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

بسم الله الرحمن الرحیم

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 «تـكل»**
موضوع:	د انسان پر جسم او روح باندې د روژې اغېزې
د خپرېدو نېټه:	د ۱۴۰۰ لمريز کال د وري ۲۴مه
خپرندوی:	هلال آنلاين کتابتون

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډالۍ

ځوان نسل ته، هغوی ته چې حساب پرې کیږي.

ځوان یعنې:

- د هرې ټولنې شمزۍ / ستون فقرات؛
- هغه سربښندونکی ټولی چې د «ارقم» په کور کې راټول شو او د اسلام لومړنۍ برياوې د دوی په هڅو د تحقق تر بریده ورسيدې؛
- هغه صادق گروپ چې د وخت حاکمیت یې و نه مانه بهترين 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 الرحیم

د مطالبو لړلیک

د ژباړن سریزه.. 1

روژې ته تاریخي کتنه 3

روژه او نور ژوندي موجودات 3

روژه او انسان 4

د روژې الهي حکمت 6

په اسلامي شریعت کې د روژې ارزښت 7

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

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

* روژه؛ د دنیا او آخرت نېکمرغي 9

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

1- واجبه روژه 11

2- د کفارې روژه 11

3- اختیاري روژه 12

د روژې په فریضه کې طبي او روغتیایي 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 پورې اړوند د ناروغیو علاج(د معدې زخم)........60

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

علاج..61

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

* د بېلابېلو التهاباتو(پړسوبونو) علاج او مخنيوى 62
* د وينې رګونو پورې اړوند، د ناروغيو علاج 63
* د پوستي(جلدي) ناروغيو علاج 63
* د جنسي کمزورتيا علاج/مخنيوى 64
* د نيم سرى(ميګرن) علاج 66
* د وينې د جريان اړوند ناروغيو (د شراينو تصلب، ديابت، د وينې فشار، کلسټرول) علاج او مخنيوى 67
الف: د ديابت علاج 67
ب: د وينې د لوړ فشار علاج او مخنيوى.......................68
ج: د کلسټرول علاج او مخنيوى 68
* د وزن د زياتوالي او چاغوالي علاج 69
* د نقرس(د مفاصلو پړسوب) مخنيوى 70
* د سرطان ناروغۍ مخنيوى....................................71
* د سترګو د ناروغيو علاج/مخنيوى 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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

* روژه د حساسیت(الرژۍ) 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: امریکايي 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 دين، د يوې لويې ونې په څېر، خپل د رحمت او برکت سيورى پر موږ غوړولى دى. هر څوک يې چې وړتيا ولري او وغواړي؛ کولاى شي له دغې طبيه شجرې څخه برخمن شي. روژه هم د دغې ونې يو له برکت او رحمت ډک ښاخ دى، چې الله تعالى د دغه کامل دين پر پيروانو باندې واجبه کړې ده، هغه فريضه چې له مسلمانانو سربېره، غيرمسلمانانو ته يې هم ګټې رسېدلي او هغوى يې ګوته په غاښ کړې دي. په لومړي نظر کې کېداى شي داسې و انګېرو چې روژه يوازې عبادي، عاطفي اړخ لري او د ځان جوړونې له پاره يو عمل دى؛ خو له دې مسايلو سربېره، نن چې د روژې ارزښت باندې بحث کېږي؛ عمده برخه يې طبي او وقايوي اړخ جوړوي. په دغه کتاب کې يې لولو چې څنګه له روژې سره د انسان روحي، رواني او جسمي ناروغۍ او همداراز ټولنيزې، اقتصادي او کورنۍ ستونزې له منځه ځي. دا په حقيقت کې يوه معجزه ده چې د بشر ناقص علم نن د هغې تأييد کوي.

ډېرې ناروغۍ؛ لکه تنفسي، جلدي، عصبي، د وينې جريان 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 تعالی په سپېڅلي کلام او د رسول الله صلی 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 تاريخي کتنه

روژه او نور ژوندي موجودات

دا يو علمي حقيقت دی چې يوازې انسان روژه نه نيسي؛ د طبيعي 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 يا هم د خوړو د کمښت له امله وي چې موږ يې «د ژمي يا دوبي خوب» ګڼو. اوښ، مار، قطبي خرس، چونګښه، کب، الوتونکي او داسې نور موجودات، د ژوند يوه مرحله په داسې ډول تېروي چې خوراک او څښاک نه کوي. دغه مرحله په حشراتو کې د «ورېښم پېيلو» د مرحلې په نامه يادېږي چې حشره يوه موده د ورېښمو په منځ کې وي او بيا ترې راوځي، چې له دغو راوتلو سره يې ژوند کې خوند، تازه‌ګي او خوند پيدا کېږي او په آسانۍ سره کولای شي له خپل چاپېرريال سره ځان عيار يا همغږی کړي.

د پوهانو په اند، روژه يوه حياتي او فطري ښکارنده (پديده) ده چې له هغې پرته د انسان ژوند سالم او کامل نه وي؛ ټول مخلوقات د خپل ژوند په اوږدو کې په داسې ناروغيو باندې اخته کېږي چې مجبوره شي له خوراک نه ډډه وکړي، که خپله يې مخکې له مخکې اقدام و نه کړي؛ ډاکټران به يې 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 شرایطو 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؛ روغتیا به یې 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 پخوانیو مصریانو به روژه نیوله؛ په ځانګړې ډول د جګړې یا هم فتنې پر مهال به یې د وضعه کړل شویو اصولو له مخې روژه نیوله.

دغه راز ثابته شوې ده چې هندوانو، برهمایانو او بودایانو هم له روژې سره آشنایي درلوده او څرنګه یې 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 یې ژوند کاوه او د «طب پلار» لقب یې هم خپل کړی و؛ لومړنی کس دی چې د روژې نیولو اصول او روشونه یې

(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 ګرځولې وه؛ له همدې امله يهوديان او مسيحيان هم ورسره آشنا شوي وو او خپلې ځانګړې روژې يې درلودې او بيا مسلمانان هم ورسره آشنا شول او ددې خبرې دليل د الله تعالی د کتاب لاندينی آيت دی:

{يا أَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ} [البقرة :۱۸۳]

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.»[1]

[1] – عزيز التفاسير 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 څرګندېږي. 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 نصاراوو 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 څنګه 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 ورورولئ 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:

{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.»

په دغه آيت کې الله تعالی يوازې خپلو مؤمنو بنده ګانو ته خطاب کړی؛ نه بل چا ته؛ ځکه 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 یوه یادونه شوې چې روژه د پخوانیو امتونو له پاره د یوه شریعت په توګه ټاکل شوې وه او موخه یې د هغې تقوا ترلاسه کول و چې الله تعالی یې په پورتني آیت کې یادونه کړې ده؛ « لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ». او تقوا یوازې په هغه څه باندې ترلاسه کیږي چې الله تعالی موږ پرې مأمور او مکلف کړي یو. د تقوا د ترلاسه کولو له پاره اړینه ده چې د الله تعالی رسول ومنل شي؛ د هغه په لاره باندې یون وشي او په هر څه کې ترې متابعت وشي؛ له ټولو هغو مواردو نه چې الله تعالی او د هغه رسول ﷺ منعه کړي یو؛ ډډه وکړو. د شیطان 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 پیدا کوي او د الله تعالی په وړاندې د خضوع او خشوع په بڼه ښکاره کیږي. د انسان د بدن غړي به د عمل په وسیله د تقوا شتون تأییدوي. د تقوا پایله د دنیا او آخرت کامیابي، سوکالي، خوښي، سعادت او نیکبختي له ځان سره لري او آخرت تر ټولو غوره او تل پاتې دی.

په اسلامي شریعت کې د روژې ارزښت

* روژه؛ د اسلام له ارکانو څخه یو رکن دی

روژه؛ د اسلام په ارکانو کې درېیم رکن دی. رسول الله ﷺ په دې اړه فرمایلي دي: «بُنِيَ الْإِسْلَامُ 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، وَحَجِّ 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؛ ځکه 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- کتاب الأحادیث القدسیة. [مؤلف]
صحیح 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 ښښل 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 ښښنه 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 النبوی الشريف. [مؤلف]
بخاری (2014) ، مسلم (760). [مصحح]
2- موسوعة الحديث النبوی الشريف. [مؤلف]
بخاری (1894) [مصحح]
3- موسوعة الحديث النبوی الشريف. [مؤلف] بخاري (1771) مسلم (1945)

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوه خوښيانې دي؛ يوه په دنيا کې د روژې ماتولو پر مهال او بله په آخرت کې له الله تعالی سره د ديدار پر مهال.»

رسول الله ﷺ موږ تشويق کړي يو چې په روژه کې به له اخلاص نه کار اخلئ او له کينې/دښمنۍ نه به ځانونه ساتئ؛ فرمايي: «إِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ، فَلَا يَرْفُثْ، وَلَا يَجْهَلْ، وَلَا يُؤْذِي أَحَدًا، فَإِنْ جَهِلَ عَلَيْهِ أَحَدٌ أَوْ آذَاهُ، فَلْيَقُلْ: إِنِّي صَائِمٌ»[1]؛ «هرکله چې يو له تاسو څخه يوه ورځ روژه وي؛ ښکنځل دې نه کوي، فسق دې نه کوي، شخړه دې نه کوي، چا ته دې زيان نه رسوي، که چېرته چا له هغه سره شخړه وکړه يا يې ښکنځل ورته وکړل؛ بايد چې ووايي زه روژه يم، زه روژه يم.» په روژه کې له دروغو نه هم موږ منعه کوي؛ فرمايي: «مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ وَالْجَهْلَ، فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ بِأَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَلَا شَرَابَهُ»[2]؛ « کوم چا چې دروغ ويل پرېنښودل[په داسې حال کې چې روژه هم و]؛ نو الله تعالی دې ته هيڅ اړتيا 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 کيږي او نور موارد چې روژه پرې باطله کيږي. 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: ۱۸۵]

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 لارښوونې څخه لارښودنه ده. او (په معقوليت سره ورته) د (الهي) فرقان څخه څرګند دلايل دي (چې په دوامداره توګه د حق او باطل جدا کوونکي دي).

2- د کفارې روژه

دا هغه روژه ده چې د شرعي ممنوعياتو په مرتکب باندې واجبيږي؛ تر څو له دې لارې ادب ترسره شي او د هغه نفس پاک شي او الله تعالی ته توبه وباسي او ور وګرځي. 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 خوښی 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 څلوېښتو 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 کېږي او همداراز له پلو(عضلو) نه ترلاسه کوي.

دغه ذخيرې د روژې په لومړنيو ورځو کې خلاصېږي؛ 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 کېږي؛ د پوهانو په باور دغه د بدن د تحليل په معنا ده چې بدن به په خپله خوړل کېږي.

همدارنګه، له غذايي موادو نه د بدن شديد محروميت د دې لامل کېږي 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 مونږ 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 ګډوړ، 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 وَٱشْرَبُواْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ ٱلْخَيْطُ ٱلْأَبْيَضُ مِنَ ٱلْخَيْطِ ٱلْأَسْوَدِ مِنَ ٱلْفَجْرِۖ ثُمَّ أَتِمُّواْ ٱلصِّيَامَ إِلَى ٱلَّيْلِ} [البقرة: 187]

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

همدارنګه په بل ځای کې فرمايي:{ وَكُلُواْ وَٱشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ }[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» انټرنټي سايټ، ۱۴۲۶ س. پنجشنبه د روژې اوومه.
2- موسوعة الحديث النبوى الشريف. [مؤلف]
صحيح بخاري (1954). [مصحح]

(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 څا 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.

(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 کېداى ».

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

په دې اړه هم ټينګار شوى 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 دى چې «الجزيرة السعوديه» ورځپاڼې د ۱۴۲۵ س. ل. کال د روژې په څلورمه خپور کړى دى. په دغه مطلب کې د «آن وايلر» قول را اخيستل شوى دى چې يو امريکايي څېړونکى دى او تازه مسلمان شوى دى. 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- بخارى روايت کړى دى، وګورئ موسوعه الحديث النبوى الشريف.

2- نسائى روايت کړى دى، وګورئ موسوعه الحديث النبوى الشريف. [مؤلف]
آلبانى په صحيح نسائي (2376) کې وايى چې صحيح دى. [مصحح]

3- هماغه سرچينه. [مؤلف]
آلباني په صحيح الجامع (7284) کې وايي چې صحيح دى.

(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].

نومورې 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 ښېره 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 رارسېږي او په دغه تحويل او تغير

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

Takal.tamim@yahoo.com

(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 بېړه کول به روژتي پرېږدي 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 لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ 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 ورښښي[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 «نیکولای بیلوي»، د روغتیایي علومو روسي متخصص په خپل کتاب (لوږه، د روغتیا له پاره) کې چې په ۱۹۷٦ز کې خپور شوی دی، ټینګار کړی چې هر انسان، په ځانګړي ډول د لویو ښارونو اوسېدونکي باید په هر کال کې ۳-۴ اونۍ له خوراک نه ډډه وکړي او روژه ونیسي؛ تر څو له دې لارې په خپل ژوند کې له مطلوب صحت او روغتیا نه برخمن شي.[1]

همدارنګه په امریکا کې د طبي علومو څېړونکی «مک فاډن» هم په دې ټینګار کوي چې هر انسان روژې ته اړتیا لري(په هغه صورت کې چې ناروغ نه وي)؛ ځکه چې په بېلابېلو خوراکي موادو او خوړو کې موجود مضره مواد یا زهري مواد په بدن کې راټولیږي، دغه مواد انسان ناروغوي، دروندوي یې، او له نشاط او فعالیت نه یې راغورځوي؛ خو کله چې دغه انسان روژه ونیسي؛ وزن یې کمیږي او یاد شوي مضره مواد یې په بدن کې له منځه ځي او بدن یې په پوره ډول پاکیږي، روژه نیول همداراز د بدن د حجراتو د بیا راژوندي کولو او نوي کولو په پروسه کې هم مهم رول لوبوي. له روژې سره انسان نوې انرژي ترلاسه کوي او یو ډول نشاط او خوند ورته پیدا کیږي[2].

د طب په برخه کې، د نوبل جایزې ګټونکی «الکسس کارل» په خپل کتاب (انسان؛ دغه ناپېژندل شوی موجود) کې لیکي: «ډېر

1- لوږه د روغتیا له پاره (کتاب)
2- د «الفوائد» سایټ. د طبي روژې ګټې. نېټه: ۱۸/۱۲/۱۴۲۱ س.

(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 کېږي، بيا عصبي تحريک وي او بيا د ضعف احساس کېږي؛ خو د دې ټولو مواردو ترڅنګ، نورې پټې او ارزښتمنې پديدې هم واقع کېږي. 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 څنګه 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 مالگې، اسيدونه، امونياک فسفاټ. دغه راز د نقرس ناروغۍ او د مفاصلو د پړسوب پر وړاندې له بدن نه ساتنه کوي او د پښتورگي له تيږې نه هم مخنيوی کوي [1].

ډاکټر ابراهيم «راوي» په دې خبره ټينگار 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 وزگاره وي؛ نو د مغز گونځو 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 گټو باندې ټينگار 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 څرگندونې 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 «پاټريشياټ 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 کېږي. 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 کېږي: 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.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

فعالوي. روژه هغه انرژي ښښونکی 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 ناروغی. داوطلبانه او اختياري روژه تل د ناروغی 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 څورېږي 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 درېږي 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 ټېونو 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 زياتيږي 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 تړاوونه لا قوي کوي.
- روژه د غوره اخلاقو مدرسه ده.
- روژه د بدن تمرين او زکات دی؛ تر څو بدن پرې وساتل شي.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

روږه او درملنه؛ تاريخي پس منظر

له روږې سره د درملنې مخينه

روږه د تاريخ په اوږدو کې د ناروغيو د ژر ښه کېدو او علاج په پار، د يوه غوره ميکانيزم په بڼه کارول کېږي. طبيبانو د تاريخ په اوږدو کې خپلو ناروغانو ته د روږې سپارښتنه کړې ده، ملتونو او توکمونو له ديني يا فرهنگي اختلافاتو سره - سره بيا هم له روږې نه استفاده کړې ده.

پخوانيو مصريانو چې په ډبرو، قبرونو او معبدونو کې، رنگارنگ نقاشۍ او رسامۍ کړي دي، دغه مطلب هلته ليدل شوی دی چې دوی به روږه نيوله او روږه په کې معمول وه. چينايانو، هنديانو، روميانو او يونانيانو هم له روږې څخه استفاده کړې ده.

له ميلاد نه شپږ پېړۍ مخکې، مشهور چيني ډاکټر «تسوډچي» چې په تبت سيمه کې يې ژوند کاوه، د خپل کتاب يوه پوره برخه يې روږې ته ځانگړې کړې چې: «څنگه له روږې سره يا هم خوړو سره د انسان درملنه کېدای شي.»؟

د نړۍ د نامتو مؤرخ «هېرودوت» له قوله، په پخواني مصر کې مصريانو په هره مياشت کې درې ورځې روږه نيوله او هغوی وکولای شول چې ډېرې ناروغۍ د روږې 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 ناروغۍ 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 خپګان، تشويش، اضطراب، ګنګسيت او حساسيت د درملو په توګه خلکو ته وړپېژندله او هغوی ته يې له يادو ناروغيو د خلاصون په پار، د روژې توصيه کوله[2].

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

مسلمانو ډاکټرانو هم د تاريخ په اوږدو کې د روژې توصيه کړې ده او د ناروغيو (په ځانګړي ډول د هاضمې د سيستم اړوند ناروغۍ) د علاج له پاره يې روژه غوره وسيله ګڼلې ده. لومړنۍ مسأله چې ناروغ ته به يې تجويز کېده؛ هغه اسلامي يا طبي روژه وه. په دې ډول چې ناروغ به يوه ټاکلې موده له خوراک او څښاک نه ځان ساتي؛ چې تر ننه پورې هماغه طريقه دوام لري.

د هغو مسلمانو ډاکټرانو په سر کې چې روژه يې د تداوۍ او علاج په موخه هم کارولې او ناروغانو ته يې د نيولو توصيه کړې «ابن سينا» د يادولو وړ دی. هغه به ډېر ناروغان په دې ډول تداوي کول. د خان او فقير له پاره به يې په يوه ډول سپارښتنه کوله[1].

په ۱۵مه زيږديزه پېړۍ کې، يوه اروپايي ډاکټر «لوويويو کورنا» له روژې څخه د ډېر ناروغيو په علاج کې کار واخيست او لومړی يې په ځان باندې تجربه وکړه چې په صعب العلاجه ناروغۍ اخته و. ده شِفا ترلاسه کړه او کابو سل کاله عمر يې وکړ او د عمر په وروستيو کلونو کې يې د روژې په ارزښت باندې يو کتاب وليکه چې نوم يې دی: «هر څوک لږ وخوري؛ ډېر عمر کوي» [2].

1- مخکينی سرچينه

2- مخکينی سرچينه.

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 يوه غوره وقايوي سيستم په توګه په بېلابېلو هېوادونو کې کار واخيستل شو او دغه مسأله په کابو ټوله اروپا کې خپره شوه. د سويسي ډاکټر په ليکنو او څېړنو کې په ښکاره ووېل شول: «په روژه کې داسې طبي ګټې نغښتې دي چې د طبي وسايلو او ابزارو له استفادې هم څو چنده زياتې او مؤثره دي». [1].

د مسکو پوهنتون استاد ډاکټر «بنيامين» وايي: «که د انسان غذايي سيستم ته وکتل شي؛ و به ګورو چې د انسان نفس په ځينو دورو کې له خوراک نه ډډه کوي، فکر کېږي چې بدن په دغه وخت کې د يوې لنډمهالې روژې غوښتنه کوي چې له امله يې داخلي توازن تأمين او د خارجي عواملو او اغېزو پر وړاندې يې دفاعي سيستم 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 يو نسبتاً سپک او لږ خوراک توصيه کاوه؛ نو کار يې ډېره ښه نتيجه ورکړه او دغه طريقه يې بريالۍ وګڼله. [3].

1- له روژې سره درملنه(الکترونيکي سايټ) 55.
2- روائع الطب الاسلامی (کتاب).
3- مخکينۍ سرچينه.

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 کاروني 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.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

واخیست او مطلوب نتایج یې ترلاسه کړل؛ لکه : فرانسوي ډاکټران هر یو «سوفنیر» او «اېف ویفین»، روسي ډاکټر «یوري نیکولایف»، جرمني ډاکټر «بوشنجر»، امریکایي ډاکټر «آلان کوټ» او کاناډایي داکټر«برنارډ جانسون» چې د کاناډا د سکانډویډو ښار اړوند په خپل روغتیایي مرکز کې له پنځوسو زیاتو ناروغانو باندې یې روژه ونیوله او بیا یې تر ځارنې لاندې نیولي وو[1].

د تعجب ځای نه دی چې د غرب په روغتونونو کې د رسول الله صلی الله علیه وسلم مبارک احادیث په تابلوګانو باندې لیکل شوي او ځوړند شوي دي. لکه دغه مبارک حدیث یې چې وايي: «صُومُوا تَصِحُّوا»[2]؛ «روژه ونیسئ؛ تر څو چې روغ پاتې شئ» یا دغه آیت:

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

« وخورئ او وڅښئ؛ خو اسراف مه کوئ!».

په دغه آیت شریف کې پر اعتدال باندې ټینګار شوی دی. دلته به د الله تعالی حکمت دا وي چې له ډېر خوراک سره فرد یا ټولنې ته ډېرې ناروغۍ او ستونزې پیښېږي. دا یوه طبیعي وقایه ده چې انسان پرې له ډېرو ناروغیو ساتل کېدای شي.[3]

1- د «الساحة الطبيبة» سایټ، نېټه 1426 /2/11 س، برخه «الدانه».
2- احمد په مسند کې روایت کړی دی. [مؤلف]
آلبانی په السلسلة الضعيفة (253) کې وايي ضعیف دی. [مصحح]
3 – الله تعالی ولې موږ له «اسراف» نه منعه کړي یو؟

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

هر انسان ځینو عناصرو ته طبیعي اړتیا لري؛ لکه : اصلي غذایي عناصر(قندي مواد، غوړ او پروتینونه)، ویتامینونه او معدني مواد. د هر انسان عمر، طبیعت، قوت، ضعف او فعالیت ته په کتو؛ د یادو عناصرو اړتیا او ضرورت هم یوشان نه وي. 👈

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

له روژې سره د روحي او رواني ناروغیو درملنه

انسان د خپل ژوند په اوږدو کې د روغتیا او ناروغۍ له بېلابېلو حالتونو سره مخ کیږي. کله سوکالۍ او کله له بدبختۍ یا شفاوت سره لاس او ګرېوان وي. کله چې له سختیو او بدبختیو سره مخ شي او د وتلو لاره پیدا نه کړي؛ مجبور دی چې له صبر نه کار واخلي او

اسـراف په خوراک کې دوه ډوله ده. یو ډول یې دا دی چې موږ له ضـرورت نه ډېره ډوډۍ وخورو؛ مثلاً یوه کاسـه ښـورا موږ ته کافي ده؛ خو موږ دوه کاسـې خورو. بل ډول یې دا دی چې ډوډۍ ژر ژر وخوړل شـي او و نه ژوول شـي. هغوی چې ډوډۍ ژر ژر خوري او نه یې ژووي؛ ممکن چې رواني تکلیف ولري، کېدای شـــي خپګان ولري، کېدای شـــي محرومیت سره مخ شوي وي یا کېدای شي ستونزه په غریزه کې وي.

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

1. معده به یې لویه شي؛ چې له دې سره د خېټې لوېېدل حتمي دي.
2. د ګوګل(سینې) او زړه سوځېدل یا سوی؛ په ځانګړي ډول که ډوډۍ غوړه وي بیخي بد اغېز کوي؛ دغه درد به ان شا طرف ته هم سرایت وکړي. چې چپ طرف اوږه او د راشپېلک نه لاندې سیمه کې به درد غوندې حس شي؛ د دغه کار لامل دا دی چې د وینې د جریان او دوران اختلال رامنځ ته شوی وي چې زړه دغو سیمو ته سمه یا کافي وینه نه ده رسولې.
3. ډېر خوراک کولای شي مېکروبونه او وایروسونه له معدې تېر کړي او د بدن پر نورو سیمو او ناحیو باندې نفوذ خپور کړي. دا ځکه چې ډوډۍ بیخي ډېره وي او د معدې مشخص اسیدونه نه شي کولای له ټولو سره ترکیب شي یا رسیده ګي ورته وکړي؛ نو ځکه خو د هضم مرحله سمه نه ترسره کیږي. په ډوډۍ کې د مېکروب او وایروس ختمول د معدې د ترشحاتو مسؤولیت دی چې له ډېرې ډوډۍ سره دا کار امکان نه لري.
4. معده به له حد نه ډېره لویه او ستره شي؛ دا یوه خطرناکه عارضه ده که په وخت باندې ورته پاملرنه و نه شوه؛ کېدای شي ان د انسان د مرګ سبب وګرځي.
5. د معدې تاوېېدل: دا یوه نادره خبره ده؛ خو بیا هم احتیاط ښه وي؛ دا کار هغه مهال صورت مومي چې انسان له حد نه ډېره ډوډۍ وخوري او معده یې پر وړاندې غبرګون وښیي.
6. که د یوه انسان معده له ډوډۍ نه ډکه وي او ډېر خوراک یې کړی وي؛ نو په دغه وخت کې که یاد انسان ته ټوک ضربه ورکړي؛ یا ناڅاپه یې په غېږ کې ونیسي، یا دا چې فشار پرې راشي؛ احتمال شته چې معده ټېرې شي او که معده ډکه وه د زړه په سر باندې ټوک ضربه وارده کړي؛ د انسان د مرګ سبب هم ګرځېدلی 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 یې ډېر زړه کیږي. ډېر خوراک جنسي شهوت زیاتوي او د انسان روحیه هم حیواني کوي.
8. هغه کسان چې په خوراک کې اسراف کوي او دغه خوراکونه یې له غوښو، پنیر او شودو نه جوړ وي؛ له نورو ډېر د ګردو یا پښتورګو د ډبرو احتمال په کې شته.
9. چاغي: چاغي معمولاً په هغو کسانو کې ډېره وي چې تحرک یې کم وي. ډېر خوراک کوي او دغه خوراک یې غوړ او قندي مواد ډېر لري چې همدا شحم او خواږه مواد به یې د چاغۍ سبب شي.
10. د شراینو تصلب: هغه خطرناکه ناروغي ده چې له ډېرو شحمیاتو پیدا کیږي او دا مستقیماً ډېر خوراک ته ورګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

همدا يوازينی لاره ده. دغه سختۍ 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 سرکشۍ او مادې له حاکميت او تسلط نه ځان وژغوري چې له دې سره به يې روح لا صعود وکړي. دلته به انسان د خوښۍ او نېکمرغۍ 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:

{يٰأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ} [البقرة :۱۸۳]

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 سينو کې پټ مسايل او په سترګو کې موجود خيانتونه ورته معلوم دي او په ټولو باندې علم لري. همدلته ده چې روح پر شهوت باندې او د بدن غړي پر اشتباهاتو باندې برلاسي کيږي او هغه په خپله خوښه او اختيار له صغيره او کبيره ګناهونو څخه، د الله تعالی د رضا د ترلاسه کولو په موخه، ځان لرې ساتي.

د روژې همدا ګټه کافي ده چې د انسان درون او ضمير تربيه کوي او د الله تعالی تر څارنې لاندې يې راولي او د ويرې يا خشوع حالت ورته پيدا کوي چې له دې لارې به ياد انسان تل د الله تعالی د نعمتونو شکر ادا کوي او په ارزښت به يې پوهيږي.

دلته د هغه قدسي حديث حقانيت راته ښکاره کيږي 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 کيږي؛ ډيرې دي چې دلته به يې له ځينو څخه يادونه وکړو:

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

(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 کوېټ 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. نوموړی د ځينو علمي تجربو له مخې ثابتوي چې له روژې سره رواني ناروغی؛ لکه : منفي فکرونه او له ځان سره خبرې کول (چې کله خو خبره ان تر عقلي او عصبي ډاکټره پورې رسېږي) 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 گراف يې لوړوي، انسان ته تعادل او سختۍ سره د مبارزې ظرفيت وربښي. ناروغ به په دې توگه د طبيعي درملو څخه گټه واخلي؛ د مسکِن درملو له استعماله به بې غمه وي او طبيعي وقايوي سيستم هغه څه دی چې مغز يې القا کوي[1].

نوموړی همداراز ټينگار 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 کمېږي او نه يې پرېږدي 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 گواښي؛ 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 نړی(انټرنټي سايټ)، نېټه: 3/7/ 1426س.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناروغ څوروي. ناروغ د یوې بدیلي لارې په لټه کې شي او څینو 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 شیوې 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 څینو نورو مواردو باندې کنټرول ترلاسه کیږي 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.

(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 پوهېږي چې څومره له مهمو مسایلو غافله و او نورو خلکو څومره سختۍ زغملي دي؛ تر څو دی ژوند وکړي او دغو محرومانو د ده په حق کې څومره «ښه» کړي دي.

3- د تجرید او انزوا علاج

درون‌گرا، هغه کس دی چې یوازېتوب، له نورو لرې والی او عدمِ تعامل یې خوښېږي. 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؛ ځکه 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 کېږي 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 یې 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 وايي؛ 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 یې شیطان داسې مسایلو 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 یې ښه مرستندوی وي، له ستونزو او غمونو یې خلاصوي او پټې وسوسې یې 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 یې له ځان سره تکراروي او د ده پر فکر اغېز کوي، تعادل رامنځ ته کړي. له دې امله روژه یو 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 ځینې روزنیزې قاعدې په تدریجي ډول تکراروي او دغه ټوله پروسه د «فعال ګډون» په نامه یادېږي. دا ټولې چارې فرد سره مرسته کوي چې عصبي سیستم یې بېرته عادي او نورمال حالت ته وګرځي او د فکر پروسه یې منظمه او متعادله شي[1].

5- د غوسې او تاوتریخوالي 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 ارامۍ

1- له ستونزو پرته نړۍ (سایټ).

(c) ketabton.com: The Digital Library

له حالته نه وځي. که په هر ډول تحريک شي؛ بيا هم دی د دې له پاره چې ثواب ترلاسه کړي او د روژې اجر يې له لاسه و نه وځي؛ له الله تعالی نه ويرېږي؛ 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 بيا به دی پر خپلو کړنو، خبرو او کارونو باندې تسلط نه لري؛ نتيجه به يې خطرناکه وي او ان کېدای شي خبره تر قتلونو او سترو غميزو هم ورسېږي. د اسلام ستر پيغمبر صلی الله عليه وسلم هم ځکه موږ ته امر کوي چې خپل نفس کنټرول کړئ او غوسه مو کابو کړئ؛ فرمايي:

«لَا تَغْضَبْ»[1]؛ « مه غوسه کېږه».

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

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

که يوه روژه لرونکی کس مقابل طرف ته ووايي چې زه روژه يم؛ په دې کې مقابل طرف تر رواني اغېز لاندې راځي او له ډېره شرمه بېرته په خپلو کړو پښېمانه کېږي. يو کس په ډېرې توندۍ او تيزۍ برید پرې کوي؛ خو دی يې د الله تعالی له وېرې په ډېرې نرمۍ په

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځواب کې همدومره وايي چې زه روژه يم. دغې ورې جملې کې ډېر روانې تأثير پروت دی چې د عقل خاوندان يې درک کولی شي.

ډاکتر محمد عبدالقادر په خپلې څېړنې کې وايي: واقعي روژه اخلاق لوړوي او له خطاگانو، انسان ساتي او همدا تر ټولو غوره رواني او فکري ارامتيا ده. مؤمن روژه لرونکی په لوړ اخلاقي موقف کې وي او خپله غوسه يې کنټرول کړې وي. غوسه، کينه او حسد هغه موارد دي چې انسان هلاکوي؛ ځکه خو مؤمن ترې ځان ساتي؛ د کينې او غوسې ځينې پايلې په لاندې ډول دي:

کله چې موږ غوسه کېږو يا د کينې په حال کې يو؛ دا مانا چې شيطان زموږ پر غړو مسلط شوی دی او زموږ شخصيت يې تر اغېز لاندې راوستی دی؛ له همدې امله د غوسې او کينې پر مهال، زموږ غبرگونونه او کړنې هم بيخي شيطان ته ورته وي.

د غوسې، کرکې او کينې پيغام(مسج) د مغز پورتنۍ برخې ته استول کېږي[1]. د غبرگونونو مسؤوله برخه يې ترلاسه کوي او بيا يې

---

[1] — ولې بايد له حسد، کينې، کرکې او بدبينۍ نه ځان وساتو؟ ځکه چې موږ ته يې تاوان و نه رسېږي. موږ چې له

چا کرکه کوو؛ د تنفر او کسالت څپې او ذرات لومړی په موږ کېني او بيا مو په «ناخودآگاه» ضمير کې رسوب کوي. کله چې د يوه بل چا له پاره، د زړه له تله د برياليتوب او کاميابۍ دعا يا هيله کوو؛ زموږ د تفکراتو نامريي امواج نه شي کولای چې دا تشخيص کړي چې دغه هيله د چا له پاره ده.
همدا لامل دی چې د نېکبختۍ دغه موج لومړی موږ په خپل ماهيت سرشار او سېرابه کړي.
هغه انسان چې نورو ته په بده سترگه گوري، د ده «ناخودآگاه ضمير» دغه تشخيص نه شي کولای چې نفرت، بښېرا او کرکه چې شفا يا هم مسمومېدل له ځان سره لري چا پورې اړه لري؟ تر څو يې په طرف ور نازل يا حرکت وشي.
د انسان ناخودآگاه ضمير ټول محصولات لومړی په خپله جذبوي بيا نور تر بريد لا هجوم لاندې نيسي چې هغه کله د بد نظر په شکل وي يا هم کله د حسد په شکل.
زموږ دين هم موږ ته توصيه کوي چې ځينې کارونه چې د نورو په حق کې کېږي؛ احتياط دا دی چې و يې نه کړو؛ ځکه هغه بيا بېرته پر موږ را گرځي؛ لکه يو چاته لعنتي ويل يا يو چاته کافر يا بل څه ويل. 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(گوگل) درد، د شراينو تصلب، د وينې قند، د کولسټرول د گراف لوړېدل او د وينې لوړ فشار[1].

له روژې سره د ټولنيزو ستونزو او ناروغيو علاج

انسان د يوه ټولنيز موجود په توگه په ورته(مشابه) ډلو کې ژوند کوي چې د مختلفو عواملو له مخې يوځای شوي وي؛ لکه: دين، ژبه، چاپېريال، گډې موخې او گټې يا... طبعاً چې د گټو يا هم اختلافاتو له امله به ځينې ټولنيزې ستونزې رامنځ ته کېږي چې د ټولنې امنيت او سلامتيا ته گواښ 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... یې ښکاره مثالونه دي. ټول اسلامي «محکم» قوانین دغه او داسې نورې ستونزې له منځه وړلی او د حل لاره ورته پیدا کولی شي. د اسلامي ټولنې بنسټ په تقوا او ورورولۍ باندې ولاړ وي او د مرستې(تعاون) روحیه په ټولنه کې د خلکو ترمنځ قوي کوي او مینه/محبت په زړونو کې کري. له همدې امله د قوي او کمزوري، خاص او عام، غني او فقیر، عربي او عجمي ترمنځ توپیر نه شته. یوازینی مورد چې د فرد موقف لوړوي هغه تقوا او صالح عمل دی.

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

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

رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایي: «كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ»[1].

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

له شک پرته، هغه ټولنه چې د الله تعالی د نازل شوي قانون له مخې چلیږي؛ خود به یې د وګړو ترمنځ داسې شعار زمزمه کیږي چې فرمایي:

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

1- صحيح مسلم (1829). [مصحح]

Takal.tamim@yahoo.com

(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)، كتاب 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 صلى الله عليه وسلم پينځه سوه زره ۵۰۰۰۰۰ حديثونه ليکلي دي. بيا مي 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 ده 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 ګناوې په هر شکل چې وي د روژې له پاره تاوان لري؛ نو دی ترې ځان لرې ساتي چې په پایله کې اخلاقي رذالتونه کم او بیا ختمېږي.

1- موسوعة الحديث النبوى الشريف. [مؤلف]
آلبانی په صحیح الجامع (3865) کې وایي چې صحیح دی. [مصحح]

(c) ketabton.com: The Digital Library

رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايي: «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 لرونکى داسې لوړ اخلاقي حالت ته رسيږي چې له ټولو بديو لرې کيږي؛ له دې امله رېښتيا وايي، رېښتيا شهادت ورکوي، حلال خوري، حرامو ته نه ګوري، ناروا مسايلو ته تمايل نه پيدا کوي، د خوراک او څښاک پرېښودل د الله تعالى د رضا د ترلاسه کولو له پاره ګڼي. واقعاً چې روژه د غوره او منل شويو اخلاقو مدرسه ده چې روژه لرونکى يوه مياشت په کې روزنه ترلاسه کوي بيا ترې فارغيږي؛ په داسې حال کې چې تر ټولو لوړ امتيازات يې ترلاسه کړي؛ له هغه نه په ښه ډول يادونه کيږي او د فراغت په سند کې يې ليکل شوي وي:

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

* د ځوانانو د ستونزو علاج

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

1- صحيح بخاري (1903). [مصحح]

(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.

لومړۍ 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 يو داسې کار دی چې پاک ځانونه او سالم فطرتونه له هغه نه ځان ساتي. اسلام د دغې لويې ستونزې له پاره د حل لاره لري او هغه دا ده چې رسول الله صلی الله عليه وسلم ځوانانو ته سپارښتنه کوي او فرمايي:

«يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ، 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 يې نه شي کولی؛ په ده باندې لازمه ده چې روژه ونيسي؛ ځکه(دغه روژه) د ده له پاره يوه زغره(مانع) ده».

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

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

1- صحيح مسلم (1400) [مصحح]

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

کنټرولیږي؛ له همدې امله بیا د نفساني خواهشاتو په شیطاني لومه کې نه راګیر کیږي.

*** 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 کیږي 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 ډیرې ټولنې ورسره مخامخ دي. په یوې ټولنې کې طبقاتي اختلاف او د واټنونو ډیریدل؛ 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 ښيي. کله چې یو انسان روژه نیسي؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

دی له خوراک او څښاک نه ډډه کوي او په ډېر کم څيز باندې قناعت کوي. د ډوډۍ خوراک وختونه يې کمېږي او خوراکونو/څښاکونو ته يې اړتيا هم محدودېږي.

فرض کړو د يوې ټولنې ټول وګړي د يوې مياشتې له پاره روژه ونيسي؛ څومره ډوډۍ(غذا) به ذخيره شي؟ دومره خواړه مو چې په يوه مياشت کې راټول کړي دي؛ څومره يې فقراوو ته ورکول کېدای شي؟ له دې سربېره موږ په روژه کې سرسايه يا زکات لرو چې فقراوو ته د کورنيو له خوا د ووړ، زوړ، نارينه، ښځينه، ځوان، هلک او ماشوم پر سر ورکول کېږي.

د مثال په توګه: که د يوې ټولنې ټول نفوس سل ميليونه وي؛ او دغه ټول روژه ونيسي؛ به دې توګه په يوه ورځ کې سل ميليونه خوراکونه ترلاسه کېږي. که د هر نفر د خوراک بيه يا اندازه يو ډالر($) حساب کړو؛ يعنې په يوه ورځ کې سل ميلونه ډالره ترلاسه کېږي. په دې ډول که دقت وشي د روژې په مياشت کې درې زره ميليونه ډالر ترلاسه کېږي چې کولای شي زموږ په ژوند کې لوی بدلون رامنځ ته کړي. موږ کولای شو له دغو پيسو نه ان د اسلامي امت په خيريه کارونو او برنامو کې هم کار واخلو.

له دغو ډالرو سره که موږ د يادې ټولنې د روژې سرسايه هم حساب کړو؛ نو په زرګونه ټُنه خوراکي مواد هم ترلاسه کېږي چې په مرسته يې د فقراوو د لوږې مخنيوی کولی شو يا د وچکالۍ، زلزلې،

(c) ketabton.com: The Digital Library

توپانونو او سېلاوونو 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 شریعت دغه ټول موارد حرام کړي دي او مخکې له مخکې یې د زیانونو او عوارضو په اړه موږ ته خبرداری راکړی دی؛ الله تعالی فرمایي:{ يَسۡـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلۡخَمۡرِ وَٱلۡمَيۡسِرِۖ قُلۡ فِيهِمَآ إِثۡمٞ كَبِيرٞ وَمَنَٰفِعُ لِلنَّاسِ وَإِثۡمُهُمَآ أَكۡبَرُ مِن نَّفۡعِهِمَاۗ} [البقرة: 219]
ژباړه:« له تا نه د شرابو او قمار(جوارئ) په اړه پوښتنه کوي. ورته ووایه چې: په دغو دواړو کې زیان او د خلکو له پاره څه ګټې شته. او (خو) زیان یې د ګټې څخه ډېر لوی دی.»

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

همدارنګه رسول صلی الله علیه وسلم فرمایي: «الْخَمْرُ أُمُّ الْخَبَائِثِ»[1]؛ « شراب د ټولو پلیتیو/مرداریو مور ده».

دغه راز موږ یوه شرعي قاعده لرو: «لاَ ضَرَرَ وَلاَ ضِرَارَ»؛ « نه زیان لیدل او نه زیان رسول».

1- سنن النسائي، آلبانی په السلسلة الصحیحة (1854) کې وایي 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؛ څکه چې د دغو کارونو په نتیجه کې شاوخوا افرادو او ټولنې ته زیان رسیږي؛ له همدې امله دغه کار ناسم دی.

روژه د اعتیاد په مخنیوي او د منفي اغېزو په راکمولو کې رغنده رول لري. معتاد شخص په تدریج سره عادت کوي او له دې ډاره چې د حرامو مرتکب نه شي؛ د خپل اعتیاد په اړه صبر کوي او خپل د مغز غوښتنو ته مثبت ځواب نه وایي. دا چې یوه میاشت دغه پروسه روانه وي؛ مغز او بدن په خپله دې ته تیاریږي چې اعتیاد پریږدي.

ډاکټر «رامز طه» په یوه مطلب کې ټینګار کوي چې د روژې په دوران کې د لوږې د درد زغمل په انسان کې د «سیروتونین» ماده قوي کوي. د مغز مترشحه مواد دوه ډوله دي چې یو یې د «اندروفین» او بل یې د «انکفالین» په نامه یادیږي او دغه مواد د پرمختللیو طبي یا هم نشه‌یي موادو په پرتله، د دردونو په تسکین او ارامولو کې لسګونه څله مؤثر وي. یعنې ځینې دردونه چې د درملو یا نشه‌یي موادو په وسیله آرامیږي؛ دغه مواد په لا مناسب شکل هماغه کار کولی شي. نوموړی زیاتوي، د دې له پاره چې د دغو مؤثرو موادو ترشح دوامداره شي؛ انسان باید د لوږې او محرومیت 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 زیان نه ځان وساتي؛ څنګه چې روژه په انسان کې عملي او ظاهري بدلونونه راولي؛ دغه راز د عصبي مراکزو په تنظیمولو او بېلابېلو بیولوژیکي اړتیاوو په پوره کولو کې هم ډېره مرسته کوي[1].

له روژې سره د ځاني ناروغیو علاج/مخنیوی

د نړۍ په ډېرو هېوادونو کې په علمي تجربو سره ثابته شوې ده چې د روژې طبي ګټې ډېرې اغېزمنې او جالبې دي. د ناروغیو 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 خَيۡرٞ لَّكُمۡ إِن كُنتُمۡ تَعۡلَمُونَ١٨٤} [البقرة: 184]

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

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

د روژې طبي ګټې ډېرې دي چې دلته به یې 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 ضعیف دی. السلسلة الضعيفة (253). [مصحح]

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

* هاضمې پورې اړوند د ناروغيو علاج(د معدې زخم)

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

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

---

1 - فرانسوي ډاکټر «کارل» ته دا خبره منسوبه ده:
« د انسان ناروغی په ۱۰۰ کې ۸۰ سلنه ټول د معدې له تخمير نه پيدا کېږي؛ چې موږ يې روژه د بديل په توګه توصيه کوو.»

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تنفسي سيستم(ساه‌تنگي، د ستوني يا مري تنگي) د ناروغيو علاج

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

په علمي تجربې سره ثابته شوې ده چې ۳ - ۴ اونيو پورې روژه نيول، د ناروغۍ اتيا سلنه حالت بدلوي او ښه کوي. ډېر داسې ناروغان چې ساه‌بندي يې درلوده؛ کله چې د روژې په مرسته تداوي شوي دي؛ روغتيايي وضعيت يې ښه شوی دی او ناروغي يې په ډېره اندازه راکمه شوې ده. همدارنگه ملاحظه شوې ده چې روژه د سږو اړوند نيچو(لولو/پيپونو) د شديدو التهاباتو په معالجې، د سږو د پړسوب په معالجې او ټوخي په معالجې کې د پام وړ مثبت اثرات ښندي[1].

په وروستيو وختونو کې د «ملک خالد» په پوهنتون کې، په ځينو روژه لرونکو کسانو باندې څېړنه وشوه او معلومه شوه چې د روژې پر مهال د سږو(ششونو) حياتي 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 سايټ، له روژې سره درملنه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

روژه د ډېرو ناروغيو پر وړاندې د بدن دفاعي سيستم پیاوړی کوي، دفاعي غدې فعالوي او بیا یې د بهرنيو اجسامو پر وړاندې تحریکوي؛ له دې امله يې ميزان لسګونه او آن سلګونو ته رسیږي. د بېلابېلو او شدیدو التهابونو(د رګونو التهاب، د پوستکي التهاب، د مفاصلو التهاب او...) په علاج کې رغنده رول لوبوي[2].

ډاکترانو د خپلو عملي تجربو په جریان کې ټينګار کړی چې له روژې سره د مفاصلو التهاب، چې په «روماتیزم» مشهور دی؛ ښه معالجه کېدای شي. هغو دیارلسو ناروغانو چې یوه اونۍ روژه نیولې وه؛ مطالعه پرې وشوه؛ لاندې نتايج ترلاسه شول:

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

1- د «الجزیره» انټرنتي سايټ، نېټه: 1421/12/4 س.
2- مخکینۍ سرچینه.

Takal.tamim@yahoo.com

(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.

ځوک 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 استعمالوي 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/مخنيوی

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» انټرنټي 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 جسني ځواک کمزورى شي.

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

همدارنگه ثابته شوې چې روژه د جنسي غدې فعاليت ډېروي او د کار کيفيت يې هم پورته بيايي. ثابته شوې ده چې روژه په نارينه کې «سپرم» زياتوي او له پخوا سره په پرتله کې لس برابره زياتېږي. داسې مسأله چې د عقامت او جنسي کمزوريو له حالتونو سره ډېره مرسته کولی شي. د روژې گټه ښځو ته هم په دې برخه کې داسې رسېږي چې د هورمونونو ترشح يې زياتېږي او هغه ښځې چې بچی نه شي پيدا کولی هم؛ له دې لارې ډېره مرسته ورسره کېږي[2].

دلته ده چې د رسول صلی الله عليه وسلم په هغې خبره کې لوی حکمت ته متوجه کېږو چې د مجردو ځوانانو له پاره يې 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 هيأت انټرنټي سايټ، نېټه: 18/12/1421 س.

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

3- صحيح مسلم (1400) [مصحح]

Takal.tamim@yahoo.com

(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 نيم سرۍ(ميګرن) 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 کمبرېج 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].

Takal.tamim@yahoo.com

(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 کېږي؛ 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 کېږي.[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 زیاتوالي او چاغوالي علاج

روژه له هغو کسانو سره ډېره مرسته کوي چې چاغ دي یا یې وزن زیات دی. په روژه کې طبعاً انسان لږ خوراک کوي او په دې توګه په بدن کې د رسوب شویو وازګو اندازه کمېږي، ینه(ځیګر) هم د روژې پر مهال، په بدن کې ذخیره شوي قندي مواد او وازګې مصرفوي او هغه په انرژۍ بدلوي؛ تر څو له دې سره د بدن د حیاتي فعالیتونو له پاره د انرژیو 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/تبذیر 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 زیاتېږي او انسان وربانديې چاغېږي؛ روژه یې د اوبه کولو او له منځه وړلو له پاره ښه فرصت دی؛ په ځانګړي ډول که روژه لرونکی کس ورزشي او جسماني فعالیتونه هم ولري؛ لکه: پیاده ګرځېدل، مساژ او سونا. «بلام» وتلی غربي

1-د «الخیمة» انټرنټي سایټ. 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 یو ښه غوراوی(آپشن) دی چې چاغ انسان یې 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 یادې 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 امريکايي ډاکټرانو 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 پروسټاټ 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 رسيږي؛ 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.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

*** د سترګو د ناروغيو علاج/مخنيوی**

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

الف: ساده ګلوکوما

دغه ناروغي معمولاً په شپېتمو کلونو کې انسان(نارينه او ښځينه) ته پيدا کېږي او څو عارضې لري چې ځينې يې دا دي: د سترګې د فشار لوړېدل، د ديد د دايرې انقباض او د ليدلو د عصب د څوکې ګردېدل چې په نهايت کې عصب نری کېږي او وروسته له منځه ځي چې بيا انسان په پوره ډول ديد له لاسه ورکوي.

د سترګو د ډاکټرانو په نزد دا يو منل شوی حقيقت دی چې روژه په عملي ډول د ناروغ په وضعيت او حالت کې د ښه والي لامل ګرځي؛ په ځانګړي ډول هغه وخت چې روژه لرونکی په سمه توګه روژه ونيسي؛ دا که واجبه وي يا هم اختياري. يا که داسې ووايو چې د روژې پر مهال، په بدن کې د وينې د تمرکز اندازه ډېرېږي او د بدن د اوبو اندازه کمېږي چې له دې سره د اوښکو د غدې په فعاليت کې هم نظم راځي؛ ياده غده د هغې مايع د ترشح مسؤوليت لري چې د هر خارجي جسم يا طرف پر وړاندې غبرګون ښيي چې ډېر

(c) ketabton.com: The Digital Library

انزايمونه او مالګين مواد په کې شته[1].

د سترګو داخلي فشار بايد په خپل طبيعي حالت (۱۲-۲۲ ملي متر) کې پاتې شي. دغه موخه داسې ترلاسه کېداى شي چې د سترګو 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 کولاى شي دغه تعادل رامنځ ته کړي[2].

ب: احتقاني ګلوکوما

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 نومورې ناروغۍ عوارض هم له روژې سره محدودېږي[3].

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

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

3- د « اسلامسټ» انټرنټي سايټ، نېټه: 1421/12/18 س؛ روژه او د سترګو 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.

Takal.tamim@yahoo.com

(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.

* يني(ځيگر) 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 وازگو او قندي موادو له ذخايرو خلاصون ومومي. اضافي وازگې 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 کېږي. معمولاً له تغذيې سره ډېر غوړ مواد هم ينې ته رسېږي 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 وازگې ډېر تاوان کوي. طبيعي ده چې روژه لرونکی انسان د روژې پر مهال د وازگه 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 وازگه 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(الرژۍ) 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 رنگ بدلېدل(سور کېدل)، د زړه بدوالی او د بدن گرولو 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 گڼه 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 يوسي او د الله تعالی په اذن سره به د حافظې قوت هم زيات کړي.

دغه راز په راپور کې راغلي دي چې لږه دوړه خوړل د انسان د ذکاوت او هوښيارۍ د سطحې ساتنه او محافظت کوي، ورټيا يې لوړوي او تمرکز يې زياتوي. دغه څېړنه د امريکا د فلوريډا 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 ورتياوې يې د بيا نوي کېدو او تازه کېدو له پاره زياتوي او د ځينو ناروغيو د اخته کېدو خطر بيخي راکموي؛ لکه: الزايمر(د عقل زوال)، سرطان/کنسر(په ځانګړي ډول د سينې سرطان) او پروستاټ[2].

* د بدن د دفاعي سيستم ځواکمنول

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

1- د «الرياض اليومية» ورځپاڼه، نېټه: 1426/6/13 س.
2- « په قرآن او سنت کې د علمي اعجاز هيأت» سايټ، 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 ډېرى يې د خوړو يا هم درملو له لارې، يا د ککړې هوا او د ماشينونو/کارخانو د لوگيو د استنشاق له لارې بدن ته لاره پيدا کوي يا دا چې د غذايي عناصرو له لارې بدن کې پيدا کېږي. بدن د ينې(ځيگر) 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(ځيگر) په بدن کې نور ذخيره شوي عناصر او وازگې راجذبوي او د طبيعي فعاليتونو د دوام په موخه، د بدن د اړتيا وړ انرژۍ د تأمين په هدف ترې استفاده کوي او سوځوي يې، له دې لارې او د دغو عملياتو په ترځ 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 کړى دى. [مؤلف]
آلبانى په السلسلة الضعيفة (253) کې وايي ضعيف دى. [مصحح]

(c) ketabton.com: The Digital Library

پخوا رامنځ ته شوي وو؛ هغه را ایستل کېږي او د دفعې د سیستم له لارې له بدن نه خارجېږي او یا دا چې هغه غیر مضره عناصرو باندې بدلوي/ تصفیه کوي.

له دغو مضره موادو نه د خلاصون ښه فرصت، روژه ده. ډاکټر «مک فادن» د دغې خبرې په تأیید کې وایي: هر انسان روژې ته اړتیا لري؛ که څه هم ناروغ نه وي؛ دا ځکه 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 فعالیتونو کې یې کموالی راځي؛ کله چې انسان روژه ونیسي؛ د دغو مضره موادو له شر نه به خلاص شي او داسې د خوښۍ او نشاط یو حس به ورته پیدا شي؛ چې پخوا به یې نه وي تجربه کړې[1].

د پوهانو په باور، د روژې په جریان کې بدن له اضافي موادو، پاتې شونو، زهرونو، مېکروبونو او مضره موادو نه خلاصېږي او بیاځلي روغتیا او انرژي/تازه‌ګي ترلاسه کوي[2].

*** د بدن د حجراتو نوي کېدل**

روژه بدن ته فرصت ورکوي ؛ تر څو هغه حجرات چې مړه شوي یا زاړه شوي دي؛ بیا نوي او تازه کړي او بدن د نویو حجرو د جوړولو له پاره تحریک کړي؛ تر څو دغه نوي حجرات د زړو هغو په ځای کې

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د روژې په اړه څينې حکايتونه

لومړۍ 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 شپېږو 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 کېږي 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 خلاصېږم او دغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

دویم حکایت: هغه ځوانه نجلۍ چې د روژې حکایت کوي

زه په لس کلنۍ کې په یوې شدیدې پوستي(جلدي) ناروغۍ باندې اخته شوم. داسې ناروغي وه چې د سرو تناکو په بڼه به مې په پوستکي کې ښکاره شوه، لویو او مشهورو جلدي ډاکترانو مې پلار ته وویل: باید چې له دغه حالت سره عادت وکړئ او هڅه وکړئ چې خپله لور له دې وضعیت سره عادي کړئ؛ ځکه چې دغه ناروغۍ هغه مېلمه ته ورته ده چې ګام یې دروند او د اوسېدو موده یې ډېره اوږده ده. له دې خبرې وروسته مې په ډېرې نا امیدۍ او خپګان سره ژوند تېراوه، له ټولنې را جلا او منزوي شومه او وروسته په ژورخپګان اخته شوم. د روغتیا هیله مې لږه وه او په دې ټوله موده کې مې هر ځومره لارې او طریقې چې وې؛ په ځان باندې تطبیق او وکارولې؛ خو نتیجه یې نه درلوده. د دغې حالت دوام سخته ځورولم او هیلې

1- د «ملتقیات الدانة للحور» سایټ، 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 ملګرې 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 راکړې. 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 رابانديې 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

درېیم 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 څله 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 ځنګه 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 موږ 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.

(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 ځواکمنوي.

هغه خالق چې ټول مخلوقات یې پیدا کړل او یوازې یې خپله سپېڅلې 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 فرمايي« 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 روغتیايي 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 كتاب 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، ستړیاوو 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.

Takal.tamim@yahoo.com

(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.

Takal.tamim@yahoo.com

(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 کرښه 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

۱ . قرآن کريم.

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

۳. حماد، عبدالحق. (۱۴۳۳ س.ل). **روژه؛ احکام، فضائل او مسائل يې**. افغان بنسټ

۴. عطاء، رفيع الله. (۱۳۸۷ ل). **د روژې مياشت څه ډول استقبال کړو؟**. کابل: جمعيت اصلاح

۵. الدويش، شيخ محمد. (۱۳۹۴ ل). **فقط براى جوانان در رمضان**. / ترجمه: مکتبة الأنصار

۶ . مصطفی، عبدالمنعم. (۱۳۹۴ ل). **احکام و مسائل رمضان**. / ترجمه: ابو سعيد

۷. البدر، عبدالرزاق بن عبدالمحسن العباد. (۱۳۹۴ ل). **و ماه رمضان آمد**. / ترجمه: اسماعيل خدمتي

۸. ساجد، سيد محبوب شاه. (۱۳۹۰ ل). **روژه د رحمت، برکت او مغفرت مياشت**. کندهار: صداقت خپروندويه ټولنه.

۹. گله داری، حسين تاجی. (۱۳۸۰ ل). **روزه، فضائل، فوائد، احکام و آداب**.

۱۰ . ام شهيد او ام جهاد(خوينديې). (۱۳۹۴ ل). **ماه مبارک رمضان شاه راه رستگاری**؛ 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 الاِسلامی القسم العلاجي**» کتاب پدیا ډاټ کام.https://ketabpedia.com

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

١۵. 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 ١۴٢٦ س. کال، دوه زره شپاړسمه ٢٠١٦مه گڼه. https://binbaz.org.sa

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

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

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

٢٧. د «**شرق الاوسط**» ورځپانه.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