

# صومها تصونها

## اعداد/عبدالواحد الضراب

ماذا يحدث عندما يمتنع الانسان عن الطعام والشراب اثناء الصوم؟  
 أولاً:- يحدث في البداية الشعور بالجوع ، حيث تخلو المعدة من الطعام وتنخفض نسبة السكر في الدم.  
 ثانياً :- قد يحدث عقب ذلك بعض التهيج العصبي في الايام الأولى من الصوم، بسبب خروج الانسولين عن المألوف من العادات ، وبعض التغيرات في الانسجة المختلفة بالجسم .. وهذه الظاهرة قد لاتحدث في كثير من الناس.  
 ثالثاً:- قد يعقب ذلك شعور بالضعف وخاصة عند اولئك الصائمين الذين يبذلون جهوداً فوق العادة اثناء تأدية وظائفهم ، واولئك الذين قد يهملون في تعاطي وجبتي السحور والافطار على الطريقة الصحية المناسبة لهم.  
 وهناك بعض الامور الخفية التي تحدث داخل جسم الانسان دون ان نراهم ، فالكبد مثلاً به كمية مخزونة من السكر للطوارئ وزيادة هذه الكمية بالكبد قد تكون لها آثار وخيمة أما عند الصوم فان سكر الكبد يتحرك .. ويذهب إلى الدم والانسجة للاستفادة منه اثناء الصوم.  
 كذلك يتحرك الدهن المخزون تحت الجلد أو في الاساكين الأخرى وهي وسيلة سهلة للتخلص من هذا العبء الزائد من الدهون التي تسبب السمنة وما تجره من مصائب ومضاعفات خطيرة.  
 كذلك تتحرك بعض مواد العضلات والغدد وبعض البروتينات ، ومن ثم نجد ان معظم الاعضاء تصحى بمادتها الخاصة للإبقاء على كمال الوسط الداخلي ، وسلامة القلب والجهاز العصبي ، وهكذا نرى ان الصوم ينظف ويبدل أسسجنتنا ، لكننا نلاحظ الآتي:-  
 إن الذي يتم استهلاكه هي الانسجة الزائدة أو الانسجة الغير رئيسية فمثلاً:-

العضلات تفقد ٤٠٪  
 الطحال يفقد ٧٧٪  
 الكبد يفقد ٥٤٪  
 أما القلب فيفقد ٧٠٪ فقط

أما انسجة المخ والاعصاب فلا تمس أبداً ، والمفقود عادة من الانسجة لا يمس الجواهر وإنما يتناول المادة الزائدة أو المضرة.  
 ويلاحظ أيضاً أن النض الطبيعي للقلب يتراوح بين ٧٠ - ٨٨ نبضة مثلاً أما أثناء الصوم فيقل الدم الداهي إلى المعدة ، وبالتالي يقل الجهد الذي يبذله القلب، وينخفض النض أحياناً إلى حوالي ٦٠ نبضة فقط، وفي ذلك راحة للقلب وتخفيف من العبء عليه ، وهذا هام وخاصة بالنسبة لكبار السن ومرضى القلب والضغط. إلا ما أروع هذا القول ( صوموا تصحوا )

## وقفات رمضانية

### تحررها: ذكرى النقيب

عمل الكثير في رمضان ( النعمة ) في الاخيرين وكشف ما يكره كشفه فهي تطلق في الغالب على من يتم قول الغير إلى العقول فيه كقوله :- فلان يقول فيك كذا وليست التنمية مخصوصة بذلك بل حدها كشف ما يكره كشفه، سواء كرهه المنقول عنه أو المنقول إليه أو ثالث وسواء كان الكشف بالقول أو الكتابة أو الرمز أو الإيماء أو تحوها، حقيقة التنمية إفشاء السر وهتك الستر عما يكره كشفه ، فنبغي للإنسان ان يسكت عن كل مراه من أحوال الناس إلا ما في حكايته فائدة لمسلم أو رفع معصية وكل من تحملت إليه تنمية وقيل له :- قال فيك فلان كذا، لزمه ستة أمور :-  
 الأول:- ان لا يصدقه، ذلك النمام فاسق .  
 الثاني:- ان ينهه عن ذلك وينصحه ويقبح فعله  
 الثالث:- ان يبغضه في الله تعالى .. فإنه يبغض عند الله تعالى  
 الرابع:- ان لا يظن بالمقول عنه سوء لقول الله تعالى :- ( اجتنبوا كثيراً من الظن )  
 الخامس:- ان لا يحاكم ما حكى لك على التجسس والبحث عن تحقيق ذلك قال الله تعالى: ( ولا تجسسوا )  
 السادس:- ان لا يرضى لنفسه ما نهى النمام عنه فلا يحكي نيمة .  
 فالتمنية قبيحة ولا يجب ان تبعد من مؤمن خاصة في هذا الشهر الفضيل الذي يلجأ فيه كثيرون إلى هذا السلوك ممتدئين عن العمل الحقيقي والتابع والعبادة التي تكسب بها رضا الخالق وشرف الجنة فهل يرضى مؤمناً لنفسه ان يكون خارج الجنة .  
 إذا فلتعلم لأخرتنا ولنستغل هذا الشهر الكريم في العبادة الحقيقية .. فإنسان رقيب نفسه ورأس الحكمة مخافة الله.

## أخبار شريفة

يقول ابن عباس في قوله تعالى : و على الذين يطيقونه فدية : ليست بمنسوخة هي للكبير الذي لا يستطيع الصوم  
 المصدر: إرواء الغليل رقم الحديث: ٩١٢ درجة الحديث: صحيح  
 ٢ يا معشر الشباب : من استطاع منكم البائة فليتزوج فإنه اغض للبصر و احسن للفرج و من لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء  
 المصدر: إرواء الغليل رقم الحديث: ١٧٨١ درجة الحديث: صحيح  
 ٣ ما يال الحائض تقضي الصوم و لا تقضي الصلاة ؟ فقالت : كان يصيبنا ذلك مع رسول الله فتؤمر بقضاء الصوم و لا تؤمر بقضاء الصلاة  
 المصدر: إرواء الغليل رقم الحديث: ٢٠٠ درجة الحديث: صحيح  
 ٤ الصوم يوم تصومون ، و الفطر يوم تفترون ، و الاضحى يوم تصحون  
 المصدر: السلسلة الصحيحة رقم الحديث: ٢٢٤ درجة الحديث: إسناده جيد  
 ٥ أفضل الصوم: صوم آخي داود؛ كان يصوم يوماً، ويفطر يوماً، و لا يفطر إذا لاقى  
 المصدر: السلسلة الصحيحة رقم الحديث: ٣٩٩٠ درجة الحديث: حسن صحيح  
 ٦ إن الله - عز وجل - يقول : إن الصوم لي ، وأنا اخرجي به ، إن للصائم فرحتين : إذا أفطر فرح ، وإذا لقي الله فجزاه فرح . والذي نفس محمد بيده: لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك  
 المصدر: السلسلة الصحيحة رقم الحديث: ٣٥١٦ درجة الحديث: أخرجه مسلم  
 ٧ عليك بالهجرة فإنه لا مثل لها ، عليك بالصوم فإنه لا مثل له ، عليك بالسجود ، فإنك لا تسجد لله سجدة إلا رفعك الله بها درجة ، و حط عنك بها خطيئة

المصدر: السلسلة الصحيحة رقم الحديث: ١٩٣٧ درجة الحديث: صحيح  
 ٨ النكاح من سنتي فمن لم يعمل بسنتي فليس مني ، و تزوجوا ؛ فإني مكاتر بكم الأمم ، و من كان ذا طول فليتكح ، و من لم يجد فعليه بالصيام ، فإن الصوم له وجاء  
 المصدر: السلسلة الصحيحة رقم الحديث: ٢٣٨٣ درجة الحديث: صحيح  
 ٩ الصوم في الشتاء الغنمة الباردة  
 المصدر: السلسلة الصحيحة رقم الحديث: ١٩٢٢ درجة الحديث: حسن لشواهد  
 ١٠ ثلاث أحلف عليهن : لا يجعل الله من له سهم في الإسلام كمن لا سهم له ، و سهام الإسلام ثلاثة : الصوم ، و الصلاة ، و الصدقة ، لا يتولى الله عبداً فيؤليه غيره يوم القيامة ، و لا يحب رجل قوما إلا جاء معهم يوم القيامة ، و الرابعة لو حلفت عليها لم أخف أن أتم : لا يستر الله على عبده في الدنيا إلا ستر عليه في الآخرة  
 المصدر: السلسلة الصحيحة رقم الحديث: ١٣٨٧ درجة الحديث: إسناده صحيح، رجاله ث



# قلعة صيرة



من قبل توران شاة الأيوبي عثمان الزنجبيلي الكرمتي والى عدن من قبل توران شاه والأيوبي شقيق صلاح الدين الأيوبي الذي جاء إلى اليمن في سنة (٥٦٩هـ) الموافق (١١٧٣م) وكلف واليه على عدن / عثمان الزنجبيلي ببناء الاسوار والحصون ، وما يؤيد هذا الرأي هو التشابه في المخطط العام للقلاع وإبراجها التي اقامها الأيوبيون في مصر والشام مع قلعة صيرة .  
 وتتكون قلعة صيرة من برجين كبيرين اسطوانيين تنحصر بينهما مدخل القلعة ويوجد في البرجين فتحات لرمي السهام تسمى ( المزاغل ) ويتم الصعود إلى مدخل القلعة بواسطة سلم يؤدي إلى بوابة مستطيلة خشبية تؤدي إلى باب خشبي خلفي يطل على الصالة المركزية الرئيسية التي تتوزع منها

## مدن ومعالم

### إعداد/ عبدالله بخاش

تعتبر قلعة صيرة من أقدم المعالم الأثرية التاريخية بمحافظة عدن ، وتعد مع صهاريج الطويلة أشهر معلمين اثريين بارزين في تاريخ عدن ، وهي عبارة عن قلعة محصنة قديمة توجد بها تحصينات عسكرية تعطي جبل صيرة الأسود الذي يطلق عليه جزيرة صيرة الواقعة في البحر قبالة خليج حقات ، وتنتمي الجزيرة وقلعتها في البحر كدير بان يعايش النهار ويسامر الليل بكل بقعة لحماية عدن ، وكخط دفاع متقدم ، إضافة إلى ذلك تستمد الجزيرة من موقعها الساس ميزة هامة هي مراقبة حركة السفن القادمة إلى ميناء عدن والخارج منه ، وتقع جزيرة صيرة وجبلها قبالة جبل المنظر من جبال حقات وتوجد بالقلعة بئر تسمى ( بئر الهرامسة ) تروج بعض الأساطير بان الجن والغاريت هم من قاموا بحفرها ، وتتعدد الآراء في المصادر التاريخية القديمة والحديثة حول تاريخ وفترة زمن بناء القلعة ، لا يعرف على وجه الدقة تاريخ انشائها الحقيقي فمنهم من يرى انها انشئت مع بدايات ظهور ميناء عدن كريتو كميناء تاريخي لعدن ويعود ذلك إلى فترة ما قبل الإسلام ، ويرجع آخرون ظهور تلك الاستحكامات الدفاعية إلى القرنين الخامس عشر والسادس عشر الميلادي اثناء دخول المماليك والأتراك اليمن تحت غطاء مواجهة الغزو البرتغالي ، ويعود ذلك التخطيط إلى غياب أو اندثار بعض المصادر التاريخية التي قد تكون اوردت شيئاً يتعلق بإنشاء قلعة صيرة وقلة الدراسات الأثرية المتخصصة في هذا الجانب .  
 وترجع إحدى الدراسات الميدانية الحديثة اعتماداً على شواهد تاريخية بان أول بناء أصلي للقلعة يرجع إلى الامير الأيوبي عثمان الزنجبيلي الكرمتي إلى عدن

## ثمرات الصيام

يُنْمَهُمْ إِنْ قَوْلُوا سَعْتًا وَأَطْعَنًا وَأَوْلَتْهُمُ الْمَلَكُوتَ ( النور: ٥١ )  
 وهناك تفسير الذنوب ففي الصحيحين عن أبي هريرة رضي الله عنه قال ( من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه ومن قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه ) وفيها أيضاً من حديث أبي هريرة من قام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه وما تأخر وما أخرجه مسلم من حديث أبي هريرة ( الصلوات الخمس خصال في رمضان لم يعطها غيرهم في الحديث . اللهم لا ترنا خائنين .. ولا من عطاياك مفلسين ولا عن بابك مطرودين وإنما من فرغ يوم الدين يا أرحم الراحمين .  
 المراجع :-  
 كتاب معالم شهر الصيام للدكتور/ أحمد عبد الرحيم ولدكتور/ أحمد عبده عوض

السجوع انقبادت وانعدت واشتغلت بما في فيه عن امتداد أهلها إلى الفكر الدينية فتسكن جوارحها عن الحركات لا روية وتمتدع عن انتهاك المحارم المبرية فيساتي في الجوارح ( العين والأذن واللسان والبطن والفرج واليد والرجل ) ومن معاني الصيام والإستقامة حفظ هذه الجوارح وصومها عن الباطل والأذى .  
 وهناك العبادة في يوم القيامة مما ورد في الأحاديث الصحيحة إن الله سبحانه وتعالى يقول يا ملائكتي أنظروا إلى عبيدي ترك شهورته ولذته وكعانه وشربائه من ذنوبهم ورجاله رجال الصالحين .  
 وهناك العبادة في يوم القيامة مما ورد في الأحاديث الصحيحة إن الله سبحانه وتعالى يقول يا ملائكتي أنظروا إلى عبيدي ترك شهورته ولذته وكعانه وشربائه من ذنوبهم ورجاله رجال الصالحين .  
 وهناك العبادة في يوم القيامة مما ورد في الأحاديث الصحيحة إن الله سبحانه وتعالى يقول يا ملائكتي أنظروا إلى عبيدي ترك شهورته ولذته وكعانه وشربائه من ذنوبهم ورجاله رجال الصالحين .

إن ثمرات الصيام كثيرة فهناك صحة الأبدان فقد ورد في الحديث الذي أخرجه الطبراني من حديث أبي هريرة ( أفزوا تغتموا وصوموا تصحوا وسافروا تستغنوا ) فالصوم يذهب بفضلات الجسم ويصفيه من رواسب السموم ويعالج كسبها من الأمراض المستعصية خاصة ما يتصل بأمراض المعدة .. ثم أمراض الدم ثم الأمراض النفسية الأخرى التي يسببها الصيام في علاجه وإعادة توازن المسلم مع نفسه من خلال الالتزام بالطاقات في أوقاتها وتفحيطه النفس من ارتدائها .  
 وهناك إجابة الدعاء وذلك من علامة اللطف والاعتناء فقد ورد من حديث أبي هريرة رضي الله عنه الذي أخرجه ابن ماجه الثلاث لا ترد دعوتهم : الإمام عادل ، والصائم حتى يظفر ودعوة المظلوم فرفعها الله دون الغمام ويقول لها وعزتي وجلالي

## أعلام من اليمن

### عمار بن ياسر

#### إعداد / عماد محمد عبدالله

إن اول من بنى مسجداً في الإسلام هو مسجد قباء في المدينة المنورة هو الصحابي الجليل / عمار بن ياسر رضي الله عنه - والذي ولد تقريبا في ٤٣ قبل الهجرة وتوفي سنة ٤٣هـ شهيدا .  
 ويكنى عمار بـ أبي اليقظان وكان عمار رضي الله عنه - اسود اللون طويل القامة كما روى الطبراني بإسناد حسن وقد تقدم في الترجمة عن أبيه... وهو من أهل اليمن من عس وهو بطن من بطون قبيلة " مذحج " .  
 وفي حديث عن أبي سعيد قال :- كنا نعمل على بناء مسجد وكنا نحمل لبنه لبناً لبناء المسجد إلا أن عمار بن ياسر رضي الله عنه - كان يحمل ضعف ما كنا نحمله أي يحمل لبنتين لبنتين... فلما راه النبي صلى الله عليه وسلم - وجعل ينفض التراب عن يوقول ويح ( ويح هي كلمة تقال في حالة الشفقة والعطف ) عمار يدعوهم إلى الجنة ويدعونه إلى النار روى البخاري .  
 وليس في هذا الحديث منقبة واحدة لاصحابي الجليل / عمار بن ياسر رضي الله عنه - فحسب ولكنها مناب ومناقب فحمله لبنتين لبنتين

زيادة عن الناس سكران له ومتبعة تدل على همته العالية وتضحيتة الغالية وإيمانه الرقيق العميق .  
 ولما كان ينفض التراب عن عمار رضي الله عنه - حبيب الله تعالى وسيد الخلق صلى الله عليه وسلم - واشرفهم بيديه الشريفتين هو ذلك الفضل الكبير والشرف العظيم والفخر الذي بلغ مبلغ .. وفوق هذا المكرمة والفضل الذي قال عنه الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم ( أيضاً تحدث عنه النبي صلى الله عليه وسلم حيث جاء في الصحيح عن عمار بن ياسر رضي الله عنه - عمار تقبلته الفتحة الباغية ) .  
 وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم - عن الصحابي الجليل / عمار بن ياسر رضي الله عنه - أقدموا باللذين من بعدي وهم : ابوبكر وعمر ، واهتدوا بهدي عمار ، وماحدثكم ابن مسعود فاقبلوه ، رواه ابو يعلى في مسنده واسناده صحيح ، رواه الترمذي وابن ماجه بدون وماحدثكم ابن مسعود فاقبلوه ، وقال الترمذي حسن .  
 وكان عمار بن ياسر رضي الله عنه من اوائل من أسلم في مكة المكرمة ومن الصحابي الأولين ، وقد اورد الحافظ بن حجر في الإصابة أن البخاري أخرج عن الصحابي عمار رضي الله عنه قال: رايت رسول الله صلى الله عليه وسلم وماعه الا خمسة اعد وامراتان وابوبكر .. وايضاً كان الصحابي الجليل / عمار بن ياسر رضي الله عنه - سابع سبعة اظهروا الإسلام في مكة المكرمة كما روى الطبراني مرسلًا بإسناد حسن .  
 كما قال عنه رسول الله صلى الله عليه وسلم - من عادى عماراً عاداه الله ، ومن ابغض عماراً ابغضه الله - أخرجه أحمد والنسائي والطبراني وابن ابي شيبة ورجالة رجال الصحيح .  
 وايضاً ماقاله رسول الله صلى الله عليه وسلم - في الصحابي الجليل / عمار بن ياسر رضي الله عنه - قال صلى الله عليه وسلم - ابن سمية ما عرض علي امران إلا أختار ارضيهمما رواه احمد ورجاله رجال الصحيح ورواه الترمذي قال حسن غريب... واكد صلى الله عليه وسلم - انه إذا اختلف الناس

كان ابن سمية - عمار بن ياسر - مع الحق - أخرجه الطبراني والحاكم وصححه ووافقه الذهبي . وفي حديث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم - لعمار : مرحباً بالطيب المطيب - أخرجه احمد والترمذي وقال حسن صحيح والحاكم وابن ابي شيبة وابو داود الطيالسي .  
 كما روى البخاري في صحيحه أن ابا الدرداء رضي الله عنه - قال عن عمار رضي الله عنه - الذي أجاره الله على لسان نبية - صلى الله عليه وسلم يعني من الشيطان .  
 وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم - ابو اليقظان - كنية عمار بن ياسر- على الفطرة لا يدعها حتى يموت أو يمسه الهرم رواه البراز والطبراني في الأوسط ورجاله ثقات ... وفي إيمان الصحابي الجليل / عمار رضي الله عنه - قال الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم - ملي - أي عمار - إيماناً إلى مشاشة المشاشة معناها رؤوس العظام - أخرجه النسائي وابن ماجه والبخاري وأخرجه البراز بإسناد رجاله ثقات وفي ... وفي حديث قال الهيثمي وأخرجه البراز بإسناد رجاله ثقات وفي بعضهم ضعف لا يصر من حديث علي قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول عمار ولحمه حرام على النار ان تلطعه .  
 ولقوة إيمان الصحابي - عمار بن ياسر - وسترته التي عذبه أشد العذاب على يد الكفار لاجراهم على الكفر ... وجاء وعد الله عزوجل على لسان الحبيب المصطفى رسول الله صلى الله عليه وسلم - ابتشروا آل ياسر موعدة الجنة وفي حديث آخر : اللهم اغفر لآل ياسر وقد فعلت .  
 وقال الحافظ بن حجر في الإصابة : وتفوق على أنه نزل فيه إلا من أكره وقلة مطمئن بالإيمان . وقد عاش عمار بن ياسر مع الرسول صلى الله عليه وسلم - حيث شهد جميع المشاهد مع الرسول صلى الله عليه وسلم -  
 وقال عنه السلفاني أنه شهد معركة بدر - والمشاهد كلها ولم يشوهها من ابواه مسلمًا من الصحابة سواء .