احداث رمضانية

السادس عشر من رمضان ١٣٠٧ هجرية

مولد الشيخ حسنين مخلوف

يعد الشيخ حسنين مخلوف أحد كبار العلماء المعاصرين ومفتي الديار المصرية التي شهدت مواقفه الجليلة في المنافحة عن الدين الإسلامي، وكان والده الشيخ محمد حسنين مخلوف واحدا من العلماء الكبار الذين تولوا مناصب متقدمة في المؤسسة الأزهرية، ويعود له الفضل في انشاء مكتبة الأزهر وفهرستها وتصنيفها بعد جهد كبير أسهم في الحفاظ على كثير من الكتب والمخطوطات الإسلامية، كما أصبح والده وكيلا لمشيخة الأزهر.

وفي هذه الأجواء الطيبة ولد الشيخ حسنين مخلوف في السادس عشر من رمضان ١٣٠٧ هجرية (١٨٩٠ م) في أحد أحياء القاهرة القديمة، وألحقه والده وهو في السادسة من عمره بأحد الكتاتيب ليحفظ القرآن الذي أتمه حفظا وتجويدا وهو في العاشرة من عمره، وأيضا تلقى في الكتاب مبادئ القراءة والكتابة والنحو وحفظ ما تيسر له من الأحاديث النبوية، وأصبح مؤهلا وهو في الحادية عشرة من عمره للالتحاق بالدراسة في الجامع الأزهر فتلقى العلوم الدينية على يد مجموعة من الفقهاء والعلماء الكبار، على رأسهم الشيخان عبد الله دراز ويوسف الدجوي، وأثناء دراسته أفتتح معهد القضاء الشرعي فألتحق به لنبوغه في العلم وتفوقه على أقرانه.

وتخرج من المعهد وهو في الرابعة والعشرين من عمره بعد أن اقترب من مشايخ الأزهر الكبار وجادلهم وأقنعهم بأهليته لتولي مهام القضاء الشرعي، وعمل على التدريس في المعهد ذاته بعد تخرجه لمدة عامين قبل أن يرسل إلى محافظة قنا في الصعيد ليعمل قاضيا، وانتقل الشيخ من قنا إلى محافظات عدة قبل أن يستقر به المقام في مدينة الإسكندرية سنة ١٩٤١ م حيث عين في منصب رئيس للمحكمة الشرعية، وعمل مخلوف في تلك الفترة على تطوير القضاء الشرعي وتحديثه.

تولى مخلوف منصب مفتي الديار المصرية سنة ١٩٤٦ وبقي في ذلك المنصب حتى سنة ١٩٥٤، وأصبح بعد ذلك رئيسا للجنة الفتوى في الأزهر الشريف، وكذلك أنتخب عضوا في مجمع البحوث الإسلامية، وحظي الشيخ بإقبال كبير في مجال الفتوى خاصة لما عرف عنه من الجرأة وعدم المهادنة فيما يتعلق بأمور الدين، وخاض الشيخ سجالا واسعا ضد السياسات الاشتراكية التي أتبعتها الحكومة المصرية بعد ثورة ١٩٥٢، ولكن مهابته العلمية كفته في تلك المواجهة التي لم يتراجع عنها أبدا.

يعد كتاب ''فتاوى شرعية'' من أهم الكتب التي وضعها الشيخ مخلوف وما زال الكتاب موضع احترام وتقدير في أوساط المسلمين الذين يجدون فيه إجابات لكثير من الأسئلة التي تتعلق بالحياة المعاصرة وأسئلة المسلمين بطريقة تجنبهم الحرج، من أهم كتبه ''أسماء الله الحسنى والآيات الكريمة الواردة فيها''و ''أضواء من القرآن الكريم في فضل الطاعات وثمراتها، وخطر المعاصي وعقوباتها''و ''أضواء من القرآن والسنة في وجوب مجاهدة الأعداء''و ''الدعوة التامة والتذكرة العامة''، وكذلك كتابه ''المواريث في الشريعة الإسلامية'' والذي ما زال مرجعا في القضاء الفقهي في موضوع المواريث والتركات.

كذلك حقق الشيخ العديد من الكتب الدينية التراثية، ومن أهمها '' هداية الراغب بشرح عمدة الطالب'' للإمام النجدي، ولقي في حياته التكريم من الدولة والمؤسسات الدينية فحصل على كسوة التشريف العلمية مرتين الأولى، كما منح جائزة الدولة التقديرية في العلوم الاجتماعية سنة ١٩٨٢ م، وحصل على جائزة الملك فيصل العالمية لخدمة الإسلام سنة ١٩٨٣.

توفي الشيخ الجليل في التاسع عشر من رمضان سنة ١٤١٠ هجرية وكان برغم شيخوخته ما زال يلقي المحاضرات ويفيد طلبته حتى يوم وفاته.

اعلام الحضارة

الزهراوي ... أبو الجراحة

عمر هلسة

هو مؤسس علم الجراحة في العالم أجمع وهو أول من فصل الجراحة عن الطب وجعل اتقان علم التشريح أساس اتقانها واستحدث العديد من الأدوات المستخدمة فيها وطرق إجرائها وبقيت آثاره الطبية المنهج العلمي الأساسي لدارسي الطب ومتخصصي الجراحة لأكثر من ثمانية قرون بعد وفاته لسيتحق بذلك لقب ''أبو الجراحة'' وبشهادة علماء الغرب والشرق.

ولد أبو القاسم خلف بن عباس المعروف بالزهراوي في مدينة الزهراء في قرطبة حوالي سنة ٣٢٤هـ/٩٣٦م وكرس حياته وكل إبداعه لتطوير علوم الطب والجراحة، ولم يورد المؤرخون عن سيرة حياته الكثير كما أوردوا عن إنجازاته وأعماله ومؤلفاته لأن أغلب ما كُتب عن حياته اندثر مع سقوط الزهراء عاصمة قرطبة سنة ١٠١١م ومن القليل الذي وصلنا عن سيرته بأن كان الزهراوي طبيب الخليفة عبد الرحمن الثالث المعروف بالناصر وطبيب ابنه الحكم الثاني المعروف بالمستنصر وكانت وفاته في الزهراء سنة ٤٠٤هـ/١٠١٣م.

ألف الزهراوي في الطب والجراحة كتابا واحدا يضم ثلاثين مجلدا وكان بمثابة خلاصة خبرة أكثر من خمسين عاماً في مزاولة مهنة الطب والجراحة ويعتبر أثره اليتيم ''التصريف لمن عجز عن التأليف'' موسوعة حقيقية في الطب وطب الأسنان والجراحة والصيدلة جمع فيها أمراض عصره وزاد عليها الكثير من خبراته كإكتشافه لمرض نزف الدم الوراثي ''الهيموفيليا'' وعرف مرض السرطان ولعله أول من شخصّ هذا المرض تشخيصاً دقيقاً وأول من أسماه بهذا الإسم فجاء في كتابه: '' ... والسرطان إنما سُمِّيَ سرطانًا لشبهه بالسرطان البحري، وهو على ضربين: مبتدئ من ذاته، أو ناشئ عقب أورام حارة.. وهو إذا تكامل فلا علاج له ولا برء منه بدواء البتة إلا بعمل اليد ''الجراحة أو الكي'' إذا كان في عضو يمكن استئصاله فيه كله بالقطع.. والسرطان يبتدئ مثل الباقلاء ثم يتزايد مع الأيام حتى يعظم وتشتد صلابته، ويصير له في الجسد أصل كبير مستدير كَمَدُّ اللون، تضرب فيه عروق خُضر وسُود إلى جهة منه وتكون فيه حرارة يسيرة عند اللمس...'' وصنف الزهراوي أنواع السرطان وأسماها بأسماء الأعضاء التي يصيبها فعرف سرطان العين والحنجرة والرئة والكلى والكبد وغيرها الكثير وتكلم عن مبادئ وطرق علاجه فأضاف في ذات الفصل من كتابه: '' ... متى كان السرطان في موضع يمكن استئصاله كله كالسرطان الذي يكون في الثدي أو في الفخد ونحوهما من الأعضاء المتمكنة لإخراجه بجملته ،إذا كان مبتدءاً صغيراً فافعل. أما متى تقدم فلا ينبغى أن تقربه فاني ما استطعت أن أبرىء منه أحداً ولا رأيت قبل غيري وصل إلى ذلك ...''.

فصّل الزهراوي في كتابه الأعراض المبكرة والمتقدمة للأمراض وأسباب حدوثها وطرق انتقالها وعلاج كل منها على حدة وضمن في خانة العلاج اسم الدواء وطريقة تصنيعه وشكله الصيدلاني والجرعة الشافية وطريقة إعطائها وهو أول من قدم وصفاً دقيقاً لعملية تصنيع أقراص الأدوية عندما كتب :'' على لوح من الأبنوس أو العاج يُعدُّ ثم يُنشر إلى نصفين طولاً، ثم يُحفر في كلٍّ وجه قدر نصف القرص، ثم يُنقش على قعر أحد الوجهين اسم القرص المراد صنعه مطبوعاً بشكل معكوس، ليكون النقش مقروءاً عند خروج الأقراص...'' وعرف المسكنات والمقيئات والمسهلات وكان يصرف أدوية للقلب وللمعدة والخرف ليكون كتابه بحق موسوعيّاً شاملاً صنوف علم الطب والأمراض وعلم الأدوية والصيدلانيات.

خصص أبو القاسم الزهراوي مجلد التصريف الأخير لعلم الجراحة وشرح فيه كيفية إجراء عمليات الأنف والحنجرة والعين والولادة المتعسرة واستئصال الغدة الدرقية والفكين وهو أول من استعمل الخياطة التجميلية تحت الجلد، وأول من استعمل الخياطة بإبرتين وخيط واحد وتم ترجمة هذا المجلد إلى اللغة اللاتينية في مطلع القرن الثاني عشر الميلادي أي بعد وفاة الزهراوي بسنوات قليلة، وصدر منه عدة نسخ واحدة في البندقية سنة ١٤٩٧م، وثانية في بازل سنة ١٥٤١م وثالثة في أكسفورد سنة ١٧٧٨م.

كان الزهراوي طبيباً عالماً وجراحاً بارعاً وإنسانيّاً مع مرضاه بالدرجة الأولى وكان يعتبر تلاميذه بمقام أبنائه وشدد على ذلك في كتاباته، وكان يعلمهم احترام مرضاهم بغض النظر عن مكانتهم الاجتماعية وعرف عنه إصراره على المعايير الأخلاقية ليكون انموذج الطبيب المثالي الصالح لكل الأزمنة والعصور.

صحتك في غذائك

هل تعاني من عسر الهضم والنفخة في الصيام؟

الوجبات الدسمة سبب عسر الهضم.. خصوصا في الصوم (تعبيرية)

تتيانا الكور

أصبح ما نتداوله بيننا من حديث خلال فترة النهار وبعد وجبة الفطور مباشرة هو شكاوي عن مساويء النفخة والشعور بعسر الهضم أو الثقل في المعدة فمع تغيير روتين الطعام خلال شهر رمضان، يمكن أن تحصل تغيرات في عملية التمثيل الغذائي أو الأيض مما يفتح المجال لتعقيدات صحية جمة، ومنها عسر الهضم والنفخة. فما الذي يساعد الصائم والصائمة على الصيام الصحي بدون الشعور بعسر الهضم والنفخة؟

إذا تناولنا جانب عسر الهضم فهو يحدث لعدة أسباب، منها الممارسات الفردية والاجتماعية الخاطئة والتي تشجع على الإفراط في تناول كميات كبيرة من الطعام على الوجبة الواحدة، أو تناول الطعام بسرعة بدون أخذ الوقت الكافي لمضغ الطعام وبلعه، ومنها ما يتعلق بالحالة النفسية وتناول الطعام في حالة الارهاق والتوتر. مع العلم بأن الرأي الطبي بالاجماع يؤكد أن الذين يعانون من عسر الهضم قد تتحسن حالتهم خلال فترة الصوم مع مراعاة أسس التغذية الصحية من توازن في الكمية والنوعية المتناولة على مدار فترة الافطار. ويعرف عسر الهضم بأنه اضطراب وظيفي في الجهاز الهضمي غالبا ما يصيب النساء أكثر من الرجال، وخاصة الفئة من دون سن ٤٥ عاما.

ويعالج عسر الهضم بواسطة الفلفل والجرجير اذ يزيدان من افراز العصارة المعوية، لذلك فانني أنصح تناول كمية معتدلة منهما على وجبة الافطار من خلال ادخالهم في السلطات أو تناولهما بصورة نيئة مع الوجبة. كما ويلعب الأناناس دور مهما في عملية هضم البروتين، لذلك فننصح من يعاني بثقل في المعدة بتناول شرحة من الأناناس مع الوجبة أو بعدها مباشرة. كما ويمكن ادخال الأناناس الطازج في أطباق السلطة أو الخضار المستويه لأنه يسهل عملية الهضم نظرا لاحتوائه على الأنزيمات الطبيعية فيه. أما السمسم ورقائق الشوفان فيساعدان على تهدئة الجهاز الهضمي، فمن الضروري استعمالهما في الوجبات، خاصة خلال فترة الصيام. أما في حالة الألم، فينصح بالزنجبيل والقرفة لأنهما يزيلان آلام الجهاز الهضمي.

ومن النصائح الغذائية الواجب مراعاتها خلال فترة الصيام هو تناول ثلاث وجبات خفيفة ومتوازنة خلال فترة الليل، الى جانب وجبة الافطار ووجبة السحور، وبنصح باكثارالألياف الغذائية في الوجبة (مثل الخضار، الفاكهة، والحبوب الكاملة، ورقائق الشوفان).

كما وأنصح بتخفيف أو الامتناع عن تناول المعجنات خلال فترة الافطار، بالاضافة الى تحديد كمية الفول المتناولة الى ٤ ملاعق طعام من الفول المدمس أو ١٠ حبات من الفول الحب المسلوق. ومن العادات السيئة هو تناول الكافيين أو المشروبات الغازية مباشرة على الافطار أو بعد وجبة الافطار مما يزيد من آلام عسر الهضم، لذلك ننصح بالابتعاد عن شرب القهوة والمشروبات الغازية، وتناولها باعتدال بعد ساعتين غلى الأقل من تناول وجبة الافطار.

اضافة الى ذلك، فانني أنصح بالتقليل من تناول المقالي، والدهون الزائدة (خاصة تلك التي في الأطعمة الجاهزة والوجبات السريعة)، الحليب، والمعكرونة أو الباستا، الأطعمة الحارة، البطاطا شيبس، اللحم الأحمر، السكريات، البندورة، والأطعمة المالحة والغنية بالبهارات لأن جميعها يزيد من احتمالية الاضطراب الوظيفي للجهاز الهضمي من خلال زيادة افرازات المادة المخاطية التي تؤخر من هضم البروتين، وتختلف حدة الأعراض وظهورها باختلافات فردية الجنس والعمر والحالة الصحية والممارسات الغذائية.

ومن النصائح الأخرى هومضغ الطعام بشكل جيد وبلعه بلطف مع مراعاة شرب كمية قليلة من الماء الفاتر خلال الوجبة. وأود أن أحذر [ان شرب الماء أثناء الوجبة بكثرة قد يؤدي الى خفض فعالية أنزيمات الهضم، ويمكن أن يتسبب بتلبك معوي عند بلع الطعام بسرعة بدون مضغه جيدا.

أما بالنسبة للنفخة، فان تشكل الغازات في الجهاز الهضمي يعتبر مسألة طبيعية جدا، ولكن بعض أنواع الأطعمة الثقيلة قد تتسبب في انتاج غازات اضافية والتي بدورها قد تؤدي الى مشاكل في الهضم وآلام في البطن، كما وأن لبعض الخمائر تأثير سلبي على تشكل الغازات ويجمعها في القولون، لذلك فانني أنصح من يعاني من الغازات والنفخة بتخفيف استهلاك سلطة الخضار النيئة واستبدالها بخضار مطبوخة (أو مسلوقة)، مع مراعاة استعمال رقائق الشوفان لأنها تساعد على امتصاص الغازات.

ألا أنه هنالك بعض المواد الغذائية التي يتناولها الناس مثل استعمال بعض أنواع التوابل مثل الكمون، والكراوية، والقرفة والهال الى انه لا نستطيع أن نجزم فائدتها الطبية والغذائية نظرا لعدم توفر الدراسات العلمية المقرونة بتخفيف حدة النفخة. قد تنتج النفخة أيضا عن استعمال الخميرة، لذلك فانني أنصح بتناول اللبن لأنه فعال في معالجتها. وهنالك بعض أنواع الأعشاب والتي تخفف من عوارض النفخة وتخفف من تشنج عضلات الجهاز الهضمي، مثل الزهورات، النعناع، والبابونج واليانسون، لذلك فاننا ننصح بتناول كوب من الزهورات كاليانسون أو النعناع بعد الوجبة مباشرة.

وكما ذكر سابقا، فانني أنصح بتجنب الافراط في تناول الطعام والافراط في شرب المشروبات الغازية والعصائر، والتقليل من تناول الطعام المقلي والغني بالدهون والتوابل ما أمكن / مع مراعاة ممارسة القليل من المشي، ففي الحركة بركة.

tatyana.j@kourkour.com

إستشارية التغذية الطبية والعلاجية

الصداع والصيام في رمضـــان

كثيراً ما يصاب الناس في رمضان بصداع خاصة في الأيام الأولى من شهر رمضان الكريم..

وأسباب الصداع كثيرة ومتعددة لكنني سأركز على الأسباب التي لها علاقة مباشرة بالصوم.

من أهم هذه الأسباب على الإطلاق هو حدوث نقص في نسبة تركيز السكر في الدم خاصة في السويعات الأخيرة من يوم الصوموتختلف درجة تأقلم الجسد مع هذا النقص من شخص لآخر.. وكذلك تختلف أعراض ظهور هذاالنقص من جسم لآخر .

علاجه هو زيادة نسبة السكريات في طعام الإفطار وفي السحور، وتأخير وجبة السحور قدر الإمكان على أن تحتوى على نسبة سكريات عالية نوعاً ما. أما مرضى السكر الذين يعانون من نفس المشكلة فعليهم مراجعة طبيبهم المعالج لإعادة ضبط جرعات الأدوية وأوقاتها والوجبات،السبب الثاني لصداع الصوم يحدث عند معتادي تناول القهوة والنسكافيه والكاكاو وسائر المكيفات بكثرة.. والصوم يقلل من نسبة الكافيين في الدم فتحدث أعراض النقص على شكل صداع وضعف تركيز قد يساعد الصوم في بعض الأحيان على ترسيب نوبات من الصداع النصفي عند من يعانون منه مرضى ارتفاع ضغط الدم قد يصابون بنوبات من الصداع نتيجة لعدم تناولهم أدويتهم بالشكل الصحيح أو لإهمالهم في الوجبات اليومية وزيادة نسبة الأملاح والدهون بها.. لذا فإن عليهم مراجعة طبيبهم الخاص قبل شهر رمضان لإعادة تنظيم أدويتهم ووجباتهم الصداع الناتج عن أسباب نفسية فتتقلص العضلات المحيطة بالرأس والرقبة بعض الشيء وتتسبب في آلام بهما.. لذا فعلى من يعاني هذا النوع من الصداع محاولة تجنب ما يثير متاعبه النفسية في هذا الشهر والخلود إلى الراحة بقدر الإمكان مع عدم وضع وسادة تحت الرأس لأنها قد تتسبب في زيادة تقلص عضلات الرقبة مما يزيد الألم هذه كانت أهم أسباب الصداع المرتبطة بالصوم.. وجدير بالذكر أن بعض هذه الأنواع مثل الصداع النصفي يكون أحياناً غير محتمل ولا يسكن إلا بالأدوية.. ولا يكلف الله نفساً إلا وسعها.

شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينّات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه.