

* ترحب مجلة التقوى في هذه النراوية (منكم واليكم) 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

– الصديق أبو بكر كوني (ساحل العاج) ذكر في رسالته الإلكترونية أنه من المواظبين على قراءة "التقوى" على شبكة الإنترنت وأنه قد استفاد كثيراً من المواد التي تنشرها.

وطلب توضيحاً حول صندوق "تحريك جديد" و"وقف جديد" وكيف يمكن للمرء أن يتبرع فيهما.

* تشكر لك أسرة "التقوى" إعجابك واهتمامك وثناءك على مجهوداتها المتواضعة التي تقدمها خدمة للدين الحنيف. وتدعو الله عز وجل أن ينور مسيرتكم في دراسة معتقدات الجماعة ويهديكم لسواء السبيل.

في سنة ١٩٣٤ م أعلن الخليفة الثاني حضرة مرزا بشير الدين محمود أحمد رحمته الله أن الله تعالى ألقى في روعه تأسيس صندوق يكفل مصاريف نشر الإسلام في أنحاء العالم. واختار حضرته اسماً له باللغة الأردنية "تحريك جديد". والجدير بالذكر هنا أن هذا الإعلان جاء إثر التهديدات المتكررة من أعداء الجماعة وذلك بمحو كل أثر لها في مركزها بقاديان (الهند) وفي كل بقعة على وجه الأرض يتواجد فيها أفرادها. ومنذ ذلك الوقت يتبرع أبناء الجماعة في هذا



الصندوق الذي تُغطي محاصيله نفقات إرسال الدعاة إلى بقاع الأرض وبناء المساجد وكل ما يتعلق بنشر الإسلام. أما بالنسبة لصندوق "وقف جديد" فقد تم إنشاؤه سنة ١٩٥٧ أيضاً من طرف الخليفة الثاني حضرة مرزا بشير الدين محمود أحمد رحمه الله بغرض تقديم التربية الإسلامية لأهالي القرى والمدن الصغيرة في شبه القارة الهندية وذلك للتصدي لحمالات استدراج المسلمين عن دينهم وإدخالهم في ديانة أخرى. ومنذ ذلك الحين تُجمع التبرعات من أبناء الجماعة في شبه القارة الهندية. ولكن في سنة ١٩٩٢ أعلن الخليفة الرابع حضرة مرزا طاهر أحمد (رحمه الله) توسيع نطاق دفع التبرعات في هذا الصندوق وفتح الباب أمام جميع أبناء الجماعة المتواجدين في جميع أنحاء العالم.

* الصديق إبراهيم جرسن (غامبيا) أرسل طلباً لاللتحاق بالمدرسة الأحمدية. - نود أن نحيطك علمًا بأنه ليس لـ"التقوى" أي مؤسسة تعليمية فالرجاء الاتصال بمقر الجماعة في بلدك غامبيا والاستفسار من هناك مباشرة.

* الصديق أ.ر. (الجزائر) استفسر حول إمكانية اقتناء النسخ العربية من التفسير الكبير الذي نشرته الجماعة. - بإمكانك اقتناء الجزء الأول والثاني مباشرة من موقعنا عبر الشبكة العالمية ودفع القيمة ببطاقة الائتمان.

الجزء الأول متوفر على العنوان الإلكتروني التالي: <http://store.alislam.org/tafvol1.html> والجزء الثاني متوفر على العنوان الإلكتروني التالي: <http://store.alislam.org/tafarvol2.html>

الصوم ومرض ارتفاع ضغط الدم

تعمل كثير من الدول في مؤسستها الصحية بنصيحة علاج فئة معينة من المرضى بالتداوي بالصيام وذلك باستخدام خاصية «التآكل الذاتي». ففي حالة الصيام تتوافر للجسم فرصة وراحة للتخلص من المرض عن طريق حرق وهضم الأنسجة التالفة والمريضة. ويُعتبر الصيام مفيدًا للغاية لمرضى ارتفاع ضغط الدم حيث يؤدي الصيام إلى انتظام الدورة الدموية التي لها تأثير إيجابي على ضغط الدم خصوصاً مع الإقلال من الملح واتباع نظام غذائي مفيد للصحة.

والمعروف في الأوساط الطبية أنه عندما يصاب الجسم بمرض ضغط الدم تقل كفاءة العمليات الحيوية به وهذا الأمر يعطي فرصة للسموم والمخلفات الضارة أن تنشط. وهكذا تترسب الدهون في الضارة بجدار الشرايين مما يؤدي إلى إعاقه مسار الدم بها فيحدث المرض. ومما لا شك فيه أن التغذية السليمة مع الصيام تساهم في علاج هؤلاء المرضى. ويعتبر ملح الطعام العدو الأول والأخير لمرضى الضغط. فالامتناع عن تناوله قد يضبط الضغط دون الحاجة إلى عقاقير التي تمثل الثلث فقط في علاج الضغط. ومن الضروري أن يتناول المريض حجمًا من السعرات الحرارية حدده الأخصائيون ما بين ٢٢٠٠ إلى ٢٤٠٠ سعرة. ويُعتبر التفاح من الفواكه المفيدة لمرضى الضغط ويُصح بأن يستهلك ثلاث أو أربع حبات يوميا بعد الوجبات الغذائية. ويحتوي التفاح على الحوامض العضوية اللازمة لمقاومة ارتفاع ضغط الدم كما يحتوي العنب أيضا على هذه الحوامض بكثرة ولكن يجب مراعات أنه إذا كان مريض الضغط مصابا بالسكر فيجب تخفيض الكمية التي يتناولها إلى الربع.

Server الذي يكون موجودًا في مبنى الشركة الموفرة للخدمة تصفح الإنترنت وإرسال البريد الإلكتروني وهو الذي سيتولى عملية الإرسال.

ثالثا: تبدأ الرحلة عند الضغط على مفتاح الإرسال Send فتطير الرسالة عبر خطوط الاتصالات (التليفون) من الحاسب الشخصي إلى الحاسب الخادم في الشركة التي تقدم لك خدمة البريد الإلكتروني وتصفح الإنترنت.

رابعا: يبدأ الحاسب الخادم للبريد الإلكتروني في تحليل عنوان الرسالة التي سيبعث بها إلى المرسل إليه. ويستخدم بروتوكولاً (لغة اتصال الأجهزة الإلكترونية عبر الشبكة) يسمى SMTP اختصاراً لمصطلح Simple Mail Transfer Protocol ويقوم البروتوكول بتقسيم العنوان إلى قسطين:

(أ) الحروف ما قبل علامة @ (ب) الحروف التي تأتي بعدها. **خامساً:** يحتاج الحاسب الخادم لمرسل الرسالة إلى

الخفيفة أو الصفرة الخفيفة أو البياض الناصع.

مساهمة الأخت ت.ع (مصر)

رحلة الرسالة الإلكترونية

بعد أن نكتب الرسالة الإلكترونية نضغط على زر "أرسل" فتصل في ثوان إلى المرسل إليه وقد يكون في الطرف الآخر من الكرة الأرضية.

تبدو هذه العملية معقدة ولكننا سنتعرف سوية عبر هذه السطور على البرامج التي تسهل هذه الرحلة العجيبة وعلى مراحلها المختلفة:

أولاً: يحتاج المستعمل إلى برنامج للبريد الإلكتروني. وهذه البرامج عديدة وغالباً يوجد أحدها بالحاسب،

ويطلق عليها تسمية Email Client وتستخدم لكتابة البريد الإلكتروني وإرساله.

ثانياً: يجب علينا أن نحدد في خصائص برنامج البريد الإلكتروني الذي نستخدمه عنواننا الإلكتروني وعنوان الحاسب الخادم Email

الغذاء الصحي الذي يحتوي على العناصر اللازمة والذي يبدأ تناوله منذ مرحلة الطفولة. ومنه ما يصيبها بالضرر البالغ.

ويجب العناية بنظافة الأسنان يومياً خاصة خلال شهر الصيام ويفضل مضمضة الفم جيداً قبل الإفطار لأن مما يجعل سطح الأسنان أملس وناعم فلا يلتصق به الطعام. كما

يجب تنظيف الأسنان مباشرة بعد تناول وجبة الإفطار لتتخلص من بقايا الأكل. كما ينصح أيضاً بتنظيفها بعد السحور مباشرة.

ومما هو معروف أن كثرة تناول الحلويات بين الإفطار والسحور يضر بالأسنان، لذا يُفضّل الإقلال منها قدر المستطاع.

وليس من الضروري أن نحصل بعد التنظيف على البياض الناصع لأن الكثيرين يجهلون أن اللون الطبيعي للأسنان يختلف من شخص لآخر فيكون بين اللون الأبيض الممزوج بالزرقة

ويمكن استخدام عصير الليمون مع الغذاء كبديل عن الملح ليحسن من الطعم.

ويُنصح بتناول اللحوم والدواجن المطبوخة عن طريق السلق بزيوت غير مشبعة مثل الذرة والزيتون. والابتعاد عن الدهون الغنية بالكوليسترول مع تجنب المنبهات مثل الشاي والقهوة والابتعاد عن التدخين والتوتر والقلق.

ولمرض ضغط الدم مضاعفات على صحة الإنسان وتأثير سلبي على وظائف الجسم وأعضائه كالعين والقلب، لذا يجب مراجعة الطبيب واستشارته والحفاظ على نمط غذائي جيد والابتعاد عن أجواء التوتر والغضب.

صحة الأسنان في رمضان

صحة الأسنان هي من أكثر الأمور التي يجب أن نعطيهها أهمية خاصة خلال شهر الصيام. إن للطعام تأثيراً كبيراً على سلامة الأسنان فمنه ما يساعد على تقويتها وهو

معرفة العنوان الرقمي IP Address للحاسب الخادم لمستقبل الرسالة. وفي هذه المرحلة يتم ترجمة القسط الثاني من العنوان الإلكتروني (ب) المذكور آنفاً من عنوان حرفي إلى عنوان رقمي مثل ٢٤٠, ١١٢, ١٧٢, ٨٧

سادساً: يبدأ المشوار من الحاسب الخادم لمُرسل الرسالة إلى الحاسب الخادم لمتلقي الرسالة. حيث يحدد العنوان الرقمي مسار الرحلة والدول التي سيستخدمها للوصول إلى محطته ألا وهي الحاسب الخادم لمتلقي الرسالة.

سابعاً: بعد تلقي الحاسب الخادم للبريد الإلكتروني في الطرف الآخر الرسالة، يستخدم بروتوكول POP3 اختصاراً لمصطلح Post Office Protocol

والرقم ٣ هو رقم الإصدار. وهكذا يتمكن من التعامل مع الرسائل الواردة إليه. ويقوم بتخزين الرسالة في صندوق البريد الإلكتروني الخاص بمستقبل الرسالة ويتعرف على الصندوق باستعمال

القسط الأول من العنوان الإلكتروني (أ) المذكور آنفاً. **ثامناً:** عندما يتصل متلقي الرسالة بشبكة الإنترنت ويفتح برنامج البريد الإلكتروني ويضغط على مفتاح Get Message أي أحضر الرسائل الجديدة، يتصل حاسبه الشخصي بالحاسب الخادم ويفتح صندوق بريده الإلكتروني وينقل إليه الرسائل الجديدة.

وقود المستقبل

توصل مؤخرًا باحثون بريطانيون في ابتكار طريقة جديدة لاستخراج الهيدروجين من زيت عباد الشمس لاستخدامه في خلايا الوقود. وأفادوا أن «طاقة الزهور» قد تصبح مصدراً للطاقة النظيفة في المستقبل. وأوضحوا أنه من الممكن استخدام زيت عباد الشمس لا في الطهي فحسب بل كوقود للسيارات ومصدر للطاقة في المنازل والمصانع. وتولّد خلايا الوقود الطاقة أثناء عملية تحويل الهيدروجين

والأكسجين إلى ماء. وتحمل تلك الخلايا آمالاً جديدةً في مجال الطاقة ولكن من عيوبها أن "الهيدروجين" الذي تحتاج إليه هو من أنواع الوقود الحفري الذي ينتج من جراء احتراقه تلوث للبيئة وانبعثت الغازات التي تسبب ظاهرة الاحتباس الحراري. ويرى الباحثون أنه من المحتمل التخلص من هذا العيب وذلك بالتقليل من الانبعاثات الضارة لدى تحويله وهكذا سيوفر إنتاج الهيدروجين من زيت عباد الشمس بديلاً لا يسبب تلوث البيئة ومصدراً وفيراً وقليل التكاليف كما سيقبل من الاعتماد على النفط.

وقد ابتكر الباحثون مؤلداً للهيدروجين لا يستخدم سوى زيت عباد الشمس والهواء وبخار الماء. وسنعتيكم فيما يلي فكرة وجيزة حول عملية التحويل هذه: يتم ضخ الماء وزيت عباد الشمس إلى المؤلّد حيث يمران عبر جهاز ويخضعان لعملية تسخين يتحولان على إثرها إلى بخار. ومن خلال عملية تسمى إعادة تكوين البخار يتكسر الخليط تحت تأثير الحرارة إلى ثاني أكسيد الكربون والهيدروجين والميثان وأول أكسيد الكربون. وتلعب تفاعلات كيميائية أخرى داخل المؤلّد دوراً هاماً في زيادة إنتاج الهيدروجين وفي تحويل أول أكسيد الكربون السام إلى ثاني أكسيد الكربون. وينتج التفاعل كمية من الهيدروجين تبلغ درجة نقائه ٩٠ في المائة وهي تزيد كثيراً عن نسبة نقاء الهيدروجين المنتج بالوسائل المعروفة حالياً التي لا تتجاوز ٧٠ في المائة.

ويستخدم الكهرباء في المولد لتوفير الحرارة اللازمة للتفاعل. إلا أن الباحثين يأملون في الاستغناء عن الكهرباء وإيجاد الحرارة بصفة ذاتية كي يُخول لهم استخدامهم في محطات الوقود.

مساهمة الصديق
س.ب (تونس)