روژه او درملنه

راټولوونکی:
دارالحضارة للنشر و التوزیع
(daralhadarah.net)

فارسي ژباړه:
حسن اسماعیل‌زاده

پښتو ژباړه او زیاتونه: محمد تمیم «تکل»
کال : ۱۴۰۰ ل.
برېښنالیک : Takal.tamim@yahoo.com

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

سرليک: روژه او درملنه

راټولوونکی: دارالحضارة للنشر و التوزيع

فارسي ژباړه: حسن اسماعيلزاده

پښتو ژباړه: محمد تميم «تـکل»

موضوع: د انسان پر جسم او روح باندې د روژې اغېزې

د خپرېدو نېټه: د ۱۴۰۰ لمريز کال د وري ۲۴مه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډالۍ

ځوان نسل ته، هغوی ته چې حساب پرې کېږي.

ځوان یعنې:

- د هرې ټولنې شمزۍ / ستون فقرات؛
- هغه سرښندونکی ټولی چې د «ارقم» په کور کې راټول شو او د اسلام لومړنۍ برياوې د دوی په هڅو د تحقق تر بريده ورسېدې؛
- هغه صادق ګروپ چې د وخت حاکمیت یې و نه مانه بهترین ژوند یې پرېښود او غره ته یې پناه یوړه، هلته یې ۳ پېړۍ تېرې کړې، وروسته بیا راویښ شول د زړه ارمان یې پوره شوی و چې، هغه د الله تعالی د دین حاکمیت و. دا د سمڅې یاران وو؛
- هغه ابراهیم ﷺ چې د نمرود اور ته په خندا وغورځېد ؛
- هغه اسماعیل ﷺ چې د الله تعالی امر یې په خلاص تندي ومانه او پلار ته یې وویل: « زما مخ به ځمکې خوا ته کړې چې په زړه دې د رحم څپې غلبه و نه کړي او د الله تعالی امر پاتې نه شي.»؛
- هغه چې د نظامونو سقف حملوي؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

- هغه چې د الله تعالی او د هغه د رسولﷺ امر ورته تر هرڅه مخکې او «سره کرښه» وي؛
- هغه چې د شجاعت، تعهد، صداقت، اخلاص او ایثار اخلاقي صفات په کې موجود وي؛
- هغه چې فکر یې محدود او جامد نه وي، د فکر سترګې یې لرې ځایونه ولیدلی شي.

الهي! بې ځوانه مو مه کړې.

«م. تمیم تکل»

۲۴/۱/۱۴۰۰

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحيم

د مطالبو لړليک

د ژباړن سريزه..1

روژې ته تاريخي کتنه 3

روژه او نور ژوندي موجودات 3

روژه او انسان 4

د روژې الهي حکمت 6

په اسلامي شريعت کې د روژې ارزښت 7

* روژه؛ د اسلام له ارکانو څخه يو رکن دی.......................7

* روژه د الله تعالی او بنده ترمنځ يو راز دی 8

* روژه؛ د دنيا او آخرت نېکمرغي 9

په مسلمانانو کې د مشهورو روژو ډولونه.....................11

1- واجبه روژه 11

2- د کفارې روژه 11

3- اختياري روژه 12

د روژې په فريضه کې طبي او روغتيايي اعجاز 12

روژه د نړۍ د مشهورو ډاکټرانو له نظره 22

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

روژه او درملنه؛ تاریخي پس منظر......................29

له روژې سره د درملنې مخینه 29

روژه او درملنه په نوي عصر کې 32

له روژې سره د روحي او رواني ناروغیو درملنه..............35

1- ژور خپګان او د شخصیت اختلال 38

2- د ځان پالنې او ځان غوښتنې علاج 40

3- د تجرید او انزوا علاج..42

4- د غیرِ ارادي وسوسې او له ځان سره د خبرو کولو علاج ..43

5- د غوسې او تاوتریخوالي علاج 44

له روژې سره د ټولنیزو ستونزو او ناروغیو علاج 47

* د اخلاقي انحلال او رذالت علاج..............................50

* د ځوانانو د ستونزو علاج 51

* د بخل، تبذیر او اسراف علاج 54

* د لوږې او فقر مخنیوی/علاج 54

* د اعتیاد مخنیوی/علاج 56

له روژې سره د ځاني ناروغیو علاج/مخنیوی 59

* هاضمې پوړې اړوند د ناروغیو علاج(د معدې زخم)........60

د تنفسي سیستم(ساه‌تنګي، د ستوني یا مرې تنګي) د ناروغیو علاج...61

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

* د بېلابېلو التهاباتو(پړسوبونو) علاج او مخنيوی 62
* د وينې رګونو پورې اړوند، د ناروغيو علاج 63
* د پوستي(جلدي) ناروغيو علاج 63
* د جنسي کمزورتيا علاج/مخنيوی 64
* د نيم سرۍ(ميګرن) علاج 66
* د وينې د جريان اړوند ناروغيو (د شرايينو تصلب، ديابت، د وينې فشار، کلسټرول) علاج او مخنيوی 67
الف: د ديابت علاج 67
ب: د وينې د لوړ فشار علاج او مخنيوی..............................68
ج: د کلسټرول علاج او مخنيوی 68
* د وزن د زياتوالي او چاغوالي علاج 69
* د نقرس(د مفاصلو پړسوب) مخنيوی 70
* د سرطان ناروغۍ مخنيوی...71
* د سترګو د ناروغيو علاج/مخنيوی 72
الف: ساده ګلوکوما 72
ب: احتقاني ګلوکوما..73
* د شبکيې د ناروغيو او ستونزو علاج او ساتنه يې 74
* د عصبي ناروغيو علاج 74
* ينې(ځيګر) پورې اړوند د ناروغيو علاج 75
* د صفرا د کيسې(تريخي) د التهاباتو علاج 75

(c) ketabton.com: The Digital Library

* روژه د حساسیت(الرژی) د ناروغیو د علاج له پاره یو طلايي
فرصت 76
* د حافظې ساتنه 76
* د بدن د دفاعي سیستم ځواکمنول 77
* له زهریاتو خلاصون 78
* د بدن د حجراتو نوي کېدل...................................79
د روژې په اړه ځینې حکایتونه.................................81
لومړی حکایت: ولې روژه نیسو؟ 81
دویم حکایت: هغه ځوانه نجلۍ چې د روژې حکایت کوي 82
درېیم حکایت: امریکایي ځوان له خپلې تجربې کیسه کوي..84
پایله 87
سرچینې او مأخذونه 93

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ژباړن سریزه

د اسلام سپېڅلي دین، د یوې لویې ونې په څېر، خپل د رحمت او برکت سیورى پر موږ غوړولى دى. هر څوک یې چې وړتیا ولري او وغواړي؛ کولاى شي له دغې طبیه شجرې څخه برخمن شي. روژه هم د دغې ونې یو له برکت او رحمت ډک ښاخ دى، چې الله تعالى د دغه کامل دین پر پیروانو باندې واجبه کړې ده، هغه فریضه چې له مسلمانانو سربېره، غیرمسلمانانو ته یې هم ګټې رسېدلي او هغوى یې ګوته په غاښ کړې دي. په لومړي نظر کې کېداى شي داسې و انګېرو چې روژه یوازې عبادي، عاطفي اړخ لري او د ځان جوړونې له پاره یو عمل دى؛ خو له دې مسایلو سربېره، نن چې د روژې ارزښت باندې بحث کېږي؛ عمده برخه یې طبي او وقایوي اړخ جوړوي. په دغه کتاب کې یې لولو چې څنګه له روژې سره د انسان روحي، رواني او جسمي ناروغۍ او همداراز ټولنیزې، اقتصادي او کورنۍ ستونزې له منځه ځي. دا په حقیقت کې یوه معجزه ده چې د بشر ناقص علم نن د هغې تأیید کوي.

ډېرې ناروغۍ؛ لکه تنفسي، جلدي، عصبي، د وینې جریان او... له روژې سره له منځه ځي؛ خو دا به ډېر د تأسف ځاى وي چې موږ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د يوې اسلامي ټولنې په توګه لا هم له دغسې قرآني او نبوي سپارښتنو نه بې برخې يو يا يې په اړه بې اعتنايي کوو. همدا چې د الله تعالى په سپيڅلي کلام او د رسول الله صلى الله عليه وسلم په مبارکو احاديثو کې يې يادونه، تأکيد او سپارښتنه شوې؛ موږ ته کفايت کوي.

حسن اسماعيل زاده

غبرګولی ۱۳۸۹ - اروميه - آذربايجان

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

روژې ته تاریخي کتنه

روژه او نور ژوندي موجودات

دا یو علمي حقیقت دی چې یوازې انسان روژه نه نیسي؛ د طبیعي علومو علماوو ته څرګنده ده چې له انسان پرته نور ډېر ژوندي موجودات هم د خپل ژوند دورې له روژې سره تېروي، دا به په اجباري ډول یا هم د خوړو د کمښت له امله وي چې موږ یې «د ژمي یا دوبي خوب» ګڼو. اوښ، مار، قطبي خرس، چونګښه، کب، الوتونکي او داسې نور موجودات، د ژوند یوه مرحله په داسې ډول تېروي چې خوراک او څښاک نه کوي. دغه مرحله په حشراتو کې د «وربښم پېیلو» د مرحلې په نامه یادېږي چې حشره یوه موده د وربښمو په منځ کې وي او بیا ترې راوځي، چې له دغو راوتلو سره یې ژوند کې خوند، تازه‌ګي او خوند پیدا کېږي او په آسانۍ سره کولای شي له خپل چاپېریال سره ځان عیار یا همغږی کړي.

د پوهانو په اند، روژه یوه حیاتي او فطري ښکارنده (پدیده) ده چې له هغې پرته د انسان ژوند سالم او کامل نه وي؛ ټول مخلوقات د خپل ژوند په اوږدو کې په داسې ناروغیو باندې اخته کېږي چې مجبوره شي له خوراک نه ډډه وکړي، که خپله یې مخکې له مخکې اقدام و نه کړي؛ ډاکټران به یې مجبور کړي چې دا کار وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دلته د الله تعالی حکمت په یاده فریضه کې ښکاره کېږي چې له روژې سره ژوندي موجودات کولای شي خپل سالم طبیعي ژوند ته دوام ورکړي او له شرايطو سره هم ځان همغږي کړي.

همدارنګه نویو علومو هم ثابته کړې ده چې له روژې سره به ژوندي موجودات له ډېرو ناروغیو په امان کې پاتې شي او که ناروغان وي؛ روغتيا به يې په برخه شي.

روژه او انسان

انسان د بشري ژوند له پیله روژه پېژندلې او تاریخي اسناد هم په دغه حقیقت باندې ټینګار کوي. د فراعنه‌وو له معبدونو څخه، په نقاشیو او رسامیو کې او همدا راز د مصر په ترلاسه شویو کاغذي پاڼو کې راغلي دي چې پخوانيو مصريانو به روژه نیوله؛ په ځانګړې ډول د جګړې یا هم فتنې پر مهال به يې د وضعه کړل شويو اصولو له مخې روژه نیوله.

دغه راز ثابته شوې ده چې هندوانو، برهمایانو او بودایانو هم له روژې سره آشنايي درلوده او څرنګه يې چې په کتابونو کې راغلي وو؛ دوی به هماغسې روژه ونیوله. یونانیانو، رومیانو، ایرانیانو او نورو پخوانیو قامونو او توکمونو هم روژه پېژندله. «ابوقراط» چې پینځمه مخزیږدې پېړۍ کې يې ژوند کاوه او د «طب پلار» لقب يې هم خپل کړی و؛ لومړنی کس دی چې د روژې نیولو اصول او روشونه يې

(c) ketabton.com: The Digital Library

تدوين کړي او دا چې په پخواني يونان کې د کومو روغتيايي موخو له پاره له روژې کار اخيستل کېده؛ هغه يې هم ياد کړي دي. د «بطليموس» په دوره کې د اسکندريې ډاکټرانو او طبيبانو به خپلو ناروغانو ته سپارښتنه کوله چې د شِفا ترلاسه کولو يا هم د ناروغۍ د دورې د لنډېدو له پاره بايد؛ روژه ونيسي.

پخواني آسماني دينونه هم له روژې سره آشنا وو او هغه يې په خپلو پيروانو باندې واجب گرځولې وه؛ له همدې امله يهوديان او مسيحيان هم ورسره آشنا شوي وو او خپلې ځانگړې روژې يې درلودې او بيا مسلمانان هم ورسره آشنا شول او ددې خبرې دليل د الله تعالی د کتاب لاندينی آيت دی:

{يٰأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ} [البقرة :١٨٣]

ژباړه: «اې هغه کسانو چې ايمان مو راوړی دی! په تاسو باندې روژه نيول فرض کړل شوي دي؛ څنگه چې له تاسو نه مخکې خلکو باندې فرض کړل شوې وه؛ د دې له پاره چې تقواداران شئ.»[1]

[1] – عزيزالتفاسير په لومړي ټوک، ۳۹۵مه صفحه کې، د دغه آيت په حاشيې کې ليکي: «۱. له آدم عليه السلام څخه را وروسته په ټولو اديانو کې د روژې رکن موجود و. څکه چې د ايمان کلکوالی او قوت په روژې سره پوره ښرگندېږي. خو دا ثابته نه ده چې د پخوانيو امتونو روژې به څومره څومره ورځې وې او يا به کومې کومې مياشتې وې او يا به يې کيفيت څه ډول و. سعيد بن جُبير رضي الله عنه وايي چې د پخوانيو امتونو روژې له يوه ماسخوتن نه تر بل ماښامه پورې وې. په يهودو او نصاروو باندې روژه فرض شوې وه؛ خو يهودو بدلون ورکړ او په کال کې يې يوه ورځ روژه نيوله او نصاراوو برعکس زيادت وکړ او پنځوس ورځې يې روژه نيوله. روژه ستاسو ديني ضرورت دی او هم ستاسو د ټولو کمزوريو مراعت په کې شوی دی. په هر دين کې روژه ځکه فرض شوې ده چې په هر دين کې جهاد فرض و او د مجاهدينو د تربيې له پاره روژه نيول، لويه مدرسه وه. له همدې کبله هېڅ حق دين له روژې څخه خالي نه دی تېر شوی؛ که څه هم په کميت او کيفيت کې يې توپيرونه وو. نو څنگه چې تاسو هم په حق دين روان ياست؛ نو په تاسو باندې هم فرض کړل شوه؛ تر څو سرکشه نفس د ادارې لاندې راولئ؛ خو بايد چې د يهودو او نصاراوو په شان په کې زيادت او کمبود واقع نه کړئ او د شرعي کيفيت او کميت د بدلون څخه يې هم ځانونه وساتئ.» پښتو ژباړن.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

طبيعتاً چې د پخوانيو امتونو روژه له اوسنۍ بڼې سره په معنا او شېوه کې توپير لري.

د روژې الهي حکمت

الله تعالی روژه پر خپلو بنده ګانو باندې لازمه وګرځوله؛ تر څو له دې لارې ور نژدې شي، خپل نَفسونه تزکيه او زړه پاک کړي. دغه راز د روژې په مرسته د کينې، دوښمنۍ، بغض، شهوتونو، نفساني غوښتنو او هغو اوږدو تمو(هيلو) مخنيوی کېږي چې پر هغوی يې سيوری غوړولی وي. روژه د انسان درون ته د شيطان له داخلېدو مخنيوی کوي، په ټولنه کې د مسلمانانو ترمنځ د ورورولۍ او مينې اړيکې پراخوي او د هغو بديانو او ګناهونو له شر نه هم انسان خلاصوي چې پرې اخته شوی وي. له روژې سره به د انسان ډېرې ناروغۍ؛ لکه جسمي، رواني او اجتماعي له منځه لاړې شي. دا ټولې خبرې د الله تعالی په دغه کلام کې راټولېږي:

{يأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ} [البقرة :١٨٣]

ژباړه: «اې هغه کسانو چې ايمان مو راوړی دی! په تاسو باندې روژه نيول فرض کړل شوي دي؛ څنګه چې له تاسو نه مخکې خلکو باندې فرض کړل شوې وه؛ د دې له پاره چې تقواداران شئ.»

په دغه آيت کې الله تعالی يوازې خپلو مؤمنو بنده ګانو ته خطاب کړی؛ نه بل چا ته؛ څکه چې مؤمنان د الله تعالی د اوامرو

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ترسراوي له پاره، تر ټولو لومړی مستحق دي؛ دغه راز مؤمنانو ته يوه يادونه شوې چې روژه د پخوانيو امتونو له پاره د يوه شريعت په توګه ټاکل شوې وه او موخه يې د هغې تقوا ترلاسه کول و چې الله تعالی يې په پورتني آيت کې يادونه کړې ده؛ « لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ». او تقوا يوازې په هغه څه باندې ترلاسه کېږي چې الله تعالی موږ پرې مأمور او مکلف کړي يو. د تقوا د ترلاسه کولو له پاره اړينه ده چې د الله تعالی رسول ومنل شي؛ د هغه په لاره باندې يون وشي او په هر څه کې ترې متابعت وشي؛ له ټولو هغو مواردو نه چې الله تعالی او د هغه رسول ﷺ منعه کړي يو؛ ډډه وکړو. د شيطان او د هغه د ملګرو لاره پرېږدو او نفس له هوی او هوس نه منعه کړو. دغه وخت به وي چې تقوا زړونو ته لاره پيدا کوي او د الله تعالی په وړاندې د خضوع او خشوع په بڼه ښکاره کېږي. د انسان د بدن غړي به د عمل په وسيله د تقوا شتون تأييدوي. د تقوا پايله د دنيا او آخرت کاميابي، سوکالي، خوښي، سعادت او نېکبختي له ځان سره لري او آخرت تر ټولو غوره او تل پاتې دی.

په اسلامي شريعت کې د روژې ارزښت

* روژه؛ د اسلام له ارکانو څخه يو رکن دی

روژه؛ د اسلام په ارکانو کې درېيم رکن دی. رسول الله ﷺ په دې اړه فرمايلي دي: «بُنِيَ الإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ، شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، وَإِقَامِ الصَّلَاةِ، وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ، وَصَوْمِ شَهْرِ رَمَضَانَ، وَحَجَّ الْبَيْتِ»[1].

یعنې: «اسلام په پینځو ارکانو بنا شوی دی. په دې باندې شهادت ورکول چې له الله تعالی پرته بل هېڅ معبود نه شته، محمد ﷺ د هغه رسول دی، د لمانځه ترسره کول، زکات ورکول، د رمضان میاشتې روژه او د الله تعالی د کعبې طواف[د هغه چا له پاره چې د ترسره کولو توان یې ولري].»

* روژه د الله تعالی او بنده ترمنځ یو راز دی

روژه هغه اسلامي شریعت دی چې د اخلاص له مخې رامنځ ته شوې او هغه د بنده او الله تعالی ترمنځ یو «راز» دی. په دې راز باندې له الله تعالی پرته بل څوک خبر نه دي. له دې امله روژه ډېر لوی اجر او ثواب لري؛ څکه چې له دې سره بنده الله تعالی ته ور نژدې کېږي او د هغه رضایت ترلاسه کوي. په قدسي حدیث کې راغلي دي: «كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ، فَإِنَّهُ لِي، وَأَنَا أَجْزِي بِهِ»[2]؛ « د انسان ټول اعمال د ده له پاره دي؛ یوازې روژه ده چې زما له پاره ده او اجر یې هم زه ورکوم».

1- متفق علیه.
2- كتاب الأحاديث القدسية. [مؤلف]
صحيح بخاري (1904) [مصحح]

(c) ketabton.com: The Digital Library

رسول الله ﷺ فرمايي: «مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا، وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ»[1]؛ «څوک چې د ايمان له مخې، او د ثواب د ترلاسه کولو په موخه روژه ونيسي؛ هره ګناه چې مخکې يې کړې وي؛ ورته ببښل کيږي.»

*** روژه؛ د دنيا او آخرت نېکمرغي**

د دغې فريضې په ګډون؛ ټولو فرايضو ته په کتو، مؤمن انسان خپل رب ته مخه کوي او له هغه نه ببښنه او مغفرت غواړي، د هغه رحمت او خوښۍ ته اميدوار دی. د روژې د ترغيب په برخه کې ډېر روايتونه راغلي دي. له رسول الله ﷺ څخه روايت دی چې ويلي يې دي: «وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ»[2]؛ «قسم په هغه ذات چې زما نفس يې په اختيار کې دی؛ د روژه‌تي د خولې بد بوی د الله تعالی په نزد د مشکو له بوی نه هم غوره دی.»

همدارنګه په بل ځای کې رسول ﷺ فرمايي: «لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ: فَرْحَةٌ فِي الدُّنْيَا عِنْدَ إِفْطَارِهِ، وَفَرْحَةٌ فِي الْآخِرَةِ»[3]؛ «د روژه‌تي له پاره

1- موسوعة الحديث النبوى الشريف. [مؤلف]
بخارى (2014) ، مسلم (760). [مصحح]
2- موسوعة الحديث النبوى الشريف. [مؤلف]
بخارى (1894) [مصحح]
3- موسوعة الحديث النبوى الشريف. [مؤلف] بخاري (1771) مسلم (1945)

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوه خوښیانې دي؛ یوه په دنیا کې د روژې ماتولو پر مهال او بله په آخرت کې له الله تعالی سره د دیدار پر مهال.»

رسول الله ﷺ موږ تشویق کړي یو چې په روژه کې به له اخلاص نه کار اخلئ او له کینې/دښمنۍ نه به ځانونه ساتئ؛ فرمایي: «إِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ، فَلَا يَرْفُثْ، وَلَا يَجْهَلْ، وَلَا يُؤْذِي أَحَدًا، فَإِنْ جَهِلَ عَلَيْهِ أَحَدٌ أَوْ آذَاهُ، فَلْيَقُلْ: إِنِّي صَائِمٌ»[1]؛ «هرکله چې یو له تاسو څخه یوه ورځ روژه وي؛ ښکنځل دې نه کوي، فسق دې نه کوي، شخړه دې نه کوي، چا ته دې زیان نه رسوي، که چېرته چا له هغه سره شخړه وکړه یا یې ښکنځل ورته وکړل؛ باید چې ووایي زه روژه یم، زه روژه یم.» په روژه کې له درواغو نه هم موږ منعه کوي؛ فرمایي: «مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ وَالْجَهْلَ، فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ بِأَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَلَا شَرَابَهُ»[2]؛ « کوم چا چې درواغ ویل پرېنښودل[په داسې حال کې چې روژه هم و]؛ نو الله تعالی دې ته هیڅ اړتیا نه لري چې دی خوراک او څښاک نه کوي.»

مسلم (1151) [مصحح]
1- موسوعة الحديث النبوى الشريف. [مؤلف]
آلبانى – صحيح ابن ماجه (1381). [مصحح]
2- صحيح بخارى؛ موسوعة الحديث النبوى الشريف. [مؤلف]
بخاري (6057). [مصحح]

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

په مسلمانانو کې د مشهورو روژو ډولونه

روژه په اسلامي شريعت کې ډېر ډولونه لري؛ خو طريقه بيا د ټولو يوه ده او هغه دا ده چې له خوراک او څښاک نه به ډډه کېږي او نور موارد چې روژه پرې باطله کېږي. د روژې وخت هم د لمر له راختلو تر ډوبېدو پورې وي؛ ډولونه يې دا دي:

1- واجبه روژه

هماغه د رمضان د مياشتې روژه ده او دليل يې هم د الله تعالی د کلام دغه آيت دی: {شَهۡرُ رَمَضَانَ ٱلَّذِيٓ أُنزِلَ فِيهِ ٱلۡقُرۡءَانُ هُدٗى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَٰتٖ مِّنَ ٱلۡهُدَىٰ وَٱلۡفُرۡقَانِۚ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ ٱلشَّهۡرَ فَلۡيَصُمۡهُۖ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوۡ عَلَىٰ سَفَرٖ فَعِدَّةٞ مِّنۡ أَيَّامٍ أُخَرَۗ يُرِيدُ ٱللَّهُ بِكُمُ ٱلۡيُسۡرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ ٱلۡعُسۡرَ وَلِتُكۡمِلُواْ ٱلۡعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُواْ ٱللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَىٰكُمۡ وَلَعَلَّكُمۡ تَشۡكُرُونَ} [البقرة: ١٨٥]

ژباړه: « (دغه څو ورځې) د رمضان د مياشتې څخه عبارت دي چې په هغې کې قرآن کريم نازل شوی دی. په داسې حال کې چې د خلکو له پاره (په اعجاز سره) د الهي لاربښودنې څخه لاربښودنه ده. او (په معقوليت سره ورته) د (الهي) فرقان څخه ځرگند دلايل دي (چې په دوامداره توگه د حق او باطل جدا کوونکي دي).

2- د کفارې روژه

دا هغه روژه ده چې د شرعي ممنوعياتو په مرتکب باندې واجبېږي؛ تر څو له دې لارې ادب ترسره شي او د هغه نفس پاک شي او الله تعالی ته توبه وباسي او ور وگرځي. له هغې جملې نه:

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ظهار کفاره، د حج له ځينو اعمالو سره د مخالفت کفاره او د غيرِ عمد قتل کفاره.

3- اختياري روژه

دغه روژه د رسول الله ﷺ سنت دی او موخه يې د الله تعالی د خوښۍ او رضايت ترلاسه کول او هغه ته نژدې کېدل دي. يادې روژې په لاندې ډول دي:

په هره مياشت کې درې ورځې روژه نيول، په هره اونۍ کې دوشنبه او پنجشنبه روژه نيول، د ذي‌الحجې د مياشتې د لومړيو لسو ورځو روژه نيول، د عرفې د ورځې روژه نيول او د شوال د مياشتې شپږ ورځې روژه نيول.

د روژې په فريضه کې طبي او روغتيايي اعجاز

دوه ډوله روژې دي: اسلامي روژه او طبي روژه. طبي روژه هغه ده چې بدن له غذايي موادو نه د څو ساعتونو يا څو ورځو له پاره محروم کړل شي.

په علمي تجربو ثابته شوې ده چې انسان له ډوډۍ پرته گوزاره کولی شي؛ خو له اوبو پرته يې نه شي کولی؛ له همدې امله که يوازې

(c) ketabton.com: The Digital Library

له انسان سره اوبه وي؛ کولای شي تر ځلوېښتو ورځو پورې ژوندی پاتې شي او دا د انسان په ژوند کې د اوبو په ارزښت باندې دلالت کوي؛ په دغې موده کې انسان خپله انرژي له ذخيره شويو قندي موادو چې د «ګليکوژن» په بڼه په ينې(ځيګر) کې ساتل کيږي او همداراز له پلو(عضلو) نه ترلاسه کوي.

دغه ذخيرې د روژې په لومړنيو ورځو کې خلاصيږي؛ نو بدن هم د وازګې په بڼه، ذخيره شويو موادو نه استفاده کوي؛ خو که هر څومره روژه اوږده هم وي؛ بيا هم بدن هېڅکله له هغو وازګو نه استفاده نه کوي چې د اصلي حجراتو په ترکيب کې موجودې دي. د يادو عملياتو په پايله کې چې کوم مواد رامنځ ته شوي دي؛ بدن د هغې استفادې ته مخه کوي او کار ترې اخلي؛ تر څو انرژي توليده کړي او د بدن له غړو او ژونديو انساجو څخه د روژې پر مهال ساتنه وکړي. که روژه د ډېر وخت له پاره دوام وکړي؛ بدن د ګليکوژن او وازګو ذخيرې مصرفوي، له هغې وروسته پروټيني مواد قند ته تبديلوي؛ تر څو له دې لارې د اړتيا وړ انرژي ترلاسه کړي او دا چې دغه پروټيني مواد له غوښو او عضلاتو نه ترلاسه کيږي؛ د پوهانو په باور دغه د بدن د تحليل په معنا ده چې بدن به په خپله خوړل کيږي.

همدارنګه، له غذايي موادو نه د بدن شديد محروميت د دې لامل کيږي چې د بدن د غړو په وظايفو کې اختلالات رامنځ ته شي او مغز

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته هم لوی زيانونه ورسېږي. پايله يې دا شي چې د انسان رواني او روحي برخې هم زيانمنې شي او له عادي حالته ووځي. په دې برخه کې د الله تعالی حکمت دا دی چې دغه فريضه يې د ورځې له خوا پر موږ لازمه کړې او په شپه کې نه سهي کېږي. د روژې وخت د لمر له راختلو پيلېږي د لمر تر ډوبېدو پورې دوام کوي؛ چې دا د انسان د فعاليت موده ده. د ذخيره شوې انرژۍ(د وازگې او گليکوژن په بڼه) د له منځه وړلو عمليات هم د ورځې له خوا ترسره کېږي.

ډاکټر عبدالجواد صاوي، په قرآن او سنت کې د علمي اعجاز د برخې څېړونکی وايي: «د روژې پر مهال بدني تحرک او فعاليت، په ځيگر کې مصنوعي گلوکوز د بدن له پاره رامنځ ته کوي چې د مغز له پاره يوه مناسبه تغذيه بلل کېدای شي. همدارنگه د وينې د سرو کروياتو د توليد، د هډوکو د جوړښت، عصبي دستگاه او پلو(ماهيچو) په برخه کې رغنده رول لوبوي او د هغوی پر کار او فعاليت مثبت اغيز ښندي».

دغه راز د روژې پر مهال بدني فعاليت او تحرک د انسان د پوستکي لازمه انرژي هم تأمينوي چې په نورو حياتي عملياتونو کې ترې کار اخيستل کېږي او له بدن څخه په اساسي ډول، د مضره اسيدونو او زهرياتو په ايستلو او اخراج کې مهم رول لوبوي.

په داسې حال کې چې د روژې پر مهال ډېر خوب، کسالت او سستي معکوسه پايله لرلی شي. ډېر خوب به د بدن بيولوژيک

(c) ketabton.com: The Digital Library

ساعت ګډوډ، مضره ذخيره شوې انرژي به زياته او د سوځېدو عمليات به راکم کړي.[1].

همدلته ده چې موږ پوهېږو چې په اسلامي شريعت کې، د روژې له پاره د ورځې انتخاب له حکمته خالي نه دی.

اسلام پر اعتدال او د روژه ماتي پر مهال په ډېر خوراک نه کولو باندې ټينګار کوي؛ خو د مباحو خوراکونو مشخص ډول يې حرام کړی نه دی، الله تعالی فرمايي: { وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ ٱلۡخَيۡطُ ٱلۡأَبۡيَضُ مِنَ ٱلۡخَيۡطِ ٱلۡأَسۡوَدِ مِنَ ٱلۡفَجۡرِۖ ثُمَّ أَتِمُّواْ ٱلصِّيَامَ إِلَى ٱلَّيۡلِ} [البقرة: 187]

ژباړه: «او هم وخورئ او څښئ؛ تر څو چې تاسو ته سپين مزی له تور مزي څخه ښه ښرګند شي چې د سبا څخه عبارت دی؛ بيا نو روژه د شپې پورې پوره کړئ».

همدارنګه په بل ځای کې فرمايي:{ وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ }[الأعراف: 31] « او وخورئ او وڅښئ؛ خو اسراف مه کوئ چې هغه[الله تعالی] اسراف کوونکي نه خوښوي» [الأعراف : 31]

رسول الله ﷺ فرمايي: «إِذَا أَقْبَلَ اللَّيْلُ مِنْ هَا هُنَا، وَأَدْبَرَ مِنْ هَا هُنَا، وَغَرَبَتِ الشَّمْسُ فَقَدْ أَفْطَرَ الصَّائِمُ»[2].

1- وګورئ د «اليوم» انټرنتي سايټ، ۱۴۲۶ س. پنجشنبه د روژې اوومه.
2- موسوعة الحديث النبوى الشريف. [مؤلف]
صحيح بخاري (1954). [مصحح]

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

« کله چې شپه له دغه ځايه راغله او له هغه ځايه لاړه او لمر کېناست؛ روژه‌تي(روژه نيوونکی) دې روژه ماته کړي».

د روژه ماتي پر مهال بايد له کجورو، شودو او اوبو څخه استفاده وشي؛ ځکه چې غذايي ارزښت لري، د ژر هضمېدو او ژر جذبېدو خاصيت لري، د بدن د له لاسه تلليو غذايي عناصرو د جبران او قايم مقام کېدو وړتيا لري او له بدن سره د لازمې انرژۍ په تأمين کې مرسته کوي.

رسول الله ﷺ فرمايي: «إِذَا أَفْطَرَ أَحَدُكُمْ فَلْيُفْطِرْ عَلَى تَمْرٍ، فَإِنَّهُ بَرَكَةٌ، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ تَمْرًا فَالمَاءُ فَإِنَّهُ طَهُورٌ»[1].

« هر کله چې له تاسو څخه چا روژه ماته کړه؛ بايد چې په کجورې يې ماته کړي. کجوره يا خرما برکت دی، که خرما نه وه؛ له اوبو سره دې روژه ماته کړي چې اوبه پاکې دي».

له کوروالي او جنسي اړيکې نه منعه شوې ده؛ ځکه چې دغه عمل د انسان د بدن له پاره زيان رسوي او انرژي يې تحليل خوا ته بيايي او کمزوری کوي يې، له دې سره به بدن د ديني واجباتو، طاعت او عبادت په ترسراوي کې د کمزورتيا احساس کوي. رسول الله ﷺ فرمايي: «إِيَّاكُمْ وَالْوِصَالَ»[2]؛ «له يوځای کېدو نه ډډه وکړئ».

1- ابو داوود او ترمذي. [مؤلف]
آلباني په ضعيف الترغيب (651) کې وايي ضعيف دی. [مصحح]
2- بخاری او مسلم روايت کړی دی: موسوعه الحديث النبوی الشريف.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

همدارنګه فرمايي: «لَا صَامَ مَنْ صَامَ الدَّهْرَ»[1]؛ «هغه څوک چې ټول عمر، له دمې او وقفې پرته روژه ونيسي؛ روژه يې معتبره نه شي کېدای ».

او فرمايي: «مَنْ صَامَ الْأَبَدَ فَلَا صَامَ وَلَا أَفْطَرَ»[2].

په دې اړه هم ټينګار شوی چې په روژه ماتي کې بايد بېړه وشي او په پېشلمي کې ځنډ؛ رسول الله ﷺ فرمايي: «ما تَزَالُ أُمَّتِي بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوا الْإِفْطَارَ، وَأَخَّرُوا السُّحُورَ»[3].

« زما امت به همداسې په خير او خوښۍ کې وي؛ تر هغه پورې چې په روژه ماتي کې بېړه وکړي او په پېشلمي کولو کې ځنډ».

له مهمو امورو څخه، هغه چې د روژې پر رباني اعجاز باندې ټينګار کوي؛ هغه مطلب دی چې «الجزيرة السعوديه» ورځپاڼې د ۱۴۲۵ س. ل. کال د روژې په څلورمه خپور کړی دی. په دغه مطلب کې د «آن وايلر» قول را اخيستل شوی دی چې يو امريکايي څېړونکی دی او تازه مسلمان شوی دی. نوموړي څو تحقيقونه او ازموينې ترسره کړې دي چې نتيجه يې داسې ده: «د رمضان په لومړيو لسو ورځو کې روژه نيول؛ د بدن د لس سلنه حجراتو د بيا ژوندي کېدو

1- بخاری روايت کړی دی، وګورئ موسوعه الحديث النبوی الشريف.
2- نسائی روايت کړی دی، وګورئ موسوعه الحديث النبوی الشريف. [مؤلف]
آلبانی په صحيح نسائي (2376) کې وايي چې صحيح دی. [مصحح]
3- هماغه سرچينه. [مؤلف]
آلباني په صحيح الجامع (7284) کې وايي چې صحيح دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

لامل گرځي، د دويمې لسيزې تر پايه د بدن ٦٦٪ د بدن حجرات ژوندي کېږي او په لسو وروستيو ورځو کې د بدن ټول حجرات ژوندي کېږي»[1].

نوموړي دا هم ثابته کړه چې د روژې پر مهال په انسان کې د هوش او تمرکز ځواک ډېرېږي او ټينګار يې کاوه چې د انسان د بدن د دفاعي سيستم ځواک، د روژې پر مهال، د پخوا په پرتله لس چنده ډېرېږي. هغه دا هم ثابته کړه چې له روژه نيولو سره په پښتورګو(ګُردو/بډوډو) کې د سوديم مالګې راټولېږي او دغه مالګه به په پښتورګو کې شته تيږه يا شګه له منځه يوسي. دغه څېړونکي د رسول عليه السلام د دغه سنت پر اړتيا هم وغږېد چې په روژه ماتي کې بايد بېړه وشي او په پېشلمي کې ځنډ. ده زياته کړه چې د روژه‌تي(روژه نيوونکی) بدن د انرژۍ په ترلاسه کولو کې، په ينه(ځينګر) کې شته ګليکوژن پورې اړوند دی چې په ګلوکوز اوړي او د وينې قند تنظيموي.

دا چې مغز له قند څخه تغذيه کېږي؛[2] نو کله چې په بدن کې د قند کچه کمه شي، ځيګر له خپل موجود قند نه په استفادې له بدن سره مرسته کوي او کله چې دغه قند هم خلاص شي؛ بيا د وازګو د تحليل او انرژۍ ته يې د تبديل وار رارسيږي او په دغه تحويل او تغير

1- د «الجزيره السعودية» ورځپانه، ګڼه: ١١٠٧٨، د ١٤٢٥ س. د رمضان ۴مه.
2 - اناتومی پایه و عمومی پزشکی(مترجم پزشک فرهمند عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد)

(c) ketabton.com: The Digital Library

کې د مضره موادو مجموعه رامنځ ته کېږي چې مغز ته ګيچي او سستي پيدا کوي؛ نو په روژه ماتي کې بېره کول به روژتي پرېښږدي چې له ورته حالت سره مخ شي[1].

نوموړي څېړونکي د رسول عليه السلام د دغه حديث په اعجاز باندې هم ټينګار کاوه چې فرمايي: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَنْكِحْ فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَا فَلْيَصُمْ فَإِنَّ الصَّوْمَ لَهُ وِجَاءٌ»[2].

{دلته رسول الله صلى الله عليه وسلم وايي چې که څوک په تاسو کې توان لري؛ واده دې وکړي چې هم يې د سترګو او هم يې د شرمګاه له پاره ښه دی او که يې وس نه لري؛ روژه دې ونيسي چې د روژې مثال د زغرې/مانع يا وقايې دی}.

هغه ثابته کړه چې روژه کولای شي د ښځينه او نارينه هورمونونو ترشح لس چنده راکمه کړي او دا چاره له انسان سره مرسته کوي؛ ترڅو هغه خپل شهوت کنټرول کړي او په اختيار کې يې واخلي. هغه ټينګار وکړ چې روژه له هغو مېرمنو سره هم مرسته کولی شي چې د اميدوارۍ پر مهال له هورموني اختلالاتو سره مخ دي. روژه په نارينه‌وو کې د جنسي کمزورتيا مخنيوی کوي او قوت وربښي[3].

1- هماغه سرچينه.
2- موسوعة الحديث النبوي الشريف. [مؤلف]
صحيح مسلم (1400) [مصحح]
3- د «الجزيرة السعودية» ورځپاڼه په ۱۱۷۸مه ګڼه کې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

استاد «نيکولای بيلوي»، د روغتيايي علومو روسي متخصص په خپل کتاب (لوړه، د روغتيا له پاره) کې چې په ۱۹۷٦ز کې خپور شوی دی، ټينگار کړی چې هر انسان، په ځانگړي ډول د لويو ښارونو اوسېدونکي بايد په هر کال کې ۳-۴ اونۍ له خوراک نه ډډه وکړي او روژه ونيسي؛ تر څو له دې لارې په خپل ژوند کې له مطلوب صحت او روغتيا نه برخمن شي.[1]

همدارنگه په امريکا کې د طبي علومو څېړونکی «مک فاډن» هم په دې ټينگار کوي چې هر انسان روژې ته اړتيا لري(په هغه صورت کې چې ناروغ نه وي)؛ ځکه چې په بېلابېلو خوراکي موادو او خوړو کې موجود مضره مواد يا زهري مواد په بدن کې راټولېږي، دغه مواد انسان ناروغوي، دروندوي يې، او له نشاط او فعاليت نه يې راغورځوي؛ خو کله چې دغه انسان روژه ونيسي؛ وزن يې کمېږي او ياد شوي مضره مواد يې په بدن کې له منځه ځي او بدن يې په پوره ډول پاکېږي، روژه نيول همداراز د بدن د حجراتو د بيا راژوندي کولو او نوي کولو په پروسه کې هم مهم رول لوبوي. له روژې سره انسان نوې انرژي ترلاسه کوي او يو ډول نشاط او خوند ورته پيدا کېږي[2].

د طب په برخه کې، د نوبل جايزې گټونکی «الکسس کارل» په خپل کتاب (انسان؛ دغه ناپېژندل شوی موجود) کې ليکي: «ډېر

1- لوړه د روغتيا له پاره (کتاب)
2- د «الفوائد» سايټ. د طبي روژې گټې. نېټه: ۱۸/۱۲/۱۴۲۱ س.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوراک او پرله پسې خوراک، هغه حياتي پروسه او وظيفه چې د ژونديو موجوداتو د بقاء په برخه کې اهميت لري، معطلوي. د دې له پاره چې دغه حياتي پروسه همغږې شي؛ لازمه ده چې د خوړو کمښت رامنځ ته شي؛ له همدې امله خلک د وخت په اوږدو کې روژه نيسي. له همدې امله ټول اديان خلک مجبوروي چې روژه ونيسي او په معينو وختونو کې له خوراک نه منعه شي؛ د روژې په لومړي سر کې د لوږې احساس رامنځ ته کيږي، بيا عصبي تحريک وي او بيا د ضعف احساس کيږي؛ خو د دې ټولو مواردو ترڅنګ، نورې پېښې او ارزښتمنې پديدې هم واقع کيږي. په ينه(ځيګر) کې موجود قند په حرکت راځي، له دې سره د پوستکي لاندې موجودې ځينې وازګې هم په حرکت راځي، په دې حالت کې د بدن ټول اعضاء د داخلي سيستم او زړه د ساتنې په پار، هر هغه څه چې په ذخيره کې لري، په کار اچوي او مصرفوي يې؛ روژه همداشان د بدن انساج پاکوي او په کې موجود زهريات او وازګې له منځه وړي يا کموي»[1].

له يوه بوډا سړي نه د هغه د روغتيا په اړه پوښتنه وشوه چې ځنګه لا په دومره عمر کې لا هم تازه او روغ يې؟؛ هغه ځواب ورکړ: ما کله نا کله روژه نيوله[2].

1- انسان، دغه نا پيژندل شوی موجود(کتاب)
2- د طبي روژې ګټې.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډاکټر محمد سعيد «سيوطي» ليکلي دي چې روژه نه پرېږدي چې په بدن کې زهري او مضر مواد وساتل شي يا پاتې شي؛ لکه: مضره مالګې، اسيدونه، امونياک فسفاټ. دغه راز د نقرس ناروغۍ او د مفاصلو د پړسوب پر وړاندې له بدن نه ساتنه کوي او د پښتورګي له تيږې نه هم مخنيوی کوي [1].

ډاکټر ابراهيم «راوي» په دې خبره ټينګار کوي چې له روژې سره د انسان مغز تازه کېږي او د حجراتو فعاليتونه يې ډېرېږي؛ ځکه چې د هاضمې سيستم درېدلی وي. دا چې معده وزګاره وي؛ نو د مغز ګونځو او مرکزونو ته د تغذيې په پار، ډېره وينه رسېږي. له دې سره د مغز کار او فعاليت بيخي ډېرېږي چې همدا لامل دی ډېر هغه افراد چې فکري او عقلي فعاليتونه لري؛ روژې ته مخه کوي؛ تر څو له دې لارې خپلې مغزي او عقلي وړتياوې لوړې او ډېرې کړي [2].

روژه د نړۍ د مشهورو ډاکټرانو له نظره

د روژې په اړه نظريات ډېر دي. څېړنې او نوې علمي تجربې د روژې په ګټو باندې ټينګار کوي. دلته به د نړۍ د ځينو مشهورو ډاکټرانو او څېړونکو نظرونه راواخلو چې د څېړنو او علمي مقالو د ليکلو او علمي تجربو په پايله کې يې په اړه څرګندونې يا ليکنې کړې

1- هماغه.
2- هماغه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دي. مخکې هم ځينې نظرونه وړاندې شول؛ خو د دې له پاره چې د روژې په طبي او روغتيايي اړخ باندې ډېره رڼا اچول شوې وي؛ دلته به لاندې نظرونه هم ولولو:

ډاکټر ايوارټ لومز وايي: «روژه د طبيعي روغتيا او درملنې له پاره تر ټولو پخوانۍ وسيله او ذريعه ده. روژه په حقيقت کې يو ډول عمليات په بدن کې په لاره اچوي چې بدن ورسره پاکيږي او دغه عمليات د بدن ټولو حجراتو ته د روژې په حالت کې رسيږي. هغه ځای چې آنزيم له معدې نه د حرکت پرځای، مستقيماً د کولمو په لورې ځي او د وينې مجرا ته رسيږي. بدن له زائدو او ذخيرو شويو موادو نه د عملياتو په ترڅ کې خلاصوي. ټول بدن او بېلابېل غدوات د روژې پر مهال په کافي اندازه استراحت کوي؛ نو په دې وخت کې هر څه نوي، ژوندي او بيا فعاليږي». [1].

مېرمن «پاټريشيات پرټ» -چې د عمومي داخلې متخصصه ده- وايي: « د تاريخ په اوږدو کې د روژې عقلي، جسمي او روحي ګټې ثابتې شوې دي. روژه د هغو عملياتو نوم دی چې بدن له مضره او زهري موادو نه پاکوي، وزن کموي، د وينې فشار ټيټوي او د بدن دفاعي سيستم قوي او ځواکمنوي. که موږ غواړو په بدن کې له ذخيرو شويو زهرياتو نه خلاص شو؛ بايد روژه ونيسو. له روژې سره موږ خپل بدن ته يو ډول فيزيولوژيکي استراحت ورکوو. دغه

1- د «الدغنة» ټولنو د مباحثو سايټ. ۱۶/۱۰/۱۴۲۶ س.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

استراحت يوه ډېره مهمه انرژي هم له ځان سره لري چې څومره ياده انرژي زياته وي؛ هومره به موږ د بدن د زهرياتو له شر نه خلاصيږو او يو سالم ژوند به مو په نصيب شي»[1].

ډاکټر هربرټ شلټون وايي: « له ډېر پخوا نه له روژې څخه د درملنې په موخه کار اخيستل کېده. لوی طبيب ابن سينا به خپلو ناروغانو ته د روژې سپارښتنه کوله او ورته ويل به يې چې تر درې اونيو پورې به روژه نيسئ»[2].

ژورف روديګو وايي: « ټولې ناروغۍ د هاضمې له سيستم نه رامنځ ته کيږي. که د روغتيا او صحت په لټه کې وې او کومه لاره دې پيدا نه کړه؛ د هاضمې له دستګاه نه يې پيل کړه؛ ځکه چې همدا سيستم ستا د ټولو ناروغيو سرچينه او همداراز د شفا او درملنې مرکز دی»[3].

ډاکټر ليوني بروان په يوه بحث (له روژې سره وقايه او درملنه) کې وايي: « نن دا ډېره عامه ده چې ناروغانو ته ويل کيږي: معالجه او درملنه وکړه؛ خو ښه خبره دا ده چې ته برعکس کار وکړې. روژه يوه غوره درملنه ده او په بدن کې مثبت بدلونونه رامنځ ته کوي چې ټول شِفا ښښونکي او پاکوونکي دي. له دې امله چې د بدن غړي خالي او سپک وي؛ بيا استراحت کوي او انرژي ساتي، له بدن څخه د بې کاره او ککړونکو موادو د اخراج پروسه تيزوي او د حجراتو بيا رغونه

1- د «الداغنة» ټولنو د مباحثو سايټ. 1426 /10/16 س.
2- هماغه سرچينه.
3- هماغه سرچينه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

فعالوي. روژه هغه انرژي ښبونکی استراحت دی چې په بېلابېلو کولتورونو او امتونو کې د درملنې په موخه ترې کار اخيستل شوی دی او ناروغانو ته يې د نيولو سپارښتنه شوې ده. په زرگونه د هغو ناروغانو مثالونه لرو چې د روژې په مرسته له ډېرو ناروغيو خلاص شوي؛ لکه: ساه بندي، حساسيت(الرژي)، د مفصلونو پړسوب، نيم سري، جلدي ناروغی، بې اشتهايي او د هاضمې په سيستم کې ناروغۍ. داوطلبانه او اختياري روژه تل د ناروغۍ له پاره وقايوي ميکانيزم گڼل شوی دی»[1].

له طبيعي وسايلو او ابزارو سره د درملنې بريتانيايي کارپوه ليون شيتو، وايي: « هغه موارد چې يو روژه‌تي ترې ځورېږي د ژبې رنگ اوړېدل، سر دردي او د خولې بد بوی دی؛ خو په مقابل کې ډېرې گټې هم ترلاسه کوي؛ لکه: په اساسي ډول د بدن د دفاعي سيستم ځواکمنېدل... »[2].

ځينو غربي څېړونکو او پوهانو، د خپلو تجربو او څېړونو له مخې، د روژې گټې په لنډ ډول راټولې کړې دي. په دغو پوهانو کې شيلتون په خپل کتاب «روژې» کې، لوټزنر په خپل کتاب «د روژې په مرسته سالم ژوند ته ورگرځېدل» او ډووي په خپل کتاب «هغه روژه چې

1- هماغه.
2- موسوعة آيات و معجزات، مخ242.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

شِفا لرونکې ده» کې د روژې ګټې ليکلي دي چې ځينې برخې به يې دلته را واخلو:

- روژه د بدن له پاره يو داسې استراحت دی چې بدن ته د دې فرصت ورکوي؛ تر څو خپلې نيمګړتياوې، کمبودياني او ستونزې اصلاح کړي او بياکتنه ورته وکړي.
- هغه مواد چې په کولمو کې پاتې شوي وي؛ په روژې سره يې د جذب پروسه دربېږي او له بدنه ايستل کېږي؛ دا نو داسې مواد وي که ډېر وخت پاتې شي؛ کېدای شي مضره او زهري مواد ترې جوړ شي چې د بدن له پاره به ډېر زيانونه متوجه کړي.
- د انسان په بدن کې زهري او مضره مواد ذخيره شوې وي او يا دا چې له ککړ چاپېريال نه د انسان بدن ته ور داخل شوي وي؛ د دغو موادو د دفعې له پاره تر ټولو اغېزمن ميکانيزم همدا د روژې نيول دي.
- د روژې په مرسته، د بدن د تخليې او دفعې دستګاوې خپل فعاليتونه بېرته له سره پيلوي او تازه کوي. کومه وظيفه چې لري هغه په ښه ډول ترسره کوي؛ همدا مسأله ده چې د طب څېړونکو، له روژې وروسته د څېړنو، تحليلونو او طبي ارزونو په ترسره کولو باندې اجماع کړې ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- روژه له بدن سره، د ناروغو انساجو په منځ کې د مضره رسوباتو او زائدو موادو د تحليل او تجزيې په برخه کې مرسته کوي.
- له روژې سره د بدن حجرې او انساج خپل لومړنی نشاط، طراوت او فعاليت ترلاسه کوي.
- له روژې سره د هاضمې سيستم، تنفسي سسيتم او د وينې په جريان کې د پام وړ ښه والی راځي.
- روژه د ډېرو رواني، جسمي او اجتماعي ناروغيو د درملنې له پاره غوره او اغېزمنه نسخه ده.
- له روژې سره ذهن خلاص او د درک قوه قوي کېږي.
- روژه د انسان د بدن پر داخلي او خارجي برخو باندې مهمې اغېزې ښندلی شي.
- روژه په بدن کې د هضم د پروسې له پاره لازمه انرژي او ځواک برابروي او هغه د نورو اړينو فعاليتونو(له ناروغيو سره مبارزه او د ټپونو ښه کېدل) له پاره ذخيره کوي.
- روژه د انسان پر روح او روغتيا باندې جالبې اغېزې لري. هغه رواني گټې چې روژه‌تي يې ترلاسه کوي، د بدن د غړو پر وظايفو او ټولو سيستمونو پر فعاليتونو باندې مثبت اغېز ښندي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- روژه موږ ته صبر او تواضع راښيي. اراده پياوړې کوي او حوصله مو اوږدوي.
- له روژې سره اخلاص وده کوي او تقوا زياتېږي او انسان له ناوړه اعمالو څخه ساتي.
- روژه د شهوت د شدت ګراف راټيټوي او نه يې پرېږدي چې پر بدن باندې احاطه او تسلط پيدا کړي او برعکس اراده قوي کوي.
- روژه په انسان کې ټولنيز حس راژوندی کوي. د خپلوۍ اړيکي او ټولنيز تړاووونه لا قوي کوي.
- روژه د غوره اخلاقو مدرسه ده.
- روژه د بدن تمرين او زکات دی؛ تر څو بدن پرې وساتل شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

روژه او درملنه؛ تاریخي پس منظر

له روژې سره د درملنې مخینه

روژه د تاریخ په اوږدو کې د ناروغیو د ژر ښه کېدو او علاج په پار، د یوه غوره میکانیزم په بڼه کارول کېږي. طبیبانو د تاریخ په اوږدو کې خپلو ناروغانو ته د روژې سپارښتنه کړې ده، ملتونو او توکمونو له دیني یا فرهنګي اختلافاتو سره - سره بیا هم له روژې نه استفاده کړې ده.

پخوانیو مصریانو چې په ډبرو، قبرونو او معبدونو کې، رنګارنګ نقاشۍ او رسامۍ کړي دي، دغه مطلب هلته لیدل شوی دی چې دوی به روژه نیوله او روژه په کې معمول وه. چینایانو، هندیانو، رومیانو او یونانیانو هم له روژې څخه استفاده کړې ده.

له میلاد نه شپږ پېړۍ مخکې، مشهور چیني ډاکټر «تسوډچي» چې په تبت سیمه کې یې ژوند کاوه، د خپل کتاب یوه پوره برخه یې روژې ته ځانګړې کړې چې: «څنګه له روژې سره یا هم خوړو سره د انسان درملنه کېدای شي.»؟

د نړۍ د نامتو مؤرخ «هېرودوت» له قوله، په پخواني مصر کې مصریانو په هره میاشت کې درې ورځې روژه نیوله او هغوی وکولای شول چې ډېرې ناروغۍ د روژې په مرسته تداوي کړي؛ همدا مسأله

(c) ketabton.com: The Digital Library

وه چې هغوی په خپله زمانه کې تر ټولو سالم او جوړ خلک وو. مصريانو په طبابت کې هم ډېر مهارت لاره؛ هغه موضوع چې تاريخ يې هم تأييدوي.

مشهورو يوناني ډاکټرانو؛ لکه : «الکسابياډ»، «سيليوس» او «ابوقراط» د صعب العلاجه ناروغانو د تداوی له پاره، د مصريانو له درمليزو وسايلو څخه کار اخيست.

مشهور فيلسوف «ايپکور» مخکې له دې چې د «اسکندريې» پوهنتون د شموليت له پاره لويه ازموينه ورکړي؛ د عقلي قوې د تقويت او ابداعي ځواک د زياتېدو په موخه يې څلوېښت ورځې روژه ونيوله. سقراط هم هغو ناروغانو ته چې د ناروغی سختې مرحلې ته به رسېدل؛ د روژې سپارښتنه کوله او د روژې په اړه به يې ويل: موږ ټول په خپل ځان کې يو طبيب لرو او موږ بايد يوازې له هغه سره د هغه په وظيفه کې مرسته وکړو.[1].

رومي جالينوس به په دويمه زيږديزه پېړۍ کې، روژه د خپگان، تشويش، اضطراب، گنکسيت او حساسيت د درملو په توگه خلکو ته وريپژندله او هغوی ته يې له يادو ناروغيو د خلاصون په پار، د روژې توصيه کوله[2].

1- د «الساحة الطبيبة» سايټ. نېټه: 1426/2/11 سـ.
2- مخکينۍ سرچينه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مسلمانو ډاکټرانو هم د تاریخ په اوږدو کې د روژې توصیه کړې ده او د ناروغیو (په ځانګړې ډول د هاضمې د سیستم اړوند ناروغۍ) د علاج له پاره یې روژه غوره وسیله ګڼلې ده. لومړنۍ مسأله چې ناروغ ته به یې تجویز کېده؛ هغه اسلامي یا طبي روژه وه. په دې ډول چې ناروغ به یوه ټاکلې موده له خوراک او څښاک نه ځان ساتي؛ چې تر ننه پورې هماغه طریقه دوام لري.

د هغو مسلمانو ډاکټرانو په سر کې چې روژه یې د تداوۍ او علاج په موخه هم کارولې او ناروغانو ته یې د نیولو توصیه کړې «ابن سینا» د یادولو وړ دی. هغه به ډېر ناروغان په دې ډول تداوي کول. د خان او فقیر له پاره به یې په یوه ډول سپارښتنه کوله[1].

په ۱۵ مه زیږدیزه پېړۍ کې، یوه اروپایي ډاکټر «لوویویو کورنا» له روژې څخه د ډېر ناروغیو په علاج کې کار واخیست او لومړی یې په ځان باندې تجربه وکړه چې په صعب العلاجه ناروغۍ اخته و. ده شِفا ترلاسه کړه او کابو سل کاله عمر یې وکړ او د عمر په وروستیو کلونو کې یې د روژې په ارزښت باندې یو کتاب ولیکه چې نوم یې دی: «هر څوک لږ وخوري؛ ډېر عمر کوي» [2].

1- مخکینۍ سرچینه

2- مخکینۍ سرچینه.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

روژه او درملنه په نوي عصر کې

په نوي عصر کې هم له روژې څخه د یوه غوره وقایوي سیستم په توګه په بېلابېلو هېوادونو کې کار واخیستل شو او دغه مسأله په کابو ټوله اروپا کې خپره شوه. د سویسي ډاکټر په لیکنو او څېړنو کې په ښکاره وویل شول: «په روژه کې داسې طبي ګټې نغښتې دي چې د طبي وسایلو او ابزارو له استفادې هم څو چنده زیاتې او مؤثره دي». [1].

د مسکو پوهنتون استاد ډاکټر «بنیامین» وایي: «که د انسان غذایي سیستم ته وکتل شي؛ و به ګورو چې د انسان نفس په ځینو دورو کې له خوراک نه ډډه کوي، فکر کېږي چې بدن په دغه وخت کې د یوې لنډمهالې روژې غوښتنه کوي چې له امله یې داخلي توازن تأمین او د خارجي عواملو او اغېزو پر وړاندې یې دفاعي سیستم وساتل شي»[2].

په فرانسې کې ډاکټر «هلبا» په کال ۱۹۱۱ز کې د خپلو ناروغانو د تداوۍ په موخه روژې ته مخه کړه، ده به له روژې وروسته هغوی ته یو نسبتاً سپک او لږ خوراک توصیه کاوه؛ نو کار یې ډېره ښه نتیجه ورکړه او دغه طریقه یې بریالۍ وګڼله. [3].

1- له روژې سره درملنه(الکترونیکي سایټ) 55.
2- روائع الطب الاسلامی (کتاب).
3- مخکینۍ سرچینه.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ۱۹۲۸ز کې ډاکټر «ډېرن من» د هالنډ په پلازمېنه امسټرډام کې، د تغذيې متخصصينو ته په يوې جوړې شوې ناسته کې خبرې وکړې او هلته يې واضح وويل چې د سختو ناروغيو له پاره روژه بهترين درمل دی او ګډونوالو ته يې د کارونې شېوې ور وښودې. په ياده ناسته کې ټولو حاضرو ډاکټرانو اقرار وکړ چې هغه ناروغی، کومې چې د ډېر خوراک، چاغوالي، هاضمې، د شراينو د تصلب، د وينې لوړ فشار، د عضلاتو تشنج، انسجام او نورو له امله وي؛ د علاج له پاره يې بهترينه لاره روژه ده [1].

په ۱۹۴۱ز کې يو کتاب خپور شو، سرليک يې و«له روژې سره درملنه، د يوه بيولوژيکي روش په بڼه». د ياد کتاب ليکوال په کتاب کې له روژې څخه د ناروغيو په علاج کې د کار اخيستنې طريقې وښودلې او تشريح کړې. او ټينګار يې وکړ چې له روژې سره د بدن د جسماني جوړښت ترکيب بدلېدای شي او د بدن د مضره ترشحاتو او زهرياتو مخه نيسي يا يې دفعه کوي. همدارنګه امريکايي ډاکټر «هنريک ټانر» هم يو کتاب تأليف کړ چې نوم يې و «روژه؛ د ژوند اِکسير». د ده همکار ډاکټر «آبټن سينکلر» هم د ناروغيو په علاج کې د روژې له اغېزمنې پايلې دفاع وکړه او د تداوۍ په موخه يې له روژې څخه کار واخيست. دغه راز د ځينو نورو هېوادونو په کچه مشهورو ډاکټرانو هم له روژې څخه د تداوۍ په موخه عملاً کار

1- مخکينۍ سرچينه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

واخيست او مطلوب نتايج يې ترلاسه کړل؛ لکه : فرانسوي ډاکټران هر يو «سوفنير» او «اېف ويفين»، روسي ډاکټر «يوري نيکولايف»، جرمني ډاکټر «بوشنجر»، امريکايي ډاکټر «آلان کوټ» او کاناډايي داکټر«برنارډ جانسون» چې د کاناډا د سکانډويډو ښار اړوند په خپل روغتيايي مرکز کې له پنځوسو زياتو ناروغانو باندې يې روژه ونيوله او بيا يې تر څارنې لاندې نيولي وو.[1]

د تعجب ځای نه دی چې د غرب په روغتونونو کې د رسول الله صلى الله عليه وسلم مبارک احاديث په تابلوګانو باندې ليکل شوي او ځوړند شوي دي. لکه دغه مبارک حديث يې چې وايي: «صُومُوا تَصِحُّوا»[2]؛ «روژه ونيسئ؛ تر څو چې روغ پاتې شئ» يا دغه آيت:

{كُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْ }[الأعراف: 31].

« وخورئ او وڅښئ؛ خو اسراف مه کوئ!».

په دغه آيت شريف کې پر اعتدال باندې ټينګار شوی دی. دلته به د الله تعالى حکمت دا وي چې له ډېر خوراک سره فرد يا ټولنې ته ډېرې ناروغۍ او ستونزې پيښېږي. دا يوه طبيعي وقايه ده چې انسان پرې له ډېرو ناروغيو ساتل کېدای شي.[3]

1- د «الساحة الطبيبة» سايټ، نېټه 1426 /2/11 س، برخه «الدانه».

2- احمد په مسند کې روايت کړی دی. [مؤلف]
آلبانی په السلسلة الضعيفة (253) کې وايي ضعيف دی. [مصحح]

3 – الله تعالى ولې موږ له «اسراف» نه منعه کړي يو؟

نکته: لقمان حکيم صاحب خپل زوی ته وويل: «زويه! که دې معده ډکه شوه؛ تفکر به دې ويده شي، حکمت به دې ګونګی شي او د بدن نور غړي به دې له عبادت نه پاتې شي.»

هر انسان ځينو عناصرو ته طبيعي اړتيا لري؛ لکه : اصلي غذايي عناصر(قندي مواد، غوړ او پروتينونه)، ويتامينونه او معدني مواد. د هر انسان عمر، طبيعت، قوت، ضعف او فعاليت ته په کتو؛ د يادو عناصرو اړتيا او ضرورت هم يوشان نه وي. 👈

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

له روژې سره د روحي او رواني ناروغيو درملنه

انسان د خپل ژوند په اوږدو کې د روغتيا او ناروغی له بېلابېلو حالتونو سره مخ کېږي. کله سوکالی او کله له بدبختی یا شقاوت سره لاس او گرېوان وي. کله چې له سختيو او بدبختيو سره مخ شي او د وتلو لاره پيدا نه کړي؛ مجبور دی چې له صبر نه کار واخلي او

اسـراف په خوراک کې دوه ډوله ده. يو ډول يې دا دی چې موږ له ضـرورت نه ډېره ډوډۍ وخورو؛ مثلاً يوه کاسـه ښـورا موږ ته کافي ده؛ خو موږ دوه کاسـې خورو. بل ډول يې دا دی چې ډوډۍ ژر ژر وخوړل شـي او و نه ژوول شـي. هغوی چې ډوډۍ ژر ژر خوري او نه يې ژووي؛ ممکن چې رواني تکليف ولري، کېدای شـــي خپگان ولري، کېدای شـــي محروميت سره مخ شوي وي يا کېدای شي ستونزه په غريزه کې وي.

د اسـراف نور ډولونه هم شـته؛ چې دلته موږ يوازې په خوراک کې اسـراف تر بحث لاندې نيسـو. هغوی چې ډېر خوراک کوي او ډوډۍ نه ژووي؛ لاندې ستونزې به ورته پيدا شي:

1. معده به يې لويه شي؛ چې له دې سره د خېټې لويېدل حتمي دي.
2. د گوگل(سينې) او زړه سوځېدل يا سوی؛ په ځانگړي ډول که ډوډۍ غوړه وي بيخي بد اغېز کوي؛ دغه درد به ان شا طرف ته هم سرايت وکړي. چې چپ طرف اوږه او د راشپېلک نه لاندې سيمه کې به درد غوندې حس شي؛ د دغه کار لامل دا دی چې د وينې د جريان او دوران اختلال رامنځ ته شوی وي چې زړه دغو سيمو ته سمه يا کافي وينه نه ده رسولې.
3. ډېر خوراک کولای شي مېکروبونه او وايروسونه له معدې تېر کړي او د بدن پر نورو سيمو او ناحيو باندې نفوذ خپور کړي. دا ځکه چې ډوډۍ بيخي ډېره وي او د معدې مشخص اسيدونه نه شي کولای له ټولو سره ترکيب شي يا رسيده گي ورته وکړي؛ نو ځکه خو د هضم مرحله سمه نه ترسره کېږي. په ډوډۍ کې د مېکروب او وايروس ختمول د معدې د ترشحاتو مسؤليت دی چې له ډېرې ډوډۍ سره دا کار امکان نه لري.
4. معده به له حد نه ډېره لويه او ستره شي؛ دا يوه خطرناکه عارضه ده که په وخت باندې ورته پاملرنه و نه شوه؛ کېدای شي ان د انسان د مرگ سبب وگرځي.
5. د معدې تاويېدل: دا يوه نادره خبره ده؛ خو بيا هم احتياط ښه وي؛ دا کار هغه مهال صورت مومي چې انسان له حد نه ډېره ډوډۍ وخوري او معده يې پر وړاندې غبرگون وښيي.
6. که د يوه انسان معده له ډوډۍ نه ډکه وي او ډېر خوراک يې کړی وي؛ نو په دغه وخت کې که ياد انسان ته ټوک ضربه ورکړي؛ يا ناڅاپه يې په غېږ کې ونيسي، يا دا چې فشار پرې راشي؛ احتمال شته چې معده څېرې شي او که معده ډکه وه د زړه په سر باندې ټوک ضربه وارده کړي؛ د انسان د مرگ سبب هم گرځېدلی شي.
7. د ډوډۍ نه ژوول روح او فکر ته تاوان رسوي. ټوک چې ډېره ډوډۍ خوري د هغه اراده کمزورې شي او خوب ته يې ډېر زړه کېږي. ډېر خوراک جنسي شهوت زياتوي او د انسان روحيه هم حيواني کوي.
8. هغه کسان چې په خوراک کې اسراف کوي او دغه خوراکونه يې له غوښو، پنير او شودو نه جوړ وي؛ له نورو ډېر د گردو يا پښتورگو د ډبرو احتمال په کې شته.
9. چاغي: چاغي معمولاً په هغو کسانو کې ډېره وي چې تحرک يې کم وي. ډېر خوراک کوي او دغه خوراک يې غوړ او قندي مواد ډېر لري چې همدا شحم او خواږه مواد به يې د چاغۍ سبب شي.
10. د شراينو تصلب: هغه خطرناکه ناروغي ده چې له ډبرو شحمياتو پيدا کېږي او دا مستقيماً ډېر خوراک ته ورگرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

همدا يوازينی لاره ده. دغه سختی او دغه ستونزې طبعاً رواني اغېزې هم له ځان سره لري چې فرد ترې متأثره کېږي، دلته ده چې روژه دغه رنځ ختموي او فرد ته دروني ارامي وربښي، هغه د استقرار احساس ترلاسه کوي. روژه دار انسان په خلوت کې او له شهوت نه لرې له يوه ښه دروني حالته برخمن وي او خپل نفس/اراده په زغم او تقوا سره پالي. دغه زهد د ضعف او کمزورتيا له امله نه ده؛ بلکې د يوه رغبت او صادقانه علاقې له مخې ده چې انسان غواړي د سرکشی او مادې له حاکميت او تسلط نه ځان وژغوري چې له دې سره به يې روح لا صعود وکړي. دلته به انسان د خوښی او نېکمرغی احساس وکړي او قلبي اطمينان به ترلاسه کړي. انسان به له ستونزو سره د مقابلې ظرفيت پيدا او روحيه به يې پياوړې شي.

د الله تعالی په سپېڅلي کلام کې دغه حکمت ته داسې نغوته(اشاره) شوې ده:

{ياأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ} [البقرة :١٨٣]

ژباړه: «اې هغه کسانو چې ايمان مو راوړی دی! په تاسو باندې روژه نيول فرض کړل شوي دي؛ څنګه چې له تاسو نه مخکې خلکو باندې فرض کړل شوې وه؛ د دې له پاره چې تقواداران شئ.»

کله چې يو مسلمان روژه نيسي؛ يقين يې دا وي چې د الله تعالی په پناه کې دی او هغه ته نژدې دی. د روژې په ټوله دوره کې داسې

(c) ketabton.com: The Digital Library

احساس کوي چې د الله تعالی تر څارنې لاندې دی. هغه ذات چې په سینو کې پټ مسایل او په سترګو کې موجود خیانتونه ورته معلوم دي او په ټولو باندې علم لري. همدلته ده چې روح پر شهوت باندې او د بدن غړي پر اشتباهاتو باندې برلاسي کیږي او هغه په خپله خوښه او اختیار له صغیره او کبیره ګناهونو څخه، د الله تعالی د رضا د ترلاسه کولو په موخه، ځان لرې ساتي.

د روژې همدا ګڼه کافي ده چې د انسان درون او ضمیر تربیه کوي او د الله تعالی تر څارنې لاندې يې راولي او د وېرې یا خشوع حالت ورته پیدا کوي چې له دې لارې به یاد انسان تل د الله تعالی د نعمتونو شکر ادا کوي او په ارزښت به يې پوهیږي.

دلته د هغه قدسي حدیث حقانیت راته ښکاره کیږي چې الله تعالی وايي: « د انسان هر عمل د ده له پاره دی؛ خو روژه زما له پاره ده او زه يې بدله ورکوم».[1]

هغه روحي او رواني ناروغۍ چې له روژې سره يې علاج کیږي؛ ډېرې دي چې دلته به يې له ځينو څخه يادونه وکړو:

[1] ـ اخرجه مسلم في صحيح من كتاب الصوم باب فضل الصيام

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

1- ژور خپګان او د شخصيت اختلال

په قاهره کې د «قصرالعيني» استاده مېرمن «ثنا محمد علي» وايي چې له روژې سره د ژورخپګان او همداراز د شخصيت د اختلال تداوي کېدای شي. په يوه ځای کې د شخصيت د اختلال په اړه وايي: دغه اختلال په حقيقت کې ناروغي نه ده؛ بلکې په دغه حالت کې فرد يو حساس شخصيت لري چې نه شي کولای له چاپېريال او شرايطو سره عادت شي يا همغږي پيدا کړي؛ دا روژه ده چې ياد فرد ته يې توازن او قوت بيا ور په برخه کوي او د دې لامل کېږي چې دی پر خپلو کړنو باندې تسلط پيدا کړي [1].

د دويم حالت(ژور خپګان) په اړه وايي: د روژې د مياشتې او لمانځه معنوي حالتونه تر دې حده د خپګان عوارض کموي چې ان په ځينو حالتونو کې د يادې ناروغۍ عوارض د يوې مياشتې په ترڅ کې له منځه ځي. ياده مسأله په دې دلالت کوي چې د ژورخپګان د علاج له پاره روژه يو ښه مناسب فاکتور دی [2].

په «اليوم» الکترونيکي سايټ کې، د کويټ هېواد د سايکولوژۍ د روغتون د ډاکټر «رامز طه» له قوله ليکل شوي دي: روژه د رواني ناروغيو له پاره ډېرې ګټې لري. د يوې تجربې له مخې ثابته شوې ده چې روژه نيول د ژور خپګان له احساس سره مقابله کوي او يو ډول

1- «سعودی الرياض» ورځپانه، د ۱۴۲۶ س. د رمضان ۳مه نېټه.
2- مخکينۍ سرچينه.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

رواني تعادل رامنځ ته کوي. نومورې د ځينو علمي تجربو له مخې ثابته شوې ده چې هغه کسان چې روژه نيسي، اکثراً ښه او غوره ذهني حالات پيدا کوي. د ډير هيجان او عصبي والي څخه ډېر په کمه کچه ځوريږي. تحقيقاتو ښودلې ده چې روژه انسان ته ښه فرصت ورکوي تر څو خپل نفس ته ور وګرځي او د ځان محاسبه وکړي.

تېنګار کوي چې له روژې سره رواني ناروغۍ؛ لکه : منفي فکرونه او له ځان سره خبرې کول (چې کله خو خبره ان تر عقلي او عصبي ډاکتره پورې رسيږي) له منځه وړي. روژه همداراز رواني ناروغ ته دا وړتيا ورکوي چې دی پر خپلو کړنو او حرکاتو باندې کنټرول او تسلط پيدا کړي او د زغم ګراف يې لوړوي، انسان ته تعادل او سختۍ سره د مبارزې ظرفيت وربښي. ناروغ به په دې توګه د طبيعي درملو څخه ګټه واخلي؛ د مسکِن درملو له استعماله به بې غمه وي او طبيعي وقايوي سيستم هغه څه دی چې مغز يې القا کوي[1].

نومورې همداراز ټينګار کوي چې روژه يو ښه تمرين دی چې پر عصبي تحريکاتو باندې د تسلط ځواک پياوړی کوي چې له دې سره حسي تحريک کوونکي تر ډېره بريده کميږي او نه يې پريږدي چې د مغز «انفعالي» برخې تحريک کړي[2].

کله پر انسان داسې حالت راشي چې نه غواړي ځينې حقايق ومني يا ورسره مخامخ شي؛ يا کله داسې وشي چې دی له يوه داسې واقعيت سره مخامخ کيږي چې د ده رواني امنيت او درناوی ګواښي؛ دی مجبور دی چې له دغه رامنځ ته شوي اضطراب او تشويش نه ځان خلاص کړي؛ دغه ډېر ناوړه حس دی چې رواني

1- «اليوم» سايټ. نېټه: 12/4/ 1421 س.
2- له ستونزو پرته نړۍ(انټرنټي سايټ)، نېټه: 3/7/ 1426س.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناروغ څوروي. ناروغ د یوې بدیلي لارې په لټه کې شي او ځینو رواني طریقو ته مخه کوي چې له دې لارې خپل دروني درد تسکین او ارام کړي. په روژه کې چې څومره خشوع، عاجزي او صداقت ډېر وي؛ هومره به دغه شېوې او نامحسوسې طریقې کمزورې شي. له روژې سره انسان ته معالجوي خلوتونه ایجاد شي چې د ده د رواني حالتونو له کابو کولو سره ډېره مرسته کوي. همدارنګه له انسان سره مرسته کوي چې خپله رواني او ذهني انرژي بې ځایه و نه لګوي او ټولې کړنې یې له عقل او تسامح سره په همغږۍ تنظیمېږي [1].

د امریکا د «برنسټون» پوهنتون استاد ډاکټر «کان من» د یوې څېړنې له مخې وایي که چېرې غوښتنې، شهوتونه او اختیارات کنټرول/کابو او کم نه شي؛ په انسان کې به د خپګان، نا امیدۍ، حزن او بدبختۍ احساس ډېر او قوي کړي. له دې ښکاري چې له روژې سره پر شهوت، غوښتنو او ځینو نورو مواردو باندې کنټرول ترلاسه کېږي چې دا چاره په فرد کې د ناکامۍ او نا امیدۍ یا هم افسردګۍ احساس له منځه وړي [2].

2- د ځان پالنې او ځان غوښتنې علاج

ځان غوښتونکی او ځان پالونکی هغه کس دی چې د تکبر احساس په کې پیاوړی وي او تل له ځانه راضي وي او تملک/ په نورو

1- مخکینۍ سرچینه.
2- مخکینۍ سرچینه.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

باندې تسلط يې خوښ دی او غواړي چې هر څه د ده په اختيار کې وي، دی بخيل او خسيس وي. دا روژه ده چې د دغه ډول شخص کړنې تنظيموي او برابروي؛ داسې چې د پخواني او اوسني شخصيت ترمنځ توپير هم سخت شي. هغه کس چې له روژې مخکې په يوه حالت کې و، له روژې وروسته بل حالت ورته پيدا شوی او متعادل شخصيت يې خپل کړی دی.

روژه په نوموړي کې د ښښنې، سخاوت، ورکړې او نورو ته د ترجيح ورکولو حالت پيدا کوي. دی به نور له ځانه مخکې کوي او د سعادت د ترلاسه کولو په موخه، د هغه څه په ورکړه کې به سخاوت کوي چې پخوا يې بخل کاوه. په لاندې حديث باندې د عمل په پار به له ډېرو پخوانيو عادتونو تېرېږي چې رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايي:

«مَنْ فَطَّرَ صَائِمًا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ، لاَ يَنْقُصُ مِنْه شَيَ»[1].

«هر څوک چې د يوه روژه لرونکي کس روژه ور ماته(افطار) کړي؛ د روژه لرونکي کس په اندازه به ده ته هم اجر وي؛ په داسې حال کې چې د روژه لرونکي کس له اجر نه به هم څه نه کمېږي.»

کله چې دغسې يو شخص د محرومو خلکو دردونه حس کړي؛ د يوه عملي اقدام په ترڅ کې د روژې په جريان کې د هغوی ژوند

1- موسوعة الحديث النبوي الشريف. [مؤلف]
آلبانی په صحيح الجامع (6415) کې وايی چې صحيح دی. [مصحح]

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

تجربه کوي. ده کې به د خودخواهۍ او تملک حس راکم شي او هغه زحمت او درد به حس کړي چې په نورو وختونو کې یې خلک تجربه کوي، دی پوهیږي چې څومره له مهمو مسایلو غافله و او نورو خلکو څومره سختۍ زغملې دي؛ تر څو دی ژوند وکړي او دغو محرومانو د ده په حق کې څومره «ښه» کړې دي.

3- د تجرید او انزوا علاج

درون‌گرا، هغه کس دی چې یوازېتوب، له نورو لرې والی او عدمِ تعامل یې خوښیږي. دغه ډول خلک تل خپه وي او لرې خبرې کوي؛ تل یې د شرم آثار په مخ ښکاره وي او نه شي کولای له ژوند سره مخامخ شي او له نورو سره په ښه ډول اړیکه نه شي ساتلی/جوړولی. په نفس باندې اعتماد نه لري او په ژوند قانع نه دی، تل دی وي او نا امېدی.

موږ کولای شو دغسې شخصیت له روژې سره تداوي کړو؛ څکه کومه روژه چې الله تعالی پر مسلمانانو لازمه کړې ده، د رمضان په میاشت کې راځي او په یاده میاشت کې د ټولو مسلمانانو کړنې بېلابېلې وي او همداراز ځینې ټولنیز فعالیتونه هم په کې ترسره کیږي چې په نورو میاشتو کې نه شته؛ لکه د روژه ماتي او پېشلمي پر مهال، پر یوه سترخوان باندې د کورنۍ د غړو راټولېدل او خبرې کول، مشورې کول او... چې په دې توګه درون‌ګرا انسان له کورنۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

سره ډېرې اړیکې پیدا کوي او دا چاره به يې په منظم ډول بېرته عادي حالت ته راولي. دی له خپلې کورنۍ، ملګرو، استادانو، شاګردانو او ټولګیوالو سره یو ځای ډوډۍ خوري. په یوه ځای او یوه مسجد کې له نورو سره د تراویح لمونځ ترسره کوي چې دا په خپله د انزوا په مخنیوي او له منځه وړلو کې مهمه ونډه لري. کله چې له نورو خلکو سره تعامل او معاشرت وشي؛ طبعاً چې شخص هم ټولنیز کېدو خوا ته روان وي او انزوا سره مخه ښه کوي.

د یادونې وړ ده چې په ځینو سیمو کې، د روژې د مبارکې میاشتې په مناسبت ځینې فعالیتونه هم په لاره اچول کېږي؛ لکه دیني مسابقې او د قرآن کریم د تلاوت یا حفظ محافل چې فرد به په کې د منظم ګډون له لارې د انزوا له شره خلاص شي او هغه څه چې دی یې له نورو بېل کړی دی، هغه علت به له منځه لاړ شي او پر نفس به یې اعتماد هم په کافي اندازه زیات او پیاوړی شي.

4- د غیرِ ارادي وسوسې او له ځان سره د خبرو کولو علاج

روژه لرونکی انسان ډېر قرآن تلاوت کوي او استغفار وایي؛ تر څو ډېر اجر او ثواب ترلاسه کړي،په دغه کار سره به هغه څه چې د ده په روان کې شته، هغه به لرې شي او هرکله چې نفس یې د عبادت ضد اعمالو تمه وکړي؛ دی د رټل شوي شیطان له شره، الله تعالی ته پناه وړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هرکله يې شيطان داسې مسايلو ته متوجه کړي چې ژوند پرې سختوي؛ نو دی ذکر ته مخه کوي. «سبحان الله» او «الله اکبر» وايي، دعا کوي، استغفار وايي، له الله تعالی سره نژدې وي او الله تعالی يې ښه مرستندوی وي، له ستونزو او غمونو يې خلاصوي او پټې وسوسې يې له زړه لرې کوي.

د ارواپوهنې ډاکټر «رامز طه» وايي چې روژه له رواني فرد سره مرسته کوي چې په خپلو هغو خبرو کې چې دی يې له ځان سره تکراروي او د ده پر فکر اغېز کوي، تعادل رامنځ ته کړي. له دې امله روژه يو داسې فرصت دی چې مثبت عبارتونه او معاني رامنځ ته کوي او دا کار د ذکرونو او عبادتونو په مرسته کېږي. په ارواپوهنې کې دغه علم ته «ځان روزنه» وايي چې فرد به له ځان سره ځينې روزنيزې قاعدې په تدريجي ډول تکراروي او دغه ټوله پروسه د «فعال ګډون» په نامه يادېږي. دا ټولې چارې فرد سره مرسته کوي چې عصبي سيستم يې بېرته عادي او نورمال حالت ته وګرځي او د فکر پروسه يې منظمه او متعادله شي [1].

5- د غوسې او تاوتريخوالي علاج

روژه لرونکی انسان پر خپل نفس باندې د کنټرول او تسلط عادت خپلوي او د اغېزمن کېدا پر مهال پر هغو مسلط کېږي او د ارامی

1- له ستونزو پرته نړۍ (سايټ).

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

له حالته نه وځي. که په هر ډول تحریک شي؛ بیا هم دی د دې له پاره چې ثواب ترلاسه کړي او د روژې اجر یې له لاسه و نه وځي؛ له الله تعالی نه وېرېږي؛ له دې امله روژه لرونکی کس په دې باندې پوره علم لري چې هر ډول غوسه، کولای شي انسان له نورمال حالت نه بهر کړي چې بیا به دی پر خپلو کړنو، خبرو او کارونو باندې تسلط نه لري؛ نتیجه به یې خطرناکه وي او ان کېدای شي خبره تر قتلونو او سترو غمیزو هم ورسېږي. د اسلام ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم هم ځکه موږ ته امر کوي چې خپل نفس کنټرول کړئ او غوسه مو کابو کړئ؛ فرمایي:

«لَا تَغْضَبُ»[1]؛ « مه غوسه کېږه».

همدارنګه فرمایي: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، وَلَكِنَّ الشَّدِيدَ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»[2].

« پهلوان هغه نه دی چې بل یې په ځمکه راځملولی وي؛ بلکې هغه دی چې د غوسې پر مهال، خپل ځان کنټرول کړي».

که یوه روژه لرونکی کس مقابل طرف ته ووایي چې زه روژه یم؛ په دې کې مقابل طرف تر رواني اغېز لاندې راځي او له ډېره شرمه بېرته په خپلو کړو پښېمانه کېږي. یو کس په ډېرې تندۍ او تېزۍ برید پرې کوي؛ خو دی یې د الله تعالی له وېرې په ډېرې نرمۍ په

1- صحیح بخاري (6116). [مصحح]
2- صحیح بخاري (6114). [مصحح]

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځواب کې همدومره وايي چې زه روژه یم. دغې ورې جملې کې ډېر رواني تأثیر پروت دی چې د عقل خاوندان یې درک کولی شي.

ډاکټر محمد عبدالقادر په خپلې څېړنې کې وايي: واقعي روژه اخلاق لوړوي او له خطاګانو، انسان ساتي او همدا تر ټولو غوره رواني او فکري ارامتیا ده. مؤمن روژه لرونکی په لوړ اخلاقي موقف کې وي او خپله غوسه یې کنټرول کړې وي. غوسه، کینه او حسد هغه موارد دي چې انسان هلاکوي؛ ځکه خو مؤمن ترې ځان ساتي؛ د کینې او غوسې ځینې پایلې په لاندې ډول دي:

کله چې موږ غوسه کېږو یا د کینې په حال کې یو؛ دا مانا چې شیطان زموږ پر غړو مسلط شوی دی او زموږ شخصیت یې تر اغېز لاندې راوستی دی؛ له همدې امله د غوسې او کینې پر مهال، زموږ غبرګونونه او کړنې هم بیخي شیطان ته ورته وي.

د غوسې، کرکې او کینې پیغام(مسج) د مغز پورتنی برخې ته استول کېږي[1]. د غبرګونونو مسؤوله برخه یې ترلاسه کوي او بیا یې

---

[1] – ولې باید له حسد، کینې، کرکې او بدبینۍ نه ځان وساتو؟ ځکه چې موږ ته یې تاوان و نه رسېږي. موږ چې له چا کرکه کوو؛ د تنفر او کسالت څپې او ذرات لومړی په موږ کېنې او بیا مو په «ناخوداګاه» ضمیر کې رسوب کوي. کله چې د یوه بل چا له پاره، د زړه له تله د بریالیتوب او کامیابۍ دعا یا هیله کوو؛ زموږ د تفکراتو نامریي امواج نه شي کولای چې دا تشخیص کړي چې دغه هیله د چا له پاره ده.
همدا لامل دی چې د نېکبختۍ دغه موج لومړی موږ په خپل ماهیت سرشار او سېرابه کړي.
هغه انسان چې نورو ته په بده سترګه ګوري، د ده «ناخوداګاه ضمیر» دغه تشخیص نه شي کولای چې نفرت، بنېړا او کرکه چې شفا یا هم مسمومېدل له ځان سره لري چا پورې اړه لري؟ تر څو یې په طرف ور نازل یا حرکت وشي.
د انسان ناخوداګاه ضمیر ټول محصولات لومړی په خپله جذبوي بیا نور تر برید لا هجوم لاندې نیسي چې هغه کله د بد نظر په شکل وي یا هم کله د حسد په شکل.
زموږ دین هم موږ ته توصیه کوي چې ځینې کارونه چې د نورو په حق کې کېږي؛ احتیاط دا دی چې و یې نه کړو؛ ځکه هغه بیا بېرته پر موږ را ګرځي؛ لکه یو چاته لعنتي ویل یا یو چاته کافر یا بل څه ویل. حال دا چې هغه دا صفت و نه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

بلې برخې(هايپوتالاموس) ته استوي او هغه يې بيا هغې غدې ته ورکوي چې په وينه کې د اصلي ترشح وظيفه لري او د بدن ټولو هورموني غدواتو ته دساتير او اوامر لېږدوي؛ يادو هورمونونو باندې يوه بله ترشح هم زياتېږي. د شديدې غوسې پر مهال د «آډرنال» غده، د هغه امر له مخې چې له مخاطي غدې يې ترلاسه کړی دی؛ ځينې هورمونونه ترشح کوي؛ لکه : آډرنالين، کورتيزول او داسې نور. چې له دې سره د بدن په نورمال سيستم کې تخريبوونکي بدلونونه رامنځ ته کوي. د بدن انساج له منځه وړي او ډېرې ناروغۍ په کې پيدا کوي؛ لکه: د سينې(ګوګل) درد، د شراينو تصلب، د وينې قند، د کولسټرول د ګراف لوړېدل او د وينې لوړ فشار[1].

له روژې سره د ټولنيزو ستونزو او ناروغيو علاج

انسان د يوه ټولنيز موجود په توګه په ورته(مشابه) ډلو کې ژوند کوي چې د مختلفو عواملو له مخې يوځای شوي وي؛ لکه: دين، ژبه، چاپېريال، ګډې موخې او ګټې يا... طبعاً چې د ګټو يا هم اختلافاتو له امله به ځينې ټولنيزې ستونزې رامنځ ته کېږي چې د ټولنې امنيت او سلامتيا ته ګواښ پېښوي او د يووالی بنسټ نړوي، ظلم، له خپلوانو سره د اړيکې پرې کول، د اخلاقو لوېدل، اسراف، د طبقاتو او فقر اختلافات، اعتياد، د والدينو ځورول، تاوتريخوالی

1- د«الساحة المفتوحة» سايټ، نېټه: 1421/12/5 س.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

او... يې ښکاره مثالونه دي. ټول اسلامي «محکم» قوانين دغه او داسې نورې ستونزې له منځه وړلی او د حل لاره ورته پيدا کولی شي. د اسلامي ټولنې بنسټ په تقوا او ورورولۍ باندې ولاړ وي او د مرستې(تعاون) روحيه په ټولنه کې د خلکو ترمنځ قوي کوي او مينه/محبت په زړونو کې کري. له همدې امله د قوي او کمزوري، خاص او عام، غني او فقير، عربي او عجمي ترمنځ توپير نه شته. يوازينی مورد چې د فرد موقف لوړوي هغه تقوا او صالح عمل دی.

الله تعالی فرمايي:{ وَقُلِ ٱعۡمَلُواْ فَسَيَرَى ٱللَّهُ عَمَلَكُمۡ وَرَسُولُهُۥ }[التوبة: 105].

« ووايه(دوی ته اې محمده!)وکړئ (هر هغه څه مو چې خوښه وي)؛ ژر ده چې الله او د هغه رسول به ستاسو عمل ووينې».

رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايي: «كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ»[1].

« هر يو له تاسو نه راعي(شپون) دی او هر يو له تاسو څخه د خپل رعيت(لاس لاندې کسانو) په برخه کې مسؤول دی».

له شک پرته، هغه ټولنه چې د الله تعالی د نازل شوي قانون له مخې چليږي؛ خود به يې د وګړو ترمنځ داسې شعار زمزمه کيږي چې فرمايي:

{ إِنَّمَا ٱلۡمُؤۡمِنُونَ إِخۡوَةٞ } [الحجرات: 10]. «بې له شکه چې مؤمنان ټول (په دين کې) سره ورونه دي».

1- صحيح مسلم (1829). [مصحح]

(c) ketabton.com: The Digital Library

بل ځای فرمايي:{إِنَّ أَكۡرَمَكُمۡ عِندَ ٱللَّهِ أَتۡقَىٰكُمۡۚ }[الحجرات: 13] « بې له شکه چې د الله په نزد ستاسو معزز او مکرم کس هغه دی چې ډېر متقي او ادب لرونکی وي».

« تاسو ټول له آدم[عليه السلام] څخه ياست او آدم[عليه السلام] له خاورې څخه و(پيدا شوی)»[1].

«لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ[2]»؛ « له تاسو څخه يو هم (کامل) مؤمن نه شي کېدای؛ تر څو چې خپل ورور له پاره هم هغه څه خوښ نه کړي؛ کوم چې د ځان له پاره يې خوښوي».[3]

---

1 - سنن الترمذي (3955)، کتاب المناقب، باب في فضل الشام واليمن

2 - يامين، محمد. (۲۰۱۳ز). احاديث قدسيه. / ع. ضياءالرحمن. مکتبة قاسميه. رواه ابوداؤد.

3 - امام ابوداود -رحمه الله- ليکلي دي:

"ما د رسول الله صلی الله عليه وسلم پينځه سوه زره ۵۰۰۰۰۰ حديثونه ليکلي دي. بيا مې له هغې جملې څلور زره اته سوه ۴۸۰۰ حديثونه په خپل کتاب کې راوړي دي. د دغو ټولو حديثونو له جملې نه، يوازې څلور د انسان د دين له پاره بس دي:

۱ . انماالاعمال بالنيات/ د ټولو عملونو دار مدار پر نيتونو دی[هر څه په نيت پورې تړلي دي.]

۲ . من حسن اسلام المرء ترکه ما لايعنيه./ د انسان د ښه اسلام نښه دا چې عبث شيان پرېږدي.

۳. هېڅ انسان تر هغه پورې کامل مؤمن نه شي کېدی چې څه د ځان له پاره خوښوي، د بل مسلمان ورور له پاره يې هم خوښ نه کړي.

۴ . حلال واضح او ښکاره دي او حرام هم واضح او ښکاره."

يعني که مسلمان واقعاً د نورو ګټو خپله ګټه او د نورو تاوان خپل وګڼي؛ ژر ده چې په ټولنه کې مو لوی بدلونونه راشي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له شک پرته چې داسې یوه ټولنه کې به خود خلک په رواني او ټولنیز امنیت کې وي او د کرکې، کینې، بغض، خودخواهی، ظلم او بې رحمی ټغر به ټول وي او پر ځای به یې مهرباني، مرسته، تواضع او عاجزي عام شوي وي او د داسې یوې ټولنې خلک، تر ټولو ښه خلک دي.

د هغو ستونزو په له منځه وړلو کې روژه ډېر رول لري چې ټولنې ترې ځورېږي؛ رسول صلی الله علیه وسلم څه ښایسته فرمایلي دي چې:

«الصَّوْمُ جُنَّةٌ»[1]؛ « روژه زغره(دېوال/مانع) ده». معنا یې دا ده چې روژه داسې یو مانع دی چې فرد او ټولنه دواړه له ډېرو زیانونو ساتي؛ په دې اړه به په لاندې مثالونو بسنه وکړو.

* د اخلاقي انحلال او رذالت علاج

روژه په عمده ډول د اخلاقي رذالتونو په له منځه وړلو کې رول لري؛ ځکه کوم کس چې په واقعي ډول روژه ونیسي؛ هغه پوهېږي چې گناوې په هر شکل چې وي د روژې له پاره تاوان لري؛ نو دی ترې ځان لري ساتي چې په پایله کې اخلاقي رذالتونه کم او بیا ختمېږي.

1- موسوعة الحديث النبوی الشريف. [مؤلف]
آلبانی په صحيح الجامع (3865) کې وايي چې صحيح دی. [مصحح]

(c) ketabton.com: The Digital Library

رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: «مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ، فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ بِأَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ شَرَابَهُ»[1].

« هر څوک چې درواغ ووايي او په هغه باندې عمل پرېنږدي؛ الله اړتيا نه لري چې هغه دې يې خوراک او څښاک پرېږدي».

د دغو نکاتو په مراعت کولو سره روژه لرونکی داسې لوړ اخلاقي حالت ته رسېږي چې له ټولو بديو لرې کېږي؛ له دې امله ريښتيا وايي، ريښتيا شهادت ورکوي، حلال خوري، حرامو ته نه ګوري، ناروا مسايلو ته تمايل نه پيدا کوي، د خوراک او څښاک پرېښودل د الله تعالی د رضا د ترلاسه کولو له پاره ګڼي. واقعاً چې روژه د غوره او منل شويو اخلاقو مدرسه ده چې روژه لرونکی يوه مياشت په کې روزنه ترلاسه کوي بيا ترې فارغېږي؛ په داسې حال کې چې تر ټولو لوړ امتيازات يې ترلاسه کړي؛ له هغه نه په ښه ډول يادونه کېږي او د فراغت په سند کې يې ليکل شوي وي:

«غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ»؛ « هره ګناه چې مخکې يې کړې ورته ښنل کېږي».

*** د ځوانانو د ستونزو علاج**

ځوان د ملت او ټولنې قوي مټ دی چې په مرسته يې ټولنه او ملت په پښو درېږي او د ځوان د عزم او ارادې برکت دی چې ټولنه

1- صحيح بخاري (1903). [مصحح]

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

برم او شوکت بیامومي. ځوان د ملتونو شاتیر دی. ډېر ملتونه وینو چې ځوان نسل او کهول ته یې ځانګړې توجه کړې ده؛ ځکه چې هغوی د ځوان په ارزښت، موقف او راتلونکي پوه شوي دي. ډېر ځوانان بیا داسې وي چې له ځینو ستونزو او معضلاتو سره مخ شي او بیا یې د ژوند خوند له منځه لاړ شي؛ دوی له همدې امله خپل اصلي مقصود او مسیر پرېږدي او غلطو لارو باندې روان شي چې دا یې هم تفکر او هم تمایل بدلولوی شي او انرژي یې له منځه وړي. د یادو ستونزو او معضلاتو په سر کې جنسي شهوت دی چې د ځوان او پېغلې د عمر په دې برخه کې وروستي حد ته رسېږي؛ داسې چې بدن له ډېرو فیزیولوژیکي بدلونونو سره مخ کېږي؛ لکه: د بلوغ نښې، د جنسي شهوت زیاتېدل، ډېر فکر کول او... اوس نو ځوان دوه انتخابه لري.

لومړی لاره چې مباح ده:

دا چې خپل شهوت له مشروع او حلالې لارې نه د شرعي واده په بڼه اشباع کړي او دا تر ټولو سالمه او غوره لاره ده؛ خو په ډېرو ټولنو او ملتونو کې د واده لګښتونه او ستونزې تر ټولو غټ موانع دي او ځوان نه پرېږدي چې واده وکړي.

دویمه لاره چې حرامه ده:

هغه دا ده چې خپل شهوت له حرامې او ناروا لارې نه ارضا او اشباع کړي؛ ده خپل ځان هلاکت ته ورنژدې کړ، په دنیا او آخرت

(c) ketabton.com: The Digital Library

کې به د الله تعالی د عذاب جوګه شي او دا یو داسې کار دی چې پاک ځانونه او سالم فطرتونه له هغه نه ځان ساتي. اسلام د دغې لویې ستونزې له پاره د حل لاره لري او هغه دا ده چې رسول الله صلی الله علیه وسلم ځوانانو ته سپارښتنه کوي او فرمایي:

«یَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ، فَلْيَتَزَوَّجْ،، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ، فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ»[1].

« اې د ځوانانو ډلې! څوک چې له تاسو نه کولی شي؛ واده دې وکړي؛ که یې نه شي کولی؛ په ده باندې لازمه ده چې روژه ونیسي؛ ځکه(دغه روژه) د ده له پاره یوه زغره(مانع) ده».

څوک یې چې وس لري او واده پورې اړوند ټول لګښتونه پوره کولی شي؛ د هغه له پاره واده د حل غوره لاره ده؛ خو که یې وس و نه لري او لګښتونه پوره کول یې له عهدې پورته وو؛ بیا دې روژه ونیسي چې تر ټولو غوره لاره د ده له پاره همدا ده چې دی له انحرافاتو ساتي او د یوې زغرې(مانع) په شکل یې د ګناه او ناروا اعمالو پر وړاندې ساتنه کوي.

روژه شهوت کنټرولوي او نه یې پرېږدي چې په فکر باندې اغېز وښندي او بدن دې ته مجبوري چې خپله انرژي په روا او مباحو کارونو کې یا کوم ځای چې لازمه وي مصرف او ولګوي. د روژې په واسطه د انسان روح پر شهوت باندې غلبه کوي او نفس یې

1- صحیح مسلم (1400) [مصحح]

(c) ketabton.com: The Digital Library

کنټرولېږي؛ له همدې امله بیا د نفساني خواهشاتو په شیطاني لومه کې نه راګیر کېږي.

*** د بخل، تبذیر او اسراف علاج**

روژه د اسراف او تبذیر علاج کوي؛ څنګه چې د بخل او خساسیت مخنیوی کوي. په سخاوت او ورکړې باندې ټینګار کوي او له بخل نه مخنیوی کوي. چې انسان روژه ونیسي د محرومیت خوند وڅکي؛ او د نعمتونو په قدر او اهمیت پوه شي؛ ځکه د نعمت قدر هغه وخت پیدا کېږي چې انسان ترې محروم یا لرې شي؛ له همدې امله له روژې سره انسان دا زده کوي چې باید اسراف و نه کړي او د نعمتونو د ساتنې له پاره لارې چارې وګوري. دغه راز بخیل انسان هم چې په روژه کې محرومیت وڅکي او تجربه کړي؛ د سخاوت او ښښنې اثرات په کې پیدا شي او امید دی چې له روژې وروسته بدلون په کې راشي او د سخاوت اخلاقي صفت باندې موصوف شي.

*** د لوږې او فقر مخنیوی/علاج**

فقر داسې یوه ستونزه ده چې ډېرې ټولنې ورسره مخامخ دي. په یوې ټولنې کې طبقاتي اختلاف او د واټنونو ډېرېدل؛ د یادې ټولنې د ارکانو د له منځه تلو احتمال زیاتوي.

لوږه هم د فقر یو محصول دی. روژه د یادې ستونزې له پاره چې ټول بشریت ګواښي د حل لاره ښیي. کله چې یو انسان روژه نیسي؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

دی له خوراک او څښناک نه ډډه کوي او په ډېر کم څیز باندې قناعت کوي. د ډوډۍ خوراک وختونه یې کمېږي او خوراکونو/څښاکونو ته یې اړتیا هم محدودېږي.

فرض کړو د یوې ټولنې ټول وګړي د یوې میاشتې له پاره روژه ونیسي؛ څومره ډوډۍ(غذا) به ذخیره شي؟ دومره خواړه مو چې په یوه میاشت کې راټول کړي دي؛ څومره یې فقراوو ته ورکول کېدای شي؟ له دې سربېره موږ په روژه کې سرسایه یا زکات لرو چې فقراوو ته د کورنیو له خوا د وړو، زوړ، نارینه، ښځینه، ځوان، هلک او ماشوم پر سر ورکول کېږي.

د مثال په توګه: که د یوې ټولنې ټول نفوس سل میلیونه وي؛ او دغه ټول روژه ونیسي؛ به دې توګه په یوه ورځ کې سل میلیونه خوراکونه ترلاسه کېږي. که د هر نفر د خوراک بیه یا اندازه یو ډالر($) حساب کړو؛ یعنې په یوه ورځ کې سل میلونه ډالره ترلاسه کېږي. په دې ډول که دقت وشي د روژې په میاشت کې درې زره میلیونه ډالر ترلاسه کېږي چې کولای شي زموږ په ژوند کې لوی بدلون رامنځ ته کړي. موږ کولای شو له دغو پیسو نه ان د اسلامي امت په خیریه کارونو او برنامو کې هم کار واخلو.

له دغو ډالرو سره که موږ د یادې ټولنې د روژې سرسایه هم حساب کړو؛ نو په زرګونه ټُنه خوراکي مواد هم ترلاسه کېږي چې په مرسته یې د فقراوو د لوږې مخنیوی کولی شو یا د وچکالۍ، زلزلې،

(c) ketabton.com: The Digital Library

توپانونو او سپلاوونو له امله زيانمنو شويو افرادو سره مرسته کولی شو.

*** د اعتياد مخنيوی/علاج**

اعتياد يعنې په يوه کار باندې عادت کېدل يا د نشه يي توکو داسې مصرفول چې بدن ورسره عادت شوی وي او که يې اندازه په بدن کې کمه شوه؛ بدن ته زيان رسېږي. اعتياد له دردونو او زيانونو سره مل دی چې يوازې معتاد انسان نه؛ بلکې شاوخوا ټولنې ته يې هم زيان رسېږي. اعتياد د فرد په ګډون د ټولې ټولنې روغتيا او ژوند ګواښي او د علاج له پاره به يې هم لوړ لګښتونه کېږي. اعتياد له ځان سره ډېر ټولنيز او اقتصادي زيانونه هم لري. که په يوه ملت کې اعتياد مسلط شي؛ په يوه لنډه دوره کې هغه تباه کولی او د ژوندانه ټولې اساسي ستنې يې ور ړنګولی شي. څوک چې په نشه‌يي توکو، سګرټو او نسوارو[1] باندې معتاد شي؛ هغه ته يې پرېښودل هم سخت وي. که دقت وشي نن په نړۍ کې څومره مصارف په معتادينو باندې کېږي؟ څومره لګښت د دوی په درملو، علاج او روغتونونو باندې کېږي؟ څومره مصرف د دغه اعتياد د رواني، روحي، اقتصادي او اجتماعي زيانونو د له منځه وړلو په موخه کېږي؟

[1] ـ ناس يا نسوار يوه ماده ده چې ذهني خوند ورسره پيدا کېږي او په مغز کې د انسولا برخې سره تړاو لري. څنګه چې ماشوم له موره شودې غواړي؛ انسولا هم له فرد نه د نشې مواد غواړي.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

اسلامي شريعت دغه ټول موارد حرام کړي دي او مخکې له مخکې يې د زيانونو او عوارضو په اړه موږ ته خبرداری راکړی دی؛ الله تعالى فرمايي:{ يَسۡـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلۡخَمۡرِ وَٱلۡمَيۡسِرِۖ قُلۡ فِيهِمَآ إِثۡمٞ كَبِيرٞ وَمَنَٰفِعُ لِلنَّاسِ وَإِثۡمُهُمَآ أَكۡبَرُ مِن نَّفۡعِهِمَاۗ} [البقرة: 219]
ژباړه:« له تا نه د شرابو او قمار(جوارۍ) په اړه پوښتنه کوي. ورته ووايه چې: په دغو دواړو کې زيان او د خلکو له پاره ځه ګټې شته. او (خو) زيان يې د ګټې څخه ډېر لوی دی.»

همدارنګه په بل ځای کې فرمايي:{ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّمَا ٱلۡخَمۡرُ وَٱلۡمَيۡسِرُ وَٱلۡأَنصَابُ وَٱلۡأَزۡلَٰمُ رِجۡسٞ مِّنۡ عَمَلِ ٱلشَّيۡطَٰنِ فَٱجۡتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ} [المائدة: 90]
ژباړه: « اې هغو کسانو چې ايمان مو راوړی دی! بې شکه شراب او جواري او (بالاخره) بوتان او د (هو او نه) غشی(دا ټول) پليت دي. د شيطان د عمل څخه دي؛ نو ډېره ترې وکړئ؛ شايد چې تاسو فلاح(کاميابي) ترلاسه کړئ»

همدارنګه رسول صلى الله عليه وسلم فرمايي: «الْخَمْرُ أُمُّ الْخَبَائِثِ»[1]؛ « شراب د ټولو پليتيو/مرداريو مور ده».

دغه راز موږ يوه شرعي قاعده لرو: «لاَ ضَرَرَ وَلاَ ضِرَارَ»؛ « نه زيان ليدل او نه زيان رسول».

1- سنن النسائي، آلبانی په السلسلة الصحيحة (1854) کې وايي چې حسن دی. [مصحح]

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

مشروبات، مست کوونکي، سګرټ څکول او داسې نور، ټول له دغې قاعدې سره په ټکر کې دي؛ ځکه چې د دغو کارونو په نتيجه کې شاوخوا افرادو او ټولنې ته زيان رسيږي؛ له همدې امله دغه کار ناسم دی.

روژه د اعتياد په مخنيوي او د منفي اغېزو په راکمولو کې رغنده رول لري. معتاد شخص په تدريج سره عادت کوي او له دې ډاره چې د حرامو مرتکب نه شي؛ د خپل اعتياد په اړه صبر کوي او خپل د مغز غوښتنو ته مثبت ځواب نه وايي. دا چې يوه مياشت دغه پروسه روانه وي؛ مغز او بدن په خپله دې ته تيارېږي چې اعتياد پرېږدي.

ډاکټر «رامز طه» په يوه مطلب کې ټينګار کوي چې د روژې په دوران کې د لوږې د درد زغمل په انسان کې د «سيروتونين» ماده قوي کوي. د مغز مترشحه مواد دوه ډوله دي چې يو يې د «اندروفين» او بل يې د «انکفالين» په نامه يادېږي او دغه مواد د پرمختللیو طبي يا هم نشه‌يي موادو په پرتله، د دردونو په تسکين او ارامولو کې لسګونه ځله مؤثر وي. يعنې ځينې دردونه چې د درملو يا نشه‌يي موادو په وسيله آرامېږي؛ دغه مواد په لا مناسب شکل هماغه کار کولی شي. نوموړی زياتوي، د دې له پاره چې د دغو مؤثرو موادو ترشح دوامداره شي؛ انسان بايد د لوږې او محروميت بېلابېل پړاوونه طی کړي او له خوراک/درملو نه ډډه وکړي. روژه له

(c) ketabton.com: The Digital Library

انسان سره مرسته کوي چې د دغو نشه‌يي موادو له زيان نه ځان وساتي؛ څنګه چې روژه په انسان کې عملي او ظاهري بدلونونه راولي؛ دغه راز د عصبي مراکزو په تنظيمولو او بېلابېلو بيولوژيکي اړتياوو په پوره کولو کې هم ډېره مرسته کوي[1].

له روژې سره د ځاني ناروغيو علاج/مخنيوی

د نړۍ په ډېرو هېوادونو کې په علمي تجربو سره ثابته شوې ده چې د روژې طبي ګټې ډېرې اغېزمنې او جالبې دي. د ناروغيو په علاج کې چټکي او ښه والی هغه څه دي چې د الله تعالی په کلام کې حکمت په ګوته کوي چې فرمايي:

{وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ١٨٤} [البقرة: 184]

« که روژه ونيسئ؛ دا ستاسو له پاره غوره ده که پوه شئ».

دغه راز رسول صلی الله عليه وسلم هم فرمايلي دي: «صُومُوا تَصِحُّوا»[2]؛ « روژه ونيسي؛ تر څو روغ پاتې شئ».

د روژې طبي ګټې ډېرې دي چې دلته به يې څو مثالونه را واخلو.

1- له ستونزو پرته نړۍ(کتاب)، نېټه: 1426/3/7 س.

2- المعجم الأوسط، طبراني، (174/8)، عراقي، مناوي، صاغاني، فتنی، شوکاني او آلبانی وايي ضعيف دی. السلسلة الضعيفة (253). [مصحح]

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

*** هاضمې پوړې اړوند د ناروغیو علاج(د معدې زخم)**

د ډاکټرانو یوه ډله په دې باندې ټینګار کوي، چې روژه کولی شي په عملي ډول د ډېرو ناروغیو په علاج او د دردونو په کمېدلو کې رول ولري؛ لکه: عصبي کولنج او د صفرا کیسې پړسوب. روژه د انسان د بدن له ټولو غړو سره مرسته کوي چې له یو کلن اوږده فعالیت وروسته دمه(استراحت) وکړي. روژه لرونکی رواني ارامی نه برخمن وي چې له همدې امله بیا کولنج هم آرام او د ثبات درلودونکی وي.[1] طبعاً چې کولنج آرام وي؛ بیا د خېټې درد، ګازونه، بادونه، په کولمو کې بې ثباتي، نس ناستی او قبضیت هم نه وي یا کم وي[2].

همدارنګه د ځینو مسلمانو ډاکټرانو په څېړنه کې راغلي دي چې روژه د معدې د زخم په علاج کې ډېره مؤثره ده. له روژې سره د معدې اسید متعادل کېږي او همدا اسید بیا په معده کې د زخم د جوړېدو یا رامنځ ته کېدو اصلي لامل دی. دغه شان په معده کې د ننه چې کوم د هاضمې اړوند تېزابونه ترشح کېږي؛ هم تنظیموي[3].

---

1 - فرانسوي ډاکټر «کارل» ته دا خبره منسوبه ده:
« د انسان ناروغۍ په ۱۰۰ کې ۸۰ سلنه ټول د معدې له تخمیر نه پیدا کېږي؛ چې موږ یې روژه د بدیل په توګه توصیه کوو.»

2- د «النبراس» انټرنټي سایټ، نېټه: 1426/7/20 س.
3- په قرآن او سنت کې د علمي اعجاز هیأت، نېټه: 1421/12/18 س.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تنفسي سیستم(ساه‌تنګي، د ستوني یا مري تنګي) د ناروغیو علاج

د ډاکترانو او څېړونکو په باور؛ روژه کولی شي بېلابېلې حساسیتي ناروغۍ؛ لکه د مري تنګوالی، د ساه بندښت، زکام او داسې نورې ناروغۍ ښې کړي.

په علمي تجربې سره ثابته شوې ده چې ۳ - ۴ اونیو پورې روژه نیول، د ناروغۍ اتیا سلنه حالت بدلوي او ښه کوي. ډېر داسې ناروغان چې ساه‌بندي یې درلوده؛ کله چې د روژې په مرسته تداوي شوي دي؛ روغتیایي وضعیت یې ښه شوی دی او ناروغي یې په ډېره اندازه راکمه شوې ده. همدارنګه ملاحظه شوې ده چې روژه د سږو اړوند نیچو(لولو/پیپونو) د شدیدو التهاباتو په معالجې، د سږو د پړسوب په معالجې او توخي په معالجې کې د پام وړ مثبت اثرات ښندي[1].

په وروستیو وختونو کې د «ملک خالد» په پوهنتون کې، په ځینو روژه لرونکو کسانو باندې څېړنه وشوه او معلومه شوه چې د روژې پر مهال د سږو(ششونو) حیاتي فضا ښه کېږي/ ښه حالت کې وي؛ له همدې امله د ساه‌بندۍ عوارض پرې دفعه کېدای شي او د څېړونکو په باور، دا کار ځکه کېږي چې معده له غذا نه تشه وي. د

1- د «الساحة الطبية» انټرنټي سایټ، له روژې سره درملنه.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

معدې تشوالی د «ديافراگم» پردې ته فرصت ورکوي چې ډېر تحرک ولري او د سږو فعاليت په سهي او نارمل شکل ترسره شي او فضا يې هم پراخه(ارته) شي[1].

*** د بېلابېلو التهاباتو(پړسوبونو) علاج او مخنيوی**

روژه د ډېرو ناروغيو پر وړاندې د بدن دفاعي سيستم پياوړی کوي، دفاعي غدې فعالوي او بيا يې د بهرنيو اجسامو پر وړاندې تحريکوي؛ له دې امله يې ميزان لسگونه او آن سلگونو ته رسيږي. د بېلابېلو او شديدو التهابونو(د رگونو التهاب، د پوستکي التهاب، د مفاصلو التهاب او...) په علاج کې رغنده رول لوبوي[2].

ډاکټرانو د خپلو عملي تجربو په جريان کې ټينگار کړی چې له روژې سره د مفاصلو التهاب، چې په «روماتيزم» مشهور دی؛ ښه معالجه کېدای شي. هغو ديارلسو ناروغانو چې يوه اونۍ روژه نيولې وه؛ مطالعه پرې وشوه؛ لاندې نتايج ترلاسه شول:

- د ناروغ د وزن کمېدل له يوه نه تر پينځه (۱ - ۵) کيلوگرامه پورې.
- د مفاصلو د التهاب ښه والی او په هغو کې د رسوب‌سازۍ د سرعت کمېدنه.

1- د «الجزيره» انټرنټي سايټ، نېټه: 1421/12/4 س.
2- مخکينۍ سرچينه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- د مضره باکترياوو د له منځه وړلو له پاره، د بدن د دفاعي ځواک پياوړي کېدل او ځواکمنېدل[1].

*** د وينې رګونو پورې اړوند، د ناروغيو علاج**

ډېرې ناروغۍ دي چې د وينې رګونو ته زيان رسوي؛ هغه رګونه چې د عصبي سيستم له فعاليت سره مستقيمه اړيکه لري. يو مورد هغه دی چې د وړو رګونو جداري عضلات په خپله منقبض کېږي او شديد دردونه رامنځ ته کوي، چې د يادې ناروغۍ مهم لاملونه رواني، روحي فشار او د دخانياتو استعمال په ګوته کېږي.

څوک چې په دغې ناروغۍ اخته وي؛ روژه ورسره مرسته کوي چې د يادې ناروغۍ له خطراتو نه ځان وساتي او هغه ستونزې چې له دې لارې رامنځ ته کېږي هم دفعه شي. روژه دار روحي او رواني آرامۍ نه برخمن وي او دخانيات هم نه استعالوي چې دا په اوږدمهال کې د ناروغ وضعيت ښه کوي او د ناروغۍ عوارض په تدريجي ډول له منځه وړي[2].

*** د پوستي(جلدي) ناروغيو علاج**

د «الازهر» پوهنتون د پوستي ناروغيو متخصص، ډاکټر مصطفی «ابو زيد» وايي چې له خوراک او څښاک نه ځان ساتل به د روژې په

1- « په قرآن او سنت کې د علمي اعجاز هيأت» نېټه: 1421/12/18 س.
2- مخکينۍ سرچينه.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

جريان کې هغه اوبه راکمې کړي چې په بدن او وينه کې موجودې دي. همداراز هغه اوبه چې په پوستکي کې موجودې دي، هغه هم له روژې سره کمېږي چې له دې کار سره به انسان له ډېرو پوستي ناروغيو نه وساتل شي؛ هغه ناروغۍ چې د پوستکي ډېره برخه نيسي. په دې ناروغۍ د ابتلاء گراف راټيټوي.

روژه همداراز له بدن سره مرسته کوي؛ تر څو د مېکروبونو هغه مرکزونه او ځايونه چې له خوراک او څښاک نه به تغذيه کېدل، ځان خوشې کړي او دغه ډېر نادر فرصت د هغو ناروغيو د عواملو د له منځه وړلو له پاره دی چې انسان پرې اخته کېږي، همدارنگه له غوړو خوړو نه ډډه کول به د روژې په جريان کې د غوړ پوستکي عوامل هم له منځه يوسي؛ لکه د پوستکي التهاب، ځوانکۍ او پر مخ باندې راختونکې دانې، د سر په پوستکي کې ښوره او اگزاما. له دې امله گورو چې د اروپا په ډېرو روغتونو کې هم له روژې نه د يوې معالجوي وسيلې په توگه کار اخيستل کېږي[1].

*** د جنسي کمزورتيا علاج/مخنيوى**

د قرآن او سنت د علمي اعجاز د هيأت په انټرنټي سايټ کې راغلي دي چې لس ورځې پرله پسې روژه نيول به د جنسي هورمون په

1- د «الساحة الطبيبة» انترنتي آدرس، نېټه: 1421/12/18 س.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ترشح کې د پام وړ کموالی راولي. د روژه لرونکي جنسي رغبت به کم او جنسي ځواک کمزوری شي.

خو دغه کمزورتیا لنډمهالې ده؛ ځکه له لنډې دمې وروسته چې ځو ورځې بیا ښه خوراکونه وشي؛ نو د جنسي هورمون ترشحات به هم بېرته ورسره لوړ شي او تر ټولو لوړې درجې ته به یې ورسېږي.[1].

همدارنگه ثابته شوې چې روژه د جنسي غدې فعالیت ډېروي او د کار کیفیت یې هم پورته بیايي. ثابته شوې ده چې روژه په نارینه کې «سپرم» زیاتوي او له پخوا سره په پرتله کې لس برابره زیاتېږي. داسې مسأله چې د عقامت او جنسي کمزوریو له حالتونو سره ډېره مرسته کولی شي. د روژې گټه ښځو ته هم په دې برخه کې داسې رسېږي چې د هورمونونو ترشح یې زیاتېږي او هغه ښځې چې بچی نه شي پیدا کولی هم؛ له دې لارې ډېره مرسته ورسره کېږي[2].

دلته ده چې د رسول صلی الله علیه وسلم په هغې خبره کې لوی حکمت ته متوجه کېږو چې د مجردو ځوانانو له پاره یې کړې ده. هغه ځای کې چې فرمايي: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصِّيَامِ، فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ»[3].

1- په قرآن او سنت کې د علمي اعجاز د هیأت انټرنټي سایټ، نېټه: 18/12/1421 س.

2- «الساحة الطبية» انټرنټي سایټ، له روژې سره درملنه.

3- صحيح مسلم (1400) [مصحح]

(c) ketabton.com: The Digital Library

« اې د ځوانانو ډلې! څوک چې له تاسو نه کولی شي؛ واده دې وکړي؛ که يې نه شي کولی؛ په ده باندې لازمه ده چې روژه ونيسي؛ ځکه(دغه روژه) د ده له پاره يوه زغره(مانع) يا [وقايه] ده ».[1]

* د نیم سرۍ(میګرن) علاج

نيم سري دا معنا چې د سر يوه برخه خوږېږي يا که سر په دوو برخو ووېشو؛ د يوې برخې درد ته يې د «نيم سرۍ» درد ويل کېږي. روژه د ډېرو شديدو ناروغيو له پاره هم توصيه کېږي؛ لکه هغه ناروغ چې د شکر(ديابت) ناروغي ولري هغه د قندي موادو او نشايستې له خوړلو نه منعه کېږي؛ ځکه چې دغه دواړه په زياته اندازه «کالري» لري. دغه راز په عملي تجربو ثابته شوې ده چې روژه د نيم سرۍ په علاج او درملنه کې هم ستر رول لوبولی شي.

يوه ډله چې له ډېرشو کالو راهيسې يې «نيم سري/ميګرن» ناروغي درلوده؛ په دوی باندې عملي تجربه ترسره شوه؛ وروسته معلومه شوه چې له ۲ - ۳ اونيو پورې روژه نيولو سره د دوی اتيا سلنه(۸۰٪) روغ شول. دغه تجربه ۳ - ۴ مياشتو پورې تکرار شوه؛

---

1 - د امريکا د متحده ايالتونو د کمبريج ښار د مشهور پوهنتون «هاروارډ» په څېړنه کې راغلي دي: هغه هلک او نجلۍ چې واده نه کوي او په مجردۍ کې ژوند تېروي؛ دواړو ته به زيانونه ورسېږي او دغه زيانونه به د زړه او مغز په برخه کې وي. د دغو زيانونو د مخنيوي له پاره موږ دوه انتخابه لرو. يا به واده کوو يا به روژه نيسو. روژه د بې وسو کمزورو ځوانانو له پاره بهترين انتخاب ځکه دی چې هم به د واده بديل ګرځېدلی وي او هم به شخص د مجردۍ ژوند له زيانونه په امن وي. [health.harvard.edu].

(c) ketabton.com: The Digital Library

نو د ناروغۍ ټول عوارض له منځه ولاړل. روژه په دغه حالت کې د مسواک په څېر د مغز عصب او حجرات پاکوي او بيا يې ژوندي يا تازه کوي[1].

*** د وينې د جريان اړوند ناروغيو (د شراينو تصلب، ديابت، د وينې فشار، کلسټرول) علاج او مخنيوی**

ډېر ډاکټران په دې ټينګار کوي چې له روژې سره د وينې د جريان اړوند ناورغيو(د شراينو تصلب، ديابت، د وينې لوړ فشار او کلسټرول) علاج کېدای شي او همدا راز کوم خطر چې له يادو ناروغيو سره تړلی دی؛ هغه هم له روژې سره کمېږي.

الف: د ديابت علاج

د انسان په بدن کې «پانکراس» هغه غده ده چې په وينه کې د انسولين د ترشح مسؤوليت لري؛ له روژې سره ياده غده قوي او فعاليت يې ډېرېږي. د ديابت ناروغۍ د انسولين په ترشح کې د کموالي له امله رامنځ ته کيږي؛ له دې امله روژه په ديابت باندې د يوه شخص د اخته کېدو احتمال کموي؛ هغه داسې چې د «پانکراس» غده تحريکوي او فعاليت ته يې هڅوي او په پايله کې يې انسولين ترشح کيږي.[2].

1- د «الساحة الطبية» انټرنټي سايټ، نېټه: 1426/2/11 س.
2- د«الساحة الطبية» انټرنټي سايټ، نېټه: 1426/2/11 س.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ديابت په ناروغانو باندې يوه څېړنه ترسره شوه. دوی باندې د درې ۳ اونيو په اوږدو کې له ۱۰ - ۲۰ ساعته روژه ونيول شوه. دوی به روژه هم په داسې ډوډۍ باندې ماتوله چې د کالرۍ اندازه يې بيخي لږه وي؛ پايله يې بيخي هېښوونکې وه او ډېر مثبت بدلون يې له ځان سره لاره[1].

ب: د وينې د لوړ فشار علاج او مخنيوی

روژه د وينې د لوړ فشار په مخنيوي کې ډېره ګټوره ده. تجربو ښودلې ده چې په يادې ناروغۍ باندې اخته کسانو روژه نيولې ده؛ په درېيمه روژه کې يې اغېزې ليدل شوې چې د وينې لوړ فشار يې راښکته شوی او چې دوه اونۍ يې روژه نيولې وه؛ په پايله کې يې د وينې د فشار ګراف بېرته خپل طبيعي حالت ته وګرځېد[2].

ج: د کلسټرول علاج او مخنيوی

څنګه چې ډاکټران ټينګار کوي؛ روژه په وينه کې د کلسټرول اندازه تنظيموي او همدارنګه په هغو شريانونو کې يې ترشح کموي چې په پايله کې يې وينه لخته کېدای شي[3].

1- د«الخيمة» سايټ، نېټه: 1421/12/18 س.
2- د «الساحة الطبية» سايټ، نېټه: 1426/2/11 س.
3- د «الخيمة» انټرنټي سايټ، نېټه: 1421/12/18 س.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

* د وزن د زياتوالي او چاغوالي علاج

روژه له هغو کسانو سره ډېره مرسته کوي چې چاغ دي يا يې وزن زيات دی. په روژه کې طبعاً انسان لږ خوراک کوي او په دې توګه په بدن کې د رسوب شويو وازګو اندازه کمېږي، ينه(ځيګر) هم د روژې پر مهال، په بدن کې ذخيره شوي قندي مواد او وازګې مصرفوي او هغه په انرژۍ بدلوي؛ تر څو له دې سره د بدن د حياتي فعاليتونو له پاره د انرژيو لږوالی جبران کړي. د انسان په انساجو کې هم موجودې اوبه ډېرې مصرفېږي چې دا خپله د وزن په کمېدو کې ډېره مرسته کوي.

دغه راز د خوراکونو محدودېدل، د اشتهاء کمېدل، د حرص او خوند کابو کېدل؛ دا ټول له چاغ کس سره مرسته کوي چې خپل اضافه وزن کم کړي. که د روژې پر مهال، په خوراک او څښاک کې تعادل وساتل شو او له اسراف/تبذير نه ډډه وشوه؛ دلته به د وزن د کمېدو او چاغوالي د علاج له پاره؛ له روژې بله بهتره درملنه نه وي.[1]

هغه وازګې چې وزن پرې زياتېږي او انسان وربانديې چاغېږي؛ روژه يې د اوبه کولو او له منځه وړلو له پاره ښه فرصت دی؛ په ځانګړي ډول که روژه لرونکی کس ورزشي او جسماني فعاليتونه هم ولري؛ لکه: پياده ګرځېدل، مساژ او سونا. «بلام» وتلی غربي

1-د «الخيمة» انټرنټي سايټ. نېټه: 1421/12/18 س.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډاکټر وايي چې له روژې سره انسان کولی شي چې خپل مسؤولیتونه او وظایف په کامل جدیت سره ترسره کړي، خپل رواني او جسماني زیانونه تشخیص کړي. دا هغه مسأله ده چې په انسان کې د صبر، زغم او ارادې ګراف لوړوي. هغه انسان چې روژه نیسي؛ له څلورمې ورځې وروسته د لوږې چندان احساس نه کوي او دا يو ښه غوراوی(آپشن) دی چې چاغ انسان يې د خپل وزن د کمېدو له پاره غوره کړي.

*** د نقرس(د مفاصلو پړسوب) مخنیوی**

دغه ناروغي د التهاب او پړسوب په بڼه وي چې په مفاصلو کې رامنځ ته کېږي؛ په ځانګړي ډول د پښې شاوخوا. په عملي ډول ثابته شوې ده چې د غوښو په ګډون د خوراک کمول، د روژې پر مهال په يادې ناروغۍ (نقرس) باندې د اخته کېدو خطر کموي. په يادې ناروغۍ باندې د اخته کېدو عمده لامل د سرې غوښې ډېر مصرف دی؛ دا چې په روژه کې د غوښې مصرف کمېږي او روژه لرونکی انسان پر غوښې سربېره نور مواد؛ لکه: سابه، مېوه، قندي مواد، نشایسته لرونکي مواد او داسې نور هم استعمالوي ؛ نو دا په ښکاره ډول په نوموړې ناروغۍ باندې د اخته کېدو خطر راکموي[1].

1- د «الخیمة» انټرنټي سایټ، نېټه: 1421/12/18 س.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

*** د سرطان ناروغۍ مخنيوی**

د امریکايي ډاکترانو د يوې ډلې په څېړنه کې راغلي دي چې روژه په بدن کې د کالرۍ له کمېدو سره مرسته کوي. هغه مسأله چې د سرطاني حجرو د وېش اندازه کموي او د ډېرو ناروغيو؛ لکه: د پوستکي سرطان، د تي(سينې) سرطان، د پروستاټ سرطان او معدې په سرطان باندې د اخته کېدو خطر کموي[1]. دغه راز روژه کولی شي سرطاني او معيوب حجرات له منځه يوسي[2]

1- د «منتديات النبراس» انټرنټ سايټ، نېټه: 1426/7/19 س

[2] - يوه جاپاني څېړونکي کشف کړې ده چې روژه کولی شي سرطاني او معيوب حجرات له منځه يوسي.(bbc.com/persion.science-375). د «يوشينوري اُسومي» د څېړنو له مخې، د حجراتو اتوفاجي يا ځان خوړل، داسې يو ميکانيزم دی چې د روژې او اوږدمهاله لوږې پر مهال رامنځ ته کېږي. د نوبل کمېټې مشر په کارولينسکا انستيټوټ کې پرېکړه وکړه چې د ۲۰۱۶ز کال نوبل جايزه به يوشينوري اُسومي ته ورکوي چې د اتوفاج ميکانيزم يې کشف کړی دی. دغه ميکانيزم د حجراتو د بيا ژوندي کېدو او تازه کېدو له پاره ډېر مهم دی او د سرطان، ديابت، پارکينسون او عصبي ناروغيو له پاره دغه ميکانيزم ډېر مهم دی. کله چې حجرې يا سلول ته غذايي مواد و نه رسېږي؛ په خپله سلول شروع کوي او اضافي/زهري مواد تخريبوي او له منځه يې وړي او بېرته يې نوي کوي. د کارولينسکا پوهنتون د ويروس پېژندنې متخصصه «ماريا ماسوچي» هم وايي چې د روژې له امله يا په نتيجه کې به د سرطان د ناروغۍ پر وړاندې په کافي اندازه تياری نيول شوی وي يا به يې مخنيوی کېږي. کله چې يو انسان مثلاً ۸ ساعته يا لس ساعته نه خوراک کوي نه څښاک؛ په دغه وخت کې يې د بدن سالم حجرات د خپلې انرژۍ او کمبودۍ د بيا پوره کولو په پار، له معيوبو او تخريب شويو حجراتو نه استفاده کوي او ځان تغذيه کوي. چې په دې توګه معيوبې حجرې خپله نوې کېږي يا له منځه ځي. د يادونې وړ ده چې د ۲۰۱۶ز کال له پاره ۲۷۰ تنه د نړۍ پوهان او څېړونکي نوماندان وو چې ۷۶ کلن جاپاني محقق په کې ۹۳۰ زره ډالري جايزه خپله کړه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

*** د سترګو د ناروغیو علاج/مخنیوی**

یوه مهمه مسأله چې ډېر خلک ترې ناخبره دي؛ هغه دا ده چې روژه د سترګو د ناروغیو په مخنیوی کې د پام وړ اغېز لري او د ډېرو ناروغیو مخنیوی هم کوي. د سترګو هغه ناروغۍ چې له روژې سره یې علاج کېږي «ګلوکوما» (تورې اوبه) دي چې پر دوه ډوله ده:

الف: ساده ګلوکوما

دغه ناروغي معمولاً په شپېتمو کلونو کې انسان(نارینه او ښځینه) ته پیدا کېږي او څو عارضې لري چې ځینې یې دا دي: د سترګې د فشار لوړېدل، د دید د دایرې انقباض او د لیدلو د عصب د څوکې ګردېدل چې په نهایت کې عصب نرۍ کېږي او وروسته له منځه ځي چې بیا انسان په پوره ډول دید له لاسه ورکوي.

د سترګو د ډاکټرانو په نزد دا یو منل شوی حقیقت دی چې روژه په عملي ډول د ناروغ په وضعیت او حالت کې د ښه والي لامل ګرځي؛ په ځانګړي ډول هغه وخت چې روژه لرونکی په سمه توګه روژه ونیسي؛ دا که واجبه وي یا هم اختیاري. یا که داسې ووایو چې د روژې پر مهال، په بدن کې د وینې د تمرکز اندازه ډېرېږي او د بدن د اوبو اندازه کمېږي چې له دې سره د اوښکو د غدې په فعالیت کې هم نظم راځي؛ یاده غده د هغې مایع د ترشح مسؤولیت لري چې د هر خارجي جسم یا طرف پر وړاندې غبرګون ښیي چې ډېر

(c) ketabton.com: The Digital Library

انزايمونه او مالگين مواد په کې شته[1].

د سترگو داخلي فشار بايد په خپل طبيعي حالت (۱۲-۲۲ ملي متر) کې پاتې شي. دغه موخه داسې ترلاسه کېدای شي چې د سترگو اړوند مايع - چې د بڼو له منځه او د اوښکو د غدې له تحريک وروسته ترشح کېږي - په ترشح او مصرف کې تعادل راشي. روژه يو ښه انتخاب دی چې کولای شي دغه تعادل رامنځ ته کړي[2].

ب: احتقاني گلوکوما

دغه ناروغۍ د انسان د عمر په پنځوسمو کلونو کې ښکاره کېږي او د نارينه‌وو په پرتله، ښځو کې زيات وي. د ۱ نارينه په مقابل کې ۳ ښځينه په يادې ناروغۍ اخته کېږي. دا ځکه چې ښځې ډېرې عاطفي وي او مزاج يې هم له نارينه‌وو سره ډېر توپير لري. له شک پرته رواني او عصبي حالت د ډېرو ناروغيو په ابتلا يا هم مخنيوي کې رغنده رول لري. له روژې سره رواني ثبات او ارامي په انسان کې پيدا کېږي؛ همدا لامل وي چې روژه لرونکی انسان لږ په دې ناروغۍ اخته کېږي او د نوموړې ناروغۍ عوارض هم له روژې سره محدودېږي [3].

1- د «أسار العيون» کتاب، ډاکټر محمود صلاح الدين.

2- وگورئ: مخکينۍ سرچينه او وگورئ د «اسلامسټ» انټرنټي سايټ، نېټه: 18/12/1421 س.

3- د « اسلامسټ» انټرنټي سايټ، نېټه: 1421/12/18 س؛ روژه او د سترگو ناروغيو(مقاله)، ډاکټر ابراهيم محمد عامر.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

*** د شبکيې د ناروغيو او ستونزو علاج او ساتنه يې**

ډېرې داسې ناورغۍ دي چې په مستقيم يا هم غير مستقيم ډول د شبکيې پر فعاليت باندې اغېز کوي او ديد يې کمزوری کوي او فرد هغسې ليدل نه شي کولای؛ لکه پخوا يې چې کولی شول. هغه ناروغۍ چې پر شبکيې باندې اغېز کوي دا دي: د وينې د فشار لوړېدل، د شراينو تصلب او شکر ناروغي. په ورته حالتونو کې روژه ډېر ښه اغېز لري؛ بيخي د وقايې په څېر کار کوي او د يادو شويو ناروغيو احتمال هم راکموي. که څوک پرې اخته وي د هغه د ښه کېدو چانس هم له روژې سره ډېرېدای شي، ناروغي نه پرېږدي چې بله دوره هم ولري او نه يې پرېږدي چې حالت يې خراب شي. په دې توګه موږ د سترګو د کمزورتيا او شبکيې له ناروغيو نه ځان ساتلی دی[1].

*** د عصبي ناروغيو علاج**

د ډاکټرانو په باور، د ډېرو عصبي ناروغيو د علاج له پاره روژه يو ښه علاج دی. آلزايمر(د عقل زوال)، د عصبي حجرو پړسوب او عصبي فشار چې د انسان پر کړو وړو اغېز کوي؛ د دغو ټولو په برخه کې روژه ډېر رول لري. روژه له انسان سره مرسته کوي؛ ترڅو هغه خپل حرکات او کړنې کنټرول کړي او همدا مسأله ده چې د عصبي

1- مخکينۍ سرچينه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

او رواني ناروغيو د ابتلاء احتمال راکموي. دغه راز ثابته شوې ده چې له روژې سره عصبي حجرې بيا ژوندۍ او فعالېږي.

* ينې(ځيګر) پورې اړوند د ناروغيو علاج

روژه د ينې له مړو حجراتو سره مرسته کوي چې بيا تازه او راژوندۍ شي. دغه راز مرسته ورسره کوي چې له اضافي وازګو او قندي موادو له ذخايرو خلاصون ومومي. اضافي وازګې او قندي مواد به په دې شکل له منځه ځي چې انرژي به ترې جوړېږي او له دې انرژۍ نه به د بدن په فعاليتونو کې کار اخيستل کيږي. معمولاً له تغذيې سره ډېر غوړ مواد هم ينې ته رسيږي چې په روژه کې دا حالت کمېږي او همدا وي چې له يوې مودې او سخت کار وروسته ينه لږه دمه(استراحت) کوي[1].

* د صفرا د کيسې(تريخي) د التهاباتو علاج

هغه کسان چې تريخۍ(د صفرا کيسه) يې تيږه لري يا التهاب لري؛ د هغو له پاره وازګې ډېر تاوان کوي. طبيعي ده چې روژه لرونکی انسان د روژې پر مهال د وازګه لرونکو موادو له خوړو نه ډډه کوي او دا چاره مرسته کوي چې د صفرا د کيسې له عوارضو يا يې د التهاباتو له عوارضو وساتل شي او نه پرېږدي چې وازګه او غوړ

1- د «اسلامست» سايټ، او د «الساحة المفتوحة» سايټ، نېټه: 1421/12/16 سـ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په هغې کې رسوب وکړي. دغه راز د تريخي غده د صفرا د ترشح له پاره تحريکوي او فعاليت يې ورته تنظيموي.

* روژه د حساسيت(الرژی) د ناروغيو د علاج له پاره يو طلايي فرصت دی

اکثراً دغه ناروغۍ د خوړو او خوراک له لارې پيدا کيږي او عوارض هم لري؛ لکه د پوستکي رنګ بدلېدل(سور کېدل)، د زړه بدوالی او د بدن ګرولو ته رغبت پيدا کېدل. د روژې پر مهال انسان د هغو خوړو له خوراک نه منعه کيږي چې حساسيت ترې پيدا کيږي؛ په دې ډول يې له زيانونو او مضراتو هم خلاصيږي او په دې جريان کې يې ټول زيانونه او منفي اثرات جبرانيږي[1].

* د حافظې ساتنه

د «سعودي الرياض» ورځپاڼې په ۱۳۵۳۸مه ګڼه کې، چې د ۱۴۲۶ س. د جمادي الاخر په ۱۲مه نېټه خپره شوې ده، راغلي دي چې: په يوې څېړنه کې ثابته شوې ده چې روژه نيول، له غوړو خوراکونو ځان ساتل او د لږې کالرۍ لرونکي خواړه کارول به عمر زيات او د مغز و اعصاب په ناروغيو باندې به د اخته کېدو خطر له

1- «منتديات النبراس» ، نېټه: 1426/7/21 س.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

منځه یوسي او د الله تعالی په اذن سره به د حافظې قوت هم زیات کړي.

دغه راز په راپور کې راغلي دي چې لږه دوډۍ خوړل د انسان د ذکاوت او هوښیارۍ د سطحې ساتنه او محافظت کوي، ورټیا یې لوړوي او تمرکز یې زیاتوي. دغه څېړنه د امریکا د فلورېډا پوهنتون د څېړونکو له خوا ترسره شوې ده[1].

همدارنګه علمي تجربو ثابته کړې ده چې د لږې کالرۍ لرونکو خوراکونو دوامداره مصرف د مغزي او عصبي حجرو له ساتنې سره مرسته کوي او ورتیاوې یې د بیا نوي کېدو او تازه کېدو له پاره زیاتوي او د ځینو ناروغیو د اخته کېدو خطر بیخي راکموي؛ لکه: الزایمر(د عقل زوال)، سرطان/کنسر(په ځانګړي ډول د سینې سرطان) او پروستاټ[2].

* د بدن د دفاعي سیستم ځواکمنول

څېړونکو په دې اړه تجربې و ازمایلې چې روژه د انسان د بدن پر دفاعي سیستم څه اغېز لري؟؛ معلومه شوه چې روژه پر نوموړي سیستم مثبت او ښه اغېز لري. د «لنفاوي» حجراتو د وظایفو د ترسره کولو کچه په روژه کې لس چنده ښه کېږي. دغه راز هغه

1- د «الرياض اليومية» ورځپاڼه، نېټه: 1426/6/13 س.
2- « په قرآن او سنت کې د علمي اعجاز هیأت» سایټ، نېټه: 1421/12/18 س.

(c) ketabton.com: The Digital Library

حجرات چې د ناروغيو پر وړاندې مقاومت کوي، هغه هم په کافي اندازه ډېرېږي او په وينه کې د اجنبي لوري د دفعې په موخه د پروتيني موادو سطحه لوړېږي. روژه يعنې د ناروغيو پر وړاندې د بدن د قوت او دفاعي وړتيا زياتېدل او لوړېدل؛[1] نو دا هماغه د رسول الله صلى الله عليه وسلم د قول تأييد شو چې فرمايي: «صُومُوا تَصِحُّوا» ؛ روژه ونيسئ؛ چې روغ پاتې شئ.»[2]

* له زهرياتو خلاصون

د انسان د بدن په انساجو کې ځينې وخت مضره مواد او زهريات ځای نيسي او ډېری يې د خوړو يا هم درملو له لارې، يا د ککړې هوا او د ماشينونو/کارخانو د لوګيو د استنشاق له لارې بدن ته لاره پيدا کوي يا دا چې د غذايي عناصرو له لارې بدن کې پيدا کېږي. بدن د ينې(ځيګر) له لارې د داسې مضره موادو او زهرياتو له شره خلاصېږي. کله چې انسان روژه وي؛ په بدن کې د انرژۍ اندازه کمېږي؛ نو ينه(ځيګر) په بدن کې نور ذخيره شوي عناصر او وازګې راجذبوي او د طبيعي فعاليتونو د دوام په موخه، د بدن د اړتيا وړ انرژۍ د تأمين په هدف تري استفاده کوي او سوځوي يې، له دې لارې او د دغو عملياتو په ترڅ کې، هغه زهريات يا مضره مواد چې

1- « په قرآن او سنت کې د علمي اعجاز هيأت» سايټ، نېټه: 1421/12/18 س.
2 - احمد په مسند کې روايت کړی دی. [مؤلف]
آلبانی په السلسلة الضعيفة (253) کې وايي ضعيف دی. [مصحح]

(c) ketabton.com: The Digital Library

پخوا رامنځ ته شوي وو؛ هغه را ايستل کېږي او د دفعې د سيستم له لارې له بدن نه خارجېږي او يا دا چې هغه غير مضره عناصرو باندې بدلوي/ تصفيه کوي.

له دغو مضره موادو نه د خلاصون ښه فرصت، روژه ده. ډاکټر «مک فاډن» د دغې خبرې په تأييد کې وايي: هر انسان روژې ته اړتيا لري؛ که څه هم ناروغ نه وي؛ دا څکه چې په خوړو او درملو کې موجود مضره مواد په بدن کې راټولېږي او انسان ورسره د دروندوالي او سپکې ناروغۍ احساس کوي او په فعاليتونو کې يې کموالی راځي؛ کله چې انسان روژه ونيسي؛ د دغو مضره موادو له شر نه به خلاص شي او داسې د خوښۍ او نشاط يو حس به ورته پيدا شي؛ چې پخوا به يې نه وي تجربه کړی[1].

د پوهانو په باور، د روژې په جريان کې بدن له اضافي موادو، پاتې شونو، زهرونو، مېکروبونو او مضره موادو نه خلاصېږي او بياځلي روغتيا او انرژي/تازه‌گي ترلاسه کوي[2].

* د بدن د حجراتو نوي کېدل

روژه بدن ته فرصت ورکوي ؛ تر څو هغه حجرات چې مړه شوي يا زاړه شوي دي؛ بيا نوي او تازه کړي او بدن د نويو حجرو د جوړولو له پاره تحريک کړي؛ تر څو دغه نوي حجرات د زړو هغو په ځای کې

1- د «الجزيره» سايټ، نېټه: 2004/7/24 س.
2- د «الساحة الطبية» سايټ، نېټه: 1426/2/11 س.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

واقع شي. روژه د دمې(استراحت) یوه مرحله ده چې په ترڅ کې یې بدن لازمه انرژي او ضروري عناصر ترلاسه کوي.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د روژې په اړه څينې حکايتونه

لومړی حکايت: ولې روژه نيسو؟

د امريکا په کلمبيا کې يو ورځپاڼه ليکونکی «ټام برنز» وايي: زما په اند روژه د جسمي او بدني تجربې ترڅنګ، يوه ژوره معنوي تجربه هم ده. ما په دې نيت روژه پيل کړه چې وزن مې کم شي؛ خو وروسته مې وليدل چې روژه د ذهن د قوي کېدو له پاره هم ډېره ګټه رسوي او له انسان سره مرسته کوي چې د مسايلو په اړه يو روښانه ليدلوری ولري او نوي فکرونه وپنځوي او همداراز حواس يې تمرکز ولري. زه په «بولنګ» کې لا دمه(استراحت) کې وم چې متوجه شوم له يوې لوړې معنوي تجربې سره مخ شوی يم. ما تر ننه پورې څو ځله روژه نيولې ده او په هره دوره کې مې تر شپږو ورځو نيولې. په لومړي سر کې مې په دې نيت روژه نيوله چې وزن مې کم او له بدن نه مضر مواد ختم شي؛ خو دا دی اوس يې روحي او معنوي اړخونه هم راته ښکاره شول. اوس په ډېر شوق سره روژه نيسم.

زه چې کله روژه ونيسم؛ ډوډۍ ته مې هېڅ زړه نه کيږي او بدن مې يوه عجيبه راحتي احساسوي چې پخوا مې يې ساری نه دی ليدلی او وينم چې زه له روژې سره د هوس، شهوت، منفي عاطفې، حسادت، بې ځايه غيرت او خودخواهۍ له شره خلاصيږم او دغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

موارد په ما کې کمېږي. زما نفس له روژې سره له وېرې، پرېشانۍ، تنګۍ او سستي نه لرې وي او چې روژه يم له دغو موارډو نه د يوه اثر هم نه وينم. زه د روژې په حال کې هم له خلکو سره د همغږۍ په هڅه کې يم او داسې انګېرم چې زه له ټولو سره د مصالحې او سازش وړتيا لرم. کومې خبرې مې چې وکړې؛ د دې لامل شوې چې زه روژې ته دوام ورکړم [1].

دويم حکايت: هغه ځوانه نجلۍ چې د روژې حکايت کوي

زه په لس کلنۍ کې په يوې شديدې پوستي(جلدي) ناروغۍ باندې اخته شوم. داسې ناروغي وه چې د سرو تڼاکو په بڼه به مې په پوستکي کې ښکاره شوه، لويو او مشهورو جلدي ډاکټرانو مې پلار ته وويل: بايد چې له دغه حالت سره عادت وکړئ او هڅه وکړئ چې خپله لور له دې وضعيت سره عادي کړئ؛ ځکه چې دغه ناروغۍ هغه مېلمه ته ورته ده چې ګام يې دروند او د اوسېدو موده يې ډېره اوږده ده. له دې خبرې وروسته مې په ډېرې نا امېدۍ او خپګان سره ژوند تېراوه، له ټولنې را جلا او منزوي شومه او وروسته په ژورخپګان اخته شوم. د روغتيا هيله مې لړه وه او په دې ټوله موده کې مې هر ډول لارې او طريقې چې وې؛ په ځان باندې تطبيق او وکارولې؛ خو نتيجه يې نه درلوده. د دغې حالت دوام سخته ځورولم او هيلې

1- د «ملتقيات الدانة للحور» سايټ، نېټه: 1426/1/13 س.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

يې راوژلې؛ د واده وخت ته ورنژدې کېدم؛ دا نو يو بل لوی درد و چې په دردونو ور زيات شو. زه نه شم کولی هغه احساسات چې زه ورسره مخامخه وم دلته وليکم. يوه ورځ د پلار يوه ملګري مې راته وويل چې د علاج له پاره روژه ونيسم او د اوږدمهال له پاره له هغې نه د روحي، رواني او جسمي درملو په توګه کار واخلم. هغه راته وويل چې ما او مېرمنې مې دا تجربه کړې ده او ډېره ښه نتيجه مو ترلاسه کړې ده. د الله تعالی خوښه وه موږ شِفا ترلاسه کړه.

له الله تعالی نه مې مرسته وغوښته او په ډېر اخلاص سره مې غږ وکړ او ترې و مې غوښل چې ماته د روژې په وسيله شِفا راکړي. روژه نيول مې پيل کړل، يوه ورځ وروسته مې روژه نيوله، روژه ماتی او پيشلمی مې د رسول صلی الله عليه وسلم په طريقه کول، د وخت په تېرېدو سره مې له روژې سره عادت وکړ چې له دوو مياشتو وروسته داسې يو حالت راباندې راغی چې ټول هغه ډاکټران چې ماته يې منفي ځواب راکړی و هېښ او حيران کړل. ناورغي نزولي سير پيل کړ او مخ په کمېدو شوه؛ تر دې چې زه داسې حالت ته ورسېدم چې ګواکې هېڅ ناروغي مې نه لرله او پوستکي ته مې تازه‌ګي او طراوت بيا راوګرځېد [1].

1- مخکينی انټرنټي سايټ له لږ تصرف سره.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

دریېیم حکایت: امریکایي ځوان له خپلې تجربې کیسه کوي

روژه په ما باندې ډېر لوی حق لري؛ زه کابو درې کاله د مفاصلو د پړسوب له ناروغۍ سره مخ وم، سره له دې چې دغه التهاب(پړسوب) ډېر جدي نه و؛ خو زه سخت ترې ځورېدم؛ ډېر ځای او ډېره لاره مې پلی مزل نه شو کولی؛ زه په ځوانه ځوانۍ کې وم؛ خو له نیم ساعت نه ډېر نه شوم کېناستلی، له کېناستلو وروسته یو بل حالت راته پیدا کېده چې د کمزورتیا او ضعف احساس مې کاوه؛ د یادې ناروغۍ د درملنې له پاره مې څو ځله هڅې وکړې؛ خو پایله یې منفي وه. سره له دې چې زه د یوه پرمختللي هېواد اوسېدونکی هم یم؛ خو زما ستونزه حل نه شوه؛ وروسته له یوه تورپوستي افریقایي ځوان سره آشنا شوم چې مسلمان و؛ د روژې وړاندیز یې راته وکړ؛ راته تشریح یې کړه، روژه مې خوښه شوه؛ خو دا چې اسلام ومنم که نه؛ په دې اړه مې چوپتیا غوره کړه؛ سره له دې چې په داخل کې قانع شوی وم چې دغه دین زما زړه ته نژدې شوی دی او د نورو ادیانو په پرتله یې زما زړه ته لاره کړې، زه پوهېدم چې دغه دین تفرقه او ظلم د افرادو ترمنځ ردوي چې دا نن ورځ زموږ په ټولنه امریکا او په ځانګړي ډول «نیویارک» کې چې زه یې هم اوسېدونکی یم، ډېر لیدل کېږي او خلک ترې ځورېږي.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

مخکې له دې چې اسلام رسماً ومنم؛ لومړی مې روژه تجربه کړه او د مسلمانانو په څېر مې روژه ونيوله او په دې برخه کې هغه تورپوستي ملګري له ماسره ډېره مرسته وکړه. ما به د روژه ماتي پر مهال په کجورو(خرما)، اوبو، شودو او د ځينو مېوو په اوبو اکتفا کوله او له هغې وروسته مې څه نه خوړل؛ يوازې مې په پېشلمي کې ډوډۍ خوړله؛ له څه وخت وروسته مې احساس وکړ چې حالت مې نسبتاً ښه شوی دی او کولای شم په لاره تګ وکړم او الحمد لله چې ټول پخواني دردونه مې کم او ورک شول. زه بيخي ښه شوم او اسلام مې په رسمي ډول ومانه. دا چې اوس زه د اسلام دين ته منسوب يم او د مسلمان په نوم يادېږم، زه وياړم او د خوښۍ احساس کوم. دا چې هر کال د روژې له مبارکې مياشتې نه زه څنګه هرکلی/استقبال کوم؛ که ما ووينئ؛ تاسو به واياست چې دا يو وړوکی ماشوم دی؛ نه پينځه څلوېښت کلن سړی[1].

د دې له پاره چې مور روغ پاتې شو؛ څو اصله بايد په پام کې ونيول شي: د اوبو او هوا پاکوالی، په ښه ډول خوراک او څښاک، بدني فعاليت او مناسب استراحت، خوب ، ښه روحي شرايط ، د لازمي موادو ساتنه او د بې کاره موادو دفعه او له منځه وړل.

1- مخکينۍ سرچينه له لږ تصرف سره.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

پایله

په دې کتاب کې د روژې د فریضې او همدارنګه د دغې مهمې فریضې د روحي، رواني، جسمي او اجتماعي ګټو په اړه، هم د پخوانیو او هم د اوسنیو ډاکټرانو اقوال را واخیستل شول. موږ پوه شو چې روژه له ډېر پخوا نه په ملتونو او قامونو کې د درملنې یوه غوره او مؤثره نسخه وه؛ دا چې روژه اوس زموږ په امت کې یوه فریضه ګڼل کېږي؛ دا لا هم د یادې فریضې معنوي اړخ څواکمنوي.

هغه خالق چې ټول مخلوقات یې پیدا کړل او یوازې یې خپله سپېڅلی دی؛ نو تر ټولو ښه پوهېږي چې د بندهګانو دنیوي او اخروي خیر په څه کې دی. دا د ویاړ ځای دی چې موږ د اسلام دین ته منسوب یو او الله تعالی له دې امله موږ ته عزت راکړی دی. پر موږ لازمه ده چې د الله تعالی اوامر پرځای او د هغه رسول صلی الله علیه وسلم د سنتو اتباع وکړو. اسلامي امت چې تر څو د الله په کتاب او د هغه د رسول علیه السلام په سنتو پابند وي؛ هېڅکله به ګمراه نه شي[1]

1- موسوعة حدیث نبوی شریف. [مؤلف]
آلبانی په منزلة السنة (۱۳) کې وایي چې اسناد یې حسن دي. [مصحح]

(c) ketabton.com: The Digital Library

روژه نیول د الله پاک حکم ته لبیک ویل دي چې په بدل کې یې هغه ثوابونه ترلاسه کېږي چې د نورو ډېرو عبادتونو په پایله کې نه ترلاسه کېږي؛ له همدې امله الله پاک په یوه قدسي حدیث شریف کې فرمایي« د انسان هر عمل د ده له پاره دی؛ خو روژه زما له پاره ده او زه یې بدله ورکوم».[1]

له بلې خوا د رمضان د میاشتې روژه د بې شمېره دیني، دنیوي، روحي او ټولنیزو ګټو سربېره یو لړ روغتیایي ګټې هم د انسان بدن ته له ځان سره لري؛ رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلي دي: «د روژې د نیولو په وسیله روغتیا موندلی شئ.»[2]

روژه د چاغوالي مخنیوی کوي، روغتیاپالان په دې اند دي چې د رمضان د میاشتې د روژې په لړ کې د انسان د بدن د وازګو یا چربۍ زیاته برخه اوبه کېږي چې په دې وسیله د هغه انسان د بدن له پاره حیاتي موضوع ده چې د چاغوالي په ستونزه او ناروغۍ اخته وي. د داسې خلکو خېټه بېرته نورمال حالت ته راځي او له یوه غوره صحت څخه برخمن کېږي. د وازګو دغه راز اوبه کېدل د هغه کسانو له پاره هېڅ زیان نه رسوي چې بدنونه یې چست او

[1] ـ اخرجه مسلم في صحيح من کتاب الصوم باب فضل الصيام

[2] ـ روژه؛ احکام، فضائل او مسائل یې، ۲۴

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

چالاک دي؛ بلکې د دې ډول روغو انسانانو په نشاط کې د پام وړ زیاتوالی رامنځ ته کوي.

روژه معده تصفیه کوي. د انسان معده د کال په اوږدو کې د ډول - ډول خوراکونو له کبله له یو شمېر ناروغیو، تکالیفو، ستونزو، سټریاوو او ناخوالو سره مخ کېږي چې ددغه ډول ناروغیو او احتمالي ستونزو مخنیوی او تر ټولو ښه درمل د رمضان د میاشتې روژه ده او معده په داسې ډول تصفیه کوي چې د خپلو راتلونکو فعالیتونو له پاره په ښه توګه تیاره شي. همدارنګه د دغه ډول تصفیې بهیر نه یوازې د انسان پر معده باندې صورت مومي؛ بلکې د روژې د حکمت، روغتیایي ګټو او برکت له کبله د انسان د بدن پر ټولو غړو او فعالیتونو باندې اجرا او یاد غړي د راتلونکو فعالیتونو له پاره په غوره توګه اماده کېږي.

روژه بدن ته هر اړخیزه روزنه ورکوي. د انسان بدن هم له هر اړخیز پلوه لازمې روزنې او ټرېننګ ته اړتیا لري چې دغه ډول روزنه یوازې د رمضان د میاشتې په روژه کې د بدن له پاره مهیا کېږي چې ګڼې روغتیایي ګټې لري. همدارنګه له روحي اړخه هم روژه د بدن له پاره د یوه داسې ټرېننګ حیثیت لري چې د هر ډول ستونزې په مقابل کې ورسره د صبر او طاقت مرسته کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

روژه بدن ته فزیولوژیکي استراحت په برخه کوي، د طب له نظره د انسان بدن د کال په اوږدو کې له ډول - ډول کړاوونو او ستونزو سره مخ کیږي او د بدن ټول غړي یې د ډول - ډول خوړو د خوراک له کبله د سټریا احساس کوي چې روژه دغه ډول فزیولوژیکي سټریا ته د استراحت او دمې تر ټولو غوره وسیله ده چې د یوه مناسب وخت له پاره دمه وکړي؛ لازمه انرژي حاصله کړي او د راتلونکو فعالیتونو له پاره ښه تیاری ونیسي.

روژه انسان ته ذهني ځواکمنتیا په برخه کوي، تجربو ښودلې ده چې څومره ذهني تمرکز چې یو انسان ته په روژه کې ترلاسه کیږي؛ په بل وخت کې د داسې یوه تمرکز شونتیا ورته ممکنه نه ده. همدارنګه د رمضان د میاشتې د روژې پر مهال د انسان معده او زړه د یوه بې مثاله صبر په درشل کې قرار لري او د زیاتره هغو شیزونو سره یې فکر نه وي چې له روژې پرته یې په خیال کې راګرځي، چې همدغه فرصت ذهن ته یو غوره تمرکز، ځواکمنتیا او قوت په برخه کوي. البته دا ځواکمنتیا هغه چا ته په برخه کیږي چې په ریښتیني معنا د دې میاشتې په اهمیت وپوهیږي، له سستۍ او لټۍ څخه ځان وژغوري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

روژه د شکرې د ناروغۍ له پاره ګټوره ده. روژه د دې سبب کېږي چې انسان تر ډېره حده په دې میاشت کې د خوړو په خوړو کې کموالی راولي چې دغه راز کموالی د شکرې په ناروغۍ باندې د اخته کسانو له پاره ګټوره ده. وینې ته فرصت په لاس ورکوي چې کولسټرول کم کړي او حتی د وینې د فشار د کمېدو سبب هم کېږي. داسې هم کېدای شي که یې ناروغي په لومړیو مرحلو کې وي؛ نو د دې احتمال شته، چې د روژې د نیولو په وسیله له دې د ناروغۍ څخه په بشپړه توګه روغ شي. له بلې خوا روژه د شکرې ناروغۍ ته اجازه نه ورکوي چې په زیاته پیمانه د انسان پر جسم حمله وکړي.

روژه د بدني فعالیتونو د ګډوډیو مخه نیسي. کله - کله د انسان بدن د ځینو عواملو له کبله د خپلو فعالیتونو د ګډوډیو له یوې مرحلې سره مخ کېږي، چې دا ګډوډۍ د راز – راز روغتیایي تکلیفونو باعث کېږي، خو روژه د دغه راز ګډوډیو او اختلالاتو مخنیوی کوي او د انسان بدن داسې عیاروي چې خپلو فعالیتونو ته په یوه منظمه کړښه د خوځېدو فرصت په لاس ورکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دکتور "باشوتین" په عقیده، روژه کولای شي انسان بېرته ځوان کړي[البته سیستم او فعالیتونه به یې لکه د ځوانانو وي.].

د اتریش پېژندل شوی ډاکټر "بارسیلوس" بیا وایي چې په معالجه کې د درملو په پرتله لوږه ډېره مؤثره ده.

په روژه کې بدن خپل ځان خوري، دا مانا چې خارجي مواد نه ورته رسېږي، نو مجبور دی له موجوده ذخایرو(قندي مواد، وازگې، پروتیني انساج...) نه استفاده وکړي چې له دې سره بدن ترمیم کېږي.

پای.

2021.4.13

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

سرچينې او مأخذونه

١ . قرآن کريم.

٢. موسوعة الحديث النبوي الشريف. مكتبة النور. https://hadith.islam-db.com

٣. حماد، عبدالحق. (١۴٣٣ س.ل). **روژه؛ احکام، فضائل او مسائل يې**. افغان بنسټ

۴. عطاء، رفيع الله. (١٣٨٧ ل). **د روژې مياشت څه ډول استقبال کړو؟**. کابل: جمعيت اصلاح

۵. الدويش، شيخ محمد. (١٣٩۴ ل). **فقط براى جوانان در رمضان**. / ترجمه: مکتبة الأنصار

٦. مصطفى، عبدالمنعم. (١٣٩۴ ل). **احکام و مسائل رمضان**. / ترجمه: ابو سعيد

٧. البدر، عبدالرزاق بن عبدالمحسن العباد. (١٣٩۴ ل). **و ماه رمضان آمد**. / ترجمه: اسماعيل خدمتي

٨. ساجد، سيد محبوب شاه. (١٣٩٠ ل). **روژه د رحمت، برکت او مغفرت مياشت**. کندهار: صداقت خپروندويه ټولنه.

٩. گله دارى، حسين تاجى. (١٣٨٠ ل). **روزه، فضائل، فوائد، احکام و آداب**.

١٠. ام شهيد او ام جهاد(خويندې). (١٣٩۴ ل). **ماه مبارک رمضان شاه راه رستگارى**؛ ژباړه د ابوشهيد.

(c) ketabton.com: The Digital Library

١١. کارل، الکسس. **انسان؛ این موجود ناشناخته**./ پرویز دبیری. تهران: مؤسسه انتشارات نگاه.

١٢. صلاح الدين، دكتور محمود. **أسارالعيون**. ٨٣ - ٨٤.

١٣. الدقر، محمد نزار. «**روائع الطب الاِسلامى القسم العلاجي**» كتاب پديا ډاټ کام.https://ketabpedia.com

١٤. **موسوعه آيات معجزات من الطب و عالم النبات**. الدانة الحور.

١٥. د «**الدانة للحور**» سايټ.https://haraj.com.sa

١٦. «**منتديات النبراس**».https://alnebras-anime.hooxs.com

١٧. د « **المسلمة**» سايټ. (www.muslima.com)

١٨. د « **اسلامست**» سايټ.(www.muslimcentral.com)

١٩. د « **السياحة المفتوحة**» سايټ.(www.a.ubuy.com.km)

٢٠. د « **السياحة الطبية** » سايټ.(www.sa2eh.com)

٢١.د« **منتديات وادى دوغن**»https://ahlesonnat.blogsky.com

٢٢. « **الخيمة للحورا**» سايټ.https://hawaar.khayma.com

٢٣. د «**مجله الدعوة**» د ١٤٢٦ س. کال، دوه زره شپاړسمه ٢٠١٦مه گڼه. https://binbaz.org.sa

٢٤. د «**اليوم**» سايټ.(www.emaratalyoum.com)

٢٥. « **منتديات شبكه الشلال**» (www.qatashares.com)

٢٦. د « **المسلم**» سايټ. www.almuslim.com

٢٧. د «**شرق الاوسط**» ورځپاڼه.https://aawsat.com

٢٨. په قرآن او سنت کې د علمي اعجاز هيأت.https://islamonline.net

٢٩. الجوزية، ابن قيم. **الطب االنبوي**. / مظفر احمد الموصلي. https://Researchgate.net

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳۰. الحمادي، عمبر عبدالرحمن. **الطب النبوي بين الفقيه و الطبيب**. الفلق

۳۱. ابن سينا، حسين. **القانون في الطب**. المكتبة الرقميه العالميه

۳۲. الجزيره(**جريدة سعودية**). رياض: صحيفة يومية تصدر عن مؤسسة الجزيزه. ۱۴۲۵ ق

۳۳. www.healthline.com

۳۴. www.health.harvard.edu

۳۵. www.bbcgoodfood.com

۳۶. www.hopkinsmedicine.org

۳۷. www.medicalnewstoday.com

۳۸. www.bbc.com

۳۹. www.tasnimnews.com

Takal.tamim@yahoo.com

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library