

* ترحب مجلة التقوى في هذه الراوية (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

شكرًا وصلت رسائلكم قرص مدمج يحتوي على كتب عربية قيمة وعلى جميع أعدد التقوى ابتداء من سنة ٢٠٠٠ إلى آخر عدد صدر هذه السنة. وقد أرسلنا بعض النسخ من هذا القرص لبعض الإخوة لتقديم تعليقاتهم. وبناء عليها نأمل أن نحسن من محتواه وشكله ونجعله متوفرًا قبل المؤتمر السنوي للجماعة في بريطانيا. كما سنحاول توفير خدمة اقتنائه عبر موقع «التقوى»

* الصديق ن.خ (أبو ظبي) اقتراح تزويد أبناء الجماعة في العالم العربي بنسخ الكترونية لكتب الجماعة في قالب موقع الكتروني على قرص مدمج، وذلك لتوفير كتب الجماعة في هذه الديار.

– تشكرك أسرة «التقوى» على اقتراحك القيم وتود أن تحيطك علمًا بأنها قد تمكنت بفضل الله وعونه من إصدار

الصديق خ.ص (مصر) * اقتراح نشر تعليق حول الشريط السينمائي «آلام المسيح» الذي غرض مؤخرًا في قاعات السينما في العالم العربي. ويرى أن بعض الأمور التي عرضها هي ما نددت به الجماعة منذ أمد بعيد، وأثبتت خطأها علميًا وتاريخيًا.

– لا شك أن كل من شاهد الشريط من أبناء الجماعة يشارك الرأي إلى حد ما. ولكن هنالك بعض المعطيات التاريخية يجب أن نتأكد من صحتها قبل نشر أي تحقيق أو تعليق حول الشريط.

– الأخ ر.هـ (المغرب) بإمكانك تنزيل وثيقة البيعة من موقعنا على الإنترنت. وأهلا وسهلا بك في الجماعة.

مسائل صحية

١. من فوائد الحبوب الكاملة

يرى أخصائيو التغذية أن استهلاك الحبوب الكاملة عوض الحبوب المصفاة يساهم في الحفاظ على ثبات الوزن. وذلك لأن الحبوب المصفاة تُجرد من قشورها التي هي غنية بالألياف والمعادن كما هو معروف. كما أن الحبوب المصفاة تمتاز عن الحبوب الكاملة بكونها سريعة الهضم والامتصاص وترفع مستوى سكر الدم بسرعة، وعلى خلاف ذلك فإن الحبوب الكاملة تُهضم ببطء ويتم امتصاصها ببطء وذلك لغناها بالألياف.

فعلى الأمهات اللاتي يرغبن في المحافظة على أوزان أولادهن أن يطعنهم الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة ويُصررن على تناولهم أطعمة صحية ويتجنبن المقلبات. كما يجب مراجعة المرشد الغذائي لأخذ النصائح كي لا يتأثر الطفل في المستقبل

من سوء التغذية أو الإفراط فيها. ونقدم بهذا الصدد خبراً نقلته مؤخراً إحدى المحطات التلفزيونية البريطانية مفاده أن الحكومة تصرف أموالاً طائلة لمكافحة الأمراض الناتجة عن السمنة لدى الأطفال والكهول. وتشير أصابع الاتهام إلى زيادة نسبة الملح و مواد أخرى في المأكولات المصبرة التي تُباع في الأسواق. وترى الحكومة وضع ضغوط على الشركات التي تصنع موادًا تتسبب في زيادة وزن المواطنين وذلك بالتقليل من نسب هذه المواد وبفرض غرامات مالية على هذه الشركات تُدفع في صندوق لبناء قاعات رياضة في البلد.

٢. من فوائد الكيوي

تصدر المادة الوراثية في الخلية أوامر لإنتاج خلايا سليمة. ولكن عندما تتعرض للأكسدة فإنها لا تتمكن من إصدار الأوامر السليمة وبالتالي يجب تدارك الأمر

بسرعة وإلا فإنها ستعطي أوامر مشبوهة تُنتج خلايا غير سليمة وربما يؤدي الأمر إلى الإصابة بمرض السرطان. وقد اقترح باحثون من النرويج وبريطانيا تناول ثمرة الكيوي لحماية الخلايا وذلك بناء على نتائج الأبحاث التي قاموا بها وأظهرت أن أكسدة المادة الوراثية تراجعت بشكل ملفت للنظر بعد استهلاك الكيوي. كما أن قدرة الجسم على إصلاح المادة الوراثية المعطوبة زادت أيضا. لهذا يرى الباحثون أن الكيوي تقلل خطورة تعرض الخلايا للأذى الذي ربما يتحول إلى سرطان. ويُعرف عن الكيوي أنها جد غنية بالفيتامين (ث) الذي يُعدُّ من أهم وأشهر المواد المضادة للأكسدة.

٣. القرفة

تساهم القرفة في شد مستوى سكر الدم إلى الأسفل لدى الكهول

المصابين بالسكري، كما أنها تساهم إلى حد ما في ضبط شحوم الدم. هذا ما توصلت إليه مؤخرا دراسة شارك فيها أكثر من ستين شخصا يعانون من داء السكري. أُعطى قسم منهم القرفة إلى ٤٠ يوما تم بعدها فحص نسبة السكر والشحوم في الدم. وقد لوحظ أن الذين أخذوا القرفة هبط مستوى السكر عندهم بنسبة تتراوح بين ١٨ إلى ٣٠ بالمائة. كما هبطت عندهم نسبة الكوليسترول أيضا. ولوحظت هذه المؤشرات الإيجابية حتى بعد عشرين يوما من التوقف عن أخذ القرفة. وإن دل هذا الأمر على شيء فإنما يدل على أن فعل القرفة مديد، لذلك ينصح الخبراء بإضافة القرفة إلى النظام الغذائي بنسبة قليلة. وتجدر الإشارة هنا إلى أن الباحثين لم يعرفوا حتى الآن آثار القرفة على المدى الطويل.

وللمتسائلين عن السر الذي يجعل من القرفة تُنظم مستوى سكر الدم، نجيب أن الاختبارات بيّنت أن خلاصة القرفة تعمل على زيادة امتصاص السكر وتساهم في تحويله إلى "غليكوجين" يتكدس على الكبد والعضلات. ولازالت الأبحاث جارية في هذا المجال حيث يأمل الخبراء توفير جوب القرفة للمرضى كي تساهم في تحسين صحتهم.

النحل وأمن العالم
منذ أمد طويل تثير قدرات النحل وإنجازاته مخيلة العلماء حيث صنفت حوله كتب وأقيمت دراسات. إلا أن ما يتطلع إليه حالياً علماء الأمن في كل من فرنسا وبريطانيا أمر غريب حيث قاموا بإجراء تجارب لتدريب النحل على كشف المتفجرات في حقائب المسافرين وذلك باستخدام حاسة الشم القوية لدى النحل. فحاليا تعتمد الأجهزة الأمنية في دول العالم على أجهزة إلكترونية أو على كلاب مدربة. وتعتمد الطريقة الجديدة التي لا تزال طور الاختبار والتطوير على فحص حقائب المسافرين بواسطة غلبة تُوضع فيها ثلاث نحلّات مدربة على كشف رائحة المتفجرات. وتُوصّل العلبه بكاميرا صغيرة مرتبطة بشاشة تكبر حجم رؤوس النحلّات إلى عشرين مرة. فإذا مدت نحلّتان من الثلاث لسانيهما يعني ذلك أن هناك حتما مواداً متفجرة في الحقيبة. ويعتمد الخبراء في تجاربهم على حاسة الشم لدى النحل الذي يستطيع التقاط جزئيات تسبح في الهواء. وكما هو معروف فإن النحل هو الوحيد بين الحشرات يمكن تدجينه، فمنذ عصور غابرة فهم الإنسان تفاصيل دقيقة حول هذه الحشرة واستفاد من انتاجها للعسل. ويتعامل الخبراء في تجاربهم مع النحل بناء على نظرية العالم الروسي الشهير «بافلوف» التي تعتمد على آلية العلاقة بين الصوت والطعام، فقد عمد «بافلوف» إلى دق الجرس ثم يقدم للكلب الخاضع لتجربته قطعة لحم، وبعد تكرار المحاولة لبضع مرات أصبح لعاب الكلب يسيل ما أن يسمع رنين الجرس. وبالمثل يتعامل الخبراء مع النحل كما يتعاملون مع حيوان عادي مثل الكلب، فبعدما تمد النحلة لسانها تدلياً على وجود مواد متفجرة يعطيها مدربها أو ضابط الجمارك قطعة من السكر مكافأة لها. وفي واقع الأمر هكذا دُرّب النحل لتتعرف على المتفجرات. ولا يزال الكلب حتى يومنا هذا الوسيلة الأولى لاكتشاف المتفجرات والمخدرات إلا أن تكاليف تدريبه باهظة جداً بالمقارنة مع تكاليف تدريب النحل للقيام بنفس المهام حيث يستغرق تدريب الكلب خمسة أشهر بينما تكفي ساعة واحدة لتدريب النحل. ويرى العلماء أنه ربما سيكون للنحل مستقبل باهر في مساعدة الإنسان في المحافظة على أمنه. ففي عالم الطب يمكن لهذه الحشرة أن تكشف مواداً معينة تسبب في اللهث، كما أن بإمكانها في عالم التجميل من التمييز بين العطر الأصيل والعطر المزيف. ولا أرى أن قدرات النحل ستوقف إلى هذا الحد بل على عكس ذلك يقتصر اكتشافها على جهود الإنسان.

ويظهر فيهم السمين
إن تزايد معدلات السمنة في دول مجلس التعاون الخليجي وعلى رأسها الكويت يُعد من أهم النقاط المطروحة حالياً في المؤتمرات الصحية حتى إن إحدى المؤتمرات



المنعقدة مؤخرًا كان شعارها "السمنة مرض العصر". وأصبحت السمنة حقيقة تأتي على قائمة الأمراض المزمنة القتالة والأكثر انتشارًا في القرن الواحد والعشرين. وقد ثبت أن السمنة تؤدي إلى الكثير من أمراض القلب والأوعية الدموية والتهاب المفاصل بالإضافة إلى العديد من الأمراض السرطانية والنفسية إلى جانب الاضطرابات في الشخصية. ويرى الأخصائيون أن اتباع العادات الغذائية السيئة أو ما يسمى "التحول الغذائي" هو من الأسباب المباشرة في انتشار السمنة حيث توفرت أطعمة مختلفة ذات سعرات حرارية مرتفعة كالوجبات السريعة والوجبات الجاهزة والحلويات والمقلبات ويضاف إليها قلة الحركة وذلك لازدياد الأعمال المكتبية والمكوث أمام جهازي الكمبيوتر والتلفاز لساعات طويلة.

ولقد تم إيجاد طريقة ناجعة لتشجيع المدمنين على ألعاب الكمبيوتر المتسبب في عزوف الفتيان والفتيات عن النشاطات الرياضية تتمثل في إيصال دراجة ثابتة مثل التي تُستخدم في قاعات الرياضة المغلقة أو المنازل بجهاز ألعاب الكترونية يتم تشغيله بالتفاعل بين مستخدم الدراجة ومسار اللعبة. وتحتوي الدراجة على آحر ألعاب إلكترونية في مجالي سباق السيارات والدراجات. ويرى الخبراء أن الشروط الجسمانية ستتحسن لدى مستخدمي هذه الرياضة القائمة على ممارسة الألعاب الإلكترونية بدرجة تفوق تلك التي يحققها ممارسو الرياضة على الدراجات الثابتة العادية. وتصدر الإشارة هنا أن متعاطي هذا القسم الجديد من الرياضة لا يشعرون بمرور الوقت وذلك لتفاعلهم مع مجريات اللعبة. كما أن انشغالهم بها يجعلهم

يوظفون عليها. ويرى بعض الخبراء أن النتائج الباهرة التي من المتوقع أن تحققها هذه الدراجة الجديدة سيجعلها تدخل قاعات الرياضة بالمدارس الابتدائية والثانوية والمنازل وذلك لمكافحة السمنة التي أصبحت مرض العصر. أما في مجال الصيدلة فُتسوق بعض شركات الأدوية حبوبًا تزعم أنها تُخفف وزن الذين يشكون من السمنة. وقد تهافت عليها الكثيرون إلا أن الدراسات أثبتت أن لها جوانب سلبية على الصحة.

قائمة الماضغين !!

فاجأت الحكومة السنغافورية الأوساط القضائية برفع قرارها عن حظر بيع العلكة في الأسواق، وبالتالي أصبح شراؤها قانونيا للمرة الأولى منذ حوالي ١٢ عاما. ويفرض القرار على الراغبين في شراء العلكة تسجيل أسمائهم في قائمة حكومية

يُحول لهم بعدها شراء العلكة. علق أحدهم على هذه القائمة ولقبها بقائمة «الماضغين»!! والجدير بالذكر هنا أن الحكومة منعت بيع العلكة في سنة ١٩٩٢ على أساس أنها رمز للهيمنة وطريقة العيش الأمريكية. كما ساعدت دائرة النظافة العامة على اتخاذ هذا القرار وذلك من جراء المشاكل العديدة التي تواجهها لتنظيف الشوارع والأماكن العمومية من العلك المتصقة بالأرصفة والجدران. ولقد اضطرت الحكومة لرفع الحظر وذلك للضغوط التجارية التي واجهتها لدى إبرام قوانين التجارة الحرة مع الدول الغربية إلى جانب حاجة بعض المؤسسات الصحية لها مثل العلك المساعدة على الإقلاع عن التدخين.

مساهمة الصديق م.ع.م (تونس)