

# صوموا تصحوا

## المعادلة بين العلاج والصيام

في هذا العصر كثُر إعداد/ عبدالواحد الضراب تعاطي الأدوية أو العقاقير المختلفة.

و خاصة تلك التي تتعلق بتحفيظ الالم والرتوت و معهم هذه الأدوية لها اثار جانبية فضلاً عما ينطلي عنها في الجسم من سمية و مرحبات ضارة ولأسف فإن كثيراً من الناس يتعاطى هذه الأدوية دون استشارة الطبيب في بعض الأحيان.

و لكن ما العلاقة بين الصوم والأدوية التي تعطاهما؟ يقول الدكتور ممدوح فاروق وهو من الأطباء العالميين الذين اهتموا بدراسة الصوم وأثره «إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم وأن لم يكن مريضاً.. لأن سعوم الأغذية والأدوية التي تجتمع في الجسم فتجعله كالطريق، وتقطعه فقلل من شهادة فانا صائم صائم خف و زنه وتحلل هذه السعوم من جسمه بعد أن كانت مجتمعة وما نذهب عنه حتى يصفوا صفاً قاماً».

و مع ذلك يستطيع الصائم إذا اراد أن يسترد وزنه ويجد حسه في مدة لا تزيد على العشرين يوماً بعد انتقاله يكون قد خصل من اعياء سعومه وبدأ يشعر بشاشطة وفورة لا يهدى له فيها «قبل».

والحاجز الذي يذكر أن هذه الطبيعة بالصوص تغير في المرض وتحلل هذه السعوم من جسمه بعد أن كانت مجتمعة وما نذهب عنه حتى يصفوا صفاً قاماً.

و في ذلك يستطيع الصائم استفادة في شفائها والتخفيف من اعراضها المتعددة، وتلتها بعض أمراض الدم والجلد والروماتزم وغيرها وقد قاتل بالفعل في العالم الأوروبي مصادر عديدة بتذكرة الصوم فيها علاج تيسيري لكثير من الأمراض وخاصة أمراض العظام والرباطة وبعض أمراض القلب والكبد والبول السكري وارتفاع ضغط الدم.

و بذلك إن بعض الأمراض يزيد بها العصبية خطورة انواع معينة من الطعام مثل زيادة الأصالح أو الدهون أو المواد السكرية، تلك العلاقة بين الصحة العامة والطعام علاقة ايبة يليدون داد، وهز الحاذدين والمنتقين يمكنهم فسخها إلى افراغ خدهم برصاصات استقرت في القلب الكبير.

و يستخلص كل صائم أن يجده من هذا الشهير الكريم فترة للعلاج والوقاية من كثير من الأمراض.

# مع أولي العلم

## أقسام الصيام



الشيخ/ جبريل إبراهيم حسن

أقسام الصيام اربعة وستاخذ نوعاً واحداً من هذه الحلقة وهو المفروض، والمفروض ثلاثة انواع.

- فرض معين : مثل اداء رمضان - وغير معين مثل الصائم - واجب معين : كالمندوب

وفرض عين على الكفف وقد ثبت رفضه بالكتاب والروايات، وإنما اتيتكم بفرض عين من بندر سليمان شهر ربى وغیر معين مثل

من بندر سليمان شهر فضفاض إن اداء صيام شهر فضفاض هو

فرض عين على الكفف وقد ثبت رفضه بالكتاب والروايات، وإنما اتيتكم بفرض عين من بندر سليمان شهر فضفاض هو

وهو باديء بحريه، وهو باديء بحريه من بندر سليمان شهر فضفاض هو

وقد عرفنا أن اداء صيام شهر فضفاض هو

وكان اداء صيام شهر فضفاض هو



## أعلام من اليمن

# الشاعر التأثر محمد محمود الزبيري

حياته كلها . وفي الأول من نيسان - ابريل ١٩٦٥ صمت صوت ابو الاحرار الصوت الذي

هز اليمن، هز الملائكة فسارعوا الى افراح خدهم برصاصات استقرت في القلب الكبير.

### صدر شاعرنا ديوانين:

الأول "نور الشعر".

الثاني: "صلوة في الحجم".

وما تشرى في هذين الديوانين هو الجزء الاقل من شعره، ولازال هناك مجموعات كبيرة من شعره تتضمن من قمم طبعها.

### صدر للشاعر الكتب السياسية التالية:

- دعوة الاحرار ووحدة الشعبي - الانسابة وخطتها على حدود اليمن - الخدعة الكبرى في السياسة العربية - مأساة واق الواقع، تحدث فيه عن مصير

حادي اليمن ونبض الشهداء الذين سقطوا دفاعاً عن اليمن وشعبه متبرعاً سلوب - رسالة الفرقان - المعرفي

وله في جانب هذه المقالات مجموعة من مقالاته وبحوثه السياسية والادبية

تفتح في هذه المجالات.

ولاقى هنا نجاحاً يفوق الجميع الذي افني عمره في سبيل قضيته سقط شهيداً

تدور حول مأساة الشعب اليمني الذي افني عمره في سبيل قضيته سقط شهيداً

وهو باديء بحريه.

### شعره:

الزبيري شاعر مطروح، تعيش الأدب منذ بعثته، وقال الشاعر من صيامه يمتاز شعره بالجزالة والجاذبية وهو في نسجه اقرب ما يكون لقاموس اللغة الزبيري، حيث ينبع من العرقية التي كان يقيمه الملك لكيار الحجاج الفن الزبيري قسيمة

الجبل على الناس، حماول محاربة كل هذه الاوية بالكلمة، بالابد، بالشعر وكان مؤمناً اياً لاتيغرايه بأنه قادر بها ان يحصل عليه ويسعده.

ولم يخل شعره من الاتصال الى قضايا الاسلام والمسلمين ، فالليلة تضليل

لسطين وباكستان وكشمير .. دفاع عن بيان وبيان الحق فيها .. ولم يستطع

شاعر عربي اياً اتصاله الى قضايا انصار شعوره بالظلم والظلمين .. يمثل القوة

الثورة اليمنية في صيامه .. مما اغضب الامام يحيى اذاك وبنفسه

عاد الزبيري الى صيامه .. وعن ويزير العفار في كفحة الثورة في كوكبة النساء

والحق والمرأة .. وبحث الشباب على التضحية والوفاة .. في سبيل هذا الدين والوطن

ومنها في احاديثه قدرت اذاته على فخره من صيامه من اصحابها احمد

وقد عرفنا أن اداء صيام شهر فضفاض هو

وكان اداء صيام شهر فضفاض هو

اعداد/ عمار محمد عبد الله

حياته :

ولد ونشأ الشاعر التأثر / محمد محمود الزبيري في مدينة صنعاء بحارة ستان

السلطان في سنة ١٩١٠م حيث تعيش أسرة زبيري في مدينة صنعاء بحارة ستان

العربية ، التي تبيع فيها قهوة وعلاء وشمراء منه والده محمود الزبيري، حيث

اشتعل بالقصيدة قاتلة اسرة قضاة

وقد حظ زبيري العظيم الذي يحيى اذاك وبنفسه

من عزمه الكبير ومكانه في رمضان

من عزمه الكبير وحياته

ومن قرأ القرآن فلما نزل به

على يوم القيمة له

الله وبخاصة في رمضان

على زيارته للمسجد

على زيارته للمسجد