من مركبات "الفلافونيدات" التي تحسن وظائف الأوعية الدموية وتمنع تراكم "الكولسترول". وقد اختبر الأطباء ذلك على مجموعة من الناس تناولوا الشكولاتة السوداء الغنية بـ "الفلافونيدات" يوميًا لمدة أسبوعين. واتضح بعد ذلك حدوث اتساع ملحوظ في الوريد الذراعي وهو وريد في الذراع يشبه الأوردة القلبية. أما المجموعة الأخرى التي لم تتناول الشكولاتة، لم يحدث لديها أي تحسن في هذا الشأن. وقد أثبتت التجارب العملية التي أجريت على الشكولاتة المصنوعة من الكاكاو، أنها تحتوي على أعلى نسبة من "الفلافونيدات" مقارنة بأي الاكتشاف أمام الأخصائيين إمكانية العلاج باستخدام العقاقير. ولم يتضح من خلال الدراسة التي أجريت على أمخاخ ٣٤ مراهقًا عقب وفاتهم حيث مات نصفهم منتحرين بينما توفي الباقون لأسباب أخرى ما إذا كان سبب الانتحار نقص هذا الأنزيم المسمى «بي.كيه.سي» أم تأثير الحالة الذهنية. وقال الباحثون إن المستويات المنخفضة للأنزيم يمكن أن تكون لها علاقة باضطراب التفاعل بين المخ والغدد الهرمونية. وبغض النظر عن الآلية المتبعة لعلاج المصابين فإن المستوى المنخفض للأنزيم يُعتبر مكسب علمي في غاية الأهمية حيث يساعد ليس فقط في فهم صورة الجهاز العصبي للمراهق المُقدم على الانتحار بل في تطوير الوسائل الخاصة للتدخل العلاجي أيضًا. ويقدم الكثير من المراهقين كل عام في دول العالم على الانتحار لأسباب اجتماعية ونفسية مختلفة إلا أن المعدل قد ارتفع في العقدين الماضيين مما أدى إلى اهتمام الجهات المسئولة في دول عديدة على إيجاد حلول سريعة. ولكن ما يغيب عن أذهان الكثير هو أن تفكك الأسرة والتماذي في سوء فهم الحرية وتفشي الإباحية قد أوجد جواً غير سليم لنمو المراهقين حيث يعجزون أحياناً عن حل أبسط المشاكل التي يواجهونها في المجتمع.

العنوسة في الوطن العربي تحلم الفتاة العربية بالدخول إلى القفص الذهبي.. وبالأحرى الزفاف والاستقرار في بيت الزوجية وتأسيس أسرة. وتسعى جاهدة طوال حياتها لتحقيق هذا الحلم. ولكنه في ظل الظروف الحالية والتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والتحول الثقافي

أدلت مجموعة باحثين بتصريح مفاده أن «أنزيمًا» في المخ يُعرف عنها أنها تسبب الاضطرابات النفسية قد تكون منخفضة المستوى في أمخاخ المنتحرين المراهقين. ويفتح هذا

والفكرية بات من الصعب تحقيق هذا الحلم الجميل الذي أصبح وجهًا لوجه أمام خطر داهمه ألا وهو خطر العنوسة الذي يهدد الفتاة ويجعلها تعيش مأساة جديدة تُضاف إلى قائمة مآسيها الكثيرة التي تعاني منها. إلا أن الإحصاءات تؤكد على أن العنوسة لا تقتصر على النساء فقط بل تصل إلى الرجال أيضا حيث توجد ضمنهم نسبة كبيرة تعاني من هذه الظاهرة. وتطالعنا الصحف من حين لآخر بنسب مخيفة وأرقام مرعبة لهذه الظاهرة الخطيرة، الأمر الذي يدفعنا إلى معرفة الأسباب وراء تفاقمها وانتشارها بعدد كبير في علمنا العربي. ومن خلال دراسة ما يدور في الساحة يتطلع المرء إلى أن الأزمت الاقتصادية وضيق الأحوال المادية هي السبب الأول في تفاقم هذه المشكلة. لكن هناك عوامل أخرى زادت التين بلة مثل

الزواج العربي والتعرف على الأزواج الأجانب عبر الانترنت وارتفاع المهور وارتفاع الأسعار والزواج من أجنبيات، وتشدد الأسر في دول الخليج العربي تجاه بناتهم وإغلاق أبواب الحوار النزيه في وجوههن. وهناك ناحية مهمة لا بد من الإشارة إليها وهي أن الفتاة العربية اتجهت إلى التعليم ووصلت إلى مرحلة الجامعة حيث ساهم هذا الأمر في نضوجها الفكري وزاد في وعيها، فإذا لم تجد من يناسبها ويساويها علمًا ومكانة اجتماعية ففضلت الانتظار. كما أنها بدأت تعمل وتنتج مما أدى إلى استقلالها ماديا واعتمادها على نفسها وهذا الأمر جعلها تتأخر في الزواج لأنها ترفض الزواج غير المتكافئ أو غير المناسب. بعد هذه النظرة السريعة لأهم أسباب ظاهرة العنوسة في الوطن العربي ترى ما هو الحل الأنسب لمواجهتها أو الحد منها؟ لقد ظهرت على الساحة مقترحات كثيرة وطروحات متعددة مثيرة تناقلتها هيئات ومؤتمرات حيث ظهرت جمعيات نسائية تطالب بتعدد الزوجات مثل جمعية «الحق في الحياة» في مصر، وفكرتها الأساسية تشجيع تعدد الزوجات وإقناع النساء المتزوجات بتزويج أزواجهن لأن ذلك يؤثر بشكل جيد وإيجابي في المجتمع!

وفي السعودية ظهرت اقتراحات "للزواج بالتقسيم" لتسهيل الزواج على الشباب والشابات وذلك بالاعتماد على تقسيم أجور السكن وتأثيث المنزل والمساعدة في البحث عن زوج أو زوجة وتخفيض مهر الزوجات. وفي الإمارات أنشئت جمعية «رباط المودة» للحد من هذه الظاهرة وإيجاد الحلول بتكوين لجنة للتوفيق بين الطرفين لمساعدتهما على الزواج.

ولكن بالرغم من الجهودات العديدة والمسعبي الخيرية المتفرقة تبقى العنوسة ظاهرة اجتماعية مستمرة في التوسع والانتشار تهدد الأسرة العربية بشكل عام والفتاة بشكل خاص، وإلى أن تثبت المقترحات والحلول نجوعها ستبقى الفتاة العربية وحدها هي التي تدفع الثمن.. لاسيما أن بعض هذه الحلول لا يتوافق مع التطور الفكري والنفسي الذي حققته النساء خلال السنوات الأخيرة في مختلف أرجاء الوطن العربي وذلك لحصولهن على مستوى تعليمي وثقافي لا يسمح لهن قبول معظم هذه المقترحات. فلتتذكر النسوة والرجال على حد سواء أن ما هم عليه من مكانة اجتماعية واقتصادية ما هو إلا نتاج الأسر المتاكلمة التي ترعرعوا فيها، وما هم يهدمون ذلك الصرح العظيم.

**مساهمة الأخت**  
ت. ع (مصر)