## دعـــاء

اَللّهُمَّ اجْعَلْ صِيامي فيهِ صِيامَ الصّائِمينَ وَ قِيامي فيهِ قِيامَ القائِمينَ ، ونَبِّهْني فيهِ عَن نَوْمَةِ الغافِلينَ ، واغفر لي جُرمي فيهِ يا اِلهَ العالَمينَ ، . وَاعْفُ عَنّي يا عافِياً عَنِ المُجرِمينَ

## مفاهيم وآثار

# أقدارٌ الله مصحوبةٌ بلطفهِ

هايل الصرمي

« من ظن انفكاك لطفه عن قدره ، فذلك لقصور نظره » ..

إن ألطـاف الله تسـري على الأبـرار، والفجار ، يسـتظل بلطفه الجميع ، نعمه ، وعطاءه ، ورزقه للجميع ، فهـو يعطي الدنيا مـن يحب ، ومن لا يحـب ، ولكنه يعطي الآخـرة من يحب فقط، إن الأخطـار من حولنا ، ومن فوقنا ، ومن تحتنا ، وعن أيماننا ، وشمائلنا .. لكن لطف الله يسـرى ، فيحيطنا برعايته ، وحفظه ، ويكلؤنا فـي الليل والنهار . إذا كان اللطف يشـمل الكافرين ، فمن باب أولى أن يكون مصاحبـاً وصديقاً حميماً وفياً ، للمؤمنين ، وهو كذلـك ، فالآلام أمام الآلاء ، مثل قطرة في بحر ، لا تحصى ، ولا تنقطع ، فالمصائب قليلة ، غير أن الإنسَـان ،كثير الشكوى ، كثير السخط ، إذا أصيب بشيء ، نسي فضل الله عليه ،وانكفأ يبكي حاله ، وبلاءه ، ويندب تعاسـته ، وحظوظه ، ويعكر على نفسه صفوها ،وانشراحها ، وبهاءها ، وهذا من الارتكاس .

فسـبحان من يُقـدِّر ويلطف ويبتلي ويعافـي جعل بعد الشـدة فرج فالسجن ليوسـف ، بعده سلطاناً وتمكين وملكاً عظيما .

فاحذر الجحود لنعمه ، ولفضله ، وداوم على ذكره ، وشُـكره ، وحسن عبادته ، وتمسك ، واستعصم بحبله ،واعلم أن لطفه مصاحبٌ لعباده ، في كل حال ، يجعل من الهزيمة نصراً ، وبعـد الذنب توبة ، ومن المرض تطهيراً ، ويجعـل من المصائب تمحيصاً، واختبـاراً ، وتثبيتاً ، ورفعة في الجنة ، ومقامـاً كريماً ، في مقعد صدق عند مليك مقتدر.

فمن لم يدرك هذا فلنَقْص علْمه وقصور نظره .

ما أروع البدر والنسَماتَ سَائرةً
يا ليتني نسمة في الأفق أو قمرُ
نمضي بأجنحة الألطاف أغنية
ويعتري شوق أقدار المنى قدرُ
نخشى البلاء ولا نرجو لطائفه
لولا المتاب لضاق السهل والوعرُ

د. أحمد سعيد الحكيمي

# احذروا التهابات اللوز في رمضان

■ عبثـاً يحاول البعض علاج التهاب الحلق من تلقاء نفسـه دون اللجوء إلى الطبيب المتخصص، وأنّا للإنسان أن يُحسن ذلك وقد أغفل أيسر السبل التي تقود إلى تماثله للشفاء وقت أن كان المـرض طفيفـاً في بدايته؛ كأن يُحـاط برعاية منزلية ويلتزم بالإرشادات الصحية المعززة مناعة الجسم.

وهذا أحـوط- أيضاً- للوقاية من تبعـات الإصابة بالتهابات اللوز والتي يلزم لوفقها تماماً علاج لا يقبل التأجيل منذ بداية ظهور الإصابة، لا أن يشـوبها الإهمال فتفضي إصابة مزمنة وخيمة يتعذر علاجها بسهولة..

الدكتور/ أحمد سعيد الحكيمي- استشاري أمراض وجراحة الأنـف والأذن والحنجـرة، أعطـى الصائمـين وصفة علاج رمضاني وقائي من التهابات اللوز، محدداً أسـباب ودواعي الإصابـة وخطرها على الصحة وما يجب على المريض إتباعه من تعليمات وإرشادات صحية، وقد فصّل ذلك بقوله :

اللـوز جزء من الجهاز الليمفـاوي؛ موقعها على جانبي نهاية تجويف الفم وفي الجزء الخلفي من اللسـان، وكذا عند نهاية التجويـف الأنفي البلعومي- ومهمتهـا المحافظة على مقاومة الجسم للالتهابات وزيادة مناعته.

ومع هذا فاللوز معرضة لالتهابات تشيع وتنتشر بين الأطفال أكثـر من البالغين، لكنها أقل فـي تأثيرها ومضاعفاتها على الكبار-عموماً- إذا ما قورنوا بالصغار.

علاوة على أن تضخم اللوز وخصوصاً الأنفية البلعومية عند الأطفـال الرضع من جـراء الالتهابـات؛ تمنعهم من رضاعة الحليب بصورة مريحة، لصعوبـة التنفس من فتحتي الأنف، فيلاحظ في مراحل سـنوات الطفولة اللاحقة بأنهم يتنفسون من الفم بدلاً من الأنف، مما يسـبب تشـوه فـي عظام الفك السـفلي وتكرار عدد مرات الإصابة بالتهاب اللوز وما ينجم عنـه من مضاعفات بمعزل عـن المعالجة الناجعة وخصوصاً تلك التي يُحدثها نوع خطير من هذه التهابات، حيث يؤدي إلى الإصابة بالحمى الرثوية بما لهـا من تأثير خطير على القلب وتشويه لصماماته.

إن من جملة الأسـباب المؤدية إلى التهـاب اللوز، فضلاً عن تلقي العدوى من حامليها المصابين :-

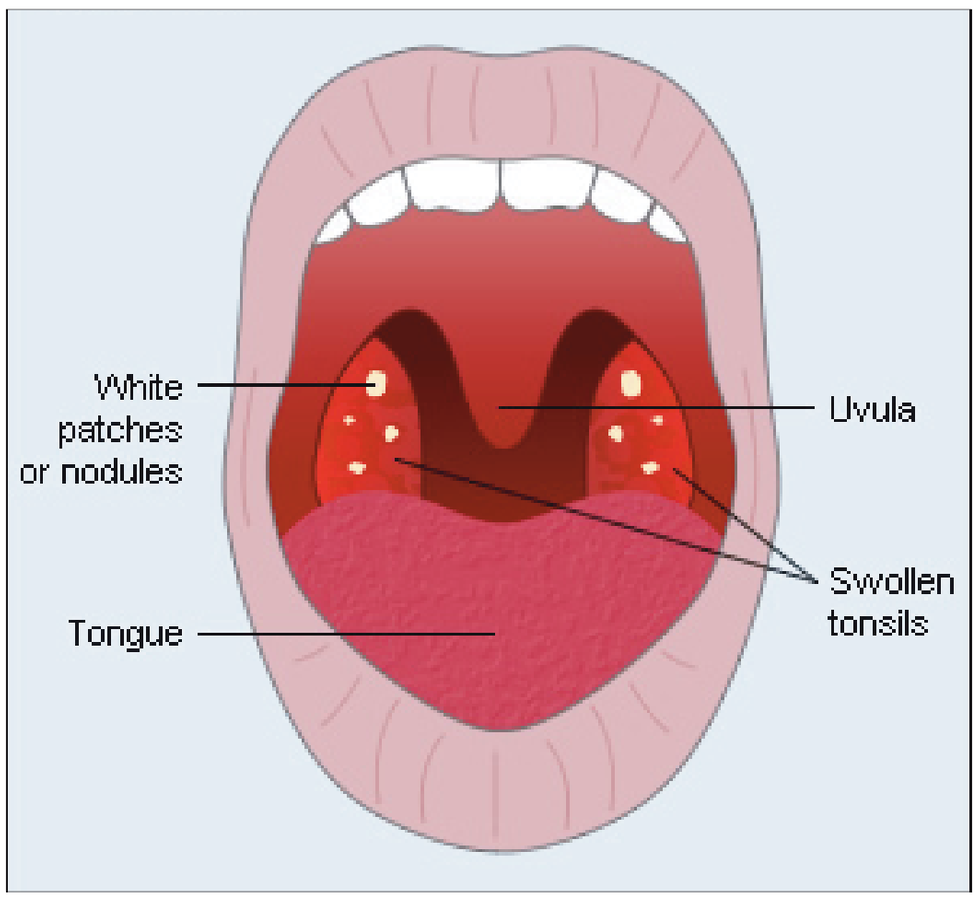
- تحسس اللوز من البرودة، سواءً من المشروبات أو المأكولات الباردة أو نتيجة التعرض للهواء البارد.
- انتقـال الالتهاب من الأنف، فيما يسـمى بالالتهاب النازل إلى اللوز، وسببه الإفرازات الأنفية أو النزول؛ كحالة التهاب الجيـوب الأنفية أو الـزكام ونزلة البرد، وينطبـق هذا أيضاً على انسداد الأنف ومجرى التنفس العلوي لوجود اللحميات الخلفية؛ خاصة لدى الأطفال.
- تأثر اللوز بالتهاب الفم والأسنان واللثة والحنجرة.
- وجـود بقايـا الأكل عالقة في ثنايا اللـوز، ومن ثم تعفنها وتفسخها؛ مؤدية إلى التهاب اللوز.

وللدلالة الظاهرية على التهاب اللوزتين وما يحمل على الشـك فـي الإصابة؛ هناك أعراض وعلامات فارقـة لهذا النوع من الالتهابات؛ أهمها:-

- الشعور بألم في الحلق والاحتقان وصعوبة البلع، وقد يمتد الألم إلى الأذنين مع الشعور بالصداع.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم، وألم في المفاصل.
- تغير رائحة الفم.
- فتور وكسل وإرهاق عام.

وبذا أنصـح المصابين بالتهاب اللوز طيلة أيام وليالي شـهر رمضـان الحالة بالامتثال للممارسـات الصحيـة والغذائية المأمونة؛ مثل:-

- عدم تناول المثلجات والأغذية شـديدة البـرودة أو المثلجة؛ خصوصاً عند الفطور أو عند جفاف الحلق.
- تجنب التعرض للهواء البارد بعد الاغتسال أو عقب المكوث في موضع دافئ أو مكان مغلق .
- تلافي الاحتكاك المباشـر بالأشـخاص المصابين بنزلة برد أو زكام.
- ضـرورة تصفية الحلـق قبل النوم وبعـد الأكل(الغرغرة) بواسطة أدوية الغرغرة أو بالماء الدافئ مع القليل من الملح .
- الاهتمام اليومي بتنظيف الفم والأسنان بواسطة السواك أو بالفرشاة والمعجون .
- تنـاول الأطعمة والسـوائل الدافئة والمعتدلـة في حرارتها بشـكل كاف؛ لحاجة المريض إلى تدفئة الحلق وإلى الارتواء بالسوائل من أجل تعزيز حركة الدورة الدموية.
- الراحـة المنزلية مهمة جداً إذا عـاود الالتهاب؛ فهي تعطي فرصة لجهاز المناعة ليقـاوم المرض ويحد من تفاقم الإصابة ويعمـل علـى خفض حدتهـا. بينمـا الخروج مـن المنزل والاحتـكاك بالهـواء والناس يزيد من مشـكلة حدة الالتهاب ويسهم في انتقال العدوى .




- الإكثار من أكل الحمضيات( البرتقال- الليمون )؛ لاحتوائها علـى فيتامين (C) وما لـه من دور كبير فـي تدعيم المناعة والمقاومة الجسدية القاهرة للكثير من الأمراض والالتهابات.

وعند الشعور من الوهلة الأولى بالتهاب الحلق مع ألم وحمى؛ أنصح المريض بأخذ مسـكن فقط والأخـذ بالنصائح التي ذكرتها، وإذا لم يتحسـن؛ فعليه مراجعة الطبيب المتخصص من أجل تقييم الحالة ومعالجتها بما يلائم ظروفها ووضعها.

إذ أن كثيراً من الحالات تأتي متأخرة - للأسف- وقد ظهرت وتفاقمت لديها الآثار الجانبية، الأمر الذي يسـتدعي معالجة مضاعفـة لفترة أطول، ولو جـاء المريض فـي البداية لكان العلاج أخف وأقصر.

ثمة مرضـى يدفعهم الخوف من الإصابـة بروماتيزم القلب والمضاعفات الأخـرى؛ إلى اللجوء إلى طبيب لمعالجة التهاب اللوز، وجيدٌ أن يدرك الناس ما تعنيه هذا الالتهابات فيبادرون إلـى معالجتها من البداية، إلا أنه ليس كل شـخص يصاب بالتهـاب اللـوز يصل به الأمر إلـى روماتيـزم القلب؛ إنما الفحوصات والأطباء المتخصصين هم من يحددون ذلك.

ومما يؤسـف له حقاً، لجوء الكثيرين من المرضى إلى شراء أدوية للمرض من الصيدليات من تلقاء أنفسهم دون استشارة الطبيب؛ تحت مبرر مفاده: دواء فعال سبق تجريبه، وقد تكون هذه الأدوية- أساسـاً- جرعة ناقصة أو أن المريض أخذها مسـبقاً ولن يفيد تكرارها مجدداً للقضاء على المرض، فهذه من الأخطاء الشائعة التي ننصح الإخوة الصيادلة أن يتنبهوا لها، فلا يصرفوا الأدوية من دون وصفة طبية(رشدة).

كما لا يحق لهم التدخـل بوصف الأدوية للمرضى؛ باعتباره تدخلاً سافراً في معالجة ليست من اختصاصهم، فالعشوائية لا تعجل بالشـفاء وإنما يمكن أن تزيد المشكلة تعقيداً، جاعلة الالتهاب مزمناً تستمر معه شكوى المريض ومعاناته.

وفي حـال وجود تحسـس في الغشـاء المخاطـي للجهاز التنفسـي العلوي- وتعد اللوز جزءً منه- ننصح بأخذ مضاد للتحسـس وليس المضاد الحيوي، كون الشعور بالاحتقان- أحياناً- يكون تحسساً وليس التهاباً.

وليس كل مريض باللوز يحتاج لعملية لاستئصالها، بل هناك معاييـر علمية وطبية يعرفها جيداً الأطباء ذوي الاختصاص؛ مثل عمر المريض وفترات تكرار الالتهاب وشدته ومضاعفاته ..الخ.

وبالتالي، كثير من الحالات تحتاج إلى علاج بالأدوية وتطبيق ما سـبق ذكره مـن نصائـح ولا تتطلب بالضـرورة عملية استئصال للوز.

إن شـكوى المريض من آلام المفاصل أثنـاء التهاب اللوز لا يعني أنه يعانـي من(الروماتيزم)، لكن بقاء هذه الآلام لفترة بعد أخذ العلاج دون أن تنتهي؛ مدعاة لمراجعة الطبيب.

وفي سـياق متصل بالنصائح التي يجب على الصائم الأخذ والالتزام بها، سـواءً كان مريضاً بالتهابات اللوز أو لم يكن كذلك، فإننا نقول له:-

- تحاشـا البلل وقت سـقوط الأمطار من خلال الإسـتعانة بمظلة وارتداء ملابس مناسـبة تبقي الجسـم دافئاً، أو الغي الخروج بالأساس حتى يصحو المطر.
- لا تفطـر بالبـارد من الطعـام أو الماء أو الشـراب؛ وإنما بالدافئ والمعتدل، ولا يكون آخر الشرب في السحر لماءٍ بارد أو مثلج .
- ركز على الأطعمة والمشروبات ذات المردود الغذائي الجيد، فالطعام الجيد سبيل لصحة جيدة ومناعة قوية مثمرة؛ واللوز جزء من جسـم الإنسـان يتأثر بالمؤثرات الخارجية؛ كسائر أجزاء الجسم الحسّاسة الأخرى.
- لا تخرج في الليل إلى الهواء الطلق بشكل مفاجئ متى كان الجو بارداً؛ ولا بد أن تغطي جسمك جيداً إذا قررت الخروج في هذه الأجواء دون أن تدع أجزاء من جسمك مكشوفة.
- إذا اضطررت للسـفر ليلاً - وكان الجو بارداً أو يميل إلى البـرودة- فلا تمكث أمام نافذة السـيارة وهي مفتوحة أو قم بإغلاقها؛ لتتجنب نزلة البرودة فتظهر عليك أعراضها لاحقاً.
- التدخين والقات وسائل مهمة للإصابة؛ يزداد معهما تفاقم المشكلة، ورمضان فرصة للمرضى المدخنين ومضغي القات لإراحة أجسامهم من هذا البلاء بالانقطاع عن هاتين العادتين السيئتين أو على الأقل التخفيف منهما.

وختاماً، يجب تطهير الفم والأسنان من بقايا الغذاء وآثاره بما يعزز القضاء على مسببات الالتهاب.

**■ المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني**
**بوزارة الصحة العامة والسكان**

مثل قديم لخص فيه أجدادنا أجمل الدلالات

# «العيد عيد العـ

* .. قديما لخص أجدادنا اليمنيون في مثلهم الشعبي القائل (العيد عيد العافية) أجمل معاني دلالات العيد السعيد والمتمثل في الصحة والعافية وكما جرت العادة لدى الكثير من الآباء وأرباب الأسر اليوم ممن لايقدرون على تلبية متطلبات أطفالهم في العيد من ملابس وغيرها من المتطلبات بأن يردوا على إلحاحهم ومطالبهم المستمرة بنفس العبارة (العيد عيد العافية) .. إلى جانب الفقراء الذين لايجدون ما يأكلون وينتظرون الصدقات وغالبا ما تجدهم يرددون هذه العبارة بكثرة.

تحقيق / نجلاء علي الشباني

■ أصيب عبدالفتاح بحادث قبل عامين مما جعله طريح الفراش منذ ذلك اليوم فهو لا يسـتطيع المشي وإذا تمكن من ذلك فإنه لا يبتعد عن حدود المنزل يقول: أنا لم أتمكن من الإحساس بفرحة العيد جربت ذلك في عيد الأضحى العام الماضي حين كان أصدقائي يذهبون للتنزه خارج صنعاء وأنا مقعد في المنزل استخدم الأدوية وهاهو عيد الفطر قادم للسنة الثانية وأنـا على نفس الحال .. عرفت فعلا معنى المثل الشـعبي القائل (العيد عيد العافية) لم أعرف معناه إلا هذه الفترة حقا الصحة مهمة جدا وتغني عن أية فرحة كون العافية أكبر رأس مال ينعم به المرء.

### عزة نفس

* أم ماهر ربة منزل ولديها سـبعة أبناء تعاني من الفقر الشديد وتنتظر الصدقـة وتوزيع الزكاة والصدقات في الجمعيات الخيرية ومن الجيران الذين يقدمون لها المساعدات العينية، أما بالنسبة لملابس أطفالها وجعالة العيد فإنها لا تجد من يشتري لهم كما أن عزة نفسها تمنعها من البحث أو أن تمد يدها للغير.

من أجـل الحصول على ملابس لأطفالها فهي تعمل فراشـة في إحدى المدارس وراتبها بالكاد يغطي مصاريف أطفالها وإيجار منزلها وزوجها متوف تقول: مادام أولادي أصحاء وبحالة جيدة فماذا أريد أكثر من ذلك فالعيد الحقيقي بالنسبة لي هو العافية.

### الفرحة الحقيقية

* تركـي وجهاد يتفقان علـى أن فرحة العيد الحقيقية إذا رغب المرء في مشـاهدتها في أبهى صورة وأكمل وجه فعليه أن يطالع قسـمات وجوه الأطفـال والصغار كون هؤلاء هم من تظهر عليهم مباهج هذه الفرحة لذا من الضروري تلبية كل احتياجاتهم ومتطلباتهم بالعيد لذا اعتاد الجميع على شـراء الملابس الجديدة وبعض الحلويات وشراء المكسرات وغيرها من الطقـوس التي تكون لها خصوصية مرتبطـة بالعيد وإذا نعم هؤلاء الأطفال بالصحة والعافية يكون هذا عيدا حقيقيا لأفراد الأسـرة معتقدا أن رؤية البسـمة في وجوه أطفاله إلى جانـب تمتعهم بصحة جيدة هي العيد الحقيقي.

### لا شيء يدعو للابتسامة

* يؤكـد أحمد حمود المطري أن المطلوب في العيد أن تبتسـم وأن تملأ وجهك ابتسامة عريضة وأن تردد أغاني الفرح لكن الواقع الحالي والذي تعيشه بلادنا من غلاء وخوف من التفجيرات وانقطاع الكهرباء المتواصل والرواتـب المتدنية وفرزة الـ(بيجوت) تعلن فـي ليلة العيد حالة الطوارئ وترفـع تكلفة الركـوب والغلاء الذي يزداد في العيـد في كافة متطلبات العيـد والمواطن العادي يفكر في البحث عن نسـمة هـواء عليلة قادمة من شـواطئ عدن أو الحديدة يلاقي صعوبة فـي إيجاد فندق للارتفاع الجنوني في أسعار الفنادق وحتى الطرقات الطويلة غير آمنة هذه الأيام وهذه الأمور تزيد في (العكننة) وختاما لا أجد عبارة أقولها سوى (العيد عيد العافية).

القناعة والرضا والصحة والعافية .. عيد حقيقي

○ ○ ○ ○

علماء النفس المقولة تدل على واقع فعلي يعبر عن نفسية قائلها

## خواطر

# الخشـــوع

فيصل علي

أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ (الحديـد: ١٦) بعد كل هذا اليقين والعمـل الصالح والوصـول إلى مرحلة الإيمان بالله ظاهـرا وباطنا ما تزال هناك قلوب قاسـية لم تـرق لذكر الله وما نزل على رسـوله من الحـق المبين والآيـات الواضحـات ،واقبل النـاس على دين الإسـلام جماعـات وأفرادا ، فمن لم يخشع ويخضع لذكر الله فلمن سيخشع بعدئذ؟ أبعد أن شاهدوا الحق أبطأت قلوبهم عن الخشـوع ؟ فالله يعاتب عبـاده ويطالبهم بحق عبادته خشـوعا وخضوعا وخشية ، إن الله رب القلـوب يطالب هذه القلوب والعقـول المؤمنة أن تخشـع له وتفقه آياتـه ومقتضيات الإيمان ،وان لا تضـل جامـدة لا حـراك بهـا ، فالإيمان بلا خشـوع يظل ناقصا ،وان كان العقل يتقبل ذلك إلا أن القلـب ذو العاطفـة لا يتقبله ، فأنت مهما بلـغ إيمانك وبلـغ عملك إلا انـك مازلت مخلوقا ضعيفا تريد من اللـه الرحمة والمغفرة، فأعمالك مهما عظمت لا تسـاوي أدنى نعمة أنعمها عليك اللـه ، وهذا هو فهم أصحاب رسـول الله صلى الله عليه وسلم وفهم السلف الصالح لهذه المعان ، سـيدنا عمر إن الخطاب رضـي الله عنه كان يخشى من عدم قبول عمله ويخشى أن يكون ممن سماهم رسول الله صلى الله عليه وسلم لحذيفة ابـن اليمان رضي الله عنـه، إذا كان مع كل ما قدمه للأمة وللإسلام ويخشى عدم القبول ويشك إن الله لـن يقبل منه فكيف بمن لم يفعل شـيئا للإسـلام ومازال قلبه غافلا وغير خاشعا لله؟. إن الخشـوع يحمل معنـى التواضع التذلل بين يـدي الله ويحمـل معنى الطمأنينة والسـكون ، وبذلـك يتخلص القلب من القسـوة ، وهذا يتفق مع إن الإسلام جاء رحمة للعالمين ،فمن يحمل هم الإسـلام وهم الدعوة إليه وهم نشره وهم العمل به لابد أن يكون خاشعا قلبه غير قاسيا مع آيات اللـه ولا مع خلـق الله، يا من انتدبتم أنفسـكم للعمل للإسـلام ، يا من تريدون إقامة حكم الله بناء على الاستخلاف الذي أمر به الله ليقيم أمر الدنيا ويصلح أمر الناس، كيف ستحكمون يومئذ ومازالت قلوبكم قاسـية الآن؟ فالقسوة لا تصلح لكم أيها المؤمنون وقد استبطأ الله خشوعكم فلا تتأخر قلوبكم عنه وانتـم تتلون كتاب الله وترون آياته في أنفسـكم وفي الآفاق، "لـو أنزلنا هذا القرآن علـى جبل لرأيته خاشـعا متصدعا من خشـية الله" فكيف بكم انتم أيها المؤمنون بالله. اللهم اقسم لنا من خشيتك ما تحول به بيننا وبين معاصيك.