

* 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

شكرا وصلت رسائلكم

* الصديق س.ب (تونس) استفسر عن غياب زاوية نحن والإنترنت وذكر أنه استفاد منها كثيرا حيث إنها ساهمت في إثراء معلوماته وشجعت على التخلص من ترددده لاستعمال جهاز الكمبيوتر.

- إن سماع مثل هذه الأخبار يُدخل السرور على أسرة "التقوى" التي تسعى جاهدة لإثراء صفحاتها بموضوعات مختلفة. نعدك أننا سنعيد النظر في إدماج هذه الزاوية ولكن ليس بصفة دائمة حيث تقتضي الحاجة أحيانا لتخصيص هذه المساحة لمواضيع أخرى أكثر أهمية.

* الصديق أ.ح (المغرب) اقترح نشر مقالة تغطي تاريخ صدور مجلة "التقوى" يُذكر فيها تفاصيل مراحل تقدمها وذكر لمحة عن رؤساء وهيئة تحريرها وإدارتها والدور الذي لعبته في التوعية الدينية عبر العالم.

- اقتراح جيد يُعرض علينا لأول مرة ونود أن نشكرك على هذا المبادرة الطيبة التي سيستفيد منها الكثير من قراء "التقوى" ونعدك أننا سنسلي طلبك إن شاء الله في المستقبل القريب.

* الأخت ت.ع (مصر) أتت على مقال "الإسلام وصحة الفم والأسنان" الذي نشرناه في العدد الخامس من المجلد ١٧، رجب وشعبان ١٤٢٥، وطلبت نشر المزيد من المقالات حول وقاية الأسنان لدى الصغار والكهول.

- نعدك أسرة التقوى أنها ستتصل بالأخت الدكتورة وتبلغها طلبك، ونحن على يقين أنها لن تبخل علينا بذلك.

اتحاد خطير

على صحة القلب!!

أثبتت دراسة قام بها أطباء في العاصمة اليونانية أثينا أن التدخين والكافيين يتحدان للإضرار بشرايين القلب وبتدفق الدم في الجسم. ونصحوا المدخنين أن يفكروا أكثر من مرة إذا كانوا ينوون إشعال سيجارة وهم يحتسون فنجان قهوة، فقد يتسبب هذا الاتحاد في ضرر للقلب أكبر من الذي يؤدي إليه تناول القهوة وحدها أو تدخين السجائر وحدها. ويرى الأطباء أن القهوة والتبغ معا يحدثان على صحة القلب تأثيراً سلبياً أشد من مجموع تأثيرهما منفردين.

وليست هنالك حاجة بالطبع للتذكير بالعلاقة بين التدخين وأمراض القلب، كما لا يستدعي الأمر التذكير بخطورة تناول كميات كبيرة من القهوة على صحة القلب. وتوصل العلماء إلى هذه

النتيجة من خلال دراسة علمية على فريقين، الأول تم عليه دراسة التأثيرات المباشرة للتدخين والكافيين حيث استهلكها في فترات زمنية متباعدة. أما الفريق الثاني فقد تعاطى أصحابه التدخين وتناولوا الكافيين في نفس الوقت. وخلال الدراسات وضع العلماء تقييماً لعمل شريان الأبهري وهو الشريان الرئيسي الذي يحمل الدم من القلب ويتدفق من خلاله الدم في الشرايين. وقد تبين لاحقاً أن اتحاد التبغ مع القهوة يساهم في زيادة احتمالات تعرض الإنسان لأمراض الأوعية الدموية. وكشفت الدراسة أن التأثير النهائي للقهوة والتبغ معا كان أكبر من مجموع تأثير كل منهما على حدة. ويرى الباحثون أنه إذا تحدد كل من التدخين والكافيين ينتج من جراء ذلك أثر ضار على ضغط الدم، كما يرفعان من احتمالات الإصابة بالأزمات القلبية.

ولم يتعرف الباحثون بعد على الآلية التي يعمل فيها التبغ والكافيين معا، ولكن الآثار التي تتعرض لها الشرايين عند اختلاط شرب القهوة والتبغ لها نتائج سلبية. وينصح الخبراء أولئك الذين لم يقلعوا عن عادة التدخين ألا يدخنوا أثناء احتساء القهوة، كما يحدث غالباً، فقد يتحمل القلب السليم على المدى القصير هذه الظروف غير الجيدة، لكن المرضى الذين يعانون من أمراض في القلب تظهر عليهم الآثار السيئة في فترات زمنية قصيرة المدى ومتفاوتة من مريض لآخر. والحدير بالذكر هنا أن ظاهرة احتساء القهوة والتدخين في نفس الوقت ظاهرة لها جذورها العميقة في كثير من الدول العربية وخصوصاً في دول المغرب الكبير حيث إن الوجبة الصباحية لبعض الناس لا تحتوي إلا على فنجان قهوة وسيجارة.

وباء البدانة

يصعب السيطرة عليه

وصف باحثون دوليون البدانة أنها وباء يصعب السيطرة عليه، وجاء هذا التحذير في اليوم الختامي لمؤتمر البدانة في العالم الذي خصص لمناقشة ارتفاع عدد البدناء في الدول النامية. وأفاد الباحثون أن معدلات الإصابة بالبدانة ترتفع في معظم دول العالم حيث يبلغ عدد المصابين بها حول العالم ثلاثة مائة مليون شخص. بالإضافة إلى أنهم يعانون من أمراض مثل السكري والقلب واضطراب النوم. وحذر الأطباء المشاركون في المؤتمر أنه إن لم يتم اتخاذ الإجراءات اللازمة لإيقاف هذا الانتشار الوبائي للسمنة فإن خدمات الرعاية الصحية في كل الدول المتقدمة والنامية لن تتمكن من تقديم العناية الطبية اللازمة للأشخاص المصابين بالأمراض الناتجة عن البدانة.

وقد بينت الإحصائيات أن ثلث الرجال ونصف النساء في جنوب أفريقيا يعانون من البدانة. وهذه هي نسبة البدانة المنتشرة في الولايات المتحدة الأمريكية. وبالرغم من عدم توفر البيانات الصحيحة عن العديد من الدول إلا أن الباحثين يرون أن هذه النسبة متفاوتة في العديد من دول أفريقيا حيث تبين أنها جد مرتفعة في بعض دول شمال أفريقيا ومنخفضة في بعض دول القارة السمراء.

وأفاد الأخصائيون أن مرضي الإيدز وسوء التغذية كان لهما الصدارة في قائمة الأمراض الخطيرة ولكن البدانة قد تقدمت عليهما وأصبحت في المرتبة الأولى خصوصاً أنها يمكن أن تتواجد في نفس البلد الذي يعاني نسبة مرتفعة من مواطنيه من سوء التغذية، ونظراً للمخاطر المعروفة للبدانة وخصوصاً مرض السكري فإن الجهات

الصحية تواجه مشكلة خطيرة. ولا تُوجه أصابع الاتهام إلى الأطعمة الجاهزة وقلّة التمارين كسبب مباشر لبدانة الأفارقة، حيث إن النظرة التقليدية إليها كعلامة غنى في القارة السمراء ساهمت في اكتساب البدانة معنى آخر بالنسبة لمن يعيشون هناك. وأيضاً عُرف مرض الإيدز في أفريقيا منذ عدة سنوات باسم "النحيف" حيث إنه يتسبب فعلاً في فقدان الشخص وزنه بشكل سريع لذا يحرص الكثيرون على عدم فقدان وزنهم حتى لا يظن العامة أنهم مصابون بالإيدز. ويصعب في ظل هذه الظروف إيجاد حلول للسيطرة على البدانة ما لم تتدخل الحكومات وتضع خططاً بعيدة المدى لمواجهة المشكلة على أقل تقدير. حيث يستحيل إيجاد حل مشكلة بمعالجة النتائج لا الأسباب. لذا يجب أن تتوفر المنشآت الرياضية على نطاق واسع ويتم مراقبة معدلات السكر والدهنيات والملح في مأكولات المحلات السريعة والمنتجات المختلفة التي تباع في الأسواق.

إلا أن أفريقيا ليست هي القارة الوحيدة التي تعاني من انفجار معدلات البدانة. فإن رُبع سكان الشرق الأوسط يعانون منها أو من زيادة الوزن حتى أن اليابان المعروفة بنحافة مواطنيها شهدت تفاقماً في عدد المصابين بالسمنة. ولا تشكل البدانة لدى الكهول مخاوف خيراة التغذية بل إن ما يقلقهم هو النسبة الضخمة من الأطفال البدناء الذي يصابون بمرض السكري كل عام. فإن لم يخفض هؤلاء الذين يتواجد أكثرهم في الشرق الأوسط واليونان وتشيلي وجنوب إيطاليا أوزانهم فغالبا ما سيعانون من كثير من الأمراض المرتبطة بالشيخوخة عندما يبلغون سن الأربعين.

حذار من ملطفات الجو نفت جمعية مصنعي المنتجات المضغوطة المرشوشة ما توصلت إليه دراسة بجامعة "بريستول" الإنجليزية ووصفتها بأنها مغلوطة وتحتوي على مزاغم غير مبررة. وقد أفادت الدراسة أن ملطفات الجو وغيرها من المنتجات المضغوطة الرشاشة تجعل المنازل بيئات غير صحية. وأوضحت أن المنازل التي تستخدم فيها هذه المنتجات بشكل يومي يعاني فيها الأطفال والأمهات من اعتلال الصحة. وأظهرت الدراسة أنه كنتيجة مباشرة لوجود تلك المنتجات في بيئة المنزل يعاني الأطفال من الإسهال وآلام الأذن بينما تعاني الأمهات من نوبات الصداع والاكنتاب. وتوصلت الدراسة إلى هذه النتائج من خلال دراسة شملت أربعة عشر ألف منزل. وتبين أن أربعين بالمائة من المنازل التي تستخدم هذه المنتجات يعاني أصحابها من

التوترات المذكورة آنفاً. الأشخاص الذين يلازمون المنزل لفترة طويلة كالمسنين هم كذلك عرضة لتأثيرات ملطقات الجو. وبالرغم من وجود حاجة ماسة لإجراء المزيد من البحوث حول هذا الموضوع إلا أن الخبراء ينصحون بالحد من استخدام ملطقات الجو والمنتجات الرشاشة في المنزل، للحفاظ على سلامة أهل البيت. وشككت جمعية مصنعي المنتجات الرشاشة في مصداقية الدراسة وقالت إن آثار مادة فوك التي عثر عليها في بعض المنازل والتي خضعت للدراسة ناتجة عن مواد كيميائية أخرى كطلاء الجدران والأبواب ورائحة التدخين. وأضافت الجمعية أن مزاعم الدراسة غير مبررة لكنها مع ذلك ستراقب الأمر عن كثب وفي حال اكتشاف ما يثير القلق ستقوم بالتعديلات اللازمة. ولم يتوقف الأمر إلى هذا الحد حيث قدم الأخصائيون نصائح حول العطور ومستحضرات التجميل والتوترات المذكورة آنفاً. ويرى الباحثون أنه في حال تأكد هذه النتائج سيكون لها صدى عالمياً.

وقد توصل العلماء إلى وجود آثار لمادة تسمى فوك (VOCs) في غرف النوم وقاعات المعيشة في كثير من المنازل وربطوها باستخدام ثلاثة منتجات ملطقات الجو ومنظفات السجاد والمنتجات الرشاشة.

والغريب في الأمر أن نتائج الدراسة الباعثة على الدهشة هو الارتباط الواضح بين اكتتاب الأمهات واستعمالهن للملطقات الجو بصفة منتظمة. حيث يعتقد البعض أن استخدام تلك المنتجات يجعل المنزل أنظف وأفضل من الناحية الصحية.

وبعد تراكم مادة فوك في بيئة المنزل تكون النساء والأطفال دون سن ستة أشهر عرضة لتأثيراتها على وجه خاص، لأنهم يمضون ما يقارب ٨٠ بالمائة من وقتهم داخل المنزل. كما أن

وقالوا بأن منتجات الجمال "كسراي" الشعر يتطلب تصنيعها أن يكون استخدامها آمناً. وأن لا تستخدم في أماكن مغلقة صغيرة وإن الأدلة الحالية تظهر أن تلك المنتجات هي آمنة.

خدعة إلكترونية

حذر خبراء في أمن الإنترنت من فيروس جديد ينتشر بسرعة فائقة عبر البريد الإلكتروني. ويرون أن هذا الفيروس المعلوماتي الجديد الذي هو في واقع الأمر نسخة جديدة من فيروس "بيغل"، الذي جعله سريع الانتشار حيث يسبب المزيد من المشاكل لمستخدمي أجهزة الكمبيوتر عبر العالم. وأفادت مصادر مختصة في أمن الشبكة العالمية أنها رصدت خلال فترة وجيزة حوالي تسع مائة ألف نسخة من هذا الفيروس الذي يعتمد على عناوين بريد إلكتروني مزورة تبدو مألوفة للأشخاص الذين يتلقونها وتوهمهم أنها تحمل لهم

معلومات هامة. وأوضح الخبراء أن عبارات مثل "هالو" (مرحبا) و"ثانك يو" (شكراً لك) و"ثانكس" (شكراً) تظهر في المكان المخصص لموضوع الرسالة. وينتشر الفيروس بعد أن يتم فتح الملف الملحق الذي يحتوي والذي غالبا يأتي تحت اسم "برايس" أي سعر أو "جوك" أي طرفة.

وكانت النسخة الأخيرة من "بيغل" تحت اسم "بايغل". بي سي" أثارت اضطرابات كبيرة على شبكة الإنترنت في شهر فبراير الماضي. ويرى الخبراء بأنها ثالث أخطر فيروس في التاريخ. وينصحون المستخدمين بتحديث البرامج المضادة للفيروسات في أجهزتهم لحمايتها من هذه النسخة الجديدة وأن لا يفتحوا أي ملفات مرفقة مشبوه في مصدرها.

مساهمة الصديق

م.ع.ع (تونس)