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 الرحيم

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

سرليک: **روژه او درملنه**

راټولوونکی: **دارالحضارة للنشر و التوزيع**

فارسي ژباړه: **حسن اسماعیل‌زاده**

پښتو ژباړه: **محمد تمیم «تـکل»**

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

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

خپرندوی: هلال آنلاین کتابتون

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډالۍ

ځوان نسل ته، هغوی ته چې حساب پرې کيږي.

ځوان يعنې:

- د هرې ټولنې شمزۍ / ستون فقرات؛
- هغه سرښندونکی ټولی چې د «ارقم» په کور کې راټول شو او د اسلام لومړنۍ برياوې د دوی په هڅو د تحقق تر بريده ورسيدې؛
- هغه صادق ګروپ چې د وخت حاکميت يې و نه مانه بهترين ژوند يې پرېښود او غره ته يې پناه يوړه، هلته يې ۳ پېړۍ تېرې کړې، وروسته بيا راويښ شول د زړه ارمان يې پوره شوی و چې، هغه د الله تعالی د دين حاکميت و. دا د سمڅې ياران وو؛
- هغه ابراهيم ﷺ چې د نمرود اور ته په خندا وغورځېد ؛
- هغه اسماعيل ﷺ چې د الله تعالی امر يې په خلاص تندي ومانه او پلار ته يې وويل: « 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؛ تاريخي 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 ناروغيو درملنه...............35

1- ژور خپګان او د شخصيت اختلال 38

2- د ځان پالنې او ځان غوښتنې علاج 40

3- د تجريد او انزوا علاج..42

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

5- د غوسې او تاوتريخوالي علاج 44

له روژې سره د ټولنيزو ستونزو او ناروغيو علاج 47

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

* د ځوانانو د ستونزو علاج..51

* د بخل، تبذير او اسراف علاج 54

* د لوږې او فقر مخنيوی/علاج 54

* د اعتياد مخنيوی/علاج 56

له روژې سره د ځاني ناروغيو علاج/مخنيوی 59

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

د تنفسي سيستم(ساه‌تنګي، د ستوني يا مري تنګي) د ناروغيو علاج..61

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

* د ېلابېلو التهاباتو(پړسوبونو) علاج او مخنيوى 62
* د وينې رګونو پورې اړوند، د ناروغيو علاج 63
* د پوستي(جلدي) ناروغيو علاج 63
* د جنسي كمزورتيا علاج/مخنيوى 64
* د نيم سرى(ميګرن) علاج 66
* د وينې د جريان اړوند ناروغيو (د شرايينو تصلب، ديابت، د وينې فشار، كلسټرول) علاج او مخنيوى 67
الف: د ديابت علاج 67
ب: د وينې د لوړ فشار علاج او مخنيوى.........................68
ج: د كلسټرول 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 ګلوكوما 72
ب: احتقاني ګلوكوما...73
* د شبكيې 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 كيسې(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
دریم حکایت: امریکایي ځوان له خپلې تجربې کیسه کوي..84

پایله 87

سرچینې او مأخذونه 93

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ژباړن سریزه

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د يوې اسلامي ټولنې په توګه لا هم له دغسې قرآني او نبوي سپارښتنو نه بې برخې يو يا يې په اړه بې اعتنايي کوو. همدا چې د الله 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 - ارومیه - آذربایجان

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 چاپېريال 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 طبيعي ژوند ته دوام ورکړي او له شرايطو سره هم ځان همغږي کړي.

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

روژه او انسان

انسان د بشري ژوند له پيله روژه پېژندلې او تاريخي اسناد هم په دغه حقيقت باندې ټينګار کوي. د فراعنه‌وو له معبدونو څخه، په نقاشيو او رسامیو کې او همدا راز د مصر په ترلاسه شويو کاغذي پاڼو کې راغلي دي چې پخوانيو مصريانو به روژه نيوله؛ په ځانګړې ډول د جګړې يا هم فتنې پر مهال به يې د وضعه کړل شويو اصولو له مخې روژه نيوله.

دغه راز ثابته شوې ده چې هندوانو، برهمايانو او بودايانو هم له روژې سره آشنايي درلوده او څرنګه يې چې په کتابونو کې راغلي وو؛ دوی به هماغسې روژه ونيوله. يونانيانو، روميانو، ايرانيانو او نورو پخوانيو قامونو او توکمونو هم روژه پېژندله. «ابوقراط» چې پينځمه مخزيږدې پيړۍ کې يې ژوند کاوه او د «طب پلار» لقب يې هم خپل کړی و؛ لومړنی کس دی چې د روژې نيولو اصول او روښونه يې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

پخواني آسماني دينونه هم له روژې سره آشنا وو او هغه يې په خپلو پيروانو باندې واجب 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:

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

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

[1] – عزيزالتفاسير په لومړي ټوک، ۳۹۵مه صفحه کې، د دغه آيت په حاشيې کې ليکي: «۱. له آدم عليه السلام څخه را وروسته په ټولو اديانو کې د روژې رکن موجود و. څکه چې د ايمان کلکوالی او قوت په روژې سره پوره 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 نصاروو باندې روژه فرض شوې وه؛ خو يهودو بدلون ورکړ او په کال کې يې يوه ورځ روژه نيوله او نصاراوو برعکس زيادت وکړ او پنځوس ورځې يې روژه نيوله. روژه ستاسو ديني ضرورت دی او هم ستاسو د ټولو کمزوريو مراعت په کې شوی دی. په هر دين کې روژه ځکه فرض شوې ده چې په هر دين کې جهاد فرض و او د مجاهدينو د تربيې له پاره روژه نيول، لويه مدرسه وه. له همدې کبله هېڅ حق دين له روژې څخه خالي نه دی تېر شوی؛ که څه هم په کميت او کيفيت کې يې توپيرونه وو. نو 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

طبیعتاً چې د پخوانیو امتونو روژه له اوسنۍ بڼې سره په معنا او شېوه کې توپیر 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 تزکیه او زړه پاک کړي. دغه راز د روژې په مرسته د کینې، دوښمنۍ، بغض، شهوتونو، نفساني غوښتنو او هغو اوږدو تمو(هیلو) مخنیوی کیږي چې پر هغوی یې سیوری غوړولی وي. روژه د انسان درون ته د شیطان له داخلېدو مخنیوی کوي، په ټولنه کې د مسلمانانو ترمنځ د ورورولۍ او مینې اړیکې پراخوي او د هغو بدیانو 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:

{یاأَیُّهَا ٱلَّذِینَ ءَامَنُوا۟ كُتِبَ عَلَیۡكُمُ ٱلصِّیَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِینَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ} [البقرة :۱۸۳]

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

په اسلامي شريعت کې د روژې ارزښت

* روژه؛ د اسلام له ارکانو څخه يو رکن دی

روژه؛ د اسلام په ارکانو کې درېيم رکن دی. رسول الله ﷺ په دې اړه فرمايلي دي: «بُنِيَ 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؛ څکه چې له دې سره بنده الله تعالی ته ور نژدې کېږي او د هغه رضایت ترلاسه کوي. په قدسي حدیث کې راغلي دي: «كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ، فَإِنَّهُ لِي، وَأَنَا أَجْزِي بِهِ»[2]؛ « د انسان ټول اعمال د ده له پاره دي؛ یوازې روژه ده چې زما له پاره ده او اجر یې هم زه ورکوم».

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

رسول الله ﷺ فرمايي: «مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا، وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ»[1]؛ «څوک چې د ايمان له مخې، او د ثواب د ترلاسه کولو په موخه روژه ونيسي؛ هره ګناه چې مخکې يې کړې وي؛ ورته 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 النبوى الشريف. [مؤلف]
بخارى (2014) ، مسلم (760). [مصحح]
2- موسوعة الحديث النبوى الشريف. [مؤلف]
بخارى (1894) [مصحح]
3- موسوعة الحديث النبوى الشريف. [مؤلف] بخاري (1771) مسلم (1945)

Takal.tamim@yahoo.com

(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 درواغو 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 درواغ 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: ١٨٥]

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

2- د کفارې روژه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ظهار کفاره، د حج له ځینو اعمالو سره د مخالفت کفاره او د غیرِ عمد قتل کفاره.

3- اختیاري روژه

دغه روژه د رسول الله ﷺ سنت دی او موخه یې د الله تعالی د خوښی او رضایت ترلاسه کول او هغه ته نژدې کېدل دي. یادې روژې په لاندې ډول دي:

په هره میاشت کې درې ورځې روژه نیول، په هره اونۍ کې دوشنبه او پنجشنبه روژه نیول، د ذي‌الحجې د میاشتې د لومړیو لسو ورځو روژه نیول، د عرفې د ورځې روژه نیول او د شوال د میاشتې شپږ ورځې روژه نیول.

د روژې په فریضه کې طبي او روغتیایي اعجاز

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

په علمي تجربو ثابته شوې ده چې انسان له ډوډۍ پرته ګوزاره کولی شي؛ خو له اوبو پرته یې نه شي کولی؛ له همدې امله که یوازې

(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 کيږي او همداراز له پلو(عضلو) نه ترلاسه کوي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ډاکټر عبدالجواد صاوي، په قرآن او سنت کې د علمي اعجاز د برخې څېړونکی وايي: «د روژې پر مهال بدني تحرک او فعاليت، په ځيګر کې مصنوعي ګلوکوز د بدن له پاره رامنځ ته کوي چې د مغز له پاره يوه مناسبه تغذيه بلل کېدای شي. همدارنګه د وينې د سرو کروياتو د توليد، د هډوکو د جوړښت، عصبي دستګاه 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 کيږي او له بدن څخه په اساسي ډول، د مضره اسيدونو او زهرياتو په ايستلو او اخراج کې مهم رول لوبوي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ساعت ګډوډ، مضره ذخیره شوې انرژي به زیاته او د سوځېدو عملیات به راکم کړي.[1].

همدلته ده چې موږ پوهېږو چې په اسلامي شریعت 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 ټینګار کوي؛ خو د مباحو خوراکونو مشخص ډول یې حرام کړی نه دی، الله تعالی فرمایي: { وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ ٱلۡخَيۡطُ ٱلۡأَبۡيَضُ مِنَ ٱلۡخَيۡطِ ٱلۡأَسۡوَدِ مِنَ ٱلۡفَجۡرِۖ ثُمَّ أَتِمُّواْ ٱلصِّيَامَ إِلَى ٱلَّيۡلِۚ} [البقرة: 187]

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

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

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

1- وګورئ د «الیوم» انټرنټي سایټ، ۱۴۲۶ س. پنجشنبه د روژې اوومه.
2- موسوعة الحديث النبوی الشریف. [مؤلف]
صحیح 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 تمْرٍ، فَإِنَّهُ بَرَكَةٌ، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ تمْرًا فَالمَاءُ فَإِنَّهُ طَهُورٌ»[1].

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

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

1- بخاری روایت کړی دی، وګورئ موسوعه الحدیث النبوی الشریف.
2- نسائی روایت کړی دی، وګورئ موسوعه الحدیث النبوی الشریف. [مؤلف]
آلبانی په صحیح نسائي (2376) کې وایی چې صحیح دی. [مصحح]
3- هماغه سرچینه. [مؤلف]
آلباني په صحیح الجامع (7284) کې وايي چې صحیح دی.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

لامل ګرځي، 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 بېړه وشي او په پېشلمي کې ځنډ. ده زياته کړه چې د روژه‌تي(روژه نيوونکی) بدن د انرژۍ په ترلاسه کولو کې، په ينه(ځينګر) کې شته ګليکوژن پورې اړوند دی چې په ګلوکوز اوړي او د وينې قند تنظيموي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

{دلته رسول الله صلی 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 ورښني[3].

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوراک او پرله پسې خوراک، هغه حیاتي پروسه او وظیفه چې د ژوندیو موجوداتو د بقاء په برخه کې اهمیت لري، معطلوي. د دې له پاره چې دغه حیاتي پروسه همغږې شي؛ لازمه ده چې د خوړو کمښت رامنځ ته شي؛ له همدې امله خلک د وخت په اوږدو کې روژه نیسي. له همدې امله ټول ادیان خلک مجبوروي چې روژه ونیسي او په معینو وختونو کې له خوراک نه منعه شي؛ د روژې په لومړي سر کې د لوږې احساس رامنځ ته کیږي، بیا عصبي تحریک وي او بیا د ضعف احساس کیږي؛ خو د دې ټولو مواردو ترڅنګ، نورې پېښې او ارزښتمنې پدیدې هم واقع کیږي. په ینه(ځیګر) کې موجود قند په حرکت راځي، له دې سره د پوستکي لاندې موجودې ځینې وازګې هم په حرکت راځي، په دې حالت کې د بدن ټول اعضاء د داخلي سیستم او زړه د ساتنې په پار، هر هغه څه چې په ذخیره کې لري، په کار اچوي او مصرفوي یې؛ روژه همداشان د بدن انساج پاکوي او په کې موجود زهریات او وازګې له منځه وړي یا کموي»[1].

له یوه بوډا سړي نه د هغه د روغتیا په اړه پوښتنه وشوه چې څنګه لا په دومره عمر کې لا هم تازه او روغ یې؟؛ هغه ځواب ورکړ: ما کله نا کله روژه نیوله[2].

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

روژه د نړۍ د مشهورو ډاکټرانو له نظره

د روژې په اړه نظريات ډېر دي. څېړنې او نوې علمي تجربې د روژې په ګټو باندې ټينګار کوي. دلته به د نړۍ د ځينو مشهورو ډاکټرانو او څېړونکو نظرونه راواخلو چې د څېړنو او علمي مقالو د ليکلو او علمي تجربو په پايله کې يې په اړه ښرګندونې 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 پاکېږي او دغه عمليات د بدن ټولو حجراتو ته د روژې په حالت کې رسېږي. هغه ځای چې آنزيم له معدې نه د حرکت پرځای، مستقيماً د کولمو په لورې ځي او د وينې مجرا ته رسېږي. 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 فعالېږي». [1].

مېرمن «پاټريشياټ پرټ» -چې د عمومي داخلې متخصصه ده- وايي: « د تاريخ په اوږدو کې د روژې عقلي، جسمي او روحي گټې 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 روديگو وايي: « ټولې ناروغۍ د هاضمې له سيستم نه رامنځ ته کيږي. که د روغتيا او صحت په لټه کې وې او کومه لاره دې پيدا نه کړه؛ د هاضمې له دستګاه نه يې پيل کړه؛ ځکه چې همدا سيستم ستا د ټولو ناروغيو سرچينه او همداراز د شفا او درملنې مرکز دی»[3].

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

فعالوي. روژه هغه انرژي ښښونکې 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 ناروغۍ، بې اشتهايي او د هاضمې په سيستم کې ناروغۍ. داوطلبانه او اختياري روژه تل د ناروغۍ له پاره وقايوي ميکانيزم گڼل شوی دی»[1].

له طبيعي وسايلو او ابزارو سره د درملنې بريتانيايي کارپوه ليون شيتو، وايي: « هغه موارد چې يو روژه‌تي ترې 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 څواکمنېدل... »[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 ټپونو ښه کېدل) له پاره ذخيره کوي.
- روژه د انسان پر روح او روغتيا باندې جالبې اغېزې لري. هغه رواني ګټې 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

روژه او درملنه؛ تاریخي پس منظر

له روژې سره د درملنې مخینه

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

وه چې هغوی په خپله زمانه کې تر ټولو سالم او جوړ خلک وو. مصریانو په طبابت کې هم ډېر مهارت لاره؛ هغه موضوع چې تاریخ یې هم تأییدوي.

مشهورو یوناني ډاکټرانو؛ لکه : «الکساباډ»، «سیلیوس» او «ابوقراط» د صعب العلاجه ناروغانو د تداوی له پاره، د مصریانو له درملیزو وسایلو څخه کار اخیست.

مشهور فیلسوف «ایپکور» مخکې له دې چې د «اسکندریې» پوهنتون د شمولیت له پاره لویه ازموینه ورکړي؛ د عقلي قوې د تقویت او ابداعي ځواک د زیاتېدو په موخه یې څلوېښت ورځې روژه ونیوله. سقراط هم هغو ناروغانو ته چې د ناروغۍ سختې مرحلې ته به رسېدل؛ د روژې سپارښتنه کوله او د روژې په اړه به یې ویل: موږ ټول په خپل ځان کې یو طبیب لرو او موږ باید یوازې له هغه سره د هغه په وظیفه کې مرسته وکړو.[1].

رومي جالینوس به په دویمه زیږدیزه پېړۍ کې، روژه د خپگان، تشویش، اضطراب، گنکسیت او حساسیت د درملو په توگه خلکو ته وریپژندله او هغوی ته یې له یادو ناروغیو د خلاصون په پار، د روژې توصیه کوله[2].

1- د «الساحة الطبیبة» سایټ. نېټه: 1426/2/11 سـ.
2- مخکینۍ سرچینه.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

1- مخکینۍ سرچینه
2- مخکینۍ سرچینه.

(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 ډېره 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 برياليۍ وګڼله. [3].

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

(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 ناروغۍ، 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 ښارنې 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 وایي: «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 وایي 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.👈

(c) ketabton.com: The Digital Library

له روژې سره د روحي او رواني ناروغيو درملنه

انسان د خپل ژوند په اوږدو کې د روغتيا او ناروغۍ له بېلابېلو حالتونو سره مخ کېږي. کله سوکالۍ او کله له بدبختۍ يا شفاوت سره لاس او گرېوان وي. کله چې له سختيو او بدبختيو سره مخ شي او د وتلو لاره پيدا نه کړي؛ مجبور دی چې له صبر نه کار واخلي او

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

دلته د هغه قدسي حدیث حقانیت راته ښکاره کېږي 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 کېږي؛ ډېرې دي چې دلته به يې له ځینو څخه یادونه وکړو:

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

1- ژور خپګان او د شخصيت اختلال

په قاهره کې د «قصرالعیني» استاده مېرمن «ثنا محمد علي» وایي چې له روژې سره د ژورخپګان او همداراز د شخصیت د اختلال تداوي کېدای شي. په یوه ځای کې د شخصیت د اختلال په اړه وایي: دغه اختلال په حقیقت کې ناروغي نه ده؛ بلکې په دغه حالت کې فرد یو حساس شخصیت لري چې نه شي کولای له چاپېریال او شرایطو سره عادت شي یا همغږي پیدا کړي؛ دا روژه ده چې یاد فرد ته یې توازن او قوت بیا ور په برخه کوي او د دې لامل کېږي چې دی پر خپلو کړنو باندې تسلط پیدا کړي [1].

د دویم حالت(ژور خپګان) په اړه وایي: د روژې د میاشتې او لمانځه معنوي حالتونه تر دې حده د خپګان عوارض کموي چې ان په ځینو حالتونو کې د یادې ناروغۍ عوارض د یوې میاشتې په ترخ کې له منځه ځي. یاده مسأله په دې دلالت کوي چې د ژورخپګان د علاج له پاره روژه یو ښه مناسب فاکتور دی [2].

په «الیوم» الکترونیکي سایټ کې، د کویټ هېواد د سایکولوژۍ د روغتون د ډاکټر «رامز طه» له قوله لیکل شوي دي: روژه د رواني ناروغیو له پاره ډېرې ګټې لري. د یوې تجربې له مخې ثابته شوې ده چې روژه نیول د ژور خپګان له احساس سره مقابله کوي او یو ډول

1- «سعودی الریاض» ورځپانه، د ۱۴۲۶ س. د رمضان ۳مه نېټه.
2- مخکېنۍ سرچینه.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

رواني تعادل رامنځ ته کوي. نوموړی د ځينو علمي تجربو له مخې ثابته کړي چې له روژې سره رواني ناروغۍ؛ لکه: منفي فکرونه او له ځان سره خبرې کول (چې کله خو خبره ان تر عقلي او عصبي ډاکټره پورې رسيږي) له منځه وړي. روژه همداراز رواني ناروغ ته دا وړتيا ورکوي چې دی پر خپلو کړنو او حرکاتو باندې کنټرول او تسلط پيدا کړي او د زغم ګراف يې لوړوي، انسان ته تعادل او سختۍ سره د مبارزې ظرفيت وربښي. ناروغ به په دې توګه د طبيعي درملو ځخه ګټه 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 ثابتګار 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 ګواښي؛ دی مجبور دی چې له دغه رامنځ ته شوي اضطراب او تشويش نه ځان خلاص کړي؛ دغه ډېر ناوړه حس دی چې رواني

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناروغ څوروي. ناروغ د یوې بدیلي لارې په لټه کې شي او ځینو رواني طریقو ته مخه کوي چې له دې لارې خپل دروني درد تسکین او ارام کړي. په روژه کې چې څومره خشوع، عاجزي او صداقت ډېر وي؛ هومره به دغه 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 ځینو نورو مواردو باندې کنټرول ترلاسه کیږي چې دا چاره په فرد کې د ناکامۍ او نا امیدۍ یا هم افسرده‌ګۍ احساس له منځه وړي [2].

2- د ځان پالنې او ځان غوښتنې علاج

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

1- مخکینۍ سرچینه.
2- مخکینۍ سرچینه.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

1- موسوعة الحديث النبوي الشريف. [مؤلف]
آلبانی په صحيح الجامع (6415) کې وايي 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 وایي؛ تر څو ډېر اجر او ثواب ترلاسه کړي،په دغه کار سره به هغه څه چې د ده په روان کې شته، هغه به لرې شي او هرکله چې نفس یې د عبادت ضد اعمالو تمه وکړي؛ دی د رټل شوي شیطان له شره، الله تعالی ته پناه وړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

5- د غوسې او تاوتريخوالي علاج

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

1- له ستونزو پرته نړۍ (سايټ).

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

«لَا تَغْضَبْ»[1]؛ « مه غوسه کېږه».

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

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

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ډاکټر محمد عبدالقادر په خپلې څېړنې کې وايي: واقعي روژه اخلاق لوړوي او له خطاګانو، انسان ساتي او همدا تر ټولو غوره رواني او فکري 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 غبرګونونه او کړنې هم بيخي شيطان ته ورته وي.

د غوسې، کرکې او کينې پيغام(مسج) د مغز پورتنۍ برخې ته استول کېږي[1]. د غبرګونونو 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 «ناخودآګاه» 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 سترګه ګوري، د ده «ناخودآګاه 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 ناخودآګاه 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 ګرځي؛ 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(ګوګل) درد، د شراينو تصلب، د وينې قند، د کولسترول د ګراف لوړېدل او د وينې لوړ فشار[1].

له روژې سره د ټولنيزو ستونزو او ناروغيو علاج

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

او... 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 فرمايي:{ 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 فرمايي: «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 فرمايي:

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

1- صحیح 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)، کتاب المناقب، باب في فضل الشام واليمن

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

3 - امام ابوداود -رحمه الله- ليکلي دي:

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

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

۲ . من حسن اسلام المرء ترکه ما لايعنيه./ د انسان د ښه اسلام نښه 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.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

له شک پرته چې داسې يوه ټولنه کې به خود خلک په رواني او ټولنيز امنيت کې وي او د کرکې، کينې، بغض، خودخواهی، ظلم او بې رحمی ټغر به ټول وي او پر ځای به يې مهرباني، مرسته، تواضع او عاجري عام شوي وي او د داسې يوې ټولنې خلک، تر ټولو ښه خلک دي.

د هغو ستونزو په له منځه وړلو کې روژه ډېر رول لري چې ټولنې ترې ځوريږي؛ رسول صلی الله عليه وسلم څه ښايسته فرمايلي دي چې:

«الصَّوْمُ جُنَّةٌ»[1]؛ « روژه زغره(دېوال/مانع) ده». معنا يې دا ده چې روژه داسې يو مانع دی چې فرد او ټولنه دواړه له ډېرو زيانونو 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 ونيسي؛ هغه پوهيږي چې گناوې په هر شکل چې وي د روژې له پاره تاوان لري؛ نو دی ترې ځان لرې ساتي چې په پايله کې اخلاقي رذالتونه کم او بيا ختميږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

« هر څوک چې درواغ ووایي او په هغه باندې عمل پرېنږدي؛ الله اړتیا نه لري چې هغه دې یې خوراک او څښاک پرېږدي».

د دغو نکاتو په مراعت کولو سره روژه لرونکی داسې لوړ اخلاقي حالت ته رسېږي چې له ټولو بدیو لرې کېږي؛ له دې امله رینښتیا وایي، رینښتیا شهادت ورکوي، حلال خوري، حرامو ته نه ګوري، ناروا مسایلو ته تمایل نه پیدا کوي، د خوراک او څښاک پرېښودل د الله تعالی د رضا د ترلاسه کولو له پاره ګڼي. واقعاً چې روژه د غوره او منل شویو اخلاقو مدرسه ده چې روژه لرونکی یوه میاشت په کې روزنه ترلاسه کوي بیا ترې فارغېږي؛ په داسې حال کې چې تر ټولو لوړ امتیازات یې ترلاسه کړي؛ له هغه نه په ښه ډول یادونه کېږي او د فراغت په سند کې یې لیکل شوي وي:

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

* د ځوانانو د ستونزو علاج

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

1- صحیح بخاري (1903). [مصحح]

(c) ketabton.com: The Digital Library

برم او شوکت بيامومي. ځوان د ملتونو شاتير دی. ډېر ملتونه وينو چې ځوان نسل او کهول ته يې ځانګړې توجه کړې ده؛ ځکه چې هغوی د ځوان په ارزښت، موقف او راتلونکي پوه شوي دي. ډېر ځوانان بيا داسې وي چې له ځينو ستونزو او معضلاتو سره مخ شي او بيا يې د ژوند خوند له منځه لاړ شي؛ دوی له همدې امله خپل اصلي مقصود او مسير پرېږدي او غلطو لارو باندې روان شي چې دا يې هم تفکر او هم تمايل بدلولوی شي او انرژي يې له منځه وړي. د يادو 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 فيزيولوژيکي بدلونونو سره مخ کېږي؛ لکه: د بلوغ نښې، د جنسي شهوت زياتېدل، ډېر فکر کول او... اوس نو ځوان دوه انتخابه لري.

لومړی لاره چې مباح ده:

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

دويمه 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 دنيا او آخرت

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

1- صحیح مسلم (1400) [مصحح]

(c) ketabton.com: The Digital Library

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؛ څکه 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 ډېرې ټولنې ورسره مخامخ دي. په یوې ټولنې کې طبقاتي اختلاف او د واټنونو ډېرېدل؛ د یادې ټولنې د ارکانو د له منځه تلو احتمال زیاتوي.

لوږه هم د فقر یو محصول دی. روژه د یادې ستونزې له پاره چې ټول بشریت ګواښي د حل لاره 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 کيږي.

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 کيږي. که د هر نفر د خوراک بيه يا اندازه يو ډالر($) حساب کړو؛ يعنې په يوه ورځ کې سل ميلونه ډالره ترلاسه کيږي. په دې ډول که دقت وشي د روژې په مياشت کې درې زره ميليونه ډالر ترلاسه کيږي 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 کيږي چې په مرسته يې د فقراوو د لوږې مخنيوی کولی شو يا د وچکالۍ، زلزلې،

(c) ketabton.com: The Digital Library

توپانونو او سپلاوونو له امله زیانمنو شویو افرادو سره مرسته کولی شو.

* د اعتیاد مخنیوی/علاج

اعتیاد یعنې په یوه کار باندې عادت کېدل یا د نشه یي توکو داسې مصرفول چې بدن ورسره عادت شوی وي او که یې اندازه په بدن کې کمه شوه؛ بدن ته زیان رسېږي. اعتیاد له دردونو او زیانونو سره مل دی چې یوازې معتاد انسان نه؛ بلکې شاوخوا ټولنې ته یې هم زیان رسېږي. اعتیاد د فرد په ګډون د ټولې ټولنې روغتیا او ژوند ګواښي او د علاج له پاره به یې هم لوړ لګښتونه کېږي. اعتیاد له ځان سره ډېر ټولنیز او اقتصادي زیانونه هم لري. که په یوه ملت کې اعتیاد مسلط شي؛ په یوه لنډه دوره کې هغه تباه کولی او د ژوندانه ټولې اساسي ستنې یې ور ړنګولی شي. څوک چې په نشه‌یي توکو، سګرټو او نسوارو[1] باندې معتاد شي؛ هغه ته یې پرېښودل هم سخت وي. که دقت وشي نن په نړۍ کې څومره مصارف په معتادینو باندې کېږي؟ څومره لګښت د دوی په درملو، علاج او روغتونونو باندې کېږي؟ څومره مصرف د دغه اعتیاد د رواني، روحي، اقتصادي او اجتماعي زیانونو د له منځه وړلو په موخه کېږي؟

---

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

مشروبات، مست کوونکي، سګرټ څکول او داسې نور، ټول له دغې قاعدې سره په ټکر کې دي؛ ځکه چې د دغو کارونو په 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 وايي. دا چې یوه میاشت دغه پروسه روانه وي؛ مغز او بدن په خپله دې ته تیاریږي چې اعتیاد پرېږدي.

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 يې د «اندروفین» او بل يې د «انکفالین» په نامه یادیږي او دغه مواد د پرمختللیو طبي یا هم نشه‌يي موادو په پرتله، د دردونو په تسکین او ارامولو کې لسګونه ځله مؤثر وي. یعنې ځینې دردونه چې د درملو یا نشه‌يي 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 زيان نه ځان وساتي؛ څنګه چې روژه په انسان کې عملي او ظاهري بدلونونه راولي؛ دغه راز د عصبي مراکزو په تنظيمولو او بېلابېلو بيولوژيکي اړتياوو په پوره کولو کې هم ډېره مرسته کوي[1].

له روژې سره د ځاني ناروغيو علاج/مخنيوی

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

{وَأَن تَصُومُواْ خَيۡرٞ لَّكُمۡ إِن كُنتُمۡ تَعۡلَمُونَ١٨٤} [البقرة: 184]

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

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

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

1- له ستونزو پرته نړۍ(کتاب)، نېټه: 1426/3/7 س.
2- المعجم الأوسط، طبراني، (174/8)، عراقي، مناوي، صاغاني، فتنی، شوکاني او آلباني وايي ضعيف دی. السلسلة الضعيفة (253). [مصحح]

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

---

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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 استعالوي چې دا په اوږدمهال کې د ناروغ وضعيت ښه کوي او د ناروغۍ عوارض په تدريجي ډول له منځه وړي[2].

* د پوستي(جلدي) ناروغيو علاج

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

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

(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 ګراف 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، همدارنګه 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 اګزاما. له دې امله ګورو چې د اروپا په ډېرو روغتونو کې هم له روژې نه د يوې معالجوي وسيلې په توګه 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 الطبية» 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 کمزوری شي.

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

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

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

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

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

3- صحیح 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 وويشو؛ د يوې برخې درد ته يې د «نيم سرۍ» درد ويل کېږي. روژه د ډېرو شديدو ناروغيو له پاره هم توصيه کېږي؛ لکه هغه ناروغ چې د شکر(ديابت) ناروغي ولري هغه د قندي موادو او نشايستې له خوړلو نه منعه کېږي؛ ځکه چې دغه دواړه په زياته اندازه «کالري» لري. دغه راز په عملي تجربو ثابته شوې ده چې روژه د نيم سرۍ په علاج او درملنه کې هم ستر رول لوبولی شي.

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

[1] - د امريکا د متحده ايالتونو د کمبريج ښار د مشهور پوهنتون «هارورډ» 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 ټينگار کوي چې له روژې سره د وينې د جريان اړوند ناورغيو(د شراينو تصلب، ديابت، د وينې لوړ فشار او کلسټرول) علاج کېدای شي او همدا راز کوم خطر چې له يادو ناروغيو سره تړلی دی؛ هغه هم له روژې سره کمېږي.

الف: د ديابت علاج

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

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

(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 شوي 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 ورباندې چاغېږي؛ روژه یې د اوبه کولو او له منځه وړلو له پاره ښه فرصت دی؛ په ځانګړې 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 مسؤوليتونه او وظايف په کامل جديت سره ترسره کړي، خپل رواني او جسماني زيانونه تشخيص کړي. دا هغه مسأله ده چې په انسان کې د صبر، زغم او ارادې ګراف لوړوي. هغه انسان چې روژه نيسي؛ له ځلورمې ورځې وروسته د لوږې چندان احساس نه کوي او دا يو ښه غوراوی(آپشن) دی چې چاغ انسان يې د خپل وزن د کمېدو له پاره غوره کړي.

*** د نقرس(د مفاصلو پړسوب) مخنيوی**

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

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

(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 پروستاټ سرطان او معدې په سرطان باندې د اخته کېدو خطر کموي[1]. دغه راز روژه کولی شي سرطاني او معيوب حجرات له منځه يوسي[2]

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

2 - يوه جاپاني څېړونکي کشف کړې ده چې روژه کولی شي سرطاني او معيوب حجرات له منځه يوسي.(bbc.com/persion.science-375). د «يوشينوري اُسومي» د څېړنو له مخې، د حجراتو اتوفاجي يا ځان خوړل، داسې يو ميکانيزم دی چې د روژې او اوږدمهاله لوږې پر مهال رامنځ ته کيږي. د نوبل کمېټې مشر په کارولينسکا انسټيټوټ 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 کيږي. 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 توگه معيوبې حجرې خپله نوې کيږي 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 نرۍ 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 مالگين مواد په کې شته[1].

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

ب: احتقاني گلوکوما

دغه ناروغۍ د انسان د عمر په پنځوسمو کلونو کې ښکاره کېږي او د نارينه‌وو په پرتله، ښځو کې زيات وي. د ۱ نارينه په مقابل کې ۳ ښځينه په يادې ناروغۍ اخته کېږي. دا ځکه چې ښځې ډېرې عاطفي وي او مزاج يې هم له نارينه‌وو سره ډېر توپير لري. له شک پرته رواني او عصبي حالت د ډېرو ناروغيو په ابتلا يا هم مخنيوي کې رغنده رول لري. له روژې سره رواني ثبات او ارامي په انسان کې پيدا کېږي؛ همدا لامل وي چې روژه لرونکى 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- وگورئ: مخکينۍ سرچينه او وگورئ د «اسلامسټ» انټرنټي سايټ، نېټه: 18/12/1421 س.

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ډېرې داسې ناورغۍ دي چې په مستقيم يا هم غير مستقيم ډول د شبکيې پر فعاليت باندې اغېز کوي او ديد يې کمزورى کوي او فرد هغسې ليدل نه شي کولاى؛ لکه پخوا يې چې کولى 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 ډېرېداى 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 ساتلى 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.

*** ينې(ځيګر) پورې اړوند د ناروغيو علاج**

روژه د ينې له مړو حجراتو سره مرسته کوي چې بيا تازه او راژوندۍ شي. دغه راز مرسته ورسره کوي چې له اضافي وازګو او قندي موادو له ذخايرو خلاصون ومومي. اضافي وازګې او قندي مواد به په دې شکل له منځه ځي چې انرژي به ترې جوړېږي او له دې انرژۍ نه به د بدن په فعاليتونو کې کار اخيستل 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 تريخی(د صفرا کيسه) يې تيره لري يا التهاب لري؛ د هغو له پاره وازګې ډېر تاوان کوي. طبيعي ده چې روژه لرونکی انسان د روژې پر مهال د وازګه لرونکو موادو له خوړو نه ډډه کوي او دا چاره مرسته کوي چې د صفرا د کيسې له عوارضو يا يې د التهاباتو له عوارضو وساتل شي او نه پرېږدي چې وازګه او غوړ

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

* د حافظې ساتنه

د «سعودي الرياض» ورځپاڼې په ١٣٥٣٨مه ګڼه کې، چې د ١٤٢٦ س. د جمادي الاخر په ١٢مه 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 ډوډۍ خوړل د انسان د ذکاوت او هوښيارۍ د سطحي ساتنه او محافظت کوي، ورځنيا يې لوړوي او تمرکز يې زياتوي. دغه څېړنه د امريکا د فلوريډا پوهنتون د څېړونکو له خوا ترسره شوې ده[1].

همدارنگه علمي تجربو ثابته کړې ده چې د لږې کالرۍ لرونکو خوراکونو دوامداره مصرف د مغزي او عصبي حجرو له ساتنې سره مرسته کوي او ورځنياوې 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 ځانگړي ډول د سينې سرطان) او پروستات[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 نومونړي سيستم مثبت او ښه اغېز لري. د «لنفاوي» حجراتو د وظايفو د ترسره کولو کچه په روژه کې لس چنده ښه کېږي. دغه راز هغه

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

* له زهرياتو خلاصون

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

پخوا رامنځ ته شوي وو؛ هغه را ایستل کیږي او د دفعې د سیستم له لارې له بدن نه خارجیږي 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 راټولیږي 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 کړی[1].

د پوهانو په باور، د روژې په جریان کې بدن له اضافي موادو، پاتې شونو، زهرونو، میکروبونو او مضره موادو نه خلاصیږي 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.

Takal.tamim@yahoo.com

(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

لومړی حکايت: ولې روژه نيسو؟

د امريکا په کلمبيا کې يو ورځپاڼه ليکونکی «ټام برنز» وايي: زما په اند روژه د جسمي او بدني تجربې ترڅنګ، يوه ژوره معنوي تجربه هم ده. ما په دې نيت روژه پيل کړه چې وزن مې کم شي؛ خو وروسته مې وليدل چې روژه د ذهن د قوي کېدو له پاره هم ډېره ګټه رسوي او له انسان سره مرسته کوي چې د مسايلو په اړه يو روښانه ليدلوری ولري او نوي فکرونه وپنځوي او همداراز حواس يې تمرکز ولري. زه په «بولنګ» کې لا دمه(استراحت) کې وم چې متوجه شوم له يوې لوړې معنوي تجربې سره مخ شوی يم. ما تر ننه پورې څو ځله روژه نيولې ده او په هره دوره کې مې تر 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 وېرې، 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].

دويم حکايت: هغه ځوانه نجلۍ چې د روژې حکايت کوي

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

1- مخکينی انټرنټي سايټ له لړ تصرف سره.

(c) ketabton.com: The Digital Library

درېيم حکايت: امريکايي ځوان له خپلې تجربې کيسه 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 نيم ساعت نه ډېر نه شوم کېناستلی، له کېناستلو وروسته يو بل حالت راته پيدا کېده چې د کمزورتيا او ضعف احساس مې کاوه؛ د يادې ناروغۍ د درملنې له پاره مې څو ځله هڅې وکړې؛ خو پايله يې منفي وه. سره له دې چې زه د يوه پرمختللي هېواد اوسېدونکی هم يم؛ خو زما ستونزه حل نه شوه؛ وروسته له يوه تورپوستي افريقايي ځوان سره آشنا شوم چې مسلمان و؛ د روژې ورانديز يې راته وکړ؛ راته تشريح يې کړه، روژه مې خوښه شوه؛ خو دا چې اسلام ومنم که نه؛ په دې اړه مې چوپتيا غوره کړه؛ سره له دې چې په داخل کې قانع شوی وم چې دغه دين زما زړه ته نژدې شوی دی او د نورو اديانو په پرتله يې زما زړه ته لاره کړې، زه پوهېدم چې دغه دين تفرقه او ظلم د افرادو ترمنځ ردوي چې دا نن ورځ زموږ په ټولنه امريکا او په ځانګړي ډول «نيويارک» کې چې زه يې هم اوسېدونکی يم، ډېر ليدل 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 ونیوله 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 ځینو مېوو په اوبو اکتفا کوله او له هغې وروسته مې څه نه خوړل؛ یوازې 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 بیخي ښه شوم او اسلام مې په رسمي ډول ومانه. دا چې اوس زه د اسلام دین ته منسوب یم او د مسلمان په نوم یادېږم، زه ویاړم او د خوښۍ احساس کوم. دا چې هر کال د روژې له مبارکې میاشتې نه زه ځنګه هرکلی/استقبال کوم؛ که ما ووینئ؛ تاسو به وایاست چې دا یو وړوکی ماشوم دی؛ نه پینځه څلوېښت کلن سړی [1].

د دې له پاره چې موږ روغ پاتې شو؛ څو اصله باید په پام کې ونیول شي: د اوبو او هوا پاکوالی، په ښه ډول خوراک او څښاک، بدني فعالیت او مناسب استراحت، خوب ، ښه روحي شرایط ، د لازمي موادو ساتنه او د بې کاره موادو دفعه او له منځه وړل.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

روژه نیول د الله پاک حکم ته لبیک ویل دي چې په بدل کې یې هغه ثوابونه ترلاسه کېږي چې د نورو ډېرو عبادتونو په پایله کې نه ترلاسه کېږي؛ له همدې امله الله پاک په یوه قدسي حدیث شریف کې 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

(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 لازمي 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 فزيولوژيکي استراحت په برخه کوي، د طب له نظره د انسان بدن د کال په اوږدو کې له ډول - ډول کړاووڼو او ستونزو سره مخ کيږي او د بدن ټول غړي يې د ډول - ډول خوړو د خوراک له کبله د ستړيا احساس کوي چې روژه دغه ډول فزيولوژيکي ستړيا ته د استراحت او دمې تر ټولو غوره وسيله ده چې د يوه مناسب وخت له پاره دمه وکړي؛ لازمه انرژي حاصله کړي او د راتلونکو فعاليتونو له پاره ښه تياري ونيسي.

روژه انسان ته ذهني ځواکمنتيا په برخه کوي، تجربو ښودلې ده چې څومره ذهني تمرکز چې يو انسان ته په روژه کې ترلاسه کيږي؛ په بل وخت کې د داسې يوه تمرکز شونتيا ورته ممکنه نه ده. همدارنګه د رمضان د مياشتې د روژې پر مهال د انسان معده او زړه د يوه بې مثاله صبر په درشل کې قرار لري او د زياتره هغو څيزونو سره يې فکر نه وي چې له روژې پرته يې په خيال کې راګرځي، چې همدغه فرصت ذهن ته يو غوره تمرکز، ځواکمنتيا او قوت په برخه کوي. البته دا ځواکمنتيا هغه چا ته په برخه کيږي چې په ريښتيني معنا د دې مياشتې په اهميت وپوهيږي، له سستۍ او لټۍ څخه ځان وژغوري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

پای.

2021.4.13

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

سرچينې او مأخذونه

۱ . قرآن کريم.

۲. موسوعة الحديث النبوي الشريف. مکتبة 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 برای 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

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

۱۲. صلاح الدین، دکتور محمود. **أسارالعیون**. ۸۳ - ۸۴.

۱۳. الدقر، محمد نزار. «**روائع الطب الاِسلامی القسم العلاجي**» کتاب پدیا ډاټ کام.https://ketabpedia.com

۱۴. **موسوعه آیات معجزات من الطب و عالم النبات**. الدانة الحور.

۱۵. د «**الدانة للحور**» سایټ.https://haraj.com.sa

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

۱۷. د « **المسلمة**» سایټ. (www.muslima.com)

۱۸. د « **اسلامست**» سایټ.(www.muslimcentral.com)

۱۹. د « **السياحة المفتوحة**» سایټ.(www.a.ubuy.com.km)

۲۰. د « **السياحة الطبية** » سایټ.(www.sa2eh.com)

۲۱.د« **منتديات وادی دوغن**»https://ahlesonnat.blogsky.com

۲۲. « **الخيمة للحورا**» سایټ.https://hawaar.khayma.com

۲۳. د «**مجله الدعوة**» د ۱۴۲٦ س. کال، دوه زره شپاړسمه ۲۰۱٦مه ګڼه. https://binbaz.org.sa

۲۴. د «**اليوم**» سایټ.(www.emaratalyoum.com)

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

۲٦. د « **المسلم**» سایټ. www.almuslim.com

۲۷. د «**شرق الاوسط**» ورځپانه.https://aawsat.com

۲۸. په قرآن او سنت کې د علمي اعجاز هیأت.https://islamonline.net

۲۹. الجوزية، ابن قیم. **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