

# د انسان په بدن کي

د قرآن کریم علمي معجزې



[Ketabton.com](http://Ketabton.com)

ليکوال: ډاکټر محمد راتب نابلسی

ژباړه اوزياتونې: محمود حميدزی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## دکتاب پیژند پانہ

نوم: دانسان پھ بدن کی دقرآن کریم علمی معجزی۔

لیکوال: ڈاکٹر محمد راتب نابلسی۔

ژباړه اوزیاتونی: محمود حمیدزی۔

تایپ اوډزاین محمود حمیدزی۔

دکتاب دیوبنتی، وقایی ډزاین: مسلم اڅکزی

دخیریدو نیټه: ۳ ۰۳ ۵۱۴۰ ش۔

دژباړن خیاره سوی اثار

۱ {په سمندر کی دملغرو لتون}

تولنیزی ستونزی او دحل لاری یی

دفکرونو جوړښت او هغوی ته وده ورکول

۲ {رون سیند}

لومړی شعری ټولگه

۳ په کایناتو کی دقرآن کریم علمی معجزی

د زرو څخه درکھکشانونو د الله جل جلاله مخلوقات

۴ دانسان په بدن کی دقرآن کریم علمی معجزی

دانسان دین دحجرو څخه درنسجونو دنسجونو څخه درغرو دغرو څخه (  
دربدن پوری: هرارخیزطبی مالومات او د عقدی دلا کروړ کولو درسونه

۵ {دالماسو پند}

دینتومتلونو د ویلو ځایونه او علتونه

۶ {ژور اندونه}

دویمه شعری ټولګه

۷ {په ژوند کی دبریالیتوب 50 رازونه}

۸ {څنگه ژوند وکړو}

دنړی دیوهانو او بریالیو وګړو دسلګونو ویناوو ژباړه

۹ {خوړی خبری}

لنډکی شعرونه او ادبی ټوټی

۱۰ {ننګوونکی یوښتتی او ځوابونه}

سلګونه طبی، ساینسی، جغرفیوی، بیولوژیکی، ذهنی او ټولنیزی یوښتتی

## د ژباړن خبرې

الحمد لله الله جل جلاله ډېر شکر ادا کوم چې دغه ستاسو په لاس کې کتاب (د انسان په بدن کې د قرآن کریم علمي معجزې) مې وژباړئ او ستاسو درنو لوستونکو پورې مې در ورسوئ.

زه ددې کتاب په اړه دومره درته وایم چې که تاسو په رښتیا هم غواړئ دخپل بدن په اړه په لا ډېرو خبرو او رازونو باندې وپوهیږئ او دخپل بدن او روانې روغتیا په اړه لا ډېر څه زده کړئ نو دهمدې کتاب لوستنه په دقت سره وکړئ!

ددې کتاب په لوستلو به تاسو دخپل بدن د جوړښت، دندو، روانې او بدني روغتیا په اړه په ډېرو هغو خبرو وپوهیږئ چې کیدای سي مخکې نه په پوهیدلاست، همدارنگه د قرآن کریم او د رسول الله صلی الله علیه وسلم د حدیثو شریفو په علمي معجزو باندې به خبر او وپوهیږئ: په دې سره به مو کروره عقیده لانه هم کروره سي او وبه کولی سي چې د اسلام دمبارک دین، قرآن کریم او حدیثو شریفو باندې دچتلو اعتراض کونکو ملحدینو، مشرکینو او نورو کافرانو داعتراض او مغرضانه پوښتنو او ویناوو لپاره ځوابونه او ویناوي لاس کې ولرئ.

ددې کتاب ژباړه او زیتونې مې دیوه کال په شاوخوا کې بشپړې کړي او زما د فیسبوک پاڼې دلارې مې یې ځینې برخې د 2023 او 2024 کالونو په منځ کې خپرې کړي، که په دې کتاب کې د قرآن کریم په آیاتونو کې کومه تیروتنه سوي وي یا نې؛ پېښ، زور، زیر یې کم سوي وي دا ستونزه د کمپیوټري ټایپ ده الله جل جلاله دي ما نه په گناهکاره کوي، همدارنگه

ما دلته دحدیثو شریفو ټکي په ټکي ژباړه نه ده کړي بلکي مفهوم می یی لیکلی دی: که په مفهوم کي یی کوم تیروتنه سوي وي الله جل جلاله دي ما په هغه گناه نه نېسي.

دیادولو وړ یی بولم چي دا ایاتونو دژباړې او دکتاب دمتن ترمنځ دانېنه راوړل سوي ده\*\*\*څنگه چي هیڅ وگری دتیروتنې څخه خوندي نه دی که په طبي مالوماتو کي کومه تیروتنه سوي وي زه دهغي تیروتنې بڅېښنه در څخه غواړم او هیله ده په اصلاح کي راسره مرسته وکړئ: البته علمي مالومات هرورځ نوي کيږي کیدای سي ځيني مالومات دلیکلو پروخت همداسي لیکل سوي سم وه او دپوهي په غوریدا په هغه کي نوښت او بدلون راغلی وي چي دا طبیعي چار دی.

زه ستاسو درنو لوستونکو څخه هیله کوم چي که غواړئ همدې کتاب ته ورته بل گټور کتاب ولولئ (په کایناتو کي دقرآنکریم علمي معجزې) کتاب وموندئ او وي لولئ، داده یم چي دپوهي په لا غوریدا کي به دېره مرسته درسره وکړي: یاد کتاب هم داکتر محمد راتب نابلسي صاحب لیکلی او ما محمود دهغه دژباړې اوزیاتوونو سره خپورکړی دی.

په اخر کي دالله جلاله څخه داکتر محمد راتب نابلسي ته دجنت الفروس غوښتنه کوم، او ستاسو درنو لوستونکو د دعا په هیله یم

سرلوری دي وي لوی افغانستان، سرلوری دي وي خوږې ژبې پښتو ته ویاړلي خدمت کوونکي!

یادونه: ددې کتاب دچاپ حقوق دژباړن سره خوندي دي، دکتاب همدا پی دي ایف بڼه بیله بدلونه هرڅوک خپرولی سي دچاپ اوبدلون حق یی څوک نه لري!

## لړلیک

۱	آیا نړی یوه معجزه نه ده
۷	د انسان د بدن جوړښت
۱۱	انسان په ښکلی څپهری او دښو ځانگړنو لرونکی بدن سره پیداسوی
۱۸	د ښځو او نارینو د شمېر ترمنځ تعادل
۲۰	نردښځی سره برابر نه دی
۲۳	د ټولو مخلوقاتو په منځ کی تعادل
۲۶	د حجرو تعادل او دهغوی عمر
۲۹	آیا دا هرڅه بېله کوم پیداوونکی پیداسوی
۳۲	د انسان په بدن کی دخطر حساس رنگ
۳۷	د انسان په بدن کی ثبات او بدلونونه
۴۱	د انسان په بدن کی بیولوژیکی ساعت
۴۷	د انسان د بدن دځنکوالی سیستم
۵۰	د انسان په بدن کی د ځولی تولیدونکی سیستم
۵۲	د انسان دگوتو سرونه د انسان پیژند پایه او لاسلیک دی
۵۵	د انسان بدن څنگه دیخ سره مخ کیږی
۵۷	د غم او خوبښی اغېزه د انسان پر روان باندی
۶۰	اسلامی ارواپوهنه
۷۰	زرغون یا شین رنگ

۷۳	دخبنم یا خفگان اریکه دروغتیا سره
۷۶	پروخت بیدبذل
۷۹	پیر راسته اړخ بیدبذل
۸۲	اورد یا یرلیسی خوب
۸۴	دلماڅه اریکه دروغتیا سره
۸۷	دویتا مین ډی اریکه دلماڅه سره
۸۹	داوداسه اریکه دسترگو ددانو، تراخم (تربکوما) ناروغی سره
۹۱	اودس او دهغه روغتیا یی گتی
۹۳	روژه د الله جل جلاله عبادت او روغتیا یی گتی یی
۹۶	د ژنیتیک پوهه
۹۹	دجنین پوهنی د علم اریکه دنبوی احادیثو سره
۱۰۲	دهری نطفی څخه ماشوم منځته نه راځی
۱۰۴	انسان دڅشی څخه پیدا کیږی؟
۱۰۹	دبلارېبنت دری گونی پراونه
۱۱۱	د امنیون مایع: دضربو مخه نیوونکی اوبه
۱۱۶	روانی، روحی فشار د بلارېبنت په وخت کی دجنین داختلال لامل کیږی
۱۱۷	جنین او دهغه احساسات
۱۱۹	د مور شیدی
۱۲۴	په هډوکو کی اند وکړی



۱۲۶	دانسان د بدن اسکلیت
۱۲۹	یه لاسونو کی هډوکی او بندونه
۱۳۱	عضلات
۱۳۴	ماغزه اود تمرکز ستر نعمت
۱۳۷	د عصبی حجرو ثبات
۱۳۹	ماغزه داسی ماده ترشح کوی چی درد لمنځه وړی
۱۴۱	دانسان حافظه
۱۴۴	د ستر گودلید و، نظر ساتنه
۱۵۰	د غور پرده صماخ
۱۵۹	د ستر گواو غور و نو دنده
۱۶۳	بویایی حس اود هغه جوړښت
۱۶۶	یه مغزو کی د خون د ځنکو مرکز
۱۶۸	زړه
۱۷۲	دوینی دورانی یا دگرځیدنی سیستم
۱۷۵	شریانونه او وریدونه
۱۷۷	دوینی جوړونکی مواد
۱۸۲	دهیوفیز نخامیه یا ملکه غده
۱۸۸	حربی پوهنتون Thymus تایموس
۱۹۳	صنوبری غده

۱۹۶	لوازالمعده پانقراس
۱۹۸	طحال يا توری
۲۰۱	دنارو جوربنت او د هغوی کار
۲۰۴	زامی، ژبه او هضمی سیستم
۲۰۷	ایی گلوت یا کوچنی ژبه
۲۱۰	زرینه غشاء او د درد احساس
۲۱۳	معده
۲۱۶	اینه په تمامه مانا یو صنعتی بنار دی
۲۲۳	بڼه څښل
۲۲۵	ارادي او غیري ارادي کارونه، تنفس
۲۲۹	سبزی
۲۳۱	حنجره
۲۳۵	پښتورگی او د نعمت شکر یی
۲۳۹	پښتورگی او د بولو پاکول
۲۴۱	پښتورگی او د مالګی سره یی اړیکه
۲۴۴	مټانه
۲۴۶	دانسان درنګ بیلابیل والی او دهغه اړیکه دمیلانین مادی سره
۲۴۹	دورپښتاتوسپینید ل
۲۵۳	په یوست کی د احساس ځایونه

۲۵۵	سره کرویات
۲۵۸	بیله درملو روغتیا موندل
۲۶۲	په اسلامی نړۍ کی دطبابت علم، پوهه
۲۶۶	روانی طب
۲۷۰	د ناروغیو څخه مخنیوی کول
۲۷۸	هر درد درملنه او درمل لري
۲۷۹	عبادت ددېرو نارغیو درملنه کوي
۲۸۴	لمونځ او دروغتیا سره یی اړیکه
۲۸۹	حجامت، دوینی کبزل او گتی یی
۲۹۴	د چاپیریال او د بدن دنیاکی، چتلی سره تړلی ناروغی
۲۹۷	رونی نا ارامی
۳۰۰	دحبوباتو او میوو څخه دیوستکو لیری کولو څخه پیښیدونکی ناروغی
۳۰۳	د ایدز ناروغی
۳۱۸	د ایدز څخه ورسته دانسانی فساد څخه رامنځته سوی بله خطرناکه ناروغی
۳۲۰	د تخت، بستر زخم
۲۲۳	سگریټ څکول په نړۍ کی خطرناکه ساری ناروغی ده
۳۲۶	پرمغزو باندي دسگریټو څکولو اغیزی
۳۲۸	پر تنفسی سیستم دسگریټو څکولو بدی اغیزی
۳۳۳	دوینی پر دورانی سیستم دسگریټو څکولو منفی، بدی اغیزی

۳۳۴ یر تناسلی سیستم دسگریٹ څکولو بدی اغیزی

۳۴۲ دسگریٹ څکونکی منفی اغیز یر شاوخوا وگړو

۳۴۴ پرزره اورگونو دسگریٹو څکولو بدی اغیزی

دانسان په بدن کي د قرآن کریم علمي معجزې

آيا نړی یوه معجزه نه ده؟

عادي او غيري عادي شيان او هغه څه چي د عقل په مرسته يي شتون حس کوو، يا هغه څه چي ځيني وگړي يي نه سي درک کولی: همدا ټول مخلوقات دالله جل جلاله په سيطره، واک کي دي، الله جل جلاله چي هرڅه وغواړي هغه (رامنځته، خلق کوي، لکه په قرآن کریم کي چي فرمايي: (سُورَةُ الْأَنْبِيَاءِ : 69  
(قُلْنَا يَا نَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ)

"مور وويل: "ای اوره په ابراهيم باندي يخ شه او سلامتيا جوړ شه

\*\*\*\*\*

دالله جل جلاله د ارادي څخه ماسيو اور سوځوونکی نه دی: هرکله چي خدای جل جلاله وغواړي هغه سوځوونکی سي، که هغه ونه غواړي هغه سوځوونکی نه وي، همدارنگه اوبه دالله جل جلاله په مرسته مایع، بهیدونکي دي، کله چي الله جل جلاله وغواړي دبهيډونکي حالت څخه جامد حالت ته بدلون ورکوي، چي همداسي سوي هم دي: هغه څه چي الله جل جلاله دموسی عليهم السلام او دهغه دقوم لپاره وکړل:

(سُورَةُ الشُّعَرَاءِ 61-63)

( فَلَمَّا تَرَأَ الْجَمْعَانَ قَالِ أَصْحَابُ مُوسَىٰ إِنَّا لَمُدْرِكُونَ )

کله چي دواړه ډلي سره مخامخ شوي، نو د موسی(ع) ملگرو چيغه کړه چي مور خو ونيول شو سُورَةُ الشُّعَرَاءِ : 62

علمي معجزې

د انسان په بدن كې د قرآن كريم

( قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ )

موسی (ع) وویل: "هیڅکله نه، زما سره زما رب دی. هغه به هر ورو ما ته لارښوونه وکړي.

فَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ اضْرِب بِعَصَاكَ الْبَحْرَ ۖ فَانفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرْقٍ كَالطُّوْدِ ( الْعَظِيمِ )

مور موسى (ع) ته د وحیې په وسیله حکم وکړ چې: "سمندر په خپله لکړه ووهه! نو په ناڅاپي ډول سمندر وچاوده او د هغه هره ټوټه د یو لوی غره په څیر شوه.

\*\*\*\*\*

بڼه نو کله چې دځای او وخت پیدا کوونکی و غواړي، دځای او وخت شرط، لغوه، بې کاره کوي؛ داسراء او معراج حکم هم دنورومعجزو دحکم په شان دی. یو بل اړین دیادولو وړ ټکی دادی چې عادي او غیر عادي شیان دواړه یو معجزه ده: غوا ته وگورئ که دنړۍ ټول انسانان، کیمیا پوهان سره راغونډ سي نه سي کولی دعادي وښو څخه دشیدو په ډول او دهغوی په ځانگړونو درلودونکي شیدې جوړي کړي.

آیا غوا یوه معجزه نه ده؟ آیا انسان پیدایښت یوه معجزه نه ده؟ دوښو را زرغونیدل یوه معجزه نه ده دباران اوریدل یوه معجزه نه ده؟

اند وکړئ تاسو دمیلیونونو معجزو په منځ کې ژوند کوئ مگر تاسو نه یاست خبر: آیا دا نړۍ یوه معجزه نه ده؟ دانړۍ ټوله معجزه ده!

دغه ماشوم د بې ارزښته او بو څخه پیداسوی دی، د بې ارزښته نطفې څخه چې په سترگو نه لیدل کېږي. د انزال په وخت کې ۴۰۰ میلیونه سپرمه د نرڅخه وځي او هر یو یې د سر، بدن او لکې لرونکی وي چې حرکت کوي.

د سپرمو په سر کې اکروزوم داسې یو ماده چې نازک پوست لري ځای لري، اکروزوم د ووم بڼځینه تخمې ته په ننوتلو کې د درو خنډونو څخه تیرېږي، د ووم دېوال تجزیه کوي او هغه ته ننوزي!

بڼه نو د انسان پیدایښت او جوړښت خپله ستره معجزه ده.

انسان ورسته درهغه چې نری ته سترگی و غړوي: دهغه په مغز کې 140 میلیارده عصبي حجرې، ژونکي شتون لري همدارنگه دهغه په بدن کې عصاب، هډوکي؛ زړه، شیریانونه، وریدونه، معده، پښتورگی، اینه، کلمې، غوړونه، سترگی؛ شونډي، ژبه، عضلې، ورپښتان، پوست، درپوست لاندې کوچني سوري، د غوړو او خولې تولیدونکي غدې، او نور ډېر جوړښتونه شتون لري.

دانسان په بدن کي د قرآن کریم علمي معجزې

دماشو پیدایښت دنطفي څخه یوه لویه معجزه ده!

نباتات او دهغه پاڼه دنړۍ پرمخ هغه کارخونه ده:چي دهغي په ډول انسان دتولو پرمختگونو په شتون کي داسي کارخونه،فابريکه نه ده جوړه کړي. داسي بي ږغه کار خونه ده چي اوبه او معدني مواد دمخکي څخه اخلي او دنبات لوري برخي ته يي ليردوي.

نباتات دکروپلاست په درلودلو ورسته در کاربن ډای اوکسید،معدني موادو اوبو او دلمر دورنگو دترلاسه کولو خپل دارتيا وړ مواد او دتولو ژونديو موجودات دارتيا وړ مواد پوره کوي نبات داسي شيره جوړوي:چي دهغي څخه بناخونه،بدنه،څانگي،

غوتی،گلونه،میوي؛جوړيږي،چا هغي ته داتوان او زده کړه ورکړي؟

څنگه الله جل جلاله داتولي څانگړني په هغوي او دهغوي په تخمونو کي ايښي دي؟ نباتات او ژوي هريو يي معجزه ده!

په ميليونونو کبان په سمندرونو کي شتون لري:يو کب چي نوي پيژندل سوی وزن يي 180تو ته رسيري،مگر کوچنی غوماشه چي الله جل جلاله دهغي يادونه کوي او فرمايي:سورت بقره ۲۶نمبرايات شريف

إِنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَحْيٰ أَنْ يَضْرِبَ مَثَلًا مَّا بَعُوضَةٌ فَمَا فَوْقَهَا فَأَمَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا فَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ وَأَمَّا الَّذِينَ كَفَرُوا فَيَقُولُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَذَا مَثَلًا يُضِلُّ بِهِ كَثِيرًا وَيَهْدِي بِهِ كَثِيرًا وَمَا يُضِلُّ بِهِ إِلَّا الْفَاسِقِينَ



دانسان په بدن کي د قرآن کریم  
علمي معجزې

هو، الله له دې څخه هيڅ کله شرم نه کوي چي د ماشي يا له دې څخه هم د کوم زيات حقير شي مثال راوړي. کوم خلک چي د حقي خبري منونکي دي، هغوی د دې مثال په ليدو پوهيږي چي دا حق دی، چي د هغو د رب له خوا راغلی دی. او څوک چي کافران دي، نو هغوی د دې مثال په اورېدو وايي: "په داسي مثال راوړلو سره د الله اراده څه ده؟" په دې شان الله په همدې يوه خبره ډېر خلک په گمراهی کبني اخته کوي او ډېرو ته سمه لار بڼيي. او په گمراهی کبني هغه کسان اخته کوي چي فاسقان دي.

\*\*\*\*\*

غوماشه د 100 سترگو، دريو زرونو، 48 غابڼوونو، د رادار سيستم او نورو ځانگړونو لرونکي ده بڼه نو:  
غوماشه، پسه، غوا، چرگي، آس، اوبڼ، انسانان، لمرونه، سپوږمياني؛ لويي آسمان ټولگي ټوله معجزې دي.

لمرچي زموږ څخه 156 ميليونه كيلومتره ليري دي: ددې سربيره موږ دهغه دنرمي تودوخي او رڼا څخه گټه اخلو، که همدغه لمر مځکي ته نژدي سي: مځکه به لولپه او لمنځه ولاړه سي، ټول کاینات يوه معجزه ده! آيا الله جل جلاله ته داسخته ده چي دځايونو ليروالی او دوخت حرکت ودروي او حضرت محمد صلی الله عليه وسلم دمکي معظمي څخه بيت المقدس او دهغه ځايه هسکونو ته پورته کړي؟!!

علمي معجزې

د انسان په بدن كې د قرآن كريم

كه نړۍ ته ژور اند وكړو وبه وينو چي نړۍ كې د هرڅه پيدا كيدل او  
جوړښت يې يوه معجزه ده!

انسان بايد دالله جل جلاله په خلقتونو كې اند وكړي او دهغه جل جلاله د  
حكمونو او اومرو څخه سرغړونه ونه كړي.



## د انسان د بدن جوړښت

د هر انسان په ژوند کې معجزې او د الله جل جلاله دلويې او حکمتونو نښې دي چې د الله جل جلاله د علم ښکارندوينه کوي.

زموږ بدن چې در بل هرشي موږ ته رانژدي دى، داسې جوړښت لري:

د انسان پر سر د 300 زرو په شاوخوا کې وريښتان شتون لري چې هر وريښته: دريښې يا پياز، شيريان، وريد، عصب، وراثتي او دغورو غدي لري. دسترگو شبکيه: دسترگو داخلي برخه ده چې 140 ميليونه رڼا

نيوونکي، رڼا منوونکي لري داسې چې مخروطي شکله نيوونکي يې درنگونو دلیدني لپاره او سل ميليونه استوانه يې شکله نيوونکي د لږ رڼا په وخت کې دلیدني لپاره شتون لري! په غوږونو کې هم دسترگو د شبکيې په څير يو جوړښت شتون لري چې په هغه کې د تیتو، کرارو ږغونو د اوریدلو لپاره دري لکه ژونکي، حجرې شتون لري چې

په مغزو کې دوخت، لوري د توپير د اندازه کولو سيستم شتون لري، داسې چې که يوه ثانيه پر يو زرو شپږسوه برخو ووېشو ديوي برخې څخه په کم وخت کې دغږ لوري د انسان لپاره په نښه کوي.

د ژبې پرمخ د خوږو، تروو او ترخو خوند پيژندونکي ژونکي، حجرې شتون لري چې يادې حجرې مغز ته خوند رسوي. هر خبره چې موږ کوو يا زموږ پر ژبه راځي دهغې په رامنځته کولو کې 17 عضلي برخه اخلي.

## علمي معجزې

## د انسان په بدن کې د قرآن کریم

څوک باور کولی شي چې زموږ دخولې دننه 500 میلیونه حجرې شتون لري: چې په هرو پنځو دقیقو کې دهغې په دننه دېوال کې نیم میلیون حجرې لمنځه ځي او نیم میلیون نوي حجرې دهغوی ځای نېسي.

که دویني سره کرویات، ذرې دځنځیر په ډول سره وتړل سي: دهغوی اوږدوالی به دمخکې دمحیط شپږ برابره سي.

دویني په هر ملي متر کې 5 میلیونه سره ذرات شتون لري چې هره سره ذره په یوه ورځ کې په وینه کې 1500 واړه ګرځي او 150 کیلومتره لار وهي.

د انسان زړه په منځني عمر کې په دومره پیاوړي ډول وینه پمپ کوي چې که دویني یو شریان دیوې هسکې مایې سرته هم پورته کړو زړه دا توان لري چې وینه دمایې سرته پورته کړي.

د انسان زړه په یوه دقیقه کې په نارمل ډول د 60 څخه در 80 واري غورځي، په یوه ورځ کې په نارمل ډول 51840 ځله غورځي چې په یادو غورځیدلو کې 1200 ګیلنه وینه پمپ کوي: یو ګیلن د پنځه لیتره سره برابر دی. انسان په هرو دوو ثانویو کې 120 میلیونه حجرې، ژونکي مصرفوي.

د انسان مغز د 14 میلیاردو باندني او 100 میلیاردو بنسټیزو عصبي ژونکو درلودونکی دی چې دهغوی ددندو په اړه لاهم ډېر کم مالومات موږ په لاس کې نه لرو.

مغز د انسان په بدن کې ترټولو پیچلی جوړښت لري، چې ددې هرڅه سربیره هم انسان دخپل حقیقت دپوهیدلو څخه عاجزه دی. د انسان حافظه 1میلیارده جی بی ده چې درې میلیونه ساعته ویډیو ځایولو وړتیا لري چې لیدل یې د 300کاله څخه دپروخت غواړي.

د انسان په دوو سږو کې 700میلیونه هوایي کڅوړې دانگورو دواښکیو په ډول شتون لري؛ که چیرې یې وغورو 200متره مکعبه ځای به ونېسي، سږي هره ورځ یویشتم زره شپږسوه واره راټول او غوړیږي یا 120متره مکعبه هوا تنفس کوي.

په آینه، ځیگر کې 300میلیارده حجري شتون لري چې په څلورو میاشتو کې ټولې نوي کیږي؛ دآینې دنده د انسان لپاره دپره اړینه ده بیله آینه انسان درې ساعته ژوندی نه سي پاته کیدلی.

د انسان دمعدې په دیوالونو کې میلیاردونه حجري شتون لري؛ چې په ورځ کې څو لیتره کلریک اسید، دمعدې تېزاب تولیدوي، در اوسه پوهان په دې راز نه دي پوهیدلي چې دمعدې تېزاب ولې خپله معده نه خرابوي یا تجزیه کوي. آیا دمعدې جوړښت خپله یوه معجزه نه ده؟

په کلمو کې 3600گوتې ته ورته جوړښتونه یا دکلمو وریښتان دخورو دتجزیه کولو دپاره په هرسانتي متر مربع کې شتون لري.

یاد جوړښتونه په هر 48ساعتونو کې ټول نوي کیږي.

د انسان د بدن غټې کلمې یونیم متر او کوچنۍ کلمې یې 6 متره اوږدوالی لري.

د انسان په پښتورگو، بدوډو کې دوه میلیونه دویني پاکوونکي جوړښتونه (گلو میرولرونه) شتون لري چې اوږدوالی یې سل کیلومتروته رسېږي او هر ورځ 5 واري د ټول بدن وینه ورڅخه تیرېږي.

د پوستکي لاندې 15 میلیونه د تودوخي تنظیموونکي شتون لري چې ټول یې خوله تولیدوونکي غدې دي: چې هره غده یې د یخوالي تنظیم او د تودوخي او لنډېل د بدلون دنده لري. زموږ بدن: چې موږ په هغه ژوندکوو: موږ ته در هرشي ډېر رانېژدي دئ لوړلیکل سوي. هغه واقعیتونه دي چې ډاکټرانو لسکونه کلونه مخکې موندلي وه.

الله جل جلاله فرمایي سُورَةُ الدَّارِيَّاتِ : وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود کېني (د عبرت نښانې دي). ایا تاسي په خیر کتونکي نه یاست؟



د انسان په بدن کې د قرآن کریم علمي معجزې

انسان په ښکلي څیږي او د ښو ځانگړنو لرونکي بدن سره پیداسوی  
الله جل جلاله فرمایي: (سُورَةُ التِّينِ : 4-6) لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ  
تَقْوِيمٍ

په حقیقت کې موږ انسان په ډېره ښه ښه پېداکړ  
(ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ)

بیا مو هغه په چپه را اړولو له ټولو لانديښو څخه لاندي کړ،  
(إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ )

پرته له هغو کسانو څخه چې ایمان یې راوړ او ښه عملونه کوي، د هغو  
لپاره هیڅکله نه ختمېدونکي اجر دی.

\*\*\*\*\*

الله جل جلاله چې هر شی پیداکړی هغه ته یې کمال او ښکلا وربخښلي ده  
(الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا مَّا تَرَى فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِنْ تَفْوُتٍ  
فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَى مِنْ فُطُورٍ) سورة الملك (۳)

هغه ذات چې لاندي باندي او ه اسمانونه یې پېدا کړل؛ (ای کتونکي) ته  
به د الرحمان په هستونه کښي هیڅ راز ناروندي او توپیر ونه مومي.  
بیا سترگي واړوه، وگوره، ایا کومه نیمگړتیا دي چیري تر سترگو  
کیري!؟

علمي معجزې

د انسان په بدن کې د قرآن کریم

الله جل جلاله په لوړو او نورو ایتونو کې انسان په ښکلا او غوره کيافه  
مصوف کړی او فرمایي:

(سُورَةُ الْاِنْفِطَارِ : 8) (فِيْ اَيِّ صُوْرَةٍ مَّا شَاءَ رَكَّبَكَ )

او په هره بڼه یې چې خوښه شوه، ته یې ښلولی جوړ کړی؛

\*\*\*\*

په لاندې آیات شریف کې دهغه د پیدایښت په اړه فرمایي:

(سُورَةُ التِّينِ : 4) (لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِيْ اَحْسَنِ تَقْوِيْمٍ

په حقیقت کې موږ انسان په ډېره ښه بڼه پېداکړ.

\*\*\*

او همدارول بیا فرمایي: (سُورَةُ الْاِنْفِطَارِ ۷ : (الَّذِيْ خَلَقَكَ فَسَوَّكَ فَعَدَلَكَ )

هغه چې ته یې پېدا کړی یې؛ ستا اندامونه یې برابر کړي دي، ته یې په  
اندول جوړ کړي یې،

\*\*\*

دا دالله جل جلاله د ډېرې مینې ښکارندویه کوي ددې عزتمند مخلوق  
سره او دې ته اشاره کوي چې انسان دالله جل جلاله په نزد په کایناتو  
کې دلورې درجې، مقام او منزلت خاوند دی!



د انسان په بدن کې د قرآن کریم علمي معجزې

انسان دخپلو غړو د ترکیب، داخلي جوړښتونو د لوړ کمال په درلودلو سره د ټولو کایناتو؛ د پیچلي جوړښت درلودونکی مخلوق دی، چې دهغه د جوړښت، ځانگړونو، د پیداکیدو دلارې د پوهیدلو څخه دنړۍ ټول پوهان ناتونه دي.

انسان د داسې جوړښت او ځانگړونو لرونکی دی چې په احساساتو او عواطفو پوه، دخپلو هیلو، غوښتنو، ارزښتنو په جال کې راگیر، چې ارواپوهان دهغه د حقیقت، رښتیا د مندلو څخه ناتوانه دي.

انسان دنالیدل سوي، پټ عقل لرونکی دی، انسان د پوهې د یادولو، تحلیل کولو، د توپیر کولو، د افکارو د زیږونې او پېژندنې، دنوي شیانو درامنځته کونې دلارو پېژندلو د پیاوړې وړتیا لرونکی دی چې دهغوئ په مرسته د الله جل جلاله دنورو مخلوقاتو څخه د لوړوالي فرصت اود وخت لري.

الله جل جلاله دانسان د بهتر والي او لوړوالي، لویي په اړه فرمایي: [سُورَةُ  
[بنی اسرائیل/الاسراء : 70

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِّنَ الطَّيِّبَاتِ  
وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

دا خو زموږ پېرزوینه ده چې بنيادم ته مو لويي ورکړه، په وچه او لمده کښي مو سپرلی ورکړي او له پاکو شيانو څخه مو روزي ور په برخه کړه او پر خپلو زياترو مخلوقاتو مو ښکاره لوړتيا ور وېښله.

هغه څه چې د انسان د بدن او قامت بڼکارندوینه کوي د انسان دریم ساتوونکي، دفاعي دېوال دی:

الله جل جلاله انسان ته ډېر دقیق جوړښتونه، سیستمونه بڅښلي دي: چې لومړی یې د پوست جوړښت دی چې داسې بیلگه لري لکه ساتوونکي زغره یا پر بدن باندې کالي، د انسان پوست د بدن دننه غړو ته د میکروبونو، ویرسونو، پرازیتونو او نور زیان رسوونکو شیانو دننوتلو مخه نیسي او ساتنه ترې کوي، همدا پوست د انسان لومړی دفاعي دېوال دی.

د انسان د هر غړي لپاره ځانگړي دزیان مخه نیوونکي یا دفاع کوونکي ځای پر ځای سوي: د بیلگې په ډول سترگه د بڼوگانو، زیرمو او اوبنکو په مرسته ساتل کيږي: دا ځانگړي جوړښتونه د انسان دویم دفاعي دېوال دی.

د انسان په بدن کې دریم دفاعي، ساتونکی دېوال وینه د خپلو پیاوړو پوځیانو، عسکرو سپینو کرویاتو، ذراتوسره ده.

دیادو پوځیانو شمېر چې د بدن دریم دفاعي دېوال جوړوي دروغتیا په ورځو کې 25 میلیونه وي، دیادو پوځیانو شمېر د جنگ او مبارزې په وخت کې د څوساعتونو څخه ورسته ډېرېږي: د جنگ په وخت کې دیادو پوځیانو شمېر سلگونو میلیونو ته رسېږي، دغه د زهري موادو پر وړاندې دریدونکی لښکر دویني سپین ذرات چې د نیتروفیل، ایزونوفیل، بازوفیل

،لمفوسایټ، مونوسایټ بیلا بیلو برخو عمر او اندزي لرونکي دي: دخانګرو وژونکو وسلو چي دکیمیاوي موادو څخه جوړې دي لرونکي او پري سمبال دي. چي دهغوی داریکو مزي هم شمېرل کيږي.

یاد دفاعي دېوال، لښکر یا د دویني سپین ذرات د بدن څخه د زیان رسوونکو ناپیژندو موادو دمخنیوي په لار کې په پوره چالاکی، زیرکی، نظم اونوبت کې دېر حیرانوونکی رول لري داسي چي: دنړی پوهان یې په هیرت او تعجب کې کړي دي.

بدن ته دهر زیان رسوونکي ناپیژانده جسم دننوتلو څو شیبې ورسته د بدن لومړی او دویم ساتونکی دېوال متوجي کيږي، هلته داسي ذرات، پوځیان شتون لري چي دنده یې دکیمیاوي وسلو لپړد دجنگ یا مبارزې میدان ته ده: هغه ځای ته چيري چي ذرات دیادو وسلو په شیفرونو، رمزونو پوهیږي او دناپیژندو زیان رسوونکو جسمونو پروراندې دهغوی ضد کیمیاوي مواد جوړوي؛ ورسته در یادو جسمونو دضد موادو درجوړیدا یاد جنگ کوونکي او جوړونکي لښکر په یادو وسلو سمبال پر ناپیژاندو زیان رسوونکو جسمونو برید کوي، کله چي دیادو وسلو په مرسته دوی په جنگ کې بریالي سي وینه دجنگ میدان ته په تلو راتلو دجنگ میدان د یادو جسمونو دجسدونو څخه پاکوي.

دغه سپین کرویات چي دفاعي سیستم کې بنسټیز او اړین ځای لري دهغوی قطر در 15 میکرونه یا په بله مانا دملي متر درزمي برخي لوی نه دی.

الله جل جلاله څومره بڼه فرمایي: (سُورَةُ التِّينِ ۴ : لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

په حقیقت کې موږ انسان په ډېره بڼه بڼه پېداکړ.

\*\*\*

دیاد لښکر د لیکو په دننه کې په دې ورستیو وختونو کې یوه ډله کمانډو یا بڼه روزل سوي پوځیان پیژندل سوي: چې دیادي ډلې پوځیان کولی سي سرطاني حجرې، ژونکي په نښه او لمنځه یووسي مگر داچې الله جل جلاله فرمایي: (ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ) بیا مو هغه په چپه را اړولو له ټولو لاندینېو څخه لاندې کړ،

\*\*\*

دا هرڅه هغه وخت پېښیږي چې کله ناتوانه انسان د الله جل جلاله د اوا مرو، حکمونو څخه سرغړونه وکړي، کله چې انسان دخپلې ورسپارل سوي دندې: عبادت، بندگی څخه غافله سي: دخپل ناروا غوښتنو چې د انساني عقل او فطرت سره په ټکر کې دي خواته ورسې، نو هله یاد دقیق جوړښت، دنارغیو څخه ساتونکی سیستم خپله دنده سمه سرته نه رسوي یا هیڅ خپله دنده سرته نه رسوي، دځانگړو ناروغیو څخه کمزوری کیږي چې انسان بیا دکوچنیو ناروغیو پروراندې مبارزه نه سي کولی او لمنځه ځي، لکه دایدز نارغی په وخت کې دیاد سیستم کمزوري.

دانسان په بدن کي د قرآن کریم علمي معجزې

تیت معافیت،د دفاعي سیستم کمزوري چي نن نړیوالو ته ستر گواښ دی  
بيله دي څخه بل شی نه دی چي الله جل جلاله فرمائي  
( ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ )

بيا مو هغه په چپه را اړولو له ټولو لاندينيو څخه لاندي کړ،  
\*\*\*\*

کله چي انسان خپل خالق جل جلاله په بڼه شان وپيژني ،په خپلو نیکو کړونو  
سره هغه جل جلاله ته ځان نيژدي کړي،پرهيزکاره سي:انسان ددي وړتيا لري  
چي دملائيکو څخه دلوري درجي خاوند سي، په قرآن کریم کي دغه  
(خبرې ته اشاره سوي ده : (سُورَةُ التين : 4

(لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ)

په حقيقت کي موږ انسان په ډېره بڼه بڼه پيدا کړ»

مگر کله چي انسان نافرمانه سي دالله جل جلاله داحکامو څخه سرغړونه  
وکړي،دهغه دبنديگانو او نورو مخلوقاتو سره بد چلند وکړي داسي يوې  
درجي ته رسيزي چي هيڅ بل مخلوق هغه سي کبنتي درجي ته نه وي  
رسيدلی (...أَسْفَلَ سَافِلِينَ) داسي چي ژوي دهغه څخه غوره سي ځکه  
ژوي خپل دنده او دالله جل جلاله يادونه په بڼه ډول سره کوي مگر انسان:  
دخپلي ورسپارل سوي دندې څخه غافله او مخ اړونکی وي.

## د بڼو او نارینو د شمېر ترمخ تعادل

د دویمې نړیوالې جګړې په ورسټیو کې د بڼو شمېر نسبت نارینو ته څلور پر یو برابره لور سو یانې: څلور بڼې دیوه نارینه پر وړاندې، یاد نسبت درڅو لږو کلونو لږ دوام ونکړ: ترڅو چې د بڼو او اونارینو ترمخ نسبت د الله جلّه دخوښې سرسم طبیعي حالت یانې: 105 په سلو کې نارینه او 95 په سلو کې بڼینه ته را وگرځیدئ، یانې د 105 نارینو پر وړاندې 95 بڼې شتون لري، چې دانسبت په ټولو هیوادونو، ښارونو، لویو وچو کې ثابت دی مگر د اثباتوالی عمومي دی نه د کورنیو او کوچنیو کلیو د شمېر پر اساس: یو څوک به اته لوني لري بل وګړی به بیا د څلورو لونیو او څلورو زامنو درلودونکی وي یو بل کس به بیا هیڅ اولاد نه لري.

دېرو هیوادونو کې دبیلایو لارو څخه سرشمیرنه کيږي چې په اخر کې دغه بیلا بیل نسبتونه سره غونډيږي او موندونکو، څیرونکو ادارو ته رسيږي.

په یوه هیواد کې یوه مالومه اداره د ټولو راتولو سو پیسو او شتمنی اندازه مالوموي ترڅو هغوی ته دا مالومه سي چې موږ څومره پیسي څه وخت او چيري باید ولګوو، د بڼو اونرو ترمخ نسبت هم همداسي دی چې یو څوک شپږ لوني او بل بیا شپږ زامن لري: الله جلّه ددې شمېر

دانسان په بدن کي د قرآن کریم علمی معجزې

دقیق ثبت لري داسي چي په اخر کي دا ټول شمیر د یوه مالوم ټاکل سوي نسبت سره سمون لري، هغه نسبت چي د ستر ذات الله ﷻ دخوا ټاکل سوی دی.

دا هغه سکالو دی چي داند کولو وړ دی!

بڼه نو کله چي ددویم نړیوال جنگ په ورستیو وختونو کي دنارینو شمېر نسبت بڼخو ته 75 سلنه وو: یاني دهر و 100 بڼخو پر وارنډې 75 تنونارینوو شتون درلودی. ورسته درخو کلونو ډېرو میندو نارینه اولادونه وزیرول چي دانسبت 75 سلنه ته ورسیدی ترخو چي یاد نسبت نور هم لوړ سو او اوسني نسبت ته ورسیدی.

دا هرڅه څوک سنجوي؟ آیا دا دقیق نظم او جوړښت الله ﷻ نه دی جوړ کړی؟ بيله شکه دټولو چارو منظموونکی اوسنجوونکی الله ﷻ دی چي

(فرمائي: (سُورَةُ الرَّعْدِ : 8

اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَحْمِلُ كُلُّ أُنْثَىٰ وَمَا تَغِيصُ الْأَرْحَامُ وَمَا تَزْدَادُ وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ

الله د هري حاملې (اومیدواري، بلاربي) بڼخي له گيډي څخه خبر دی. څه چي په هغې کښي جوړیږي، په هغه هم پوهیږي؛ او په هغه کښي چي څه کمی یا زیاتوالی راځي، له هغه څخه هم با خبره دی. د هر شي لپاره یي یوه اندازه ټاکلي ده؛»

## نردبڼې سره برابر نه دي

مسلمان پوهان پردي خبره يوالی لري: چې بڼه په تکليف، هغه دنده چې بايد سرته يې ورسوي، شرافت او مسؤليت کې دنارینه سره يوشان ده، مگر بڼه په ډېرو نورو برخو کې دنارینه په څير نه ده، ولي چې بڼه: په داخلي او ټولنيز اساس دخپل ادراک او طبيعت دتشخيص، پيژندلو لپاره خپل ځانته بيلي ځانگړني لري.

کوم څوک چې دنارینه او بڼينه اولادونو خاوندان وي: که دهغوی لوبې، حرکات او غوښتنې درنظر لاندي ونيسي: دهغوی ترمنځ په توپير بڼه پوهيدلی سي، ځکه کيدای سي ديوي کوچنی انجلې غوښتنې دخپل ورور په شان نه وي، که څه هم ديوي انجلې او هلک دخانگړونو توپير لا در اوسه نه دي پيژندل سوی.

دلته زموږ موخه دا نه ده چې نارینه دښې څخه دلا ډېر امتياز څښتن وبولو زموږ موخه داده چې: که څه هم نر او بڼه په انساني اوټولنيزو حقونو کې سره مساوي دي مگر هريو يې ځانته بيلي ځانگړني، خوبني، استعداد او غوښتنې لري.

دماشومانو او نوي ځوانانو ارواپوهان پردي باور دي چې نارینه او بڼې دروان د اړخ سربيره دجسمي اړخه هم ځيني توپيرونه لري.

غواړو دځينو پوهانو دقيق نظرونه دښځو او نارينو دروحي او بدني توپير په اړه ستاسو سره گډ کړو:



یو روغتیا پوه چي دمعتبرو سرچینو او کتابو په لوستلو یي یو څیرنیز را پور چمتو او خپور کړی وایي: دښځو قد، تنه په ټوله نړۍ کي دنارینه دقد څخه ټیټ، کوچنی دی، دښځو دتنی ددغه ټیټوالي منځنی اندازه په ټوله نړۍ کي 10 سانتي متره ده، دښځو ددهوکو د جوړښت، ترکیب وزن دنارینو ددهوکو دجوړښت دوزن څخه کم دی، همدا ډول دښځو ددهوکو دجوړښت پیاوړتیا دکار دقوي دارڅخه دنارینو څخه کمه ده: یانې دښځو ددهوکو جوړښت داسي نه دی سوی چي دنارینه په څیر درانه کارونه پري وکولی سي.

دښځو عضلي دنارینو دعضلو څخه 1 پر دري برابره کم توانه دي مگر دښځو نسجونه، دژنکو، حجرو ټولگه چي ډېرې حسي او عصبي وړتیاوي پکښي شتون لري: په همدې خاطر دنارینو دنسجونو څخه لوړ والی لري: دښځو حجروي نسجونه دهغوی لپاره چرې، پورونه یا لایه برابروي او ذخیره کوي.

دنارینو مغز 100 گرامه دښځو در مغز دروند دی: دنارینو دمغز نسبت دهغو بدن سره 1 پر 40 برخه او دښځو دمغز دهغوی بدن سره 1 پر 44 برخه دی: دښځي مغز کمی لایي، پورونه او همدارنگه دتشخیص، بیلوالي دارڅخه لږ مساحت لري مگر داحساس، هیرنیتیا، هیجان، دمرکز کار یي دنارینه دمرکز دکار څخه ډېر او سخت دی.

دېنځو سپري دنارينو د سپرو څخه لږ پراخوالی لري مگر دېنځو تنفس دنارينو د تنفس څخه تېز، گړندی دی، دېنځو د زړه حجم دنارينو د زړه د جوړښت څخه کوچنی دی، همدارنگه دېنځي د نبض يا د زړه د غورځيدا اندازه دنارينه د زړه د غورځيدا د اندازې څخه ډېره ده.

دغه دقيق توپيرونه دنارينو او بڼځينو: د زړه، ساه، د احساس د مرکزونو، مغزو، د هډکو د جوړښت، تنې او وزن ترمخ ددې بنوودنه او بنوونه کوي چي دا هرڅه الله جلله په خپل حکمت، تدبير سره بڼه او پرځای خلق او جوړکړي دي.

الله جلله فرمايي: (سُورَةُ الرُّومِ : 21

(وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ )

او د هغه له نښانو څخه (بله) دا ده چي ستاسي لپاره، همدا ستاسي له جنس څخه يې ميرمني پيدا کړې، تر څو چي تاسي له هغو سره ارام تر لاسه کړئ او ستاسي (بڼځي او خاوند) په منځ کېني يې مينه او خواخوږي پيدا کړه. په باوري ډول پدې کېني د هغو خلکو لپاره ډيري نښانې دي چي غور او فکر کوي.

\*\*\*\*

## د ټولو مخلوقاتو په منځ کي تعادل

الله جلله فرمایي: [سُورَةُ الْحَجَرِ : 19

وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوْسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَّوْزُونٍ

او موږ ځمکه غوړولې، په هغې کبني مو غرونه نصب کړي، په هغې کبني مو هر ډول شينېلي (نباتات) په ټاکلي، تللي اندازه راتوکولي دي،

\*\*\*

یوه د الله جلله دلويي دنبنو نبنانو څخه داده: هرڅه چي الله جلله پيدا کړي هغه په یوه مالومه اندازه او خپل منځ کي سره متناسب دي، ترڅو یو شی پر بل شي تیری ونه کړي يانې داچي دخپلي اندازې څخه وانه وړي.

یوه هيرانوونکي پيښه چي داستراليا په لويه وچه کي پيښه سول هغه دا وه: یو ډول بوټی چي زقوم، کاکتوس ورته وايي: یو ازغي لرونکی او بي پاتو بوټی دی، په یوه سيمه کي د ازغن سيم په ډول وکرل سو: مگر ياد نبات دومره تکثر، ډېرښت وکړ چي دبرتانيا دهيواد په اندازه مخکه يي لاندي کرل او په نباتي اوبا بدل سو، دکليو اوبنارونو داوسيدونکو لپاره يي ستونزې پيښې کړي: دهغوی کښتونه يي برباد کړل او دمخکي دکر کبلي مخه نيوونکي يي سول ترڅو چي پوهانو یوه حشره چي بيله زقوم خوړلو ژوند نه سي کولی وموندل: يادي حشرې وکولی سول دزقوم دبوتې ډېرښت کم کړي او وگړي ددې اوبا څخه خلاص کړي.

هر هغه څه چې الله جلّه پیداکړي او دخپلې اندازې څخه ددېرښت خوی لرونکي وي: الله جلّه دهغه لپاره مالومه اندازه ټاکلي ترڅو دټاکل سوي اندازې څخه تیری ونه کړي: دغه ته وايي تعادل او توازن دالله جلّه دمخلوقاتو په منځ کې، يانې هرشی په طبيعت کې یوه مالومه ټاکلي اندازه لري او دخپل ټاکلي اندازې څخه تیری نه سي کولی.

همدارنگه حشراتو ته الله جلّه حشراتو ته دسپرو پرځای دتنفس کولو لپاره ځانگړي لولي، پيپونه ورکړي ځکه که چیرې دهغوئ ساه کښل دسپرو دلارې وای حشرات دخپل اوسني حجم څخه ډېر غټیدل او انسانانو ته دزیان رسولو او مرگ لامل به کیدای.

حشرات، نباتات، حیوانات، کبان، انسانان او هرشی دیوې مالومي اندازې او معیار خاوند دی: ترڅو دطبیعت په نظم کې هیڅ کومه ستونزه نه وي.

الله جلّه د انسان په بدن کې مایعاتو، خوږې، مالگو... دتنظیم لپاره بیلابیل جوړښتونه: دهغوئ په مالومه اندازه او توازن کې ساتلو لپاره جوړ، خلق کړي دي. د انسان په بدن کې دهمدې جوړښتونو په مرسته دمالگو، خوږې، اوبو او هورمونونو نسبت ثابت پاتې کيږي.

د انسان په بدن کې داسې ویتامینونه شتون لري چې دهغو په نشتون کې انسان په بیلا بیلو زیان رسولونکو ناروغيو اخته کيږي: چې روغتیا پوهان هغه ته سوء تغذیه وايي.

په پخوا وختونو كې ځيني سمندري سفر كوونكي په اوږدو سمندري سفرونو كې بيله كوم څرگند علت ته مړ كيدل: ورسته مالومه سول چې دهغوئ بدن دبشپړو خوړو دنشتون له كبله د اړينو ویتامينونو د كمښت سره مخ كيدئ. دغه توازون او تعادل چې الله جلّ په طبيعت كې پيدا كړی دزياتي پاملرنې وړگرځيدلی او انسان يې په تعجب او حيرت كې اچولی دئ: دبيلگې په ډول كه غټو كبانو كوچني كبان نه خوړای دسمندر پر اوبو به يې تيری كړی وای او سمندرونه به د اوبو پرځای دكبانو څخه ډك وای. كه چيري موږ دآسمانونو؛ مخكې او هغو كې په شته مخلوقاتو كې اند وكړو ډېر حيرانونكي موجودات او لوی عجایب به ووينو!

الله جلّ فرمایي: سُورَةُ الْحَجَرِ : 19

وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوْسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَّوْزُونٍ

او موږ ځمكه غوړولې، په هغې كښي مو غرونه نصب كړي، په هغې كښي مو هر ډول شينېلي (نباتات) په ټاكلي، تللي اندازه راټوكولي دي،

\*\*\*

نباتات په يوې مالومي اندازه كې ساتل سوي دهغوئ شمېر، غذايي ارزښت، لويوالی، كميت، ديوې مالومي اندازې لمخې سم او برابر دئ، كه چيري دغه ټاكل سوي اندازه او برابروالی نه وای دهغوئ دډېرښت له كبله به انسانان لمنځه تللي وای!

آيا په استراليا کي دزقوم دبوټو دپربنت پردې خبرې دليل نه دي چې الله جلله هرشي داندازې سره سم او پرخپل معيار پيدا کړي؟ په لوړ ايات شريف او دالله جل جلاله دلويي نبي نبناني چې موليدلي، اوريدلي، يا لوستلي دهغوئ په حقيقت کي ژور اندوکړئ: هرشي سربيرن درنظر مه تيروي، الله جلله دهغو وگړو په توصيف کي چې دالله جلله دلويي، حکمت، علم... په نبنو نبنانو او دهغه جلله په اياتونو کي اند، فکر کوي فرمايي: **سُورَةُ آلِ عِمْرَانَ : 190**

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ  
 د اسمانونو او ځمکي په پيدايبنت او د شپې او ورځي په تگ راتگ کبني د هغو پوهانو لپاره ډيري نبناني دي

**[سُورَةُ آلِ عِمْرَانَ : 191]**

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ  
 وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

چي په ولاړي، ناستي او ملاستي، هر حالت کبني خدای يادوي. او د اسمانونو او ځمکي په پيدايبنت کبني غور او فکر کوي (هغوی په غير ارادي توگه غږ کوي چې:) "آي زموږ ربه! دا ټول شيان تا بابيزه او بي مقصده نه دي پيدا کړي، ته له دې څخه پاک يي چې عبث کار وکړي؛ نو اي ربه! موږ د دوږخ له عذابه وژغوره؛

## د حجرو تعادل او دهغوی عمر

د انسان په بدن کې د ژونکو شمېر د میلیارډونو او سلگونو تریلیونونو څخه ډېر دی، دغه حجرې چې په سترگو یې بیله کومې وسلې لیدل ناممکن دي لوی والی دومره دی چې: که یوه حجره 140 برابره لویه سي دهغې وزن به د ګرام یو میلیونیمه برخه سي یانې داسې چې که زرمیلیونه حجرې د تلې په یوه پله کې کښیښودل سي دهغوی ټول وزن به یو ګرام سي.

د انسان په بدن کې په هره ثانیه کې 125 میلیونه حجرې مري هغه څه چې د پام وړ دي هغه دادي چې هره حجره دهستی او کروموزومونو لرونکي ده چې جینونه لیردونکي دي.

ننې پرمختګونو او پوهې 800 یا دهغه څخه زیات جینونه پیژندلي دي: جینونه ارثي صفتونو د جینو په مرسته په نښه کېږي، جینونه د کروموزم برخه ده چې د کروموزم د پاسه ځای لري کروموزومونه د دې این ای او پروتین څخه جوړیږي. په یوې حجرې کې هسته، سایتو پلازم او حجروي غشا شتون لري: حجروي غشا خپله ډېر بحث او پام وړ ده.

د ژونکي، حجرې جوړښت پوهان په حیرت او تعجب کې کړي او وایي چې: حجره د جوړښت ماشین نه بلکې د کار کولو ماشین یا جوړښت دی او همدارنګه حجره د بدن کوچنی ترینه جوړونکي ماده نه ده: ښه نو حجره څشي ده؟

هیرانوونکي داده چې پروټینونه په حجره کې جوړیږي او په حجره کې زیرمتونونه شتون لري چې ځیني مواد هلته زیرمه کيږي، همدارنگه په حجره کې پاک کوونکي جوړښتونه، رسوونکي غاړې یا پیپونه، او انرژي تولیدونکي جوړښتونه شتون لري.

یاد سوي برخي او جوړښتونه ټول په حجره کې شتون لري.

دیوې حجرې عمر دهغوی دکار، کړنو پر اساس سره توپیر لري: دانسان د پوستکي حجرې در یوه ساعت ډېر ژوند نه لري: کله چې لمبیرئ داسي احساس به وکړئ لکه کوم څه چې مو دبدنه شوه یا ليري کيږي: چې همدا ستاسو د پوستکي مړي حجرې دي چې دبدنه مو ليري کيږي.

د کوچنیو کلمو حجرې د 48 ساعتو ډېرې ژوندۍ نه پاتي کيږي يانې داچې باید وپوهیږو چې زموږ د کوچنیو کلمو ژونکي په هرو اته څلویښتو ساعتونو کې نوي کيږي، ځیني نوري حجرې لکه د ذایقي یا خوند حجرې در اوو ورځو ژوندۍ پاتیري، همدارنگه دویني د سپینو ذراتو ځیني حجرې 25 ورځي ځیني یې څو ساعته او ځیني یې څو میاشتې ژوندۍ پاتي کيږي: کله چې پرتاسو پنځه یا اووه کاله تیريږي باید وپوهیږئ چې ستاسو د بدن ټولې حجرې بيله دعصبې او زړه د حجرې څخه نوي سوي دي: ځکه که چیري دمغزو حجرې نوي سي انسان خپل زیرمه سوي مالومات لکه د طب، هندسي، ټولنيز، ساينسي تاريخي او نور مالومات او



دانسان په بدن کي د قرآن کریم علمي معجزې

خاطري يادونه چي په يادي دي دلاسه ورکوي په همدي خاطر الله جل په خپل حکمت دا پريکړه کړي چي دانسان دمغزو او زړه حجرې دجيني ژوند څخه درمرگ پوري ژوندي پاته سي.

بنه نو حجرې دمالوم عمر لرونکي دي چي په پرلپسي ډول دانسان په بدن کي مري او راژوندي کيږي الله جل فرمايي:

[سُورَةُ آلِ عِمْرَانَ : 27]

تُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَتُؤَلِّجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ

شپه په ورځ کښي او ورځ په شپه کښي ننباسي او ( يوه له بلي څخه راووي) له بي ساه څخه ساکښ او له ساکښ څخه بي ساه را باسي او چاته چي دي خوبنه شي بي حسابه روزي ورکوي.

\*\*\*\*

مري حجرې ژوندي حجرې پيداکوي الله جل فرمايي: ﴿ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ

\*\*\*\*

## آیا دا هرڅه بېله کوم پیداکوونکي پیداسوي

الله جل جلاله فرمایي: سُورَةُ الدَّارِيَّاتِ : 21

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود کبني (د عبرت نښاني دي). آیا تاسي په خیر کتونکي نه یاست؟

\*\*\*\*\*

د انسان بدن د حجرو څخه جوړ سوی: حجرې ژونکي هغه بنسټیز واحد دی چې ژوندي موجودات ورڅخه جوړ سوي دي.

د انسان په بدن کې دسل تریلیونه یانې در زرگونو میلیونو ډېرې حجرې شتون لري.

حجرې ژوندي موجودات دي چې زموږ حواس یې ډیپرنډلو او لیدلو څخه ناتوانه دي، حجرې هغه ذرات دي چې کله په مایکروسکوپ کې در خپلي اندازې 140 ځله لوی بنکاره کړل سي ورسته در هغه په مایکروسکوپ کې په سترگو لیدل کیږي، دیوې حجرې وزن دیوه گرام یو میلیاردمه برخه ده. د انسان په بدن کې په هره ثانیه کې 125 میلیونه حجرې لمنځه ځي او هلته ډېرې حجرې هره اونۍ نوي کیږي.

یادې ټولې حجرې چې سل ټریلیونه دي بنسټ یې (أَمْشَاجِ) د سپرم او ووم ترکیبې حجره یا دهغوی زیږوت دی چې په قرآن کریم کې هغه ته اشاره سوي الله جل جلاله فرمایي: سُورَةُ الدَّهْرِ/الْإِنْسَانِ : 2

( إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا )

موږ انسان له یوې ګډې شوي نطفې څخه پیدا کړ، تر څو چې هغه وازمایو؛ او د دې غرض لپاره موږ هغه اورېدونکي او لیدونکي وګرځاوه

\*\*\*\*

یاده حجره دهستی خاونده ده چې دهغې په اړه ویل کیږي چې یاده هسته د اداري او مدیریت څښتنه ده او پر همدې هستې 23 جوړې کروموزومونه شتون لري چې خپله د ژوند ماده ده او د وجود رازونه، اسرار په هغې کې پټ سوي خوندي سوي دي.

په یادو جینونو کې زرمیلیونه مالومات شتون لري که موږ یاد مالومات پرېانو ولیکو یو لوی (دایرة المعارف) به ترینه جوړ سي چې یومیلیون پانې به ولري او په هره پاڼه کې به یې پنځه زره مالومات یا د پام وړ ټکي شتون ولري: مګر موږ د دې مالوماتو په اړه پوهه نه لرو او نه یې پېژنو. د جینونو، کروموزومونو او حجرو بحث د معجزو څخه ډک سکالو دی چې کولی سو په څیرلو یې د الله جل جلاله دلویې نښې نښانې لابنه وپېژنو.

الله جل جلاله فرمایي: [سُورَةُ الدَّارِيَّاتِ : 21

( وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ )

او پخپله ستاسې پخپل وجود کېني (د عبرت نښانې دي). ایا تاسې په  
خیر کتونکي نه یاست؟

\*\*\*\*

کله چې انسان ځان مینځي او ځینې شیان دهغه د پوست څخه لیرې کیږي  
همدغه د پوست مړې حجرې دي: هره حجره دسایتو پلازم، هستې او  
حجروي غشا لرونکې ده: حجرې ژوندي موجودات او د ودې، کار او  
ډېرښت کوونکې دي.

د حجرو د علم زده کړه او بحث کلونه وخت نیسي چې په پوهنتونونو کې  
زدکړیالانو ته ښوول کیږي.

آیا ته! داسې اند کوي چې ته یو کوچنی جسم یې په داسې حال کې چې  
نړۍ په تا کې پټه ده؟

آیا د لوړې مرتبې خاوند: پیدا کوونکي، خالق چې انسان یې خلق، پیدا کړی  
دی انسان باید هغه ونه پېژني؟ آیا دهغه د اوامرو څخه باید اطاعت ونه  
کړي؟

بېله شکه چې انسان باید خپل خالق، پیدا کوونکی الله جل جلاله ښه  
وپیژني او دهغه د حکمونو او اوامرو پیروي وکړي!!!

## د انسان په بدن کې د خطر حساس زنگ

د انسان په بدن کې د الله جلّه دلویې لپړې نېبې نېباني شتون لري چې،  
يوه د هغو څخه د خطر يا خبراوي زنگ دی.

ځيني پرمختللو هيوادونو داسې ماشينونه جوړکړي دي چې دځينو پېښو  
دپېښيدلو په وخت يا لږ مخکې زنگ وهي چې دغو ماشينونو ته دخطر  
زنگونه وايي.

د انسان بدن چې الله جلّه په ښکلي ډول پيدا کړی دی په هغه کې دخطر  
زنگ هم شتون لري چې د انسان په پوستکي کې په کار اچول سوی دی.

پوست يو داسې سطحه ده چې د عصبي مزو لويه ټولگه يې پوښلي ده  
دعصبو دغه غونډيدنه درپوستکي لاندې حيرانوونکي څه دي، ياد عصب  
په ځانگړو کوچنيو ډاراتو، ځانگړو پای ته رسيدوي چې هره ډره يې  
دځانگړو حواسو او پيغامونو دپيژندني او ليرد لپاره ځانگړي سوي ده.

داسې عصبي مزي شتون لري چې گرم او ساړه احساسوي؛ پيژني يې،  
زموږ موخه داده چې داسې اخځي يا نيوونکي هلته شتون لري چې  
حرکات او غبرگونونه پيژني، په پوستکي کې لومړنی اخځي د درد او  
ورستی هغه يې د فشار دي چې دهغوئ په منځ کې ديځ، گرمی، لمس او  
نوري اخځي شتون لري.

بڼه نو که تاسو خپل لاس په ژمي کې په اوبو پريمينځي کيدای سي دا کار تاسوته دومره ناخوبښه نه وي مگر که د لاسونو پرځای تاسو پر خپلي ملا اوبه واچوئ داکار به ډېر وگړو ته ناخوبښه وي يانې داچې هلته په اوبو اچولو به د ډېر يخ، سړو احساس وکړي: ځکه د هغو عصبي ټولگو شمېر چې د انسان په ملا يا د شا خواته شتون لري د انسان در لاسونو يا دمخ دخوا د عصبي احساسونکو څخه يې شمير ډېر دی ځکه خو د انسان ملا د يخ پر وړاندي دومره حساسه ده.

دلته د الله جل جلاله يولوی حکمت شتون لري ځکه هغه غږې چې هره ورځ پريولل کيږي هلته د يخ احساسولو کمزوري، لږ عصبي حجري شتون لري مگر د انسان د بدن په نورو برخو لکه ملا کې د يخ حس کولو ډېرې عصبي حجري شتون لري او په هغو غږو کې داسې ذرې، ماليکولونه سته چې سختي او فشار حس کوي.

د فشار حس کولو سکالو يو اوږد او هر اړخيز بحث غوښتونکی سکالو دی. انسان په يوه شپه کې د خوب په حالت کې ځيني وخت د 40 ځله ډېر پر اړخ اوږي ځکه هرکله چې د بدن پريوه برخه د برفشار وارد سي دهغي برخې شريانونه تنگيږي او هلته دويني جريان کميږي، هرکله چې د ابيښه وسي د فشار حس کوونکي ځانگړي عصب يا عصبي ماليکولونه د فشار احساس کوي او ياد خبر مغزو ته ليږي، که څه هم يو څوک بیده وي ماغزه ژر بدن ته داړخ بدلولو يا پر اړخ اوښتلو امر کوي، دغې خبرې ته په قرآن کریم کې اشاره سوي ده الله جل جلاله فرمايي:

[سُورَةُ الْكَهْفِ : 18]

وَتَحْسَبُهُمْ آيِقَاطًا وَهُمْ رُقُودٌ وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ وَكَلْبُهُمْ  
بِسِطٍ ذِرَاعِيهِ بِالْوَصِيدِ لَوِ اطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَلَمُلِئْتَ مِنْهُمْ  
رُغْبًا

تا به د هغو په ليدلو انگېرلي وای چي وپښ دي، پداسي حال كښي چي  
هغوی ویده پراته ول. موږ هغوی په بني او كين اړخ باندي اړول  
رااړول او د هغو سپی د څمخي په خوله كښي څنگلي غوړولي ناست و.  
كه تا چيري په يو پت غوندي نظر هغوی ليدلي وای، نو په شا به  
ورڅخه په تيبسته راگرځېدلی وای او پر تا به د هغو له ليدني څخه هيبت  
ناست وای.

\*\*\*\*\*

كه چيري پر اړخ اوښتل يوازي پر راسته يا چپه لوري وای: انسان  
دخوبه راکښينستی په دي كي دالله جلاله حكمت دی چي انسان د خوب په  
حالت كي پر دواړو اړخونو اوږي او دا همدا د درد او فشار احساس دی  
چي مغزو ته رسيري او ماغزه و بدن ته ډير اړخ اوښتلو امر كوي.

ځيني پوهان وايي: انسان د درو څخه درپنځو ميليونو د احساس عصب  
لري، شل زره دگرمی او يخنی د احساس عصب او پنځه لكه د فشار د حس  
كولو عصب لري.

دغه دقیق مالومات او خبرونه: د یخنی، تودوخي، درد او فشار د احساس 76 مرکزي عصبي مزي مغزوته رسوي.

که چیرې انسا بیده هم وي او پر کوم گرم، تود شي لاس کښیږدي یا ورڅخه ومبلي د لاس بیرته راکشولو یا را ایسته کولو غبرګوني ګرڼه به دیوې ثانيې په سلم برخه وخت کې پیښه سي.

همدارنگه د خطر په وخت کې اړتیا نسته چې د خطر احساس یا خبر مرکزي عصابو ته ورسیري بلکې بسنه کوي چې یاد احساس یا خبر د ملاتیر، شوکي نخاع ته ورسیري او شوکي نخاع د ثانيې په سلم برخه کې د لاس یا کوم بل غړي دبیرته په شاتلو غبرګون پیښ سي، یانې دا چې د شوکي نخاع عصب به د ثانيې په سلمه برخه کې دبیرته راکشولو یا پرشاتګ امر هغه غړي ته ورکړي، په داسې حال کې چې انسان به خبر هم نه سي.

که د کوم گرم څه سره که لاس ومبلي هم به یاده ګرڼه په همدومره لږ وخت کې پیښه سي. د انسان د بدن د تعادل، توازن حس چې د ځینو عصابو د دندو څخه یو دنده ده او په یاده دنده کې:.

۵۰ مفصلون، بندونه، ۲۰۰ هډوکي، دوه سوه نسجونه، برخه لري: یادسوي نسجونه ټوله ددې لپاره چې یو انسان پر پښو د دریدلو په وخت کې خپل توازن، تعادل د لاسه ورنه کړي ټول د یادې دندې په بڼه سرته رسول کې ونډه لري.



ددې سکالوگانو در یادونې ورسته دقرآنکریم دلاندي ايات شريف تلاوت  
کوو چي فرمايي: [سُورَةُ حَمَّ السَّجْدَةِ/فُصِّلَتْ : 53

سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ  
يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ

ډېر ژر به موږ دوى ته خپلي نښانې په افاقو (هيوادونو) كښي هم وښيو  
او دوى پخپلو نفسونو كښي هم؛ تر دې پوري چي دوى ته دا خبره  
څرگنده شى چي دغه قرآن په رښتيا سره پر حق دى. ايا دا خبره كافي  
نه ده چي ستا رب پر هر څه شاهد دى؟

\*\*\*\*

زموږ په کوچني بدن کې دالله جلله دلويي ډېرې نښې نښانې شتون لري:  
که یو انسان ټول عمر دخپلو حجرو، نسجونو، غړو دقیقو جوړښتونو او  
عصابو، مغزو په برخه کې زده کړه وکړي، پام او اند په کښي وکړي دهغه  
عمر به پای ته ورسېږي مگر دهغه په بدن کې به دالله جلله  
!دلويي، علم، حکمت، نښې نښانې پای ته ونه رسېږي

والله اعلم

## د انسان په بدن کې ثبات او بدلونونه

دالله جلله دلويي دبنکاره کولو دښو نښانو څخه یوه یې داده چې الله جلله د انسان زړه پیدا کړی او په هغه کې یې بیلا بیلې وړتیا وي او توانونه ایښي دي، انسان چې تر اوسه څه ماشینونه جوړ کړي: دهغوئ په منځ کې داسې ماشین شتون نه لري اونه به یې په راتلونکي وخت کې د زړه دورتیاوو او کار کولو په څیر وړتیا لرونکی او کارکوونکی ماشین جوړ کړي، ماشینونه دیوه واحد خوځښت یا حرکت توان لري مگر د انسان زړه بیلا بیلې توانايي لري: په ثابت حالت کې زړه په یوه دقیقه کې د 60 څخه در 80 ځله غورځي مگر کله چې انسان د سختو حالاتو سره مخ سي دبیلگې په ډول انسان کوم غره ته خپري یا دکومي روهي ستونزې سره مخ سي، دکومي ویروونکي پيښې سر مخ سي کیدای سي د زړه د غورځیدا شمېر یې په یوه دقیقه کې د 180 ځله پوري ورسیري.

زموږ سترگې کله چې کوم شی د شپږ متره څخه ډېر لیري وي په پوره ډول هغه ویني مگر د شپږ متره څخه په نژدې ځای کې زموږ سترگې ډېر کار ته اړې کيږي: کله چې وغواړئ در شپږه متره نژدې هغه گین ته وگورئ چې ستاسو لور ته را روان دی داسې به درته ښکاره سي لکه ستاسو او گین په منځ کې چې کوم دریم لوري وي چې ستاسو او گین، توپ ترمنځ لیروالی اندازه کوي په دې وخت کې بانوگان دسترگي پر عدسيې دملي متر زرمې برخې په اندازه فشار واردوي داسې چې انځور دسترگي پر شبکيې پاتیري.

په دې اړه چې در اوسه کومې څیړنې سوي قانع کوونکي نه دي، بېله  
شکه دا د الله جل جلاله یو لوی نعمت دی چې پر انسان یې لورولی دی.  
یو وگړی کولی سي دگني گوني په وخت کې خپل لار په بڼه ډول وويني  
داسي لارچي هلته تگ راتگ ډېروي.

کله چې یو انسان کتل کوي دسترگو محذبې عدسيې يې بدلون کوي  
انځور دسترگي پرشبکيه مېنلي او په بڼه ډول يې ويني ياد کار دسترگو  
دباوگانو نازکي او ډېري دقيقې عضلي سرته رسوي چې په ياد وخت  
کې دسترگو پر عدسيو فشار واراډوي ترڅو دشي ليروالی په ليري  
يانژدي حالت کې وښيي.

انسان دهغو مخلوقاتو ډډلي څخه دی چې بدن يې مالومه، ثابتته اندازه  
تودوخه لري. انسان څنگه دتودوخي سره مخ کيږي؟

انسان دتودوخي سره دخولو دميليونونو غدو په شتون کې مخ  
کيږي: دانسان دخولو توليدوونکي غدې دانسان د بدن په سرولو، ځنکولو  
کې ډېرې دقيقې دي.

کله چې يادې غدې مايع تريووي، تودوخه دپوست او يادې تروي  
مادې: خولې په منځ کې بدليري رابدليږي؛ خوله دپوستکې تودوخه اخلي  
ترڅو دپوست تودوخه کمه سي.

بڼه نو دخولې غدې يوه دقيقه وسيله ده چې بدن دهغوئ په مرسته خپله  
تودوخه زغمي، ياده ماده د بدن دتودوخي په کمولو کې ونډه اخلي؛

د یخ، یخنی په وخت کې بدن د یخنی پر وړاندې کوم غبرگون ښيي؟

کله چې د انسان بدن یخ سي بدن په خپل لړزې، ریزد سره عضلي په خوځښت راولي او عضلي د یاد خوځښت له کبله تودوخه تولیدوي، ددی سره په خواکي د انسان ورښتېن شخ شخ دریزوي ترڅو گرمه هوا ذخیره او دسړې هو د نوتو مخه ونیسي، د انسان بدن دخولي او لړزیدو په مرسته د یخنی او تودوخي پر وړاندې مبارزه کوي.

کله چې ماغزه دکومي باندنی اغیزې لکه: گرمی، یخنی؛ درد سره حسي عصب مخ سي انسان د درد احساس کوي هرکله چې بیا درد د انسان دتوان او زغم څخه ووزي مغز یوه ماده ترشح کوي چې بی حسه کونکي ځانگړنه لري او درد د یادی مادي په مرسته لمنځه ځي دغه ماده پیاوړي اغیزه کونکي مواد دي د درد د لمنځه وړلو لپاره همدارنکه په یادی مادي سره بی هوښی منځته راځي: د انسان دبی هوښی لامل دمغز په واسطه دمخدره، نشیې مادي ترشح، آزادي ده: چې انسان د درد څخه ډېر لیري بیایي، د یادولو ورده چې انکفالین چې په شوکي نخاع کې ځای لري: د درد خبرونه نه پریري چې مرکزي عصبي سیستم ته ورسیري.

آیاتسو خپل بدن ته په څیر کتلي چې معجزوي جوړ دی؟

ځینی وخت پر خپل طبیعي حالت ثابت او ځینی وخت بدلونونه پکښي راځي: د زړه غورځیدا ثابت وي خو د اړتیا په وخت کې یې غورځیدا په دقیقه کې در 180 ځله پوري رسیري.

## علمي معجزې

## د انسان په بدن کې د قرآن کریم

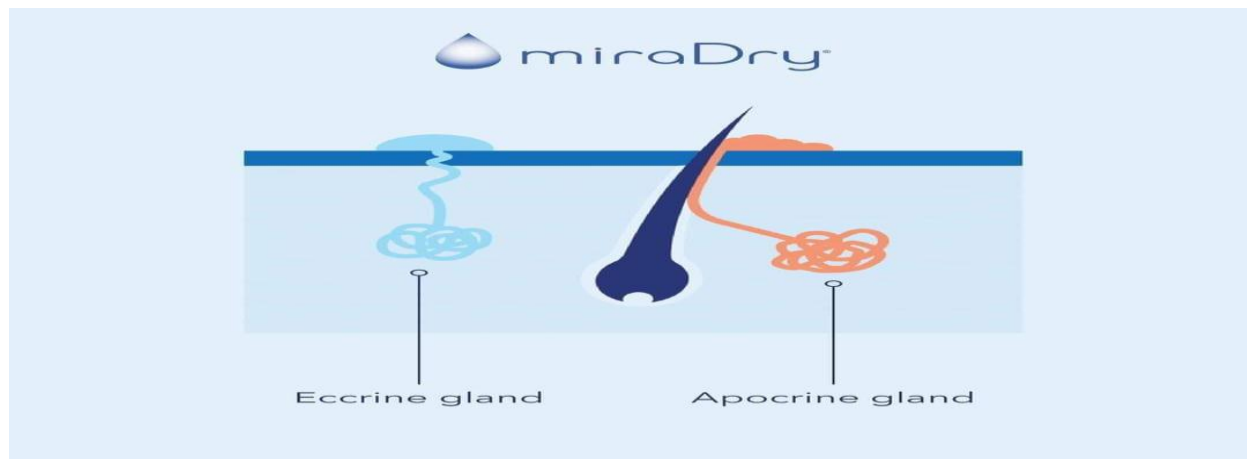
دسترگو لید درشپږ متره لیرې پورې ثابت وي مگر مگر کله چې کومشی درشپږ متره رانژدي سي بدلو پکښې راځي.

د بدن حالت ثابت وي مگر د یخنی او گرمی په وخت کې دخولې او لړزې په مرسته دهغوئ سره جنګیږي.

ماغزه په ثابت ډول د درد احساس کوي مگر کله چې درد د انسان د زغم څخه ووزي ماغزه د درد ځای بې حسه کوي او حتا انسان درې هوبنې پورې رسیږي: د انسان په بدن کې د الله جل جلاله دلويي، علم او حکمت بې شمېره نښې نښانې شتون لري الله جل جلاله فرمائي: (سُورَةُ الدَّارِيَاتِ ۲۱

( وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ )

او پخپله ستاسې پخپل وجود کېنې (د عبرت نښانې دي). ایا تاسې په ځیر کتونکي نه یاست؟



## د انسان په بدن کې بیولوژیکي ساعت

یوه فرانسوي پوه وموندل چې نباتات کولی سي وخت محاسبه کړي؛ داسي چې ځيني نباتات دورځي په یوه مالوم وخت کې یو مالوم خوځښت ښکاره کوي، پوهان د نبات دغه حالت دغه کړنې ته د نبات بیولوژیکي ساعت وايي.

همدارنگه پوهانو مالومه کړي ده چې حیوانات هم د نباتاتو په شان وخت محاسبه کولی سي، داسي ژوي شتون لري چې په پوره دقیق ډول وخت محاسبه کوي: هغوی د ژمي په موسم کې خپل ځانگړي ځای ته ځي که هغوی یاد کار لږ مخکې یا ورسته وکړي هغوی به د مرگ دگواښ سره مخ سي، ځيني نور حیوانات، مرغان خپلو ځالو ته بیرته راگرځي ترڅو د ژمي ټول موسم په خوب تیر کړي، که چیرې ژوي دوخت دتیریدو په اړه پوهه نه درلودای څنگه به یې خپل ژوند وړاندي بیولی؟

الله جلّ په دې خبرې ته په قرآن کریم کې اشاره کړي ده او فرمایي:  
[سُورَةُ طه : 50

قَالَ رَبُّنَا الَّذِي أَعْطَى كُلَّ شَيْءٍ خَلْقَهُ ثُمَّ هَدَى

موسی (ع) ځواب ورکړ: "زموږ رب هغه ذات دی چې هر شي ته یې د هغه خپل جوړښت ورکړ، بیا یې ورته لار وښودله.

\*\*\*\*

انسان هم دخپل هیپو فیز، نخامیه یاکه ووايو دغدواتو دملکې غدې په څنګ کې دژونکو(حراتو)یوه ټولګه په ځانګړي او حیرانوونکي ډول سره لري: هغه رڼا چې په ورځ کې دسترګې پرشبکيې مېنلې، لګیروي: احساسوي، یاد درک کوي دا دهغوئ لپاره په دې مانا دي چې ورځ سوي ده او هرکله چې یادي وړانګې چې دسترګو پرشبکيې لويدلې دي لمنځه ځي ددې مانا دیا د ژونکو لپاره داده چې د شپې وخت را رسیدلی دی.

په ورځ کې کوم او په شپه کې کوم بدلونونه د انسان په بدن کې پیښیږي؟

په ورځ کې د انسان د بدن لګښت(مصرف) د انرژي د جوړېدا په پار لیريږي، د بدن د تودوخي درجه یې دخپلې منځنۍ اندازې څخه نیمه درجه لوړیږي او په شپه کې همدغه ډول نیمه درجه کښته کیږي.

ښه نو هغه څوک دی چې د انرژي تنظیموونکي او تولیدوونکي ژونکي په دې پوهوي چې ورځ یا شپه ده؟

دغه حجرات د نخامیه غدې په خوا کې ځای لري دسترګو پر شبکيې د رڼا دلګیدو یا نه لګیدو څخه په دې پوهیږي چې ورځ یا شپه ده.

پوهان دلانورو پوهیدا په پار وایي: کله چې پر سترګو رڼا وځلیري: عصبي مایعات د عصبي نرمو مزو لمنځه دهیپو فیز یا د غدو دملکې خواته ځي، دهیپوفیز غده د بدن د جوړښتونو ترمنځ دکارو نو برابر

والی، سمون پر غاړه لري همدارنگه د بدن د عمومي پیاوړتیا، توان مسؤلیت د تیروئید غدې پر غاړه دی په یاده غده کې اومه مواد په انرژي بدلیږي، یاده غده په ورځ کې خواړه په لوړتوان انرژي او په شپه کې په کبنته توان انرژي بدلوي.

د تیروئید او نخامیه غده دوخت د تیریدو در اغیزې لاندې دي او دوخت د محاسبه کوونکې ساعت لرونکې دي چې د شپې او ورځې په راتګ سره خپلې کړنې ترتیبوي.

د زړه غورځیدا په ورځ کې د شپې په پرتله د 10 څخه در 20 ځله ډېرېږي، همدارنگه تشي بولي په ورځ کې د شپې په پرتله دري یا څلور ځله ډېرېږي؛ همدارنگه پوهانو د الکترو کارډیو گراف ماشین په مرسته دامالومه کړي چې دمغزو کار په ورځ کې ډېر او دوشپې دخوا کمښت پکښې راغلی دی، همدغه ډول د بدن د ساتوونکو: سپینو کرویاتو شمېر د شپې په پرتله دورځې ډېرېږي!

څوک زموږ بدن په دې خبر او پوهوي چې ورځ یا شپه ده؟

تاسو دخپل عقل په مرسته په دې ځان پوه کړئ: چې ددغو حجراتو کار چې په ورځ او شپه کې ځانګړی بدلون کوي یا ددوی د منځنۍ اندازې په کار کې چې کمښت یا ډېرښت راځي، څوک هغوی پوهوي؟

دا هم هغه شی دی چې پوهان هغه ته بیولوژیکي ساعت وايي.



یاد ساعت د ژونکو هغه ټولګه ده چې دمشري غدې په څنګه ځای لري چې دلمر هغه ځلا چې په بڼکلي سهار کې پر سترګو مېنلي احساس او پېژني.

کله چې یو انسان په پرلپسې ډول په تیاره کې پاته سي، بیولوژیکي ژوند یې ګډوډیږي: ولي چې سترګو ته درنا په نه رسيدلو بیولوژیکي ساعت کار پرېږدي.

بڼه نو بڼکاره سول چې په وینه کې شته هورمونونه په رڼا او تیاره کې بدلون کوي یانې داچې دهورمونو شمېر په شپه او ورځ کې خپل ترمخ توپیر کوي ولي چې الله جل جلاله شپه د هوساینې او رحمت او ورځ دکار لپاره پیدا کړي ده.

دیادولو ورده چې د ودې یانمو هورمون په انداز کې د شپې لخوا ډیر بڼت راځي همدارنګه دخوږې په لګڼت کې د شپې دلوري دورځې په پرتله 30 سلنه کمښت راځي او دا هرڅه ددې آیات شریف دځینو برخو بیانوونکي دي الله جل جلاله فرمایي: سُورَةُ التِّينِ : 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

په حقیقت کې موږ انسان په ډېره بڼه بڼه پیدا کړ.

\*\*\*\*

د انسان د بدن تودوخه د شپې د لوري کېننه درجې ته رسېږي همدارنگه نبض او شرياني فشار کې هم د شپې بدلون راځي دمعدې دنده د شپې ورو کيږي، پوهان وايي دويښتيا په وخت کې يوه ماده په وينه کې شتون لري چې په پايله کې يې د نبض او فشار اندازه او د کار توانايي لوړيږي: په همدې خاطر د سهار د 8 څخه در 12 او د ماپښين د درو بجو څخه در شپږو بجو پوري د کار بڼه وخت يادوي ياد وختونه وختونه د کار د بڼه توان او ډېر انرژي د درلودلو وختونه دي.

بڼه نو بيولوژيکي ساعت، حجري نسجونه، او غدې خبروي چې ورځ سوي ده او داسې او هسې وکړئ او دداسې او هسې کارونو څخه ډاډه وکړئ، او برعکس.

پوهان وايي: هغه وگړي چې د شپې او ورځې کار کوي بيولوژيکي ساعت يې دستونزو سره مخ کيږي، همدارنگه هغه وگړي چې په تېزۍ ديوه بڼار څخه بل بڼار ته ځي دهغوئ بيولوژيکي ساعت دستونزو سره مخ کيږي.

دا جوړښت د الله جل جلاله د لوري دقيق جوړ سوې جوړښت دى؛ الله جل فرمايي: **سُورَةُ النَّمْلِ : 88**

وَتَرَى الْجِبَالَ تَحْسَبُهَا جَامِدَةً وَهِيَ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ صُنِعَ اللَّهُ الَّذِي أَتَقَنَ كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ

نن ته غرونه ويني او گومان کوي چې بڼه کله بڼه شويدې. خو په هغه

د انسان په بدن کي د قرآن کریم علمی معجزې

وخت کبني به دا د ورپخو په څېر الوتونکي وي، دا به د الله د قدرت نښانه وي چي هر شی يې په حکمت سره بر قرار کړیدی. هغه بڼه خبر دی چي تاسي څه کوئ.

\*\*\*\*

الله جل جلاله هرشی په پوره حکیمانه او بڼه ډول پیدا کړی دی. موږ د داسي یو ساعت لرونکي یو چي هورمونونه، نبض، فشار، تودوخه او دهضم تونايي ترتیبوي بيله دي چي انسان دهغه په کار خبر سي دانسان دننه جوړښتونو ته دډېر یالږ کار دکولو امر کوي؛ دشیپي او ورځي ترمنځ توپیر کوي، دا دالله جل جلاله دلويي نښه ده چي خپل هر مخلوق ته يې کمال بخښلی دی، الله جل جلاله فرمایي:

[سُورَةُ الدَّارِيَّاتِ : 20-21]

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ

په ځمکه کبني د باور کوونکو لپاره (د الله (ج) د قدرت) ډيري نښاني دي؛

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود کبني (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟

## د انسان د بدن د خنکوالي سیستم

دالله جل جلاله دلويي دنبنو نبنانو څخه يوه يې دانسان د بدن دسړبنت يا خنکوالي سیستم دئ.

دغه جوړبنت دبشپړ، پوره او پيچلو جوړبنتونو ددلي څخه دئ.

دانسان بدن دثابتي تودوخي چي نارمله اندازه د ۳۶،۵ او ۳۷،۵ سانتي گريد درجو ترمنځ ده درلودونکي دئ.

بڼه نو کله چي دانسان د بدن تودوخه دخپلي منځني اندازې څخه پورته ياکښته لور ته ولاړه سي څه پيښيري ؟

کله چي دپوره لنډبل په شتون کې دتودوخي لوړه درجه 45 سانتي گريد ته ورسيري يا دلنډبل په نه شتون کې په وچه هوا کې دتودوخي لوړه درجه 60 سانتي گريد درجو ته ورسيري انسان دپښو څخه غورځوي، ياني داچي په هغه وخت کې به انسان دولاري او کار تونايي دلاسه ورکړي، ددې دوو حالتونه ماسيو انسان په پيچلي سیستم سمبال دئ چي د بدن دتودوخي درجه يې په حاکمانه ډول د 36 نيمو او 37 نيمو درجو په منځ کې منظمه ساتي. دانسان په بدن کې د 3 څخه در 4 ميليونو دخولي توليدونکي غدي شتون لري چي پر پوستکي دشمبر په بدلون خپري سوي دي؛ دبيلگې په ډول دلاس په ورغوي کې په هر سانتي متر مربع ساحه کې 480 دخولو توليدونکي غدي ځای پرځای سوي دي.

که دخولو تولیدونکي غدي یوډبل سره وتړل سي دهغوی اوږدوالی به پنځو کیلومتروته ورسیري.

د انسان د بدن خولې تولیدونکي غدي په یوې تودې ورځې کې د 200 سانتي متره مکعبه څخه د 1500 سانتي متره مکعبه پوري خولې تولیدوي، خولې چې دخوله تولیدونکو غدو په مرسته ترشح سوي دڅه وخت ورسته په بخار، توبن بدلیري؛ کله چې خولې تبخیر سي، تودوخه ځانته راکشوي ترڅو د انسان د بدن منځنۍ اندازه تودوخه ثابته وساتي. بيله شکه دخولو د تولیدولو پروسه او خوله تولیدونکي غدي د انسان په بدن کې یو پیچلی جوړښت دی.

حیرانوونکي ده کله چې د انسان بدن یخ، سوړ سي رگونه یې تنگیري ترڅو د پوست په باندنۍ برخې کې دویني گرځیدل کم سي او وینه د بدن تودوخه ثابته وساتي، په همدې خاطر په یخنی کې د انسان رنگ ژر مالومیري.

هرکله چې انسان د گرمۍ احساس وکړي شریانونه او وریدونه یې پراخیري ترڅو وینه د پوست په هره خوا کې خپره سي.

هرکله چې انسان د یخنی سره مخ سي عضلي یې په لږزیدا پیل کوي ترڅو د تودوخې ډېره انرژي تولیدکړي ترڅو هغه تودوخه چې بدن د لاسه ورکړي بیرته پوره کړي، په همدې حالت کې د بدن ورښتېن شخ شخ دریزې ترڅو بدن ته سره هوا دننه او توده هوا دباندې ونوځي.

بڼه نو دینځنې او تودوځي په حالت د انسان په بدن کې پیچلي کړنې سر ته رسیږي چې انسان په حیرت کې اچوي، که د انسان بدن 1000 سانتي متره مکعبه تودوځه د لاسه ورکړي دا په دې مانا ده چې انسان د تودوځي 1300 کالوري انرژي د لاسه ورکړه. د انسان د بدن پیچلی جوړښت دینځنې او گرمۍ سره مبارزه کوي، الله جل جلاله څومره بڼه فرمایي: سُورَةُ الدَّارِيَّاتِ : 21

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسې پخپل وجود کېنې (د عبرت نښانې دي). ایا تاسې په ځیر کتونکي نه یاست؟

\*\*\*\*\*



## د انسان په بدن کې د خولې تولیدونکي سیستم

انسان دخپل بدن دخنکوالي لپاره یو سیستم لري چې خوله تولیدونکي سیستم یا جوربنت نومېږي.

دغه سیستم د انسان د بدن دخنک ساتلو او تودوخي دتنظیم سیستم دی، یاد سیستم د یو میلیون خوله تولیدونکو غدواتو څخه جوړ سوی دی.

یو خوله تولیدونکي غده د لؤلو څخه چې دوه ملي متره چې قطر یې 1 پر 10 ملي متره دی جوړه سوی ده، یادې لولي چې پیچلی جوربنت لري او د پوست سره په اړیکه کې دي په غیروي مساوي ډول پر پوست خپري سوی دي، پرتندي؛ د لاس پر ورغوو ډېر شمېر خوله تولیدونکي غدې ځای پر ځای سوی دي، د بدن په نورو برخو کې په یوه سانتي متر ځای کې د 300 غدو په شاوخوا کې شتون لري، که موږ یادې غدې د یو بل سره وتړو دیوه انسان دخوله تولیدونکو غدو اوږدوالی به پنځه کیلومتره ته ورسېږي.

په هرو سلو گرامو خولو کې چې د ژونکو، حجراتو په مرسته تولیدېږي 99 گرامه اوبه 1 گرام مالګه اونور کیمیاوي مواد شتون لري.

یو انسان په 24 ساعتونو کې 1000 گرامه خوله تولیدوي، دخولو تولید په پرلپسې ډول سره دی ځکه خو انسان هغه په پوره ډول نه حس کوي، خوله د انسان بدن نمجن ساتي کله چې خوله نه وي د بدن پوستکی وچېږي.

خولي او دهغوي سوري د انسان د بدن د تودوخي د تنظيم لپاره دي او داسې بيلگه لري لك دديگ بخار گوشكي، نلې په ديگ بخار كې ترڅو دهغه د زياتې تودوخي تنظيم وكړي او هغه دچاوديدو څخه وساتي، كه د انسان د بدن تودوخه ډېره لوړه سي انسان مري ځكه خو د تودوخي د تنظيم نلې يا گوشكي لري.

يادې غدي خولي توليدوي؛ د بدن تودوخه ځانته كشي او په بخار يې بدلوي په همدې لارې د بدن تودوخه په منځنۍ اندازه كې ساتل كيږي. دڅولو دنده د بدن د تودوخي تنظيم او د بدن د پوستكي نرم ساتل دي. بدن بايد تل پاك وساتل سي ځكه خولي بوي توليدوي اوزموږ بدن دڅولو په واسطه اسيدې او مالگين كيږي په همدې خاطر ويل سوي دي: كه داوبو يوه پيمانه په يوه دينار وي بدن بايد پريميخل سي، دڅولو د بوي او اغيزو د لمنځه وړلو په پار موږ بايد تل ولمبيرو د بدن دنه پريوللو په خاطر دڅولو راوتلو سوري بنديږي او زموږ د بدن د تودوخي د تنظيم په جوړښت كې ستونزې پيښيږي.



## د انسان د گوتو سرونه د انسان پيژند پايه او لاسليک دي

که څه هم دوه ماشومان په يوه وخت ديوي مور څخه وزيري ياني  
غبرگولي پيداسي: دلومري ماشوم دگوتي نينه به د دويم ماشوم دگوتي  
دنبو څخه توپير ولري.

قرآنکريم دي حقيقت ته اشاره کوي او فرمايي: سُورَةُ الْقِيَامَةِ 43

(أَيَحْسَبُ الْإِنْسَانُ أَنْ نَجْمَعَ عِظَامَهُ)

ايا انسان دا انگېري چي مور به د هغه هډوکي بيا راټول نشو کړاي؟

(بَلَىٰ قَدَرِينَ عَلَىٰ أَنْ نُسَوِّيَ بَنَانَهُ) ولي نه،

مور خو آن د هغه د گوتو د بند بند په سم جوړولو باندي قادر يوو.

\*\*\*\*\*

پوهان په دي بريالي سوي چي دگوتي په سر کي سل بيلوونکي نښي او  
علامي وپيژني، که چيري 12 نښي يا علامي ددو گوتو دنبو څخه سره  
ورته وي دا څرگندوي چي دگوتو يادي دوي نښي په يوه وگړي پوري  
اړه لري ياني داچي دوي نښي ديوه وگړي دي. کله ناکله دا احتمال سته  
چي ددوو وگړو دگوتو نښي دي په يو ډول سره وي خو دا امکان هغه  
وخت کيدای سي شتون ولري کله چي مور د 6ميلياردو انسانانو دگوتو  
نښي ديوبل سره وگورو ياني په شپږوو.

میلیاردو انسانانو کې کیدای سي ددو انسانانو دگوتو نښې یوډول وي. دگوتې سر یا دگوتې نښه دمنحنې خطونو، قوسونو، زاویوو، ښاخونو، لیکو او ځانگړو شکلونو لرونکې دي.

په ځینو ځایونو کې دگوتو یوه نښه سوي یا یوه وگړي گوته لگولې او تري لاندي 15 زرو وگړو گوتې لگولې مگر ددې سربیره هم دیادو وگړو دگوتو نښو دیوبل سره ورتوالی نه دی پیدا کړی.

کله چې ماشوم دمور په رحم کې دشیپرو میاشتو سي دهغه دگوتو دسرونو یادې نښې رامنځته کيږي یا جوریږي او دهغه دمرگ در وخته بيله کوم بدلونه پر خپل لومړني ډول پاتي کيږي.

که دیوه چا دگوتو دسرونو پوستکي په بشپړ ډول لمنځه ولاړ سي او پرځای یې نوی پوست دهغه ځای ونیسي بیا به هم دهغه وگړي دگوتو په نښه کې کوم بدلون رانه سي او هم هغه لومړنی دگوتې نښه به یې وي؛ همدارنگه که دیوچا دگوتو دسرپوستکي دجراحی په مرسته ليري کړل سي او دهغه دبدن دکومي بلې برخې پوستکي پري پیوند سي دخو میاشتو په تیریدو به دیاد کس دگوتو نښې خپل لومړني حالت یالومړني شکل ته راوگرځي او کوم بدلون به په کې شتون ونه لري.

د انسان دگوتو دسر نښې دهغه دپیژند؛ لاسلیک په څیر دي چې ستر الله جلّه پیدا کړي دي او د انسان تونايي دومره نه ده چې دا پیژند پاته؛ لاسلیک لمنځه یوسي.

د انسان په بدن کې د قرآن کریم علمي معجزې

ځينو مجریمينو دخپل گوتو د سره نښې د جراحی په مرسته لمنځه وړي او دخپل بدن دکومې بلي برخې پوست يې پري پيوند کړی مگر دخومياشتو دتيريدو ورسته دهغه دگوتو نښې خپل لومړني حالت يا لومړني شکل ته راستاني سوي دي، بيله شکه دا دالله جل جلاله دلوري پيداسوی ديوه انسان پيژند، لاسليک دی چې انسان دهغه د لمنځه وړلو توان نه لري.

کله چې د (برزخ) دمرگ څخه درقيامت در ورځي ژوند، ورسته مور الله جل جلاله راپاخوي دغه لاسليک، پيژند دهغه ليکي؛ څانگي؛ خطونه چې څنگه وه هم هغه شکل ته به را وگرځي، قرآنکریم دې خبرې ته اشاره کوي او [فرمايي:] **سُورَةُ الْقِيَامَةِ : 4**

( بَلَىٰ قَدَرِينَا عَلَىٰ أَنْ نُسَوِّيَ بَنَانَهُ )

ولي نه، مور خو آن د هغه د گوتو د بند بند په سم جوړولو باندي قادر يوو. \*\*\*\*\*

دا دالله جل جلاله دلويي دنښو نښانو څخه يوه نښه ده!

دغه دگوتو دسرونو نښې څنگه پيداسوي دي په هغه وخت کې چې انسان دمور په خيټه کې دشپرو مياشتو وو او څنگه الله جل جلاله دانسان دمړيني ورسته دويم ځل هغه دلومړني شکل په ډول بيا پيدا کوي؟

## د انسان بدن څنگه دیځ سره مخ کیږي

د انسان د بدن دغه پیچلی جوړښت چې الله جلّه پیداکړی کله چې د ډېر یخ سره مخ سي څه کار کوي؟

په کوم شي سمبال دی؟ څنگه دیځنی پر وړاندې دخپلو دننه جوړښتونو څخه ساتنه کوي؛ خدای جلّه کوم جوړښت د انسان په بدن کې دیځنی سره دمبارزې لپاره پیداکړی؟

پوهان وايي: د انسان د پوستکي دننه په بدن کې داسې ده لکه د بانډنيو چارو د وزارت، د ټولو هغو پېښو په اړه چې بهر پېښېږي دننه بدن ته خبر ورکوي؛ په پوستکي کې یو مرکز شتون لري چې دیځنی او گرمی په وخت کې بدن ته خبر ورکوي، بڼه نو کله چې هوا سره سي او د گرمولو کوم شی هم نه وي د انسان بدن په یاد وخت کې کومه کرڼه سرته رسوي؟

شریانونه او وریدونه تنګیږي په ځانګړي ډول سربیرن رګونه، کله چې رګونه تنګ سي دویني جریان هم په رګونو کې کميږي څنگه چې په رګونو کې دویني جریان کم وي د تودوخې د ډېر پاشل کیدو خپریدو مخه نیول کیږي او بالا بود تودوخه چې دخوړو د سوخیدا څخه په لاس راغلي په بدن کې خوندي پاتېږي.

دهیپوفیز، نخامیه غده د تیروئیدخواته آي سي تي ایچ هورمون رسوي او غوډه چې دننه یې دغذایي موادو په انرژي بدلول دي خپلي

دندې ته لا ښه پاملرنه کوي؛ ښه نو دنخامیه غده د تیروئید غدې ته پیغام استوي چې دانرژي جوړولو کارونه چټک کړي او په بدن کې ګرځنده، څرخیدونکي تودوخه رامنځته کړي.

کله چې د انسان بدن د یخنی سره مخ کیږي په بدن کې د هورمونونو شمېر ډېرېږي په ځانګړي ډول دنخامیه غدې څخه د ترشح کیدونکو هورمونونو شمېر او بدن ته پرلپسې امرونه کوي چې د تودوخې دانرژي اندازه ډېره کړي.

همدارنګه انسان دنورو لارو او وسیلو په مرسته د یخنی سره مبارزه کوي، د انسان پر پوست کې د ۲۵۰ څخه در ۳۰۰ زرو څخه پورې وریښتان شتون لري، هر وریښته دورید، شریان، عصبي عضلي، د غوړیو د غدې او د رنګ د غدې لرونکې دي، هر کله چې انسان د یخنی سره مخ سي وریښتو ته خبر رسېږي او وریښتان شخ درېږي ترڅو دوریښتو د سوړیو خوله ښه بنده سي، ګرمه هوا د بدن څخه د باندې ونه وځي او دننه بدن کې خوندي پاته سي.

یادې سوي هغه کړنې دي چې د انسان د خبراوي پرته دهغه په بدن کې سرته رسېږي، شریانونه تنګیږي؛ دهیپو فیز غده د بدن نورو سیستمونو ته پیغامونه استوي؛ د تیروئید غده د بدن د میتابولیزم اندازه لوړه بیايي، د خوړې کچه په وینه کې لوړیږي، عضلي په لږزیدا پیل کوي ترڅو ډېره تودوخه رامنځته کړي، وریښتان شخ درېږي ترڅو بدن په دي

د انسان په بدن کې د قرآن کریم علمي معجزې

کړنو سره ديځنی سره بڼه مبارزه وکولی سي، بڼه نو څومره بڼه به وي چې د الله جل جلاله د کلام دغه ايات شريف تلاوت کړو چې فرمايي: سُورَةُ الْمُؤْمِنُونَ : 14

ثُمَّ خَلَقْنَا النَّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ

بيا مو هغه څاڅکي (نطفه) ته د برغند (تړلي ويني) بڼه ورکړه. بيا مو برغند د خوبني بوټي وگرځوله، بيا مو بوټي هډوکي جوړ کړل، بيا مو هډوکو ته خوبنه ور واغوستله؛ بيا مو هغه يو بل مخلوق جوړ کړ. نو الله ډېر زيات برکتناک او تر ټولو پيدا کوونکو بڼه پيدا کوونکی دی.

\*\*\*\*\*

اسلامي ارواپوهنه

دغم او خوبني اغېزه دانسان پر روان باندي

الله جل جلاله دغم او خوشحالي په اړه فرمايي: سُورَةُ الْحَدِيدِ : 22] مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

هيڅ مصيبت داسي نشته چې په ځمکه کېني ستاسي پر خپل نفس نازل شي او موږ هغه له پيدا کولو څخه مخکي په يو کتاب کېني نه وي ليکلي، دغسي کول د الله لپاره ډېر اسانه کار دی

[سُورَةُ الْحَدِيدِ : 23]

لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

دا هر څه د دې لپاره دي) چې پر هغه زیان باندي چې پر تاسي وي، زړه ماتي نشئ؛ او څه چې الله تاسي ته درکړي وي پر هغه ونه غورږيږئ. الله داسي خلق نه خوښوي چې خپل ځان لوی گڼي او ویاړيږي،

\*\*\*\*

هغه څه چې د سورة حديد په دوويشت او درويشتم نمبر اياتونو کې زموږ اندونه د ځان لورته اړوي دادي: دغه دوه اياتونه په ځانگړي ډول 23 نمبر ايات شريف دي ته اشاره کوي چې هرکله انسان د ډېر غم او يا ډېرې خوشحالي سره مخ سي انسان دهغه د بشپړ زغم توانايي نه لري او هغه شی چې دانسان غم او خوښي په خوندي اندازه کې ساتي هغه دادي چې انسان بايد وپوهيږي او ووايي: دا هرڅه دستر الله جلله دلوري څخه دي، کله چې انسان دالله جلله پر يوالي باور ولري پر انسان دستونزو فشار او همدارنگه دخوشحالي ناوړه اړخ سالم کيږي، ځکه داندازې څخه ډېر غم او خوشحالي دانسان پر روهي حالت ناوړه اغېزه کوي.

ډېر کله داسي پيښ سوي دي: چې انسان ناڅاپه دډېرې خوشحالي سره مخ سوي او دزړه سخته يې کړي ځکه دهغوئ زړه د ډېرې خوشحالي

## علمي معجزې

## د انسان په بدن کې د قرآن کریم

د زغم توانايي نه ده درلودلې. بڼه نو که موحد واوسئ او چارو ته په داسې ډول وگورئ چې دا هرڅه د الله جلله د لوري څخه دي: د غم سختي او د خوشحالي سختي مو پر زړه لږيزي.

دا به حيرانوونکي وي چې خبرسئ: په دويمه نړيواله جگړه کې دوه ميليونه غر بي وگړي دروني فشار له کبله مړه سول په داسې حال کې چې د جنگ په ميدان کې دري ميليونو وگړو خپل ژوند د لاسه ورکړی وو.

د انسان د بدن دننه رواني فشار يا رواني حالت د توحيد د عقيدې څخه ماسيوا ډېرې خطرناکي او زيان رسونکي اغېزې پر انسان لري الله جلله فرمايي: [سُورَةُ الْحَدِيدِ : 22] مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

هيڅ مصيبت داسې نشته چې په ځمکه کېني ستاسې پر خپل نفس نازل شي او موږ هغه له پيدا کولو څخه مخکې په يو کتاب کېني نه وي ليکلی، د غسې کول د الله لپاره ډېر اسانه کار دی \*\*\*\*\*.

بڼه نو هرچا چې د دنيا حقيقت، رښتيا وپيژندل دهغې په خوشحالي بايد بې اندازې خوښ نه سي او همدارنگه دستونزو، کړاونو په وخت کې هم بايد خپل حواس په واک کې ولري او بې اندازې غمجن نه سي ځکه دانړی الله جلله دازمويني لپاره پيدا کړي ده.

د دنيا غم او کړاونو داخرت د ورکړي، عطا او داخرت عطا ورکړه د دنيا دکړاو او غم پرځای پيداسوي دي



### اسلامي ارواپوهنه

ځيني وگړي وايي: ارواپوهنه نوې پوهه، علم دى چې دځانگړونو، قوانينو، حيرت، غوسې، انگيزو، غوښتونو، توانايي او کمزوريو څخه خبرې کوي خو ددې څخه به خبر دي يايې ځان به خبره کړى چې ، قرآنکریم اروپوهنې اړوند موږ ته لارښوونې لري.

داروپوهنې ډېر اصطلاحات، ښکاره کوونکي عمومي قوانين په يوه ډول نه په بل ډول په قرآن کریم کې سته.

يوسکالو، موضوع، دسکالوگانو څخه چې په اسلامي ارواپوهنه کې شتون لري: دنفس ډولونه دي، الله جل جلاله موږ ته په قرآنکریم کې: دلومه، اماره، زکيه نفس ډولونه بيان کړي دي او ډېرو اياتونو کې دغه ډولونه يادسوي دي، الله جل جلاله فرمايي: **سُورَةُ الْفَجْرِ : 27-30**

( يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ )

له بل پلوه به ويل کيږي "اې ډاډه نفسه)

( اَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً )

څه د خپل رب لوري ته، په داسې حال کې چې ته (له خپل غوره عاقبت څخه) خوشحاله (او د خپل رب په وړاندي) غوره يې!

( فَأَدْخُلِي فِي عِبَادِي )

ورننوخه زما (په نېکو) بند گانو کښي!

( وَأَدْخُلِي جَنَّتِي )

او ننوخه زما جنت ته!

\*\*\*

نفس مطمئنه هغه نفس دئ: چي خپل پيداكوونكي، خالق وپيژني او دهغه پرنومونو، لوړو ستاينو، وعده، وعيد، جنت او دهغه پريوالي يي ډاډ موندلی، پيداكړی وي پر دي يقين، باور ايمان ولري چي بيله الله جل جلاله بل دعبادت وړ، لائق نسته.

نفس زكيه ياني هغه نفس چي: دهرې ناپاكي، عيب او دهر بد صفت څخه پاك او ليري وي، نفس زكيه هغه نفس دئ چي خپله ورسپارل سوي دنده يي سرته رسولي وي او هر هغه څه چي دده په گټه وي: د زور، ظلم، بربريت او زياتي څخه پرته يي اخيستي لاسته راوړي وي.  
الله جل جلاله فرمايي: سُورَةُ الْكَهْفِ : 74

فَانْطَلَقَا حَتَّىٰ إِذَا لَقِيَا غُلَمًا فَقَتَلَهُ قَالَ أَقْتَلْتَنِي بِنَفْسِي زَكِيَّةٍ بِغَيْرِ نَفْسٍ لَّقَدْ جِئْتَ شَيْئًا نُكْرًا

بيا هغوی دواړه لارل، تر دې پوري چي له يو هلك سره مخ شول او سړي هغه هلك ووژه. موسى(ع) وويل: تا يو بي گناه ووژه، پداسي حال كښي چي هغه څوك نه و وژلي؟ - دا كار خو دي ډېر ناوړه وكړ!

او بیا فرمایي: سُورَةُ الشَّمْسِ : 7-10

( وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا )

او په انساني نفس او په هغه ذات قسم دی، چې هغه یې برابر کړ،

( فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا )

بیا یې د هغه بدې او پرهېزگاري ورته الهام کړه.

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا

په رښتیا سره بری هغه چا تر لاسه کړ چې نفس یې پاک کړ.

( وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا )

او هغه څوک ناکام شو چې دغه (نفس یې په گناهونو کې) پټ کړ.

\*\*\*

بڼه نو فلانکې زکي دئ یانې داچې پاک دئ، یانې داچې کینه، ظلم او حسد نه کوي دخپلو پولو څخه تیری نه کوي؛ ډېر بڅښوونکی او نیکی کوونکی دئ؛ سوله او ارامی یې خوښیږي؛ د دوښمنی او زور زیاتي څخه بېزاره دئ، دغه نفس زکي ته دقرآنکریم په ډېرو ایتونو کې اشاره سوي ده.

هغه نفس چې الله جل جلاله ستایلی هغه نفس دئ چې ټول مؤمنان دهغه څخه

برخمن دي، یاد نفس ته لومه نفس وايي، الله جل جلاله فرمایي

[سُورَةُ الْقِيَامَةِ : 1-2]

لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ

داسې نه ده، زه د قیامت په ورځ قسم خورم!

( وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ )

او داسې نه ده، زه په ملامتونکي نفس باندي قسم خورم (چې هر ورو  
بیرته را ژوندي کیږي!)

\*\*\*\*

یو وگړی چې کله خبرې کوي باید هغه وسنجوي داسې چې که دده یادي  
خبرې ده ته کوم څوک وکړي آیا دده به هغه خبرې خوبني سي، نو  
خبرې کونکی باید اند وکړي چې آیا دده خبرې روا او سمې دي یا نه آیا  
دده خبرې پرحقه دي که یا ؟

آیا زما خبرې خو به الله جلله ماته نه په غوسه کوي؟ د حدیث شریف مفهوم

دی: د ابو هریره (ض) څخه روایت سوی چې رسول الله صلی الله  
عليه وسلم

و فرمایل: ډېر خلک خبرې کوي په هغو کې دقت نه کوي په داسې حال  
کې چې ممکنه ده دهمدې خبرو په خاطر جهنم ته داخل سي چې فاصله  
(یې ددومشرقو څخه ډېره ده (صحیح بخاري 6112 صحیح مسلم 2988

همدا نفس لومه هغه نفس دئ چې الله جلله ستایلی دئ مومن باید تل دخان  
خخه پوښتنه وکړي؛ په دنیا کې خپلې سختې کړنې محاسبه کړي ترڅو  
په لویه ورځ یې حساب آسانه وي.

مومن باید په خپلو خبرو، دنور سره په چار چلند، دنورو دحقونو په  
ورکړه، ساتنه ښکاره او معنوي ډول خپل ځان محاسبه کړي.

همدغه نفس لومه په قرآنکریم کې دنورو نفسونو په ډول یادسوی دئ.

یو بل نفس چې په قرآنکریم کې هغه ته اشاره سوي هغه دحسد، کست دئ  
الله جلله فرمایي: سُورَةُ الْبَقَرَةِ : 109

وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُّوْكُمْ مِّنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِنْدِ  
أَنْفُسِهِمْ مِّنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ  
بِأَمْرِهِ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

زیاتره اهل کتاب دا غواړي چې په یو ډول نه یو ډول تاسې له ایمان  
خخه بیرته د کفر لوري ته وگرځوي، که څه هم حق هغو ته څرگند

شویدی، خو د خپلې نفسي غوښتنې له امله ستاسې لپاره دا غواړي. د  
هغو په ځواب کېني تاسې له بڅښني او تېرېدنې خخه کار واخلي، ترڅو  
چې الله پخپله خپله فېصله نافذه کړي. ډاډه اوسئ چې الله تعالی پر هر  
څه برلاسی دی!

.....

دانسان په بدن کي د قرآن کریم علمی معجزې

یاد نفس هغه نفس دی چې دالله جلّه خځه لیري کیري او په خفي شرک کي واقع کیري دوگړو سره حسد،کست کوي.

یو بل نفس چې هغه ته آشمه،گناه نیونکی،گناه کوونکی وایي شتون لري یانې یاد نفس په هغه خه کي چې الله جلّه منعه کړي په هغه کبني واقع کیري،الله جلّه فرمایي سُورَةُ النَّسَاءِ : 111

وَمَنْ يَكْسِبْ إِثْمًا فَإِنَّمَا يَكْسِبُهُ عَلَى نَفْسِهِ ۚ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

خو څوک چې بدې وگتي نو د هغه دا گټه به د هماغه لپاره وبال وي. الله په ټولو خبرو خبر دی او هغه د پوهي او حکمت خاوند دی.

\*\*\*

یو بل نفس هم شتون لري چې یاد نفس انسان ناخوښه بدوکاروته را بولي خدای جلّه فرمایي: سُورَةُ يُوسُفَ : 53

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ۗ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

زه د خپل نفس بڼه نه وایم، نفس خو په بدې باندي هڅوونکی دی، مگر دا چې پر چا زما د رب رحمت وي. بېشکه زما رب ډېر بښونکی او رحم کوونکی دی.

\*\*\*

همدارنگه ظالم، مکرکونکی سرکېنه او بخيل نفسونه هم شتون لري.

بڼه نو کله چې مؤمن قرآن کریم تلاوت کړي او ددې انساني نفسونو دصفتونو سره مخ سي باید دخپل ځان څخه وپوښتي: زه دکوم نفس لرونکی يم؟

دمطمئنه، زکيّه، لومه، حاسده، آشمه، مکار، سرکېن، که بخيل؟

داراپوهني د موضوعگانو څخه يوه يې داده چې دنفس ډولونه چې انسانان يې په هرځای او وخت کې تکراروي تاسوته در وپيژني.

حافظ محمد بن نصر وايي چې يوه ورځ احنف بن قيس ناست وو چې دغه ايت شريف مي: سُورَةُ الْأَنْبِيَاءِ : 10

( لَقَدْ أَنْزَلْنَا إِلَيْكُمْ كِتَابًا فِيهِ ذِكْرُكُمْ أَفَلَا تَعْقِلُونَ )

اي خلکو! موږ تاسي ته داسي يو کتاب لېږلی دی، چې په هغه کېني همدا ستاسي يادونه ده، ايا تاسي نه پوهيږئ؟

\*\*\*

هغه ته وړاندي کړ، هغه وويل: پرما لازمه ده چې خپل ځان په قرآن کریم کې وموندم، ترڅو وپوهيږم: چې زه څوک يم او دکوم ډول نفس سره ورتوالی لرم؟ څنگه چې هغه پوهيدئ: قرآن کریم دبشر ټول صفات، ستاينی، مرتبي او درجي بيان کړي دي غوښتل يې وپوهيږي هغه په کومه ډله کومه درجه کې ځای لري.

قرآنکریم یې را واخیستی او دهغه تلاوت یې پیل کړ هغو ډلو ته ورسیدی  
چې قرآنکریم دهغوی داوصافو په اړه فرمایي:

[سُورَةُ الدَّارِيَاتِ : 17]

(كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ)

هغوی (د هغې ورځې له راتګ څخه مخکې) د شپې له مخې ډېر لږ ویده  
کېدل.

\*\*\*

[سُورَةُ آلِ عِمْرَانَ : 134]

الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ وَالْعَفَايِنَ عَنِ النَّاسِ ۗ  
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

د هغو لپاره چې د بدایې او بیوزلې په دواړو حالاتو کېني مال مصرفوي،  
د غوسې زغمونکي دي او د نورو لنډ پاري بڅبني. داسې نېکان خلک د  
خدای ډېر خوښ دي؛

\*\*\*[سُورَةُ الْحَشْرِ : 9]

وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِن قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَن هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ  
فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِّمَّا أُوتُوا وَيُؤْتُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ  
خَصَاصَةٌ وَمَن يُوَقَّ شَحًّا نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ



او دا مالونه د هغو خلكو (انصارو) لپاره هم دي) چې د دغو مهاجرينو له راتگ څخه مخكې يې ايمان راوړی، په دې كور (مدينه منوره) كښي استوگن ول. دوی له هغو خلكو سره مينه كوي چې دوی ته يې هجرت كړی دی؛ او هر څه چې هغو ته وركړل شي، د هغو څه اړتيا قدرې هم دوی پخپلو زړونو كښي نه احساسوي؛ او پر خپل ځان باندي نورو ته ترجيح وركوي كه څه هم پخپله محتاج وي. حقيقت دا دی، كوم خلك چې د خپل زړه له تنگي څخه وژغورل شول، همغوی بري موندونكي دي.

\*\*\*

ورسته احنف قرأت ودرؤ او وي ويل: خدایه جَلَّ خپل نفس مي دلته ونه پيژندئ يانې هغه ياد سوي صفتونه په خپل ځان كې ونه موندل، بيا يې دقرآنكريم تلاوت پيل كړ ترڅو يې دغه ايات شريف تلاوت كړ: سُورَةُ الصَّافَات : 35

(إِنَّهُمْ كَانُوا إِذَا قِيلَ لَهُمْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ يَسْتَكْبِرُونَ)

دا هغه كسان ول چې كله به ورته ويل كېدل چې د الله څخه پرته بل هيڅ پر حق معبود نه شته، نو دوی به مغروره كېدل

\*\*\*\*

بيايې تلاوت ته دوام وركړ او دهغه ډلې ته ورسيدئ چې قرآنكريم دهغو په اړه فرمايي:

سُورَةُ الْمَدَّثَرِ : 42-43 [ مَا سَلَكَكُمْ فِي سَقَرٍ

"تاسې څه شي د ورځ ته بوتلاست؟"

سُورَةُ الْمَدَّثَرِ : 43

قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ

هغوی به ځواب ورکړي: "موږ له لمونځ کوونکو څخه نه وو؛

\*\*\*

احنف وپېریدئ، وډارسو او وي ويل خدايه جَلَّ ددوی څخه تاته پناډورم او دپاکي غوښتنه کوم، همداسي يې دقرآنکریم پاني اړولي ترڅو چي دي ايات شريف ته ورسيدئ

سُورَةُ التَّوْبَةِ : 102

وَأَخْرُونَ اعْتَرَفُوا بِذُنُوبِهِمْ خَلَطُوا عَمَلًا صَالِحًا وَآخَرَ سَيِّئًا عَسَى اللَّهُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

ځيني نور خلك دي چي په خپلو گناهونو يې اعتراف كړيدى؛ د هغوى عمل گډوډ دى: څه بڼه دى څه بد. ليري نه ده چي الله پر هغو بيا مهربان شي، ځكه هغه بڼونكى او رحم كوونكى دى. \*\*\*\*\*

احنف په پای کې وويل زه ددغې ډلې څخه يم.

## اسلامي ارواپوهنه

### زرغون يا شين رنگ

د قرآن كريم په څو اياتونو كې د زرغونه رنگ يادونه سوي ده چې يو دهغو څخه لاندې ايات شريف دي.

[سُورَةُ الرَّحْمٰنِ : 76]

( مُتَّكِنِينَ عَلَى رَفْرِفٍ خُضْرٍ وَعَبْقَرِيٍّ ۙ حِسَانٍ )

هغوی به پر جنتي شنو غاليو او نفيسو او نادر و فرشونو باندي تكيه و هلي ناست وي.

\*\*\*

په بل ايات شريف كې الله جل جلاله فرمايي:

[سُورَةُ الدَّهْرِ/الانسان : 21]

عَلَيْهِمْ ثِيَابٌ سُنْدُسٍ خُضْرٌ وَإِسْتَبْرَقٌ ۖ وَحُلُّوا أَسَاوِرَ مِنْ فِضَّةٍ وَسَقَدَهُمْ رَبُّهُمْ شَرَابًا طَهُورًا

پر هغو باندي به د نريو وريبنمو شنه جامه پرته او د اطلس او د پرپرو وريبنمو جامې به يې وي، هغو ته به د سپينو زرو بنگري و اچول شي او د هغو رب به ورباندي ډېر زيات پاك شراب وڅښي.

هدا رنگه دسورة كهف په 31نمبرايات شريف كي الله جل جلاله  
دجنتيانو دجامو په وصف كي فرمايي: سُورَةُ الْكَهْفِ : 31

أُولَئِكَ لَهُمْ جَنَّاتٌ عَدْنٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ يُحَلَّوْنَ فِيهَا مِنْ أَسَاوِرَ مِنْ  
ذَهَبٍ وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا ۖ مِنْ سُنْدُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ مُتَّكِنِينَ فِيهَا عَلَى  
الْأَرَائِكِ نِعْمَ الثَّوَابُ وَحَسُنَتْ مُرْتَفَقًا

د هغو لپاره تل سمسور باغونه دي چي لاندي به يې ويالي بهيري، هلته  
به هغوی د سرو زرو په بنگريو سينگار کړای شي، د نړيو وربښمو،  
اطلسو او مخملو شني جامي به واغوندي، او هسکو بالښتونو ته به تکیه  
وهلي کښېني. ډېر ښه اجر او د لوړي درجي هستوگنځی دی!

\*\*\*

ارواپوهان دانسان او رنگو داريکو په اړه وايي: درنگونو اغيزه پر  
انسان ډېره ژوره ده داسي چي ډېر رنگونه زموږ ديو کار پرکولو اونه  
کولو اغيزه کوي، که موږ دگرمی، يخنی،خوښی او ياغم احساس کوو: د  
رنگونو د ونډې څخه به خالي نه وي.

رنگونه دانسان پرشخصيت او دژوند پرډول اغيزه لري.

پوهان وايي: ژر رنگ دخپلو اوږدو څپو په درلودلو زموږ پر مغزو  
دخوښی د احساس ورکولو اغيزه لري، ښه نو کله چي مو غوښتل پر  
لويو لارو تيريدونکو وگړو ته کوم خبر په ښه ډول ورسوی: ژر رنگ  
غوره کړی ځکه ژر رنگ درنگو په منځ كي اوږدې څپې خوروي او

انسان ته دخوښې؛ صبر او زغم احساس ورکوي.

ارغواني رنگ آرام او سکون ورکونکی رنگ دی همدارنگه سور او اوبیز رنگ هم آرام او سکون ورکونکی رنگونه دي، مگر هغه رنگ چې انسان ته خوښې، ورکوي د انسان ماغزه په خوښت راولي هغه شين يازرغون رنگ دی، په همدې خاطر الله جل جلاله نباتات په زرغونه، شنه رنگ پيدا کړي دي؛ دمخکې زرغونې، شني په نباتاتو پوښلي سيمي چې ډېر وگړي يې ليدو ته ځي هغه ځايونه دي چې انسان ته آرام او خوښې ورکوي.

د جراحي ډاکټرانو د جامو رنگ هم شين يازرغون ځکه انتخاب سوی چې هغه ناروغ چې د جراحي پر بستر، کت پروت دی دخپلو شاوخوا وگړو په ليدلو چې زرغونې جامې يې په تن دي د ډاډ او خوښې احساس کوي هغه څه چې ډېر د پاملرنې وړ دي هغه دادي چې الله جل جلاله د جنت اوسيدونکي اونعمتونه ياد کړي په هم هغه ايات شريف کي يې شين زرغون رنگ هم ياد کړی.

والله اعلم

## د خېنم یا خفگان اړیکه دروغتیا سره

هیجانات او خېنم په بیلابیلو لارو سره د زړه د ضرباتو د دېریدلو، د تېز تنفس کولو او د فشار د لوړ تلو لامل کیږي. هغه وگړي چې په خېنم وي؛ درد ورغلی وي د زړه درېدل یې په دقیقه کې 160 ځله ته رسېږي او د لوړو فشار، د مغزي وینې بهیدني، مغزي ترمبوز، مغزي فلج خطر یې دېرېږي یا یې په زړه کې د وینې د غوټه کیدلو خطر شتون پیدا کوي.

پوهان وايي: د شکرې یا خوږې دېرې پېښې ورسته د انسان در سخت په غوسه کیدلو یا دېر هیجاني کیدلو ورسته پېښېږي، ولې کله چې انسان ته دېر درد ورځي د هیپوفیز غده یا د غدو ملکه دېر چرې غوښتنه کوي او اینې ته امر کوي ترڅو هغې ته د خوږې، قند دېر برخه ورسوي، اینه یې امر مني او هغې ته د خوږې لوړه اندازه ورسوي چې په پایله کې یې په وینه کې د شکرې، خوږې اندازه لوړېږي او انسان د شکرې ناروغی په دویم ټایپ اخته کیږي؛ همدا علت دی چې پوهان وايي: دېر انسانان د هغوی در سختې غوسې ورسته د شکرې په ناروغی اخته کیږي.

همدارنگه دېره غوسه د وینې د غوړو د دېریدو د وینې درگونو د تنگیدو او د زړه د بیلابیلو ناروغیو په پېښدو لامل کیږي، د کلمو حرکات لږوي، کوم وگړي چې هروخت په غوسه وي په پرلپسې نه حرکت کولو غیږي متحرکیدو اخته وي چې په پایله کې یې د هډکو د مغز دخالي کید او د کلمو د سرطان په ناروغیو اخته کیږي.

یو بل لوی خطر چي ژر غوسه کیدونکي وگړي ورسره مخ دي هغه بدن د دفاعي سیستم کمزوري ده چي دیاد سیستم په کمزوری سره انسان دویروسي او باکتریایی اوسرطاني ناروغیو سره په اسانی لاس او گریوان کپړي، دانسان د بدن دفاعي سیستم دانسان و بدن ته دزیان رسوونکو میکروبونو او ویرسونو د ننوتو او په سرطاني یا یادو ناروغیو داخه کیدو مخنیوی کوي.

نه نوي په سلو کي په ایډز اخته ناروغان په بیلا بیلو سرطانو اخته دي ځکه ایډز ناروغي هغه ناروغي ده چي دانسان معافیتي دفاعي سیستم لمنځه وړي.

داسلام په مبارک دین کي نیک اخلاق لوی ارزښت لري او حضرت محمد صلی الله علیه وسلم دغوسه کیدلو څخه منعه فرمایلي ده: دابوهریره (ض) څخه روایت سوی دی چي پیغمبر صلی الله علیه وسلم ته یو څوک راغلی او ورته یي وویل: ماته نصحت او توصیه وکړه، رسول الله وفرمایل مه په غضب، غوسه کپړه څو ځله یي خپله غوښتنه تکرار کړل رسول الله وفرمایل مه په غضب، غوسه کپړه.

حلم، حوصله یو ښه خلق او کړنه ده، ځکه چي که پردې باورو ولرو چي ټولی چاري دالله جل جلاله په سلطه او قدرت کي دي، هرڅه چي الله جل جلاله وغواړي هغه کوي او هرڅه چي پیښیږي الله جل جلاله غوښتي دي او هر هغه څه چي الله جل جلاله ونه غوري نه پیښیږي،

علمي معجزې

د انسان په بدن کې د قرآن کریم

دالله جل جلاله اراده حکمت مطلق ده او حکمت مطلق د خیر مطلق اړوند دی، ښه نو په دې باور سره خپل اراموالی او سکون پیدا کړئ او دخپلي سلامتې لارې ځانته هواري کړئ.

توحید، رحمت، آرامي، سکون، باور او روغتیا ده.

الله جل جلاله فرمایي.

[سُورَةُ الشُّعَرَاءِ : 78]

الَّذِي خَلَقْتِي فَهُوَ يَهْدِينِ

چې هغه زه پیدا کړي يم، بیا هماغه راته لارښوونه کوي.

[سُورَةُ الشُّعَرَاءِ : 79]

وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ

هغه ذات چې ما ته خوراک، څښاک راکوي؛

[سُورَةُ الشُّعَرَاءِ : 80]

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

او کله چې ناروغیږم هماغه مي روغوي؛

[سُورَةُ الشُّعَرَاءِ : 81]

وَالَّذِي يُمَيِّتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ



علمي معجزې

د انسان په بدن كې د قرآن كريم

هغه ذات چې مرگ به راکړي او بيا به مي دوهم ځل ژوندی کړي؛

[سُورَةُ الشُّعَرَاءِ : 82]

وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ

هغه ذات چې له هغه څخه هيله لرم چې د جزا په ورځ زما خطا معاف کړي.

### پروخت بیدېدل

قرآنکريم او نبوي احاديث دواړه موږ پر وخت بیدیدلو او پروخت را کښینستلو ته رابولي.

الله جل جلاله فرمايي: سُورَةُ النَّبَاِ : 9

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

او ستاسي خوب مو د ارام باعث گرځولي دی؛

\*\*\*

[اوبيا فرمايي: [سُورَةُ بَنِي إِسْرَائِيلَ/الإِسْرَاءِ : 78

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى عَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْءَانَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْءَانَ الْفَجْرِ  
كَانَ مَشْهُودًا

لمونځ، د لمر له زوال څخه د شپې تر تړومي پوري قايم کړه، او د سهار قرأت (لمونځ) هم لوله؛ ځکه چي د سهار په قرأت لوستلو (د سهار په لمانځه) شاهدي وهل کيږي

\*\*\*\*

د نبي عليه السلام څخه رويت سوی دی:

پروردگاره زما پرامت باندي سهارونه مبارک وگرځوي.

د بي بي عايشي (ض) څخه روايت سوی دی چي رسوالله صلی الله عليه وسلم وفرمايل: د سهار دوه رکعت لمونځ د دونيا او ما فيها څخه بهتره دي.

د عبدالله بن مسعود څخه نقل سوی دی چي وي ويل:

رسول الله مور دماخستن دلمانځه ورسته دويبن پاتي کيدلو، د شپي کښينستلو څخه منعه کړي وو، مگر د شپي کښينستل دپاره د علم دزده کړي روا دي.

امام بخاري په خپل کتاب کي د علم دزده کړي لپاره په (شپه کي کښينستلو په باب) کي احاديث په دي اړه ذکر کړي دي، مگر د علم دزده کړي ماسيوا د شپي درناوخت کښينستل د رسول الله د سنتو څخه نه دي، او د علم دزده کړي پرته بايد د شپي په راټوليدنه کي گډون ونه سي.

رسو الله زموږ څخه غوښتي دي چې پروخت بیده سو او وختي دخوب راکښینو.

پوهان وايي: داوزون گاز ډېراندازه دلمر راختلو په وخت کې وي او دغه اندازه داوزون دگاز دلمر تر راختلو ورسته لږ او بیا خلاصیږي.

یادگاز پر عصبي سیستم جوړونکي اغیزه لري او همدارنگه د فکري او عضلاتي غوړیدا سبب کیږي، هرڅوک چې دلمر دراختلو په وخت کې بیده وي دورځي په جریان کې به دکهالی او د بدن دسوستی احساس کوي.

په همدې ډول دماوراءبنفش وړانگو اندازه هم دلمر راختلو په وخت کې ډېره وي یادي وړانگې دانسان پوست د ویتامین ډین جوړولو ته واداره کوي، ویتامي ډي په هډوکو کې دکلسیم دجوړیدو سره مرسته کوي.

بیله شکه دلمر راختلو په وخت کې خوب: دهډوکو دضعیفی لامل کیږي.

پروخت دخوبه راکښینستل داوږده یا پرلپسي خوب مخه نیسي ځکه اته ساعته پرلپسي خوب د بدن وده او دزړه ضربان کموي او وینه په سختی په رگونو کې تیریزږي، دویني په رگونو کې دویني غوړ درگونو پر دیوالونو رسوب کوي او دویني درگونو دتنگی او دسینې ددرد(انجینا) لامل کیږي.

یو بل اړین ټکی دادی چې په وینه کې دکورتیزول په نامه هورمون موندل کیږي چې دانسان په بدن کې دانرژي او قند دډېریدو لامل کیږي

دغه ماده دسهار په وخت کې خپل لوړ مقدار ته رسېږي، چې دپښتورگو او نور سیستمونو، اندامونو توان لوړوي، دسهار په وخت کې ددې هورمون درجه شل ته رسېږي چې ورسته درهغه یې اندازه اووه ته راټیټیږي.

ددې پورته مطلب موخه داده چې موږ باید دالله جل جلاله او دهغه درسول صلی الله علیه وسلم لارښوونو ته په پوره غور پاملرنه وکړو.

### پر راسته اړخ بیدېدل

کله چې انسان د خوب ځای ته ځي باید پام وکړي چې څنگه بیده سي.

ځیني انسانان پرمخې ځیني ستوني ستخ ځیني پر چپه بغل او ځیني پر راسته اړخ بیديږي، هغه چې پرمخې بیديږي دنفستګۍ احساس کوي: ځکه دملا زور یې پر سږو راځي: دا ډول ویدېدل بڼه نه دي.

هغه چې ستوني ستخ بیديږي دپاکۍ او تودوخي تنظیمونکي سیستم دنده یې دستونزو سره مخ کیږي: په پزه کې دډېرو کوچنیو رګونو لایي دي، کله چې دغه کوچني رګونه پراخ سي دپزې څخه ویني بهیږي.

بڼه نو کله چې هوا یادو لایو ته ننوزي دویني سره چې په شریانو کې روانه ده په اړیکه کې سي،

کله چې د هوا درجه صفر هم وي نو دننوتلو سره سم يې درجه سمدستي 38 درجوته ورسیري چې دا کار د انسان د بدن د تنفس د تودوخي د تنظيموونکي دنده د ستونزو سره مخ کوي،

ددې سربیره يادې لايې د چسپيدونکي، ژلاتي مادې لرونکي دي چې سږو ته د خاورو، گرد دننوتلو څخه مخنيوی کوي، که په هر دليل خاورې، گردونه او نورې مادې د يادو چسپيدونکي مادې (ګرونګو) سره په تماس کې نه سي: الله جل جلاله په پزه کې ورپښتان پيدا کړي دي چې يادې مادې وه تنفسي سيستم ته دننوتلو څخه راوگرځوي.

بيله شکه د پزې جوړښت داسې سوی دی چې هوا مناسبه ګرمه کړي او تنفسي سيستم ته د زيان رسوونکو مادو دننوتلو مخنيوی وکړي، پاکه، تصفيه سوی او مناسبه تودوخه لرونکي هوا سږوته ورسوي .

هرکله چې انسان پرمخې پريوزي او دخولي دلارې تنفس وکړي ګواکي ده د دغه اړين سيستم څخه کار وانه خيستی.

بڼه نوکه انسان دخولي دلارې ډېر تنفس وکړي څه پيښيري؟

درهرڅه وړاندې په تنفسي ناروغيو: زکام اونور اخته کيږي، خوب کې خرهاري کوي دستوني وچيدل اونورې ستونزي ورته پيښيري.

پرچپه اړخ بيدېدل د هضم ستونزه پيښوي: هغه خواړه چې په دوه يا څلور ساعته هضميږي د هضم موده يې شپږو يا اتو ساعتونو ته اوږدېږي: ځكه راسته سبزي چې نسبت چپه سبزي ته لوی دی پر زړه زور راولي او همدارنگه اینه چې لوی غړی دی ځانته ځوړند حالت غوره کوي، يانې چپه اړخ ته ځړيږي، مگر کله چې انسان پر راسته اړخ بيدېږي چپه سبزي کوچنی، سپک دی، اینه چې لوی غړی دی زور يې دمخکې خواته کيږي او پرمعه يې زور نه راځي: نو د هضم کار چابک کيږي. د رسول الله صلی الله عليه وسلم د حديث مفهوم دی: چې پرمخې بيدېدل الله جل جلاله نه خوښوي.

پوه وگړي يوه خبره کوي او وايي:

ستوني ستخ بيدېدل دامرانو، پرمخې بيدېدل د جينياتو، پرچپه اړخ بيدېدل د شتمنو مگر پر راسته اړخ بيدېدل دخبرو او پوهانو وگړو خوب دی.

## اوږد یا پرلپسې خوب

نن ورځ رځتیا یې علومو دا په ډاګه کړي ده چې: هغه وګړی چې پرلپسې څو ساعتونه پر یوه حالت خوب کوي: د زړه پا ناروغیو داختمه کید امکان یې ډېر دی، ځکه په زړه او رګونو کې یې غوړ، چرېبي رسوب کوي ځای نیسي او درګونو دکمزوری او لمنځه تللو لامل یې کیږي او رګونو یې بیا ددې تواني نلري چې عضلي یې تغذیه کړي.

په زړه او رګونو کې دویني دغوړو رسوب د ساعتونو پریو ځای پریوتلو څخه هم منځته راتلای سي.

غیري مسلمان پوهان وايي: ورسته درځلورو یا پنځه ساعته خوب باید یو پاو یا دهغه څخه ډېروخت را پورته سو او قدم یا کوم بل تکرېنت وکړو، او په دې چار سره په زړه او رګونو کې د چرېبي د رسوب څخه ځان لیري وساتو.

موږ باید ورسته در ځلور یا پنځه ساعته خوب راکښینو او ولاړسو ځیني حرکات باید سرته ورسوو لکه قدم وهل یا بل کوم ورزش کول، دبیلګي په ډول که د شپې پر یوولس بجې بیده سو باید دسهار پر پنځه بجې دلمانځه لپاره دخوبه راکښینو اودس وکړو دمسجد لورته ولاړسو او لمونځ وکړو یادي کړني یو بڼه تکرېنت هم دی، لکه خپل اودس، دمسجد لور ته تلل او لمونځ کول. دابوهریره (ض) څخه روایت سوی دی چې رسوالله ﷺ وفرمایل:

سختريں لمونځ د منافقانو لپاره دسهار او ماخستن لمونځ دئ؛ که چيري پوهيدل چي کوم خير په هغو کي پټ دئ پرځلور به دهغوئ خواته ځکيدلی.

ديؤبل حديث شريف ديؤي برخي مفهوم دئ چي: هرڅوک چي دسهار لمونځ وکړي دالله جلله په نامه او حفاظت کي دئ.

زما مسلمانان وروره! دسهار لمانځه ته په پورته کيدلو ستازره او رگونو په هغوئ کي دويني دغور د رسوب څخه خلاصيري؛ دزيره درد دي ارامير ي، روحي سکون درته پيدا کيري، درگونو د تنگيدا څخه ژغورل کيري.

دغه خبري د هغو پوهانو دي چي هيڅ وخت داسلام د احکامو څخه نه وه خبر او دوي دا څيرنه کړي چي اوږد خوب دزيره د حرکاتو دناتواني لامل کيري، زيره داوږده، پرلپسي خوب په وخت کي د 50 څخه در 60 ځله غورځيري او دا چار ددي لامل کيري چي دزيره او رگونو په دېوالونو کي غور رسوب وکړي رگونه تنگ کړي، دانجيانا فکتوريس، دسيني درد؛ دويني دغور دناروغی او په پايله کي يي دذهني نا ارامی لامل سي.

بڼه نو ددي سربيره چي لمونځ يو عبادت او الله جلله ته دنېژدي والي لوی عمل، چار دئ دهغه سربيره زموږ د بدن دروغتيا او جورتي چار هم دئ.

الله جلله په قرآن کریم کي فرمايي: سُوْرَةُ طه : 14



إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

همدا زه الله یم، زما څخه پرته بل خدای نشته، نو ته زما بندګي وکړه او زما د یاد لپاره لمونځ قایم کړه.

\*\*\*\*\*

اسلام کې د ټولو ستونزو حل شتون لري، موږ باید خپلې ټولې چارې د نبوي سنتو او قرآني آیاتو په رڼا کې سرته ورسوو.

### دلماڅه اړیکه دروغتیا سره

دلته ددې خبرې تفصیل ناشونی دی، مګر موږ به لږ رڼا پر واچوو او دلماڅه اړیکه دروغتیا سره پردې خبرې به لږ وږ غږوو.

لمونځ ددې سربیره چې فرض عبادت دی، په هغه کې عاجزي او د بدن جوړتیا هم ده.

د زړه د توان او د وینې ګرځیدل په بدن کې لوړ بیایي، د لمونځ کوونکو په منځ کې نادر (ستون فقرات) سپاینل کارې، شمزۍ ناروغۍ پیښېږي.

همدراڼګه د بندونو د التهاب، واریس، د پښو په وریدونو کې د وینې د غوټه کیدو، په لګن خاسیره کې د وینې د تراکم چې د بواسیرو او درحم د خونریزۍ لامل کیږي: د بڼه لمونځ کوونکو په منځ کې په کمه اندازه لیدل کیږي.

نفستنګې چې په سږو کې د کاربن ډای اوکسایډ د تراکم څخه رامنځته کېږي په لمانځه کولو لږېږي ځکه د رکوع او سجدي په حالت کې چې په طبیعي ډول تنفس کول لږېږي د سږو او زړه د پیاوړتیا لامل کېږي.

په لوړ عمر لرونکو وګړو کې د الزایمر، هیرې ناروغۍ په بڼه لمانځه کوونکو وګړو کې لږ لیدل کېږي ځکه د الزایمر ناروغي د مغزو د کم کاري څخه پېښېږي او د سجدي په حالت کې طبع مغزو ته د پوره وینه بهیږي او د مغز د ظرفیت د کمیدو څخه مخنیوی کوي.

پوهانو څیړنه کړې ده: هغه وګړي چې سر کېښته کړي وینه یې سر کې راټوله سي او د درګونو د فشار لامل یې سي کله چې ناڅاپه سر پورته کړي بېله ځنډه یې فشار لمانځه ولاړسي، دغه د فشار د پېښېدو او لمانځه تلل د هغوی مقاومت د فشار پر وړاندې لږوي، که د لمانځه کوونکو د سر په رګونو کې فشار د روپشت سیماب درجې ته ورسېږي د هغوی رګونه یې د زخم توان لري مګر که د بې لمانځه وګړو د سر د رګونو فشار اتو درجو ته ورسېږي د مغزو رګونه یې کیدای سي پري سي او د مغزي سکتي لامل یې سي، همدارنګه د ښځو د رحم ځینې ناروغۍ په ځانګړو تمریناتو رغیږي چې د لمانځه حرکاتو ته ورته دي.

په زرګونو حکمتونه د الله جل جلاله په احکامو کې پټ دي!

تازه څیړونو په ډاګه کړي ده چې ځینې سرطاني حجري دانسان د دفاعي سیستم د ناکاري څخه چې یاده ناتوني یې د رواني فشار لکبله وي

منځته راځي، د الله جل جلاله توحيد: د خير او شر پېښېده د الله جل جلاله دلوري گڼلو باندې کلکه عقیده درلودل موږ د یادو فشارونو څخه ژغوري. په هرځای کې چې کولی سئ اعلان وکړئ چې: ایمان سراسر نیکمرغي او روغتیاده ځکه هغه وخت چې پوه سوې چې الله جل جلاله: یوازنی متصرف، حکیم، علیم، قادر او رحیم دی: دننه به آرام، سکون پیدا کړي، روحي، رواني ستونزې به دې سپکې سي او د بدن دفاعي، ساتونکي سیستم به دې پیاوړی سي، ځکه د ډېرو سرطاني ژونکو نمو د بدن د دفاعي سیستم دکمزوری لکبله دی او دهغه کمزوري ډېر وخت دروني فشار له کبله وي، بیله توحیده د الله جل جلاله! بله کوم شی د انسان رواني فشار هغه سي نه رغوي

، الله جل جلاله فرمایي: سُورَةُ الشُّعَرَاءِ : 213

( فَلَا تَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ فَتَكُونَ مِنَ الْمُعَذَّبِينَ )

نو [اي محمده (ص)!] له الله سره کوم معبود مه بله، کنه نو ته به هم له سزا موندونکو څخه شي.

\*\*\*\*\*

والله اعلم

## د ویتا مین ډي اړیکه د لمانځه سره

ویتا مین ډي درې پوست لاندې او اینه کې جوړېږي.

ویتا مین ډي د کلمو څخه د کلسیم او فاسفورس په جذب کې مرسته کوي یادي دوي مادي په هډوکو کې رسوب کوي او د هډوکو د ودې لامل کېږي، ویتا مین ډي د جنین په وده کې مرسته کوي، همدارنگه یا ویتا مین د پانقراص څخه د انسولینونو په تولید او د پوست کې د ژونکو په نمو کې هم خپله ونډه لري.

د روغتیا یې علومو پوهان وايي، دلمر دورانګو څخه د بڼې او ګټورې استفادې وخت دلمر دراختلو او لویدلو وخت دی، په همدې خاطر د سهار لمونځ د انسان د روغتیا لپاره خورا ډېر ارزښت لري.

هغه وګړي چې دلمر راختلو په وخت کې بیده وي د هډوکو د سوسټي، کمزورۍ او نورو ناروغيو سره لاس او ګریوان کېږي.

د الله جل جلاله او امر که څه هم دهغه د عبادت کولو په مانا دي مګر موږ باید د الله جل جلاله په احکامو کې دهغه جل جلاله د پټو حکمتو څخه غافله نه سو، لمونځ نه یوازې یو فرض عبادت دی بلکې زموږ د روغتیا ساتونکی هم دی، دغه روغتیا یې موضوع، سکالو چې موږ دهغه په اړه خبرې کوو، فکر په کېني کوو دلاندې ايات شریف څخه یې استنباط کېږي چې فرمایي:

سُورَةُ الْكَهْفِ : 17

علمي معجزې

د انسان په بدن كې د قرآن كريم

وَتَرَى الشَّمْسَ إِذَا طَلَعَتْ تَزُورُ عَنْ كَهْفِهِمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَإِذَا غَرَبَتْ تَقْرِضُهُمْ  
 ذَاتَ الشَّمَالِ وَهُمْ فِي فَجْوَةٍ مِّنْهُ ذَلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ مَن يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ  
 الْمُهْتَدِ ۗ وَمَن يُضِلِلْ فَلَن تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُّرْشِدًا

که تا هغوی په څمڅه کبني لیدلي وای، نو داسي به درته بڼکاره شوي  
 وای چي لمر چي کله را خيژي، نو د هغو څمڅه پرپردي بڼي لوري ته  
 تاويزي او کله چي پرپوزي، نو له هغو څخه کين لوري ته اوړي،  
 پرپوزي. او هغوی په څمڅه کبني دننه په يوه پراخ حای کبني پراته  
 دي. دا د الله له نښانو څخه يوه ده. چا ته چي الله سمه لاره وښيي،  
 همغه سمه لاره موندونکی دی او الله چي څوک بي لاري کړي، د هغه  
 لپاره به ته کوم لابڼود سرپرست ونشي موندلای.

\*\*\*

بڼه نو هرڅوک چي دلمرختلومخکي او دلمرولیدلو مخکي بیداره وي  
 دماوراء بنفش وړانگو څخه برخمن او گټه ترينه اخلي، دا اړينه نه ده  
 چي یو وگری دي دلمر دمستقیمو، نیغو وړانگو لاندې و اوسي بلکي په  
 یادو دوو وختونو کي یادي وړانگي خپریزي او دانسان په بدن کي  
 دویتامین ډي دجوړیدا سره مرسته کوي، یاد ویتا مین دکلمو څخه  
 دکلسیم او فاسفورس دجذب سره مرسته کوي او یادي مادي دهډوکو  
 دککوالي ودي او نمو سره مرسته کوونکي مادي دي.

داوداسه اړیکه دسترگو ددانو، تراخم (تړپکوما) ناروغۍ سره

دسترگو د یوې ناروغۍ په اړه چې تړپکوما نومېږي په اړه خبر سوم: یاده ناروغي یو التهابي ناروغي ده چې دسترگو در زیرمو لاندې داني راخپري، یوڅه موده سترگی خارښت، سوی کوي او په پای کې درندوالي لامل کېږي، موږ پر یاد سکالو نه ږغیږو بلکې غواړو د یوې متخصصي پر مقاله وږغیږو چې په یوه نړیواله علمي مجله کې خپره سوي ده.

لیکواله وايي: په منظم ډول غسل کول او دلمانځه لپاره اودس کول په اسلامي ټولنه کې د یادې خطرناکې ناروغۍ چې په نړۍ کې درندېدو دریم لوی علت شمېرل کېږي د پېرې خپريدني مخه نیولې ده، هغه زیاتوي: په نړۍ کې پنځه میلیونه وگړي په یادې ناروغۍ اخته دي، وگړي کولی سي داسلامي طریقي دلمانځه د لومړني شرط اودس په کولو درندېدو څخه ځان وژغوري.

په اسلامي ټولنه کې د اودس کولو په سبب د یادې ناروغۍ پېښې د پېر لږ لیدل کېږي، ځکه مسلمانان په ورځ کې د پېر تر دېره پنځه ځله اودس تازه کوي. باید وپوهیږو ایمان اوباور و لرو چې دغه احکام او اوامر دالله جل جلاله د لوري څخه دي او دابه دېره ساده وي چې اند وکړو چې دالله جل جلاله اوامر به یوازې د یوې یا دوو گټو لرونکي وي، دالله جل جلاله د احکامو او امر و گټې به یې شمېره دي.

په نړۍ کې هرکال پنځه میلیونه وګړي دسترګو په یاده ناروغۍ اخته کیږي چې ډېر کم شمېر یې مسلمانان دي ځکه: اسلامي ټولنه کې د پاکۍ چې دایمان دبرخو څخه یو برخه ده مسلمانان یې پابنده دي، دا داسلامي، الهي شریعت اغېزه ده په همدې خاطر ځینې پوهان وايي: چې د عبادت او دهغه دپایلې او دګناه او دهغې دپایلې ترمنځ علمي اړیکه شتون لري.

بڼه نو انسانان باید الهي احکام پرځان عملي کړي. الله جل جلاله فرمایي: سُورَةُ  
الْأَحْزَابِ : 71

يُصَلِّحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ  
فَوْزًا عَظِيمًا

الله به ستاسې عملونه سم کړي او ستاسې له ګناهونه څخه به در تېر شي. هر څوک چې د الله او د هغه د رسول اطاعت وکړي، هغه لوی بریالیتوب ترلاسه کړي.

\*\*\*\*\*

## اودس اودهغه روغتيايي گټې

په يوڅيرنه کې چې ديوه عربي پوهنتو پروپيسرانو سرته رسولي وه: دا يې ثابت کړې وه: هغه وگړي چې په ورځ کې پنځه واري اودس تازه کوي خپله پزه دباکتریاوو، ویرسونو، گرز او غبار څخه پاکوي او هغه وگړي چې ياده کرنه سرته نه رسوي خپله پزه دباکتریاوو، ویرسونو، او گرز څخه نه پاکوي او خپل ځان ديولسو نارغي پيښوونکو باکتریاوو خطر ته ځان په لاس ورکوي.

اودس کول دپښو دگوتو په منځ کې دپرازيتي ناروغيو څخه اودس کونکي خوندي کوي، همدارنگه پوستکي دچرکينودانو او التهابونو څخه ساتي، دپوستکي دسرطان احتمال راکموي ځکه کيمياوي مواد مخکې له دې چې په پرپوستکي تراکم وکړي سره را يوځای سي لمنځه يې وړي، په همدې خاطر دا حقيقت راڅرگند سوی دی چې په اسلامي هيوادونو کې دپوستکي دسرطان پيښې کمې دي.

داوداسه په وخت کې اندامونه يوډول مساز کيږي چې ياده کرنه ددې سره مرسته کوي چې په رگونو کې دويني بهيدنه بڼه فعاله سي او ياد غړي بڼه تغذيه سي.

اودس دمرکزي عصبي سيستم تړل کيدل کموي او ذهن بڼه فعاله کوي. بڼه نوتاسو بڼه پوهيږي اسلام دلمانځه دصحت لپاره: دبدن، جامو اوځای پاکي شرط گرځولي دي.



عَنْ أَبِي مَالِكٍ الْأَشْعَرِيِّ ۖ (رض) قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): «الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلَأُ الْمِيزَانَ، وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلَأَانِ أَوْ: تَمْلَأُ مَا بَيْنَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، وَالصَّلَاةُ نُورٌ، وَالصَّدَقَةُ بُرْهَانٌ، وَالصَّبْرُ ضِيَاءٌ، وَالْقُرْآنُ حُجَّةٌ لَكَ أَوْ عَلَيْكَ، كُلُّ النَّاسِ يَغْدُو، فَبَايِعُ نَفْسَهُ: فَمُعْتِقُهَا (أَوْ مُؤَبِّقُهَا)». (م/223)

د حديث شريف ديوي برخي ژباړه ده:

د ابي مالک اشعري (رض) څخه روايت سوي دئ چې رسو الله عليه وسلم وفرمايل: پاكي د ايمان برخه ده و الحمد لله د حسناتو تله ډکوي و سبحان الله و الحمد لله دمخکي او آسمان منځ ډکوي اولمونځ نور دئ او صدقه دليل دئ او صبر روښنايي ده. حديث شريف ادامه لري. هغه شمېرنې چې نړيوال روغتيايي زمان کړي دي دا څنگندوي چې په نړۍ کې دري سوه ميلیونه غير مسلمان وگړي په بدو اوداسي نارغيو اخته دي چې دناپاکي څخه ورپيښې سوي دي، مسلمانان چې اودس تازه کوي که پوهيږي يانه د يادو ناروغيو څخه خوندي پاتي سوي دي، ځکه اودس د يادو نارغيو مخ نيوونکی دئ. ښه نوکيدای سي تاسو اودس د دعبادت په نيت وکړئ او دهغه د ډېرو گټو څخه چې تاسو نه ياست ورڅخه خبر برخمن سئ، ښه نو ستاسو چې نه دئ ورتا پام د اېسنه کوي چې تاسو د الله جل جلاله حکم پرځای کوئ او پر دې عقیده لري چې د الله جل جلاله فرمان مطلق خیر دئ، نو تاسو به د الله جل جلاله د فرمانونو د پرځای کيدا ورسته دهغو د ډېر گټو څخه برخمن کيږئ.

كله چې انسان د الله جل جلاله دلوري پر بنوول سوي لاري ځي:  
 برياليتوب، مصونيت، سعادت، خير او ژغورني ته به رسيري، ټولي  
 نيكبختي، برياليتوبونه او ژغورني د الله جل جلاله په لاس كې دي، الله جل  
 فرمايي: سُورَةُ الْأَحْزَابِ : 71

يُصَلِّحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا  
 عَظِيمًا

الله به ستاسي عملونه سم كړي او ستاسي له گناهونه څخه به در تېر  
 شي. هر څوك چې د الله او د هغه د رسول اطاعت وكړي، هغه لوی  
 برياليتوب تر لاسه كړ.

\*\*\*\*\*

روژه د الله جل جلاله عبادت او روغتيايي گټې يي

پوهان روژه دېپرو ناروغيو مخه نيوونكي او رغوونكي گڼي.

ځيني دېرې زيان لرونكي او ناعلاجه ناروغي لکه: دويني  
 دخوږې، شکرې لوړيدل، دعصبي رگونو کشيدل، دپښتورگو ناتواني، دبدن  
 دمالگي تنظيم، دکلمو مزمن التهابونه، دصفراتيري او ځيني دپوستکي  
 ناروغي. په روژه سره رغیږي. روژه دېپرو نارغيو درملنه کوونکي  
 ده، د روغتيا پالانو په وينا: روژه درواني روغتيا لامل کيږي، د هر ډول  
 بدو عادتونو، خوینو د بيلگي په ډول.

د نښه یې توکو د کارونې دمعتادې څخه انسان که وغواړي په روژه سره ځان خلاصولی سي، که یو څوک د نښوارو، چرسو او سگریټ څکولو عادت لري څنگه په روژه کې دهغو څخه لیري کيږي، همدا نښه کونکي وگړي کولی سي دروژې په رڼم د ټول عمر لپاره هم د نښه یې توکو کارونه پریرېدي او ځان او خپله روغتیا خوندي وساتي.

انسان په روژه سره خپل هوډ، اراده او اخلاص پیاوړی کوي، ځکه روژه اخلاص او عبادت دی، په روژه کې د انسان حواس نموکوي: که څه هم دروژاتي ومخته بیلابیل خورکونه پراته وي مگر روژاتي یې دخپرو هوډ او اراده نه کوي.

دروژې د مادي گټو د ډلې څخه ځینې یې دادي چې په روژه کې معده، هضمي سیستم، دویني د دوران سیستم، پښتورگي، زړه او اینه استرحت کوي، که یاد سیستمونه هر یو د کاره ولویږي د انسان ژوند ډېر تریخ کيږي، که پښتورگي ناڅاپه خپل کار پریرېدي د انسان ژوندي پاتي کیدل ناشونی کيږي، همدرنګه کله چې زړه د ناتونې سره مخ سي یارګونه تنګ سي انسان ته لویې ستونزې پېښیږي.

روژه د ډېرو هغو ناروغیو څخه چې زړه اورګونه پري اخته کيږي، همدارنګه د معدې، کلمو، اینې، پښتورگو د ناروغیو درملنه کوي، بلکې یوازي دا نه بلکې مخنیوی یې هم کوي. په یو مقاله کې د زړه د ناروغیو په اړه وايي: د زړه کار، دهغه جوړتیا په معده کې دخپرو د ډول، حجم سره اړیکه لري: ځکه خو رسوالله صلی الله علیه وسلم

او الله جلله موبړ په خوړو او څښلو کې په ميانه روئ سره امر کړي یوو،  
الله جلله فرمایي: سُورَةُ الْأَعْرَافِ : 31

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ وَاٰدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ  
لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

ای د ادم اولادې! د هر عبادت په وخت کېني په خپله ښکلا سينگار  
اوسئ او خوړئ، څښئ او له حد څخه تېری مه کوئ. الله، له حده تیري  
کوونکي نه خوښوي.

\*\*\*\*

ښه نو هرچا چې په خوراک او څښاک کې ډېرښت کړی وي: دروژې  
مياشت دهغه لورته راغلل ترڅو دهغه معده، کلمې او وزن اصلاح، سم  
کړي، هغه تیروتنې چې انسان دکال په دوام کې کړي وي، روژه هغه  
جبرانوي مگر هغه وخت که انسان دنبوي سنتو پایبنده وي، دروژې  
مياشت دروغتیا لپاره گټوره مياشت ده.

امام غزالي (رح) داحیاء علوم الدیندپه کتاب کې یؤلوی باب دلورې  
دبرکتونو په اړه راوړی دی: هغه وایي: ټوله خیرونه دلورې په خزانه کې  
پټ دي، دهغه موخه دډېرې لوړې څخه نه ده بلکې په خوراک اوڅښاک  
کې دمیانه روي یې موخه ده، ځکه ډېر مرتیا نکاوت لمنځه وړي، دیوه  
خوراک سربیره بل خوراک کول داندازې څخه زیات خوراک کول انسان  
دمعدې، کلمو، وینې، زړه په ناروغیو اخته کوي.

روژه دروغتیا دنوی کیدو لپاره راځي. روایت سوی دئ (صوموا  
 تصحوا) روژه ونیسئ چې صحت مند واوسئ، دلته دلته دصحت څخه  
 موخه دناروغیو څخه مخنیوی دئ، ځکه که چیرې تاسو ددې میاشتي  
 روژه ونیسئ: خپل بدن دهغو ناروغیو څخه خوندي کوئ چې تاسو دهغو  
 سره د جنګیدا توان نه لرئ.

باید پام وکړئ چې په روژه کې هم دروژمات او پیشلې په وخت کې په  
 خوراک کې اعتدال وکړئ: هغه وخت به تاسوته دروژې روغتیایي ګټې  
 ښه رسیدلي وي.

### د ژنیتیک پوهه

رسول الله په ځینو احادیثو کې د ژنیتیک د علم قوانین تثبیت او پایلې یې  
 څرګندي کړي دي،

اوس دا موندل سوی ده چې ووم یا القاح سوی حجره داسې ژوونکی  
 دئ چې دهستی او کروموزومونو، چې په هغه کې ژنونه هم شتون لري  
 لرونکی دئ.

د ووم تخمې د ژنونو شمېر ډېر زیات دئ، په سپرم کې شته ژنونه د ووم  
 ښځینه هګۍ د ژنونو سره یوځای کیږي او القاح سوی ووم یا ښځینه  
 تخمه هګۍ د سپرمو (نارینه تخمې) د ژنونو او ښځینه هګۍ څخه منځته  
 راځي، الله جل جلاله فرمایي: **سُورَةُ الدَّهْرِ/الانسان : 2:**

إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا

علمي معجزې

د انسان په بدن کې د قرآن کریم

موږ انسان له یوې ګډې شوي نطفې څخه پیدا کېږو، تر څو چې هغه وازمایو؛ او د دې غرض لپاره موږ هغه اورېدونکي او لیدونکي وګرځاوه

\*\*\*\*

د ژنیتک د علم پوهان وايي: دلومړۍ درجې خپلوانو په منځ کې د واده داریکې ورسته ژنونه، د سوی شکل پېښې، ناروغۍ، کمزوري، د بدني ناتوانۍ پېښې پنځوس سلنه بل نسل ته لېږدوي، په دویمه درجه خپلوانو کې دولس سلنه او په دریمه درجه خپلوان کې یاده سلنه شپږو ته راتیټیري، دغه علمي پایلې په ضمن کې د سورة نساء د 23 آیات شریف په تفسیر کې پټې سوي دي چې الله جل جلاله فرمایي:

[سُورَةُ النَّسَاءِ : 23]

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أُمَّهَاتُكُمْ وَبَنَاتُكُمْ وَأَخَوَاتُكُمْ وَعُمَّتُكُمْ وَخَالَاتُكُمْ وَالْأَخَ وَالْبَنَاتُ  
الْأَخْتِ وَأُمَّهَاتُكُمُ اللَّاتِي أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَوَاتُكُم مِّنَ الرَّضَاعَةِ وَأُمَّهَاتُ نِسَائِكُمْ  
وَرَبِّبَاتُكُمُ اللَّاتِي فِي حُجُورِكُم مِّن نِّسَائِكُمُ اللَّاتِي دَخَلْتُم بِهِنَّ فَإِن لَّمْ يَكُنُوا  
دَخَلْتُم بِهِنَّ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ وَحَلَائِلُ أَبْنَائِكُمُ الَّذِينَ مِنْ أَصْلَابِكُمْ وَأَن تَجْمَعُوا  
بَيْنَ الْأُخْتَيْنِ إِلَّا مَا قَدْ سَلَفَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَّحِيمًا

پر تاسې حرامي کړای شوي دي: ستاسې مېنډي، لوني، خویندي، تریندي، توري گاني، ورېرې، خورزې او ستاسې هغه مېنډي چې تاسې ته یې شیدې درکړي وي، او ستاسې د تې شریکې خویندي او ستاسې د بنځو میندي (خوابني)، او ستاسې د بنځو هغه لوني چې ستاسې په

غېړو کېني پالل شوي وي، د هغو مېرمنو لوني چې ستاسې ورسره د مېړه مېرمني اړیکه راغلي وي او که (يوازي نکاح ورسره تړل شوي وي او) د مېړه مېرمني تماس مو نه وي نيولی، نو (د هغو په پرېښودو او د هغو له لونیو سره په نکاح کولو کېني) پر تاسې څه گناه نشته، او ستاسې د هغو زامنو مېرمني چې ستاسې له پښت څخه وي. او دا هم پر تاسې حرامه ده چې په يوه نکاح کېني دوي خویندي يو ځای کړئ، خو چې مخکې څه شوي هغه شويدي. الله بښونکی او رحم کوونکی دی؛

\*\*\*\*\*

بڼه نو په څلورمه درجه خپلوانو کې د ژونو د شکلو ليردونه خورا ليريزي د عمر (رض) څخه روايت سوی دی (اغتربوا الاتضووا) (د بېگانه گانو سره ودونه وکړئ ترڅو دنسل دضعف سره مخ نه سئ) ځکه هر څومره چې دليرو، ناپيژانده وگړو څخه خپله بڼه انتخاب کړئ اولادونه به مو پياوړي، دسوی شکله خلاص او دناتوانی څخه ليري وي.

همدارنگه بيا عمر (رض) فرمايي: دېپرو نيژدي خپلوانو سره واده مه کوئ بيله شکه کمزوري، ضعيف اولادونه به منځته راوړئ.

د رسول الله ﷺ څخه روايت سوی دی: دخپل نطفو انتخاب وکړئ: بڼې دخپلو وړنو او خویندو په ډول اولادونه زيروي.

وگړو کې دامشهوره ده چې وايي: ماشوم، کوچنی دايی او خاله ته کيږي.

## علمي معجزې

## د انسان په بدن کې د قرآن کریم

د عایشې رضي الله عنها څخه روایت سوی دی چې رسول الله ﷺ وفرمایل، دخپلو نطفو، اولادونو انتخاب وکړئ، دیوبل سره هم کوفه او ورته سره وده وکړئ.

دنسل اصلاح: یانې داچې داسې نسل منح ته راسې چې د عقلي، جسمي پلوه پیاوړی وي، روغ او سالم وي، دا د جنیتک د علم پیاوړې برخه هم ده. تاسو پر خپلو اولادونو ډېر حقونه لري او هغوی هم همدغه رنگه پرتاسو ډېر حقونه لري، لومړی حق یې دادی چې دهغوی د مور.. په انتخاب کې نیک چار، عمل ولری، دغه لومړی حق داوولاد پر انسان دی، مخکې تر دې چې یو وگړی خپل د ژوند ملگری، ملگری غوره کړي غوره چې په خپل انتخاب کې ډېر دقیق او ژور اند کوونکی و اوسې، ترڅو د نبوي سنتو سره هم غږی و اوسې نیک، نیکه دیندار، دینداره انتخاب کړي، ددې څخه پرته ماته خوري او ژوند یې تریخ کيږي.

### د جنین پوهنې د علم اړیکه د نبوي احادیثو سره

یو نوی علم د جنین پېژندنې د علم په اړه شتون لري: چې په رحم کې د جنین د شکل جوړونې، یا د جنین د جوړیدنې څخه خبرې کوي:

په دې ورسټیو کلو کې یادې پوهې د پام وړ پرمختګ کړی دی تردې اندازې پوري چې ډاکټران او پوهان د جنین وده او نمو د بلارېبنت په دریمه، څلورم، پنځمه او شپږم اونی کې لیدلې، مشاهدې کولی سي.



یادې انځوریزې لیدنې د پرمختللو الټراساوند ماشینونو او نور ماشینو په مرسته زموږ پام ځانته را اړوي په تیره بیا په شپږمه اونۍ کې.

په شپږمه اونۍ کې موږ څه وینو؟

وینو چې پزه او خوله د یو بل سره گډ سوي دي او دسترگو سره موبنتي دي، لاسونه وینو چې پارو په شان دي، سر دتنې سره موبنتي دي، د انځور د جنین د بلار بڼت په شپږمه اونۍ کې دي، دیادي اونۍ درپاي ته رسیدا ورسته سر دتنې څخه بیلیري او دسترگو، پزې، غوږو، لاسونو او پښو جوړ بڼت، شکل بنکاره کیري، دا ډول انځور د جنین د شپږمې اونۍ په پای کې څرگندیږي.

اونۍ اووه ورځې ده بڼه نو که شپږ په اوو کې ضرب کړو دوڅلو بڼت کیري.

د حدیث شریف دیوې برخې مفهوم دی: د عبدالله بن مسعود (رض) څخه روایت سوی دی چې رسول الله ﷺ وفرمایل: کله چې د جنین د عمر دوڅلو بڼت ورځې تیرې سي الله جلله یو فرشته چې هغه ته شکل ورکړي هغه ته را استوي دهغه غوږونه، سترگی، پوست، غوښه او هډوکي جوړوي ورسته ملائیکه وایي: بڼه یانر دي اوسي خدای چې هرڅه و غواړئ قضا کوي فرشته هم هغه ډول عمل، کار کوي، بیا وایي: دهغه اجل دي څنگه وي؟ الله جلله چې هرڅه و غواړئ هغه سي وایي ملائیکه یې لیکي، بیا فرشته وایي دهغه روزي دي څنگه وي؟

خدای جلاله چي هرڅه و غواړي اراده کوي، فرشته يې ليکي، ورسته ملائیکه د صحيفې او لوحې سره د باندې ځي او د الله جلاله امر په تمام او کمال سره سرته رسوي.

عَنْ عَامِرِ بْنِ وَائِلَةَ حَدَّثَهُ أَنَّهُ سَمِعَ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ: الشَّقِيُّ مَنْ شَقِيَ فِي بَطْنِ أُمِّهِ، وَالسَّعِيدُ مَنْ وَعِظَ بَعِيرَهُ، فَأَتَى رَجُلًا مِنْ أَصْحَابِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ يُقَالُ لَهُ: حُذِيفَةُ بْنُ أَسِيدِ الْغِفَارِيِّ، فَحَدَّثَهُ بِذَلِكَ مِنْ قَوْلِ ابْنِ مَسْعُودٍ فَقَالَ: وَكَيْفَ يَشْقَى رَجُلٌ بَعِيرٍ عَمَلٍ؟ فَقَالَ لَهُ الرَّجُلُ: أَتَعْجَبُ مِنْ ذَلِكَ؟ فَأِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «إِذَا مَرَّ بِالنُّطْفَةِ ثِنْتَانِ وَأَرْبَعُونَ لَيْلَةً، بَعَثَ اللَّهُ إِلَيْهَا مَلَكًا، فَصَوَّرَهَا وَخَلَقَ سَمْعَهَا وَبَصَرَهَا وَجِلْدَهَا وَلَحْمَهَا وَعِظَامَهَا، ثُمَّ قَالَ: يَا رَبِّ أَذْكَرُ أَمْ أُنْثَى؟ فَيَقْضِي رَبُّكَ مَا شَاءَ، وَيَكْتُبُ الْمَلِكُ، ثُمَّ يَقُولُ: يَا رَبِّ أَجَلُهُ، فَيَقُولُ رَبُّكَ مَا شَاءَ وَيَكْتُبُ الْمَلِكُ، ثُمَّ يَقُولُ: يَا رَبِّ رِزْقُهُ، فَيَقْضِي رَبُّكَ مَا شَاءَ، وَيَكْتُبُ الْمَلِكُ، ثُمَّ يَخْرُجُ الْمَلِكُ بِالصَّحِيفَةِ فِي يَدِهِ، فَلَا يَزِيدُ عَلَى مَا أَمَرَ وَلَا يَنْقُصُ» و زاد فی روایة: أَسْوَى أَوْ غَيْرُ سَوَى؟ (فَيَجْعَلُهُ اللَّهُ سَوِيًّا أَوْ غَيْرَ سَوِيٍّ. (م/2645

وگورئ او دقت وکړئ! هغه انځورونه چي د جنين څخه د شپږمې اونۍ په پای کي يانې در دوځلو يښت ورځو ورسته اخيستل کيږي: څنگه يې در سوالله عليه وسلم دويما سره مطابقت او يووالی پيدا کړی دی.

الله جلاله فرمايي: سُورَةُ النَّجْمِ ۳:

( وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ )

دغه (محمد ص) له خپل نفسي خواش څخه خبرې نه کوي؛

[سُورَةُ النَّجْمِ : 4]

( اِنْ هُوَ اِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ )

دا (قرآن) خو يوه وحیې ده چې پر هغه نازلېږي

\*\*\*\*\*

والله اعلم

### دهري نطفي څخه ماشوم منځته نه راځي

د حديث شريف مفهوم دى: در سوال الله صلى الله عليه وسلم روايت سوى دى چې وي فرمايل: دهرو او بو (نطفي) څخه ماشوم دونيا ته نه راځي او هرکله چې الله جل جلاله د کوم شي پيدا کيدو اراده وکړي هيڅ شى هغه نه سي منعه کولى، را گرځولى. نن پوهه وايي: د زوجينو (خاوند او ميرمني) د يوځای والي په وخت کې د سپرم، نطفو اندازه دري سوه ميليونه وي، هر سپرم د غاړې، تنې، لکۍ لرونکى وي او په مايع کې غوټه وي چې دهغوئ حرکت آسانه او دهغه څخه خوراک کوي، دغه زيات شمېر دري سوه ميليونه سپرمه، نطفي رحم ته ځي تر څو بنځينه هگۍ تخمه القاح کړي او دهغوئ څخه يو تخمه القاح کوي.

بڼه نو رسول الله ﷺ څنگه پوهیدئ؟ په کوم پوهنتون کې یې زده کړې کړي وي او دکومې علمي څیړنې څخه یې دا رښتیا موندلې وه؟

ځینې ددغو نطفو، سپرمو څخه درحم پیپ، فولوپین تیوب ته رسېږي او ددري سوه میلیونو سپرمو څخه چې دمنیو په اوبو کې شتون لري یو انتخابیږي، انتخابوي.

دغه سپرم څنگه رحمي پیپ ته ننوځي؟

جالبه داده چې هرکله دغه سپرم دبنځینه هڅې سره ومبڼلي غشایي ماتېږي او اړه، اصلي ماده یې چې دسپرم په سر کې په غشا سره پوښلې ده دباندې راوځي دتخمې څخه تغذیه کوي، دتخمې دېوال ویلي کوي او هغې ته ننوځي او ورسته ترهغه تخمې؛ ووم ته ننوتل بندېږي.

دغه هڅې یوه حجره ده چې په هغې کې هسته، سایتوپلازم او غشا شتون لري، په سپرم او ووم کې یو شی کشف سوی چې پوهان هغه ته ژن وایي، په یوه نطفه او هڅې کې څومیلیونه ژنه پیژندل سوي دي چې په مالوم وخت کې په حیرانوونکي ډول خپل کار پیل او شکل نیسي.

هر ژن په مالوم وخت کې خپل کار پیلوي: هغه وخت چې دیوه ځوان بوغ غورس، پنډیږي یا بدلېږي یا هغه وخت چې دږي ورښتانه یې راځي، یا هغه وخت چې دبنځو سینی په کار پیل کوي.

میلیونو ژنونو په سپرم او تخمه کې ځای نیولی دئ او ورسته دسپرم او تخمې در یوځای والي په القاح سویه هڅې کې ویشل کیږي.

القاح سويه هگۍ، تخمه په سلو برخو ويشل كيږي او دخپلي لاري درحمي پيپ، فولوپين تيوب څخه رحم ته رسيږي، په دغه سكالو دنطفي شتون ته په رحم كې: يو ځانگړى علم پوهه دجنين پوهني، جنين پيژندني په نامه شتون لري: چي ورځي، اونۍ او مياشتي دهغه دتفسير او څيړني لپاره بسنه نه كوي.

الله جل جلاله فرمايي: سُورَةُ الدَّهْرِ/الْإِنْسَانِ : 2

إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا

موږ انسان له يوې گډې شوي نطفي څخه پيدا كړ، تر څو چي هغه وازمايو؛ او د دې غرض لپاره موږ هغه اورېدونكي او ليدونكي وگرځاوه.

\*\*\*\*

والله اعلم

انسان دڅشي څخه پيدا كيږي؟

سُورَةُ الْمُؤْمِنُونَ

ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ

بيا مو هغه په يو محفوظ ځاي (رحم) كښي په څڅېدلي څاڅكي (نطفي) تبديل كړ،

په اتلسمه پيړۍ کې چې غربيان د پوهې لورته په ستندیدو وه او ورسته درهغه چې میکروسکوپ جوړ سو، پوهانو داسې اند کوئ چې انسان یوازې د نر د سپرم، نطفي څخه منځته راځي، ورسته یاده نظریه لمنځه ولاړل او خپل ځای یې بلې نظريې ته پرېښودئ چې انسان یوازې د ښځې د تخمې څخه منځته راځي او د نر نطفه یوازې د ښځینه تخمې د خوځښت را وستلو لپاره ده، پوهان په اولسمه او اتلسمه پيړۍ کې د بېلا بېلو نظریو او فریضیو په منځ کې بند پاته وه، مگر: څورلس سوه کاله مخکې د رسوالله ﷺ څخه پوښتنه سوې وه: چې انسان دڅه شي څخه پیداکيږي، ځواب یې فرمایلی وو چې یا د ځواب دهغه ﷺ د عمده دلایلو څخه د نبوت شمیرل کيږي. د حدیث شریف مفهوم دی:

د عبدالله بن مسعود (رض) څخه روایت سوې دی چې رسوالله ﷺ دخپلو یارانو سره په خبرو اخته وو یو یهودي وگړی د رسوالله ﷺ دڅنگه څخه تیریدئ، قریشو وویل چې ای یهودي! محمد، ﷺ دا دعوه کوي چې هغه پیغمبر دی، یهودي وویل زه غواړم دهغه څخه پوښتنه وکړم چې بېله پیغمبره بل څوک په هغه نه پوهيږي، د پیغمبر خواته راغلی او وي ویل ای محمد! انسان دڅه شي څخه پیداکيږي، وي فرمایل ای یهودي د ښځې نطفي او نارینه نطفي دواړو څخه پیداکيږي، مگر د نارینه نطفه غلیظه، خټه ده چې دهغې څخه هډوکي او عصب پیداکيږي مگر د ښځینه نطفه نری ده چې دهغې څخه غوښه جوړيږي، یهودي کس ولاړ سو او وي ویل: ستا څخه مخکې پیغمبر هم همداسې ویل!

اوسنی پوهه هم دې ته اشاره کوي چې: په یوه انزال کې درې سوه میلیونه سپرمه د نر څخه وځي او یوازې یو سپرم تلقیح کيږي. د ابوسعید خدری (رض) څخه روایت سوی دی، چې رسول الله و فرمایل حدیث شریف مفهوم دی: د هرو اوبو (نطفې) څخه ماشوم د دنیا ته نه راځي او هرکله چې الله جل جلاله دکوم شي پیدا کیدو اراده وکړي هېڅ شی هغه نه سي منعه کولی، را گرځولی.

آیا محمد صلی الله علیه وسلم د الله جل جلاله دلوري نه دی را ستول سوی؟  
آیا د نن ورځې لاسته راوړنې ددې ستري ریښتیا لپاره بسنه نه کوي؟

یو بل دیادولو وړتکی دادی چې الله جل جلاله فرمایي

[سُورَةُ الْمُؤْمِنُونَ : 12-13]

( وَ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلْةٍ مِنْ طِينٍ )

بېشکه، موږ انسان له خالصي نري څخه جوړ کړ؛

( ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ )

بيا مو هغه په يو محفوظ ځای (رحم) کېني په څڅېدلي څاڅکي (نطفې) تبدیل کړ؛

\*\*\*\*\*

مگر جالبه داده چې ولې رحم قرار نومول سوی دی؟

ځکه چې رحم ژلاتي، چسپیدونکي ماده ترشح کوي چې هرکله تخمه تلقیح سي د رحم لوري ته راسي او دهغه پر دیوال ومبلي، رحم د زیکوت د اسقرار، آرام حای دی نه دهغه څخه د تپیدني، تبتیدني.

د تصور څخه ډېر دویني رگونه په هغه کې شتون لري: چې ټوله د جنین، زیکوت د تغذي لپاره وینه وړاندې کوي ترڅو جنین په چټکي سره نمو، وده وکړي، بله دیادولو وړ خبره داده چې جنین په یوه نازکه پرده (آمیون) کې وي، په هغه انځورونو کې چې د جنین څخه اخیستل سوي دي جنین په یاده نازکه پرده کې لیدل سوی چې درحم لور لورته ځړول سوی وي او درحم د دیوالونو سره ټکر نه کوي، ددی سربیره یو ډول مایع د جنین ټولي خوا وي نیولي وي چې د ټولو پېښیدونکو وهنو څخه جنین خوندي پاته سي، دیادی مایع اندازه په دریمه میاشت کې پنځوس ملي لیتره او اخري میاشت کې زر ملي لیتره ته رسیري. جالبه داده چې ټوله رحم د بڼې په لکن کې په بندونو سره دلکن لورته ځړیري، دغه ټولي څرگندونې په لاندې آیات شریف راغلي دي: قرآن فرمایي

[سُورَةُ الْمُؤْمِنُونَ : 13] ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ

بیا مو هغه په یو محفوظ حای (رحم) کېني په څڅېدلي څاڅکي (نطفې) تبدیل کړ؛



دهډوكو او مفصلونو ځيني ډاكټران وايي: د بڼې د لگن هډوكې د بشر په ډول كې كلك، سخت هډوكې دي او دغه كلكوالى يې د جنين ساتنې لپاره دى يانې ياد هډوكې په بڼه ډول جنين دوهلو ضربو څخه ساتي، الله جل جلاله فرمايي:

[سُورَةُ حَمَّ السَّجْدَةِ/فُصِّلَتْ : 53]

سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ

ډېر ژر به موږ دوى ته خپلې نښانې په افاقو (هيوادونو) كښي هم وښيو او د دوى پخپلو نفسونو كښي هم؛ تر دې پورې چې دوى ته دا خبره څرگنده شى چې دغه قرآن په رښتيا سره پر حق دى. ايا دا خبره كافي نه ده چې ستا رب پر هر څه شاهد دى؟

\*\*\*\*\*

يانې دا چې دا قرآن د الله جل جلاله كلام او تل پاتې معجزه ده، هرڅومره چې پوهه پرمختگ وكړي يو لور دلورو څخه د علمي معجزو څخه به يې څرگنديږي.

والله اعلم

## د بلار بېنت درې گونې پړاونه

الله جل جلاله فرمايي سُورَةُ الْبَقَرَةِ : 234

وَالَّذِينَ يُتَوَفَّوْنَ مِنْكُمْ وَيَذَرُونَ أَزْوَاجًا يَتَرَبَّصْنَ بِأَنْفُسِهِنَّ أَرْبَعَةَ أَشْهُرٍ وَعَشْرًا فَإِذَا بَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ فِيمَا فَعَلْنَ فِي أَنْفُسِهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

ستاسي څخه چې څوك ومري او كوندي يې پاتي شي، نو هغوى دي پر خپل ځان څلور مياشتې او لس ورځې (په عدت كې) تيري كړي، بيا چې كله يې عدت پوره شي، نو د خپلو شخصي چارو په اړه د هغو خپله خوښه ده، په ښه توگه چې څه كوي ودې كړي، پر تاسي څه مسئوليت نشته. الله ستاسي ټولو له كړنو څخه خبر دى.

\*\*\*\*\*

انسان د ياد دقيق او پرځاى شمېر په ليدلو په حيرت كې لويږي: څلو مياشتې او لس ورځې! ولې د څلور مياشتو، پنځو مياشتو، شپږو مياشتو، دوو يا درو مياشتو يادونه ونه سول؟

ډاكټران وايي: بلاربه، حمله ښځه درې پړاونه تيروي:

لومړى پړو د شك پړاو دى چې په ياد پړاو كې د ښځې مياشتنې ناروغي؛ عدت بنديږي او د ښځې دمياشتنې ناروغي وركيدا د ښځې د بلار بېنت يو ه ښځه ده، مگر دانښه د پوره باور وړ نه ده

## علمي معجزې

## د انسان په بدن کې د قرآن کریم

ځینې وختونه د ښځینه میاشتنۍ ناروغې، حیض د دېلارېښت څخه ماسیوا هم بندېږي چې علتونه یې څو دانې دي لکه ښځې ته روحي ستونزې پيدا کيدل، هورموني بدلونونه، زیاته ناتواني او دښځینه تناسلي سیستم بېلا بېلې ناروغۍ، یاد ټول علتونه دښځینه میاشتنۍ عدت د بندېدا، قطعې کیدو لامل کېږي نو د میاشتنۍ عدت بندیدل پریکړنده او دلیل دېلارېښت نه دی.

د شک دېراو ورسته یو بل پړاو پیل کېږي چې په هغه کې حمله ښځو ته ځینې نارحتۍ پېښېږي لکه: دمعدې ستونزې؛ زړه بدې، خوا گرځی، سرگښتی، تروو یا خوړو شیانو ته ډېره شوق کیدل:

عام وگړي دغه حالت ته په سیمیزه لهجه اجایې وایي، دیاد پړاو په وخت کې هم گمان کېږي چې ښځه حمله ده، آیا دا حالت دېلارېښت بېله شکه دلیل کیدای سي؟  
بیا هم ځواب منفي دی:

ولې چې دا غېري نارمل حالتونه ځینې وخت بېله حمله هم کیدای سي پېښ سي مگر ورسته در 126 ورځو یانې درځلور میاشتو او لسو ورځو ورسته هغه میاشت چې قرآنکریم یې یادونه کړي ده: دجنین زړه په تپیدو غورځیدو پیل کوي او ښځه دهغه تکان او حرکت حس کولی سي په دغه پړاو کې ښځه دریم پړاو ته دېلارېښت چې دقیقین پړاو دی رسېږي، ښه نو د مور په گیده کې دجنین، ماشوم خوښت دحمل؛ د شکه خلاص دلیل دی. قرآنکریم فرمایي: سُورَةُ الْبَقَرَةِ : 234.

وَالَّذِينَ يُتَوَفَّوْنَ مِنْكُمْ وَيَذُرُونَ أَزْوَاجًا يَتَرَبَّصْنَ بِأَنْفُسِهِنَّ أَرْبَعَةَ أَشْهُرٍ وَعَشْرًا ۖ فَإِذَا بَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ فِيمَا فَعَلْنَ فِي أَنْفُسِهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

ستاسې څخه چې څوک ومري او کونډي يې پاتې شي، نو هغوی دي پر خپل ځان څلور میاشتي او لس ورځې (په عدت کې) تیري کړي، بیا چې کله یې عدت پوره شي، نو د خپلو شخصي چارو په اړه د هغو خپله خوښه ده، په ښه توګه چې څه کوي ودې کړي، پر تاسې څه مسئولیت نشته. الله ستاسې ټولو له کړنو څخه خبر دی.

\*\*\*\*\*

دغه طبیعي حقیقتونه د قرآن کریم سره جالب تړاو لري: ورسته در 126 ورځو د جنین زړه حرکت، تپیدل، غورځیدل پیلوي او ماشوم د زړه د تپیدا سره خوښت کوي او ښځه د بلارښت دریم پړاو د یقین پړاو داخیليږي. والله اعلم

### د امنیون مایع: د ضربو مخه نیوونکې اوبه

الله جَلَّاهُ بِهِ خَیْلَ کِتَابِ كِي فَرْمَايِي سُورَةَ الزُّمَرِ : 6

خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَأَنْزَلَ لَكُمْ مِنْ الْأَنْعَامِ ثَمَنِيَةَ أَزْوَاجٍ  
يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِّنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ ذَلِكُمْ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَهُ  
الْمُلْكُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَأَنى تُصِرُّونَ

همغه تاسې د یو ځان (آدم) څخه پیدا کړاست، بیا همغه دی چې له هغه ځان څخه یې د هغه جوړه (حواء) پیدا کړه. او هماغه ستاسې لپاره له څارویو څخه اته جوړې پیدا کړې. هغه ستاسې د مېندو په ګېډو کې له درو تیارو پردو څخه دننه تاسې ته یو په بل پسې د پیداښت یوه ښه درکوي. همدغه الله (چې دغه چارې سرته رسوي) ستاسې رب دی، پاچاهي د هماغه ده. له هغه پرته هیڅ معبود نشته. نو تاسې کوم لوري ته اړول کېږئ؟

مفسیرینو دغه تاریکی په بیلا بیلو ډولونو سره تفسیر کړې دي، ځینو ویلي دي: دنس، رحم او پردو تاریکی دي چې جنین یې را نیولی دی، همدرنګه ځیني نور وایي: چې جنین په درو پردو کې پوښل سوی دی.

مور د لته دیوې پردې څخه چې هغه ته امنیون پرده، غشاء وایي یادونه کوو ، یادې پردې؛ جنین دهر لوري څخه پوښلی دی، امنیون پرده یوه نازکه او تړلې پرده ده چې په هغې کې دامنیون په نامه مایع شتون لري چې دجنین په وده او نمو کې مرسته کوي، دیادې مایع اندازه په اوومه میاشت کې یو نیم لیتر او د ولادت څخه مخکې یې اندازه زرملي لیټرو ته راګرځي.

څوک باور کولی سي که یادې اوبه نه وای جنین د هتمي مرګ څخه نه سواي ژغورل کیدلی.

دغه مایع جنین تغذیه کوي، په هغې کې ترکیبي توکي، فنډي توکي او مالګي شتون لري.

دغه مایع دجنین سره دصدماتو او ټکرونو څخه د خونديتابه لپاره مرسته کوي.

یاده مایع د دفضانوردانو د بیړیو سره ورتوالی لري داسي چې: دفضا نوردانو دکپسوال او دفضانوردی دمرکب ترمنځ دضربو دمخنیوي لپاره مایع ځای پرځای سوي وي، دبیلګې په ډول هرکله چې جنین دکومي ضربې سره مخ سي يانې که جنین د څلور سانتي متره توان درلودونکي ضربې سره مخ سي ياده مایع دغه وهل پر ټولو خواوو، سطحو ویشي او فشار نیم ملي متر ته راکښته کوي، نوي لار دضربو، وهلو دمخنیوي لپاره داده چې: دضربې مخه نیوونکي او د دباندې ځای ترمنځ مایع ځای پرځای کوي.

ددې مایع نمونه په مغز کې هم موندل کېږي، داسې چې یاده مایع ماغزه دضربو څخه ساتي.

یاده مایع جنین ته د هوسا او ازاد خوځښت اجازه ورکوي، ځکه هغه جسمونه چې په اوبو کې حرکت کوي نسبت هغو جسمونو ته چې په وچه کې خوځښت کوي حرکت یې آسانه وي،

یادې اوبه دهوا د تودوخي دتنظیموونکي ماشین په شان کار کوي، دثابتي تودوخي لرونکي دي، تودوخه یې نه ډېرېږي او نه کمېږي که هرڅومره هوا دباندي یخه یا گرمه وي دغه مایع دجنین لپاره تودوخه ثابته ساتي او دهغه د ودې سره مرسته کوي.

همدارنگه یاده ماده جنین دامنووني غشاء سره دمېنلیدو څخه ساتي، ځکه که جنین دیادي غشاء سره ومېنلي جنین عیب پیداکوي.

یاده ماده ولادت آسانه کوي، ځنګه چې یاده مایع دجنین دپیدایښت څخه مخکې توپيري نو دجنین لار دزیان رسونکو موادو لکه میکروبو څخه پاکوي ترڅو: جنین د میکروبوونو او نورو زیان رسوونکو موادو دزیان څخه خوندي پاته سي.

ټولې یادې سوې خبرې لکه: دجنین دپیدایښت دلارې پاکي، دولادت آساني، دمناسیبي تودوخي برابرول، دجنین آزاد او آسانه خوځښت اودضرباتو، وهلو څخه دجنین خونديتوب دیادي مادې کارونه دي چې هر یو یې ځانته ځانګړی ارزښت لري.

بنه نو دیادي مایع ځای پرځای کول په رحم کې دالله جلّ دلوویو نېنو نېنانو څخه دي.

قرآنكريم دغه پړاونه په ترتيب سره ياد كړي دي الله جلاله فرمايي سُورَةُ الزُّمَرِ ٦

خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ ثُمَّ جَعَلْنَا مِنْهَا زَوْجَهَا وَانزَلَ لَكُمْ مِنَ الْأَنْعَامِ ثَمَنِيَّةً أَزْوَاجًا  
يَخْلُقْكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِّنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ ذَلِكُمْ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَهُ  
الْمُلْكُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَأَنى تُصِرُّونَ

همغه تاسي د يو خان (آدم) څخه پيدا كړاست، بيا همغه دى چي له هغه خان  
څخه يې د هغه جوړه (حواء) پيدا كړه. او هماغه ستاسي لپاره له څارويو څخه  
اته جوړې پيدا كړې. هغه ستاسي د مېندو په گېډو كې له درو تيارو پردو څخه  
دنده تاسي ته يو په بل پسي د پيداېښت يوه بڼه دركوي. همدغه الله (چي دغه  
چاري سرته رسوي) ستاسي رب دى، پاچاهي د هماغه ده. له هغه پرته هېڅ  
معبود نشته. نو تاسي كوم لوري ته اړول كېږئ؟

او فرمايي سُورَةُ الْقِيَامَةِ : 36---40

( أَيَحْسَبُ الْإِنْسَانُ أَنْ يُتْرَكَ سُدًى )

ايا انسان دا انكېرلي ده چي په همداسي حال به پرېښودل شي؟

( أَلَمْ يَكُنْ نُطْفَةً مِّنْ مَّنًى يُمْنًى )

ايا هغه د يو ناچيزه اوبو نطفه نه و چي (د ښځي په رحم كې) څڅوله كېږي؟

( ثُمَّ كَانَ عِلْقَةً فَخَلَقَ فَسَوًى )

بيا هغه د كلكي شوي ويني يوه ټوټه شو، بيا الله د هغه جسم جوړ كړ او د هغه  
غږي يې برابر كړل؛

( فَجَعَلَ مِنْهُ الزَّوْجَيْنِ الذَّكَرَ وَالْأُنثَى )

د انسان په بدن کې د قرآن کریم علمي معجزې

بیا یې د هغه څخه د نارینه او بڼې دوه ډوله پیدا کړل.

أَلَيْسَ ذَلِكَ بِقَدْرِ عَلِيٍّ أَنْ يُحْيِيَ الْمَوْتَى

ایا دغه ذات په دې نډې قادر چې مړه شوي بیا را ژوندي کړي؟ (بلکې قادر دی.

\*\*\*همدارنگه بیا الله جلله فرمایي سُورَةُ عَبَسَ : 17----21

( قُتِلَ الْإِنْسَانُ مَا أَكْفَرَهُ )

لعنت (هلاکت) دې پر (کافر) انسان وي، څومره کله د حق منکر دی.

( مِنْ أَى شَيْءٍ خَلَقَهُ )

الله له څه شي څخه دی پیدا کړی دی؟

( مِنْ نُطْفَةٍ خَلَقَهُ فَقَدَرَهُ )

د نطفې له یو څاڅکي څخه الله پیدا کړ، بیا یې د ده تقدیر وټاکه؛

( ثُمَّ السَّبِيلَ يَسَّرَهُ )

بیا یې د ده لپاره د ژوند لاره اسانه کړه؛

( ثُمَّ أَمَاتَهُ فَأَقْبَرَهُ )

بیا یې دی مړ کړ او قبر ته یې ورساوه؛

\*\*\*\*\*



رواني، روحي فشار د بلار بڼت په وخت کې د جنین داختلال لامل کېږي بيله شکه ډېر رواني او عاطفي فشار چې یوه بڼه د بلار بڼت یا دهغه څخه په مخکې وخت کې ورسره لاس او گریوان وي: کولی سي جنین ته د زیان رسیدا لامل سي، ځکه جنین ته د زیان رسوونکو کارونو دېلې څخه یو یې: د مور روڼی فشار، خفگان دی.

مبالغه به نه وي چې ووايوو: سلگونه علمي څیړنې پر دې ټینګار کوي چې رواني، روحي ستونزې د بې شمېره ناروغيو لامل کېږي، روحي روڼی ستونزې پر الله جل جلاله د کروړ ایمان لرلو، دهغه په بڼه اطاعت کولو او دهغه په یاد سره لمنځه ځي، مؤمن وگړي دروڼی ستونزو څخه تر ډېرې اندازې خوندي دي.

پوهان وایي سختې روحي ستونزې لکه: دکار، دندې د لاسه ورکول، طلاق، د نر یا بڼځې بیل والی، مسافرت او نوري روحي ستونزې کیدای سي په جنین، ماشوم کې دغیرې طبيعي حالت عیب او اختلال لامل سي لکه: د لب چاک، د ماشوم دشونډو مورزاده پري والی، د زړه سوري کیدا اونورو اختلاطاتو لامل سي، د یادې موضوع د لا بڼه څرګندیدا په پار وایي: رواني ستونزې پر هغه هورمن چې په وینه کې دخوږې دلور تیا او په نسجونو کې داکسیجن دکښته تلو لامل کېږي اغیزه کوي او دوی دواړه د جنین پر بدني اختلال اغیزه کولی سي.:

دروان اړیکه د بدن سره حیرانوونکې ده: هر کله چې روان روغ وي بدن به هم روغ وي، کله چې روان روغ وي زړه به پیاوړي وي او ټوله غړي به هم روغ وي. دروان یوازنی درملنه داده چې موږ دالله جل جلاله سره دوستي وکړو: هغه ته توبه وباسو په هغه څه چې یې امر کړي یوو هغه سرته ورسو، عمل پري وکړو او دهغه د نبي ﷺ د سنتو پیروي وکړو، هله به بریا ته ورسېږو

## جنین او دهغه احساسات

د پخواني طب په نظر جنین د ژوندیو څخه: د ژوند په کښته پور کې ځای درلودی، د طب پخوانیو کتابونو د جنین ژوند د لوییا د دانو سره تشبیه کوی چې په خاورو کې کرل سوی وي او داوبو په ورسیدا او اړینو موادو باندې راغوریزې او غټیرې، دوی د مور په نس، خپته کې د جنین خوځښت دهغو شيانو ځواب گنې چې پر جنین اغېزه کوي، مگر نوي طب د بیلا بیلو غږ اوریدونکو، انځور اخیستونکو وسیلو په مت د جنین د بدنې، روانې حالت او چلند په اړه ډېره پوهه لاسته راوړې ده، نني طب حیرانونکي او جالب رښتیا د جنین په هکله لاسته راوړي دي.

یوه بلاربه بڼه چې په شپږمه میاشت کې په سیگرېټو اخته سوی وه: ډاکټر دهغې څخه و غوښتل چې څه موده سیگرېټ پریردي، ورسته یې هغې ته سیگرېټ ورکړ: د سیگرېټ په تش لگولو د جنین د زړه خفگان، اضطراب ماشین ښکاره کړ، دا هغه چاره وه چې جنین لا د شپږو میاشتو عمر لرونکی وو او د مور په نس کې یې دهغې دلوري د سیگرېټ په څکولو د نا ارامی احساس وکړ.

هر کله چې مور په روانې گډوډۍ لکه خفگان یا ژور خفگان باندې اخته سي: یاد حالت یې پر جنین هم اغېزه لري، او دهغه غږې مضطرب کیږي، کله چې مور ارامه او خوشحاله وي جنین هم ارام او خوشحاله وي، جالبه داده چې ماشوم د مور په خپته کې د پلار پرغ ته میل لري، هغه ته غوږ نېسي او ورسته درپیداښت دغه حالت کې ډېروالی راځي.

هرکله چې مور دخپل ماشوم سره نژدیوالی او علاقه ښکاره کړي، مینه ولري ماشوم هم مور ته خپله خوښې څرگندوي؛ د ارامی احساس کوي او په حرکاتو سره مور ته ځواب ورکوي، د جنین یاده چاره د مور زړه حس کولی سي، مگر کله

چې مور دخپل خیتي د ماشوم سره علاقه او مینه ونه لري، په ناخوښۍ سره حمله سوې وي دهغي او جنین ترمنځ اړیکه پري کيږي، جنین دمور څخه دبیلوالي په ژوند چې په هغه کې اضطراب، وحشت او اختلال وي وده کوي، په لومړیو کې صبر کوي او ورسته په پښو سره مور په لغتو وهي، داسې چې دمورولۍ درناوی هیږه وي او سرکښي کوي، ورسته درپیدا یښت دمور د تپانو په نه نیولو شیدې نه روي او دتي څخه پري کيږي، جالبه داده چې دبلي ښځې شیدې روي حتا که دهغه سترگې هم وتړل سي او دمور تي هغه ته وړاندې سي دهغه د نیولو څخه ډډه کوي ځکه په حقیقت کې مور هغه پریښی دی نه ماشوم هغه، ښه نو دمور په خیته کې ماشوم رواني ژوندلري او مور هغه حس کولی سي.

ځیني ډاکټران وايي: دمور خوب ځیني وخت ځانگړي ځانگړني لري: هغه مور چې وختي دخوبه کښیني ماشوم هم دهغي په شان وي، هغه مور چې سهار ناوخته دخوب راکښیني ماشوم به یې هم همدغسي وي، یانې داچې دمور کړني په جنیني ژوند کې پرماشوم اغېزه کوي.

بل دیادولو وړ ټکی دادی چې د ولادت په وخت کې دیوه مهربانه خپل شتون د مور سره د ولادت په آسانی کې مرسته کوي، او د ولادت په وخت کې جنین او دهغه مور درحت احساس کوي.

هغه ښځه چې دخپل خیتي د ماشوم سره مینه لري او دهغي خاوند دهغي سره دهغي دبلار بښت په وخت ښه چلند کوي یاده چاره دجنین پر بدني او روهي حالت ښه اغېزه کوي.

دالله جل جلاله حکمتونو ته اند کوو، هغه چارې چې مور ورسره د بلارېښت په وخت کې مخ وي: پر جنین هم اغېزه کوي په داسې حال کې چې لا دمور په رحم کې وي، کله چې مور دالله جل جلاله دقانون څخه لیرې کیږو او بل چلند په ژوند کې غوره کوو دهغې اغېزه زموږ دماشومانو پر روغتیا، روان، وده باندې هم اغېزه کوي. والله اعلم



### د مور شیدې

ډاکټران وايي: دمور شیدې ډېرې جالبې او حیرانوونکې دي: که دنړیوالو ټوله پوهه سره راغونډه سي، نه سي کولی دهغوی جوړښتېزي ځانگړنې درک کړي اولوی فابریکې به هم ونه سي کولی هغوی جوړي کړي.

ښه نو هغه څه چې دپام وړدي دادې چې ماشوم چې الله جل جلاله پیداکړی دی دمور دشیدو سره مناسب هضمي انزایمونه یې په هغه کې ځای پرځای کړي؛ پیداکړي دي، که چیرې په ماشوم دغوا تازه یا وچې شیدې خورو؛ ماشوم دهغه دهضم څخه عاجزه کیږي، ډېر پروټینونه، غوړ مواد او ځینې اسیدونه نه سي هضمولی، دیادو موادو په دفعه او تصفیه کې پښتورگي دستونزو سره مخ کیږي، هغه ماشوم چې دغوا شیدې خوري دهغه کلمې د غورو موادو، ځینې اسیدونو، پروټینونو دهضم توان په پوره ډول نه لري او دهغه دهضم څخه ستړي کیږي، دماشوم دهضم انزایمونه دمور دشیدو سره متناسب دي نه دغوا او نورو شیدو سره، دغوا په شیدو کې څلور ډوله اسیدونه، تېزابونه شتون لري چې دمور په شیدو کې شتون نه لري.

پوهان وايي: هغه اسيد تېزاب چې دغوا په شيدو کې شتون لري کيدای سي د ماشوم دنه ودې، د زړه، هوبني ناروغيو، اينې، هضمي او دبېلا بيلو دوام لرونکو ناروغيو لامل سي.

مگر د مور شيدې چې سيده يې ماشوم د مور د تي څخه روي د هېڅ ډول ميکروب سره نه مخ کيږي، دپاکي د لهازه خوندي او دباور وړدي کوم زيان د ماشوم لپاره نه لري، دغوا او وچو شيدو تودوخه ثابته نه وي، کله يوه درجه تودوخه لرونکي او کله بله درجه تودوخه لرونکي وي مگر د مور شيدې د مالومي اندازې تودوخي لرونکي وي، ددې سربيره په ژمي کې دمناسيبي تودوخي لرونکي وي او په دوبي کې نسبت خونکي وي، همدارنگه آسانه هضم کيږي: هضم يې د يو نيم ساعت څخه ډېر وخت نه نيسي مگر دپوږي شيدو هضم د درو ساعتونو څخه ډېروخت نيسي، هغه ماشوم چې د مور د شيدو څخه تغذيه کيږي دتولو ناروغيو پروراندې واکسين کيږي ځکه د مور شيدې د داسې موادو لرونکي دي چې دتنفسي او کلمو دناروغيو لپاره درملنه کوونکي دي، ددې سربيره د مور شيدې کم لگېننه دي،

ډېروخت د ماشوم تنفسي او دکلمو ناروغي د مور په شيدو سره جوړيږي.

د مور په شيدو کې داسې مواد شتون لري چې ميکروبونه پر کلمو دمېنلیدلو څخه راگرځوي، همدارنگه دميکروبونو دلمنځه وړلو لپاره تېزابي مواد هم په کېني پټ دي، د مور شيدې خوړونکي ماشوم: د ډېرو ناروغيو لکه: وينه لرونکي نسناستي، د ماشوم مانو دفلج اونورو ناروغيو څخه ماشوم څخه خوندي ساتي، ځکه د مور شيدې ماشوم ته د يادو ناروغيو پر وړاندې معافيت ورکوي، همدارنگه د مور شيدې ماشوم د زړه دناروغيو، ذهني ناروغيو او تغذيه يې ناروغيو څخه ساتي، دتي څخه د ماشوم ژر پري کول ماشوم په رواني، روحي او دچلند دگډوډۍ په ناروغيو اخته کوي.

دمور شیدې تل په سفر او نه سفر کې د لاس رسي وړ او د ماشوم درودلو لپاره تیارې وي، ځکه تودوخه یې برابره او پوره مغذي دي، قرآن کریم په دې اړه اشارت لري او فرمایي: **سُورَةُ الْبَلَدِ : 4--10:**

(لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ)

په حقیقت کېني مور انسان په ستونزه او رنج کېني پیدا کړی دی

(أَيَحْسَبُ أَنْ لَنْ يَقْدِرَ عَلَيْهِ أَحَدٌ)

ایا هغه دا انګېري چې هیڅوک به پرې برلاس کېدای نشي

(يَقُولُ أَهْلَكْتُ مَالًا لُبَدًا)

په ویاړ سره وایي: "ما په پنډونو مال برباد کړ.

(أَيَحْسَبُ أَنْ لَمْ يَرَهُ أَحَدٌ)

ایا هغه انګېرلی ده، چې هیچا هغه ونه لیدی؟

( أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ )

ایا مور هغه ته دوی سترګې نه دي ورکړي،

( وَلسَانًا وَشَفَتَيْنِ )

یوه ژبه او دوی شونډې؟

( وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ )

او دوی څرګندي لاري مو هغه ته و (نه) بنودلې؟

د ابن عباس (رض) وايي (النجدین) عبارت دي دتيانو څخه چي دالله جل جلاله  
دلوري هديه ده ابن كثير 513/4

روان پيژندونكي وايي: كله چي ماشوم نړۍ ته راځي: هيڅ ډول درك او  
تشخيص نه سي كولى، ټولې وړتياوي، مفاهيم، تشخيص دټولني سره د اړيكي په  
مرسته لاسته راوړي، قرآن كريم

[سُورَةُ النَّحْلِ : 78]

وَاللّٰهُ اَخْرَجَكُمْ مِّنْ بُطُوْنٍ اُمّهْتِكُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْاَبْصَرَ  
وَالْاَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُوْنَ

الله تاسي، ستاسي د ميندو له كيدو څخه په داسي حالت كښي را وايستلاست چي  
تاسي په هيڅ نه پوهېدللاست. هغه تاسي ته غوړونه دركړل، سترگي يې دركړي،  
او باخبره زړونه يې دركړل، ددې لپاره چي تاسي شكر ايستونكي شئ.

\*\*\*\*\*

دروان پوهانو دنظر پر خلاف، ماشوم ته ځيني شيان يادوي او دهغه زده كړي ته  
اړتيا نه لري لكه: رودل، كه دماشومانو رودل نه وای ياد: په نړۍ كي به  
انسانانو شتون نه درلودای، همدارنگه ماشوم دمور څخه مهرباني زده كوي او  
په راتلونكي وخت كي يې خپل شاوخوا ته خپروي. سُورَةُ الْبَقَرَةِ : 233.

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ اَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ اَرَادَ اَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ  
لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ وَّلَا وُسْعًا اِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وُلْدَةٌ بِوَلَدِهَا  
وَلَا مَوْلُودٌ لَّهُ بِوَلَدِهِ - وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَاِنْ اَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِّنْهُمَا  
وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَاِنْ اَرَدْتُمْ اَنْ تَسْتَرْضِعُوْا اَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ اِذَا  
سَلَّمْتُمْ مَّا ءَاتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللّٰهَ وَاعْلَمُوْا اَنَّ اللّٰهَ بِمَا تَعْمَلُوْنَ بَصِيْرٌ

د کوم پلار چې دا هيله وي چې د هغه اولاد دي د تي رودني په ټوله موده کې تي وروي؛ نو ميندي دي خپلو بچيانو ته پوره دوه کاله تي ورکړي، په دې صورت کې به د ماشوم پلار په بڼه توگه هغو ته خوراک او جامې ورکوي، خو داسې نه چې د چا په اوږه د هغه له وس څخه پورته پېټي کېښودل شي، نه دي مور ته له دې امله ازار ورسول شي چې ماشوم د هغې دی، او نه دي پلار له دې امله وکړول شي چې ماشوم د هغه دی. د تي ورکونکي چې څنگه د ماشوم په پلار دا حق دی، همدا راز د هغه پر وارث هم دی. خو که دواړه خواوي په خپل منځي موافقه او مشوره له تي بېلول غواړي، ددې خبرې څه باک نشته؛ او که ستاسې په نظر کې دا وي چې کومه بله بڼه دي ستاسې ماشوم ته تي ورکړي، نو پدې کې هم څه وبال نشته؛ خو په دې شرط چې د تي ورکونکي سره مو په کومه اُجوره فېصله کړې وي، هغه په بڼه توگه اداء کړئ. له الله څخه ووېرېږئ او وپوهېږئ چې تاسې چې څه کوئ، الله هغه وينې.

\*\*\*\*\*

ډاکټران هم وايي: لږه موده ماشوم ته دمور دشيديو ورکولو شپږمياشتې ده، پوره او بشپړه موده ماشوم ته دمور دشيديو ورکول پوره دوه کاله ده،

يو بل دياډول ور ټکي دادئ چې که په هر دليل ماشوم ونه سي کولی دخپلې مور دشيديو څخه گټه واخلي، پوهان په دې باور دي چې غوره ده ماشوم ته شيدي ورکونکي، دا يې پيداسي نه داچې هغه ته دخوا يابل ډول شيدي ورکول سي.

دکوطی او غوا شيدي دمور دشيديو ځای نه سي نيولی، ډېرو هيوادونو دماشومانو دوچو شيديو جوړونکي فابريکې دي ته ارباسي چې دشيديو پر کوټيو وليکي چې: هيڅ شي دمور دشيديو ځای نه سي نيولی.



په یوه پرمختللي هیواد کې یوه علمي څیړنه سوي ده، پوهانو په بیلا بیلو ملتونو کې د ماشومانو فطري هوښ او ذکاوت څیړلی دی هغه ماشومان چې دمور شیدې یې ډېرې رودلي وي دهغو ماشومانو څخه ذکي وه چې مصنوعي شیدو باندې تغذیه سوي وه.

دا شیدو ورکړه ماشوم ته الهي لارښوونه ده، بڼه نو څه شي بنده منعه کوي چې دالله جل جلاله اطاعت وکړي او څه شي مانع دی چې هغه مؤمن و اوسي.

### په هډوکو کې اند وکړئ

الله جل جلاله فرمایي: سُورَةُ الْبَقَرَةِ : 259

أَوْ كَالَّذِي مَرَّ عَلَى قَرْبَةٍ وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا قَالَ أَنَّى يُحْيِي هَذِهِ اللَّهُ بَعْدَ مَوْتِهَا فَأَمَاتَهُ اللَّهُ مِائَةَ عَامٍ ثُمَّ بَعَثَهُ قَالَ كَمْ لَبِثْتَ قَالَ لَبِثْتُ يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالَ بَلْ لَبِثْتَ مِائَةَ عَامٍ فَانظُرْ إِلَى طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ وَانظُرْ إِلَى حِمَارِكَ وَلِنَجْعَلَكَ آيَةً لِلنَّاسِ وَانظُرْ إِلَى الْعِظَامِ كَيْفَ نُنشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا لَحْمًا فَلَمَّا تَبَيَّنَ لَهُ قَالَ أَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

یا خو د مثال په ډول هغه سړي (عزیر (ع) ) ته وگوره چې پر یو کلي تېرېدی چې چتونه یې پر بل مخ نسکور شوي ول. هغه وویل: "دا ودانی چې ورانې شویدی، دا به الله په څه شان بیا ژوندی کوي ( جوړوي) ؟" - نو الله د هغه سا واخیستله او هغه سل کاله مړ پروت و. بیا الله هغه دوهم ځل ژوندی کړ او پوښتنه یې وکړه: "ووايه، څومره وخت پروت وي؟" - هغه وویل: "یوه ورځ یا څو ساعته به پروت وم." - (الله ج) وفرمایي: "سل کلونه درباندي په همدې حالت کښي تېر شویدی، اوس دي په خپلو خورو، اوبو لږ نظر واچوه چې یو پوتی بدلون په کښي نه دی راغلی، له بلې خوا خپل خره ته هم وگوره

(چې آن هډوکي یې هم وراسته شويدي) او دا مو ددې له پاره داسې کړيدي چې مورغواړو تا د خلکو له پاره یوه نښانه وگرځوو. اوس وگوره چې دا د هډوکو پښتۍ څنګه راپاڅوو، په غوښه او پوستکي یې پټوو. " - کله چې په دې توګه هغه ته حقیقت په ډاګه څرګند شو، نو ویې ویل: "زه پوهېږم چې الله په هر څه برلاسی دی.

\*\*\*\*\*

پوهان وايي: هډوکي ديوي اساسي مادي کلسيم دټولګې څخه ترکيب سوي دي، مګر د هډوکو د جوړښت د ترکيباتو توزیع بل ډول ده: هډوکي 85% سلنه دکلسيم او فسفیت څخه لس سلنه دکلسيم کرښات دري زرمه برخه يي کلسيم کلورايډ، دوه زرمه برخه يي کلسيم فلورايد او يوه پر سلمه برخه يي فسفیت مګنيزيم څخه جوړ سوي ده، د انسان بدن 99% سلنه کلسيم په هډوکو کې کارول سوی دی.

دکلسيم جذب دکلمو څخه دپارا تيرويډ غدې په مرسته سرته رسيزي، پارا تيرويډ غدو شمېر څلور داني دی چې دټايرويډ غدې شات ځای لري دپارا تورمون په نامه هورمون ترشح کوي چې دکلسيم د ډېر والي لامل کيږي، یاد هورمون دويټامين ډي په فعالولو سره په کلمو کې دکلسيم جذب لوړ بيايي، که ياده کوچنی غده کار پريردي دکلسيم جذب به دکلمو څخه سرته ونه رسيزي يو بل دياډولو وړ ټکی دادی چې دکلسيم؛ دپه کاراچوني لپاره په هډوکو کې؛ دويټامين ډي شتون اړين دی، که د کوم ماشوم ويټامين ډي پوره نه وي د هډوکو د دخالي والي او نرموالي سره مخ کيږي.

د انسان په بدن کي د قرآن کریم علمی معجزې

هډوکي د ازغو په شان په یوبل کي سره ننوځي اوکله چي یو په بل کي سره بڼه ننوتل یو کروړ جسم جوړوي د ورانه هډوکي د 250 کیلو گرامو وزان څخه ډېر دروندوالی زغملی سي، په هډکو کي ډېرې ځانگړنې موندلی سو.

موږ تل ټینگارکوو چي زموږ بدن خپله دالله جلّه د لویي دنښو نښانو څخه یوه لویه نښه ده، الله جلّه فرمایي: سُورَةُ الدَّارِيَاتِ : 21

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه یاست؟



د انسان د بدن اسکلیت

دغه اسکلیت چي انسان ته شکل ورکوي دالله جلّه دلویو نښو څخه یوه نښه ده، د انسان اسکلیت د کروړو نسجونو څخه جوړدئ چي د فشار پر وړاندې ډېر دوام او توان لري، د انسان د اسکلیت یوه دنده د اړینو غړو او سیستمونو بڼه ساتنه او خونديتوب دئ. ماغزه چي یو اړین سیستم دئ د انسان د اسکلیت په جمجه کي ځای پرځای سوي دي، نخاع چي قطر یي یوسانتي متر او اوږدوالی یي د 40 څخه در 45 سانتي مترو پوري رسیږي، دمغزو یوه برخه ده چي دملا په تېر کي د مهر و په منځ کي ایښودل سوي ده، همدارنگه زړه چي د بدن اړین غړی دئ په پښتو کي دسیني دقفس په منځ کي ځای پرځای سوی دئ، دنسل دتولید غړی: رحم دلکن په هډوکو کي ځای لري، دویني دسرو کرویاتو تولیدونکي هم د هډوکو په مغز کي ځای لري،

كه چيري د انسان د هډوكو ټولگه اسكليت نه وای انسان به د غوښې او پوست يوه بي شكله ټولگه وای.

دهډوكو سيستم د دوو سو برخو څخه جوړ سوی دی چې اساس يې سخت او باندنی برخه يې ډېره كروه ده همدارنگه داخلي برخه يې سوري لرونكي؛ سفنج ډوله جوړښت لري، كه دهډوكو دننه برخه د باندنی برخې په ډول وای: زموږ د هر يوه وزن به د همدې اوسني حالت څلور برابره وای، كه اوس ديؤچا دروندوالی 70 كيلوگرامه وای، هغه وخت به يې وزن 240 كيلوگرامه وای.

ډاكټران وايي: دهډوكو جوړښت داسي دی چې د ډېر كمو لوازمو څخه ډېره لوړه پایله ترلاسه سوي ده، ښه نو د سپك وزن او دهغوئ د ډېر مقاومت ترمنځ ښه تعادل شتون لري.

دهغو الوتكو وزن چې 150 ټنه وي د څلورو ساعتو الوتنې ورسته 150 ټنه تيل كاروي، كه وزن يې دري سوه ټنه وای دري سوه ټنه تيل به يې كارولی، كه زموږ وزن هم د اوس څلور برابره وای زموږ ښكلا به ستونزې درلودای او د خپل بدن دانرژي ډېوره كولو لپاره به هم دستونزو سر مخ وای.

جالبه داده چې زموږ هډوكي لمنځه ځي او نوي كيږي: دميانه عمر لرونكي انسان اسكليت دهغه په ژوند كې پنځه ځله نوي كيږي يانې په هر شپږو يا اوو كالو كې د انسان د هډوكو حجري، ژونكي نوي كيږي.

پرلپسي خرابيدنه او جوړيدنه چې د هډوكو دبيا رغيدني، جوړيدني سره مرسته كوي دالله جل جلاله دلويو نعمتو د ډلې څخه دي، اند وكړئ كه مات سوي هډوكي نه جوړيدای ډېر انسانان به د ټول ژوند لپاره معلول وای، دهډوكو سوځيدنه او

جوړیدنه د آهک، کلسیم او کسید په مرسته کیږي، کله چې د یوې مور خوراه ددې مادې څخه بډایه نه وي مصنوعي کلسیم او کسید ته اړتیا پیدا کوي: جنین دمور د هډکو څخه خپل هډوکي جوړوي، داسې هورمونونه شتون لري چې د هډکو جوړیدنه او نه جوړیدنه په مالومه اندازه کې ساتي که یاد هورمونه نه وای انسان به یا ډېر کوچنی یا ډېر غټ وای، په نړۍ کې د کوچني ونې لرونکي انسان قد 55 سانتي متره او پنځه کیلو گرامه وزن لري همدارنگه دنړۍ تر ټولو دنګ انسان 240 سانتي متره جگ دی، د انسان د بدن ډېره وده او نه وده د گروت، د لویډو هورمون سره اړیکه لري.

د انسان د بدن د هډکو جوړیدنه، د غضرف بدلیدنه په هډوکو د جنیني ژوند څخه پیل کیږي او در اولس کلنۍ یا یوېشت کلنۍ پوري دوم پیدا کوي.

د هډوکو په خواکي د عضروفونو پور شتون لري چې پوهان هغه علم ته مکانیک پوهه وایي، عضروفونه د ضربو، وهلو مخه نیسي؛ د ملا د فقر و په منځ کې هم د عضروفو ټولگه شتون لري چې د ضربو مخه نیسي، تر څو انسان په ارامه ژوند وکړي.

یو بله حیرانوونکي خبره داده چې د بندونو په خوا کې ژلاتیني؛ چسپناکه ماده د مفصلونو د خوځښت د آسانی په پار ځای پر ځای سوي ده

په ربنتیا چې د انسان په بدن کې د الله جل جلاله د لویوالي ډېرې نښې نښانې شتون لري. سُورَةُ الدَّارِيَاتِ : 21.

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود کېني (د عبرت نښانې دي). ایا تاسي په ځير کتونکي نه یاست؟

## په لاسونو کې هډوکي او بندونه

یو هغه شی چې د انسان دخالق ﷻ پر لویوالي باندې دلالت کوي هغه د انسان لاسونه دي چې مور یې لرو، په لاسونو کې پنځه ګوتې دي او هر ګوته درې بنده لري مګر بټه ګوته دوو بندونو څخه جوړه سوي ده، راز همدلته پټ سوی دی.

که څه هم ډېر وګړي به باور ونه کړي خو هغه پرمختګ چې انسان په هغه ویاړي د همدې بټې ګوتې له کبله دی.

مور په لاسونو باندې په خورا هوسا ډول ډېر کارکوي، که چیرې بټه ګوته نه وای: ټولو ګوتو به دومره ارزښت نه درلودلی، تجربه یې کړی بیله بټې ګوتې لیکنه وکړی یا جامې وغوندی او یا پریوه ماشین دبټې ګوتې دکارونې پرته کاروکړی.. تاسو بیله بټې ګوتې کار وکړی، دا دالله ﷻ جوړ دی چې هغه یې کمال ته رسولی دی، الله ﷻ څومره ښه وایي: **سُورَةُ النَّمْلِ : 88**

وَتَرَى الْجِبَالَ تَحْسَبُهَا جَامِدَةً وَهِيَ تَمْرٌ مَرَّ السَّحَابِ صُنِعَ اللَّهُ الَّذِي أَنْقَنَ كُلَّ شَيْءٍ  
إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ

نن ته غرونه ویني او ګومان کوي چې ښه کله ښخ شويدي. خو په هغه وخت کېنې به دا د ورېځو په څېر الوتونکي وي، دا به د الله د قدرت ښانه وي چې هر شی یې په حکمت سره برقرار کړیدی. هغه ښه خبر دی چې تاسې څه کوئ.

\*\*\*\*\*

دبټې ګوتې کروي شکله مفصل، بند هغې ته دډېرې کړیدنې وړتیا وربخښي چې په آسانی سره ټولو لورو ته ګرځیدلی سي.

که یو وگری کمپیوتر ته کبيني او شپږ ساعته کاروکړي: دهغه بټي گوتي به د څلویښتو کیلومترو دلارې دتگ په اندازه کار کړی وي بيله دي چي یاد وگری په دي خبره پوه سي.

یو غربي پوه وايي: بټي گوتي زموږ مخته یوه حیرانوونکي نړۍ ایښي ده، موږ ته يې دالله جَلَّ دِیُوَالِي او دلويوالي پیژندنه لاینه په ډاگه کړي ده، یاده گوته دهډوکو، وریدونو، شریانونو، بندونو او عصبو یوه ټولگه ده.

زموږ په یوه لاس کې 27 هډوکي، 28 مفصلونه او 33 عضلي شتون لري.

دلاس بند اووه هډوکي لري چي لاس ته هر لورته حرکت ورکوي که چیر دلاس بند نه وي لاس به کومه گټه نه درلودای، که چیر دلاس خوځښت یوه لور ته وای دلاس ډېرو ځانگړونو به شتون نه درلودای.

یوبله حیرانوونکی شی چي الله جَلَّ په لاسونو کې پیدا کړی هغه دويني رسوني دقیق سیستم دئ هو یو ډېر دقیق سیستم دوریدونو او شریانونو په لاس کې شتون لري، دوه لوی رگونه د بند پر شاوخوا وینه توي وي؛ پاشي او په دوو، څړوبو، آبشارونو کې دیوبل سره یوځای کيږي.

دغه پرمختگ، صنایعو، وسایلو بيله لاسو مانا نه درلودل، الله جَلَّ دِیُوَالِي په ورکړي سره انسان ته عزت وربخښلی دئ، لاسونه موږ ته دالله جَلَّ دِیُوَالِي، مهربانی بڼه پیژندلو نژدي نښه ده. الله جَلَّ فرمایي: **سُورَةُ الدَّارِيَاتِ : 21**

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود کبيني (د عبرت نښاني دي). ایا تاسي په څیر کتونکي نه یاست؟

## عضلات

کله چې انسان د یوه ځای څخه بل ځای ته حرکت کوي، یو دروند شی پورته کوي او یا یو بل چار سرته رسوي ددې حرکت او کار راز څه شی دی؟  
دغه چاري او راز په عضلاتو کې پټ دی.

کله چې قصاب، غوښه پلورونکي ته ځی غوښه رانیسی کومه غوښه چې مو پیرلي ده؛ دغه عضلي دي، عضلي دمیلیونونو تارونو څخه جوړې سوي دي، دغه هر یو تار پر عصبو پای ته رسیدلی دی او هر وخت چې د مغزو څخه یادو تارونو ته امر راځي دوی سره را غونجیږي منقبضي کیږي، یانې دا چې شپيته سلنه اوږدوالی یې په خپل ځان کې را لنډیږي او څلویښت سلنه یې پاته کیږي، کله چې د یوه تار اوږدوالی لس سانتي متره وي د را غونجیدو په وخت کې یې اوږدوالی څلورو سانتي مترو ته را ټیټیږي.

عضلي د هډوکو سره مېنټي دي او دهغوی منقبض کیدل د هډوکو د خوځښت لامل کیږي، که چیري یاد ځانگړنه الله جل جلاله په عضلو کې نه وای ایښي: انسان به پرمخکه د پراته لرگي په ډول بې خوځښته وای، د انسانانو ارادي خوځښتونه لکه: د سر گرځول، د لاسونو بنورول، د پښو خوځښت د عضلاتو په مرسته دمغزو په امر سرته رسیږي، هر هډوکي د دو عضلو سره مېنټی دی: یوه عضله هغه ته راسته بل عضله هغه ته چپه لورته حرکت ورکوي، یوه عضله هغه راتولوي او بل عضله هغه خلاصوي، دلته کوم راز شتون لري؟

عضلي د عصبو سره په اړیکه کې دي: هر وخت چې ماغزه هغوی ته د حرکت یا ځواب ورکولو امر وکړي عضله سره را غونجیږي او دهغوی په را غونجیدني سره هډوکي هم حرکت کوي او انسان په خوځښت راولي.



ځینې وخت تاسو ناست یاست: پام کېږي مو چې ماشوم بخاری ته نیژدې کېږي، دهغه لورته ولاړیږی، خطر مو درک او احساس کړ، ورسته دمغزو دلوري عضلاتو ته پیغام راغلی، عضلاتو حرکت وکړ تاسو دهغه لورته ورغلاست ورسته مو ماشوم په لاسونو سره د بخاری څخه لیرې کړئ: یاد کار یوه ډېره پیچلي عملیه ده چې د میلیونونو عصبي ژونکو او میلیونونو عضلي تارونو د بڼه کار ورسته سرته ورسیده، مگر موږ ته زموږ خوځښتونه ساده مالومېږي.

پوهان وايي: په هره عضله کې لسگونه میلیونه نسجونه شتون لري او انسان شپږ سوه عضلي لري چې پنځه سوه عضلي یې ارادي او سل عضلي یې غیري ارادي دي، کله چې ستاسو په کوټه کې تاریکه وي او تاسو گروپ ولگوي او خپلو سترگوته په هینداره کې وگورئ وبه وینئ چې ستاسو دسترگو تور کوچنی کېږي، آیا کولی سئ هغه همداسې لکه په تاریکه کې چې پراخ وو وساتئ او دهغه دغونجیدو مخه ونیسئ؟ یا تاسونه سئ کولی.

دسترگي عنبیه د عضلي لرونکي ده او دهغه حرکت ستاسو په اختیار کې نه دی.

کلمي، سږي، پښتورگي، زړه او نور سیستمونه د خوځښت په حال کې دي خو تاسو ورڅخه خبر نه یاست، د الله ﷻ خلقت دی چې هر شی یې پوره او کمال ته یې رسولی دی، ولې موږ دهغه ﷻ حکمونه ونه منو؟

که انسان دیوې ماني دیوه پور څخه وه بل پور ته وخیږي خپل او یا کیلوگرامه و زن یې دري متر لوړ وړی دی چې داد یونیم آس د محرکي قوي سره بربره قوه ده.

بڼه نو انسان بڼايي چې د حرکت، خوړلو، پر لار تلو، اند، فکر کولو په وخت کې باید د الله ﷻ په ایتونو او دهغه دلویی او یوالي په نښو نښانو کې اند وکړي

[سُورَةُ الطَّارِقِ : 6--7]

خُلِقَ مِنْ مَّاءٍ دَافِقٍ

له ټوپ و هونکو اوبو څخه پیدا کړای شوی دی؛

يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَائِبِ

چې د شا او د سینې د هډوکو له منځ څخه راوځي.

[سُورَةُ التِّينِ : 4--5]

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

په حقیقت کې موږ انسان په ډېره بڼه بڼه پیدا کړ.

ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ

بیا مو هغه په ډېره را اړولو له ټولو لاندینو څخه لاندې کړ،

\*\*\*\*\*

د غیر مسلمانانو لپاره یوازې په عضلاتو کې ژور اندکول بسنه کوي چې پر الله جل جلاله ایمان راوړي، که عضلات نه وای هیڅ حرفه به نه وای، هیڅ جوړښت او رغیز کار به نه وای سوی، الله جل جلاله دکار وړتیا عضلاتو ته چې د عصبو په امر منقبض کیږي ورکړي ده، مگر څنگه خواره په کار او انرژي بدلېږي در اوسه لا په دې اړه پوره مالومات شتون نه لري.

## ماغزه او د تمرکز ستر نعمت

الله جل جلاله فرمایي: سُورَةُ اِبْرَاهِيمَ : 34

وَعَاثَكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ

او هغه ټول هغه څه چې تاسې وغوښتل درکړل. که تاسې وغواړئ چې د الله نعمتونه وشمېرئ؛ نو شمېرلای یې نه شئ. حقیقت دا دی چې انسان ډېر بې انصافه او ناشکره دی.

\*\*\*\*

که موږ خپل ټول ژوند د یوه نعمت د گټو پر شمېرلو تیر کړو: موږ به د یاد چار څخه خلاص نه سو، بڼه نو چې موږ د یوه نعمت بې شمېره گټې نه سو شمېرلی همدغه ډول موږ د الله جل جلاله د یوه نعمت شکر، مننه هم خپل په ټول ژوند کې پای ته نه سو رسولی، تری ناتوانه یوو.

آیا باور کولی سئ چې د انسان په مغزو کې داسې ځانگړنې شتون لري چې که یوه یې هم دکاره ولویزي د انسان ژوند په دوړخ بدلوي؟ ددغو ځانگړونو دډلې څخه یوه هغه یې پریوه شي دبشپړ پام راغونډیدل، تمرکز کول دي.

دوې ځانگړنې خو د یوې بلي ضد، تمرکز یانې پرې یوې موضوع، سکالو په یوه وخت کې فکر، اند کول، دبیلگې په ډول د ږغ دثبتولو یوه آله دکوتې په کلکین کې د دباندې خواته کښیږدئ او دخپل یوه خواږه او نژدې ملگري سره پر یوه اړینه موضوع خبرې وکړئ دا کار ته نیم ساعت دوام ورکړئ، ورسته دهغه څخه وپوښتئ کله چې موږ خبرې کولی دباندې څه خبرې او ږغونه وه؟

بيله شکه وېه وايي: ما څه نه دي اوریدلي؟ اوس غږ ثبتوونکي آله راواخلئ او چالانده يې کړئ، ثبت سوي ږغ کې به د دباندې بيلابيل ږغونه واورئ، ستاسو يادو ږغونو ته پام نه وو، يانې دخبرو په وخت کې مو نه اوریدل، ولې؟

ږغ کوټې ته دننه راغلی دئ دغور ږدي، سماخ ته ننوتلی دئ او هغه يې په لږزه راوستلې ده، ورسته ترهغه ږغ وه مغزوته استول سوی مگر هغه تاسو نه دئ اوریدلی دغه پيښې ته تمرکز وايي، يانې داچې انسان په يوه مالوم وخت کې خپل هوښ پريوې مالومي موضوع متمرکز کوي، پوهانو دغه حالت دبشپړ پام په نوم نومولی دئ، ولې چې ماغزه ټولې دمالوماتو د داخليدو لارې چې د هغې مالومي موضوع سره اړيکه نه لري بندوي، دغورونو ږدي، سترگې او د احساس ټولې لارې بندوي، ښه نو ټولې لارې تړل کيږي او يوازې او يوازې لار د ځانگړي، مالومي موضوع لپاره پرانيستې پاتې کيږي؛ ماغز يوازې هغو خاطرې او اندونو ته د ننوتلو اجازه ورکوي چې دياډې موضوع اړوند وي دغه ته تمرکز يا بشپړ پام وايي.

پوهان وايي: ددې سربيره ددې څخه پيچلی حالت هم شتون لري او هغه تل پاتې تمرکز يا بشپړ پام دئ، دبيلگې په ډول هغه ښځه چې شيدې خوړونکې ماشوم لري دډېر ږغونو، شور ماشور په منځ کې دخپل ماشوم دژړا ږغ اوري او بيله ياد ږغه بل ږغ يې نه را بيداره کوي، شونې ده ډېر ږغونه او شور وي مگر هغه بیده وي او په ټولو ږغونو نه راکښيني، مگر دخپل ماشوم دژړا ږغ په اوریدلو دخوبه راکښيني او رابيداره کيږي، ښه نو دا څه راز دئ؟

دعلمي لارې دياډ راز را سپړل ډېر سخت دي ، دهغې دماشوم د ږغ څخه لور او ډېر ږغونه وه چې هغه يې نه کړل را بيداره؟ پوهان وايي: دا يو بل حالت دئ، په واقعيت کې تل پاتې تمرکز يا بشپړ پام دئ

هميشنې تمرکز په ځينو سکالوگانو، ځينو حالاتو او وختونو کې مخته راځي د بيلگې په ډول: مور دخپل ماشوم په ژړا دخوبه راکښينې، موټر چلوونکي ځينو ځانگړو ږغونو ته ډېر پام کوي او يا يو زده کوونکي دشور ماشور، ږغ وږوغ څخه په ډک ټولگي کې خپل بنوونکي ته بڼه غوږ نيولی وي او خبرې يې په بڼه ډول اوري، دا ټول بشپړ پام، تمرکز دی چې الله جل جلاله انسان ته ور بخښلی او دهغه په بدن کې يې ايښی دی.

بڼه نو برعکس يو وگړی چې ډرغ او ږغ څخه په ډکه کارخونه کې کارکوي که چيرې دغه ږغ دهغه دوام داره تمرکز جلب کړي دهغه ژوند به د ډېرو دستونزو او کړاونو سره مخ سي.

که يو جرنده چلوونکي بیده وي او جرنده يې ودريري اسيوان به دخوبه راکښينې دغه پديدې ته عادت وايي او پوهانو در اوسه ددغو ږغيزو اشارو او مغز ته درسيډو وړاندي د هغو د دريدلو راز نه دی موندلی.

هغه وگړي چې دلويو لارو په خواکي يا دگني گوني يا ډېرو ږغونو په منځ کې ژوند کوي، آیا خوب پيژني؟ هغوی څنگه بيديري؟

په مغزو کې داسي ځانگړنې شتون لري چې ږغ وږوغ، شورماشور نه پريږدي او لمنځه يې وري يانې دهغه ږغ پرته چې انسان خپل پام هغه ته اروي نور ږغونه لمنځه وري اونه پريږدي چې انسان ته تکليف ورسوي، که دغه پدیده نه وای انسان به دخورا ډېرو ستونزو سره لاس او گريوان وای، الله جَلَّ جَلَالُهُ فرمايي:

سُورَةُ اِبْرَاهِيمَ : 34

وَعَاتِكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعَدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ

او هغه ټول هغه څه چې تاسې وغوښتل درکړل. که تاسې وغواړئ چې د الله نعمتونه وشمېرئ؛ نو شمېرلای یې نه شئ. حقیقت دا دی چې انسان ډېر بې انصافه او ناشکره دی.

\*\*\*\*\*

د شمېره ډېر نعمتونو دي لکه: پوهیدنه، خیال، تصور، پلان نیول، په یادول، درکول، احساسول، هوښیاري یا تمرکز، دعادت یا دیوشي بابېزه گڼل، پرموړن الله جلله ډېر نعمتونه لورولي دي او موږ ته بنایي چې دهغه جلله اطاعت، بندگي او شکر په بڼه ډول ادا کړو.

### د عصبي حجرو ثبات

د شخصیت ثبات، پرځای پاته کیدنه هغه نعمت دی چې هیڅ قیمت نه لري، مگر زموږ هغه ته لږ پام کیږي، زموږ د بدن لوی حجت او د ژونکو ټولگي لکه: نسجونه، عضلي، هډوکي، ټول سیستمونه حتا ورینتان او هر ډول حجرې چې په بدن کې شتون لري هر پنځه یا اووه کاله ورسته نوي کیږي، بڼه نو تاسو اووه کاله ورسته یو بل ډول انسان یاست چې یو پخوانی حجره مو هم په بدن کې نه ده پاته، هډوکي بدلېږي؛ پوستکی بدلېږي؛ ورینتان مو بدلون کوي، د انسان د بدن کم عمر لرونکي حجرې د معدې او کلمو حجرې دي چې په هرو اته څلویښتو ساعتونو کې نوي کیږي تر ټولو لوی عمر لرونکي ژونکي پنځه یا اووه کاله ورسته نوي کیږي؛ بدلون کوي، بڼه نو که زموږ عصبي حجرې هم بدلون کولی، نوي کیدای څه به پېښ سوي وای؟

زموږ به پوهه، ملگري، اولادونه او ټول یادونه هیرسوي وای، نه به پوهیدای چې څوک مو دوست، څوک مو اولاد او څوک مو خپلوان دي، دا د الله جل جلاله لوی

د انسان په بدن کي د قرآن کریم علمي معجزې

نعمت دی چې زموږ عصبي حجري بدلون نه کوي، که چیري زموږ عصبي ژونکو بدلون کولی دابه یونه جبرانیدونکی چار او زیان وای، که داسي سوي وای انسان به ویلی: او هو زه خوداکتروم څنگه او ولې مي خپله پوهه او مهارتونه دلاسه ورکړل.

د انسان په مغزو کي کوچني بدلونونه هم د انسان شخصیت لمنځه وړي.

بڼه نو بایدووایو: زموږ په بدن کي دالله جل جلاله بي شمېره نعمتونه دي چې موږ دهغو څخه ناخبره یوو. الله جل جلاله فرمایي: سُوْرَةُ يُوسُفَ : 105:

وَكَأَيِّن مِّنْ آيَةٍ فِي السَّمٰوٰتِ وَالأَرْضِ يَمُرُّونَ عَلَيْهَا وَهُمْ عَنْهَا مُعْرِضُونَ

په اسمانونو او ځمکه کښي څومره نښانې دي چې پر هغو دوی تېريري او یوه ذره پاملرنه ورته نه کوي \*\*\*\*\*.

او بیا فرمایي: سُوْرَةُ يُوسُفَ : 106

وَمَا يُؤْمِنُ أَكْثَرُهُمْ بِاللَّهِ إِلاَّ وَهُمْ مُّشْرِكُونَ

زیاتره له دوی څخه الله نه مني او که یې مني، خو په دې ډول چې له هغه سره نور شریکوي.

\*\*\*\*\*

## ماغزه داسې ماده ترشح کوي چې درد لمنځه وړي

پوهانو موندلي ده چې په مغزو کې نشه یي ماده شتون لري کله چې د درد زغم د انسان د توان څخه ووځي ماغزه یاده ماده ترشح کوي ترڅو د درد احساس لمنځه یوسي، دا چار د الله جل جلاله درحمت او مهربانۍ ښکارندوینه کوي.

همدرنگه پوهانو دا هم موندلي دي چې په عصبو کې داسې دروازي هم شتون لري چې مغز ته د درد دننوتلو مخنیوی کوي چې رواني حالت په یادو راگرځول د دروازو په تړلو کې اړینه اغېزه لري، داسې که چیرې یو انسان د الله جل جلاله په ورکړو پوره خوښ وي، د الله جل جلاله دخوښی موندلو لورته یې ګام اخیستی وي: درد به مغز ته په لږه اندازه ورسېږي.

په تاریخ کې داسې ډېرې پېښې يادې سوي دي: څنگه یو صحابي چې راسته لاس یې د کفارو سره په جنگ کې پرې کيږي بیرغ په چپه لاس نیسي، کله چې یاد لاس یې هم پرې کيږي په بازو ګانو د اسلام بیرغ نیسي مګر درد نه لري، پوهانو دا وموندل چې دمغزو مرکز ته د درد د رسیدا په لاره کې دروازي شتون لري چې درد باید دهغه څخه تیر سي: ځینې وختونه يادې لارې او دروازي تړل کيږي ترڅو درد ومغزو ته ونه رسېږي.

ددې لارو په تړلو کې کې رواني عوامل لکه پرالله جل جلاله باندي رښتني ايمان لرل ونډه لري، کله چې درد د انسان د زغم څخه ډېر سي: مغز نشه ورکونکي ماده خپروي او د درد احساس په بشپړ ډول لمنځه وړي.

ښه نو کله چې انسان پیاوړی وي موخه یې لویه او پاکه وي، هڅه او کوښښ یې الله جل جلاله ته رسيدل وي، دهغو دردونو څخه چې انسان پرمخکې راغورځوي لږ کيږي او بيله شکه رښتني ايمان قوه او قدرت دی.



د مسلمانانو خلیفه ابوبکر صدیق (رض) خالد بن ولید (رض)

د مسلمانو د لښکر مشر د آسیا ختیځ ته جنگ ته واستوئ؛

خالد (رض) کومک کوونکی لښکر را وغوښتئ ځکه د کفارو د لښکر شمېر 130 زره او د مسلمانانو د لښکر شمېر یوازې 30 زره وو، خالد (رض) هیله درلودل چې خلیفه به هغه ته پنځه یا لس زر کومکي لښکر را واستوي مگر هغه ناڅاپه یوازې یو نفر د قعقاع بن عمرو په نوم ولیدئ چې راځي او دځان سر یو لیک هم لري، خالد (رض) هغه ته وویل: کومکي لښکر کمه دئ؟ قعقاع هغه ته وویل: زه یم! وي ویل ته؟ او لیک یې پر نیستی، په هغه کې لیکلي وه: د طرفه د ابوبکر صدیق و طرفه ته دخالد بن ولید، د الله جل جلاله شکر وایم، هیڅ جالبه نه ده چې یو کس مې تاته درواستوئ، په یوه خدای مې قسم په هغه لښکر کې چې قعقاع بن عمرو شتون ولري هیڅ وخت ماته نه خوري\*

په هغه سخت جنگ کې د بریالیتوب کیلي د قعقاع بن عمرو په لاس کې وه، بڼه نو یو رښتنی ایمان لرونکی وگری د زرو وگړو سره برابر دئ او زر بې ایمانه وگری دهغه څخه مخکې نه دي.

## د انسان حافظه

الله جل جلاله فرمايي: سُورَةُ الدَّارِيَّاتِ : 21

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسې پخپل وجود كېنې (د عبرت نېناني دي). ايا تاسې په خيږ كتونكي نه ياست؟

\*\*\*\*

ټوله وگړي په خپل مغز كې دحافظې په نوم يوه برخه لري چې د انسان په ژوند كې خورا ډېر ارزښت لري، خيږني پوهان وايي لاندې ايات شريف همدې ته اشاره كوي: سُورَةُ يَسَ : 67

وَلَوْ نَشَاءُ لَمَسَخْنَهُمْ عَلَىٰ مَكَانَتِهِمْ فَمَا اسْتَنْطَعُوا مَضِيًّا وَلَا يُرْجِعُونَ

كه موږ وغواړو، نو دوى به پر همدې خپل ځاى پداسې شان مسخ كړي پرېږدو چې نه به د وړاندې تلو وس ولري او نه به د بېرته ستېدلو.

\*\*\*\*\*

كله چې دكوره ووځي څنگه بېرته را گرځي؟ هتمن به يې په ادرس پوهيږي؟ مگر څنگه يې په ادرس پوهيږي؟: ځكه هغه ستاسو ياد دئ او په حافظه كې يې ځاى سته، تاسو څنگه يوشى يو ځاى بل ځاى وړئ، څنگه ديوه ځاى څخه بل ځاى ته ځي؟ ځكه: ټول مو په حافظه كې ځاى لري او تاسو ته ياد وي په كور كې هم هرڅه چې وغواړئ ځاى يې درته مالوم وي، داټوله مالومات چيري خوندي سوي دي؟

په بنوونځي کې چې کتاب لولئ او بيا ازموينه ورکوي، دغه ازموينه څنگه سرته رسوي؟: دغه ټول مالومات حافظې ته سپارل کيږي، په واقعته کې څوک چې حافظه ونه لري داسې بيلگه لري لکه هيڅ چې شتون ونه لري، زده کړه او يادول دهغه لپاره ناشوني چار دي. الله جل جلاله فرمايي: **سُورَةُ يَسَ : 67**

وَلَوْ نَشَاءُ لَمَسَخْنَهُمْ عَلَىٰ مَكَانَتِهِمْ فَمَا اسْتَطَعُوا مِضِيًّا وَلَا يُرْجِعُونَ

که موږ وغواړو، نو دوی به پر همدې خپل ځای پداسې شان مسخ کړي پرېږدو چې نه به د ويراندي تلو وس ولري او نه به د بېرته ستندلو.

\*\*\*\*\*

په يوې علمي مقالې کې چې د يادابنت، حافظې په اړه ليکل سوي ده راغلي دي: کله چې انسان شپيته کاله عمر ولري: په حافظه کې يې د شپيته ميلياردو په اندازه خبرتياوي، مالومات او انځورونه ذخيره وي، که وغواړو ياد ټول مالومات وليکو په زرگونو جلده کتابونه به تري جوړ سي او دا کتابونه به د داسې مالوماتو لرونکي وي چې موږ به نه پوهيږو چې ياد مالومات دمغزو په کومه برخه کې خوندي سوي وه

داسې نوي نظريې شتون لري چې حافظه په مغزو کې هيڅ ځای نه لري بلکې په رواني او روحي ژوند پورې اړوند کيږي.

بڼه نو ټول هغه مالومات چې انسان ته رسيږي: ځيني يې نژدي او د لاس لاندي ځای پرځای کيږي ترڅو دارتيا په وخت کې ژر انسان هغو ته لاس رسي ولري، ځيني نور يې لږليږي، ځيني نور مالومات بيا ډېر ليري ځای پرځای کيږي او ځيني داسې مالومات هم وي چې هيڅ نه ذخيره کيږي، کله چې کوم انځور، خبر يا مالومات مغز ته ورسيدل دهغې د ډول پر بنسټ ويشل کيږي، ځيني

دبوی اړوند وي؛ ځینې یې د لیدلو اړوند وي؛ ځینې یې د څیږو اړوند وي، بل ډول یې درنگونو اړوندوي، ځینې یې د عطرونو او ځینې نورې بیا د لیکونو؛ نومونو اړوندوي، دا یو ډېر دقیق پرخای او بڼکلی چار دی.

پوهان وايي: کله چې غواړو یوشی وپیژنو حافظه په ډېر چټک، او لږ وخت کې دهغې دتوان سره سم عمل کوي، دبیلگې په ډول که کوم چا ته عطر ورکول سي چې مخکې هغه بوی کړي وي: په حافظه، یادښت کې دتولو خوندي سوو؛ بوي یونو سره چې په حافظه کې خوندي کیدلی سي دهغوئ بوی تطبیق او کتل کیږي ترڅو یادښت دا وموندي چې یاد بوی دڅشي بوی دی او کومې ځانگړنې لري، ورسته به عطر اخیستونکی وگری دخپل یادښت څخه ووايي: دا عطر پلانکی نوم لري او دومره یې بوی دوام کوي، ښه نو یادي چاري په بل هر کار لکه: په لیدلو، اوریدلو، حس کولو، خوند کتلو، دڅیږو په پیژندلو، دمالوماتو په لوستلو، دشمپرو په لوستلو، دځایونو په پیژندلو، همدغه رکم سرته رسیږي.

د انسان د یادښت یا حافظې په اړه زموږ سره خورا لږ مالومات شتون لري، داسې حقیقتونه؛ رازونه په حافظه کې پټ سوي دي چې عاقلان ورته په تعجب کې دي.

ځینې پوهان وايي: حافظه دایره المعارف، کتاب غونډ او ژر ژباړه کوونکی دی، جالبه خو لا داده چې د حافظې ژونکي، حجرات نه ویشل کیږي او لمنځه هم نه ځي دانسان دژوند ترپایه هم هغه لومړنی حجرې وي، که وویشل سي یا ومري دانسان په یادښت کې ټوله خوندي سوي مالومات، پوهه، مهارتونه به لمنځه ولاړسي، هغه وخت به یوه انسان ویلی: زه څلویښت کاله مخکې ډاکټر وم، ما پنځوس کاله دحقوقو په برخه کې کار کړی وو او هغه یوه څو کاله په صنعت کې مهارتونه لاسته راوړي وه.

د انسان په حافظه، یادښت کې مهارتونه، بیلابیلې پوهې یو پر بل وېل کېږي در هغو چې انسان پوره سي، که چیرې دکوم چا یادښت لمنځه ولاړ سي په یوه وار به په هغه څه چې پوهیدئ دلاسه به یې ورکړي.

ښه نو یوازي او یوازي د انسان یادښت یا حافظه لاهم د الله جل جلاله پر عظمت او جلال باندي دلالت کولی سي!

### د سترگو د لیدو نظر ساتنه

کله چې نر خپلې ښځې ته گوري او دویم ځل بیا ورته گوري، دغه دویم ځل کتل داسې بیلگه لري لکه کوم څوک چې دوسلې ماشه کېنیکارې، د دویم ځل کتلو سره سم جنسي غریزه پاروونکې هورمونونه آزادېږي چې د بدن برخې برخې ته یې اغېزه رسېږي، دغه جنسي هورمونونه د زړه غورځیدا ډېره وي، د بدن لوي رگونه پراخ، میانه او کوچنې رگونه تنگوي، همدغه رنگه د وینې فشار هم لوړ بیایي، پرستات غدې ته هم رسېږي چې په پایله کې یې د تشو بولو لار وتړل سي او د نارینه د سپینو اوبو مزي لاره خلاصه سي چې روڼ رنگه او لږ سرپېنناکه ماده ده، در دې ورسته په وینه کې کیمیاوي بدلونه راسي او نر په پوره ډول دخپلې ښځې سره دنژدیکت پراو ته داخل سي ترڅو د انسان نسل همداسې پر ځای پاته سي.

مگر کله چې انسان دورځې په اوږدو کې خپل سترگې د پردیو ښځو څخه نه اړوي، خپل د سترگو پر لیدو برلاسی نه وي څه پېښېږي؟

جنسي هورمونه لکه تستسرون، د بدن په بیلا بیلو برخو کې د وینې درگونو په مرسته په گرځیدو پیل کوي، الله جل جلاله فرمایي: **سُورَةُ النُّورِ : 30**

قُلِ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَرِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ

ای پیغمبره (ص)! [ مؤمنو نارینه و ته ووايه: چې خپل نظر تر کنټرول لاندې ] وساتي او د خپلو شرم ځايونو ساتنه وکړي. دا د هغو لپاره ډېره پاڪه کړنلاره ده. په باوري توګه، هغوی چې څه کوي الله پرې خبریږي.

\*\*\*\*\*

پوهان وايي (أزكى) يانې (اطهر) پاڪه همداسې كيداسي دگټې او پاكوونكي په مانا سره وکارول سي، مګر پاكي يا دگناه څخه پاکيدنه يا دناروغيو څخه ليروالی؛ ځکه حذیفه (رض) درسو الله ﷺ څخه روايت کړی چې وي فرمايل: «النظرة سهم من سهام إبليس مسمومة من تركها من خوف الله جلعز أتابه الله إيماناً يجد حلاوته في قلبه»

يانې نامحرم ته کتل يو غشی د دزهرجنو غشو څخه دشيطان دى، هرڅوک چې دالله جلّ جلاله دبيري دهغه څخه پرهيز وکړي، خداى جلّ جلاله يې په بدل کې هغه ته داسې (ايمان ورکوي چې خوړوالی يې په زړه کې احساس کړي). (المستدرک 7875 غشى چې هروخت پر بدن ولګیږي، زخم رامنځته کوي او کيداسې د بدن هم هغه يوې برخې ته زیان ورسوي مګر که بيا غشى په زهرو ککړوي د بدن ټولو برخوته زیان رسوي، داسلام پیغمبر ﷺ څورلس نيم سوه کال مخکې ونامحرم ته دکتلو زیانونه راته بيان کړي دي، بڼه نو نامحرم ته کتل د مرميو دډک توپک پر ماشه ګوته کبنيکېنلو ته ورته دي چې دهغه په سبب دجنسي غوښتنو نو پيل کيږي؛ يانې داچې په بدن کې جنسي غدې دجنسي پيچلو هورمونو

ترشح پیل کوي چې د بدن پر ټولو غړو او یا که ووایو پر ټولو حجراتو ډېره اغیزه کوي او بدن د جنسي کړنې لپاره تیاره وي، ترڅو دنسل د ډېرښت لپاره خپله دنده سرته ورسوي، دغه غبرگونونه باید په یوه مالوم وخت کې صورت ونیسي مگر د هورمونونو آزادي او هروخت گرځیدن په بدن کې څو چنده زیانونه لري.

په یوه علمي لیکنه کې چې د شلو کالونو څیړونو پایله وه ومې لوستل: لومړی دا جنسي هورمونو په رگونو کې جریان لري، هغه وگړي چې د نامحرمو څخه خپل سترگې نه اړوي په رگونو کې یې یاد هورمونونه په گرځیدا پیل کوي که دا بې حجابې ښځې، ته کتل وي یا فلم او انځور کې برېښي ښځې نارینه لیدل وي، یا کومې ښځې ته لاس ورکول یا یوږي والی وي، په جنسي خبرو اخته کیدل او مجلې لوستل وي، یاده چار رامنځته کولی سي،

زموږ پاک پیغمبر دځانه خبرې نه کوي، مسلمانان یې ونامحرمو ته دکتلو او ښځې یې دباندي ته دوتلو په وخت کې دعطرو وهلو او سینگار څخه منعه کړي دي، همدارنگه یې دنامحرمو سره دیوږي والي او لاس ورکولو څخه منعه فرمایلي ده، دغه ټولې منعي د بې شمیره ناروغیو، فساد دخپریدني؛ پیښیدني دمخنیوي لپاره دي.

اوس ددې موضوع یوڅه لابنه څرگندیدا ته راځو: کله چې کوپرا مار یو انسان وچيچي، انسان ډیرلاري تللو ورتیا دلایسه ورکوي؛ ددې خبرې علمي دلیل دادی چې دمار زهر رگونه دهغوی دزغم څخه ډېر پراخه کوي چې په پایله کې یې دویني فشار کښته کیږي او د انسان دمړیني لامل کیږي

اوس وخت کې د کویرا مارانو د زهر څخه درگونو دپرخې لپاره خورا بڼه درمل جوړیږي، بڼه نو کله چې د انسان رگونه داندازې څخه ډېر پراخه سي د انسان دمرگ لامل کیږي.

لویو روغتیا پالو جنسي هورمونه زهر نومولي دي، لږه او مالومه اندازه د زهر درمل او ډېره اندازه د زهر درد دی، د زهر وگرځیدا په بدن کې کومې اغېزې لري؟

لومړی هغه څه چې ددې زهر و یا جنسي هورمونونه د ورځې په جریان کې دډېرې پاریدنې، ترشح او بدن کې گرځیدنې څخه پېښېږي هغه د بېغلونو او د بدن دنورو برخو سخت بوی دی، بڼه نو تر هغه وخت چې موږ دخپلو سترگو پر راگرځولو بريالي نه یوو، سترگې مو ازادې او بې قیده وي، نامحرمو بڼو، برېښو انځورونو، فلمونو مجلو ته گورو، نامحرمو بڼو ته لاس ورکوو، خلوط ورسره کوو، جنسي غریزه پارونکې بانډارونه کوو: زموږ جنسي هورمونه به زموږ په بدن کې دورځې په اوږدو کې د جریان او گرځیدنې په حال کې وي، دغه بې وخته او بې اړتیا گرځیدنه د جنسي هورمونو هغوی په زهر بدلوي.

بڼه نو جنسي هورمونه چې د زهر څخه ډېر کم نه دي په وینه کې یې ډېر او هروخت گرځیدنه کیدای سي په ځینو وگړو کې دهغوی د بېغلونو او پېنو د ډېر زیات بوي، په ځینو حالاتو کې د ځوان دانو، د سر د لږ درد یا هم نیم سري، میگرین ناروغیو لامل سي؛ چې ډاکټرانو دراوسه دهغو د بشپړې درملنې لاره نه ده موندلې، مگر یوبل شی چې ډېر بیرونکی دی هغه درد دی چې د پېنو او لاسونو بندونه کې پېښیږي، داسې بڼکاري چې یاد هورمونه دمفصلونو دمیخ دژلاتنې، چسپناکي مادې څخه تیرېږي او ورور دهغوی دوچیدني خوش کیدني او



ورسته دهغوئ د بندونو د دووخوا ديوبل سره دټکریدني لامل کيږي، کله چې ياده پيښه رامنځته سي په بندونو کې دزغم څخه وتلی درد رامنځته کوي.

په غربي ټولونو کې په کم عمر لرونکو کې دورځې په جريان کې په وينه کې دجنسي هورمونو يازهر و پرلپسي گرځيدنه ډېر کم عمره ځوانان په ياده ناروغي اخته کړي دي.

همدارنگه دورځې په اوږدو کې په وينه کې د يادو هورمونونو گرځيدل، د زړه د درازا دکميدو، دوينې دگرځيدا دناتوانی؛ کلکيدو لامل کيږي چې همدغه چاره بيا شريانونو ته زيان رسوي او شريانونو کې رسوب کوي، شريانونونه تنگوي، که ياد هورمونه د بدن يوې برخې ته ډېر ولاړسي کيدای سي چې درنديد، گوډيدو، ليونتوب، د يادابنت دمنځه تلو او ورته ناروغيو لامل سي، همدارنگه که دورځې په اوږدو کې ياد زهر د انسان په بدن کې دگرځيدا په حال کې وي کيدای سي دژبي دبنديدا او قبض لامل سي چې خپله قبض پنځوسو ناروغيو ته لار پرانيږي.

ښه نو څوک چې دنامحرمو څخه خپل سترگې نه ساتي، بربنډ انځورونه، مجلې او فلمونه گوري، نامحرمو ته لاس ورکوي کيدای سي په بيلابيلو ناروغيو مبتلا سي

ياد مالومات ما ديوه عربي ډاکټر دخيرني دمقالې څخه راواخيستل، رسوالله

ﷺ خومره ښه فرمايي: «النظرة سهم من سهام إبليس مسمومة من تركها من خوف الله جلعز أتابه الله إيماناً يجد حلاوته في قلبه»

ياني نامحرم ته کتل يوغشی ددزهرجنو غشو څخه دشيطان دی، هرڅوک چې دالله جلجلدبيري دهغه څخه پرهيز وکړي، خداي جلجله يې په بدل کې هغه ته داسي ايمان ورکوي چې خوږوالی يې په زړه کې احساس کړي. المستدرک 7875

رسو الله ﷺ دخپل ځانه خبرې نه کوي بلکې هغه وحی دې چې پر هغه نازلېږي، الله جل جلاله فرمایي: سُورَةُ النَّجْمِ : 3--4

(وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ)

دغه (محمد ص) له خپل نفسي خواهش څخه خبرې نه کوي؛

(إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ)

دا (قرآن) خو یوه وحی ده چې پر هغه نازلېږي. \*\*\*\*

ناشوني ده یوشی الله جل جلاله حرام کړي یا یوشی حلال کړي او دهغه پایله دې لوی قیمت ونه لري، نېکمرغي ده هغه چالره چې دالله جل جلاله حکمونو ته غاړه کښېږدي او بدمرغي ده هغه چالره چې دالله جل جلاله حکمونو ته غاړه نه ږدي، موږ مسلمانان دالله جل جلاله حکمونه دهغوی دحکمتونو دکشف پرته منو داچې موږ ته دالله جل جلاله دحکمونو حکمتونه څرگندېږي زموږ ایمانونه لا نور را روښانه کوي.

الله جل جلاله فرمایي: سُورَةُ الْفَتْحِ : 4 فرمایي

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

همغه ذات دی چې د مؤمنانو په زړونو کښي یې ډاډینه واچوله، تر څو چې د خپل ایمان تر څنګ هغوی یو بل ایمان زیات کړي. د اسمانونو او ځمکي ټولي لښکري د الله د قدرت په ولکه کښي دي. او هغه ښه پوه او د ښه حکمت څښتن دی.

## د غوږ پرده صماخ

(الله جل جلاله فرمایي: : سُورَةُ الدَّارِيَّاتِ : 21 (وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسې پخپل وجود کښې (د عبرت نښانې دي). ایا تاسې په ځیر کتونکي نه یاست؟

\*\*\*

د انسان د بدن په غږو کې داسې غږې سته چې کیدای سي موږ یې دومره اړین ونه گڼو، د غوږ پرده چې ډېره نازکه ده؛ ضخامت یې نیم ملي متر ته نه رسېږي، قطر یې هم 9ملي متره دی چې دیو سانتي متر څخه کمه اندازه کیږي، د هر وگړي په غوږونو کې په ډېر نظم او ځانگړي دقت سره کار کوي؛ دغه پوست، پرده دملا دهوکو په شان کروړه، دنرم او کش خوړونکي پلاستیک په شان ده چې د ږغونو په لیردونه کې خورا بڼه کار سرته رسوي،

که یا ده پرده دکاره ولویږي انسان کوم ږغ نه سي اوریدلی او کنیږي، په همدې خاطر الله جل جلاله یاده پرده دخطرڅخه دخوندیتوب لپاره دیوه کوږ یا پیچلي سوري په منځ کې چې دکوچنی گوتې څخه تنگ دی ځای پرځای کړي ده ترڅو هغې ته کوم زیان ونه رسېږي او سوری نه سي.

لوی خدای جل جلاله په خپل حکمت سره دغوږ منځنی برخه دیوه کانال، شیبوراستاش په واسطه دستونې سره مېنلولي ده، که چیرې ږغ دومره فشار چې دغوږ دپردې دسوري کیدو وړتیا لري غوږ ته ننوزي په پایله کې یې همدومره اندازه فشار دخولې دخوا راځي ترڅو دواړه فشارونه سره برابر سي او په دې ډول سره دغوږ پرده صماخ دپري کیدو؛ ځیري کیدو څخه خوندي پاته کیږي.

لوی ږغونه د یادې پردې د خیرې کیدا لامل کیږي.

د غوږ پرده پر درو هډوکو چې وزن یې د پنځه پنځوس گرامو او اوږدوالی یې 19ملي مترو څخه ډېر نه دی تړل سوي ده، ددې درو هډوکو کار ډېر حیرانوونکی دی: کمزوري او تیت ږغونه شل بربره لور او لور ږغونه تیتوي، بڼه نو یو کوچنی سیستم دوه کارونه: د غوږونو تیتول او لورول پر غاړه لري، بیله شکه دا کار د بشر په توان کې نه دی او دا الله جلله د عظمت او لویۍ یوه نښه ده ږغ داسې رپا خوځیدنه ده چې دخالي فضا په خالي ځای کې لیردول کیږي، سخته یا تینګه فضا ږغ په چټکۍ ځای پرځای کوي، ږغ د هوا دلارې د غوږ پردې ته رسیږي او د غوږ په پرده کې دهغې د دريو هډوکو، سندان، چکوش، او رکاب دلارې لیردول کیږي او ورسته د مایع څخه ډک کانال ته انتقالیږي، بڼه نو ږغ لومړی د هوا دلارې، ورسته د غوږ د پردې د کلکو جسمونو دلارې او ورسته د مایع د کانال دلارې ځای پرځای کیږي.

۲۵ زره د اوریدو حجری په غوږ کې شتون لري او مغزو ته د ږغو د بڼه پیژندنې لپاره پیغام استوي، در اوسه پوهان په دې نه پوهیږي چې غوږونه څنګه د ږغونو ترمنځ توپیر کوي او هغوی څنګه د یوبل څخه بیلوي، ولې کله چې کومه بڼیښه ماتیري یاد توپیک ټک کیږي یو دم غورځی او دنارحتی احساس کوئ او په بدن کې یوبل ډول احساس کوئ؟

بڼه نو بیا کله چې دچیني، سیند یا ځروبي داوبو پوښهاری او یا شورهاری اوري ځان ارام احساسوئ او داوبو ږغ خوند درکوي که څه هم دا ږغ هم لور وي، دا خوشنووونکی ږغ دی او دا ارم بڅښوونکی ږغ دی مګر څنګه دا دواړه جلا جلا پیژنی؟

څنگه په مېایل کې دخپل ملګري پرغ پیژنی؟

دا په غوږ کې کوم ډول احساس دی چې پرغونه ذخیره کوي؛ څنگه؟

د انسان په حافظه کې په سلګونو بلکې په زرګونو بیلابیل پرغونه خوندي کېږي، څنگه؟

الله جل جلاله پوهیږي، درنن ورځې غوږ درازونو ډکه کارخونه ده چې الله جل جلاله جوړه کړي ده، دا دغوږونو په اړه د مالوماتو یوه وړه برخه وه چې ستاسو سره مو شریکه کړه، مګر که په غوږونو کې دنورو ځانګړونو او رازونو څخه خبر سواست بېله شکه به په حیرت کې ولوېږئ،

دقرآنکریم دعلمي معجزو څخه یوه لاندې آیات شریف دی چې الله جلله فرمایي:

[سُورَةُ الدَّهْرِ/الْإِنْسَانِ : 2]

إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا

موږ انسان له یوې ګډې شوي نطفې څخه پیدا کړ، ترڅو چې هغه وازمایو؛ او د دې غرض لپاره موږ هغه اورېدونکي او لیدونکي وګرځاوه.

\*\*\*\*

په دې آیات شریف کې اوریدل د لیدلو څخه مخکې ذکر سوي دي، ولي؟

الله جلله بل ځای فرمایي: سُورَةُ الْإِنْعَامِ : 46

قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ أَخَذَ اللَّهُ سَمْعَكُمْ وَأَبْصَارَكُمْ وَخَتَمَ عَلَى قُلُوبِكُمْ ۖ مَنْ إِلَهٌ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُمْ بِهِ ۚ انظُرْ كَيْفَ نَصَرَفُ الْآيَاتِ ثُمَّ هُمْ يَصْذِفُونَ

ای محمد (ص)! دوی ته ووايه: کله مو پر دې هم فکر کړیدی چې که الله ستاسې لیدنه او اورېدنه درڅخه واخلي او ستاسې زړونه مېر کړي، نو د الله څخه پرته بل کوم خدای شته چې تاسې ته دا قواوي بېرته درکړای شي؟ وگوره، په څه شان موږ بیا بیا خپلې نښانې دوی ته وړاندې کوو، خو بیا دوی ورڅخه په څه ډول سترگې اړوي.

\*\*\*\*\*

دوه حکمتونه په دې آیات شریف کې سته، د پوهانو په وینا د انسان په ژوند کې غوږ د سترگو څخه اړین دی: ځکه انسان دخپلو شپږو خواو څخه دراسته اوچپه، شا او مخ، لور او کښته همدارنگه په رڼا او تاریکي، ورځي او شپې کې پرغونه اوري، بڼه نو انسان د دیوالونو دشا څخه هم پرغ اوري او خپل ټوله شاوخوا درخپل پوښښ لاندې را وستای سي، دبیلگې په ډول کله چې انسان په خپله کوټه، خونه کې بیده وي او کوم پرغ یې غوږونو ته ورسیري، د پرغ لوري ته ځي مگر انسان په سترگو باندي یوازي دخپل کوټې چا چاپیره ویني،

همدارنگه کله چې کوم څوک موټر چلوي یوازي خپل مخ ته شیان ویني، مگر کله چې دبل لوري پرغ واراري دبیلگې په ډول دشا دلوري دکوم بل موټر پرغ یا دخپل موټر دتیر دچاودیدو پرغ واوري پرغ دهغه غوږونو ته رسیري او په مناسب ځای کې دریري.

دا دیو پوه خبرې وي چې اند کوي پرغ اوریدل د لیدلو څخه اړین دي، مگر یو بل ټکی دالله جلّله په کلام کې سته چې فرمایي: **سُورَةُ الْمَلِكِ : 10**

( وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ )

او هغوی به ووايي: "کاشکې موږ اورېدلای یا پوهېدلای، نو نن به د دغه تاوچن اور په وړ کسانو کېني شامل نه وای.

\*\*\*\*\*

ولې په دې آیات شریف کې یوازې غوږ ذکر سوي دي؟

بڼه نو کله چې کوم وگړی مور زاده کون وي: گونگی به هم وي.

هغه وگړی چې اوریدای نه سي نه سي کولی خبرې هم وکړي او هغه وگړی چې نه اوریدلی سي اونه خبرې کولی سي د عقلي ورسته پاتې والي سره به هم لاس او گریوان وي، مگر هغه وگړي لږ نه دي چې رانده وه، دي مگر د علم او ادب لوی ستوري وه یا دي، بڼه نو هغه وگړي چې د پیدایښت څخه کانه وي؛ نه سي کولی خبرې وکړي او په واقعته کې به یی فهم هم کم وي.

څه رګم چې سترګې په بڼه ډول الله جلله جوړې کړې دي د غوږونو جوړښت هم دهغه څخه کم نه دي؛ حکه الله جلله فرمایي: **سُورَةُ الْمَلِكِ : 3**

الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا مَّا تَرَى فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِنْ تَفْوُتٍ فَارْجِعِ الْبَصَرَ  
هَلْ تَرَى مِنْ فُطُورٍ

هغه ذات چې لاندې باندي اوه اسمانونه یې پیدا کړل؛ (ای کتونکې) ته به د الرحمان په هستونه کېني هېڅ راز ناروندي او توپیر ونه مومي. بیا سترګې واړوه، وگوره، ایا کومه نیمګړتیا دي چیري تر سترگو کپړي!؟

\*\*\*\*\*

ځیني شرکتونه سته چې د دویمې درجې توکي تولیدوي او هغوی ته تجارتي توکي وایي، همدغه رګم لومړی درجه توقی په ځانګړو قیمتونو سره

تولیدوي؛ دغه دوه تولیدونه خپل ترمنځ د کیفیت دارخه توپیر لري، مگر دالله جل جلاله په خلقتونو کې هیڅ توپیر نسته، ټوله په سنجیده او حاکیمانه ډول په لوړ کیفیت خلق سوي دي.

غوږونه او سترګې هر یو خپلې دندې لري، انسان په غوږونو حقیقتونه اوري او درک کوي، په سترګو بڼکلاوي؛ شیان دهغوئ داندازو او ځانګړونو سره ویني مگر په خوږونو دهغوئ حقیقتونه درک کوي.

پوهانو کشف کړي دي چې: جنین ته د مور په رحم کې دهغه دخلقت په 22مه ورځ د غوږونو او سترګو ځایونه خلق کېږي او د پیدایښت په وخت کې یې د سترګو شبکیه پوره کېږي او ماشوم کولی سي خپلې سترګې درنا پر هري سرچینې متمرکزې کړي، یانې هغې ته بشپړ پام وکړي، رڼا و ویني مگر نه سي کولی شیان د یو بل څخه بیل یا وپېژني، د دویمې میاشتي په پای کې ماشوم کولی سي دهغه لور ته راتلونکی شی په سترګو وڅاري، د څلورمې میاشتي ورسته رنګونه تشخیص کولی سي، بڼه نو د شپږمې میاشتي په پای کې یې د لید حس بشپړه کېږي او عادي لیدل کولی سي.

هو همدغه رګم د مور په رحم کې جنین په 26مه اونۍ کې یانې د جنیني ژوند په شپږمه میاشت کې: ږغونو ته غوږ نیسي، د مور د زړه درزا، د رحم ږغ او دکلمو ږغ اوري،

د شپږمې میاشتي په نیمایي کې د جنین د اوریدلو حس پوره کېږي په داسې حال کې چې د لیدلو حس یې د پیدایښت څخه ورسته په شپږمه میاشت کې پوره کېږي، د قرآن کریم په 17 آیاتونو کې اوریدل در لیدلو مخکې ذکر سوي دي، مگر په لاندې آیات شریف کې لیدل در اوریدلو مخکې ذکر سوي دي: **سُورَةُ السَّجْدَةِ : 12**



وَلَوْ تَرَىٰ إِذِ الْمُجْرِمُونَ نَاكِسُوا رُءُوسِهِمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ رَبَّنَا أَبْصَرْنَا وَسَمِعْنَا فَارْجِعْنَا  
نَعْمَلْ صَالِحًا إِنَّا مُوقِنُونَ

کاشکې ته هغه وخت ووينې چې دغه مجرمان خورند سر د خپل رب په وړاندي ولاړوي (په هغه وخت کېني به دوی وايي): "اې زموږ ربه! موږ ښه وليدل او وامو ورېدل، اوس موږ بيرته وليږه، تر څو نېک عمل وکړو، اوس مو باور راغلی دی.

\*\*\*\*

پوهان په دې باور دي چې د رڼا تېزوالی دېرغ څخه ډېر دئ ځکه د رڼا تېزوالی په یوه ثانيه کې دري لکه کیلومترو ته رسېږي مگر دېرغ تېزوالی په یوه ثانيه کې د 330 مترو څخه ډېر نه دئ؟

ښه نو کله چې خبره د پیدایښت سول، د غوږ او سترګې پیدایښت د غوږ یادونه په 17 آیاتونو کې دسترګو څخه مخکې وسول او کله چې خبره د لیدلو او اوریدلو سول سترګه لومړی ذکر سول ځکه سترګې جسم مخکې در دي چې غوږونه دېرغ وا وري هغه وینې ځکه خو سترګه در غوږ مخکې سول: سُورَةُ السَّجْدَةِ : 12

وَلَوْ تَرَىٰ إِذِ الْمُجْرِمُونَ نَاكِسُوا رُءُوسِهِمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ رَبَّنَا أَبْصَرْنَا وَسَمِعْنَا فَارْجِعْنَا  
نَعْمَلْ صَالِحًا إِنَّا مُوقِنُونَ

کاشکې ته هغه وخت ووينې چې دغه مجرمان خورند سر د خپل رب په وړاندي ولاړوي (په هغه وخت کېني به دوی وايي): "اې زموږ ربه! موږ ښه وليدل او وامو ورېدل، اوس موږ بيرته وليږه، تر څو نېک عمل وکړو، اوس مو باور راغلی دی.

تر ټول بڼه بیلګه ددې خبرې دپاره تالنده او بریښنا ده، انسان لومړی بریښنا ویني او ورسته دتالندي ږغ اوري، که یو کس زموږ څخه یو څه لیري بوټي ماتوي: موږ وینو چې تېر پر کُنده ومبنتی مگر دتېر دوهلو ږغ یې لږ ورسته اورو

په هغو لږو آیاتونو کې چې سترګې دغوږونو څخه مخکې ذکر سوي دي هغه آیاتونه دي چې انسانان د عذاب څخه بیروي، یا دکافرانو بیان کوي، په دې آیاتونو کې ددې دوو حسونو دپیداېښت، یاد هغوی د دندې بیان ته کوچنی اشاره هم نه ده سوي: **اللّٰهُ جَلَّ فَرَمَائِي: سُورَةُ الْأَعْرَافِ : 179**

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَانُوا لِنَعْمِ بَلْ هُمُ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

او دا حقیقت دی چې زیاتره پیریان او انسانان مو د دوږخ لپاره پیدا کړيدي. د هغوی زړونه شته، خو فکر ورباندي نه کوي. د هغو سترګې شته، خو څه پرې نه ویني. د هغوی غوږونه شته، خو څه پرې نه اوري. هغوی د څارویو په شان دي؛ بلکې له هغو څخه هم لا پسې تېر، دا هغه خلک دي چې په غفلت کېږي لويدي دي. **سُورَةُ الْأَعْرَافِ : 195**

أَلَهُمْ أَرْجُلٌ يَمْشُونَ بِهَا أَمْ لَهُمْ أَيْدٍ يَبْطِشُونَ بِهَا أَمْ لَهُمْ أَعْيُنٌ يُبْصِرُونَ بِهَا أَمْ لَهُمْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا قُلْ ادْعُوا شُرَكَاءَكُمْ ثُمَّ كِيدُوا فَلَا تُنظِرُونَ

ایا دوی پښې لري چې ورباندي لاړ شي؟ - ایا دوی لاسونه لري چې په هغو سره نیول وکړي؟ - ایا دوی سترګې لري چې په هغو سره وویښي؟ ایا دوی غوږونه لري چې په هغو سره واوري؟ - [ای محمد (ص)!] دوی ته ووايه:

دانسان په بدن کي د قرآن کریم علمی معجزې

خپل انګېرلي شريکان راوبلي، بيا تاسي ټول لاس يو کړئ، زما پر خلاف"  
دسيسي جوړي کړئ او ما ته هيڅکله مهلت مه راکوئ. \*\*\*سُورَةُ الْمَائِدَةِ : 71  
وَحَسِبُوا أَلَّا تَكُونَ فِئْتَةً فَعَمُوا وَصَمُوا ثُمَّ تَابَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ ثُمَّ عَمُوا وَصَمُوا كَثِيرٌ مِّنْهُمْ  
وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِمَا يَعْمَلُونَ

او له ځان سره يې دا انګېرلي ده چي څه فتنه راولاړه نه شي؛ له دې امله  
رانده، کانيه شول. بيا الله هغو ته بېننه وکړه، خو له هغو څخه زياتره کسان لا  
زيات رانده کانيه شول؛ الله د هغو دا ټول عملونه گوري.

[\*\*\*\*او بيا الله جَلَّ جَلالُه فرمايي: [سُورَةُ بَنِي إِسْرَائِيلَ/الْإِسْرَاءِ : 91

( أَوْ تَكُونَ لَكَ جَنَّةٌ مِّنْ نَّخِيلٍ وَعِنَبٍ فَتُفَجَّرَ الْأَنْهَارُ خَلَّلَهَا تَفْجِيرًا)

يا ستا لپاره د کجورو(خُرما) او انګورو يو باغ پيدا شي او ته په هغه کبني  
ويالي رواني کړي،

\*\*\*\*\*

والله اعلم

## د سترگو او غوړونو دنده

الله جلّله فرمایي: سُورَةُ النَّحْلِ : 78

وَاللّٰهُ اَخْرَجَكُمْ مِّنْ بُطُوْنٍ اُمّهْتِكُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْاَبْصَرَ  
وَالْاَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُوْنَ

الله تاسې، ستاسې د ميندو له گڼو څخه په داسې حالت کېني را وايستلاست چې  
تاسې په هېڅ نه پوهېدلایست. هغه تاسې ته غوړونه درکړل، سترگې يې درکړې،  
او باخبره زړونه يې درکړل، ددې لپاره چې تاسې شکر ايستونکي شئ.

\*\*\*

همدرنگه بيا فرمایي: سُورَةُ السَّجْدَةِ : 9

ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيْهِ مِنْ رُّوْحِهِ ۗ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْاَبْصَرَ وَالْاَفْئِدَةَ ۗ قَلِيْلًا مَّا  
تَشْكُرُوْنَ

بيا يې هغه ته سمون ورکړ، هغه يې بې عېبه، بې نيمگړتيا جوړ کړ او په هغه  
کېني يې د هغه (يا خپل) روح پو کړ. او تاسو ته يې غوړونه، سترگې او زړونه  
درکړل. تاسې بېخي لږ شکر ايستونکي ياست.\*\*\*\*\*

په بل ځای کې فرمایي: سُورَةُ الْمُلْكِ : 23

( قُلْ هُوَ الَّذِيْ اَنْشَاَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْاَبْصَرَ وَالْاَفْئِدَةَ ۗ قَلِيْلًا مَّا تَشْكُرُوْنَ )

دوی ته ووايه: "هماغه الله دی چې تاسې يې پيدا کړئ، تاسې ته يې د اورېدلو  
او ليدلو قواوې درکړې او غورکوونکې پوهېدونکې زړونه يې درکړل، خو تاسې  
بېخي لږ شکر باسئ.

او دا غه رګم په لاندې آیات شریف کې بیا فرمایي: سُورَةُ الْبَلَدِ : 8

( اَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ )

ایا موږ هغه ته دوی سترګې نه دي ورکړي،

\*\*\*

ایا در اوسه مودې ته فکر کړی دئ چې په دې کوچنیو سترګو څنګه شیان دهغوئ په ریښتني شکل وینئ؟

در ټولو لویې کامرې د لویو جسمونو داسې انځور بڼیې چې د لاس د ورغوي څخه غټ نه وي، موږ څنګه سمندر؛ سمندر، غر؛ غر او هر شې په خپلو واقعي اندازو سره وینو؟

څنګه وسایل دهغوئ په حقيقي شکلونو سره ګورو؟

هیڅ پوه در اوسه نه دئ توانیدلی دې سوال ته ځواب ورکړي.

یو بل دیادولو وړ خبره داده که موږ دبیلګې په ډول زرغون رنګ یابل هر رنګ په اته 8 سوه زرو برخو وویشو، ددو برخو په ډېر یډنه روغي سترګې کولی سي په یادو اته سوه زرو برخو کې هغه مالومي کړي، الله جلّله فرمایي: سُورَةُ الْبَلَدِ : 8

( اَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ )

ایا موږ هغه ته دوی سترګې نه دي ورکړي،

\*\*\*

بله خبره داده چې سترګې څنګه کولی سي دریم بعد یانې ژوروالی وويني؟

اوږدوالی، پر او ژوروالی په بڼه ډول وینو دري سره بېده

که الله جلّ جلاله یوازې یوه سترګه مورته راکړي وای: په هغې به موجسمونه هوار لیدای نه په دريو بېدي ډول.

بڼه نو ځکه خو مور هغه ليروالی چې مور ته نیژدي وي په دواړو سترګو بڼه لیدلی سو، مګر هغه ليري والی چې زموږ دسترګو دلید په ساحه کې نه وي په یوه سترګه کولی سو هغه وپیژنو، زموږ سترګې کولی سي په یوه ثانیه کې پنځوس انځورونه مغزوته واستوي او مغز به هم دپنځوسو انځورونو مانا او مفهوم درک کړي.

بله دیادول وړخبره داده چې روغي سترګې کولی سي دوي کرښې، خطونه د ملي متر په شلمه برخه اندازه کې وويني، په سترګو کې ډېر داسي نور شيان سته چې دا کوچنی لیکنه نه سي کولی دهغوئ یادونه وکړي، دنموني لپاره: دسترګې شبکیه چې دڅوملي مترو څخه ډېر مساحت نه لري یوسلو دیرش میلیونه استوانه اي اخځي، نیوونکي دسپینو او تو رنگونو لپاره او اووه میلیونه اخځي نیوونکي درنګونو اونور کارونو لپاره شتون پکښې لري. الله جلّ جلاله فرمایي

[سُورَةُ الْبَلَدِ : 8--9] أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ

[ایا موږ هغه ته دوي سترګې نه دي ورکړي، [سُورَةُ الْبَلَدِ : 9

(وَلِسَانًا وَشَفْتَيْنِ)

یوه ژبه او دوي شونډي؟

سترګې یوه یوه صافه او پاکه قرنيه لري که چیرې دغه صافه قرنيه د بدن دنورو نسجونو په ډول د ورپښته ته ورته کوچنیو رګونو په مرسته تغذیه کیدای:

زموږ لیدل به په اوسني ډول نه وای؛ یوه پرده یا تاریکي به مو دسترګو مخته احساسولی، مګر قرنيه دانتشار، پاشلي لارې تغذیه کيږي، داسي چې خپل غذا دبانډنیو او ګاونډیو حجرو څخه اخلي، دقرنيه او عدسي په منځ کې روني اوبه دې چې قرنيه دهغوی د لارې خپل ځان تغذیه کوي، بڼه نو ځکه خو موږ روڼ، صاف او ښکاره لیدل کولی سو.

دسترګو بله برخه عنبیه نومیږي؛ چې دغونجیدو او پراخیدو وړتیا لري، کله چې رڼا لږ وي عنبیه پراخیري او کله چې رڼا ډېره وي عنبیه راغونجیږي، دغه دانبساط او انقباض غونجیدني او پرخیدني کار بیله دي چې انسان په پوه سي یا يي احساس کړي سرته رسیږي، دبیلګې په ډول کله چې موږ د دباندې څخه خپلې خونې؛ کوتي ته ننوزو او هلته تیاره وي موږ به درڅو شیبو پوري سم لیدل ونه سوکولی درهغو چې زموږ دسترګو حدقه ي پرڅه سوې نه وي، یاد کار یوډلوري، شکله جسم، لکه روڼه هنداره سرته رسوي.

رابه سو غوړونوته: په غوړونو کې د یادول جالب ټکی دادی چې په مغزو کې یو جوړښت دی چې دږغونو دتوپیر او ځای ښوودني دنده پرغاړه لري، ماغزه دږغ د ریزد، اهتزاز دډېرښت او کمښت دمخې دږغ لوري، لیروالی، نژدیوالی، توپیر اوځای په نښه کوي، کله چې انسان په لویه لاره کې روان وي دشا دلوري دموتیر ږغ اوري، څنگه دموتیر لوري او ځای ورته مالومیږي؟

بیله شکه دغوړونو په مرسته. الله جل جلاله فرمایي: سُورَةُ النَّحْلِ : 78

وَاللّٰهُ اَخْرَجَكُمْ مِّنْ بُطُونِ اُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْاَبْصَارَ  
وَالْاَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُوْنَ

الله تاسې، ستاسې د میندو له گیدو څخه په داسې حالت کې را وایستلاست چې تاسې په هیڅ نه پوهېدلایست. هغه تاسې ته غوږونه درکړل، سترگې یې درکړې، او باخبره زړونه یې درکړل، ددې لپاره چې تاسې شکر ایستونکي شئ.

\*\*\*\*\*

### بویایي حس او دهغه جوړښت

دالله جل جلاله د نعمتونو دېلې څخه چې زموږ لږ ورته پام کېږي هغه د بویولو حس دی، پوهانو د لیدلو او بویولو حسونه سره پرتله کړي دي: سترگې دنور د مرستې پرته خپله دنده سرته نه سي رسولی، مگر پزه هیڅ کوم مرستندوی ته اړتیا نه لري، انسان په ورځ، شپه، تاریکۍ او ډېرې رڼا کې شیانو بویونه حس کولی سي، او اړتیا نه لري چې کوم شی د انسان او شي ترمنځ اړیکه، اتصال ولري لکه د اوریدلو په حس کې چې اړتیا ده د غوږونو او شي ترمنځ باید اړیکه شتون ولري، چې هغه اړیکه اهتزاز، رپا جوړوي، په همدې خاطر ویل سوي دي: بویایي حس د انسان د امنیت، ساتنې لپاره ډېر اړین دی، دبیلگې په ډول کله چې بیده یاست د گاز بوی په خپل کور کې حس کوئ چې هلته نه ږغ سته نه رڼا او نه کوم بله نیغه اړیکه، بڼه نو کله چې کوټه، خونه کې بیده یاست په داسې حال کې چې دکوټې ور او کرکۍ مو تړلې وي، څراغ مو مرکړی وي او کوم ږغ هم نه اورئ خو د گاز بوی حس کوئ دباندې راوځئ وینئ چې د پخلنځي گاز مو ایله دی او هغه بندوي، د بوی حس کول د انسان لپاره یوه بڼه امنیتي کلا ده او همدارنگه یوه بڼه آسانی ده

څوک باور کولی سي چې دهغه په پزه کې 100 میلیونه عصبي اخځې چې بوی ته ځانگړي سوي دي شتون لري،



دغه ټولې عصبي حجرې د پزې په پورتنې هډوکي کې د دوسو پنځوس ملي مترو په دننه کې ځای پر ځای سوي دي، دغه عصبي اخځې چې شمېر يې 100 ميليونه دي، يو ډول پټی، پردې، بانه لري چې شمېر يې 7 ته رسېږي دغه پټی يو ډول مخاطي مواد چې ويلې غوري هم پکښې گډ دي، د بوی سره دمخامخ کيدو په وخت کې کيمياوي غبرگون ښي ددغه غبرگون څخه يو هندسي شکل چې د بوی پر ډول پوري اړه لري جوړېږي، يانې دخوښ او ناخوښ بوي لپاره ځانگړي شکلونه ځانته اختياري، دبيلگې په ډول کله چې ياد مواد دگل د بوی سره مخ سي ځانته دکيلی شکل غوره کوي،

همدارنگه ديوبل ښه بوی په حس سره مسطيل شکل ځانته غوره کوي، ددغه کيمياوي غبرگونونه لکبله دغه مواد خپل هندسي شکلونه اړوي، هندسي شکلونه د عصبو دلارې چې د پزې په چټ کې ځای لري پيغام وه بويایي مرکز ته چې په مغزو کې ځای لري استوي، ماغزه لس زره بويڼه نه يوازي داچې ديوبل څخه جلاکوي بلکې هغه پيژني هم؛ ځکه په مغزو کې يو د بوی ساتنه ځای يا حافظه شتون لري چې هرکله بوی احساس کړي، مخاط ته ورته مواد غبرگون ښي او يو مناسب هندسي شکل ځانته غوره کوي او بېله ځنډه مغز ته پيغام استوي، مغز چې د لسو زرو بيلابيلو بويونو ذخيره لري نوی راغلی بوی د هر يوه سره گوري ترڅو دهغوئ ديوبل سره تطبيق کړي او په پايله کې دا مالوموي چې دبيلگې په ډول نوی را استول سوی بوی دگل گلاب دی يا دچمبيلي دی دغه ټوله کارونه پزه او ماغزه دسترگو په رپ يا دهغه څخه په کم وخت کې سرته رسوي.

پوهان وايي: دغه مخاط ډوله مواد کولی سي په ډېر لږ تمرکز دميلي گرام نيم ميليونيمه برخه بوی په يو سانتي متر مکعب کې احساس کړي، کله چې يې بوی وموندی.

مغزته یې استوي، مغز هغه پیژني او وایي، دا پلان بوي یا دپلانکي شي بوي دی.

انسان داسې وسیلې په اختیار کې لري چې باندنۍ محیط پیژني دبیلګې په ډول په سترګو د لیدلو کار سرته رسوي، همدارنګه کله چې دکوم خنډ لکه دیوال شاته کوم شی وي انسان هغه نسي لیدای خو دهغه ږغ اوریدلی سي، نو غوږونه یو بل ساتونکي او کارونه اسانوکي وسیله ده، مګر یو بل شي سته چې نه لیدل کېږي نه اوریدل کېږي دبیلګې په ډول کوته کې مو مورک مرسوی تاسو هغه نه وینئ څنګه هغه پیدا کوی؟

مالومه خبره ده دهغه دبوي په مرسته، بڼه نو بویایي حس دالله جل جلاله لوی نعمت دی چې دبوي په مرسته انسانان کولی سي خپل دباندي محیط احساس او وپیژني.

د نیم میلیونیم ميلي گرام بوي تراکم په یوه سانتي متر مکعب ساحه کې بسنه کوي چې مور بوی احساس کړو.

دځینو ژوو بویایي حس دانسانانو څخه یو میلیون ځله پیاوړی وي، دبیلګې په ډول دشاتو مچۍ د کیلومترونو څخه دگل دشیرې بوی احساسوي، همدارنګه دخپل کندو بوي هم دکیلومترونو لیري څخه احساسوي، غوماشه دانسان دخولې بوي د60 کیلومتره لیري څخه احساسوي، بڼه نو پاکي ده الله جل جلاله لره چې دغه حس چې دامنیت، رحمت او پیژندنې سرمایه ده انسان ته یې ورکړی دی.

## په مغزو کې د خونديتو مرکز

الله جلله د انسان په بدن کې ځانگړي حجرې ځای پرځای کړي دي چې انسان دهغوئ په مرسته د خوړو، ترڅو، تر و او پاکو خوړو خوندي پیژني، بڼه نو ځای ددې دئ چې وپوښتو: چا دا د خوندي مالومولو، څکلو حجرې، ژونکي د انسان په بدن کې پیدا کړي دي؟

هغه حجرې چې ځینې یې خوړ خوندي پیژني، ځینې یې تريخ خوندي او ځینې نور یې بیا تریو خوندي راته مالوموي.

یادې حجرې د ژبې پرمخ ویشل سوي؛ پاشل سوي؛ ځای پرځای سوي دي، ځینې دهغوئ څخه د ژبې په سر کې د خوړو د څکلو لپاره دي، ځینې نورې یې بیا د ژبې په پای کې د تريخ خوندي مالومولو لپاره شتون لري، ځینې نورې خوندي مالومونکي حجرې بیا د ژبې په بغلونو کې د مالکین او تریو خوندي د پیژندنې لپاره پیدا سوي دي.

د حیرانتیا خبره داده چې د ترڅو خوندونو مالومونکو، څکونکو حجرو د خوندي مالومولو وړتیا د خوړو خوندونو د خوندي پیژندنو حجرو څخه لس زره بربره لږه ده؛ مگرولې؟

په دې خاطر چې حکیم الله جلله د تريخ خوندي ځانگړنه په لږو یا که ووايو په عموم کې د زیان رسوونکو او زهري خوړو کې ایښي ده، دا یو ډول حکیمانه هم آهنگي ده، کوم خواړه چې گټور او بي زیانه دي دهغوئ خوندي خوړ وي او هغه خواړه چې زیان رسونکي وي خوندي یې تريخ وي، د همدې په خاطر د لږ زهرو خوندي تريخ وي، بڼه نو ددې لپاره چې انسان مسموم نه سي؛ زیان ورته

ونه رسپري؛ زهر يا مسموم کوونکي خواړه و نه خوري؛ د تريخ خوند مالوموونکو حجرو وړتيا دخوړ خوند مالوموونکو دورتيا څخه لس زره برابره زيات خلق سوي ده.

یو بله د یادولو وړ خبره داده چې تريخ خوند د پړوخت د زیان سره ملگری وي؛ په داسې حال کې چې خوړ خوند د پړوخت د گټې او فایده سره ملگری وي، دا د الله جلّه د حکمتونو څخه یو حکمت دی، د انسان دخولې ناوړی هم دخوړو دخوند د جذب لپاره خپل مسؤلیت ادا کوي او دخوند څکونکو حجرو سره دخوند په مالومولو کې ملگری کوي.

یو بل د یادولو وړ ټکی دادی چې کوم ټوبن؛ یا بخار چې دخوړو دمخه څخه پورته کیږي پزې ته رسپري، پزه هغه بوي کوي، ځکه د بڼو خوړو ځانگړنه دهغوئ بوي او خوند دی، انسان چې کله د سختې یخنی سره مخ کیږي او دخوړو بوی پر مېنلې داسې اند کوي لکه دهغه خوړو خوند چې یې خوله کې وي یا دهغو خوړو خوند یې خولې ته راغلی وي، بيله شکه دا د الله جلّه فیض اورحمت دی.

په مغزو کې یو بل مرکز دخوند مالومولو لپاره شتون لري؛ هغه رکم لکه یو مرکز چې د بوی حس کولو لپاره ځانگړی سوی دی.

یاد مرکز کولی سي چې لس زره خوندونه د یو بل څخه بیل او وپېژني، هغه کړني چې د بوی د پېژندلو لپاره سرته رسیدلي، خوند مالوموونکي حجرې هم لومړی پیغام مغزو ته لېږي او ماغزه دخوند ځانگړني احساسوي او هغه پېژني، کله چې دخوند ځانگړني مغزو ته ورسپري ماغزه دخپلو د خیره لسو زرو خوندو سره هغوئ تطبیق او گوري او بیا دا په ډاگه کوي چې دخوند د پیلانکیو خوړو دی، دغه مواد پکښې شتون لري او دغه ځانگړني لري.

الله جَلَّ جَلَّهٗ خُومره بڼه فرمایي: سُورَةُ الدَّارِيَاتِ : ٢١ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په خیر کتونکي نه یاست؟

\*\*\*

### زړه

توله عبادت يا يي ځيني ډولونه په بيلابيلو شکلونو سره ددې لپاره لار خلاصوي چې زړه دناپاکیو ، ناروغيو څخه ژغورلی؛ پاک پاته سي او دکمال پوريو ته چې الله جل جلاله ورته په نظرکي نيولي تيار سي تر څو دالله جَلَّهٗ لور ته نيژدي او په نيژديوالي او رضا کي دالله جل جلاله بريالی، گټه کوونکی او نيکمرغه سي.

زړه د انسان په بدن کي لومړی درجه ځای لري او په ټولو اوامرو او کارونو کي هغه دټولو غړو تکیه ځای دی او دحیرت وړنه ده ځکه هغه مشر، رهبر دی او نور غړي دهغه امر منوونکي، لښکریان دي، هغه دی چې امر ورکوي او ټوله خلاص ساتي، د بدن غړي دهغه د امر منوونکي دي، دهغه په وصف کي همدا بس دي چې الله جَلَّهٗ فرمایي سُورَةُ قَ : 37

إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرٍ لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ

بېشکه پدغه تاریخ کښي د عبرت درس د هر هغه چا لپاره دی چې زړه لري يا په پاملرني سره خبره واورې.

د انسان د بدن رښتیا زړه دى، جالبه داده چې الله جلله دانسان ژوند او دهغه کار د زړه په جوړتيا، نظم او کار کې پټ کړي دي، دروح ژوندي پاتې کېدنه يې د زړه په پاکۍ او روحاني سلامتۍ پورې مشروطه کړي ده.

زړه دانسان د درک او احساس کولو برخه ده، چې خطاب ورته کيږي، د پوهې، پرهيزکارۍ، اخلاص، خاطرې، مينې، کينې او خطرونو کور دى، همدغه رکم د ايمان، کفر، توبې، ناقرارۍ، خفگان او ارامي خاى هم پکښې شتون لري، دا زړه دى چې الله جل جلاله پيژني، هغه ته نيژدې کيږي، دا زړه دى چې دالله جلله پر يوالي باندي په ايمان راوړلو سره دهغه په دربار کې منل کيږي او دالله جلله سره په سيال نيولو سره دالله جلله په دربار کې نه منل کيږي، الله جلله په نيژديوالي سره نيکمرغۍ اونه ختميدونکي خوښۍ ته رسيږي او په ليروالي سره يې بدبختۍ او تل پاتې غم باندي اخته کيږي،

انسان د زړه د پاکۍ اوساتنې څخه پرته پاکۍ ته نه سي رسيدای، کله چې يې زړه ناپاکه کړئ دناهيلى، بدبختۍ کندي ته ورشوه کيږي.

که محکه او هسکونو کې دالله جلله په جالب او حيرانوونکي خلقت پسې لټه کوئ: دانسان د زړه څخه به جالبه، نازک او ښکلې خلقت ونه موندئ، کله چې د اړيکو مزې يې سم سي دانسان درحمت، مهربانۍ، مينې او انساني احساس سرچينه تري جوړه سي، تر دې چې د فرشتو څخه لوړو پوړيو ته انسان رسوي، کله چې اړيکو په مزو کې يې خرابي، ناسمتيا رامنځته سي د تحقير اوبدې خوند به څکي او مقام به يې د ټولو لاندنيو څخه کېننه وي،

په همدې وړوکي؛ کوچني جسم يې دنړۍ لويوالی په خپل ځان کې خاى کړی دى، څومره کوچنی مگر څومره ستر، لوی دى مگر موږ يې سترتوب نه وينو

دومره ستر چې هره ستره خبره او کړنه ورته تسلیم کیږي، همدارنگه څومره کوچنی دی مگر مور یې کوچنیتوب نه وینو دومره کوچنی چې لږ کوچنیوالی دهغه پرمخ لوی مالومیږي.

د زړونو شکلونه یو ډول دي مگر مضامین یې توپیر کوي: یو زړه ملغري ته ورته وي چې بنکلی؛ ځلیدونکی روڼ رنگ لري، بل زړه ډبرې ته ورته وي، کروړ او پیاوړی، داسې زړونو به هم وموندئ چې هوا ته ورتوالی لري، سپک وزن لرونکی او الوتونکی، ځینې وخت زړه مري مگر بیا راژوندی کیږي او ځینې وخت ژوندی وي مگر مري، ځینې وخت لوړیږي او ځینې وخت کښته کیږي ډېر کښته، ځینې زړونه دستورو څخه په لوړوالي کې تیريږي مگر په داسې حال کې چې اطاعت منوونکي، امرمنوونکي وي، آیا په نړۍ کې کوم شی داسې سته چې د انسان د زړه څخه لوی وي، ریښتینی احساس او فولادي اراده ولري، مگر کله چې انسان هرڅه په خپلو منگولو کې راتینګ کړي: خپل زړه وبایلې: په وقیعت کې یې هیڅ نه دي پیدا کړي او هرڅه یې بایلې دي.

د انسان زړه د الله جل جلاله د حیرانوونکو مخلوقاتو ډلې څخه شمېرل کیږي: یوه بمبه؛ پمپ شتون په کې لري چې وینه پمپ کوي، وینه چې دغذایي او اړینو موادو لرونکي ده، د شریانونو په مرسته چې د 150 کیلومترو څخه ډېر اوږدولی لري د بدن ټولو حجرو، نسجونو، غړو، هډکو او عضلوتو یې رسوي.

زړه خپله دنده د جنیني ژوند یا د مور په خپته کې د دویمې میاشتي څخه پیلوي او د انسان د مرګ در وخته پوري په خپله دنده کې هیڅ غفلت نه کوي، نه یې هیروي، خوب نه کوي، نه دريږي، نه سترې کیږي او بېله کوم لارښود خپله دنده په ښه ډول مخته وړي، خو انسان په خپل ظلم سره هغه ته ازار ورکوي، د

رخي او کيني په اور يې سوځوي، په خفگان او غم سره هغه پخوي په داسي حال کې چې دانسان زړه دهغه دژوند تر پايه، دهغه دنړۍ ځلانده لمر دی.

انسان په خپلو ټولو چارو کې پر زړه تکیه لري، دهغه ټول خوځښتونه او پياوړتياوي د زړه څخه سرچينه اخلي، بيله شکه زړه غيري عادي وسيله ده چې ستړيا هغه ته نه سي رسيدای او دستړيا په وخت کې يې پياوړتيا څو برابره ډېرېږي.

دانسان زړه دجوړښت، دکار او دنډې سرته رسولو، پياوړتيا دنظره دانسان دپيچلو عضلو څخه دی، په هر دقيقه کې د60څخه د100څلو غوړيږي او راغونجیږي، چې ياده چاره تپيدل يې په بېرني حالت کې در 180ځله پوري رسيږي، هره ورځ 8زره ليتره وينه پمپ کوي، يوازنی هغه عضله چې دعصبو څخه خپلواکي لري هغه زړه دی، ځکه چې خپل تپيدل يې فرمان ورکوي او په يو بريښنايي پيغام چې دزړه دبريښنا توليدونکي مرکز اس ای نوډ څخه سرچينه اخلي تنظيم کيږي، يانې زړه خپل ځانته پاچا دی او خپل چاري دخپل يوې برخې اس ای نوډ څخه ترتيب او تنظيموي، دزړه تغذيه کول هم دخان پوري محدوده ده.

هرکله چې زړه په خپل قفس کې دکار څخه ولوېږي، تپيدل، لب ډب يې ودریږي : دانسان بدن سور او مراوې سي داسي مراوې لکه دوني زرغونه پاته چې دوني څخه در جدایي ورسته مراوې کيږي، رسول الله ﷺ څومره بڼه فرمايلي دي:

إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضَغَةً، إِذَا صَلَّحَتْ، صَلَّحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ، فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ صَحِيحُ الْبَخَارِيِّ 52، ومسلم دحدیث شریف مفهوم دی:

په بدن کې دغوښي يوه ټوټه ده که چيري سمه وي ټوله بدن اصلاح کيږي او که چيري فاسده سي ټوله بدن فاسد کيږي، بيله شکه هغه زړه دی.



یو شاعر څومره بڼه وایي

دقات قلب المرء قائله له

إن الحياه دقائق و ثوان

فارفع لنفسك قبل موتك ذكرها

فالذكر للإنسان عمرٌ ثانٍ

د انسان د زړه تپیدا هغه ته وایي

ژوندخو شیبې او دقیقې دئ

خپل روح دې د مرګ درمخه په ذکر سره لوړکړه

ځکه ذکر دویم ځلي ژوند دئ

### دوینې دوراني یا دگرځیدني سیستم

بیله شکه دالله جل جلاله نښاني په کایناتو او د انسان په بدن کې، ترټولو نېژدې

درشل دئ چې د هغه د لارې موږ دالله جل جلاله لوري ته ځو او موږ دالله جل جلاله په

عظمت، یوالي او جلال کې لا ډېر اند کولو کوو. الله جل جلاله فرمایي: سُورَةُ الدَّارِيَاتِ

: ۲۱ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسې پخپل وجود کښې (د عبرت نښاني دي). ایا تاسې په ځیر

کتونکي نه یاست؟

یوه د الله جل جلاله د عظمت د نښو نښانو څخه د انسان په بدن کې دویني د بهیدني د لارو یا ګرځیدني د سیستم ځای پر ځای کول دي، ژوندي موجودات د ژوند د چارو دمخه بیوني او د لمنځه تللو حجرو دبیا موندني، جوړوني لپاره خوړو او مغذي موادو ته اړتیا لري، دخوړو رسونه و بدن ته د هضمي سیستم دنده ده مګر وټولو ژونکو، نسجونو او غړو ته دخوړو په مناسب او دقیق ډول ویشنه دویني د دوراني سیستم دنده ده.

په پیچلو جوړښتونو لرونکو ژونديو موجوداتو کې د انسان په ګډون دویني د دوران سیستم یو ترلی سیستم دی، په بدن کې دویني د بهیدني لپاره باید یو فشار شتون ولري ترڅو وینه رګونو او دهغه ځایه د بدن هرې برخې ته ورسېږي، او بیرته را وګرځي.

درګونو په ډله کې لوی او کوچني شریانونه؛ پاکه وینه، لیږدونکي، لوی او کوچني وریدونه، دنا پاکي وینې بیرته رالیږدونکي، کوچني او ډېر کوچني رګونه چې د بدن په هره برخه کې شتون لري، ورپښته ته ورته یا ډېر کوچني رګونو دنور ډېرو کوچنیو رګونو سره مېنډي دي، هغوی بیا دکوچنیو وریدونو، بیا د لږ لویو وریدونو او بیا دلویو وریدونو سره متصل دي، چې په پای کې زړه ته رسېږي، دیادوني ورده چې که ټولو رګونه ډولونه د یو بل سره وتړو اوږدوالی به یې 96561 کیلومترو ته ورسېږي چې دا دومره اوږدوالی دی چې دمخکې څخه داستوا دکربنې پر برابر دو ځله راګرځیدای سي.

جالبه داده چې د انسان په بدن کې د ورپښته ته ورته کوچنیو رګونو شمیر دسل څخه در یوسلو شپیتو ملیاردو پوري رسېږي، دا رګونه د بدن په هره برخه کې شتون لري؛ که موږ د بدن هرځای ته ستن دننه کړو هغه ځای به وینه وکړي،

د یادو رگونو او پردوالی 150 کیلومترو ته رسېږي چې داوو څخه درلسو لیټرو پوري وینه دهغوئ څخه تیرېږي.

که دویني سرو کرویاتو ته پام وکړو په هرو درویشو ټانیو کې د زره څخه د باندې ځي او بیرته را گرځي، بڼه نو وینه هره ورځ 3700 ځله په رگونو کې راگرځي، زره هره ورځ اته مترمکعب وینه پمپ کوي چې هر متر مکعب تقریباً د یوه ټن سره سمون خوري.

د انسان د ژوند په اوږدو کې دهغه درگونو څخه د یونیم لکه ټنو څخه در دونیمو لکو ټنو پوري وینه تیرېږي، راسی د زره د قوت پیاوړتیا په اړه ځان خبر کړو، د انسان زره دهغه د ژوند در پایه دومره قوه په مصرف رسوي چې که ټوله قوه یې سره راغونډه کړو نو یوه 4800 متره اوږده اورگاډی به تیل وهي یا به حرکت ورکړي، ستر الله جلله فرمایي: سُوْرَةُ لَقْمَانَ : ۱۱

هَذَا خَلَقَ اللَّهُ فَأَرُونِي مَاذَا خَلَقَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ - بَلِ الظَّالِمُونَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ

دا خو د الله پیدا کول دي، اوس ما ته را وښایاست، له هغه پرته دغو نورو څه پیدا کړيدي؟ - اصلي خبره دا ده چې دغه ظالمان په څرگنده گمراهی کېني غور ځېدلي دي.

\*\*\*\*\*

دغه حدیث شریف چې مخکې ذکر سوی دی غوره ده بیا اند پکښې وکړو : رسول الله عليه وسلم فرمایلي دي: {إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضَغَةً، إِذَا صَلَحَتْ، صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ، فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ}

\*صحيح البخاري 52، ومسلم 159\*

د حدیث شریف مفهوم دی: په بدن کي د غوښې یوه ټوټه ده که چیري سمه وي ټوله بدن اصلاح کیږي او که چیري فاسده سي ټوله بدن فاسد کیږي، بيله شکه هغه زړه دی.

### شريانونه او وريدونه

الله جل جلاله فرمايي: [سُورَةُ ق : 16] وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمَا تَوْسُوْسُ بِهِ نَفْسَهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ

په حقيقت کي موږ انسان پيدا کړي دی او آن د هغه په زړه کېني په را پيدا کېدونکو وسوسو باندې پوهیږو. او موږ د هغه له شېرک (د ورمیر د رگونو) څخه هم زیات هغه ته نژدې یوو.

\*\*\*

د انسان په بدن کي شريانونونه، دپاکي ويني ليردونکي رگونه او وريدونه دنپاکي ويني را وړونکي رگونه شتون لري.

په شريانونو کي دغذايي موادو او اکسيجن څخه بډايه وینه بهیږي او په کوچنيو بناخونو، څانگو ويشل کیږي ترڅو د بدن هرې حجرې ته خواره او اکسيجن ورسوي، همدارنگه وینه او د بدن نور ژونکي په پرلپسي ډول اکسيجن ته اړتيا لري په همدې خاطر وريدونه وینه بيرته زړه ته را وړي، راگرځوي ترڅو زړه هغه داکسيجن ويشونکي، ورکونکي غړو سږو ته وليږي او دهغه ځايه اکسيجن واخلي، په وريدونو کي وینه دمخکې دجاذبي قوي خلاف دپښو څخه دزړه لورته دحرکت په حال کي وي، پوهیږو چي اوبه يا کومه بله مایع هم بيله فشاره لور لورته نه ځي بايد یوه وسيله شتون ولري، وسيله يې داده چي لور لورته تللي

وینه په ښکاره حکمت چې الله جل جلاله غوښتی دی او تینګ جوړښت یې چې هغه جل جلاله خلق کړی دی بیا کښته لورته نه راځي، دهغو وریدونو لپاره چې وینه د پښو څخه زړه ته پکښې لیږدول کيږي الله جل جلاله داسې دروازي، جوړي کړي چې وینې ته اجازه ورکوي لور لورته ولاړه سي مگر نه پرېږدي کښته راتوی سي یا بیا کښته راسي.

دغه کپسي یا د جامو د بغل جیب ته ورته دروازي، والونه د وریدونو پر دېوالونو پوري مښتي دي کله چې وینه لور لورته ځي، ددوی دېوالونه د وریدونو د دېوالونو سره مښلي او وینه لور لورته ځي مگر کله چې وینه کښته لورته دتګ هڅه کوي دغه دروازي د وینې څخه ډکيږي او پرسپيري، دیوبل سره مښلي او د وینې د کښته تللو لار تړي، ښه نو الله جل جلاله د وریدونو په یادو دروازو کې کوم حکمت ایښي دی؟

هغه حکمت دادی چې یوازي یوه لورته ته یاد والونه یا دروازي وینې ته دتللو اجازه ورکوي او نه پرېږدي دیادو دروازو، ورو څخه تیره سوي وینه دویم ځل کښته لورته راسي.

که چیرې په یادو والونو یا دروازو کې ستونزه پیدا سي یا خپل کار په ښه ډول سرته ونه سي رسواي، دپورته تللي وینې لاره بنده نه کړي: وینه په وریدونو کې راتولپيري، پر وریدونو فشار ډېرېږي وینه د وریدونو څخه نسجونو ته ننوځي چې په پایله کې یې د وریدونو دپارسوب، دپښو دپارسوب ناروغي واریس پیښيږي او انسان درد او پارسوب کړوي، دا پیښه زیاتر دامیدوارو یا هغه وگړو ته چې په پرلپسي ډول پر پښو کښيني پیښيږي، دیادوني ورده چې په ښه ډول پروخت دلمانځه کول دیادي ناروغي په مخنیوي کې لویه ونډه لري ،

بڼه نو دوریدونو دا دویني بندونکي والونه او دروازي ډېري حیرانوونکي او دقیقې دي، موږ باید په خپل بدن کې دالله جل جلاله په بې مثاله خلقتونو کې اند وکړو. الله جلله فرمایي: **سُورَةُ الدَّارِيَاتِ : 21:**

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسې پخپل وجود کېني (د عبرت نښانې دي). ایا تاسې په خیر کتونکي نه یاست؟

\*\*\*\*\*

هغه څه چې یادونه مو ورڅخه وکړل دویني د دوراني سیستم یوه وړه برخه مالومات وه

### دویني جوړونکي مواد

دځینو پوهانو په اند: د انسان وینه د بیړیو څخه ډک سمندر په شان ده، هلته

مرسته رسوونکي بیړی وي چې بیلگه یې دویني سره کرویات

دي، نورې پوځي بیړی شتون لري چې پردوبنمن بریدکوي، دهغوسره چم کوي، تیرباسي یې، لمنځه یې وړي او تېبنتي ته یې اړباسي، دویني سره کرویات دیادو بیړیو او اوبتلونو سره ورته والی لري، همدارنگه سمندورنو کې دمرگ څخه ژغورونکي کېنتی شتون لري چې دهغوئ بیلگه په وینه لامبو وهونکي ذرات دي، بڼه نو سمندر کې دموادو دورلو راورلو لپاره نورې کېنتی شتون لري چې وینه کې یې بیلگه دقندي ذراتو گرځیدنه، دبیا رغونې اونمو لپاره دپروتیني موادو شتون او د هغوئ او نورو موادو دپاتي شونو، اضافي موادو لکه یوریک اسیدو لپردونه شتون لري،

پرهمدې اساس وینه دبیریو، کبنتیو څخه دپک سندر سره ورتوالی لري چې بیلابیلی دندې سرته رسوونکي بیري؛ لکه: څارونکي، جنگي، تیرایستونکي، ژغورونکي، مرسته کوونکي، داضافي توکو او اړینو موادو لیردونکي کبنتی پکبني لامبو وهي او خپله دنده سرته رسوي، یادي ټولې بیري پرته ددې چې دیوبل سره ټکرسي، دیوبل مخه بنده کړي، ډوبې سي، ماتي سي په آزادانه ډول په سمندر، رگونو کې دخپلې دندې دسرته رسولو او حرکت په حال کې دي.

دغه سور رنگي مایع چې د انسان ژوند په هغې پوري تړلی دی، دسرو او سپینو کرویاتو، پلازما څخه جوړه سوي ده چې موږ دلته دویني پرسرو کرویاتوباندې خبرې کوو.

دویني سره ذرات یا کرویات داسې حجره ده چې دایروي بڼه لري مگر دکوچنیو رگونوڅخه دتیریدوپه حال کې ځانته بیلابیلی بڼې غوره کوي، د یادو ذراتو خواوي نازکي او قطر یې 7 مایکرو متره کیږي، که ملي متر پر زرو برخو وویشو یوه برخه یې دمایکرو متر سره سمون لري مگر د یادو زرو ضخامت، پنډوالی د دوو مایکرو مترو څخه ډېر نه دی، دوه مایکرو متره دملي متر دزرو برخو څخه دوه برخې دي، بنایي پوښتنه وکړئ چې په بدن کې څومره دویني سره ذرات شتون لري؟

د یادو ذراتو تخمینی شمیر د پنځه ټریلیونو په شاوخوا کې دی، یانې 25 زره؛ زره میلیونه،

دویني په هرملیتر مکعب ساحه کې پنځه میلیونه سره ذرات شتون لري، یوبله د یادولو وړ خبره داده چې ځینی داسې کوچني رگونه شتون لري چې قطر یې د

دویني د سروکرویاتو څخه کوچنی وي په همدې خاطر یاد ذرات ددې لپاره چې د یادو رگونو څخه تیرسي خپل بڼه د دایروي بیضوي څخه بدلوي او یو یو په ځانگړي ترتیب د یادو رگونو څخه تیریري.

د سرو ذراتو دنده د سږو څخه د اکسیجن لیردونه وه ژونکو ته او دکاربن ډای اکساید لیردونه دانساجو څخه وسږو ته ده، په بدن کي یې کمښت دویني دکمښت، انیمیا دناروغی په نوم یادیري چې لامل یې په خوړو کي داوسپني کمښت دی.

الله جلّ جلاله فرمایي: سُورَةُ حَمّ السجدة/فُصِّلَتْ : 53

سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ

ډېر ژر به موږ دوی ته خپلي نښانې په افاقو (هیوادونو) کښي هم وښیو او د دوی پخپلو نفسونو کښي هم؛ تر دې پوري چې دوی ته دا خبره څرگنده شی چې دغه قرآن په رښتیا سره پر حق دی. ایا دا خبره کافي نه ده چې ستا رب پر هر څه شاهد دی؟

\*\*\*\*\*

د انسان په بدن کي 25 زره میلیونه سپین کرویات شتون لري چې دداسي ځانگړونو لرونکي دي چې د انسان عقل ورته عاجزه سي.

په هره ثانيه کي د هډکو مغز دو نیم میلیونه سره ذرات، کرویات جوړه وي. همدارنگه په لمفاوي غړو کي هم یاد ذرات جوړیري او په همدومره شمیر سره یاد ذرات په یوه ثانيه کي د انسان په بدن کي مري او جسدونه یې یوه ډلیز قبر توري ته لیردول کیږي.



سپین کرویات د انسان د بدن ساتندویه، منظم، په پوځي وسلو سمبال پیاوړي استخبارتو درلودونکي، دندې ته ژمن پوځ دي چې په هر ملي لیتر یا سي سي کې در نهو زرو پوري سپین کرویات شتون لري.

ایډز یا ایچ آی وي ناروغي یا د یادو ذراتو د ژوند لپاره ذروي بم یا په بله مانا قتل عام دي، که کوم وگړی د ایډز په ناروغي اخته سي نو دکمزور میکروبونو پر وړاندې به یې هم بدن ونه درېږي او لمنځه به یې ویسي ځکه د بدن ساتونکي پوځ لمنځه تتلی وي او دمیکروبونو وژونکي کم یا نه وي.

بڼه نو دویني سپین کرویات د یوه پیاوړي پوځ سره ورتوالی لري، یوه ډله یې د دوښمن ډول د وسلو او دهغوئ د ځانگړونو په اړه مالومات موندې، بله ډلگي یې وسلې جوړوي او ځیني یې جنگ ته درومي، یاد پوځ د درو ډلو څخه جوړ دي: د مالوماتو، خبرنو راټولونکي، وسله جوړونکي او د دوښمن سره مخامخ جگړه کوونکي ډلگي.

د بدن دفاعي سیستم پنځو شت زره میلیونه د سپینو ذراتو او د دیو ټریلیو پلاټیلیت پوځیانو لرونکی دی.

پلاټیلیتونه، دموي صفيحات څه شي دي؟ پلاټیلیتون، دیسک ته ورته، غیر منظم او بیضوي شکله جوړښتونه دي چې قطري د 3-4 مایکرو متروته رسیږي، دنارملې اندازې څخه ډېرښت او کمښت یې دواړه دناروغي لامل کیږي.

که چیري یاد لامبو وهونکي ذرات نه وي د انسان ټوله وینه به دیوه کوچني ټپ څخه توی سي، هرکله چې د انسان په بدن کې زخم جوړ سي یاد ذرات یې خوا ته ورځي پر هغه غوړیږي او د ټپ مخ پوښوي؛ په همدې ډول دویني خټه کیدل منځته راځي.

هغه څه چې زموږ پام ځانته را اړوي هغه دويڼې دروند تگ دي؛ په وينه کې يوماده شتون لري چې وينه تېز تگ ته نه پرېږي که دې مادې شتون نه درلودای د انسان څخه به په شپږو دقيقو کې زرساتي متر مکعبه وينه دباندې تلای خو د يادې مادې په شتون کې دغه وخت 30 دقيقو ته رسېږي، دويڼې ميانه تگ دويڼې لپاره خورا اړين دي.

همدارنگه په وينه کې دلخته کيدو، خټه کيدو ځانگړنه شتون لري، دويڼې دلخته کيدو چاره دويڼې دپلازما ديوه پروټين (فيبرينوژين) دنده ده، کيدای سي وپوښتي دويڼې پلازما څښي ده؟

دويڼې پلازما دويڼې دمايع برخې څخه عبارت ده چې دويڼې 55 سلنه حجم جوړوي، دپلازما 92 سلنه اوبه جوړوي او پاته برخه يې جامد مواد دي چې؛ پرتينونه، مالگې او عضوي مرکبات پکښې شامل دي،

دپلازما البومين پروټين دويڼې ازموټيک فشار ساتي، گلوبولين يې دهورمونو دليرود دنده لري او فيبرينوژين دويڼې دلخته کيدو مسؤله دي.

وينه کې دلخته کيدو او برعکس د بېرته مايع کيدو ځانگړنه شتون لري، ددې دوو: خټه کوونکي او ويلي کوونکي مادې ترمنځ عجبه توازن شتون لري: نه وينه دومره نرۍ ده چې په څوشپبوکي ټوله بدننه ووځي او نه دومره خټه ده چې په رگونو کې رسوب وکړي او درگونو دبندېدا لامل سي، وينه نه ډېر نرۍ او نه ډېره خنډه، خټه ده بلکې ددې دوو حالتونو په منځ کې غلظت لري.

بڼه نو، دنړۍ په هر شي کې دالله جل جلاله د عظمت، يوالي او حکمت نښې نښانې شتون لري، دويڼې سره او سپين ذرات، پلازما، پلاټيليتونه او هره ذره يې دالله جل جلاله د عظمت او حکمت ښکارندوينه کوي.

الله جل جلاله فرمایي: سُورَةُ الدَّارِيَّاتِ : 21 (وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسې پخپل وجود کېنې (د عبرت نښانې دي). ایا تاسې په خیر کتونکي نه یاست؟

\*\*\*\*

## دهیپوفیز نخامیه یاملکه غده

په مغز کې نیم گرام وزن لرونکې غده شتون لري چې ډېرې اړینې دندې سرته رسوي.

یاده غده د 150 زره عصبي مزو سره مېنټي، وصل ده.

یاده غده د انسان د بدن اړین هورمونونه ترشح کوي چې یو دهغوی څخه د ودې هورمون، جې آر یا گروت دی، یاد هورمون چې خپله هم 188 ساتونکو تېزبونو څخه جوړ سوی دی، ملکه غده یې ترشح کوي، د انسان په هر لیټر وینه کې باید لس مایکروگرام دگروت هورمون شتون ولري که ددې څخه یې اندازه کمه سي د انسان قد، تنه به کوچنۍ سي، یانې په ډوارفیزم به اخته سي، که دیاد هورمون اندازه د ټاکلي اندازې څخه زیاته سي د انسان قد به د اندزې څخه زیات غټ سي لکه دنړۍ په کچه د لوی قد لرونکي انسانان: په طبي ژبه یاد حالت ته اکرومېگالي ويې.

بڼه نو دغه غده او هورمون څوک کنټرولوي؟

ډیرولاکتین یا لاکټوژن هغه هورمون دی چې د شیدو د ترشح سره مرسته کوي، د شیدو تولید دملکي غدې په مرسته سرته رسېږي داسې چې دېنځي دېلارېبنت

څخه لږ ورسته یاد هورمون په وینه کې په ګرځیدا پیل کوي، ترڅو لنگون ته نژدې وخت کې یې ګرځیدنه ډېرېږي؛ دېنځې ته د یادې نیم ګرام لرونکي غدې په مرسته د شیدو څخه ډکېږي، داسې چې یاد هورمون د تیو پر شیدو تولیدونکو غدو باندې اغېزه کوي ددې نظم او جوړښت پیدا کونکې او پالونکې څوک دی؟

الله جل جلاله په لاندې ایتونو کې فرمایي: **سُورَةُ الْبَلَدِ : 8--10**

( اَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ )

ایا موږ هغه ته دوی سترګې نه دي ورکړي،

(وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ)

یوه ژبه او دوی شونډي؟

( وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ )

او دوی څرګندي لاري مو هغه ته و (نه) بنودلي؟

\*\*\*\*

ځینې مفسرینو ( النَّجْدَيْنِ ) دمورتيان تفسیر کړي دي همدارنګه یو بل هورمون شتون لري چې د تیروید غده په خوځښت راولي ترڅو یاده غده د تیروکسین هورمون ترشح کړي او د بدن متابولیزم چار سرته ورسوي، باید یادونه وکړو چې متابولیزم خپله یوه پیچلې او حیرانوونکې کړنه ده، د خورو بدلو ول په انرژي باندې د متابولیزم په نامه یادېږي، بڼه نو د یوې خوا تیروید غده د بدن د متابولیزم ټوله عملیه پرمخ وړي او د بل لوري نیم ګرام وزن لرونکي هیپوفیز، ملیکه غده د تیروید غده د تحریکولو د تیروکسین هورمون د ترشح لپاره پر غاړه لري.

ملیکه غده یو بل هورمون هم ترشح کوي چې هغه ته کورټیکو ټروپین وايي، د یاد هورمون دنده داده چې کله هم انسان دستونږې او خطر سره مخ سي نو یاد هورمون فوق الکلیه غده ارباسي ترڅو یاده غده خپل هورمونونه ترشح کړي، د فوق الکلیه غده د هورمونونو د ترشح سره سم د زړه در بیدل دوه برابره کيږي، سږي خپل چار گړندی کوي، رگونه تحریکوي ترڅو وینه په بڼه ډول عضلوته ورسوي او ځیگر، اینی ته لارښوونه کوي ترڅو د قندونو آزادیده پېر کړي، دا ټولې کړنې د هیپوفیز غده په لارښوونه سرته رسيږي.

ملیکه غده گوناډو ټروپین (آل ایچ) او (ایف آس ایچ) هورمونونه

دهیپوتلاموس څخه د (جي ان ار ایچ) هورمون په مرسته افرازوي، چې دنارینه اوبنځینه پر جنسي هورمونونو باندي اغېزه لري، یاني محرک یي دي، همدارنگه د پوستکي لاندي حجرو د هورمون یوه ماده ترشح کوي، چې دانسان د پوستکي د بیلابیلو رنگونو د جوړیدني لامل کيږي، دا چاره هم دملیکي غده په مرسته سرته رسيږي.

ملیکه غده یو بل هورمونه چې انټي ډیورټیک یا د بدن څخه دمایعاتو د ضایع مخه نیوونکی دی، یاني یاد هورمون په بدن کې د اوبو توازن ساتي اونه پریږدي چې د بدن څخه زیاتي اوبه ضایع سي، یاد هورمون د پښتورگو پر راټولونکو پیپونو اغېزه کوي او په بدن کې داوبو د زیاتوالي لامل کيږي؛ که یاد هورمون ترشح نه سي یا کم سي دانسان ژوند به په دوړخ بدل سي؛ داسي چې د اوبو د چینی خواکي به ناست وي او په اوبو به نه اوبیږي، څښل او بولي کول به یې ورځنی کار سي د یاد هورمون کمښت ته بی مزي شکره وايي چې لویه نښه یې ډېرې بولي کول دي.

بڼه نو څرنگه چې درگونو دپراخيدني او غوجيدني او دحافظي دفعاليدني لپاره هورمون شتون لري، همدارنگه د لنگول دآساني او دمور دشيديو د راوتلو سره مرسته كوونكي هورمون هم شتون لري، ياد هورمون ته اوكسي توسين هورمون وايي چې دمليكې غدي دشا دلوړ څخه ترشح كيږي چې درحم د خوځښت لامل او د لنگول پروسه تحرك كوي، يانې داچې درحم عضلو ته خوځښت وركوي دښځو دلنگيدو په وخت كې روغتيا پالان ځيني وخت د ياد هورمون درمل كاروي ترڅو درحم خوځښتون ډېر او دلنگول پروسه چټكه سي، همدارنگه ياد هورمون دتيانو داپتيليو عضلاتو دغونجيدني لامل كيږي او دشيديو دخارجيدني لامل كيږي،  
 الله جل جلاله فرمايي: سُورَةُ عَبَسَ : 20 (ثُمَّ السَّبِيلَ يَسَّرَهُ

بيا يې د ده لپاره د ژوند لاره اسانه كړه؛

\*\*\*\*\*

ډېر هورمونونه دي چې، نيم گرام لرونكي هيبوفيز يا دغدواتو مشره غده يې ترشح كوي، بڼه نو انسان ډېر ناتونه دي، الله جل جلاله هغه ته داسې وصف كوي:

سُورَةُ النَّسَاءِ : 28 { يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا

الله پر تاسې د بنديزونو اسانول غواړي، (ځكه چې) انسان بې وسه (ضعيف) هست كړاى شويدي.

\*\*\*\*

بڼه نو انسان داسې ناتونه دي چې په مغز كې يې يوه كوچنې غده يا مرغړى دى چې وزن يې نيم گرام دى او پوهان هغې ته دغدو پاچا وايي، دهيبوفيز غده د انسان دژوند اساسي هورمونونه ترشح، آزادوي، كه چيري د يادې غدي

د انسان په بدن کي د قرآن کریم علمی معجزې

دهورمونو په ترشح کي نیمګړتیا، ستونزه رامنځته سي: دانسان ژوند به په نه زغمل کیدونکي دوږخ بدل سي.

[سُورَةُ الْبَلَدِ : 8--13] أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ

ایا موږ هغه ته دوي سترګي نه دي ورکړي،

(وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ)

یوه ژبه او دوي شونډي؟

( وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ )

او دوي څرګندي لاري مو هغه ته و (نه) بنودلي؟

(فَلَا افْتَحَمَ الْعُقَبَةَ)

خو هغه د سخت ستوغ ګرنگ نه د تېرېدو همت ونه کړ (د نفس او خواهشاتو په مقابل کي يې سختي ونه ګالل)؛

( وَمَا أَدْرَاكَ مَا الْعُقَبَةُ )

او ته څه پوهېږي چي هغه سخت ستوغ ګرنگ څه دی؟

( فَكُ رَقَبَةٍ )

دا عقبه) د چا غاړه له غلامی څخه ازادول دي؛)

\*\*\*\*\*

ای کاش انسان دنړی د دتیرایستونکو شهوتونو او خوندونو څخه فارغه کیدای ترڅو خپل خالق جلاله ته رسیدای ځکه چي شهوتونه دهغه او الله جلاله ترمنځ پرده ده!

دکوم څه څخه چي مو دلته یادونه وکړل دیوې غډې دهورمونونو لږه اندازه مالومات وه، مگر د هورمونو په اړه بشپړ مالومات لا دراوس دپوهانو په لاس کي نسته، دغډو او هورمونونو ډېر اړین رازونه لا دراوسه پټ پاته دي.

کله چي انسان دلنډمحالي مرگ: خوب څخه راکښيني،خپل ځانته خوځښت ورکوي،خپل کارونه بیا پیلوي، دخپل بدن دپیچلي جوړښت څخه خبر نه وي، موږ د خپل بدن دغړو دکار، دهغوی ډېر دقت او پیچلتوب څخه بیخي لږ مالومات لرو، که زموږ بدن په یوې کوچنی برخي کي هم گډوډي پیښه سي زموږ ژوند به ډېر سخت سي،راسی چي دالله جلاله دستر نعمت خپل بدن دغړو د روغتیا دعا وکړو اوتل دالله جلاله د بي شمیره نعمتونو شکرونه ادا کړو.

والله اعلم



## Thymus تایموس حربي پوهنتون

تیموس هغه غده ده چې د پیدایښت د پیل څخه وده کوي، ورسته در دوو کالو نړۍ کېږي، همدغه کار پوهان دې ته اړ ایستلي وه چې خپل اند څرگند کړي، هغوی ویل: یاده غده هیڅ چار سرته نه رسوي او د انسان په ژوند کې اضافي ده، دوی دا خبرې ځکه کولې چې علم لا خپل اوسنیو پوړیو ته نه وو رسیدلی، مگر درڅه مودې ورسته دامالومه سول چې د انسان په ژوند کې یاده غده یوه دارزښتمنو او اړینو غدو څخه ده.

د انسان دفاعي، ساتونکي سیستم د انسان لپاره خورا ډېر اړین او ارزښتمن سیستم دی، یاد سیستم یولوی شمېر پوځ چې شمیر یې یو تریلیون او 25 زرو میلیونو ته رسېږي لري،

د یاد پوځ یوه ډله د دوښمن ډول، د وسلو او دهغوئ د ځانگړونو په اړه مالومات موندې، بله ډلگۍ یې وسلې جوړوي او ځینې یې جنگ ته درومي، بڼه نو یاد پوځ د درو ډلو څخه جوړ دی: د مالوماتو، خبرنو راټولونکي، وسله جوړونکي او د دوښمن سره مخامخ جگړه کوونکي ډلگۍ، دلته یې د جنگ کوونکي ډلگۍ په اړه خبرې کوو.

دوینې سپین کرویات چې د هډکو په مغز کې جوړېږي او جنګي ماموریت ته ځانګړي سوي دي جنګ ته د بڼه چمتوالي، د جنګي تجربو د موندلو او جنګي مهارتونو د زده کړې لپاره یوه حربي، جنګي پوهنتون ته لیزل کېږي چې نوم یې د تیموس دی در ورستۍ ازموینې درورکړي ورسته د زده کړه کوونکي حجري په توګه فارغ کېږي د یاد روزل سوي پوځیان د ډلې نوم: ټي لمفوسایټونه دي،

یاد پوځیان په تایموس پوهنتون کې دوه اړین درسونه زده کوي: دخپل ځان او دوست پیژندنه او دناروغیو راوړونکي دښمن پیژندنه.

په لومړي پړاو کې سلگونه زره پروټینونه چې د بدن په جوړښت کې رول لري دغو ژونکو، یا جنګي زده کړیالیانو ته ښودل کېږي چې دا دوستان قوتونه دي، او روزونکي پوځ ټي لمفو سایټ ته ویل کېږي چې پردغه ډله حمله ونه کړي ځکه پردوی باندي په حمله کول بدن خپله خپل ځان لمنځه وړي.

په دویم پړاو کې کومې شیدې چې دنسلونو څخه دمور دخوا څخه ماشوم ته ورکول کېږي دهغوی دلاري دځینو ناروغیو په اړه د بدن ساتونکي پوځ دځینو ناروغیو سره بلدیږي او حجرو ته دناروغیو رامنځته کوونکي میکروبونه، ویرسونه او پرازیتونو ښوودل کېږي، یانې دمور شیدې دیوډول وکسین په ډول کار کوي، ماشومان په لومړیو کلونو کې په فطرتي ډول ډېره هڅه کوي ترڅو هرشی چې لاس ته ورځي خولې ته یې واچوي، وي خورې دې کار کې حکمت او راز دادی چې ماشوم چې دهیڅ کومې ناروغی سره مخ سوی نه دی د ډېرو ناروغیو د رامنځته کوونکو سره مخ سي او دماشوم دفاعي ځواک سپین کرویات او پلاټیلیټونه د بدن دښمن عنصرونه وپیژني او دهغوی په اړه ډېر مالومات لاسته راوړي، او په راتلونکي وخت کې دهغوی داحتمالي حملې کولو لپاره ځانونه تیاره وي، تیارکړي،

ښه نو په دغه ازموینه کې د بدن ساتونکي پوځ دښمن جنګ کوونکي پوځ پیژني یا دهغوی دشتون خبر خپروي یا دا چې خپله دهغوی په نیوونه کې گډون کوي، همدارنگه ماشوم دناروغه کیدو ورسته دماشوم د بدن دفاعي پوځ دناروغیو رامنځته کوونکي پیژني او دځینو پر وړاندې دټول عمر لپاره یوه جنګي ډله دهغوی سره دجنګ لپاره تیاره وي او دنده ورته سپاري ترڅو

هر وخت دهغوئ د حملې په وخت کې هغوئ ته داسې غاښ ماتونکې ځواب ورکړي چې د بدن هېڅ برخې ته زیان ونه رسوي،

د انسان د بدن د ساتونکې پوځ یادابنت لرونکې استخبارتي ډله دومره په خپل کار پوه او خپلې دندې ته ژمنه ده چې هر وخت د دینمن جنګي ډلې پیژني او هغوئ په هېڅ ډول نه هیروي،

ښه نو کله چې مو چې د شري ناروغي ونیسي بیا مو ولې نه نېسي؟

ځکه زموږ د بدن ساتونکې پوځ دهغوئ د دویم ځلې برید لپاره پوره تیار وي او یابنت لرونکې حجري هغوئ ښه پیژني.

د تایموس غده د بریښنايي مایکروسکوپ لاندې دانار د دانو دپورونو په شان مالومېږي چې سپین کرویات، ټي سیل ورباندې قطار وي ترڅو یاد اړین درسونه یاد کړي، هو هر ښوونځی، پوهنتون او دپوهې د زده کولو ځای باید ازموینه هم ولري، ټي سیل د سپینو ذراتو برخه هم یو یو د ازموینې دورکړي په خلاصیدلو سره برې لیکونو تر لاسه کوي چې د ازموینې اړینې پوښتنې پورته لیکل سوي دوی پوښتنې دي.

دلومړي درس ازموینه دا وي چې یوه دوسته حجره یانې د بدن خپله حجره ټي سیل ته وړاندې کیږي: که پر هغې برید وکړ ناکامه دی او اجازه نه ورکول کیږي ترڅو د تایموس پوهنتون څخه ووځي بلکې دا ناکامې دهغه ژوند ته د پای ټکی ږدي او وژل کیږي ځکه: که چیرې ونه وژل سي وینې ته دننوتلو سره سم به پر خپلو وار وکړي او پر خپلو وار کول او وژل ډېر زیان رسوونکی چار دی ځکه خو په ازموینه کې یې ناکامې دمرګ لامل کیږي.

د دویم درس ازموینه یې داسې ده چې د دوښمن یو پوځي د بیلګې په ډول وایروس یا میکروب ورته وړاندي کيږي: که چیرې زده کړیال هغه ونه پېژندی یا دهغه پر وړاندي ونه دریدئ بری لیک نه ورکول کيږي او دناکامۍ لکبله دا زده کړیال هم وژل کيږي.

ځکه که ویني ته ننوځي د دوښمنانو پر وړاندي غفلت کوي او هغوی ته دا وخت ورکوي ترڅو پر بدن حمله وکړي.

د تایموس په حربي پوهنځي کې د پوځیانو ټي سيل روزنه د کوچني د پیدایښت څخه پیل او در درو کالو پوري دوام کوي ورسته درهغه هغه زیرک زده کړیالان چې دیاد پوهنځي څخه په ښوونږو فارغه سوي د استادۍ دنده ورته سپارل کيږي ترڅو هغوی راتلونکو نسلونو ته هم دا پوهه ورسوي او نورسپین ذرات د بدن دفاعي پوځیان وروزي.

په اويا کلنۍ کې د سپینو ذراتو روزل سوي پوځیانو په روزنه کې کمی راځي یانې یا ښه زده کړه نه سي کولی یا یې یادښت کمزوری کيږي، یا خیانت کوي او یا په لوی لاس د امر کونکي په لارښوونه ورو ورو پر خپلو دوستانو حجرو او یا د بدن پر ځینو غړو لکه پانقراس باندي حمله کوي، په همدې خاطر په اويا کلنو کې ځیني ناروغۍ ډېرې وي لکه د بندونو د درد روماتیزم، د بندونو التهاب، شکرې او د پښتورگو ناروغۍ او ځیني نورې چې د دفاعي ذراتو د ناپوهۍ، کم زده کړې څخه پرته بل علت نه لري، ښه نو یاد علت دې چې د جنگ کونکو سپینو ذراتو دنده، د ضبط او ثبت چاره په ښه ډول سرته نه رسيږي، دا یانې په دفاعي سیستم کې گډوډي راتلل، په یاد وخت کې بدن خپله پر خپل ځان واری کوي، د خپلو سره خیانت کوي، هغه پوځونه چې مخکې به یې د بدن ساتنه کول اوس د بدن د لمنځه وړلو لپاره سره یوځای کيږي او د بدن اړینو غړوته زیان

رسوي، هغه پوځونه چې بدن ددې لپاره بڼه روزنه ورکړي وه چې دهغه څخه د دبانديو يرغلگرو پروراندې دفاع وکړي اوس خيانت کوي او خپل لمنځه وړي، په داخلي جگړه کې شکیل کېږي، چې ددې حالت بيان په دې بڼکلو ويوونو کې بڼه بيان سوي دى. اَعْلَمَ الرَّمَاهِ كُلَّ يَوْمٍ/ فلما اشدت ساعده رماني

وكم عَلمته نظم القوافي فلما قال قافيةً هجاني

ما هغه ته دغشو ويشتل ورزده کړل، مگر کله چې يې لاس او بازو مهارت پيدا کړ، زما طرف ته يې غشى وار کړ، هغه ته مي چې دشعر ويل ورزده کړل، هغه چې کله قافيه، بيت جوړ کړ پر ما يې وارى حمله په وکړل. دبیتون دژباړې مفهوم دى ټکي په ټکي ژباړه نه ده. بڼه نو يادې غدې ته چې وگړي لږ پام هم نه کوي، او په اصل کې دگټې څخه يې خالي گڼي، په حقيقت کې دحساسو او اړينو غدو څخه د بدن ده، ديوه حربي بڼوونځي او پوهنتون سره ورتوالی لري چې جنګي پوځيانو تي سيل، دسپينو کروياتو، ذراتو ته روزنه ورکوي ترڅو دوست او دبنمن وپيژني.

څومره چې پوهه ډېرېږي، علم پرمختګ کوي: هومره په کایناتو او دانسان په بدن کې دالله جل جلاله دحکمتونو، جلال، قدرت، او ديوالي دښو نښانو څخه پرده پورته کېږي.

الله جَلَّه فرمائي: سُورَةُ الدَّارِيَّاتِ : 21 (وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسې پخپل وجود کېښي (د عبرت نښانې دي). ايا تاسې په ځير کتونکي نه ياست؟

\*\*\*\*

والله اعلم

## صنوبري غده

د انسان د مغز په مابینځ کې یوه سپینه ذراتو والا غده شتون لري چې صنوبري غده ورته ویل کیږي.

یوه لوی رغتیاپوه په یوه اقتصادي پرمختللي هیواد کې زده کړیلانو ته وویل: صنوبري غده بې گټې ده، هیڅ کار، ځانګړی فعالیت نه لري او حتا یو کوچنی ونډه هم د بدن په چارو کې نه لري، مګر الله جل جلاله فرمایي: سُوْرَةُ بَنِي إِسْرَائِيلَ/الإِسْرَاءُ : 85

{ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا }

دوی ستا څخه د روح په باب پوښتنه کوي، ورته ووايه: "روح زما د رب په حکم راځي، خو تاسي له علم څخه لږه برخه موندلي ده.

\*\*\*\*\*

هغه د لوی طبي پوه خبرې وي چې زده کړیالانو ته یې د بدن جوړښت پېژندنې، اناتومی په درس کې کړي وي،

بڼه نو ورسته در څیړنو طب پوهانو دا وموندل چې دا لومړۍ غده ده چې په جنین کې جوړیږي او همدا ورستی غده ده چې د طب پوهانو لپاره رازونه ښکاره کوي.

یاده غده داسې هورمون ترشح کوي چې په ټولو ژونديو موجوداتو کې شتون لري، نباتات، حیوانات، حشرات او حتا یو حجروي موجودات کې هم یاد هورمون شتون لري، ډېره جالبه داده چې دا هورمون په ټولو ژونديو موجوداتو کې یو رګم دی، دبیلګې په ډول یوازي په شپه کې ترشح کیږي.

پوهانو په هغه علمي څیړنه کې چې 1995 کي خپره سول، دیاد هورمون په اړه داسي ويلي وه: دغه هورمون د انسان د بدن یو دډېرو فعالو عناصرو څخه دی، د بدن سره د ویروسونو او میکروب ته کوي چې رحته بیده سي او بڼه خوبونه وويني، دزړه اورگونو دناروغيو ون پر وړاندي په مبارزه کې مرسته کوي، همدا ډول د انسان سره مرس دکمښت لپاره بدن پیاوړی کوي، داوردو سفرونو دستريا په لږولو کې مرسته کوي، دعضلاتو پیاوړتیا ډېره وي، حتا در دې اندازې پوري چې کولی سو دا هورمون د انسان دسلامتی او د بدن د غړو د دندو دسمون .کوونکی په توگه وپېژنو.

بڼه نو دغه پوه ته ددې ټولو مالوماتو په لیکلو سره چې ويلي يې وه: چې صنوبري غده په بدن کې بې گټې غده ده او هيڅ رول او کار په بدن کې نه لري بايد ووايو او یادونه ورته وکړو چې په خپلې بې اساسي خبرې سره د سمې لارې څخه اوښتی دی ، اړینه نه چې هر هغه څه چې لیکل کيږي، لوستل کيږي، لیدل کيږي او يا اوریدل کيږي سم وي.

یاده غده د بدن ډېر اړین هورمون ترشح کوي، که چیري دکاره ولویږي د انسان دمړني حکم صادر سوی دی، یوه کوچنی د ذرې په شان غده چې دمغز په منځ کې خای پر خای سوی ده او په ټولو ژونديو موجوداتو کې د نباتاتو څخه نیولي در انسانانو پوري او د حیواناتو څخه در یو حجره يې موجوداتو پوري په ټولو کې شتون لري.

[سُورَةُ بَنِي إِسْرَائِيلَ/الْإِسْرَاءِ : 78]

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْءَانَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْءَانَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا

لمونځ، د لمر له زوال څخه د شپې تر تېرېمې پورې قايم كړه، او د سهار قرأت (لمونځ) هم لوله؛ ځكه چې د سهار په قرأت لوستلو (د سهار په لمانځه) شاهدي وهل كېږي. سُورَةُ الْبَقَرَةِ : 255

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَهُ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۗ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۗ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۗ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۗ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضَ ۗ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۗ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

د الله، هغه ژوندي ابدي ذات څخه پرته چې ټول كائنات يې تنظيم كړيدي بل هيڅ خدای نشته؛ هغه نه ويديږي او نه پرېشاني پرې راځي. په اسمانونو او ځمكه كې چې هر څه دي، د هغه دي. څوك د هغه په وړاندي د هغه له اجازې پرته سپارښت كولاى شي؟ - څه چې د بندگانو په وړاندي دي په هغو هم خبر دى او څه چې د بندگانو څخه پټ دي په هغو هم؛ او د هغه له معلوماتو څخه هيڅ شى د هغوى په ادراك كېنې نشي ايسارېداى؛ مگر دا چې الله پخپله د كوم شي علم وركول وغواړي. د هغه حكومت پر اسمانونو او ځمكه خور شويدى او د هغو ساتنه د هغه لپاره كوم ستومانونكى كار نه دى. يوازي هماغه (الله) يو لوى او لوړ ذات دى.

\*\*\*\*\*

پوهان وايي دراوسه پوري دانسان پوهه دسمندر ديوه څاڅكي په اندازه نه ده، در اوسه پوري پوهان د كایناتو او خپله دانسان په رازونو كې سرگردانه دي او نه سي كولى د ډېرو رازونو څخه خبر سي.

په يوه كال كې دري سوه پراخي علمي څيړنېز ليكونه دياډي غډې په اړه خپاره



سوي دي، بڼه نو ځيني وخت دا مخته راځي چې انسان دخپلي ناپوهۍ له کبله ديو شي ارزښت لږ يامات کړي، مگر که په رښتيا خبر سي حقيقت ته ورسيري، دا به بڼه، بڼکلي او برياً ته رسوونکي کړنه وبولي چې خپل خاورين سر پر خاورو کښيري د خپل خالق جل جلاله ستاينه وکړي، دنعمتونو شکر ادا کړي او تل سجده کونکی واوسي.

### لوازالمعده پانقراس

دشکري ناروغي د بدن د يوه غدي څخه چې پانقراس ورته ويل کيږي سرچينه اخلي، کله چې خواړه معدې ته رسيري دهضم کوونکي مادي سره مخ کيږي او تېزابي ځانگړنه ځانته غوره کوي او د هغو عصبو دتحريک، خوځښت لامل کيږي چې الله جل جلاله دمعدې په دېوالونو کې ځای پرځای کړي دي، دغه چار په مغز کې مرکزي عصب په کار اچوي مغز پانقراس ته لارښوونه کوي ترڅو عصاره، شيدو، يا چيکيډي ته ورته مواد ترشح کړي او د خوړو تروشکي لمنځه يوسي، بڼه نو دپانقراس لومړۍ دنده دچيکيډي ته ورته موادو ترشح ده ترڅو دخوړو تېزابي، اسيدې ځانگړنه په القلي بدله کړي.

دپانقراس دويمه دنده داده چې په اينه او عضلاتو کې نڅيره سوي قندونه، خوږې، گلای کوچن، يا ځيني وخت شحمونه، غوړي چې دگتي وړ نه وي د نڅيره وي حالت څخه را وباسي او دگتي اخيستي لپاره يې په قند؛ خوږې بدل کړي، بڼه نو قندونه يا په بدن کې بوړې دوه حالت لري نڅيره خوږه او دگتي اخيستي په حال کې خوږه، بايد يو هورمون دپانقراس څخه ترشح سي ترڅو خوږې ديوه حالت څخه بل حالت ته بدلې کړي.

دپانقراس دغدي دريمه او ترټولو اړينه دنده داده چې: پانقراس د بدن دخوږې، شکري دمصرف، کاروني، کنټرول او سوځيدنې لپاره

دانسولین، او گلوکاگون په نامه هورمونونه ترشح کوي، کله چې هم یاده غده دانسولینو په ترشح کې سوستي وکړي قند، خوږه، شکره په بولو کې ښکاره کیږي چې یاد حالت د دویم ټایپ ډیابیت، یا شکري ناروغۍ په نامه یادېږي او که بیا چیرې پانقراس غده هیڅ هورمون تولید او ترشح نه کړي د انسان په بدن کې دلومړي ټایپ ډیابیت یا شکري ناروغۍ لامل کیږي.

او هو! یوه کوچنۍ غده چې زموږ هغې ته هیڅ پام نه دی: لوی کارونه سرته رسوي، زموږ رب ﷻ څومره پوه، حکیم، او لوی دی، الله ﷻ فرمایي: [سُورَةُ الدَّارِيَاتِ : 21

{ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ }

او پخپله ستاسې پخپل وجود کېني (د عبرت نښانې دي). ایا تاسې په خیر کتونکي نه یاست؟

\*\*\*\*

ښه نو زموږ بدن او ټول کاینات درازونو څخه ډک دي، که موږ یوازې دخپل بدن دژونکو، نسجونو او غړو په جوړښت، دهغوی دچار په دقت او ښه سرته روسونه کې پوهه لاسته راوړو اند پکښې وکړو: زموږ دا لنډ ژوند بسنه نه کوي ترڅو موږ په خپل بدن کې دالله ﷻ دحکمتونو د عظمت دې شمېره ښو نښانو څخه خبر سو، هو دا ډېر ستونزمن چار دی چې انسان یې کیدای سي هیڅ وخت سرته ونه رسوي.

راسی چې ووايو : څومره لوی، پاک، او دحکمت څښتن دی پاک الله ﷻ چې انسان یې په غوره او ښه شکل جوړ کړی دی هغه انسان چې درجه یې د

گناهونو په پریښودو او دالله جلاله حکمونو ته په رښتني ډول غاړه ایښودو سره دملائیکو څخه لوړیزي او که چیري برعکس وي نو درجه به یې دتولو لاندینېو څخه لاندي وي.

## طحال یا توری

توری څشي دی؟

دغه جالب اندم او اړین غړی که دکاره ولویزي او یایي کار دخپلي مالومي اندازې څخه ډېر سي دانسان ژوند ته دپای ټکی ږدي، توری یوسیستم، یوه غده یا یو غړی؛ هرڅه چي مو زړه غواړي نومولی یې سي، دتوري پنډوالی یوانچ، بر یې دري انچه، اوږدوالی یې پنځه انچه او وزن یې دشلو گرامو څخه ډېر نه دی، یاد غړی په سور رنگ سره رنگول سوی دی، د ډیرو ډېر کوچنیو رگونو په واسطه چي دیوه شریان او ورید سره په اړیکه کي دي دویني دبهدونکي سیستم سره مېنلول سوی دی، دتوري په دننه کي دکور په شکل پردې شتون لري چي عضلي یې په برکي نیولي دي، یادي عضلي په مالوم وخت کي راغونجیزي او توري دذخیره سوي،خوندي سوي ويني څخه خالي کوي.

ښه نو همدا توری دی چي دایني سره یوځای د جنيني ژوند په دوران کي ساتونکي پوځیان یا سپین کرویات جوړوي، هو سپین ذرات چي د بدن څخه دفاع کوونکي، ملاتړکوونکي او دهغه دروغتیا خوندي کوونکي دي، همدارنگه توری دمیلینونو هغو مرو سرو کرویاتو هدیره ده چي هغه ته لیردول کیږي.

په همدې هدیره کي یوه ماده شتون لري چي مړه سره کرویات دهغوی په بیا جوړیدونکو موادو باندي تجزیه کوي، ښه نو دمرو سرو ذراتو څخه اوسپنه ازادیږي او دا اومه مواد دویني جوړیدني کارخونو؛یاني بون میرو،دهډکو مغز ته

ليږدول کيږي ترڅو نوي سره کرويات تري جوړ کړي، همدارنگه دهمدي مرو حجرو دتجزیې څخه ورسته هيمو گلوبين ازاديږي، ايني ته ليږدول کيږي ترڅو صفرا تري جوړه سي، صفرا دکوچنيو کلمو په دويمه برخه کې توپيږي او د غوړو په تجزيه کې مرسته کوي؛ جالبه ده.

دا هديره يوه هديره نه ده بلکې يو پيچلي کار خانه ده چې دسروکروياتو دمرو څخه د سروکرويات بياجوړونکي اومه مواد جوړوي او د: هډوکو مغز ته يې استوي ترڅو نوي سره کرويات تري جوړ کړي، دهمدي مرو حجرات څخه هيمو گلوبين جلا کوي ايني ته يې استوي ترڅو په اينه کې تري صفرا، زرغوني اوبه جوړي سي او دکوچنيو کلمو جيچنيوم برخې ته توی سي او دغوړو خوړو په هضم کې مرسته وکړي.

بنه نو آيا نه سو کولی دغه چار ته اقتصادي پروگرام جوړونه ووايو؟

آيا دا يوه الهي بلنه نه ده چې موږ دي ته را وبولي ترڅو په توکو کې اسراف ونه کړو حال داچې د انسانانو شمېر ورځ په ورځ ډېرېږي اوتوکو ته يې اړتيا څو برابره کيږي... خو انسانان دوزو انسانانو حق خوري او خپل دخوړولو او کاروني وړ توکي په خاورو خځلو بدلوي، ستر اسراف کوي!؟

يو بل ديدولو وړ تکی دادئ چې توری دويني دسروکروياتو دجوړيدو يو کارخای هم دئ خو يو کومکي کار خای؛ يانې توری يوږي هغه وخت دويني سره کرويات جوړوي کله چې دهمدي په مغز کې دسرو کروياتو دجوړيدا چار ودرېږي يا وځنډيږي،

هو هغه وخت توری دويني سرکرويات جوړي ترڅو د انسان ژوند وژغورل سي

همدارنگه همدغه توری د سرو کرویاتو د ذخیرې ځای هم دی او د بدن د اړتیا په وخت کې سره کرویات د بدن په واک کې ورکوي.

دیادولو ورده چې توری ځیني وخت سپین کرویات هم جوړوي.

که چیرې توري هغه سرکرویات چې مړه ده ته راوړل کېږي؛ لمنځه یې وړلی او داسې یې نه تجزیه کولی چې هغوی بیا جوړسي انسان به د وینې د لږې د یوډول ناروغۍ سره لاس او گریوان سوی وایي، که چیرې توری په خپل چار کې سوستې او ناغیرې وکړي: د انسان دفاعي سیستم به کمزوری سي، هغه څه چې نن ورځ نړیوال دهغه څخه ډېر کریږي.

مور ځیني وخت دپسه توری د غوښه پلورنکې څخه رانیسو، کباب او خورو یې، بیله دې چې وپوهیږو دا څه خورو دا خو خپل یو دونیاده.

الله جل جلاله فرمایي: سُورَةُ الدَّارِيَاتِ : 21

{ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ }

او پخپله ستاسې پخپل وجود کېنې (د عبرت نښانې دي). ایا تاسې په څیر کتونکي نه یاست؟

\*\*\*\*\*

## د نارو جوړښت او د هغوی کار

په خوله کې یوه ماده د نارو، یا دخولې داوبو په نامه شتون لري، چې د زني؛ ژبي او غوړو لاندې کوچنۍ غدې يې ترشح کوي.

موږ دلته د یادو غدو د شمېر جوړښت او پر هغوی د څرگندونو سره کار نه لرو بلکې پر دوو اړینو شیانو باندې ږغیږو، د نارو پر جوړښت او د هغوی پر کار باندې.

څوک باور کولی سي چې نارو کې معدني کانونه شتون لري، دسودیم، پوتاشم، کلسیم، مگنیزیم، فسفات، بیکاربنات، پروټین او بوري، همدارنگه د زهر و ضد ماده او انزایمونو د نارو جوړونکي مادې دي، کوم قدرت ناوري چې موږ يې ساده او عادي گڼو په داسې پیچلي ډول ترتیب او ترکیب کړي دي؟

د نارو، لعاب جوړونکي څوک دي؟

چا په نارو کې عضوي او معدني کانونه ځای پر ځای کړي دي؟

دیادې مادې نارو د دندو په اړه باید ووايوو: پوهانو موندلي دي چې نارې په څو سطحو کې څو اړین کارونه لري، لومړی دا چې دخولې دننه مخ سطحه مرطوب، لنده ساتي، ځکه که په خوله کې نارې نه وي خوله وچه او چاودې چاودې کېږي چې په پایله کې راکولیري، میکروبونه او پرازیتونه ځای پکښې نیسي او د ټولې خولې د درد، وینو او دانسان د کړیدو لامل کېږي، بڼه نو د نارو یوه دنده د ژبي او خولې لندول لنده ساتل دي.

دویمه دنده د نارو داده چې: خواړه، د ډوډۍ گولي لندوي ترڅو ژول او هضمول يې ستونزمن نه وي او په آسانی سره سرته ورسیري، په واقعیت کې دهضم

لومړی کار په خوله کې سرته رسېږي، کله چې یو وگړی د پوډی خوري او د پېر وخت لپاره یې په خوله کې نیسي، خوږ خوند احساسوي، یاد احساس دا مانا لري چې په نارو کې هضم کوونکي مواد شتون لري چې نشایسته په خوږې بدلوي.

یاده ماده نارې دخبرو کولو لپاره د پېرې گټوري او کارجوړونکي دي، زموږ بدن یوه ویی یا لغات د ویلو لپاره اوولس عضلې په کار اچوي، ژبه یوازې دخبرو کولو وسیله ده اوبس، که چیرې د انسان په خوله کې نارې نه وي انسان دخبرو کولو وړتیا دلاسه ورکوي.

نارې خوله او غاښونه دخوړو دپاتېشونو څخه پاکوي، هغه کړنه چې د پېرو ورته پام نه دی، جالبه داده چې موږ چې کله تروش شی خوړو نارې د پېرې را وځي.

هرډول څښل خوند لري، کله چې هم په کومو خوړو یا څښاک کې تریوالی د پېر وي نو دنارو تولیدونکي غډې د پېرې تحریکوي، د پېرې نارې ترشح کوي ترڅو سخته ماده لږ نری، نرمه سي او انسان ته ازار ونه رسوي.

نارې کولی سي دخپل تودوخي د بدلون په مرسته گرم خواړه لږ ساړه او ساړه خواړه لږ گرم کړي، ښه نو نارې په خوله کې د گولي په گرځولو کې ونډه لري، اړینه خبره داده نارې د غاښونو دمیکروبي کیدو او خرابیدو ضد ماده لري، خوله د ازادې هوا سره په اړیکه کې ده دمیکروبو د رشد لپاره لندبل او مناسبه تودوخه شتون پکښې لري چې دا دوره دمیکروبو د دشمېر د پېرېنت سره مرسته کولی سي، په همدې خاطر په نارو کې دمیکروب ضد مادي، لیزوزیم او لاکتومزین شتون لري، چې ځینې میکروبوونه د دننوتلو او پیدایښت سره سم د پېنو غورځوي.

بڼه نو نارې ډېرې اړینې چارې ترسره کوي: دمیکرو ضد، دغابونو دخرابیدو ضد موادو څخه نیولې د زیان رسوونکو محلولونه تر لمنځه وړنې پورې، دغابونو څخه د خوړو دپاتیشونو پاکول، دژبې په چلیدا خوځیدو کې آسانی دخبرو کولو په وخت کې، دگولو پستول د ژولو په وخت کې، دهضم لومړی چار په خوله کې، دخولې لنده ساتل او نوري هغه دندې دي چې نارې یې په بڼه ډول سرته رسوي.

الله جلّ جلاله فرمایي: سُورَةُ الدَّارِيَاتِ : 21 (وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسې پخپل وجود کېنې (د عبرت نښانې دي). ایا تاسې په څیر کتونکي نه یاست؟

\*\*\*

دغه نارې چې څوک هغوی ته ارزښت نه ورکوي دکوچنیو اوپیچلو حجرو جوړښت، غدې او بیلا بیلې دندې لري، یوازي ددې لپاره چې انسان آرام، رحمت او په سکون ژوند وکړي



## زامي، ژبه او هضمي سيستم

د مخكې، هسكونو او خپله دانسان د بدن په پيدايبنت او خلقت كې ژور اندكول الله جلاله ته درسيدلو تر ټول روښانه او نژدې لار ده.

الله جلاله فرمايي: سُورَةُ حَمِّ السَّجْدَةِ/فُصِّلَتْ : 53

سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ

ډېر ژر به موږ دوى ته خپلي نښانې په افاقو (هيوادونو) كښي هم وښيو او د دوى پخپلو نفسونو كښي هم؛ تر دې پورې چې دوى ته دا خبره څرگنده شى چې دغه قرآن په رښتيا سره پر حق دى. ايا دا خبره كافي نه ده چې ستا رب پر هر څه شاهد دى؟

\*\*\*\*

ددغو نښو؛ نښانو څخه يوه يې زامه ده، چې شپږ عضلي لاندي خواته په خوځښت راوستلو، شپږ عضلي يې لوړ لورته په حركت راوستلو، دوى عضلي يې چپه او راسته اړخه ته په خوځښت وركولو او څلور عضلي يې ومخ او شاته په خوځښت راوستلو كې داخلي دي، مرسته كوي.

ښه نو زامه شپږ حركته لرونكي ده: لوړ، كښته، مخ شاته راسته؛ چپه لورته، او انسان هر ورځ 2400 ځله غذا ژويي او تيروي يې، همدارنگه د خوړو د تيروولو سيستم، گډكارى هم ډېر دقيق دى.

په خوله کې هر دقیقه سل زره حجرې؛ ژونکې نوي کيږي، د ژبې د بڼه کار لپاره هم اولس عضلې په ګډه کار کوي ترڅو ژبه په دې وتوانېږي چې د ډوډۍ ګوله هر لور ته په آسانۍ واړوي را واړوي.

تاسودخمیرکولوماشین، ته وګورئ څنګه سره څرخي، څنګه ګډونکي وسیله لري، چې اوږه او نور مواد سره وهي، خوله هم په همدغه ډول سره ده، کبنته زامه: لور، کبنته، راسته، چپه، مخ او شاته خوځېت لري؛ چې ژبه د همدغه ګډونکي وسیلې چار مخته وړي چې هر لورته څرخي او ګوله سره اړوي.

دخوړو او اوبو د تېرولو چار هم یو اړین او دقیق چار دی چې په هغه کې حلقې، کوچنۍ ژبه او اپي ګلوت (اپي ګلوت سري غاړي ته دخوړو دننوتلو په وخت کې دتنفس کولو لار ترخیا یا دساه دنلی پیپ، بندوي ترڅو خواړه سپرو ته ولاړ نه سي) داسې چې کله انسان ګوله تیره وي نو دیوه لوري حلقې ژبه دپزې لار، دپزې د شا دوي کرکې بندوي او دبل لوري اپي ګلوت دتنفس کولو لار ترخیا بندوي ترڅو خواړه او اوبه سپرو ته داخل نه سي، که حنجرې ته لږ اندازه خواړه داخل سي انسان یې په سا وهي.

بڼه نو کله چې بیا انسان بیده وي او نارۍ په خوله کې راټولي سي څه پېښېږي؟

که څه هم دخوب په وخت کې دنارو جوړونکي غدوات لږ نارو جوړوي خو که نارۍ په خوله کې راټولي سي یو ډېر جالب کار سرته رسيږي، داسې چې دخولي څخه عصبي پیغام مغز ته لیږدول کيږي، مغز نارۍ راګرځوي، هغه وخت حلقې ژبې او اپي ګلوت ته امر کوي ترڅو دپزې او ساه کبڼلو دنلی لار وتړي در هغه ورسته نارۍ دمرۍ لورته استول کيږي، دا ټول کارونه هغه وخت سرته رسيږي چې انسان په درانه خوب بیده وي مګر دالله جل جلاله ساتنه تل زموږ سره وي.

هرورځ د اوبو او خوړو د تیرولو چار د مجموعې: اوم، نهم، یولسم او دولسم عصبو په مرسته چې ټول دمغز درېښې څخه تیرېږي په پوره دقت او ښه ډول سرته رسیږي، که چیرې دغه ګډکارۍ، سیستم په هر دلیل زیان وويني، خواړه به د یوه لوري د پزې شاتنیو لارو ته ننوځي او پزې دمخکنیو لارو څخه به راووځي، او د بل لوري به حنجري، دساه کښلو لارې ته ننوځي او دهغه ځای څخه به سږو ته ننوځي چې دیاد کار پایله به دخفه کیدلو له کبله دمړینې حتمي لامل سي.

مړی چې د 25 څخه در 30 سانتي متره اوږده ده او په دا حلقوي، ګیرډیو عضلاتو سمباله ده چې تل سره راټولېږي، ښه نو که کوم څوک په روغتون کې بستروي او هغه ته خواړه ورکړو په طبیعي ډول به خواړه خپل لار د مړی څخه در معدې پوري ووهي، همدارنگه که دبیلګې په ډول یو وګړی په پښو څړیږي او هغه ته خواړه ورکړو، لور لورته دمخکې دجاذبې دقوي خلاف به ولاړ سي، ځکه مړی چې دڅلورو پرونو لرونکي ده دایروي، ګیردی عضلې لري چې په پرلپسي ډول سره را ټولېږي، غونجیږي ځکه خو ګوله یا خواړه به دمړی څخه معدې ته ورسېږي.

معدې یو سرپوښ لري چې ټینګ تړل کيږي او نه پرېږدي چې دمعدې تېزابي اوبه دمعدې څخه دباندې را ووځي او انسان ته تکلیف ورکړي، دمعدې تېزاب ډېر تېز دي چې دډېرو کلکو موادو دتجزیه کولو وړتیا لري، کله چې یو انسان قی وهي د سخت درد او سوځیدو احساس ورته پیدا کيږي چې دا حالت دمعدې دتېزو تېزابو له کبله وي، ښه نو ددې لپاره چې دمعدې تېزاب مړی ته ولاړ نه سي او انسان ته زیان او ازار ونه رسوي دمعدې سرپوښ بشپړ بندېږي، ددې لپاره چې ګوله معدې ته ننوځي باید دګولې دلوري پریاد سرپوښ باندي فشار وارد سي دومره فشار چې دمړی دنورو برخو دفشار څلور برابره وي.

بڼه نو دغه ټولې پیچلې چارې چې د انسان په بدن کې سرته رسیږي ددې لپاره دي چې: انسان وځوري وڅښي، بیده سي، اند وکړي او ډېر نورې چارې مخته یوسي، څوک دغه چارې ترتیبوي؟

کومي پوهې، کوم قدرت دغه چارې په لاره اچولي دي. سُوْرَةُ التین : 4.

{ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ }

په حقیقت کې موږ انسان په ډېره بڼه بڼه پیدا کړ.

\*\*\*

### اپي گلوت يا کوچنی ژبه

د انسان په بدن کې یو چلوونکی یا لارښود پولیس شتون لري چې دمور په رحم کې د جنین د شکل جوړیدني څخه دمرگ تر وخته کار کوي، نه یې په کار کې لږ سوستي راځي اونه دخپله د کاره ستړی او ناخوښه کیږي، شپه او ورځ د انسان دویښې او خوب په حالت کې کار کوي، دغه پولیس همدغه اپي گلوت؛ یا کوچنی ژبه یا په بل مانا هغه دروازه ده چې دخوړو دتیریدو په وخت کې دحنجري لار تری ترڅو گوله یا اوبه سپرو ته داخل نه سي، په همدې چار سره دساه دنلی دروازه وتړل سي او خواړه دسري غاړې، مری دلارې معدې ته ولاړ سي.

په ستوني کې دوه دوروازي شتون لري یو حلقی ژبه چې خواړه نه پریږدي پزی ته داخل سي او دویم اپي گلوت یا کوچنی ژبي ته ورته جوړښت چې دسپرو دپیپ په دروازه کې ځای پرځای سوی چې خواړه نه پریږدي، دسپرو پیپ ترڅیا ته ننوزي، دستوني لاندې لورته دوه لارې شتون لري: معدې ته دخوړو دتلو لار او سپرو ته دهوا دننوتلو لار.

اپي گلوت خورا ډېر اړين کار کوي، چې ياد کار سپرو ته دخوارکي موادو دننوتلو مخه نيول دي، که اپي گلوت اجازه ورکړي دنېم غروپ اوبه دساه اخيستلو نلی، ترخيا ته ننوزخي او سپرو ته ورسپړي: بيله ځنډه دانسان ساه بندپړي، ځکه که دمغزو اصلي حجرو ته پنځه دقيقې اکسيجن ونه رسپړي هغوی مري.

که اپي گلوت دا هيره کړي چې دساه اخيستلو لار ونه تړي او دمری لار خلاصه نه کړي: دهغه ياده هيره به دانسان دمرگ لامل سي.

بڼه نو څه به وسي که خواره دساه دنلی څخه لاندي ولاړسي؟

هغه وخت به دسپرو لار خرابه سي چې او ډېر ژر به انسان دساه بندۍ څخه مړسي.

دغه کوچنی غری چې د ډوډۍ خوړلو په وخت کې د مرۍ لار او ساه کښلو په وخت کې دسپرو لار خلاصه ساتي، شپه او ورځ په رښتني ډول خپل کار مخته بيايي او رحمت نه کوي.

هغه وخت چې انسان بیده وي ياد غری کار کوي، بنايي وواياست چې دخوب په وخت کې خو خواره نه خورو، مگر کومې نارې چې دخوب په وخت کې په خوله کې راغونډپړي، ځنگه بيله دي چې په خبر سئ يا ورته پام موسي تيروی يي؟

څوک دئ چې هغه ته يي هدايت کړی دئ، بيله دي چې موږ په خبر و اوسو، چې دساه دنلی لار بنده کړه ترڅو نارې معدې ته سيخي سي او سپرو ته داخلي نه سي او کله چې ياد کار سرته ورسيدې بيرته دمری لار وتړه ترڅو ساه کښل په آرامۍ سره دوام پيدا کړي؟

بڼه نو ترخيا يو اړين غری دئ که څو دقيقې بند پاته سي دانسان دمړيني لامل کيږي، مهربانه الله جل جلاله پرموږ نعمت لورولی دئ هغه داچې ترخيا دساه نلی

په دا ځل کې داسې خوځنده سيلياوي، تنفسي تارونه پيدا کړي دي چې تل لور لورته د حرکت په حال کې وي، که هر شې، که لږ اندازه هم وي ترخیا د ساه نلۍ ته ننوځي د یادو تنفسي تارونو په واسطه لور لور ته تیل وهل کيږي، ترڅو په حنجره کې د گروبي يابل هر څه چې وي په ډول سره راټول سي، د یادونې وړ ده چې سيگرت څکول یاد تنفسي تارونه کمزوري کوي او سپري د یادو تارونو چې لور لورته خوځېت لري د سوسټی له کبله د التهابي کيدا د خطر سره مخ کيږي.

سره غاړه، مری، معدې ته دخوړو دتلو لاره هم د دایروي، حلقوي عضلو لرونکي ده چې تل د غونجیدني او پرځیدني په حال کې وي، که یو څوک په پښو څړيږي موږ هغه ته اوبه یا خواړه ورکړو: خواړه یا اوبه به دمخکې د جاذبې خلاف لور لورته ولاړسي، یانې معدې ته به ځان ورسوي.

اند وکړئ څوک دئ چې خوځنده کوچني، تنفسي ورینته، تارونه یا سيلياوي یې د سپرو په پیپ، ترخیا کې ځای پرځای کړي دي؟

چا مری ته دا سي دایروي عضلات ورکړي دي چې که انسان په هر حالت کې وي، حتا که په پښو را څوړند وي هم به څښاک او خوړک کولی سي؟

بيله شکه پاک الله جلله دا هرڅه کړي دي. سُورَةُ الْجَاثِيَةِ : 4

{ وَفِي خَلْقِكُمْ وَمَا يَبُتُّ مِنْ دَابَّةٍ آيَاتٌ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ }

او ستاسي پخپل پيداېښت کېني او په هغو حيواناتو کېني چې الله يې (په ځمکه کېني) خپوروي، ستري نښانې د هغو کسانو لپاره دي چې باور کوونکي دي.

\*\*\*

الله جلله بيا فرمايي: سُورَةُ حَمِّ السَّجْدَةِ/فُصِّلَتْ : 53

سُنُرِيهِمْ ءَايَاتِنَا فِي الْاَفَاقِ وَفِي اَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَنْبَيِّنَ لَهُمْ اَنَّهُ الْحَقُّ اَوْلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ اَنَّهُ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ

ډېر ژر به موږ دوى ته خپلي نښانې په افاقو (هيوادونو) كښي هم وښيو او د دوى پخپلو نفسونو كښي هم؛ تر دې پورې چې دوى ته دا خبره څرگنده شى چې دغه قرآن په رښتيا سره پر حق دى. ايا دا خبره كافي نه ده چې ستا رب پر هر څه شاهد دى؟

\*\*\*\*

سُورَةُ الدَّارِيَّاتِ : [21] : وَفِي اَنْفُسِكُمْ اَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود كښي (د عبرت نښانې دي). ايا تاسي په ځير كتونكي نه ياست؟

\*\*\*\*

دا هرڅه چې وويل سول؛ دالله جلله دلويوالي هغه نښي نښانې دي چې دى ته اړتيا نه پيدا كيږي چې موږ يې داثبات لپاره مايكروسكوپ را واخلو،كتابونه او مجلې پسي وپلټو هرڅوك كولى سي په پوه سي.

### زرينه غشاء او د درد احساس

كلمې پر يوه غشاء چې ډاكټرن هغې ته زرينه غشاء وايي قرار لري، ياد غشا لويه دنده لري: كله چې هم يوانسان جوش اوبه وڅښي،كلمې دهغوى گراموالى،تودوخه نه حس كوي، ځكه الله جلله په خپل حكمت سره لويي او

کوچنی کلمې بېله حسي عصبو پيدا کړي دي او دهغه په بدل کې يې کلمې په يوه غشاء، پوښ سره چې ډېرې دندې لري پوښلي دي.

يوه د دندو څخه د يادې غشاء داده چې کلمې نرمې؛ پستي او ارامي وساتي، داسې چې پر خوځښت باندي برلاسي وي، او دا د دقيق ترينو دندو څخه ده ځکه چې کلمې دخوړو په هضم کې ميخانيکي اساسي دنده لري، د يادې غشاء په دننه کې د عصبو مزي او لمفاوي مرکزونه شتون لري، چې د انسان د ساتونکي، دفاعي سيستم منزلونه دي، دبيلگې په ډول که په کلمو کې سخت التهاب رامنځته سي او کلمې سوري سي، زرينه غشاء په دننه پيل کوي، او داسې اوبه جوړوي چې ميکروبونه لمنځه يو سي، په دې وخت کې انسان د درد احساس کوي، مگر دا درد دکلمو څخه نه احساسوي بلکې د زرينې غشاء څخه وي چې د خطر دزنګ پيليدنې په مانان وي، را پورته کيږي، که چيري په کلمو کې سوري تند، حاد التهاب دکلمو د ميکروبونو، عفونت سره يوځای رامنځته سي، عصبي مزي، اخذي چې په زرينې غشاء کې شتون لري انسان د درد څخه خبروي.

ددې هرڅه سربيره په زرينه غشاء، پوښ کې دفاعي مرکزونه هم شتون لري چې ميکروبونه پيژني دهغوئ ضد دوا، زهر جوړوي او ميکروبونه پري وژني او فساد لمنځه وړي.

کله چې په قصابي کې دکلمو په منځ کې نازکه غشاء پوښ ومومي، په هغوئ کې به وزگه بلغمي شکله تولگي چې د غړو دمجموعي په شان وي ووينئ: چې همدا د دفاعي سيستم ترټولو پياوړي وسلې دي او د داسې سرتيرو لرونکي دي چې د دښمن په پيژندلو کې ترټولو غوره دي، هلته بڼه وژونکي وسلې او د وژونکو د درملو، زهر و جوړونې کارخوني هم شتون.



دخيتې، نس ټول دردونه د خطر بيړنې زنگ دي او ټوله يادي غدي چې د انسان په بدن کې حياتي دي، د انسان د بدن، ساتوونکي، دفاعي سيستمونه شميرل کيږي.

دالله جلّ په حکمت په کلمو کې حسي عصب شتون نه لري، بڼه نو موږ څنگه دکلمو درد حس کوو؟

کله چې په کلمو کې سوري جوړ سي او درد هغې اندازې ته ورسېږي چې د زغم وړ نه وي، الله جلّ فرمايي: دآيات شريف ورستې برخه

[سُورَةُ مُحَمَّدٍ : 15] وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ

او په هغو باندې به داسې گرمي اوبه وڅښل شي چې کولمې به يې غوڅي غوڅي کړي؟

\*\*\*\*\*

کله چې کلمې سوري يا پري سي انسان د درد حس کوي، ددې پر بنسټ د لور آيات شريف په ځينو موخو موږ دپوهې دتازه لاسته راوړنو په مټ پوه سو، که چيري قرآن کریم دالله جلّ کلام او پيغام نه وای رسول الله صلي الله عليه وسلم نه سواي کولی دغو حقيقتونو ته ورسېږي، ځکه چې په هغه وخت کې علم، پوهه دومره پرمختگ ته نه وه رسيدلي، دغه غشاء چې په ډېر حساسو عصبو سمباله ده، بيله سوري کيدني درد نه احساس کوي، په کلمو کې هيڅ د درد احساس شتون نه لري، داسې چې که انسان گرمي اوبه وڅښي دهغوئ زيان رسونه نه حس کوي، مگر څه وخت درد احساسوي؟

يوازي هغه وخت چې کلمو کې تپ، زخم جوړ يا سوري سي. الله جلّ فرمايي:

سُورَةُ مُحَمَّدٍ : 15

{وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ}

او په هغو باندي به داسې گرمې اوبه وڅښل شي چې کولمې به يې غوڅي  
غوڅي کړي؟

\*\*\*\*\*

انسان چې هرڅومره ډېر دخپل بدن دننه رښتياوو ته رسېږي نو الله جلّله ته يې  
دسر د ټيټيدلو په شمېر، دهغه په ياد او خلقتونو کې يې اند ډېرښت مومي.

الله جلّله: دانسانانو پيدا کوونکي، حکيمانه چار، نيغه لار، لارښوونکي ربا، ټينگ، تل  
پاتي او باوري دليل!

## معدة

معدة چې دانسان په بدن کې خای پر خای سوي ده خورا لوی بحث او څيړنه  
غواړي چې دلته يې ليکل ناشونی چار دی، مور دلته پرمعدې باندي لږ خبرې  
کوو هغه خبرې چې دالله جل جلاله دحکمتونو، قدرت ښکاروندوينه کوي!

معدة دخلورو پورونو څخه جوړه سوي ده، الله جلّله معدده په څلورو طبقو چې  
يوپربل اوډل سوي خلق کړي ده، ددغو پرو څخه ځيني يې عضلي دي، چې په  
خپل منځ کې بيلابيلي دايروي، سيده او کږي عضلي لري، چې دخورو دهضم لپاره  
ښه خای تري ترتيب سوی دی.

په معدده کې 35ميليونه هضمي غدي چې په هر سانتي متر مربع کې په منځني  
ډول 800غدي کيږي شتون لري، دغه غدي انزایمونه او دمعدې تېزاب، هايډرو  
کلريک اسيد دترشح کوي چې ټول خواړه حتا کلکي غوښي لا هم تجزيه کوي،

مگر یو سوال چې تراوسه لاهم دقناعت وړ ځواب نه دی ورته موندل سوی هغه دادی: چې ولي معده خپل ځان نه هضم کوي؟

غوښې خورو هغه هضم کوي؛ په داسې حال کې چې معده خپله غوښه ده، هغه ماده چې معده یې ترشح کوي غوښه تجزیه کوي، ښه نو دا کوم راز دی چې خپل دځان پروراندې هغه څه نه کوي چې دنورو پروراندې یې سرته رسوي؟

دا اړینه پوښتنه ده چې تر اوسه نه ده ځواب سوي، مگر هغه څه چې زموږ پام ځانته را اړوي هغه دادی چې ځینې پوهان وايي: دویني سره کرویات چې د هډوکو دمغز په کار خونو کې جوړیږي، در هغو چې ویتامین بی 12 هغوی ته ونه رسیږي جوړیږي نه بشیريږي، حیرانوونکې خبره خوداده چې یاد ویتامین بیله د یوه ملګري دمرستې او ملتیا په یوازي ځان نه سي کولی په کلمو کې جذب او اینه کې نڅیره سي، دیاد ویتامین دغه ګران ملګری ګلیکو پروتین دی چې خورا کوچنی دی او اټومي وزن لري، دغه پروتیني ماده دمعدې دخاواو دپوالونه، هغه دپوالونه چې دمعدې تېزاب جوړوي ترشح کوي، پوهانو یاده ماده دهغه دموندونکي په نوم نومولې ده.

هرکله چې معده یاده ماده ترشح کړي: هغه وخت ویتامین بی 12 کولی سي کلمو ته جذب ويني ته داخل او په ځیګر، اینه کې نڅیره سي، کله چې پر مالوم وخت د هډوکو دمغز کار خونو ته یاد ویتامین ورو ورسیري نو هغوی په یوه ثانیه کې د دونیم میلیونو شاوخوا دویني سره ذرات تولید او کارته یې تیاره وي، په اینه کې دیاد ویتامین نڅیره، هغه ویتامین چې دسروکرویاتو دتولید نظارت کوونکی دی، پنځه ملي ګرامه ده چې د انسان لپاره پنځه کاله بسنه کوي، ځکه یو انسان په کال کې یوازي یو ملي ګرام یاد ویتامین کاروي؛ یا په مصرف رسوي، موږ هره

ورځ د درو څخه در پنځو مایکروگرامه پوري یاد ویتامین ته اړتیا لرو، یو مایکروگرام دمیلی گرام یومیلیونم برخه کیږي.

که د انسان معده کومه ستونزه پیدا کړي دبیلګې په ډول ایچ فایلوري دانتان له کبله زخم پیدا کړي: ګلیکو پروتین نور کلمو، ویني او ایني ته یاد ویتامین نه رسوي، هغه وخت به کومه پیښه رامنځته سي؟

هغه وخت به زموږ بدن به دبېلا بیلو ناروغيو اوستونزو لکه، انیمیا، د ویني لږیدا، د ژبې د التهاب، دخوړو په تیرولو کې ستونزې، د فعالیت لږیدل، د بدن کهای اوسوستی، ډنګریدو، ژورخفګان، ډپنبو مراوي کیدل، د بدن لږزیدلو، سردردی، فشار ټیټیدلو، نفس تنګی اونورو ناروغيو اوستونزو سره مخ سو.

یادې اونوري ستونزې اوناروغی مورته ځکه راپېښېږي چې زموږ په اینه کې دیاد ویتامین ذخیره ختمه سوي ده.

سبحان الله څومره دقت سوی د انسان په خلق کیدا؛ پیدایښت کې؛ سبحان الله

[سُورَةُ الْقِيَامَةِ : 36]

{ أَيْحَسِبُ الْإِنْسَانُ أَنْ يُتْرَكَ سُدًى }

ایا انسان دا انګېرلی ده چې په همداسي حال به پرېښودل شي؟

\*\*\*

## اینه په تمامه مانا یو صنعتي بنا دی!

اینه چې د انسان د دنده د انسان په خپته کې راسته لورته ځای لري، د انسان د بدن دنده تر ټولو لوی غړی دی.

اینه، ځیگر د الله جل جلاله د لویوالي، حکمت، علم او قدرت د نښوونښانو څخه یوه نښه ده چې د انسان په ژوند کې خورا ډېر ارزښت لري: که چیرې انسان نه سي کولی پرته د زړه درې دقیقې ژوندی پاته سي، بیله اینې هم د دريو ساعتونو څخه ډېر ژوندی نه سي پاته کیدلی.

اینه کولی سي خپل لمنځه تللي برخي او خرابې دویم ځلي جوړ کړي؛ داسي که چیرې یو جراح ډاکټر د اینې څلورمه یا پنځمه برخه تری بیله، پری کړي: په حیرانوونکي ډول اینه هغه دویم ځل جوړوي، ځکه د ډېر قدرت خاوند د انسان پیداوونکي هغې ته عجبه د بیا جوړیدني وړتیا ورکړي ده، هغه ژونکي، حجرې چې ډېرې گړندۍ ویشل کيږي د اینې حجرې دي چې ډېرې دندې پر غاړه لري، ځینو پوهانو ویلي دي چې اینه پنځه سوه دندې سرته رسوي، ځینو نورو بیا ویلي دي چې اووه سوه دندې سرته رسوي، ځینو نورو د اینې دندې د زرو څخه ډېرې یادې کړي دي او اوسنیو څیړونو څرگنده کړي ده چې اینه د پنځه زره څخه ډېرې دندې مخته وړي.

ښه نو دیدولو وړ خبره داده چې د اینې هره حجره په یوازي ځان دغه دندې مخته وړي، د دغو دندو څخه یوه یې ذخیره کول دي، اینه دویني یو لوی ذخیره ځای، ساتن ځای دی، اینې 1500 ساتني مترمکعب ويني ته په خپل ځان کې ځای ورکړی دی، کله چې انسان ناڅاپه دکومي پيښې سره مخ او وینه بهیدنه رامنځته سي لکه د ټکر یا ولادت په وخت کې، یو هورمون په غوړو کې اینې ته

لارښوونه کوي: ترڅو دوینې یوڅه اندازه د وینې، د وینې دضایع، کاریدني سيمي ته واستوي.

دایني یوبله دنده دقندونو، خوړو، پروتینونو، ویتامینونو ذخیرکول دي، بڼه نو ویلی سو چي اینه دخورکي توکو یوگودام، ذخیره خای یا ساتن خای دی، چي دلورې په وخت کې؛ خوراکي موادو ته دنه لاس رسي په وخت کې هغه که ارادي وي لکه روژه یا غيري ارادي وي لکه قحطي، یا کله چي سخته وینه بهیدنه رامنځته سي، اینه پيښه سويه تشه یا کمښت په نیکه طریقه پوره کوي.

اینه دهغو موادو ساتن خای دی چي انسان هغه ته اړتیا لري، که دلورې په وخت کې دیوه انسان دایني وینه په لابراتور کې ووینو: په هغې کې به اړین مواد په بشپړ ډول شتون ولري، که یو وړي انسان د ناچاری یا په هر دلیل چي وي دڅه وخت را په دي خوا څه نه وي خوړلي، څو ساعته دلورې اوستریا احساس نه کوي، بڼه نو ویلی سو لوړه په اینه کې د خوړو د ذخیرې دکمښت ده، نه په روانه وینه کې دخوړو دکمښت.

په اینه کې یو بله جالبه ځانگړنه شتون لري چي هغې ته پوهان په بل رنگ جوړونه، بل ډول جوړونه وايي، داسي چي اینه کولی سي چي دخوړي څخه پروتین، دپرتین څخه خوړه، دغوړو څخه خوړه او دخوړې څخه غوړي جوړ کړي، حیرانوونکي ده په اینه کې هم چرېي یا غوړ، بوره یاقتد او پرتینونه شتون لري چي اینه کولی سي د اړتیا په وخت کې یاد مواد په یو بل بدل کړي، بڼه نو بل رنگ جوړونه یا دیوه شي څخه دبل شي جوړونه دایني یوه جالبه او اړینه ځانگړنه ده، دغه ټولې چاري، ذخیره او د توکو په یوبل بدلونه د انسان دژوند ساتلو په پار دسترخالق جلّله په امر سرته رسيږي.

بله خبره داده چې اینه دسنگش یا اندازه که ونې دنده هم په غاړه لري: کله چې قند یا خوږه په لور نسبت ايني ته ننوځي، په ځانگړي ډول کله چې خواږه خواږه وخورو، کله چې وینه دایني څخه دباندې وځي دخوږې نسبت په وینه کې  $5,1/1000$  څخه ډېر نه وي، بڼه نو اینه په وینه کې دخوږې، پرتینونو، ویتامینونو، الیکترولیتونو او ټولو موادو اندازه کول دایني د دندو څخه یوه دنده ده.

دایني څلورمه دنده شکل ورکول؛ ډول ورکول دي: د موادو مایع کول او یا جامد کولو ځانگړنه، اینه ترتیبوي،

بڼه نو ددغو دو حالتونو په مرسته وینه په مناسبه طریقه ترتیب کيږي، که چیرې اینه په بڼه ډول یاده دنده سرته ونه رسوي: وینه په رگونو کې لکه نرم گل داسې کيږي او کیدای سي د انسان دمړینې لامل سي او یا به وینه داسې؛ سي چې د بدن دیوه کوچني زخم په پیښیدني سره به ټوله وینه د بدن څخه توی سي.

همدا ډول اینه داسې پروتین ترشح کوي چې د بدن دمایعاتو، اوبو د نسبت اندازه گيري کوي او مالوموي يې،

هرکله چې دکوم چا اینه خرابه سي یا ورته زیان ورسیري دهغه د بدن داستسقا، پرسیدني لامل کيږي، یانې بدن يې دارتیا څخه ډېرې اوبه ذخیره کوي او په پایله کې د انسان د بدن دانساجو دپارسوب لامل کيږي.

اینه یو بل حیرانوونکی چار هم سرته رسوي هغه داسې چې د زهري مادي حالت گوري او ورسته دهغې سره ور چلند کوي، که اړتیاوي پروړاندې يې کیمیاوي غبرگون بڼي، یا هغه په خپل کید کې راولي، یا هم هغه ليري کوي، یانې دا چې اینه د زهري مادي د خطر داندازې سره ور پریکړه کوي او دهغې پر وړاندې خپل

غبرگون بڼي، داسې لکه چې ته به وايي عقل دې چې په مناسب وخت او ځای کې مناسبه پریکړه کوي؛

اینه دا چارڅنگه سرته رسوي؟

داسې چې اینه په خپل لابراتور کې زهر آزمايي، ورسته د پیژندنې یا پر هغه کومه ماده پاشي ترڅو څنډا یې کړي، یا هغه محاصره کوي او نېسي یې، که نه هغه د بدن د باندې غورځوي ترڅو په کثافتاتو کې د بولو سره د باندې ووځي، دغه او دې ته ورته دندې ټولې داینې پر غاړه دي.

اینه د غوړو، چربی تجزیه کوونکي زرغونه ماده صفر هم تولیدوي، په هره ثانیه کې دو نیم میلیونه سره کرویات مري او توري،

د سرو کرویاتو هدیرې ته لیږدول کیږي، ترڅو هلته د سره په خپلو جوړونکو مادو باندې د بیا ځلي جوړیدنې لپاره تجزیه سي، دویني د سرو کرویاتو د تجزیې څخه لاسته راغلي اوسپنه د هډوکو دمغز کارخونو ته د بیا ځلي جوړیدنې او کاریدنې لپاره لیږل کیږي، ترڅو بیا ترې دویني سره کرویات جوړ او د بدن په خدمت کې ورکول سي،

همدارنگه توری د همدغه مرو سرو کرویاتو د تجزیې څخه هیموگلوبین په لاس را وړي، اینې ته یې استوي ترڅو اینه یې په صفر بدله یا صفر تری جوړه کړي، بڼه نو، کومه صفر چې په اینه کې شتون لري: په توري کې د سرو کرویاتو د تجزیې پایله ده، داسې چې توري کې د مرو سرو کرویاتو څخه هیموگلوبین لاسته راغلي، ورسته اینې ته لیږل سوي او اینې هغه په یوه بله ماده صفر بدل کړي دي.

بڼايي وپوښتی صفر څه دنده لري؟



صفرې چې په اینه کې جوړه سي: کیسه صفرې یا گالبلیدر کې ذخیره کېږي دهغه خای څخه د اړتیا په اندازه کلموته لیردول کېږي او هلته د غورو، چربی په هضم، جذب کې مرسته کوي، همدارنگه دکلمو د حرکاتو سره هم مرسته کوي او یو بله دنده هم سرته رسوي چې هغه دکلمو ضد عفوني کول یا دمیکروبونو څخه پاکیدنه ده، په همدې خاطر که دکوم چا په صفرې کې ستونزه پېښه سي، د غورو جذب او هضم دهغه لپاره ستونزمن چار وي.

اینه څنگه د سوخیدني، خرابیدني سره مخ کېږي؟

یرقان، ژړی یا دایني التهاب، دایني ابسي یا چرکیني دانې او دې ته ورته ناروغی دایني د لمنځه تللو او خرابی لامل کېږي، پوهان وايي: هرکله چې خواړه او د خورو وسایل په ناپاکو موادو ککړ وي اینه په ناروغی اخته کېږي.

هغه حدیث شریف چې دپاکۍ په باره کې راغلی دی په همدې خاطر دی، رسول الله ﷺ په ډېر احادیثو کې دنپاکۍ څخه لیروالي او دپاکۍ ته را بللي یوو.

پوهانو ټینګار کړی چې دایني ناروغی یو لوی دلیل لري او دالوی دلیل په شرابو معتاده کیدل دي، شراب د خبائث، فساد مور ده، ډېر هغه وګړي چې په شرابو معتاد وي دایني په ناروغی، تشمع هم اخته وي، تشمع یا دایني ناروغی یانې دا چې اینه خپلې دندې سرته نه سي رسواي، یا په بل مانا د خپلو دندو څخه دایني ورسته پاتي والی،

یو د دلیلونو څخه چې په اسلام کې خمر، شراب حرام دي همدا دی، ډېر داسي کېږي چې شرابي وګړي دایني په ناروغی اخته سوي یا اخته کېږي، الله جلّ و اعلیٰ فرمائي: **سُورَةُ الْمَائِدَةِ : 90**

د انسان په بدن کي د قرآن کریم علمی معجزې

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلُمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

ای مؤمنانو! په يقيني توگه شراب، جواړي (قمار)، درشلي (بتان) او د فال نيولو غشي ټول ناوالي او شيطاني کارونه دي. له هغو څخه ډډه وکړئ، هيله ده چي تاسي ته به بری در په برخه شي.

\*\*\*\*\*

آيا تاسو نه پوهيږئ چي ستاسو په بدن کي دغه خورا ډېر اړين غړی: يو لابراتو، کارخونه، ساتنه خای او ذخيره خای دی؟

دموادو ذخيره، دموادو په يو بل اړول، اندازه کول، شکل ورکول، پيژندنه او لمنځه وړنه، ترشح او دنوو موادو جوړونه او ډېرې نورې دندې داينې پرغاړه دي، چي داينې هره حجره په يوازيوالي، بيله ږغ و ږوغه په رښتني ډول يادې دندې سرته رسوي.

دغه ده د الله جلله دلوري د غوښتي يوه خلق سويه ټوټه ده

قصابی ته خای او دغه غړی رانیسی، يانې دپسه اینه پیری، هو همدغه لوی ذخيره خای او فابريکه ده چي تاسو يې وينئ، انسان نه سي کولی بيله ايني د درو ساعتونو څخه ډېر ژوند وکړي. الله جلله فرمايي: سُورَةُ الطَّارِقِ : 5--8

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ

بيا دي انسان دي ته خير شي چي له څه شي پېدا کړه شوی دی.

خُلِقَ مِنْ مَّاءٍ دَافِقٍ

له ټوپ و هونكو اوبو څخه پيدا كړاي شوی دی؛

يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَائِبِ

چي د شا او د سيني د هډوكو له منځ څخه راوځي.

إِنَّهُ عَلَى رَجْعِهِ لَقَادِرٌ

په يقيني توگه، هغه (خالق) د ده (انسان) په دوهم ځل پيدا كولو قادر دی؛

\*\*\*\*\*

دبي ارزښته اوبو، نطفي، ايني، زره، مغزو، پښتورگو څخه جوړ سوی دی.

[سُورَةُ الطُّورِ : 35]

أَمْ خُلِقُوا مِنْ غَيْرِ شَيْءٍ أَمْ هُمُ الْخُلُقُونَ

ايا دوی له كوم خالق څخه پرته پخپله پيدا شويدي؟ - يا پخپله د خپل ځان هستوونكي دي؟

\*\*\*\*

هغه چي انسان يې په پيچلي او ښكلي ډول جوړ كړی، آیا په ريښتيا سره د عبادت وړ نه دی؟

په رښتيا سره دمحبت وړنه دی؟ او ولي موږ دهغه احكامو ته سر تيت نه كړو وايي نه وړ او وي نه منو؟ دهغه څه څخه يې چي منعه كړي يوو، پرهيز ونه

کړو؟ آیا دا به ښه نه وي چې خپل ارزښتمنې شیبې دهغه په عبادت او یاد کې تیرې کړو؟

د ابن مسعود (رض) څخه روایت سوی دی چې رسوالله ﷺ وفرمایل: (لا تزول قدمُ ابنِ آدمِ یومَ القیامه من عند ربّه حتّٰی ّ یسألَ عن خمسٍ : عن عمره فیم أفناه و عن شبابه فیم

أبلاه، و مالیه منّٰی اکتسبه؟ و فیم أنفقه؟ و ماذا عملَ فیم علم؟

د حدیث شریف مفهوم دی: انسان به د قیامت په ورځ د الله جل جلاله په وړاندې قدم وانه خلی ترڅو د پښو په باره کې ونه پوښتل سي: دا چې عمر، ژوند یې څنګه تیر کړ؟ ځوانی یې څنګه مصرف او په څښې تیره کړل؟ شتمنې یې دکمې لارې لاسته راوړل او په څښې یې مصرف؛ ولګول؟ او په هغه څه چې پوهیدئ څنګه یې عمل په وکړ؟ ترمذی (2416)

\*\*\*\*

### ښه څښل

د انس بن مالک څخه روایت سوی چې: رسوالله ﷺ په لوبڼې کې د څښلو په وخت کې درې ځله ساه اخیستل، یا په بل ما اوبه به یې په درې ځله پس د څه شیبې څښلې او دغه چاره یې ښه ګڼل، او ویل به یې دا ډېره تنده لیرې کوي، سلامتیا ته نژدې دي، داغه رګم څښل خواږه او په څښلو کې هوساینه راولي

د ابو هریره څخه هم دغسې روایت سوی دی، رسوالله ﷺ په درو ساه وو اوبه څښلې، کله چې به یې لوبڼې مبارکو شونډانو ته نژدې کړ بسم الله او چې کله به یې وڅښلې الحمد لله به یې ویل، دغه کار یې درې ځله تکراروی.

په بدن کې ځینې عصب شتون لري چې هغوی ته پټ، پیچلي عصب وايي، دیوه لوري دمعدې او دبل طرفه په زړه پوري اړیکه لري، یاد عصب د ناڅاپي پیښو سره سخت حساس دي، دبیلګې په ډول که سړي اوبه مخکې له دې چې یوار لږ وڅښل سي ياني بدن ته دخبر په ډول دا څرګنده کړي چې زه یخي اوبه څښم او په یوځلي بيله دریدلو ځان اوبه کړي، یاد عصب به وار خطا سي، ځکه ددې عصبو لپاره ناڅاپي پیښې سختي دي، زړه ته به پیغام واستوي او کیدای سي زړه خپله دنده پریزدي؛ په نړۍ کې داسي ډېري پیښې سوي دي چې وګړي دناڅاپه عادي پیښو له کبله مړ او یا یې زړه دریدلی وي؛ پوهانو دي ته دعصبی سیستم دنهي نوم ورکړی چې یاد چار دزرا د دریدا او مړیني لامل سوی دی.

یو بل دیادولو وړ خبره داده چې انسان باید په سختي تندي، زیاتي گرمی او ډېري ستړیا کې په یوځل ډېري اوبه ونه څښي؛ ځکه که موږ پر یوه فلزي ماشین لا د هغه دگرموالي په وخت کې اوبه واچوو دهغه دزنګ وهلو او دپرزو د اومیدلو لامل کیږي، ځه لا دغوبښې جوړ انسان دی. الله جل جلاله فرمایي:

[سُورَةُ الْبَقَرَةِ : 249]

فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُمْ بِنَهَرٍ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي إِلَّا مَنْ اغْتَرَفَ غُرْفَةً بِيَدِهِ ۖ فَشَرِبُوا مِنْهُ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْهُمْ فَلَمَّا جَاوَزَهُ هُوَ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ قَالُوا لَا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ ۗ قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُّلقُوا اللَّهَ كَمِّ ۖ مَنْ فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ

بيا چې كله طالوت له لښکر سره و خوځېد نو ويې ويل: "يو سيند د الله له لوري پر تاسي از مېښت کېدونکی دی، څوک چې د هغه اوبه وڅښي، هغه زما ملګری نه دی، زما ملګری یوازي هغه څوک دی چې پر هغو (اوبو) خپله تنده ماته نه

کري؛ هو که څوک يوه، نيمه لپه وڅښي، نو ودې څښي." - خو پرته له يوې وړې ټولګۍ څخه نور ټول له هغه سيند څخه خړوبه شول. بيا چې کله طالوت او ورسره ملګري مسلمانان له سيند څخه واوبتل، وړاندې لارل، نو هغو طالوت ته وويل: "نن په موږ کېني د جالوت او د هغه له لښکرو سره د مقابلې وس نشته." - خو د چا چې په دې باور و چې يوه ورځ له خدای سره يو ځای کېدونکي دي، هغوي وويل: "ډېر ځله داسې شويدې چې يو وړوکي ټولګۍ د الله په امر پر يوې لويې ډلې برلاسه شوېده. الله د صبر کوونکو ملګری دی.

\*\*\*\*

دسختې تندي، ډېرې گرمۍ او ستړيا په وخت کې بايد لږي اوبه هغه هم په تکرار او ځان هوسا کولو وڅښنو، داسې بايد ونه کړو چې په يوځل په يوه ايند ډبه، منګۍ پرسره پورته او خالي يې کړو دازموږ دروغتيا لپاره زيان رسوونکي چار دي.

هغه څه چې لور مو وليکل درسوالله ﷺ ځيني هغه لارښوونې وي چې زموږ دروغتيا په پار يې راته کړي وي؛ هيله لرم دگټو څخه يې برخمن سي.

### ارادي او غيري ارادي کارونه، تنفس

ځيني پوهان وايي: بنکاره والی او نيژديوالی دحجاب سره ورتوالی لري، بنکاره او څرګندي نښانې دالله ﷻ پر عظمت اولويوالي باندي شتون لري چې زموږ هغوی ته دډېرې مينې او نېژديوالي له کبله پام نه وي، يوه دهغو نښانو څخه بيله شکه چې زموږ ساه، تنفس دی.

انسان په بڼه ډول لور کېننه ځي په داسې حال چې سږي يې په ځانګړي نظم او ترتيب کارکوي، زړه يې هم همداسې په نظم او ارامۍ غورځي، تپيري، هضمي

سیستم یې هم په بڼه ډول او دقت خپله ورسپارل سوي دنده سرته رسوي. بڼه نو که د هضمي سیستم دندې، دویني دگرځیدني سیستم دنده او دزړه او سپرو دندې زموږ په اراده زموږ په مداخلې کولو مخته تلای، آیا داسې کوم وگری به وای چې حتا یوه شیبه به یې خوب کړی وای؟ یا لږ کار یې کړی وای؟ یا هم دیوې دقیقې لپاره دخپل خواږه ملګري سره کښینستلی وای؟ دغه ټول د غیري ارادي کارونو دېلې څخه دي چې په بڼه ډول، پوره دقت، په بې مثاله حکمت، تدبیر سره سرته رسېږي.

پوهان ویلي دي: د غیري ارادي کارونو دکنټرول لپاره مرکزونه شتون لري چې دزړه پر غورځیدا، دسپرو پرحرکت، د هضم دچار پردوام، دغذواتو پر ترشح او ډېرو نورو کارونو چې یوازي پرې الله جلله بڼه خبردئ څارنه کوي، داسې لکه، دکوچنیو غدو، پانقراس، ایني؛ فوق الکلیه غدې، تیروئید، هیپوفیز، د بدن دتودوخي د درجې تعادل، د بدن دمایعاتو تنظیمول، دزړه دضربانو ترتیب او دې ته ورته بیخي ډېر کارونه: په غیري ارادي ډول د یادو مرکزونو په مرسته دهمدې مرکزونو در څارنې لاندې په خورا بڼه او برابر ډول سرته رسېږي.

پوهانو ویلي دي: د شوکي نخاع په سریا بصل النخاع کې چې د مغز پای دی یو پیچلي تارونو ته ورته جوړښت ځای لري، دتنفس دتنظیم مرکز، دزړه دضربانو دتنظیم او همدغه رګم درګونو مرکزونه چې ددې تنګ او نري ځای څخه تیرېږي؛ ځای لري،

همدغه ډول دتیرولو، ژولو، دخوږو دتعادل، دخولو، نارو، خوب او ویښتیا، پر لاري تلو، دښځینوو دمیاشتنې ناروغۍ دځانګړنې، د بدن دتودوخي تنظیمونکي او جنسي غدو مرکزونه ټوله دسپاینل کارډ یا د مغزې ساقې په لاندې لور کې ځای

لري، چې يادې ساحې ته د ژوند د پيدايښت ځای وايي، چې د انسان د بدن اړينه ترينه برخه ټکي دي، که چيري په يادې ساحې کې کوم خلل، ستونزه پيښه سي: بيله ځنډه انسان خپل ژوند د لاسه ورکوي، ددې خبرې دلایله سپړلو توضیح لپاره تنفسي سيستم انتخابوو.

په ياده ساقه کې دو ځايه شتون لري، يو د ساه کښلو او بل د ساه کښلو يا خارجولو لپاره، په وينه کې شته د کاربن ډای اکساید گاز دا دوي پيښې گرځوي، هرکله چې د ساه اخستلو مرکز فعاله کړي دويم هغه يې غير فعال وي يانې هغه شيبه کار نه کوي، مگر که دواړه په کار پيل وکړي، حالت خرابيږي ځکه ديوه مرکز دکار په وخت کې دويم هغه بايد بند وي، عجب او حيرانوونکی ظرافت او چار چې داند کولو وړ دي.

يوه بله د يادولو وړ خبره داده چې ساه کښل، تنفس اړدي چار دي، انسان په خپله خوښه کولی سي ساه واخلي او ساه وباسي.

د تنفس کولو، ساه اخستلو او کښلو لپاره يو مرکز شتون لري چې دمغز څخه پيغامونه اخلي.

که څه هم انسان د ياد مرکز دکار څخه بي خبره دي مگر ياد مرکز په خپله او بيله انسان د فکره کار کوي.

څشي ياد مرکز اداره کوي؟

په حقيقت کې دا په وينه کې شته کاربن گاز دي چې هرکله پوره سي او په وينه کې د پرسی د ساه اخستلو او خارجولو چار کې د پروالی راځي، که چير يو وگړی خپل سر په پټو يا تلک کې پټ کړي، د اکسیجن گاز لږ او د کاربن گاز د پرسی، که چيري پام وکړئ په دې وخت کې د سږو څر څر د پريږي، دغه حالت ځکه



پېښېږي چې په وینه کې د کاربن ډای اکسایډ د گاز اندازه ډېره سي، هرکله چې د یاد گاز اندازه په وینه کې ډېره سي: د ساه اخیستلو او خارجولو مرکزونو ته خبر ورکوي او یاد مرکزونه هم خپل کار دوه برابره کوي بېله دې چې انسان یاد حالت احساس کړي یا په پوه سي، موږ انسانان دخپل بدن د بیخي ډیرو خپل سري کړونو څخه بې خبره یوو او دا هغه ویښي سترگې دي چې خوب نه لري. پوهان په دې باور دي چې که د انسان په بدن کې د کاربن گاز دمعمول څخه دوه په لسو کې ډېر سي: د انسان دتنفس شمیر ډېرېږي، او که په همدې اندزې لږ سي تنفس درېږي. دا څنګه تعادل دی؟

هرکله چې په وینه کې د کاربن ډای اکسایډ گاز ډېر سي بېله دې چې دتنفس کولو مرکز ته خبر ورکړي انسان بې هوښه کیږي او لږ ورسته مري، هغوی چې دبیلګې په ډول په ژمي کې په خپلو کوتو،خونو کې دگازي بخاریو او یا په پخواکي په کلیو کې داوبو په اړهډونو کې داوبو دراکټنلو دماشینونو دزیات دود څخه مرکیدل،څه علت وو؟

علت یې دا دی چې د کاربن ډای اکسایډ اندازه لومړی په هوا او ورسته په وینه کې دخپل معمولي اندازې څخه ډېره لوړیږي چې په پایله کې یې انسان بې هوښه او ورسته مري.

سبحان الله! عجب او حیرانوونکی نظم دی د انسان په بدن کې... انسان بیده وي مګر سږي یې په خپل ځانګړي نظم سره خپله دنده سرته رسوي، انسان بیده وي مګر زړه یې په منظم ډول سره غورځي، غدې؛پښتورګي،معدده،اینه کلمي،توری او دماغ یې په پوره بڼه او منظم ډول خپل ورسپارل سوي دنده سرته رسوي حال داچې انسان خبر هم نه وي، په همدې خاطر جَلَّ جَلَّه فرمایي:

سُورَةُ الدَّارِيَاتِ : 21

{ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ }

او پخپله ستاسې پخپل وجود کېنې (د عبرت نښانې دي). ایا تاسې په څیر کتونکي نه یاست؟

\*\*\*\*

### سېزې

سېزې د انسان د سینې په قفس کې امانت ایښودل سوي دي چې د انسان په بدن کې د الله جل جلاله د لویې دښمنو نښانو څخه دي.

سېزې د تفسي پيپ ترخیا په وسطه د دباندې سره په اړیکه کې دي، ترخیا د برنشي او برانشي بیا په هوایي کڅوړو کې د سېزو کوچنۍ برخې دي پای ته رسېږي. هوایي کڅوړې چې د هوا څخه ډکې دي د مایکرومتر څلورمه بره قطر لري، په داسې حال کې چې د ترخیا قطر پنځه سانتي متره دی داسې لکه دیو کوچني فلزي پيپ یا دهغه څخه لږ غټ. د هوایي کڅوړو ټوله مساحت 70 متره مربع کیږي چې د ترخیا او ورسته د برانشیو څخه هوا ورته راځي یا په بله مانا هوا تري اخلي.

آیا باور کولی سئ چې په سېزو کې 350 میلیونه هوایي کڅوړې شتون لري او مساحت یې د ترخیا د مساحت څخه دوه زره برابره ډېر دی؟

جالبه داده چې د ترخیا او برنشي یا د ترخیا په ورستیو کې درویشتو ښاخونو په اوږدو کې تنفسي سیلیاوي یا ورینتو ته ورته جوړښتونه شتون لري چې هر یو یې 6 مایکرو متره اوږد او دوه مایکرو متره قطر لري، یاد ورینتو ته ورته جوړښتونه د تنفسي لارو څخه هر ډول خطر او ټولو نا پیژندل سو شیانو دلیري

کولو او دتنفسي لارو دپاک ساتلو په پار په هره دقیقه کې دزر څخه در پنځلس سو ځلو پوري لور لورته حرکت کوي، ترڅو ټول ناپيژندل سوي توکي مخکې له دي چي هوايي کڅوړو ته داخل سي دباندې وباسي.

پوهان تر اوسه نه دي تونيدلي چي دسږو دوريبنتو په کرنه، کبنت کې بريالي سي؛ ياني انسان تراوسه نه سي کولی دبيلابيلو علتونو لکبله لمنځه تللي تنفسي وريبننتان دسره وکړي، ځکه نه سي کولی يادې سيلياوي د شته عصبي مزو سره وصل يا په اړيکه کې کړي.

جالبه داده چي دتنفس، ساه په لاره کې دغه خپاره سوي تنفسي وريبنته چي دترخيا څخه پيل او په برانشي يا دترخيا په بناخونو کې شتون لري په ډبري تېزي سره په هره دقیقه کې 18 ميلي متره ناپيژندل سوي يا پردي شيان دساه کبئلو دلارې څخه ليري کوي، دبيلگې په ډول کله چي دساه لارې ته ناپيژندل سوي شي لکه داوبو څاڅکي ننوځي انسان ته توخ پيښيري، توخ څشي دي؟

هوا په تنفسي لارې کې په يوه ساعت کې د 9 سوه كيلومترو په تېزوالي په اندازه په چابکي تيريزي ترڅو هر ناپيژنډانده شي چي په سږو کې شتون لري دخان سره دباندې وغورځوي.

هو جالبه ده چي تنفس، ساه کبئل د پرلپسي عصبي پيغامونو په مرسته په غيري ارادي ډول سرته رسيري.

که چيري سترالله جل جلاله تنفس، ساه کبئل زموږ په اراده کې کړي واي: ياد چار به زموږ لپاره ډبر ستونزمن واي، هغه وخت به موږ نه سواي بيدېدلی ځکه خوب داسي بيلگه لري لکه مرگ، يوډول ډبر کمه پيدا کيدونکي ناروغي شتون لري

چې د تنفس کولو د پیغامونو د ستونزو سره مخ کوي؛ د یادې ناروغې په شتون کې انسان نه سي کولی خوب وکړي، هو یو ډول درمل جوړ سوي دي خو د یادو درمل د خورک لپاره انسان باید په هر ساعت کې دخوبه راکښیني، ځکه د یادو درملو اغېزه یوازې یو ساعت دوام کوي.

په رښتیا سره چې موږ نه پوهیږو چې موږ ته الله جل جلاله څومره نعمتونه راکړي دي.

## حجره

الله جل جلاله په خپل کتاب کې فرمایي: سُورَةُ الْقَمَرِ : 49

{ إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ }

موږ هر څه له یو تقدیر (اندازې) سره پیدا کړي دي؛

\*\*\*

ډېر دقیق برابر والی په هغو شیانو کې چې الله جل جلاله پیدا کړي دي شتون لري.

[همدغه مانا ددې آیات شریف څخه هم اخیستل کېدای سي: سُورَةُ التَّغَابُنِ : 3

خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ ۖ وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ وَإِلَيْهِ الْمَصِيرُ

هغه اسمانونه او ځمکه پر حق پیدا کړي دي؛ او ستاسې صورتونه یې جوړ کړل، بڼه بڼایسته یې جوړ کړل؛ او د هماغه لوري ته په پای کېښي ورگرځېدل دي

\*\*\*\*

د حق څخه بل مانا هم لري چې هغه د ثابت او تل پاتي والي ټكي دى چې د باطل په مقايسه چې هغه فاني او نه پاتي كيدونكى دى.

[سُورَةُ الْحَجَرِ : 85]

وَمَا خَلَقْنَا السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ ۖ وَإِنَّ السَّاعَةَ لَأَعَاتِيَةٌ  
فَأَصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ

موږ اسمانونه او ځمكه او د هغو ټولي هستي له حق څخه پرته پر كوم بل بنسټ باندي نه دي پېدا كړي. او د پرېكړي ساعت هرو مرو راتلونكى دى. نو [اې محمده (ص)!] ته (ددغو خلكو پر بابيزه چارو) د شريفانه تېرېدنې څخه كار واخله.

\*\*\*\*

د حق څخه بل مانا هم اخيستل كېږي هغه څه چې يوه موخه ولري او دبې موخيتوب سره يو نه وي. الله جل جلاله بيا فرمايي: سُورَةُ الدَّخَانِ : 38

{ وَمَا خَلَقْنَا السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لِعِبِينِ }

دغه اسمانونه او ځمكه او د دوى تر منځ شيان موږ د لوبو لپاره نه دي پيدا كړي؛

\*\*\*\*

دريمه مانان يې داده چې دا شى په حقه پيداسوى، يانې ديوه ډېر پوه، حاكيم ذات دخوا په ډېر بڼه او دقيق ډول په اندازه سوى دى.

دحنجري په اړه چې دانسان د برغ سيستم، گډ كارى دى، پوهان وايي: دحنجري

دروازه گۍ يا پنجره په ډېر دقت او په دقيقې اندازې سره طرحه سوي ده، داسي چي که داوسني حالت څخه لږهم غټه يا پراخه وايي دانسان ږغ به نه را وتاي يا به نه اوريدل کيدای او همدارنگه که داوسني حالت څخه لږ هم کوچنی وايي: ساه اخيستل به ستونزمن وای، بڼه نو يا به ږغ سم وای او ساه کښل به ستونزمن وای او يا به ساه کښل سم وای او تنفس، ساه اخيستل به ستونزمن وای، مگر د الله جلله په حکمت، قدرت او علم سره دحجرې اندازه دانسان دپاره خورا سمه او دقيقه اندازه سوي او ورته خلق سوي ده.

چا دغه دروازه گۍ په دغې مالومي، دقيقې اوسمي اندازې سره پيدا کړي ده؟

پاک الله جلله فرمايي: سُورَةُ النَّملِ : 88

وَتَرَى الْجِبَالَ تَحْسَبُهَا جَامِدَةً وَهِيَ تَمْرٌ مَرَّ السَّحَابِ صُنَعَ اللَّهُ الَّذِي اتَّقَنَ كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ

نن ته غرونه ويني او گومان کوي چي بڼه کله بڼخ شويدي. خو په هغه وخت کښي به دا د ورېځو په څېر الوتونکي وي، دا به د الله د قدرت نښانه وي چي هر شی يې په حکمت سره بر قرار کړيدی. هغه بڼه خبر دی چي تاسي څه کوئ

\*\*\*

ددې ځای څخه به دحواسو نړۍ ته اند او پام وکړو.

سترگي په يوځانگړي چارچوب کي زموږ لپاره بڼه او غوره لیده کولی سي: که چيرې زموږ دسترگو دليد دقت، اندازه ددې څخه ډېره وای يوشی مو سترگو دمايکروسکوپ په ډول څو ځله را نيژدي کولی، ژوند به مو ډېر سخت سوی وای! بنيابي پوښتنه وکړئ چي ولي؟

كه موږ په يوه پاك لوبڼې كې چې په اوسني كتو راته پكښې پاكې، خوږې او روڼې اوبه ښكاري او به څښلې، موږ به هغه وخت چې زموږ دسترگو دليدو وړتيا د اوسني حالت څخه ډېره وای دا اوبه به مو روڼې، پاكې نه ليدای: موږ به په دې روڼو او پاكو اوبو كې ژوندي موجودات ليدای، دبيلگې په ډول موږ به په يادو اوبو كې په زرگونو بې زياته باكترياوي اونور ميكروبوونه ليدای، هغه وخت به هيڅ چا اوبه نه سوي څښلې او كه څښلې يې هم، خوند به يې هيڅكله نه وای پراخيستی، همدارنگه دخپل كوچني ماشوم په مخ كې به يې ژوندي موجودات او درزونه ليدای. الله جل جلاله فرمايي: [سُورَةُ الْقَمَرِ : 49

{ إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ }

موږ هر څه له يو تقدير (اندازې) سره پيدا كړي دي؛

\*\*\*

ښه نو را به سو غوږونو ته: كه زموږ غوږونو ددې اوسني حالت يانې دشل اهتزاز څخه ډېر اوريدای، يايې هغه ږغيزي پريكونسې اوريدای چې اوس يې موږ نه اورو زموږ ژوند به دكړاونو څخه ډك سوي وای، دشيپې به موخوب نه درلودای، ځكه غوږونو به مو هر ږغ په ښه ډول اوريدای داسي چې دخپل بدن دغږو، كلمو، زړه، پښتورگو ږغونه به مو اوريدای داسي لكه زموږ په غوږونو كې چې د پياوړی ساتيسكوپ گوشكی وي.

الله جل جلاله پرموږ باندي دا لورينه كړي چې زموږ دغوږ پرده او دهغې شاوخوا جوړښت يې په داسي ډول سره جوړ كړی چې زموږ درحت او هوساينې لپاره ښه او دټولو څخه غوره دئ، موږ دشل رپا لرونكي ږغ څخه پيل در شل زره رپا، اهتزاز لرونكي ږغونه اورو، سبحان الله څومره بختور يوو.

همدارنگه که زموږ دلمس دحس دقت د اوسني حالت څخه زیات وای، موږ به ساکنه بریښنا حس کولی چې دا به خورا ډېر زورنکي وای، ژوند به مو ډېر سخت سوی وای.

د انسان بویایي حس هم الله جلّه په مناسبه او مالومه اندازه سره خلق او هغه ته وربخښلی دی، دځینو ژوو د بوي کولو حس د انسان څخه یو میلیون ځله پیاوړی دی، که د انسان بویایي حس دومره پیاوړی وای ژوند به بیا هم سخت او کړونکی وای.

الله جلّه انسان په دوو غوږو، دوو سترگو یوه زړه سره داسې کرور کړی چې هیڅ وخت به یې په جوړښت کې کوم عیب ونه موندی، دلمس، بوی، خوند، لیدلو او اوریدلو حسونه یې هم دهغه لپاره په ښکلي، مناسبه، مالومه او ښه ډول سره هغه ته وربخښلي دي چې په پوره دقیق او د انسان لپاره په غوره ډول ورسپارل سوي دنده سرته رسوي.

### پښتورگي او د نعمت شکر يي

پښتورگي دحجاب عجز لاندې دپريتوان په شا کې د انسان په دورو اړخونو کې ځای لري، شکل يې لوبيا ته ورته دی چې دیوه لوی انسان پښتورگي 12 سانتي متره اوږده، شپږ سانتي متر برداره دونيم سانتي متر پنډ او وزن يې 150 گرامه کيږي. پښتورگي هر ورځ 1800 لیتره وینه پاکوي، ښايي ستاسو دتعجب وړ وگرځي، مگر دغه خبره څو باوري سرچينو کې ياده سوي ده، هیڅ د شک ځای نه دی پکښې پاته سوی او د ناسم ډپولي او ښتي او د رښتيا پولو ته داخله سوي ده، دغه اندازه وینه دیوي منځنۍ کورنۍ دتولو دسوځيدنې وړتوکو لکه تیلو يا گازو سره برابريږي.



په پښتورگو کې کوچنیو لولې پېپونو ته ورته جوړښتونه نفرونه شتون لري چې اوږدوالی یې 60 کیلومتره او شمېر یې یوه میلیونه رسېږي، پښتورگي د انسان د اړتیا څخه ډېر دشل برابره نوري وینې دپاکوونې یا تصفې وړتیا لري په همدې خاطر کله هم د یوه انسان یو پښتورگی دکاره ولوېږي، انسان کولی سي په یوه پښتورگي ژوند وکړي، دا الله جلله لویه مهرباني ده چې انسان باندې یې کړي ده، چې انسان کولی سي په یوه پښتورگي هم ژوند وکړي، ځکه پښتورگي د انسان د بدن اړین غړي دي، په همدې خاطر یو ورته د اړتیا څخه اضافه ورکول سوی، عطا سوی دی.

څوک باور کولی سي چې د انسان ټوله وینه په هرو څلورويشتو ساعتونو کې شپږدیرش ځله د پښتورگو څخه د پاکېدنې په پار تیرېږي، چې پښتورگي د وینې د تصفې، پاکېدنې لپاره ډېر پیچلي عملیات سرته رسوي، داسې چې قندي مواد، ځینې نور عناصرونه او پروټینونه د وینې څخه اخلي او په منظمو نسبتونو سره یې د ځان د باندې وریدونو ته هدایت کوي او د اندازې څخه ډېر خواږه او نور اضافي او زهري مواد د بولو سر د بدنه د باندې باسي.

انسان څنگه پوهېږي چې د شکرې په ناروغۍ اخته سوی دی؟

په بولو کې دخوړې دشتون د ډېرښت څخه، یانې داچې پښتورگي یوه مالومه اندازه خوړه د وینې څخه اخلي او پاتې په بولو کې د بدن څخه د باندې باسي، همدارنگه که انسان ډېره مالگه وکاروي او خپل ادارار، بولي په لابراتوار کې وڅیړي وبه وینې چې په بولو کې یې د بدن د اړتیا څخه ډېره مالگه بدن د باندې را ایستلي ده.

د پوهانو په وینا پښتورگو انسان ته دا موقه ورکړي ده چې هر شی وخوري، که

د انسان په بدن کې د مالګې د اندازې نسبت د اتيازرو څخه لوړ سي انسان مري، بڼه نو يو سيستم بايد شتون ولري چې دا نسبت په وينه کې ثابت وساتي او دا سيستم د پښتورګو، بولي سيستم دی.

څنگه چې پوهانو يې يادونه کړي پښتورګي يوه هوبن لرونکي کارخونه ده: چې د انسان د بدن د اړتيا وړ موادو اندازه په ثابته اندازه کې ساتي، يانې نسبتونه منظم او بنکلي ډول سره ترتيبوي، کله چې هم په وينه کې د مالګې، پورې او نورو زيان رسوونکو يا بې زيانه موادو اندازه ډېره سي پښتورګي د اړتيا څخه ډېر مواد په وينه کې نه پرېږدي او د بولو سره يې د بدن څخه دباندې باسي، همدا علت دی چې د بولو رنگ زموږ په خوړو سره بدلون کوي، ځکه کيدای سي هغه مواد چې موږ يې خوړو د اړتيا څخه مو ډېر خوړلي وي يا کيدای سي زموږ بدن ته يې په وينې کې د بدن د اړتيا څخه ډېره اندازه زيان رسوونکي وي ځکه خو پښتورګي زموږ د بدن څخه د اړتيا اضافه توکي د وينې څخه پاک او د بولو سره يې د بدن څخه دباندې باسي.

بڼه نو پښتورګي چې وزن يې د 150 گرامو څخه ډېر نه دی: بيله ږغ وږوغه بيله هوساينې، بيله کومې پاملرنې خپل ورسپارل سوې دندې ته دوام ورکوي.

د انسان پښتورګي د انسان د کار، استراحت، خوب، تجارت، منظرې په وخت کې بېله کوم داسې ږغ چې موږ يې واورو کار کوي او هرورځ ټوله وينه 36 ځله پاکوي، کاري هېڅ تکليف انسان ته نه ورکوي لکه کوم تکليف چې مصنوعي پښتورګي، د بيليز ماشينونه ورکوي، پښتورګي په هغه هورمونو چې ترشح کوي يې د وينې فشار کنټرولوي، کله چې پښتورګي ستونزه پيدا کړي د وينې فشار هم ستونزه پيدا کوي.

د پښتورگو لوري غدي: فوق الكليه غدي د ويني د فشار د تنظيم، د ويني د لږيدا دمخنيوي او د بدن دماعتو د تنظيم لپاره هورمونونه ترشح كوي.

كله چې پښتورگي التهاب پيدا كړي دماعتو نظم يې خرابيږي چې په هغه وخت كې انسان دبېلا بېلو كړاونو سره مخ كيږي.

آيا دابسنه نه كوي چې موږ دالله جل جلاله د لوى نعمت د پښتورگو د جوړتيا لپاره شكر كوونكي و اوسو، رسوالله ﷺ چې به كله د لاس پريولولو څخه فارغه كيدى فرمايل به يې: ( الحمد لله الذي اذهب عني الادي وعافاني ) الله جل جلاله لره دي ثنا او ستاينه وي چې زما څخه يې كړاو او ازار ليري كړ او ماته يې سلامتي راكړه. ابن ماجه 301

كه پښتورگي په سمه ډول كار ونه كړي: په وينه كې د ادرار، بولو اندازه لوړيږي، ډاكټران پوښتي هغه وخت به څه پيښ سي؟

انسان په تشنج اخته او حافظه يې كمزوري كيږي، په چارو او چلند كې نيمگرتيا پيښيږي، د كوچنيو پيښو سره دمخ كيدو په وخت كې درد ورځي، دهغو وگړو چې ناڅاپه پښتورگي كار پرېږدي، په وينه كې يې ديوريا، بولو كچه لوړيږي: غير معمولي چلند كوي، حتى دردي اندزي پوري چې دهغه چلند دكورني لپاره د زغم وړنه وي.

كه دا حالت همداسي دوام پيدا كړي او د بولو كچه يې په بدن كې ډېرېږي انسان ژر تري مري.

بڼه نو د انسان پښتورگي او دهغوئ جوړتيا بيخي لوى اوستر نعمت دى چې موږ ورڅخه برخمن يوو!

يؤبل اړين غږى د انسان په بدن كې مثانه ده دځينو وگړو مثانه په ځوانى كې

سوستي پيدا کړي او هغه وخت انسان ډېر ورځه زور پري، دخلگو تحقير وونکي خبرې اوري، څوک چې دخپلو ادارو کنټرول نه لري رښتيا هم دا چار دهغه لپاره زورونکي دي، بڼه نو مثانه هم دالله جل جلاله دلويو نعمتونو دپلي څخه ده موږ بايد تل دالله جل جلاله شکر ادا کړو روغتيا دالله جل جلاله ستر نعمت دي او په قدر يې هغه وگړي بڼه پوهيږي څوک چې روغتيا نه لري.

کله چې د حاجت څخه فارغه کيږو غوره داده چې ووايو: ( الحمد لله الذي اذهب عني الادي وعافاني ) الله جل جلاله لره دي ثنا او ستاينه وي چې زما څخه يې کړاو او ازار ليري کړ او ماته يې سلامتي راکړه. ابن ماجه 301

راسي چې ددي دوو اړينو غړو دروغتيا شکر ادا کړو او تل دالله جل جلاله حمد او ثنا ووايو.

## پښتورگي او دبولو پاکول

درسوالله عليه وسلم چې به کله دلاس پريولو څخه فارغه سو دادعا به يې ويله: دانس بن مالک څخه روايت سوي چې رسوالله عليه وسلم به هغه وخت فرمايل:

خواره او څښاک ځواک،خوند او همدارنگه پاتي شوني يا په بله مانان كثافات هم لري، مگر په سږو کې عجه چاري مخته وړل کيږي چې په لنډو تګو کې ورځه يادونه کوو: دانسان دمغزو څخه ورسته په دويم ځای کې ترټولو پيچلي سيستم بولي سيستم يا پښتورگي دي، ويل کيږي چې په پښتورگو کې 2ميليونه کوچني لوله يې پيپونه، شتون لري، چې په هر پښتورگي کې يوميونه يادکوچني پاکوونکي پيپونه کيږي، ياد پيپونه بيخي ډېر نازک او نري دي چې پر

خپل شاوخوا پیچل کيږي ترڅو کروي شکل جوړ کړي، پوهانو یادو لوله یي پیپونو ته گلومیرولرونه وایي چې د یوې غشا په واسطه پوښل سوي دي بولي څنگه جوړيږي؟ د بولو جوړولو پروسه ډېره پیچلي ده: د وینې پلټریدل، د وینې څخه داوبو، مالگو، بوري، یوریا، یوریک اسید، کریاتینین راتونه او تصفیه کیدنه.

ښه نو یاد عملیه ډېره پیچلي ده ولي به نه وي پیچلي موږ وویل چې د انسان بدن دویمه درجه پیچلی سیستم د پښتورگو سیستم دی، ددې خبرې د اثبات لپاره دا بسنه کوي چې ووايوو دمصنوعي پښتورگي د طبعي پښتورگي څخه ډېر غټ دی، دیو وگړی د وینې پاکیدني لپاره څلور ساعته یا دهغه څخه ډېروخت نېسي چې هیڅکله وینه داسي نه پاکوي لکه طبعي پښتورگي چې وینه پاکوي، گلومیرولرونه دومره کوچني دي چې په سترگو نه لیدل کيږي، که یاد پاکوونکي دیویل سره وتړل سي اوږدوالی یې 160 کیلومترو ته رسیږي، که دهغوئ دننه پوښونه سره راغونډ کړو اته متره مربع ځای به ونیسي.

ددواړو پښتورگو وزن د 150 گرامو څخه نه ډېرېږي یو 75 گرامه لرونکی پښتورگی هغه کارونه سرته رسوي: چې ماغزه دهغه د درک او پوهیدني څخه ناتوانه کيږي.

که د انسان پښتورگي کار پریردي هم هغه شیبه یې دمرگ ده او د انسان بدن به د زهره څخه ډک سي، ځکه خو به سوالله ﷺ د لاس پریوللو ورسته ویل:

د پښتورگو ناروغی ډېر دي، دغه نازک، محکم سیستم د انسان څخه ازار او کړاونه ليري کوي، آیا دبه ډېره غوره نه وي چې ددې لوی نعمت او دهغه دروغتیا شکر اداکړو

که چیرې یاد سیستم کې ستونزه پېښه سي د انسان حالت به څنگه وي؟  
دلته چې کوم څه څخه یادونه وسول د پښتورگو په اړه ډېر کم ویل وه او موخه  
مو داوه چې انسان باید خپل بدن جوړښت ته په غور اند کوونکي او پام  
کوونکي واوسي؛ دخپلي روغتیا دشتون په خاطر هره شیبه الله جل جلاله یاد او  
شکر وکړي.

### پښتورگي او دمالگي سره یې اړیکه

په حقیقت کې پښتورگي دالله ﷻ د عظمت او حکمت دښو نښانو څخه یوه نښه  
ده، زموږ بدن موږ ته ترټولو نېژدې شی دی چې دالله ﷻ په پیچلواو دحکمت  
څخه ډکو خلقتون کې یې اند وکړو. سُورَةُ الدَّارِيَاتِ : 21

{ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ }

او پخپله ستاسې پخپل وجود کېني (د عبرت نښانې دي). ایا تاسې په ځیر  
کتونکي نه یاست؟

\*\*\*\*

دپښتورگو یوه دنده بدن دارتیا څخه دډېرې مالگي دباندي ایستنه ده، مالگه  
د انسان په وینه کې مالومه اندازه لري چې دهغې اندازې څخه ډېرښت او کمښت  
یې انسان ته زیان رسوونکي دي، انسان بېله کومې مالومي اندازې او بېله دي  
چې کمښت او ډیرښت ته یې اند وکړي مالگه خوري، ښايي یوخورک تریو وي  
یا داسې کوم خواړه و خوري چې مالگه پکښې ډېره وي، په حقیقت کې د انسان  
چې څنگه زړه غواړي هغسي مالگه او نور خواړه خوري، مگر په وینه کې باید  
دمالگي نسبت د اویا او اتیازرو په منځ کې وي: که چیرې یې په وینه کې اندازه

د یاد نسبت څخه کمه یا زیاته سوه د انسان ژوند ته خطر پېښوي، خطر څه چې لمنځه یې وړي، بڼه نو همدا پښتورگي چې انسان ورته په کمه سترگه گوري، لوی او اړین کار سرته رسوي، هغه چار چې د انسان ژوند دهغه سره تړلی دی: دغه غړي د انسان دویني څخه د اضافي، دارتیا څخه ډېرې مالګې خارجوونکي، ایستونکي دي.

پښتورگي دویني څخه د اضافي مالګې اوبورې په ایستلو کې خپله دنده په خورا بڼه، صادقانه او پوره امتداری سره سرته رسوي، په یاد کار کې ماغزه چې د بدن ټولو غړو ته امر کوونکي دي د پښتورگو سره مرسته کوي، دبیلګې په ډول: کله چې انسان زیاته مالګه وڅوري، یا کوم بل ډول خواړه په زیاته اندازه وڅوري، ماغزه ژر د هیپوفیز غدې د لارې هورموني پیغام وپښتورگو ته استوي ترڅو پښتورگي دهغه ذخیرسوو او بو خارجیدنه چې د پښتورگو په کوټو کې سته کنټرول کړي، دیادوني وړ ده چې پښتورگي دا سي جوړښتونه، کوټې لري چې د اوبو څخه ډکې دي.

بڼه نوهغه وخت مخاطي غده داسي هورمون ترشح کوي او پښتورگو ته دهورمونونو په واسطه داسي امر کوي چې پرینردي خپلې ډابو کوټې داوبو څخه تشي کړي، ولي؟

ځکه هغه وخت به دمالګو غلظت ډېر سي او د انسان ژوند به د خطر سره مخ کړي، په همدې اړو دور کې زړه یو بل هورمون هضمي سیستم ته مخابره کوي، ترڅو انسان دتندې احساس وکړي چې په پایله کې یې انسان دسختې تندې سره مخ کیږي او دا خو طبیعي ده چې هر هغه خواړه چې تروه وي انسان دهغوی په خوړلو دتندې احساس کوي او اړ کیږي چې خوړې اوبه وڅښي. دا عجب نه ده؟ اوبه ژر دمعدې او اړوند هضمي غړو څخه ژر ویني ته جذبیږي اوپښتور گوته

لارښوونه کيږي چې خپلې ټولې ذخیره سوي اوبه تخلیه کړي او داضافي مالګې په لمنځه وړلو او دبانډن څخه ایستلو کې مرسته وکړي.

انسان ددې ټولو کارونو او اړودوړ څخه ناخبر وي او خپل ژوند ته

په آرامۍ دوام ورکوي، بیا هم ډېره مالګه او خوږې خوري او خوند ترې اخلي نور کار ددې دقیق او منظم سیستم پر غاړه دی چې یوازي الله جل جلاله دهغه په میزان، دقت او نظم باندې بڼه پوهه لري.

که موږ د بدن د ټولو حجراتو، انساجو، غړو او سیستمونو د ټولو کارونو څخه خبر سو موږ به ډېرې حیرنټیا څخه ډبې هوښی در پولو ورسپړو، دا دمره ډېر نظم او دقت او ناخبره انسان!

اتحسب انك جرم صغير \* وفيك انطوي العالم اكبر

ګومان کوي چې کوچنی جسم یې ای انسانه\* ستا په بدن، تاګي جالبه او لویه نړۍ پټه سوي ده.

بڼه ده چې پوه سئ کله چې یو غږپ اوبه څښی دجالبو، خورا حیرانوونکو او پیچلو سیستمونو څخه تیريږي، چې انسان یې دتللو دلاړو په اړه لا بشپړ پوهه نه لري. الله جل جلاله فرمایي: سُورَةُ النَّمْلِ : 88

وَتَرَى الْجِبَالَ تَحْسَبُهَا جَامِدَةً وَهِيَ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ صُنِعَ اللَّهُ الَّذِي الَّذِي أَتَقَنَ كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ

نن ته غرونه ویني او ګومان کوي چې بڼه کله ښخ شويدي. خو په هغه وخت کښي به دا د وړېڅو په څېر الوتونکي وي، دا به د الله د قدرت ښانه وي چې هر شی یې په حکمت سره بر قرار کړیدی. هغه بڼه خبر دی چې تاسي څه کوئ.



## مټانه

الله جل جلاله مټانه داسې خلق کړي، پيدا کړي چې دهغې دېوالونه يې په کوچنيو عصبو مجهز کړي دي، کله چې هم دېولو څخه د 200 تر 300 ملي ليټرو پوري ډکيږي؛ دغه د واړه، کوچني عصبي مزي شوکي نخاع ته خبر ورکوي چې مټانه نور ډکه سوې ده، نخاع هم په خپل نوبت دمټاني سفنکټري عضلاتو ته امر کوي چې سره راغونج، منقبض سي، دويم امر يې دمټاني لاندیني محصري يا دروازي ته وي ترڅو بولو ته لار ورکړي چې دباندې ووځي، هغه عضله چې ټينگه تړل سوې وه لمړی سوسته او ورسته خلاصیږي، مگر دا کارونه دومره هم ساده نه دي کله چې نخاع دمټاني عضلاتو ته دغونجيدني او خلاصيدني امر کوي: یاد امر سمدستي نه مني بلکې هغه وخت د یاد امر اطاعت کوي کله چې دلور لوري ياني امر کوونکي، مرکزي عصابو دلوري دغه امر تائيد او ټاپه سي، داسې لکه کوم کښته پوري اداره درهغو يو امر نه مني ترهغو چې د يادې ادارې څخه دلوري ادارې تائيد او ټاپه نه وي پر وهل سوي.

که چيري ديوه وگړي مټانه په يوه اړينه ناسته يا حساس ځای کې ډکه سي: د مټاني عضلاتو ته يې دنخاع دلوري دخالي کيدني حکم وسي او عضلات يې حکم ومني دانسان هغه وخت به انسان په کوم حالت کې وي او څه احساس به کوي؟

ارزښت او درناوی به يې څه په وسي؟ شخصيت ته به يې څه زيان ورسپړي؟ په دې ټولو کارونو کې دالله جل جلاله حکمتونه راغونډسوي دي چې دانسان فکر ورته نه رسپړي!

ښه نو که چيري مغز موافق نه وي څه پيښيږي؟

که چیرې دهغو چې مټانه دخپلې اندازې 800 ملي لیټرو څخه ډېر ډکه سي، تر دې اندازې پورې چې بولي پښتورگوته ورسیري: کیدای سي ټوله وینه زهرې سي او بولي په گډې سي.

په داسې حال کې نخاع نور دمغزو امر ته نه تمه کیږي بلکې خپله دمټانې عضلاتو ته امر کوي چې سره را غونج سي او لاندې محصرې ته امر کوي چې بولوته دوتلو لار ورکړي، ورسته ترهغه بولي دباندې ځي یوازې او یوازې د انسان د ژوند ژغورلو لپاره، داڅه ډول نظم او جوړښت دی؟ دا څنکه دقیق خلقت دی؟

بيله مټانې به ژوند څومره سخت وای؟

په هرو شلو ثانوي کې دوه څاڅکي بولي دپښتورگو څخه دحلبونو دلارې مټانې ته څڅیري.

یو کثافت ځای چې دیونیم لیټر څخه ډېرې بولي ځایوي او انسان کولی سي بيله دي چې بولي وکړي پنځه یا اووه ساعته موټر وچلوي یا په کوم بل کار اخته سي. الله جل جلاله فرمایي: سُوْرَةُ الطُّور : 35

{ أَمْ خُلِقُوا مِنْ غَيْرِ شَيْءٍ أَمْ هُمُ الْخُلُقُونَ }

ایا دوی له کوم خالق څخه پرته پخپله پیدا شويدي؟ - یا پخپله د خپل ځان هستوونکي دي؟

\*\*\*

دا دقیق سیستم چا جوړ کړی دی؟ بيله شکه الله جل جلاله خلق او جوړ کړی دی!

د انسان په بدن کې د قرآن کریم علمي معجزې

ټول کاینات او زموږ بدن ډله ته درسیډني، دهغه په قدرت، یوالي، حکمتونو او نعمتونو کې د فکر کولو بڼه درشلونه دي، خو زموږ هوښ او بیداري غواړي، غفلت نه.

د انسان درنگ بیلابیل والی او دهغه اړیکه دمیلانین مادي سره

ستر الله ډله په خپل کتاب کې فرمایي: سُورَةُ الرُّومِ : 22

وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَانِكُمْ

إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالَمِينَ

او دهغه له نښانو څخه د اسمانونو او ځمکې پیدایښت او ستاسې د ژبو او رنگونو بېلابېلوالی دی. په باوري ډول پدې کښې د پوهانو لپاره ډېرې نښانې دي. \*\*\*\*\*

غواړو ددې ایت پردغه برخه ( وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَانِكُمْ

إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالَمِينَ ) لنډ وړغیرو.

پوهان وايي: د پوستکي په مخ کې چوپرکي حجرات يانې چوپرک ته ورته حجرات، ژونکي میلانوسیتونه شتون لري، ددې حجراتو شمېر په هر انچ مربع ساحه کې شپیتو زرو ته رسیږي، په تور پوستو او سپین پوستو کې دیادو حجراتو په شمېر کې بدلون نسته، دغه حجرات په ټولو انسانانو کې هغه که توروې، سپین وي یا غنم رنگ شمېر يې په ټولو کې یو دی، درنگو بیلابیل والی په انسانانو درنگ دمادي میلانین د ډېرښت او کمښت له کبله وي.

سپین او تور انسانان د یادې مادې لکبله چې وزن یې د یوه گرام څخه ډېر نه دی د یو بله توپیر سره لري.

دیادول وړ ټکی دادی چې دغه حجرت په هرو دو کالو کې د لس څخه در شل سلنه کمیږي، بڼه نو موږ ویلی سو چې د انسان د عمر په ډېریدو دهغه پوستکی روښانه او سپین کیږي، مگر زموږ کار ددې سره نه دی، بلکې زموږ کار ددې رنگې مادې خپریدنه، نفوذ و ه هغو حجراتو ته دی چې چوپړک ته ورته شکل لري او په هر انچ مربع کې یې شمېر شپیتو زرو ته رسیږي. همدارنگه موږ پردې هم ږغیږو چې دیادو حجراتو شمیر د ارثي حجراتو د لوري د حجري په هسته کې ټاکل کیږي.

مگر ولې هغه وگړي چې په استوايي سیمو کې ژوند کوي تورپوستي دي، په داسې حال کې دجنوبي او شمالي قطب اوسیدونکي سپین پوستان دي؟

دا څنگه تفسیروالی سو؟

دهغوی دسیمې او رنگ ترمنځ کومه اړیکه شتون لري؟

په دې کې دالله جل جلاله لوی حکمت پت سوی دی.

د تیاره مادې دځانگړو نو یوه یې دزیان رسوونکو ماورا بنفش وړانگو بڼه جذب دی، داستوايي سیمو په شاوخوا کې دلمروړانگې تېزې اوسیده دمخکې پرمخ موبنلې، ځکه خو دیادو سیمو داوسیدونکو رنگ تور او تیاره دی.

دلمر وړانگې چې دپوستکې دتور والي لامل کیږي ددو لارو یاد کارکوي، لومړی: میلانېن چې دمخه جوړسوي وي په تېزې په کراتینوسیتونو توزیع کیږي، دویم: فعال سوي میلانوسیتونه دمیلانېنو جوړښت ډېر کړي.

اوس به دغه مبارک ايات تلاوت کړو چي فرمايي:

{وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافَ أَلْسِنَتِكُمْ وَالْوَنُكْمِ

إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالَمِينَ

او د هغه له نښانو څخه د اسمانونو او ځمکي پيدايښت او ستاسي د ژبو او رنگونو بېلا بېلوالی دی. په باوري ډول پدې کښي د پوهانو لپاره ډېري نښاني دي.

\*\*\*

د انسانانو درنگونو او پوستکي رنگا رنگي دالله جلله د عظمت او حکمت د نښو نښانو څخه یوه نښه ده، دا ددې وړ ده چي په هغه کي اند وکړو ځان پري پوه کړو او په دې رنگونو کي په پتو سوو رازونه کي پلټنه وکړو.

که د انسانانو څپهرو ته وگورو موږ به ونه تونو چي ديوه وگړي رنگ دبل درنگ سره ورته وموندو، ياني داسي وگړي به نکړو پيدا چي بس کټ مټ دهغه بل انسان په رنگ وي، مگر که د انځور نيوني په يوې کيمرې باندې يي انځور ونيسو تقريباً ټوله په يوه رنگ مالومېږي، که موږ بيا هغوی ته په خپلو سترگو وگورو دهر يوه رنگ به ځانته ځانگړني ولري ياني موږ به ښکاره توپيرونه دهغوی په رنگونو کي وموندو، د انسان سترگې کولی سي په 800 زره رنگونو کي يوه درجه رنگ دنورو څخه بيل وويني، داسي چي که موږ اته سوه زر دزرغون رنگ ټوټې ديوبل ځواکي کښيږدو ديوي سري رنگي ټوټې په ورزياتول زموږ سترگې هغه پېژندلی سي، ښه نو زموږ سترگې دبيلابيلو رنگونو په پېژندنه کي ډېري دقيقې دي.

رسو الله ﷺ دلوی اختر په یوې خطبې کې فرمایلي وه: (یا ایها الناس ان ربکم واحد وان اباکم واحد، الا لا فضل لعربي علی أعجمي ولا لعجمي علی عربي ولا لأحمر علی أسود، ولا لآسود علی أحمر الا بالتقوا)

ای خلکو وپوهیږئ چې ستاسو د ټولو رب (ج) یو دی، ټول دیوبل ورونه یاست، وپوهیږئ چې هیڅ عربي پر عجمي او هیڅ عجمي پر عربي، هیڅ سور پوستي پر تور پوستي او هیڅ تور پوستي پر سور پوستي، غوروالی نه لري مگر په پرهیزکاری، تقوا

هم دغه شان د ابو هريره (رض) څخه روایت سوی دی چې رسو الله وفرمایلي: (ان الله لا ينظر الی صورکم واموالکم ولكن ينظر الی قلوبکم و أعما لکم)

الله جل جلاله ستاسو څپهرو او شتمنیو ته نه کوري، بلکې ستاسو زړونو او کړنو ته گوري.

الله جل جلاله زموږ کورونو، موټرونو اولادونو، شتمنیو او بڼکلاو ته نه گوري، بلکې زموږ زړونو، زموږ خبرو او زموږ چار چلند ته گوري.

### دوریبنتانو سپینیدل

دهغو مالوماتو دېلې څخه چې دانسان په اړه موږ ترلاسه کړي دي یو یې دادی چې دهر انسان پر سره دسل څخه در دوه سوه پنځوس یادري سوه زرو وریبنتانو پوري شتون لري او هر وریبنته د درو کلونو څخه ډېر ژوند کوي، ددې لپاره چې دانسان ټوله وریبنتان نوي سي 200 ورځو ته اړتیا لري، دانسان د بدن دهر وریبنته سره د وریبنته جوړوني کارخونه شتون لري؛ یاتې داچې زموږ پر بدن چې څومره وریبنتان دي هومره دوریبنته جوړوني فابریکې هم

شتون لري، بڼه نو هر تاروريښته ځانته يوه فابريکه لري چې هلته توليديږي،  
وده او رشد کوي او دخپل عمر ځوانۍ ته رسېږي، ورسته سپين زړيږي او  
مري، چې مړينه يې دختي او را لويدي څخه عبارت ده.

هر وريښته يو شريان او وريد دځان دمغذي کيدني او يوه عضله دخپلي  
خوځيدني لپاره لري، همدارنگه هر وريښته يو عصبي مزى لري چې تکان  
ورکوي ترڅو ودرېږي او دغه رگم هروريښته يوه دغورو او يوه د رنګ غده  
لري.

بڼه نو دراوسه څيرونکي دوريښتانو دسپينيدو په اړه بشپړ مالومات په لاس کې  
نه لري؟

ځينو پوهانو دخپلو تازه څيرونو ورسته ويلي دي چې د وريښتانو سپينېدل  
دعصبو څخه سرچينه اخلي: داسي چې سپين کروييات دوريښته لوړ لورته راځي  
او سره کروييات خوري،

پوهان پردې خبره ټينگار کوي چې سپينزريتوب يا سپين سرتوب دپوستکي  
ستونزه ده چې دعصبو څخه سرچينه اخلي.

قرآنکریم دې خبرې ته 14نيم سوه کاله مخکي اشاره کړي ده او فرمايي: سُورَةُ  
الْمُزَّمَلِ : 17

{ فَكَيْفَ تَتَّقُونَ إِنْ كَفَرْتُمْ يَوْمًا يَجْعَلُ الْوِلْدَانَ شِيبًا }

که تاسي له منلو څخه انکار وکړئ، نو په هغه ورځ به ځنګه وژغورل شئ چې  
ماشومان به سپين ږيري کړي؛

بڼه نو كه ووايو د سپين سرتوب او سپينورتوب سرچينه د انسان د بدن دننه ويره ده بده به نه وي ځكه موږ په تاريخ كې د دې ته ورته پيښو په اړه لوستلي دي: چي دځينو انسانانو وريښتان يوازي په يوه شپه كې سپين سوي دي دهغو دډلې څخه يوه يې (ماري آنتوانټ) دلوي شپاړسم دفرانسې دپاچا ميرمن يادولې سو چي خبره سول سبا اعدام كيږي تور وريښتان يې په يوه شپه كې سپين سول

دا بن عباس (رض) څخه روايت سوي چي ابوبكر(رض) وويل: اي گرانه پيغمبره سپينږي سوي يې؟ رسوالله ﷺ يې په ځواب كې وويل: (شيبتي هود، والواقع، والمرسلات، وعم يتسائلون، واذالشمس كورت)

د هود، واقع، ومرسلات، عم يتسائلون او تكوير سورتونو زه سپينږي كړم.

ياني رسوالله وويل زه يادو سورتونو سپينږي كړم، بڼه نو الله جل جلاله فرمايي: **سُورَةُ هُود : 112**

{ فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ }

نو [اي پيغمبره (ص)!] ته او ستا هغه ملگري چي (له كفر او سر غړوني څخه د ايمان او غاري ايښودلو لوري ته ) راوويښتي دي، پر سمه لاره همغسي برابر ثابت قدم اوسئ، لکه څنگه چي درته حكم شويدئ. او د بندگي له حد څخه تېري مه كوي. څه چي تاسي كوي، هغه ستاسي د رب په نظر كښي دي.

\*\*\*\*

د عمر په ډيريدو هر انسان د عصبي ستريا سره د بوداتوب دبيلا بيلو اړخونو له كبله مخ كيږي. الله جل جلاله فرمايي: [سُورَةُ الرُّوم : ٥٤



اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا  
وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

الله پاك هغه ذات دى چې تاسي يې (د كوچني توب) په كمزوري بڼه پيدا كړئ، بيا له هغې كمزورى څخه وروسته يې تاسي ته قوت در وښه، بيا له هغه قوت څخه وروسته يې تاسي كمزورى او زوروالي ته ورسولاست. هغه چې هر څه غواړي پيدا كوي يې، هغه په حقيقت پوهېدونكى، په هر څه باندي قدرت لرونكى دى.

\*\*\*\*

امام (رح) د (النذير) كلمه په بوداتوب سره تفسير كړي ده.

دا د بنده دپام را اړولو يو ه نازكه اشاره ده چې الله جل جلاله خپل بنده پوهوي چې بنده: ليدنه دي د الله جل جلاله سره نېژدي ده، ته دالله جل جلاله سره دليدني لپاره څه دځان سره لري؟ اى انسانه! ملا دي كروپه، وريښتان دي سپين، سترگې دي كمزوري سوي بڼه نو بيا ولي دالله جل جلاله څخه نه شرميږي؟

دا دالله جل جلاله حكمتونه دي چې ولي دسر او ږيري وريښتان ژر او دورځو وريښتان ژر نه سپيږي، په پزه كي وريښتان راشنه كيږي مگر پر غاښو نه، دلاسو پر لوړه خوا وريښتان راشنه كيږي مگر پر ورغو نه، ولي؟

فوا عجباً كيف يعصي الإله

أو كيف يجده الجاحد

و في كل شيء له آية / تدلّ علي أنه واحد

ددې ټولو اياتونو سره، جالبه ده چې څنگه دالله جلاله نافرمانې کيږي، او څنگه يوڅوک انکار تري کوي، په هرشي کي څرگنده نښې نښانې دي چې وايي، هغه خدای او يوازنی پيدا کوونکی دی.

### په پوست کي د احساس ځايونه

الله جلاله فرمايي: سُورَةُ النَّسَاءِ : 56

إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِنَا سَوْفَ نُصَلِّيهِمْ نَارًا كَلَّمًا نَضِجَتْ جُلُودُهُمْ بِدَلْنِهِمْ جُلُودًا غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَزِيزًا حَكِيمًا

کومو خلکو چې زموږ د ایتونو له منلو څخه انکار کړیدی، هر ورو به یې اور ته نښاسو؛ او کله چې د هغوی د بدن پوټکي والیپل (وسوځول) شي؛ نو د هغو پر ځای به نور پوټکي ورکړو چې د عذاب خوند ښه وځکي. الله ډېر زورور دی او د خپلو فېصلو د عملي کولو په حکمت ډېر ښه پوهیږي.

\*\*\*\*

گویا هغه ځایونه چې درد حس کوي په ځانگړي ډول دسوځیدني درد چې پوست کي سته ددې لپاره چې عذاب وځکي. (کَلَّمًا نَضِجَتْ جُلُودُهُمْ بِدَلْنِهِمْ جُلُودًا غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ) او کله چې د هغوی د بدن پوټکي والیپل (وسوځول) شي؛ نو د هغو پر ځای به نور پوټکي ورکړو چې د عذاب خوند ښه وځکي.

\*\*\*\*

پوهان باور لري پوست ددوو پوښونو څخه جوړ سوی دی، دپوست مخ چې د یوشی سره داریکې په وخت کي دهغه په اړه مالومات مغز ته لیږي، لکه دیوشی دسوروالي، گرموالي، نازکوالي توپیرکوي، دغه پوښ خپل د درو لایو کي څخه

جورسوی دی، باندنی پوښه، منځنی پوښ او لاندینی پوښ، د پوستکي دویم پوښ چې په همدې پوښ کې حیرانوونکي او جالب څه شتون لري.

دغه پوښ دنسجونو څخه جوړ دی چې د کوچنیو رگونو، عصبي رگونو، د غوړو د ترشح لپاره غدې، د ځولو تولیدونکي غدې او دننه د غوړو، چربی لایې، په واقعیت د پوستکي فعال پوښ همدادې چې یاد شیان شتون پکښې لري.

د پوستکي دویمه برخه، د دوو برخو څخه جوړه: پاپیلاي او رتيکولر، په پاپیلاي برخه کې دویني رگونه او حس کوونکي حجرې شتون لري همدارنگه په رتيکولر برخه کې یې دوریبنتان، د غوړیو غدې، د ځولو غدې، دردي پوښ لاندې هیپو درم برخه شتون لري چې په هغې کې دوریبنتانو پیازوونه او د چربی، غوړیو نسجونه په زیاته اندازه شتون لري.

کله چې انسان په اوبو او گرمي هوا کې وي د تیروید غدې حجروته هورمونونه استوي ترڅو هغوی خپل کار د پراخ او گړندی کړي، دیادي غدې د فعالیت سره د حجرو هغه تودوخه چې دوی یې منعکسه کوي د پریزي او په همدې ډول بدن د تودوخې سره اموخته یا عیار یزي.

یوبله د پره جالبه او حیرانوونکي خبره داده: که چیرې انسان په مثبت څلویښت درجې تودوخه کې وي څه پیښیږي؟

پوهان وایي دوه سوه درې د پوستکي په بیلابیلو برخو کې ځای پرځای سوي دي کله چې یې د شاوخوا تودوخه د معمول څخه پرته سي یادي درې د عصبي تارونه په مرسته مغز ته خبر ورکوي، مغز د بدن د ټولو کوچنیو رگونو د خلاصیدني امر ورکوي په همدې خاطر کله چې د تودوخې درجه لوړه ځي د انسان بدن سور کیزي او رنگ یې سره لمبه کوي.

## سره کرویات

د هر وگړي هغه که بڼه وي يانر، کوچنی وي يا لوی: وينه يې په شريانونو او وريدونو کې روانه ده، که څه هم ډېر انسانان نه پوهیږي: چې وينه ده څشي؟ دڅه شي څخه جوړه سوې ده؟ څومره ده او کوم رازونه په وينه کې پټ دي؟

بڼه نو که چيرې په رگونو کې د روانې وينې په حقيقت انسان وپوهیږي بيله شکه سر به خپل خالق ﷻ پر خاورو پر سجده کښيږدي او ستاينه به يې وکړي.

څوک باور کولی سي چې د انسان د بدن په وينه کې 25 ميليونه، ميليونه سره ذرات شتون لري چې په شريانونو او وريدونو کې دوينې سره مله دي په داسې حال کې چې سره کرويات دوينې يوه کوچنی برخه ده، د يادو کروياتو شمير په هر مليتر مکعب کې د پنځه ميليونو څخه کم نه دی؛ څومره ډېر او جالب!

د سرو کروياتو په اړه ويل کيږي چې هيڅ وخت ستريا نه پيژني او تل د بدن حجرو، نسجونو، غړو او هرې برخې ته بيله کومې دمې اکسيجن رسوي.

په ربڼتيا چې دا لوی کمال دی چې هيڅ ستريا نه پيژني! هر ورځ سره کرويات په بدن کې پنځلس سوه ځله گرځي، ځي او راځي، ددوی ژوند د پنځو شتو ورځو څخه لږ ډېر دی او ورسته درهغه مري توري ته ليږدول کيږي مري يې تجزيه او بيا ددوی او صفر د جوړيدنې وړ مواد ورڅخه جلا، ايښي او د هډوکو مغز ته ليږدول کيږي، په دغه پنځو شتو ورځني ژوند کې دوی 1150 کيلومتره لار طی کوي او 600 ليتره اکسجن دخان سره وړي او ځای پر ځای کوي يې په داسې حال کې چې دهرې سرې ذرې قطر د اووه مايکرو مترو څخه ډير نه دی.

که موږ د سرو کروياتو جوړښت ته پام وکړو وبه موندو چې هره سره ذره

د 250 میلیونه مالیکوله پروټینونه لري چې داوسپني لرونکي دي او هیموگلوبین

ورته وايي او دا توان لري چې څلور مالیکوله اکسیجن دځان سره ولېږدوي چې په دې حساب دویني هره سره ذره یو بیلیون مالیکوله اکسیجن دځان سره لېږدوي، هر هیموگلوبین د 4 پلي پپتید، دوه 146 آمینو اسید، دو 141 آمینو اسید چې ټوله 5740 آمینو اسیده کيږي څخه جوړ سوی دی.

سره کرویات په پنځو یا دهغه څخه په کمو ورځو کې د هډوکو دمغز په کار خونو کې جوړیږي.

بڼه نو د هډوکو په منځ کې دویني دسرو کرویاتو فابریکه ده، آیا باور کولی سي چې یادي کارخوني په هره یوه ثانيه کې دونیم میلیونه سره کرویات جوړوي، ترټولو فعاله کارخوني یې لومړی دملا د هډوکو کې او ورسته تر هغه دسینې دقفس په هډوکو کې دي.

الله جل جلاله یوازي دسروکرویاتو دجوړیدني لپاره د هډوکو دکارخونو په خلق کیدو بسنه نه ده کړي بلکې دانسان په بدن کې یې احتیاطي کارخاني هم جوړي کړي دي که دکومي ستونزې له کبله د هډوکو دمغز فابریکې کاروځنډوي دویني سره کرویات هغه وخت په اینه او توري کې جوړیږي.

یوه بل ارین دیادولو وړتکی دادی چې: دویني داندازې، سنجش او په هغې کې د سته موادو دشتون او میزان دکتني مرکز په پښتورگو کې شتون لري چې په پرلپسي ډول د وینې څخه ساتنه کوي، هرکله چې وینه او په هغې کې سته مواد دطبیعي اندازې څخه کم سي پښتورگی دهغوی دجوړیدا فابریکو ته هورموني پیغام استوي، چې دویني دجوړیدنه زیاته کړي او هرکله چې دسروکرویاتو اندازه

په وینه کې ډېره سې یاد مرکزونه د هډوکو دمغز فابریکوته د سروکرویاتو د جوړیدني دلبریدا خبر ورکوي،

دویني د فشار او پښتورگو د التهاب ترمنځ چې کومه اړیکه ده د همدې ځایه سرچینه اخلي، مگر دا څنگه اړیکه ده؟

په پښتورگو کې یو ډیر حساس مرکز شتون لري، چې په پرلپسې ډول سره دویني څخه ساتنه کوي، د اریټروپویتین په نامه د یوه هورمون 90 سلنه جوړیږي چې دویني د جوړیدني په کارخونو کې د سروکرویاتو پر زیاتي جوړیدني اغیزه لري.

دویني په کینلو، حجات سره دویني سره کرویات کمیږي او دا کمښت ددې لامل کیږي چې د پښتورگو د سنجش مرکز دویني د جوړیدني فابریکو ته دویني سروکرویاتو د ډیرو جوړیدني خبر ورکوي، په همدې اساس دویني سره کرویات د انسان د عمر سره مطابق جوړیږي، دغه پلان او نظم دچا دلوري دی؟

چا دغه کارخوني جوړي کړي دي؟ چا دغه لابراتورونه د انسان په بدن کې دننه جوړ کړي دي؟ آیا هغه په رښتیا سره دستایني او عبادت وړ نه دي؟ آیا باید دهغه حکمونه ونه منل سي؟ ولې موږ دهغه حکمونه ونه ومنو؟ ولې باید دهغو څخه چې الله جل جلاله منعه کړي یو پرهیز ونه کړو؟ الله جلله فرمائي: سُوْرَةُ

الدَّارِيَاتِ : 21

{ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ }

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟

دوینې بحث په یوې او څو لیکنو کې نه بشپړه کیږي، د وینې په اړه ډېر کتابونه لیکل سوي دي، په طب کې هم یوه تخصصي برخه دوینې دناروغیو په نوم شتون لري.

## بيله درملو روغتيا موندل

روغتونونه او روغتیايي امکانات که هغه درمل وي یا روغتیايي مرستې او اړوندن تکنیکونه، یوازي یو پر څلورمه برخه ناروغیو د درملني زمينه ډاکټرانو ته برابره وي، پاتي ناروغی یا خو هیڅ درملنه نه لري یا په خپله بڼه کیږي.

هیڅ ډاکټر به نه وي چې نه یې وي لیدلي یا اوریدلي چې یوه مزمنه، دوامداره ناروغي بيله کومه بڼکاره طبي دلیلله خپله بڼه سوي وي.

دهغه وخته چې طبي پوهه رامنځته سوي ده تل زممني او نا پیژندل سوي ناروغي بيله کومي درملني بڼه سوي دي.

مگر روغتیايي پوهې هغو ته ځانگړی پام نه دی کړی، ځکه ځیني ډاکټران دي سکالو ته په غیري علمي ډول راگرځي، رجوع کوي، په داسي حال کې چې دا په حقیقت کې دالله جلله دلوري پر خپلو بنداگانو رحمت او نعمت دی چې کوي یی.

الله جلله فرمایي: سُورَةُ الشُّعَرَاءِ : 78

{ الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ }

چې هغه زه پیدا کړي يم، بیا هماغه راته لارښوونه کوي

[سُورَةُ الشُّعَرَاءِ : 85]

{ وَاجْعَلْنِي مِنْ وَرَثَةِ جَنَّةِ النَّعِيمِ }

او ما له نعمتونو څخه د مالا مال جنت له وارثانو څخه وگرځوه؛

\*\*\*\*

ليکوال وايي: يو ځانگړی سيستم شتون لري چې دانسانانو دناروغيو درملنه خپله کوي چې دهغه نوم په طبي کتابونو او کتاب غونډون، دايرالمعارفونو کي نه دی ياد سوی.

داسي حالتونه شتون لري چې سختي ناروغي بېله کوم مالوم سببه او درملني روغي سوي دي، ددې سيستمونو د ډلې چې دا ډول درملنه کوي يو يي دانسان د بدن ساتونکی، دفاعي سيستم دی چې خپله يو جالب او حيرانوونکی سيستم دی چې الله جلله پيدا کړی دی، ياد سيستم په بدن کي هيڅ مالوم ځای نه لري، يو چمتو سيستم دی چې داسي جوړ سوی دی چې: هر ډول بېگانه حجره وپيژني او دهغه دلمنځه ورنې لپاره لاس په کار سي، اړين شی چې په ياد گډکاري کي سته پياوړی يادابنت يا حافظه ده، ځکه هيڅ وخت هيره نه لري، په حقيقت کي دا يو وسله ده چې دوختونو څخه د دښمن پروراندې په جنگ کي کار تري اخيستل کيږي، کارول کيږي، که چيري ياد سيستم دغه رکم پياوړی يادابنت نه درلودای، دناروغيو د فعاليت پروراندې به يي هيڅ بڼه اغېزه نه درلودای.

دغه دفاعي حجري دهډکو په مغز کي جوړيږي او په ځانگړي ډول دسيني درهډکو لاندې دتاياموس په غده کي روزل کيږي، داسي چې ياد غده دسپينو کرويواتو دتي سيل دفاعي ډلې جنگي روزن ځای دی او دياډې روزني ورسته همدا ډله دانسان د بدن په لومړيو دفاعي کرښو کي دنده سرته رسوي او دبيلابيلو



ویرسونو، میکروبونو او سرطانونو څخه د انسان د بدن ساتنه کوي، ددې ژونکو په منځ کې یوه ډله دنده لري ترڅو د بېنمان و موندې، وپیژني یانې یاده ډله پلټونکي ډله ده، یاده ډله د بېنمن وسلې او دهغوئ د ځانگړونو په اړه وسلې جوړونکي ډلې ته مالومات ورکوي ترڅو دهغوئ د لمنځه وړلو لپاره دهغوئ دوسلو څخه پیاوړي وسلې جوړي کړي، یو بله ډله د دفاعي حجرو څخه یو ډول زهر، یا درمل د ناروغیو پر وړاندې جوړوي ترڅو ناروغی لمنځه پر وېسي.

یوه بله ډله د دفاعي حجرو څخه شتون لري چې هغه جنګ کوونکي لښکر دي وسلې را اخلي او د جنګ میدان ته د بېنمن د لمنځه وړلو لپاره ځي ترڅو ویرسونه او میکروبونه لمنځه وېسي، ځیني د یادو حجرو څخه وژونکي دي او ځیني دنورو پوځیانو روزونکي.

، ایدز ناروغی د یادو دفاعي حجرو لوی قاتله ده، یاد ویروس د انسان د بدن پر دفاعي سیستم حمله کوي او لمنځه یې وړي، په همدې خاطر د ایدز ناروغی د انسانانو لپاره تر ټولو خطرناکه ناروغی ده، د ایدز ناروغی د بدن ساتونکي یا دفاع کوونکي حجرې لمنځه وړي، هغه سیستم چې د ناروغیو په لمنځه وړلو، درملنه کولو کې مرسته کوونکی سیستم دی.

ددې حجرو یوه د بېنکلو دندو څخه داده چې: چې ځیني دهغوئ څخه سږو ته ځي او هلته د سگریټو څخه رامنځته سوي اغېزې پاکوي.

د یادو حجراتو په اړه نوي خبره داده چې د یادو حجراتو یوه ډله چې په اتیایمه لسيزه کې وپیژندل سول، په فطرتي ډول د را جذبونې، راکشیدني ځانگړنه لري، یانې کولی سي ناپیژنده حجرات مخکې تر دې چې هغوئ په کار پیل وکړي مالوم او د لمنځه وړلو لپاره یې لاس په کار سي.

د بدن دساتونكي، دفاعي سيستم په اړه تر ټولو اړينه خبره داده چې د ياد سيستم درشا د بدن څخه د باندې قدرت دى، هغه د ياد سيستم جوړونكى دى او هغه ته امر كوي، بڼه نو زموږ د بدن دفاعي ځواكونه زموږ د بدن د باندې څخه رهبري كيږي نه زموږ د بدن دننه.

ځيني پوهان وايي: غم او خفگان، رواني ستونزې، سستي او ناباوري ياد سيستم كمزورى كوي، مگر اميد، دعا او هيله ددې سيستم په پياوړتيا او بڼه چار كې خورا ډېره مرسته كوي، شرك او كفر دغه سيستم ډېر كمزورى كوي، الله جل جلاله په خپل كتاب كې فرمايي: **سُورَةُ الشُّعَرَاءِ : 213**

{ فَلَا تَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ فَتَكُونَ مِنَ الْمُعَذَّبِينَ }

نو [اي محمده (ص)!] له الله سره كوم معبود مه بله، كنه نو ته به هم له سزا موندونكو څخه شي.

\*\*\*

دمؤمن انسان كار توكل، او دالله جل جلاله امر ته غاړه ايښودنه، تسليميدنه ده. **سُورَةُ هُود : 123**

وَاللَّهُ عَالِمُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَمَا رَبُّكَ بِغَفِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ

په اسمانونو او ځمكه كښې چې څه پټ شويدي، ټول د الله د وس واك په موټي كښې دي او ټوله معامله د همغه لوري ته ورگرزول كيږي. نو [اي پېغمبره (ص)!] ته د هغه بندگي وكړه او پر همغه توكل ولره. څه چې تاسي كوي، ستا رب له هغو څخه بي خبره نه دى \*\*\*.

دالله جلّ جلاله پر یوالي ایمان درلودل یو ډول سلامتې او جوړتیا ده، ځکه: راتلونکې ته  
 ښې هیلې لرل، دامنیت او امان هیله دالله جلّ جلاله څخه لرل، ایمان، هغه سیستم چې  
 الله جلّ جلاله دناروغیو څخه د روغتیا لپاره پیدا کړی دی پیاوړی کوي، مگر ښې  
 ایماني، شرک او کینه د یاد سیستم په سستی او کمزورۍ کې لویه ونډه لري، ښه  
 نو یاد ګډکارۍ دانسان دروغتیا سره نیغه اړیکه لري او دروغتیا ساتونکی یې  
 دی.

### په اسلامي نړۍ کې د طبابت علم، پوهه

اسلام دانساني فطرت سره سم دین دی، اسلام په خپلو لارښوونو کې پر سلامتې،  
 روغتیا او پاکۍ ټینګار کوي، اسلام دمادي او روح ترمنځ یو شان والی رامنځته  
 کوي چې موخه یې ددې نړۍ او اخرت سمون دی، ځکه چې دا نړۍ هغه سپرلی  
 ده چې موږ اخرت، هغې د دنیا ته رسوي.

د بدن روغتیا دراتلونکې دلورتیا، دروح د سلامتې او د عقل په غوره والي کې  
 کیدای سي ښه پایله ولري.

په همدې اساس الله جلّ جلاله د بدن روغتیا، سلامتې، توان مندي، ښه پوهیدنه او عقل  
 د روح د پاکۍ او صفایي علت ګڼلی دی. الله جلّ جلاله فرمایي: **سُورَةُ الْبَقَرَةِ : 247**

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا  
 وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِّنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ  
 بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكَهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَسِعَ عَلِيمٌ

د هغو پېغمبر ورته وويل: "الله طالوت ستاسي باچا ټاکلی دی." ددې خبرې په  
 اورېدو هغوی وويل: "هغه څنگه پر موږ باندي د باچا کېدو حق وموندی؟ - د

هغه په پرتله موږ د باچاهۍ زیات وړ یوو، او هغه کوم زیات شتمن سړی نه دی. " - پېغمبر ځواب ورکړ: "الله پر تاسې هم هغه غوره کړیدی او هغه ته یې روهي او جسمي دواړه ډوله پراخ اهلیت وربښلی دی. او الله واکمن دی چا ته یې چې خوبنه شي خپل ملک ورکوي. له خدای سره ډېره پراخي ده او پر هر څه عالم دی.

\*\*\*\*

الله جل جلاله د انسان لپاره دا روښانه کړي ده چې، قدرت او امانت داري، په اصطلاح بڼه توب او پاکي دهغو وگړو دپېژندنې ځانگړني دي چې موږ غواړو په چارو کې دهغوئ تقلید وکړو یانې پر پله یې قدمونه کښیږدو؛ یا غواړو کوم کار هغوئ ته وسپارو باید لومړی دا دوه ځانگړني په هغوئ کې وموندو، یا په بله مانا دا دوي ځانگړني باید هغوئ ولري، دغه دوه معیارونه په قرآن کریم کې ذکر سوي چیرې چې فرمایي.

[سُورَةُ الْقَصَصِ : 26]

{ قَالَتْ إِحْدَهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَجَرْتِ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ }

له هغو دوو ښځو څخه یوې خپل پلار ته وویل: "پلاره جانه، دغه سړی نوکر ونیسه؛ دی تر ټولو یوه غوره څوک دی چې نوکر یې نیسي، ځکه چې قوی او امانتدار دی.

\*\*\*\*\*

همدغه رکع رسوالله صلی الله علیه وسلم هم فرمایي: «المؤمن القوي خيرٌ من المؤمن الضعيف» یانې: پیاوړی مؤمن خیر دی ښه، بهتر دی در کمزوري مؤمن

داسې نه دي ويلي چې پياوړی انسان در کمزوري مؤمن غوره دئ، ځکه بيله ايمان په پياوړتيا او قدرت خپل دهم هغه وگړي او ټولني دبربادی او تباهی لامل کيږي، مگر که دپياوړتيا سره ايمان مل وي په ټولنه کې دخير او نيکي په لار کې معجزې رامنځته کوي. ددې څخه مخکې رسول الله ﷺ د بدن سلامتې يو پردريم د دنيا بللی ده.

دپوه حسن حديث شريف مفهوم دئ: هر څوک چې د ايمان او بدن سلامتې څخه برخمن وي او دورخي خواږه هم ولري، داسې بيلگه لري لکه نړی چې ورته راغونډه سوي وي.

علي (رض) وايي: ناروغي دتنګ لاسی څخه سخت او دکفر څخه آسانه مصيبت دئ، دده په ناروغي د شتمنی څخه لوی نعمت دئ.

بيا هغه وايي: وپوهيږي چې محتاجي، اړکيدل مصيبت دئ او د بدن ناروغي دتنګ لاسی او محتاجی څخه سخته ده او سخته ناروغي دزړه ناراحتي ده، وپوهيږئ چې شتمني دالله ﷻ يو نعمت دئ، مگر د بدن روغتيا بڼه او غوره ده دپېرې شتمنی څخه او دزړه پرهيزکاري بهتره او بڼه ده د بدن دروغتيا څخه. اسلامي طب څلور برخي لري: طبيعي روغتيا، رواني روغتيا، دناروغيو څخه مخنيوی او درملنه.

په طبيعي طب کې ددې ټکي يادونه اړينه ده چې دمسلمان وگړي شخصيت پر بخشيش بنادئ نه پر بخل، مسلمان وگړی تلابن کونکی هڅه کونکی دئ نه لټي کونکی بيکاره او دنورو د ملاتړ څخه استفاده کونکی، يوازي په خيالو کې نه دئ ورک بلکې په دربنټيا په ميدان کې هم کار کونکی وي،

نورته هم خیر رسوونکی وي نه یوازي ځان غوښتونکی او خوښوونکی، نیکي کوونکی وي نه بدې کوونکی، صابر وي نه تمه کوونکی، په رښتیا سره چې هڅه، کوښښ پر خپل ځای روغتیا او سلامتیا ده.

په څو علمي او طبي جرگه کېو کې چې د زړه دناروغیو په اړه جوړې سوي وي ټولو گډونکوونکو پردې خبرې یوالی درلودئ چې: هڅه، تلاښ، کار اوروانی روغتیا دناروغیو مخه نیسي او د انسان بدن روغ ساتي، سوستي لټي، رواني نارامي او بې کاري، په ډېرو هیوادونو کې د زړه دناروغیو ته لار خلاص کړي او یو لوی لامل یې دئ.

هڅه، تلاښ او کار د زړه او نورو ناروغیو مخه نیونکي او زموږ بدن ته دروغتیا ډالی کوونکي دي، په دې خبره کې زموږ خوږ پیغمبر زموږ لپاره بڼه درس راته پرېښی دئ، دهغه په ځینو غزاگانو کې دي ته پام سوی وو چې د صحابو په اندازه یې په لښکر کې د سپریدو لپاره اوښان نسته، ځکه خو یې فرمایلي وه، هر دري نفره دي په نوبت پر یوه اوښ سپریرئ او بیا یې فرمایلي وه: >>أنا وعلی >> و ابوالبابه علی راحله

زه او علي او ابولبابه پریوه اوښ سپریرو.

په دې کار سره رسوالله ﷺ خپل ځان په تلاښ او هڅه کې دخپلو ملگرو سره یوشان کړ، کله چې درسوالله ﷺ د پیاده تگ نوبت را ورسیدئ: دوو ملگرو علي(رض) او ابوالبابه (رض) ته دا سخته وه چې رسوالله ﷺ داسلامي امت دسر تاج پرېښو پیاده روان وي،

نو ځکه خو یې ورته وویل: ای دالله رسوله مه پیاده کیره، همدلته یې مشهوره خبره پر ژبه راوړل او وي فرمایلي: یعنی

ما أَنْتُمْ بِأَقْوِي مَنْى عَلِي السِيرِ، وَلَا أَنَا بِأَغْنِي مِنْكُمْ عَنِ الْأَجْرِ» د حدیث شریف « مفهوم دی:

یاني تاسو دوه تنه پر لارې تلو کې زما څخه قوي تره او دخیر او ثواب په لاسته راوړلو کې ډېر هیله کوونکي نه یاست.

بڼه نوتلابن او هڅه کول خپله، درواني، زړه او د بدن دنورو غړو دروغتیا لامل کیږي، ددې نړۍ حقیقت دادی چې: دا نړۍ د زحمتونو، کار، تلابن او ستړیا ځای دی مگر اخرت ددې هر څه بدلې ورکول ځای دی، په زیات زحمت او تلابن سره ډېر غوره څه لاسته راوړلی سو، داد دطبیعي طب روغتیا پوهني یوه کوچنی برخه وه چې ومولوستل.

## رواني طب

ددې برخې په اړه یو اړینه خبره داده چې: ډېري وژونکي او مزمنې ناروغۍ لکه: د زړه او رگونو ناروغۍ، دهاضمي سیستم ناروغۍ، دپښتورگو ناروغۍ او ځینې نورې روانې، روحي او عصبي ناروغۍ، بنسټ او سرچینه روحي او رواني گډوډۍ دي، چې زیات مشرکین همدا اوس ددې ناروغیو څخه کریري.

هر څوک چې دحق څخه منکر سي؛ بی ایمانه او مشرک سي الله جل جلاله دهغه زړه دویږي او خفکانه ډکوي، الله جلله فرمایي: سُوْرَةُ آلِ عِمْرَانَ : 151

سَنُلْقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَمَأْوَاهُمُ النَّارُ وَبِئْسَ مَثْوَى الظَّالِمِينَ

هغه وخت ډېر ژر راتلونکی دی چې موږ د حق نه منونکیو په زړونو کېني وپړه وغورځوو، ځکه چې هغو له الله سره په خدایي کېني هغه څه شریک انکېرلي دي

د انسان په بدن کي د قرآن کریم علمی معجزې

چي د هغو پر برخه والی الله کوم سند نه دی نازل کړی. د هغو وروستی استوگنځی د ورځ دی؛ او ډېر بد هغه استوگنځی دی چي ظالمانو ته به ور په برخه وي.

\*\*\*\*

ښه نو دکړاو او مصیبت انتظار خپله لوی کړاو او مصیبت دی، ځيني انسانان دتنګ لاسی دو بيري، ډار لکبله دتنګلاسی سره مخ سي، ځيني وگړي دناروغی دبيري په ناروغی اخته سي، الله جلّله فرمایي: سُورَةُ الْمَعَارِجِ : 19

{ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا }

انسان کم حوصله پیدا کړ شوی دی؛

[سُورَةُ الْمَعَارِجِ : 26]

{ وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ }

هغه کسان چي د جزا ورځ بر حقه مني؛

\*\*\*

ځيني ډاکتران په دې باور دي چي دويني لور فشار په حقيقت کي دغم، اندېښني او فکر دخرابولي فشار دی، کله چي انسان دالله جلّله ديوالي څخه منکر سي او دشرک لور ته مخ کړي دا هغه وخت وي چي دهغه پرمخ درواني، روهي عذاب دراوړي خلاص سي، الله جلّله فرمایي: سُورَةُ الشُّعَرَاءِ : 213

{ فَلَا تَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ فَتَكُونَ مِنَ الْمُعَذَّبِينَ }



نو [ای محمده (ص)!] له الله سره کوم معبود مه بله، ځکه نو ته به هم له سزا موندونکو څخه شي.

\*\*\*\*\*

ښه نو دایمان لره چې الله جلّه زموږ او ټولو مخلوقاتو پیداکوونکی دی، لابښوونکی، پالونکی دی او ټوله کارونه دهغه په خوښه سرته رسیري، خیر او شر دهغه جلّه دلوري څخه انسان ته ورپیښیري، انسان ته امنیت، سکون او آرامیت ورکوي، زموږ په ژوند کې ارزښتمن، غوره اوښه شی زموږ روحي، سکون او روان دی، اضطراب، خستګي، ناخوښي، ناشکري، بې ارامې زموږ ژوند دکړاونو ډکه وي او ددې نړۍ په دوږخ یې بدلوي، الله جلّه فرمایي: سُورَةُ الْاَنْعَامِ : 81\_\_82

وَكَيْفَ أَخَافُ مَا أَشْرَكْتُمْ وَلَا تَخَافُونَ أَنَّكُمْ أَشْرَكْتُمْ بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ ءَعَلَيْكُمْ سُلْطٰنًا فَاۤىُّ الْفَرِيقَيْنِ اَحَقُّ بِالْاٰمَنِ اِن كُنْتُمْ تَعْلَمُوْنَ

او زه ستاسې له انګېرلېو خدايانو څخه ولي ووېرېږم، چې کله تاسې له الله سره په خدايي کښي د هغو شيانو په شريکولو نه وېرېږئ چې پر تاسې يې (د شريک نيولو) کوم سند نه دی نازل کړی شوی؟ زموږ دواړو ډلو څخه کومه يوه زياته د نه وېرېدو او ډاډيني وړ ده؟ راوښيئ که تاسې څه علم لرئ!

{ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوْا اِيْمَانَهُمْ بِظُلْمٍ اُولٰٓئِكَ لَهُمُ الْاٰمَنُ وَهُمْ مُّهْتَدُوْنَ }

په حقيقت کېني خو امنیت د هماغو کسانو لپاره دی او پر سمه لاره برابر هماغه کسان دي چې ایمان یې راوړی، او خپل ایمان یې په ظلم نه دی ملوث کړی.

\*\*\*\*\*

بڼه نو اوس چې ارامي، سلامتي، سکون دمصیبت د نه راتلو سره برابر دي، امنیت هم د مصیبت د نه انتظار سره برابر دی،

الله جلّه فرمایي: سُورَةُ التَّوْبَةِ : 51

{ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ }

دوی ته ووايه: "موږ ته هيڅکله څه (ضرر يا بڼېکڼه) نه رسيږي. مگر هغه چې الله راته ليکلي دي، هماغه الله زموږ مولا دی، او مؤمنان بايد په هماغه توکل وکړي.

\*\*\*

دغسي ايمان زموږ روح د ارامي، سکون او ډاډ څخه سراسر ډکوي، دالله جلّه پر عدالت باندي ډاډ، داسي چې ټولې، دټولو کارونو کيلی دهغه سره دي، خير او شر دهغه دلوري موږ ته راپيښيږي، هيڅ وخت پر خپل بنده باندي ظلم او زياتی نه کوي، موږ دهر اړخه په سکون کوي.

[سُورَةُ الْأَنْبِيَاءِ : 47]

وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَسِيبِينَ

د قيامت په ورځ به موږ برابري تول کوونکي تلي کېږدو. بيا به پر هيچا يو بخری ظلم نه وي. د چا چې د سپيلني د داني په اندازه هم څه کره وړه وي، هغه به موږ ور مخي ته کړو او د حساب کولو لپاره موږ کافي يوو.

\*\*\*

الله جلّ جلاله دایمان لرونکو مل دئ، د هر غم، کړاو او مصیبت هغوی باسي، دهغوی د دښمنانو پر د وړاندې هغوی مرسته رسوي.

ایمان دانسان روح او روان، دبرياليټوب داحساس څخه ډکوي، نېکبختی ته رسیدنه، د الله جلّ جلاله خوښي او رضا دمخکې پر مخ تړتولو قيمتي، ډېره ازبنت لرونکي، بریا ده چې انسان یې ترلاسه کوي، پرالله جلّ جلاله ایمان، دهغه جلّ جلاله پر قدر او قضا باور لرل، هغه ته ځان تسلیمول، پرهغه رښتني توکل کول، هغه ډېرې ارزښت لرونکي کړنې دي چې انسان ته په نړیو کې بریا او تل پاتي خوښی ورکوي.

په روایتونو کې راغلي دي: «الإيمان بالقدر يذهب الهم والحزن پر قدر او قضا ایمان درلودل غم او خفگان لمنځه وړي.

یادې کړنې یوه انسان ته هغه خوښي ارام او خوشحالي ورکوي چې هیڅوک دهغو احساس نه سي کولی بيله هغو وگړو چې دهغوی خوند یې ځکلی وي، همدا علت دئ چې رواني روغتیا او سکون دانسان دسلامتی بنسټ دئ.

ځیني ډاکټران وايي: چې رواني مهرباني دزره د درزا دکنټرول، دهغه وه عادي حالت ته راتلو او دویني دلوړ فشار وطبيعي حالت ته دتیتیدو لپاره بسنه کوي.

### د ناروغيو څخه مخنیوی کول

د ناروغيو څخه مخنیوي اصل پردې ټکي بنا دئ چې د ناروغی سبب لمنځه وړل ددې څخه ډېر گټور او آسانه دئ چې موږ د ناروغی علایم او خپل ناروغي لمنځه یوسو، که څه هم یو ناروغي بڼه درملنه او درمل ولري خو کیدای سي په راتلونکي وخت کې خپله درمل او د ناروغی لمنځه وړونکي وسیلې جانبي بدې

اغېزې ولري، په همدې اساس وقايه او دناروغيو د پېښېدو وړاندي دهغوی سبب لمنځه وړل د ټولو روغتيايي علومو د سر او خوښ ټکي دي.

بېله شکه په کومه ټولنو کې چې ناروغي ځای ونېسي دهغوی په منځ کې ناروغي رامنځته سي هغوی ته لوی زیان او تاوان رسوي، دا زیان که دناروغيو وگړو دکار څخه رخصت او ناسوبتيا وي چې دخپل ټولني لپاره کارکوي او که دناروغي د لمنځه وړلو لپاره دمادياتو مصرف وي، هغه چې يادې ټولني همدا شتمني په نور پرمختيايي چارو کې لگوالی سول خو دناروغيو د درملني لپاره يې هغه په پرمختيايي چارو ونه لگول.

د بېلگې په ډول د تي بي يا سيل ناروغي لږ تر لږه شپږ اويا لس مياشتي درملني ته اړتيا لري، چې زيات لگښت يې پر ناروغ او دولت راځي، دا خولا پريږده چې ناروغ څومره کړاونو تيروي په داسي حال کې چې د يادې ناروغي واکسين چې د يادې ناروغي پر وړاندي انسان وقايه کوي په ډېرو هيوادونو کې وړيا او يا په ډېر کم لگښت دلاس رسي وړ دئ، په همدې ساده ډول کولی سو د يادې ناروغي څخه مخنيوی وکړو.

دناروغيو يوه بڼه او بې لگښته لاره بېله شکه چې پاکي، نظافت دئ چې اسلام پر هغه ټينگار کړی دئ، د پاکي او نظافت په مرعاتول کولی سو د ډېرو ساري ناروغيو لکه: کولرا، وينې لرونکي نسناستي، دکلمو چينجيان چې دخځلو دلاري انتقاليري، کرونا، جنسي ناروغيو او ورته ډېرو ناروغيو مخه ونيسو، ددې سربيره پاکي او نظافت د عصبو دورتياو د ډېريدا او دويني د دوراني سيستم دروغتيا سره مرسته کوي، د پوستکي دناروغيو په مخنيوي کې ونډه لري، همدارنکه پاکي او نظافت مرعتول دشخصيت په جوړونه او د ټولنيزو اړيکو په غوړيدا او رغونه کې ونډه لري، موږ مسلمانان الله جل جلاله دنظافت

مرعاتولو ته تشويق كړي يوو او هغه يې دخپل محبت د جلب سبب گڼلى دى. الله  
جل جلاله فرمايي: سُورَةُ الْبَقَرَةِ : 222

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَدْنَىٰ فَاغْتَزَلُوا النَّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ  
حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ  
الْمُتَطَهِّرِينَ

او دوى ستا څخه پوښتنه كوي: "د حيض څه حكم دى؟" - ورته ووايه: "هغه  
يو د پليتى حالت دى، په هغه كېنې له ښځو څخه بېل اوسئ او هغو ته مه نژدې  
كېږئ؛ تر څو هغوى پاكي او سوتره شوي نه وي. بيا چي كله هغوى پاكي شي،  
نو له هغو سره هغه شان يو ځاى شئ چي الله درته امر كړيدى. د الله هغه خلك  
خوښيږي چي له بدى څخه لاس واخلي او سپېڅلتياغوره كړي.

\*\*\*

امام محمد غزالي (رح) دغه ايات په څلورو سطحو كې تفسير كړى دى: لومړى  
دناپاكي او چټلى څخه دظاهر پاكوالى، دويم: د بدن دغړو پاكي دگناه او نافرمانى  
څخه، دريم: د روان او خوئ پاكول دبدو اخلاقو او ناخوښو كارونو څخه او  
څلورم: دروح پاكي د غيرالله څخه.

رسوالله صلى الله عليه وسلم هم دخوړو برکت مخكي دغذا دخوړلو او ورسته  
دخوړلو څخه دلاسونو په پريلولو كې گڼلى دى،

«برگه الطعام الوضوء قبله و الوضوء بعده»

دحديث شريف مفهوم دى: دخوړو برکت دخوړلو څخه مخكي او ورسته په  
اودس كولو، دلاس او خولي په پريلولو كې دى

رسو الله دجمعي دورخي دغسل کولو لارښوونه کړي ده:

"«حَقُّ عَلَيَّ كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ يَغْتَسِلَ فِي كُلِّ سَبْعَةِ أَيَّامٍ يَوْمًا يَغْسِلُ فِيهِ رَأْسَهُ وَجَسَدَهُ

دحدیث شریف مفهوم دی: هر مسلمان باید هره اونۍ یوه ورځ خپل سر او بدن پریولي.

هغه چې در هر دلیل پېر او په غوره ډول په اسلام کې دپاکۍ په اړینوالي دلالت کوي هغه دادی چې قرآنکریم پاکي دلمانځه د صحیح والي شرط ګرځولي ده

لوی الله جل جلاله فرمایي: سُورَةُ الْمَائِدَةِ : 6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ  
وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ  
مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً  
فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ  
عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

ای مؤمنانو! کله چې تاسي د لمانځه لپاره پاڅیږئ؛ (او بې اودسه یاست) نو باید چې خپل مخونه او لاسونه تر څنګلو پوري ووينځئ، پر سرونو باندي لاسونه را کړئ او پښې تر پډکېو (بيچلکو) پوري ووينځئ. او که د جنابت په حال کې يې یاست؛ نو په لمبلو (غسل کولو) ځان پاک کړئ. که ناروغان یا مسافر یاست، یا ستاسي څخه کوم څوک له حاجت پوره کولو څخه راشي یا تاسي پر بڼځو لاس لګولی (جماع مو کړي) وي، او اوبه ونه مومئ؛ نو له پاکي خاورۍ څخه کار واخلي، پر هغې لاسونه ووهئ، پر خپلو مخونو او لاسو يې را کړئ. الله نه غواړي چې ژوند درباندي تنګ کړي، هغه خو غواړي چې تاسي سوتره کړي او خپل نعمت پر تاسي پوره کړي، بنایي چې تاسي شکر ایستونکي شی

الله جلله پاكې اوبه انسان ته لوی انعام او نعمت وركړې دي، هغه اوبه چې انسان هغه كاروي او ځان په پاكوي. الله جلله فرمايي: سُورَةُ الْفُرْقَانِ : 48

{ وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا }

او هماغه ذات دی چې د خپل رحمت په مخکې یې بادونه د زیرې په توګه لېږلي. بیا موږ له اسمانه پاکې اوبه نازلې کړې دي

\*\*\*

همدغه ډول بیا فرمايي: سُورَةُ الْأَنْفَالِ : 11

إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُمْ مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ

هغه وخت (یاد کړئ) چې کله الله د خپل لوري څخه د پرېشانی په بڼه کې پر تاسې د ډاډینې او نه وپرېدو کیفیت خور کړ؛ او له اسمانه یې پر تاسې اوبه راوړولې، تر څو چې تاسې پاک کړي؛ او ستاسې څخه د شیطان اچولې پليدې (وسوسه) ایسته کړي او ستاسې همت پیاوړی کړي او د هغه په وسیله ستاسې قدمونه تینګ کړي.

\*\*\*\*

همدا ډول میانه روي په خوړلو، څښلو او نورو حلالو شیانو کې یو بل ډول دناروغیو څخه دمخنیوي لاره ده. الله جلله فرمايي: سُورَةُ الْأَعْرَافِ : 31

يَبْنَىٰ ءَادَمَ خُدُوًا زَيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

ای د ادم اولادې! د هر عبادت په وخت کې په خپله بڼکلا سینگار اوسئ او خورئ، څښئ او له حد څخه تېری مه کوئ. الله، له حده تیري کوونکي نه خوښوي.

\*\*\*\*

یاد آیات شریف هم په خوړلو او څښلو کې میانه روئ کولو غوښتنه کوي، مگر داسراف څخه منعه یوازي په خوړو کې نه ده بلکې په هر څه او کار کې اسراف بڼه کړنه نه ده.

ډاکټران وايي: هغه خواړه چې موږ یې خوړو دهغو لسمه برخه د یوه انسان د ژوندي پاتې کیدولپاره بسنه کوي.

رسو الله دغه موضوع روښانه کړې ده، او ویلي دي چې: دخوړو خوند په قیمتي او خوندورو خوړو لاسته نه راځي بلکې دخوړونکي په حالت پوري اړه لري، او هغه لوړه ده.

د ناروغیو دمخنیوي په طب کې د لوړې لکبله دخوړو خوړل اصلي علت دی، ځکه د دارتیا پرته دخوړو خوړل په وخت دهغوی د هضم چار بڼه سرته نه رسیږي.

په اسلامي طب کې د درملني برخه هم شتون لري، چې د درملو دخوړلو او دهغو لارچارو کارول پکښې گډون لري چې دناروغی دروغتیا لامل کیږي، هغه وخت درمل او د درملني وسایل په کار اچول کیږي کله چې دهغوی دزیان څخه گټه ډېره وي. الله جل جلاله فرمایي: سُورَةُ الشُّعْرَاءِ : 80

{ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ }

او کله چې ناروغیږم هماغه می روغوي؛



رسو الله ددې آیات شریک مضمون روښانه کړی دی او فرمایلي دي:  
 درسو الله ﷺ د حدیث شریف دیوې برخې مفهوم دی: درملنه وکړئ، الله جلّه چې  
 هر درد، زهر را استولي دهغه درملنه، درمل یې هم نازل کړي دي.

همدغه ډول رسو الله ﷺ بیان کړي چې دناروغيو درملنه دوو شرطونو ته  
 اړتیا لري: لومړی دناروغي بڼه پیژندل او د اړوند سمو درملو انتخابول دهغي  
 لپاره او دویم دالله جلّه اراده چې ده چې وغواړي ناروغي جوړه سي یانه.

«لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بِرَأٍ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى» د حدیث شریف مفهوم  
 دی: یانې دهر درد، زهر درملنه لري، که چیري درملنه سمه وي دالله جلّه په  
 اراده، خوبڼه ناروغي ر غیروي. صحیح مسلم 2204

درملنه کول پرایمان، قضا، قدر او توکل باور ته کوم زیان نه لري. دیوې پیښې  
 دکیسي لنډیز دی:

عمر (ر ض) شام ته ولاړی چې هلته اوبا خوره وه، دمسلمانو په منځ کې د عمر  
 (ر ض) د اوبا سیمې ته په تلوو کې دنظر اختلاف پیښ سو، عمر (ر ض)  
 دمهاجرو سره مشوره وکړل، ستونزه حل نه سول، بیا یې دانصارو سره مشوره  
 وکړل خو هغوی هم سیمې ته دتللو اونه تلوو په اړه دنظر اختلاف دردی، بیا یې  
 دقریشو دسپینرو سره مشوره وکړل خوستونزه حل نه سول، عمر (ر ض)  
 خلکو ته وویل زه ځم او تاسو هم همدغه کار وکړئ، ابو عبید جراح (ر ض)  
 وویل: دالهي قضا څخه تښتئ؟ عمر (ر ض) ورته وویل: ای ابو عبیده! کاش دا  
 خبره مي ستاڅخه نه وای اوریدلي.

هو ددغي الهي قضا څخه بلې الهي قضا ته تښتم، که ته یوې دښتې چې یوه یې

وچه وي او بل يې وابنه لرونکي اوشنه وي داوښانو دگلي سره ولاړسي؛ که په شنه دښته کې هغه وڅروي دا الهي قضا ده او که په وچه دښته کې هغه وڅروي ،آيا دا الهي قضا نه ده؟

په دې وخت کې عبدالرحمن بن عوف ناڅاپه دهغه کار راغلی چې پسي تللی وو، او وي ويل زه په دې باره کې یو په یوڅه پوهیږم، درسوالله څخه مي اوریدلي دي چې وي فرمايل:

إِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ بِأَرْضٍ فَلاتَقْدَمُوا عَلَيْهِ

و إِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلاتَخْرُجُوا فِرَاراً مِنْهُ

دحديث شريف مفهوم دئ: :کله چې مو واوريدل په يوه مخکه،سيمه کې وبا ده هلته مه ورځئ،مگر که هغه مخکه،سيمه کې چې تاسو پکښې شتون لري وبا خپره سوي وي مه ترينه تښتئ.صحيح بخاري:5397

ابن عباس (رض) وايي: دالله شکر ادا کړ او خپل په کار پسي ولاړئ.

ځای ددې دئ چې دا خبره ياده کړو چې طب په اسلام کې یو برخه دزده کړو،تخصصي برخه ده،رسوالله صلی الله علیه وسلم فرمايي: من تطيب و لم يعلم منه طب قبل ذلك – أي معرفه بالطب – فهو ضامن

دحديث شريف مفهوم دئ: هرڅوک چې خپل پرسر بيله دې چې مخکې په طب نه پوهيدئ،ياني په طب کې پوهه و نه لري،دغه کار طبابت وکړي،کوي، دهمدي کار ضامن او مسؤل دئ.

## هر درد درملنه او درمل لري

د نبوت د دلایلو د ډلې څخه یو دلیل هغه حدیث شریف دی چې جابر (رض) بخاري شریف کې روایت کړی دی، هغه وايي: چې رسوالله ﷺ وفرمايل: «لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى» د حدیث شریف مفهوم دی: یانې دهر درد، زهر درملنه لري، که چیرې درملنه سمه وي، درمل سم انتخاب سي دالله جل جلاله په اراده، اذن ناروغي رغيروي. صحیح مسلم 2204

په دې حدیث شریف کې ډېره اړینه مانا پته سوي ده: همدغه خبره چې هر درد درملنه لري، دنارغو معنوي حالت او روحيي باندي دهغه د درملني لپاره ډېره رغوونکي او بڼه اغېزه لري، مرسته ورسره کوي ترڅو روحيه يې پياوړي سي او ذهنن په دې باور سي چې زما ناروغي درملنه لري؛ بڼه کيرم.

همدغه ډول ياد حدیث شریف پوهان او ډاکټران دي ته تشويقوي چې دهرې ناروغي د درملني لپاره دهغې د روغتيا په لارچارو موندلو او درمل پيدا کولو کې لا ډېر هڅه وکړي، همدغه ډول په دې حدیث کې خبرداري دي چې که درملنه سمه وي، درمل سم انتخاب سي ناروغي هغه وخت رغيروي، دا برخه دي ته اشاره کوي چې ناروغي هغه وخت بڼه رغيروي چې دنارغي تشخيص سم وسي او په مناسب وخت کې وړ درمل په خپل اندازه دناروغي لپاره انتخاب سي، پرهيز يې سم او دقيق وي، خو دا هرڅه، دنارغي بڼه تشخيص پر مناسب وخت مناسب او بڼه درمل کارونه هم د نارغي درملنه نه سي کولی دا يوازي دنارغي د درملني اړين شرطونه دي او بس اصلي درملنه هغه وخت کيروي کله چې الله جل جلاله وغواړي درملو ته دا توان ورکړي چې دنارغي درملنه وکړي يا يې کمه کړي که نه هيڅ درمل به دالله جل جلاله دخوښې پرته کومه بڼه اغېزه ونه کړي

رسو الله ﷺ دې خبرې ته هم اشاره کړي ده: (بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى) دالله ﷻ په خوښه سره به روغتیا پیدا کړي.

یو بل د یادولو وړ ټکی دادی چې: دنارغی په وخت کې سر په سجده کیدل او دعا کول دنارغیو په درملنه کې دنارغی د درملنې د شرطونو پوره کول دي، یانې دعا کول دنارغی په درملنه کې بشپړه ونډه لري، په دې باره کې درسو الله ﷺ څخه روایت سوی دی: «داووا مرضاکم بالصدقات» بیهقي په کې اسنن 6385

یانې په صدقو سره مو خپل دخپلې ناروغی درملنه وکړئ

همدغه ډول بیا فرمایي: «باکروا بالصدقه فإنّ البلاء لا يتخطأها» شعب الايمان 3353. د حدیث شریف د ژباړې مفهوم دی

په صدقه ورکولو مخکې والی وکړئ ځکه داسې ساتونکی د ډوال جوړوي چې بلا نه سي کولی دهغه څخه تېره سي؛ یا وا وړي.

### عبادت د ډېرو نارغیو درملنه کوي

امام شافعي رحمه الله وايي د عبادت شتون دوکړو گټه، نفعه ده. یانې هغه ډول چې الله ﷻ خوښتې وي عبادت او فرايض سرته ورسېږي، په ايمان داره مؤمن کې بې بیلگې شخصیت رامنځته کوي داسې چې نړی خپل ځان ته جذبوي او دسترگو هغه ته پام کيږي، زړونه دهغه په رڼا هدايت پيدا کوي.

که عبادت داسې وسي لکه څنگه چې الله ﷻ خوښتې وي: مؤمن انسان به روښانه ذهن لرونکی، روښانه زړه لرونکی او تېز ليدونکی انسان باندي بدل سي داسې چې په ژور فهم، درک او عاطفه کې به نغږل سوی وي.

که چیرې عبادت په هغه ډول چې الله جلّ جلاله حکم کړی دی وسي: مؤمن مسلمان به لور سي، بڼه پریکړه نیوونکې، تصمیم نیوونکې به سي، په داسې مقام کې به د خوشبختی او نیکبختی په نړۍ کې غوټه سي چې دنړۍ هیڅ شی به ونه سي کولی هغه دهغي نړۍ څخه را وباسي، همدغه ډول داسې بڼکلو او نیکو اخلاقو ته به ورسیري چې نه به یې ځلانده لمر، نه به یې سره او سپین زر او نه به یې نور فشارونه داخلو مانی ته کوم زیان ورسولی سي.

رښتنی مؤمن: په لوړوالي کې د غره، په کروړوالي اوسختی کې د ډبرې، په ځلیدا کې د روبښانه لمر، په ژوروالي کې د سمندر، په پاکوالي کې د هسک، په خوبنی او خوشحالی کې د پسرلي، په بهیدنه کې داوبو او دزره په نرموالي کې د ماشوم سره ورتوالی لري.

مگر کله چې انسان خپل د فطرت څخه وتښتي او دخپل خالق جلّ جلاله بندگي او اطاعت ونه کړي، دگناهونو او د انساني پولو څخه دباندې ووځي: دننه ثبات به یې لمنځه ولاړ سي، روحي، رواني ستونزې به ورته پیښې سي، د داسې احساس سره به لاس او گریوان سي چې روحي، رواني روغتیا به یې لمنځه یوسي.

دغه حالت ته روان پوهان او رواني ډاکتران، رواني نارحتي، نا ارامي وايي، چې یاد حالت د ډبرو نورو رواني، روحي او جسمي ناروغیو لوی لامل کیږي.

ددې مطلب څخه لوی رښتیا ته رسېږو او هغه دا دی چې د ډبر ناروغیو لامل په روحي، رواني ستونزې او عضلي سوستوالي کې پټ سوی دی.

د عضوي ناروغیو د ډلې چې رواني ستونزې یې لوی لامل جوړوي دیادو ناروغیو نوم یادولی سو: دزره د ضربانو ډبریدنه، دزره په نظم کې گډوډي، دشریانو تنگیدل، دویني دلوړ فشار ناروغي دعصبي ستونزو لکبله، دهضمي

سیستم زخمونه، حساسیتي ناروغی او بیلا بیلې عصبي ناروغی، مگر کله چې انسان دخپل رب جله سره بڼه اړیکه لري، دگناهونو څخه توبه وکړي، دالله جلله د احکامو منوونکی وي، هغه ته دنېژدې کیدلو لپاره نیکی چارې سرته رسوي: داسې احساس به کوي چې دغره په اندازه یو لوی بار یې د زړه څخه ایسته سوی دی او د تاریکیو څخه در نا لورته ستون سوی دی.

ایمان داره مؤمن خوبنی احساسوي، داسې خوبنی چې وصف یې په قلم نه سي کیدای، داسې احساس کوي چې ټول غمونه او دردونو یې لیري گډه تري کړي وي چې بیا د بیرته را ستندو وړ نه وي پاته سوي، داسې خوبنی یې په برخه وي که دیوه هیواد پر ټولو وگړو یې ووبشو ټول به خوبن او نېکمرغه کړي، په دغو رواني سلامتو کې ونډه به د ډېر عضوي نارغیو مخه نیوونکی چار وي

توبه او نیکی کړنې د رواني سلامتې بنسټ جوړوي، که څوک غواړي د رواني روغتیا څخه برخمن سي باید دالله جل جلاله سره دوستي وکړي کله چې دالله جل سره یې بڼه اړیکه او دوستي جوړه کړل ټول ژوند به یې دخوبنی او بڼه والي څخه برخمن وي، په همدې اساس درسول صلی الله علیه وسلم څخه روایت سوی دی چې فرمایي: (استقیموا ولن تحصوا) یانې بڼه، سم اوسئ پري پاته سئ ترڅو ډېرې گټې لاسته راوړئ، په بله مانا انسان چې کله نیک چاری وي هیڅ وخت نه سي کولی کومي نیکی چې دنیکې او پرهغه د پاتې کیدنې څخه په لاس راوړي وشمېري.

بیله شکه عبادت لکه لمونځ، روژه، زکات، حج دهغو عبادتونو ډلې څخه دي چې الله جلله مور په هغو امر کړي یوو او په قرآن کریم کې یې په بڼه ډول دهغو علت او توجیه بیان کړي ده: سُورَةُ التَّوْبَةِ : 103

د انسان په بدن کي د قرآن کریم علمي معجزې

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ ۗ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ ۗ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

ای پیغمبره (ص)! [ ته د هغوی له مالونو څخه د صدقي په اخیستلو سره ] هغوی پاک کړه او (د نېکۍ په لاره کښي) هغوی وهڅوه. او د هغو په حق کښي د رحمت دُعا وکړه، ځکه چي ستا دُعا به د هغو لپاره د ډاډيني وسيله وي. الله هر څه اوري او په هر څه پوهیږي.

\*\*\*\*\*

همدا ډول بيا فرمايي: سُورَةُ الْعَنْكَبُوتِ : 45

اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

ای پیغمبره (ص)! [ هغه کتاب ولوله چي تا ته د وحیي په واسطه درلېږل ] شويدي او لمونځ قايم کړه. په باوري ډول لمونځ له بدلمنی او ناوړو چارو څخه منع کوي، او د الله یاد له دي څخه هم ډېر لوی شی دی. الله په هغه څه پوهیږي چي تاسي یي کوي. \*\*\*

همدا ډول بيا فرمايي: سُورَةُ الْبَقَرَةِ : 183

{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ }

ای مؤمنانو! پر تاسي روژې فرض کړای شوي، لکه چي ستاسي څخه د مخکني پیغمبرانو پر پیروانو فرض کړای شوي وي، ددی لپاره چي په تاسي کي د پرهیزگاری صفت پیدا شي. \*\*\*

الله جل جلاله ددې عبادتونه حکمتونو بیان کړي دي، مگر هغه څه چې الله جل جلاله روښانه کړي دي، ددې مانع نه دي چې یادو عبادتونو کې ډېر نور حکمتونه پټ دي، د بیلګې په ډول د بدنې روزنې کار پوهانو د داسې تکرېبنتونو، بدنې حرکتونو لار ښوونه کوي چې ټوله وګړي په هر عمر او هر ځای کې هغه سرته رسولی سي، بېله دي چې هغه حرکتونه زړه ته زیان ورسوي یا د عضلاتو د وچیدنې او هغوی ته د زیان لامل سي، یاد حرکتونه داسې حرکتونه دي چې د لمانځه د حرکاتو سره توپیر نه لري، ښه نو موږ چې الله جل جلاله په لمانځه سره امر کړي یوو دغه کار موږ هغه ته نیژدې کوي، موږ ته الله جل جلاله را پیاوړي وي، لمونځ: زموږ او د الله جل جلاله ترمنځ د یوه پله په شان دی، همدا رنگه په لمانځه کې د معنوي ګټو ترڅنګه زموږ د بدن لپاره هم ډېرې ګټې پټې سوې دي، هغه حرکات چې په لمانځه کې شتون لري لکه: ناسته ولاړه، رکوع او سجده کول، یاد حرکتونه زموږ د بدن دروغتیا لپاره ډېرې ګټې لري.

په ځینو هیوادونو کې وګړي د ځینو نارغیو څخه کرپړي، چې ځینې دهغو څخه یې دسترګو، پوستکي ناروغی دي مگر په اسلامي هیوادونو کې یادي ناروغی د اوداسه تازه کولو لکبله لږ دي، آیا څوک باور کولی سي چې اودس کول او د لمانځه حرکتونه چې زموږ موخه دهغوی څخه د الله جل جلاله عبادت دی نه بل څه، دخپل ځان سره ډېرې ګټې لري او ډېرې زیاتې ناروغی د انسان څخه لیري کوي.

ماته یاد دي: یوه ښځه چې د میګرین، نیم سري ناروغی څخه کریدل، یوه اروپایي هیواد ته د درملنې لپاره تللي وه، ډاکټر چې یو کافر وو دهغې څخه پوښتلي وه: دکوم ځایه راغلي یې؟

ښځې ځواب ورکړی وو: د سوريي څخه، ډاکټر پوښتلي وه: آیا لمونځ کوي؟ ښځه: نه، ډاکټر ویلي وه ولاړه سه لمونځ وکړه درد به دي لیري سي، ښځه



حیرانه سوي وه داچې هغې زرگونه پیسې خرڅې کړي وي او اروپاته د درملني لپاره تللي وه، ډاکټر هغې ته یوازي د لمانځه کولو وایي، دهغې حیرانتیا هغه وخت لیري سوي وه چې ډاکټر هغې ته ویلي وه: د میگرین، دسر دنیمې برخې د سخت درد یو علت په مغز کې د شریانونو درواني ضعف دی، سجده کول یاد شریانونه پراخ او روان ساتي، سجده په سر کې دویني حرکات سموي.

بڼه نو اودس کول، لمنو نخ کول ټول عبادتونه دي، انسان الله جلله ته نېژدي کوي، کله چې دبدني روزني کارپوهان، ډاکتران هغه څیړي د انسان د روان او بدن لپاره په هغوی کې ډېرې گټې موندې چې بڼه لمنوخ کوونکی انسان دهغوی څخه برخمن کیږي.

### لمونخ اودروغتیا سره یې اړیکه

دیوه روغتیا مرکز په کتنځای کې چې دیوه لوی پوهنتون اړوندو یوې بڼځینه ډاکټري خپل یوې 45کلنه ناروغه چې تازه یې دزره حمله تېره کړي وه او دوامداره نفستګي یې درلودل وکتل، دپوره معایناتو ورسته څرګنده سول چې ناروغ هیڅ درملو ته اړتیا نه لري، د درملو پرځای یې هغې ته د داسي یوې درملني لار بڼوونه وکړل چې په ډېر وختونه یې د درملني ډېر پیاوړتیا څرګنده سوي وه، مګر داکومه درملنه وه؟

ډاکټري دناروغ څخه غوښتنه وکړل چې دالله جلله لپاره لمنوځونه ادا کړي، د همدې توصیې په کولو یادو دوو بڼو دیوبل څخه خدای پاماني وکړل، او لمنوخ ادا کول یې پیل کړل.

دغه لیدنه او دغه درملنه د سکون یوه خبره دخان سره درلودل چې روغتیايي مسلک هغه لیدلی سواي؛ یانې داچې ډاکټر د ناروغی درملنه په کې ولیدل، داچې

ناروغ يې بايد دالله ﷻ سره اړيکه ټينگه کړي او دهغه سره دوستي وکړي، دا د درملني هغه ډول وو چې داسلامي سرعت دنظر نه بلکې دتجربېي دلاري کشف سوی دی.

هيڅوک نه پوهيږي چې څومره ډاکټران خپلو ناروغانو ته دلمانځه کولو لارښوونه کوي، مگر هغه څه چې پوره روښانه دي هغه دادي چې دامريکا په شاوخوا کې ډېر ډاکټران د دين او علم څخه په ليروالي باور نه لري او په لمانځه کې ډېرې د درملني پايدې ويني.

يوه نظر پوښتنه چې په هغې کې دوو سوو ډاکټرانو برخه اخيستي وه: 99سلنه ډاکټران په دې باور وه چې کله ناروغانو ته دلمانځه سپارښتنه کوي: پرځای، څرگنده او مثبت پايله لاسته راوړي.

په يو بل پوهنتون کې چې په يوه جرگه کې، دزرو څخه ډېرو روغتيا پالانو برخه اخيستي وه، هغوی دا ټينگار وکړ چې دلمانځه او روغتيا، درملني ترمنځ اړيکه شتون لري.

يو ډاکټر وايي: اوس څوک بشپړ جوړت نه لري چې دلمانځه پر قدرت او اغېزې کولو منفي اعتراف وکړي.

کله چې ناروغ دالله ﷻ سره په اړيکه کې وي، دهغه ﷻ سره دوستي وکړي، د بدن دفاعي سيستم يې پياوړی کيږي، دا يو علمي حقيقت دی.

دفاعي سيستم هغه بنکلی او حيرانوونکی سيستم دی چې الله ﷻ د انسان په بدن کې ځای پرځای کړی دی ترڅو دبيلابيلو ميکروبونو، وروسونو او سرطاني حجرو سره مقابله وکړي

یاد سیستیم دالله جل جلاله سره په اړیکه جوړونه، دهغه جل جلاله په احکامو منلو او دهغه سره په دوستۍ، سکون، آرام کولو پیاوړی کيږي او په زړه نازړه توب، اضطراب، خپګان باندي کمزوری اوسوست کيږي، بڼه نو ایمان، صبر او پوره باور یاني سلامتي او روغتیا.

یو بل ډاکټر چې د علمي طبي پلوتونو ډېلي مشر دی وايي: ما داگومان کوی چې ددين موضوع دخپلو ناروغانو سره شريکول د ډاکټري د ادابو مخالفه کړنه ده، مگر اوس دا یوه اړتیا ده، چې خپله طبيعت او رواني پوهنه هغه فرض کوي.

زر نږه د دلماڅه او د ناروغۍ دروغتیا په اړه وپوښتل سول: 64 سلنه وویل ددين او دروغتیا ترمنځ ژوره اړیکه شتون لري.

ځيني علمي څيړني دا په ډاگه کوي چې لمونځ کولی سي ډېرې ناروغیو او دردونو په کمیدو کې مرسته وکړي، حتا دهغو ناروغیو چې مزمنې او بي درملني نارغی وي.

یوې بلې څيړني دا څرگنده کړي ده چې: ډېر وخت د بڼه لمونځ کوونکو فشار او زړه سالم، روغ وي، ځکه دلور فشار یو لوی علت غم، خپګان، او روهي نا ارامي وي، دنيکانو اندونه، فکرونه دالله جل جلاله سره مشغوله وي او نورو فکرونو ته وخت نه سي پيداکولی.

بڼه نو راسی دا کوښښ وکړو چې خپل ټوله فکرونه یوه ته را غونډ کړو دالله جل جلاله په خلقتونو کې فکر، داخرت لپاره اند او دعبادت د بڼه والي اند دا فکر به موږ دنورو عبث او نه پاتي کیدونکو فکرونو غمونو څخه وژغوري، یوازي به دیوې موخي لپاره کار وکړو دالله جل جلاله د خوښی او رضا دموندني لپاره کار دا کار به زموږ ټولې چارې راسمي کړي

خپرونو دا هم په ډاگه کړي ده چې هغه ناروغان چې لمونځ کوي ذهني نا ارامي يې لږ وي، ځکه هغوی لږ د غم خپگان او دردونو سره مخ کېږي او په ډېره نادره توگه به هغوی دځان وژني هڅه کوي.

دلمنځ کوونکي او دینداره وگړو فشار نارمل، زړه يې سالم او قدرت مند وي ځکه هغوی پر خپل خالق جَلَّ پوره باور لري او تقدیر ته په بشپړ ډول تسلیم وي.

### [سُورَةُ التَّوْبَةِ : 51]

{قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ}

دوی ته ووايه: "موږ ته هيڅکله څه (ضرر يا بېگڼه) نه رسېږي. مگر هغه چې الله راته ليکلي دي، هماغه الله زموږ مولا دی، او مؤمنان بايد په هماغه توکل وکړي.

\*\*\*

هغوی خپل دژوند چار چلند سم، ريښتني گڼي او خپل چارې الله جَلَّ ته سپاري.

عَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ (رض) قَالَ: كُنْتُ رَدَفَ النَّبِيِّ (ص)، لَيْسَ بَيْنِي وَبَيْنَهُ إِلَّا -13-  
مُؤَخَّرَةُ الرَّحْلِ، فَقَالَ: «يَا مُعَاذُ بْنُ جَبَلٍ». قُلْتُ: لَبَّيْكَ رَسُولَ اللَّهِ وَسَعْدَيْكَ، ثُمَّ سَارَ  
سَاعَةً ثُمَّ قَالَ: «يَا مُعَاذُ بْنُ جَبَلٍ». قُلْتُ: لَبَّيْكَ رَسُولَ اللَّهِ وَسَعْدَيْكَ، ثُمَّ سَارَ سَاعَةً،  
ثُمَّ قَالَ، «يَا مُعَاذُ بْنُ جَبَلٍ». قُلْتُ: لَبَّيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَسَعْدَيْكَ، قَالَ: «هَلْ تَدْرِي مَا  
حَقُّ اللَّهِ عَلَى الْعِبَادِ». قَالَ: قُلْتُ: اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ، قَالَ: «فَإِنَّ حَقَّ اللَّهِ عَلَى الْعِبَادِ  
أَنْ يَعْبُدُوهُ وَلَا يُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا». ثُمَّ سَارَ سَاعَةً، ثُمَّ قَالَ: «يَا مُعَاذُ بْنُ جَبَلٍ». قُلْتُ:  
لَبَّيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَسَعْدَيْكَ، قَالَ: «هَلْ تَدْرِي مَا حَقُّ الْعِبَادِ عَلَى اللَّهِ إِذَا فَعَلُوا  
دَلِيكَ؟» قُلْتُ: اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ، قَالَ: «أَنْ لَا يُعَذِّبَهُمْ». صحيح مسلم م/30

د صحیح البخاري شريف د حديث شريف مفهوم دئ : د معاذ (رض) څخه روايت  
 سوى دئ چې زه او رسول الله ﷺ پر لاره تلو چې رسول الله ﷺ وفرمايل:  
 آيا پوهيږي چې الله جل جلاله پر خپل بندگانو څه حق لري او بندگان پر الله جل جلاله څه حق  
 لري؟ ومي ويل الله جل جلاله او دهغه پيغمبر ﷺ بڼه پوهيږي: وي فرمايل: د الله جل جلاله  
 حق پر بندگانو دادئ چې دهغه عبادت وكړي او هيڅ شى دهغه سره شريك نه  
 كړي او د بندگانو حق پر الله جل جلاله دادئ هغوى چې دهغه سر شريك نه وي نيولى  
 عذاب ورته ورنه كړي، هغه وخت ما وپوښتل اى د الله رسوله آيا د بڼه خبر خلغو  
 ته ورنه كړم، نه هغوى ته مه وايه چې خپله توكل ولري. بخاري 2701

الله جل جلاله زموږ حق په خپل بلا كيفه نظر كې نيولى دئ او هغه دادئ چې موږ ته  
 عذاب رانه كړي، بڼه هركله چې مؤمن د الله جل جلاله سره اړيکه ولري د ژوند په ټولو  
 چارو كې دهغه جل جلاله اطاعت كوي، د سکون او آرامۍ احساس به لري، الله جل جلاله  
 فرمايي:

[سُورَةُ الْأَنْعَامِ : 81\_82]

وَكَيْفَ أَخَافُ مَا أَشْرَكْتُمْ وَلَا تَخَافُونَ أَنَّكُمْ أَشْرَكْتُمْ بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ ءَعَلَيْكُمْ سُلْطٰنًا  
 فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

او زه ستاسي له انګېرلبو خدايانو څخه ولي ووېرېږم، چې كله تاسي له الله سره  
 په خدايي كښي د هغو شيانو په شريكولو نه وېرېږئ چې پر تاسي يې (د شريك  
 نيولو) كوم سند نه دى نازل كړى شوى؟ زموږ دواړو ډلو څخه كومه يوه زياته  
 د نه وېرېدو او ډاډيني وړ ده؟ راوبښئ كه تاسي څه علم لرئ!

{ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُّهْتَدُونَ }

په حقیقت کېني خو امنیت د هماغو کسانو لپاره دی او پر سمه لاره برابر هماغه کسان دي چې ایمان یې راوړی، او خپل ایمان یې په ظلم نه دی ملوث کړی.

\*\*\*\*

بڼه نو دا دهغو څیرونو په اړه یو لږ مالومات وه چې هغه ناروغان چې اړیکه دالله ﷺ سره سمه وي ناروغي یې دهغو وگړو په نسب چې خپل اړیکه یې دخپلو گناهونو لکبله دالله ﷺ سره شکولي وي ژر رغیږي، هغه وگړي بریالي، سلامت او په رحمت وي چې خپلې چاري یې الله ﷺ ته سپارلي وي او دهغه اطاعت کوي.

### حجامت، دویني کبڼل او گټې یې

دانس (رض) څخه روایت سوی دی چې رسوالله ﷺ وفرمایل: «إِنَّ أُمَّتَ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحَجَامَةُ» بخاري 5371 دحدیث شریف مفهوم دی: غورشی چې په هغه درملنه وکړئ حجامت دی.

همدارنگه مسلمانو پوهانو هم دښکرلگولو، حجامت او دهغه دکړونو په اړه ویلي دي: دحجامت لومړی کار دویني ډپر جوش راتللو، تحریک مخنیوی دی، دویني تحریک، جوش یانې: دویني ډپریدل، یا دویني ډپر تحریک څخه د فشار لوړیدل دي یا په علمي اصطلاح تصلب الشرایین دی.

دویني دلور غشار دښو نښانو څخه ځیني وخت دسر درد، سردروند احساسول، گڼگستیا، دسترگو په لیدو کې گډوډي داضطراب ډپریدنه او نور دي.

ځیني ډاکتران دویني لوړ فشار دغم، اضطراب او یا د فکر مشغولتیا څخه گڼي، کله

چې غمونه، اندېښنې او ناسم اندونه انسان ته ورسېږي وینه تحریک کيږي، جوش کوي او اندازه یې ډېرېږي په تیره بیا د پسرلي او دگرمی د پیل په موسم کې. دیوه حدیث شریف مفهوم دی: هرڅوک چې غواري حجامت وکړي، دمیاشتي اولسمه، نولسمه او یا یویشتمه ورځ دي ورته انتخاب کړي، مه پرېږدئ چې وینه مو په جوش راسي او دمرگ دخطر سره مو مخ کړي. بخاري 5374

سردر او سر دخواو ددرد ځیني وخت دلوړ فشار سره ملگری وي.

دسر یو بل ډول در هم شتون لري چې د مغز دشریانونو دتکیدا څخه پېښيږي، ابو داود درسوالله صلی الله علیه وسلم څخه رویت کړی دی چې هر چا به رسوالله صلی الله علیه وسلم ته دسر د درد شکایت وکړ، هغه ته به یې ویل: حجامت وکړه. ابوداود 3858

همدارنگه حجامت کول په میگرین نیم سري کې هم گټور تمام سوي دي، ددی سربیره حجامت، وینه کښل په نورو ناغیو کې کيږي، مگر هغه څه چې دپام وړ دي هغه دادي چې څوک چې لمونځ کوي د رکوع او سجدي په وخت کې هرورځ، اونۍ، میاشت او ټول کال سر یې لاندې خواته کښته کيږي، دغه دسر پورته کښته کول دمغزو دشریانونو دښه خلاصیدني او دویني دلایښه بهیدني لپاره لار هواره وي، کله چې سر تیتوي وینه دمغزو په شریانونو کې سره یوځای کيږي هر کله چې سر ناڅاپه پورته کوي فشار یې لوړ ځي، همدغه د فشار ډېریدل او کمیدل د مغزو په شریانونو کې دویني دښه جریان سره مرسته کوي او دهغوئ دتکیدا، چاودیدو او په دېوالونو کې یې دغوړو د مښلیدني رسوب څخه مخنیوی کوي.

هغه چې موږ ډېر اورو د مغزو دیوه شریان چاودیدل، یاشکیدل دي، چې ډېروخت دانسان دفلجیدا او مړیني لامل کيږي، مگر ولي دمغزو شریانونه شکيږي چاوديږي؟

د مغزو د شریانونو پټاویدل د لوړ فشار لکبله رامنځته کېږي، هغه وګړي چې لمونځ گوزاره وي که دهغوئ فشار هم لوړ سي دمغزو په شریانونو کې یې بشپړه نرمدنه وي چې هغوئ د چاودیدو او سوري کیدو څخه ساتي.

بله اړینه خبره داده چې په مغز کې د وینې بڼه ګرځیدنه او روان دانسان د سلامتی او روغتیا لپاره ډېر اړین دي، د لمونځ کونکي د سجدې حالت په وینه کې حرکت رامنځته کوي، چې په پایله کې یې شریانونه کشیږي، پراخیږي، د سر ډېرې ناروغۍ د مغزو د شریانونو د پټاویدو او چاودیدو لکبله وي، کوم وګړي چې د الله جل جلاله لپاره سجدې کوي که څه هم چې نه پوهیږي چې سجده کول یې دمغز شریانونه یې د شکیدلو، چاودیدلو او نابودیدلو څخه سالم ساتي.

پوهان پردي خبره باور لري چې د وینې سره کرویات د هډوکو په مغز کې جوړیږي، ځکه د هر هډوکي دننه خالي ځای شتون لري چې د وینې د سرو کرویاتو کارخوني په همدې خالي ځایونو کې ځای پرځای سوي دي چې په هره ثانيه کې د ونیم میلیون سره کرویات جوړوي، همدارنګه لوی الله جل جلاله د انسان په بدن کې دوي نوري مرسته کونکي کار ځاني هم جوړي کړي چې کله هم په هډوکو کې د وینې د سرو کرویاتو جوړیده ودریږي نو په توري او اینه کې د وینې سره کرویات جوړیږي.

د وینې د کمیدا یوه بې لامله ناروغي شتون لري چې هغه وخت پیښیږي چې کله د وینې د سرو کرویاتو کارځاني بېله دي چې علت یې څرګند سي دکاره لویږي، بڼه نو څشي د یادو کارځانو ساتنه کوي او کوم شی یادي کارخوني فعاله ساتي؟

تازه پوهانو دا مالومه کړي چې د وینې په شریانونو کې د وینې کمښت یادي کارخوني دي ته اړ باسي چې ډېر سره کرویات جوړ کړي او دا کار ددوي په



ساتنه کې مرسته کوي، چې دوينې کښل حجامت يا ښکر لگول په دې کار کې خپله ونډه لري.

چې هر کله هم په شريانونو کې د وينې دکښلو لکبله دوينې کمښت راسي، ياد کمښت د وينې د سرو کروياتو کار خوني تحريکوي، چې په پايله کې يې رگونه خوندي پاته کيږي او دوينې د سرو کروياتو دجوړونې دکار خونو کار ډېرېږي، ځکه خو پوهان وايي دوينې منظم کميدل دوينې د سرو کروياتو دکارخونو په ساتنه کې ونډه لري.

دغه ستونزه په ښځو کې دمياشتنۍ ناروغي لکبله حل کيږي، ځکه ښځه هره مياشت يوه اندازه وينه دلاسه ورکوي، چې په پايله کې يې د يادو سر درديو څخه خوندي پاتي کيږي، ډاکټران پوهيږي چې ښځې نسبت نارينو ته په يادو سر درديو کې اخته کيږي، مگر په بدل کې يې نارينو ته دوينې ورکونې يا حجامت کولو لارښوونه سوي ده.

د حجامت دکولو په اړه اولس حديثونه سته دا هغه چار دي چې الله جل جلاله خپل پيغمبر ته ښوولي دي، رسوالله صلى الله عليه وسلم فرمايي:

« مَنْ أَرَادَ الْحَجَامَةَ فَلْيَتَحَرَّ سَبْعَةَ عَشَرَ، أَوْ تِسْعَةَ عَشَرَ، أَوْ إِحْدَى وَعِشْرِينَ »  
«ولايتبغ بأحدكم الدم فيقتلكم»

هرڅوک چې غواړي حجامت وکړي، دمياشتې اولسمه، نولسمه او يا يووېشتمه : ورځ دي ورته انتخاب کړي، مه پرېږدئ چې وينه مو په جوش راسي او دمرگ دخطر سره مو مخ کړي. بخاري 5374

د حجامت کولوښه وخت پسرلی دگرمی پیل دی.

په بدن کې یو ډېر اړین سیستم پر وینې دنظارت کولو سیستم شتون لري، چې تل دویني دمیزان ساتونکی وي، که په وینه یا دهغوئ په اجزاو کې هر کمښت او ډېرښت رامنځته سي پري پوهیږي، بڼه نو کله چې اندازه لږ سي: یاد سیستم دهډکو دمغز کارخونو ته خبر ورکوي ترڅو دویني دسرو کرویاتو دجوړیدا کار ډېر کړي، ترڅو وینه خپل طبیعي حالت ته را ستنه سي، حجامت کول یو سنت کار دی چې موخه تري دانسان دبدن روغتیا ده.

دیوه غیر مسلمان څیرنه چې نه پوهیدئ چې په اسلام کې په کال کې یو یا دوه ځله دویني کښل، حجامت شتون لري مطالعه مي کړ، یاد غربي لیکوال لیکلي وه: په منظم ډول دویني کمښت، کښل دزړه د حملې پروراندې دانسان دمقاومت لامل کیږي.

یوه بشپړ مقاله د وینې د اوسپنې په باره کې لیکل سوي چې لیکلي یې دي، د وینې داوسپنې دمیزان ډېریدا دزړه دعضلو دکمزوری لامل کیږي، چې د ځینو دزړه نارحتیو سبب کیږي، همدارنگه یو کتاب چې د دوو زرو پاڼو څخه ډېرې پاڼې لري دویني دنارغیو په اړه لیکل سوی دی، بڼه نو ویلی سو چې وینه ځانته یوه نړۍ ده، دویني پلازما، سره او سپین کرویات اونور دهغوئ دندې په رښتیا سره حیرانوونکي شیان دي. الله جل جلاله فرمایي: **سُورَةُ الدَّارِيَاتِ : 21**

{ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ }

او پخپله ستاسې پخپل وجود کښي (د عبرت نښانې دي). ایا تاسې په څیر کتونکي نه یاست؟

\*\*\*

یو بل د یادولو وړ خبره داده چې حجامت در (فصد) درگ دلارې دویني درکښلو د ماشومانو او هغو کسانو لپاره چې د وینې دکښلو ورکولو توان نه لري غوره دئ، په تیره بیا په گرمو سیمو کې حجامت د درگ دلارې دویني در ورکولو غوره دئ.

د ابن سنا د قانون لیکوال وايي: دمیاشتي په لومړیو کې د حجامت کولو سپارښتنه نه کیږي، او دمیاشتي په پای کې هم د حجامت کول ښه نه دي بلکې دمیاشتي په منځ کې حجامت کول ښه دي ځکه دویني ترکیبات به تحرک سوي وي او خپل لوړې درجې ته به رسیدلي وي، در سوا الله صلی الله علیه وسلم څخه روایت سوی دئ: «خیر الدواء الحجامه و الفصد» خیر، بهترینه درمل درگ دلارې دویني کښل، فصد او حجامت دي. زاد المعاد 4/53

دیادوني وړ ده چې حجامت کول باید دروغتیایي لارښوونوپه پام کې نیولو سره وسي ترڅو حجامت کوونکی دایدز تورژري اونورو ناروغیو د اخته کیدني څخه خوندي پاته سي.

### د چاپیریال او د بدن د ناپاکۍ، چټلۍ سره تړلي ناروغی

یوې نړیوالې روغتیایي څیړنیزې موسیسي په ټوله نړۍ کې درڅیړني ورسته داسې پایله ترلاسه کړي چې: د چټلۍ، ناپاکۍ څخه رامنځته کیدونکي ناروغی چې د لاسونو، چاپیریال څخه اوبو او خوړو ته رسېږي په ډېره لویه کچه هضمي سیستم ته زیان رسوي، د همدې چټلۍ لکبله په ټوله نړۍ کې د 30 میلیونو وگړو څخه زیات وگړي په محرکي، لویي تبي تایفونید، 600 میلیونو وگړي د کلمو په التهاب، 250 میلیونو په کلورا او د پنځو میلیونو څخه زیات وگړي د اینې په ناروغی اخته، مبتلا دي، چې هر کال دېرش میلیونو وگړي د همدې ناروغیو له کبله خپل ژوند د لاسه ورکوي.

ولې موږ ددې مرګونو ځکه بې خبره او پام کې مو نه راګرځي چې هر ورځ د جنګ، ټکرونو او زلزلو کې د وژل سو خبرونه او رو مګر زموږ د یادو 30 میلیو څخه زیاتو وګړو مړینې ته چې یوازې د چټلې ناپاکۍ او د سنت نه مرعاتولو لکبله مړي پام نه وړ اوږي، د یادو مړینو نیمه برخه یې ماشومان دي.

دغه ټولې ناروغۍ زموږ د ځاني ناپاکۍ څخه موږ ته راپیښېږي، چې په علتونو کې یې د لاسونو نه پریوول، دنوکاتو نه پریکول، د پاکو خوړو او او بو نه کارول شامل دي، مګر موږ یاد کارونو ته پام نه کوو، درسوالله ﷺ څخه روایت سوی دئ چې وي فرمایل:

برکه الطعام الوضوء قبله و الوضوء بعده << ترمذی 1846 یاني دخوړو برکت « دخوړو څخه مخکې او ورسته په وضوء، اوداسه کې دئ. دخوړو اودس عبارت د لاسو پریوول مخکې دخوړو دخوړلو څخه. او د لاسونو خولې او سمې استنجا وهل استنجا یاني د انساني حاجت د پوره کولو څخه ورسته په پام سره پاکي کول سنت دي.

دیوېل حدیث شریف مفهوم دئ: که کوم څوک اوبه څښي باید ساه پکښې ونه کاږي، او که څوک اودس ماتې ته ولاړسي باید اودس په راسته لاس وچ نه کړي. صحیح البخاري 152

داوېو یابل کوم شي پوکل او ساه پکښې کښل میکروبوونو ته لار هواروي چې لوبښي ته دننه سي او خپل څښبونکي یابل کس ته ولیردول سي،

همدارنگه د ابو سعید خدری (رض) څخه روایت سوی دئ چې رسوالله ﷺ د لوبښي دماتي خوا څخه دڅښلو او په لوبښي کې دپوکولو څخه منعه فرمایلي ده. ابوداود 3722

همدارنگه رسول الله ﷺ موږ ته دنوکانو دپړیکولو، لنډولو امر کړي یوو همدارنگه یې په راسته لاس داودس وچولو څخه منعه کړي یوو، ځکه په راسته لاس خورک کيږي او خلکو ته درغبر په پار ورکول کيږي، که په راسته لاس کوم څوک اودس وچ کړي کیدای سي ځان او نورو ته میکروبونه ولپږدوي.

همدارنگه دابوهریره (رض) څخه روایت سوی دی چې درسوالله ﷺ څخه مي وا وریدل چې وي فرمایل.

لايبولنَّ أحدكم في الماء الدائم الذي لايجري، ثم يغتسل فيه>>بخاري236دحدیث شریف مفهوم دی:

یاني هیڅوک دي په ولاړو ابو هغو اوبو کې چې رواني نه وي او غسل پکښي کوي بولي نه کوي. همدارنگه رسول الله ﷺ په درو ځایونو کې دقضای حاجت څخه منعه فرمایلي ده، دهغي سايي لاندې چې خلک گټه ځني اخلي، لاري او ولاړو ابو کې قضای حاجت پورکول.

دا درسوالله ﷺ د هغو روغتیايي سپارښتونو یوه کوچنی برخه وه چې هغه وخت هیڅ چا میکروب، ویروس پرازیت نه پیژندی او نه یې په اړه مالومات درلودل، او هغه دهغي څیرنيزې اداري، څرنيز راپورو چې لیکلي وه هرکال 30میلیونه وگړي دشخصي حفظ الصحي دنه مرعت کولو لکبله خپل ژوند دلاسه ورکوي، بڼه دا دین اسلام ددې لپاره راغلی چې سیده، نیغه لار انسانانو ته وښيي، همدارنگه قرآن کریم دانسانانو دښه ژوند او بريالیتوب لاري انسانانو ته !ور ښيي او الله جل جلاله توبه کوونکي؛ پرهيز کاران او پاک سوي وگړي خوښوي

## روني نا ارمي

د اراپوهنې، ياروان پوهنې په ځانگړي ډول درواني ناروغيو په کتابونو کې راغلي دي: رواني نا ارمي يو ډول پرياشنې ده چې هيڅ اساس، بنسټ يې بدن پورې اړوند نه دي بلکې يو ډول روحي، رواني يا دچلند ناروغي ده، چې هيڅ عضوي اساس نه لري، په ياده ناروغي کې رواني اضطراب د عقل دتوان په ساتنې منځ ته راځي.

پوهان په دې باور دي چې يو د لويو ډولونو څخه دروني رنځ يا روني نا ارمي ديوښي په اړه ډېره اندېښنه کول دي چې ډېر عام ډول يې دئ او لنډمهاله او اوږد مهاله ډولونه لري.

ځيني دا حالت داسې تعريفوي: اندېښنه کول يو عمومي احساس دئ چې انسان ته ازار ورکوي، د خطر او زيان احساس کول دهغه خطر څخه چې لا نه وي ورپېښ سوې مگر يو وگړی يې انتظار کوي او نه پوهيږي چې دکومه ځايه سرچينه اخلي.

يوه مشهوره اډيال دخپل يوه ملگري يادښتونه چې شتمن، توان لرونکی، دځای او مقام څښتن وو ولوستل، ملگري يې ليکلي وه: زه تل بيريزم دخلگو، شيانو او حتا ځان څخه، هيڅ شی ماته ارام او ډاډ نه بخښي، نه شتمني، نه ځای او مقام، نه روغتيا، نه نارينتوب، نه بنځه، نه دلمر وليدلو ليدل هرڅه مي وازمويل خو دتولو څخه په تنگ سوم، زما دخپله ځانه بد کيږي، دخپله ځانه بيريزم، آيا ته دتورو او تاريکو شپو څخه نه بيريزي، دا ټوله بيره دخشي له کبله ده؟

که غم، فکري گډوډي ونه لرم هرڅه لرم، هرڅه راته رسيږي، دژوند ټوله امکانات راته برابر دي: ښه نو بيا ددې هرڅه سر بيره ولي بيريزم، کيدای سي ډار او

بیره مې ددې کبله وي چې دهیڅ شي څخه نه بیرپرېم، زه دهغه ناپیکېژندل سوي شي څخه بیرپرېم چې نه پوهپرېم هغه څشي دئ، په رښتیا سره چې په ژوند کې سر گردانه او حیران یم، ځکه دژوندانه اوج ته رسیدلی یم او اوس ژوند زما ورستی دښمن دئ، زه حتا خپله دژوند څخه بیرپرېم

ارواپوهان دژوند د انسان د اړتیاوو په اړه وایي: انسان امنیت او هوساینې ته اړتیا لري، مگر دا هوساینه چیرې ده؟

ډېرې وگړي د نارغیو او نوري بیرې؛ ډار دماتي داندیبښني او مات والي سره مخ کړي دي، دپښتورگو د خرابی څخه بیره، دزړه دحملي څخه بیره، دناتونی څخه بیره، دفلج څخه بیره، دمسکنت او غریبی څخه بیره، په رښتیا چې انسان امنیت او آرامی؛ سکون، بریالیتوب او مینې ته اړتیا لري، کیدای سي اراپوهانو دا هیر کړي وي چې انسان ډبل هرشي څخه ډېر ایمان ته اړتیا لري، ځکه که چیرې انسان ایمان ولري: ډاډ اطمنان ته رسیږي، که چیرې ایمان ولري دخپل شتون وه راز ته په رسیدا کې بریالی کیږي.

پوهانو ډار بیره پردوو برخو ویشلي ده: منفي بیره او مثبته بیره او ددې دوو ترمنځ پر توپیر سره یولی لري، څوک چې دالله جل جلاله څخه بیرپرېي، دهغه جل جلاله په احکامو عمل کوي: ډاډ؛ اطمنان ته رسیږي، ښه نو دالله جل جلاله څخه ډار؛ بیره: ډاډ؛ اطمنان، خوبنی، نېکمرغی، بریالیتوب، امنیت او سکون ته درسیدا یوازنی لاره ده، مگر څوک چې غیر دالله جل جلاله څخه بیرپرېي، درواني نا ارمیتیا، نا رحتی او ناکامی لور ته یې قدم ایښی دئ.

الله جل جلاله فرمایي: سُورَةُ الرَّعْدِ : 28

{ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ }

همدغه (د الله لوري ته گرځېدونکي) خَلْكَ هغه کسان دي چې (ددې پېغمبر بلنه) يې منلي ده او د هغو زړونو ته د الله په ياد سره ډاډينه ور په برخه کېږي. خبردار اوسئ! همدغه د الله ياد هغه شی دی چې زړونو ته ډاډينه ورپه برخه کوي.

\*\*\*\*

بڼه نو دالله جل جلاله ياد زړونو ته سکون ارمښت ورکوي، نه کوم بل شی، په همدې خاطر په نورو اياتونو کې فرمايي: **سُورَةُ الْمَعَارِجِ : 19**

{ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا }

انسان کم حوصله پیدا کړ شوی دی؛

[سُورَةُ الْمَعَارِجِ : 30]

{ إِلَّا عَلَىٰ أَرْوَاحِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ }

پرته له خپلو مېرمنو يا له خپلو مينزو څخه چې د هغو څخه په نه ساتنه کېښي څه پره ورباندې نشته.

\*\*\*\*

اره موضوع، سکالو دادئ چې تر ټولو ارزښتمن او قيمته احساس په ژوند کې د ډاډ اطمینان احساس دی، یوه ظالم یا چا دخپل وزیر څخه وپوښتل: پاچا څوک دی؟ وي ويل: ته يې، پاچا وويل نه اصلي پاچا هغه څوک دی چې نه زه هغه پېژنم او نه هغه ما پېژني، یو کوچنی کور لري چې په هغه کې دخپلو ماشومانوسره خوښ وي، دومره خورک ولري چې بسنه ورته کوي، که هغه ما



ويېژني زما دخوشحالولو هڅه کوي، که زه هغه ويېژنم دهغه دخوار کولو کوښښ کوم

څومره چې پوهه پرمختګ کوي دا په ډاګه کوي چې روني فشار، انديښنه او غم کې ډېرې ناروغۍ پټې سوي دي، سکون آرام او امنيت زموږ دسلامتۍ، روغتيا ضامن دی، ښه نو: بل هيڅ کوم شی شتون نه لري بېله دالله جل جلاله پر وحدانيت دایمان څخه چې انسان ته سکون امنيت او خوښي وربخښي، هيڅ شی دشرک په رګم زړه دبي اطمینان، روهي، روني فشار اوبيري څخه نه ډکوي ، الله جل جلاله فرمايي: **سُورَةُ الشُّعَرَاءِ : 213**

{ فَلَا تَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ فَتَكُونَ مِنَ الْمُعَذَّبِينَ }

نو [ای محمده (ص)!] له الله سره کوم معبود مه بله، کنه نو ته به هم له سزا موندونکو څخه شي.

\*\*\*\*\*

دحبوباتو اوميووڅخه دپوستکو او فيبر ليري کولو څخه پيښيدونکي ناروغۍ انسانانو لومړی دا وموندل چې ميکروبوڼه خورکي توکي ککړوي چې د ډېرو ناروغيو لامل کيږي، دويم دزيان رسوونکو موادو کشف وو دبيلګې په ډول دځينو خوړو په خوړو کې ډېرښت يانې دارتيا څخه ډېر دځينو خوړو خوړل، دا د روغتيا او خوړو په تاريخ کې يو بل اړين ټکی وو، همدارنگه ډېرې ناروغۍ شتون لري چې دځينو غذايي موادو دکمښت څخه رامنځته کيږي.

تازه چې څه کشف سوي دي هغه د فيبر دکمښت ناروغي ده، اوس وخت کې دوګړو طبيعت داسي دی چې پاک او تيار سوي خواړه ډېر خوښوي، دبيلګې په

ډول هغه بوره چې بشپړ سپینه وي، اوږه بشپړ سپین اوږه دهغو غنمو اوږه چې پوستکي ځني اړول سوي وي او ډوډۍ يې هيڅ ځيروالۍ ونه لري، همدارنگه دميو يوازي اوبه او شيره خوبنوي، لنډه دا چې د ډېرو حبوباتو او ميوو ډکي؛ پوستکي چې الله جل جلاله په هغه کې جوړه کړي وي ترې اړوو او نه يې خورو.

ډېر لږ وگړي پوهيږي چې دغه دميوو غوښينه برخه چې دميوي شکل جوړوي ياد دغنمو پوستکي چې الله جل جلاله په هغه کې غنم را نغاړلی دی، ډېرې زياتي گټې لري مگر موږ هغه ترې بيلوو، يانې دميوو څخه اوبه باسو او دغنمو څخه پوستکي اړوو او غورځوو يې هغه بې گټې گڼو، دميوو روڼي اوبه څښو، دغنمو تکه سپينه ډوډۍ هغه ډوډۍ چې هيڅ ځيروالۍ ونه لري دترمیده اړوو ډوډۍ خوبنو، خالصه سپينه بوره کاروو، دغه د خپلو ځانگړو څخه اوښتي دپوستکو او فيبر څخه پاکو سوو خوړو خوړل دنن زمانې رواج دی چې زموږ بدن د ډېرو مغذي موادو دکمښت او ناروغيو لامل کيږي.

پخوا داسې اند کيدی چې دغلو دانو او ميوو پوستکي بالابود توکي دي چې دهضم او خنډ په عمليه کې ستونزې پيښوي، هغوی چې په کومه اندازه درک کړي وه هغومره يې وويل چې خواره دپوستکو سره دهضمي لارو څخه په تکليف تيريږي، جذب او هضم يې ستونزمن کيږي او پر هضمي سيستم بار ډېريږي، په همدې خاطر ځينو پوهانو دا سپارښتنه کول چې دپوستکو او فيبر پرته خواره دي وخوړل سي.

د فيبر او پوستکو پرته خوړو خوړلو لومړی زيان قبض دی، ځکه دميوو پوستکي؛ غوښينه برخه او هسته دکلمو چار اسانه او هوسا کوي، معده دې ته اړتيا لري چې دميوي او يا خوارو پوستکي، فيبر ريښي يا ځيره برخه يې

دېوالونه یوڅه تحریک کړي، کله چې د میوو یوازې اوبه وي غوښینه برخه یې نه وي همدارنگه دحبوباتو او غلو څخه پوستکي بیل سوی وي یاداسې اوږه تري جوړ سوي وي چې خالص سپین وي یانې دغنمو ترمیده وړه وي دمعدې دېوالونه نه تحریک کيږي او دقبض لامل کيږي.

یو بل دیادولو وړ ټکی دادئ چې دا سلولزي مواد، پوستکي او فیبر اوبه ځانته جذبوي او هغه دځان سر ساتي ترڅو د هضم او جذب چار په اسانۍ سره سرته ورسيږي، بڼه نو یاد مواد دنرم کوونکو موادو په شان کار کوي.

بله دیادولو وړ خبره داده چې فیبر یا یاد سلولزي مواد دکلسترول، چربی، غوړ ځانته جذبوي، دویني لوره اندازه غوړ یا لور کلسترول په وینه کې درگونو دبنديدا لامل کيږي چې پایله کې یې دزړه یوه خطر نامه ناروغي انجینا فکتوريس ناروغي چې یوه زیان رسوونکې ناروغي پيښيږي، درنگونو دتنگيدا ناروغي د نني عصر خطر ناکه ناروغي ده.

ځینې پوهان په دې باور دي چې د انسان عمر دهغه دشریانونو د عمر سره اړیکه لري او کله چې دهغوئ ظرفیت راکم سي او غوړ مواد په هغوئ کې ځای پرځای سي، زړه ستړی، مړاوی کيږي، بڼه نو د میو چې اوبه څیښو غوښینه برخه یې غورځو دغنمو، ترکاریو پوستکي اړو ترمیده اوږه تري جوړوو او حیواناتو ته یې دویني په ډول ورکوو په حقیقت کې موږ هغو ته سخته اړتیا لرو، ځکه دویني غوړ موجب او په وینه کې سته غوړو ته موبدلون ورکوي

دځینو عصارو په پرلپسي ډول ترشح کیدل لکه دصفرا دځینو ناروغيو لامل کيږي؛ مگر که موږ دسبو، میو، غلو او دانو پوستکي او فیبر تري ليري نه کړو زموږ بدن به دصفرا او نورو تجزیه کوونکو مواد ډېر ترشح ته اړتیا پیدا نه کړي ځکه دهغوئ دنده به یاد موادو سرته رسولي وي

ځینې پوهان وايي: د وینې دکلسترول، غوړ لوړیدل او دهغوئ رسوب په رگونو کې، دلویو کلمو دکولون دبرخي سرطان، ځینې دزړه او رگونو نارغی، قبض، دواريس ځینې ناروغی، د ډیافرگم او اپنډیکس ناروغی په خوراکي توکو کې د فیبر، پوستکو غوښینو برخو، تارونو دکمبنت له کبله رامنځته کیږي.

بڼه نو موږ چاره نه لرو دهغه څه څخه چې الله جل جلاله خلق کړی دی چې ورته را ونه گرځو، بڼه نو دپرشیان چې الله څنگه جوړ کړي دي وي خورئ، دهغوئ په جوړبنت کې دپربنت او کمبنت مه راولئ؛ څنگه چې الله جل جلاله خلق کړي په خوند یې وخورئ.

دغلو او ځینو میوو او ترکاریو، سبو پوستکي مه غورځوئ، وگړي گومان کوي چې یاد سلولزي مود گټه نه لري مگر په حقیقت کې داسې نه ده.

موږ باید دالله جل جلاله په دخلقتونو په حکمتونو کې ژور اند وکړو او دهغوئ دبدلون هڅه ونه کړو.

## HIV ایډز ناروغي

دمیکروبونو، ویرسونو نړی څه موده مخکې کشف سول. د (جرثوم) میکروب وییې اصل دهغه شي دریبني په مانا سره دی چې په سترگو هغه نه لیدل کیږي او په حواسو هغه نه درک کیږي، میکروبونه دناروغیو سرچینې، بنسټونه دي.

په قرآنکریم کې کوچنی اشاره هغوته سوي چیري چې فرمایي: **سُورَةُ الْحَاقَّةِ : 38}39\_ فَلَا أُنْسُ بِمَا تُبْصِرُونَ**

{ نو زه په هغو شیانو قسم خورم چې تاسي یې وینئ، (وَمَا لَا تُبْصِرُونَ

او په هغو شیانو هم چې تاسي یې نه وینئ،\*\*\*؛

هغه څه چې نه وینو نسبي غیب دي، مگر غیب مطلق هغه دي چې زموږ د ژوند په چارچاپیره کې شتون نه لري، دغیبي نسبي پر خلاف چې زموږ د ژوند په محدوده کې هغه سته: مگر زموږ حواس دهغوئ د درک او لیدو څخه ناتوانه وي.

پوښتنه داده چې دغه کوچني موجودات چې زموږ د ژوند په هره برخه، خوړلو او څښلو په توکو، تنفس کولو، دانسانانو سره دمخ کېدنې، او دهغوئ په حرکات کې شتون لري، نه باید په شریعت کې ددې کوچنیو موجوداتو په اړه یوڅه شتون ولري؟

د انسان په وینه کې درې ټولګي حجرات شتون لري، سره کرویات چې ځانته تفصلي بحث غواړي، سپین کرویات او پلاټیتونه، دموي صفيحات.

سپین کرویات هغه لښکر دي چې یو ډېر اړین کار د بدن څخه دمیکروبونو، ویروسونو، پرازیتونو او نورو بیګانه، ناپېژاندو شیانو د برید، حملې پروراندې د بدن څخه دفاع کوي، ډاکټران هغوئ ته د بدن دفاعي؛ ساتونکي سرتیري وايي.

دغه سپین ذرات تل په وینه کې د ګرځېدا په حال کې وي؛ ځانته ځانګړی وضعت لري: کولی سي دویني بهیدني پر عکس یا خلاف لوري تګ وکړي، دویني درګونو څخه دباندې ووځي، عضلاتو او پوستکي ته ځان ورسوي، همدارنګه کولی سي په بدن کې ټول شته ټینګ انتظامات پري کړي او دهغوئ څخه تیرسي بڼه نو ددې ځای دی چې وپوښتو دغه سپین ذرات څشي دي؟

کلاګاني لري چې په هغوئ کې پناه اخلي او تري را وځي، مګر دا کلاګاني څشي

دې؟ نغښتي لنفاوي دې چې کلاگانو ته ور ته جوړښتونه دې چې زیات شمېر سپین کرویات په هغوی کې شتون لري.

ځینې پوهان وايي: یو ډله دیادو کرویاتو څخه دراپور، مالوماتو او خبرونو راټولونکي ده، هرکله چې هم بدن ته ناپېژنده، بېګانه میکروبونه داخلېږي دغه ډله میکروبونو ته دهغوی دښه پېژندنې په پار نېژدې کېږي، ترڅو دغه ترکیبي جوړښت او دکمزوری تکی وپېژني او وپوهیږي چې څشي هغه د مینځه وړلی او دکاره اچولی سي، یا څنگه کولی سي هغه ونیسي.

دغه سپین کرویات لکه عقلي موجودات په لوړه کچه هوښیار او ځیرک دي، کله چې دمیکروب په اړه په هرڅه پوه سول خپلو اصلي ځایونو: په نغښتو لنفاوي کلاگانو ته راځي ترڅو هغو کارخونو، ازموین ځایونو ته چې دمیکروبو، ویروسونو پر وړاندې دهغوی دپښو څخه دغورځولو او لمنځه وړلو وسلې جوړوي د راغلي بېګانه میکروب په اړه بشپړه مالومات ورکړي.

دسپینو کرویاتو یوه بله ډله شتون لري چې دمیکروبو پر ضد دهغوی دلمنځه وړلو لپاره مناسبې وسلې جوړوي، لومړی ډلې استخباراتي دنده درلودل او د دښمن اړوند مالومات یې راټولول،

دې ډلې وسلې جوړولي، یانې په دې کلاگانو کې داسې کیمیاوي وسلې جوړېږي چې کولی سي میکروبونه او ویروسونه لمنځه یوسي.

یوه بله ډله دیادو پوځیانو څخه شتون لري چې دپروژونکی طبیعت لري، دغه جوړې سوي کیمیاوي وسلې دخان سره وړي دمیکروبو لورته ځي هغه محاصره کوي او لمنځه یې وړي.

دوینې په یو میکرو لیتر کې 7 زره سپین کرویات او درې لکه پلازیمیتونه شتون لري.

هرکله چې انسان پر خپل بدن سپینې لکې وویښې باید وپوهیږي چې هلته د سپینو ذراتو یا د بدن د دفاعي پوځیانو او بېګانه میکروبونو ترمنځ سخت جنګ روان دی.

په بدن کې دفاعي کرښې شتون لري چې په لومړۍ کرښه کې استخبارتي، مالومات راغونډونکي پوځیان او په دویمه لیکه کې لنډې نغښتي ټولګې شتون لري، کله چې میکروبونه د دویمې لیکې څخه تیر سي په بدن کې عمومي جنګ ته د تیارسي یا د عمومي جنګ اعلان کېږي، چې په پایله کې یې بدن د تودوخې درجه لوړیږي: تبه رامنځته کېږي، بدن دورځنیو کارونو په سرته رسولو کې کمزوری کېږي او بالاخره په بدن کې د میکروب پر شتون باندې ښکاره دلالت کوونکي علامه څرګندیږي.

دا د انسان د بدن دفاعي سیستم دی د درې اساسي مادو یا ډلګیو درلودونکی دی: استخبارتي یا مالومات راغونډونکي ډلګی، دوسلو جوړونکي او دوسلو کارونکي وژونکي ډلګی، دغه درې ډلګي د مرکزي امر کوونکي او پوهیدونکو دفاعي لیکو: د بدن دفاع د ناپیژندو حجراتو او بې ګانه میکروبونو څخه کوي، مګر دغه پوځ یا دغه دفاعي سیستم ځینې وخت خپل در برید لاندې راځي او کیدای سي لمنځه ولاړ سي، لکه دایدز د خطرناکي ناروغي په شان چې یاد پیښه پکښې رامنځته کېږي، چې نن ورځ په ټوله نړۍ کې دهغه په اړه بحث کېږي، د بل لوري وژنکی ناروغي د سپرو التهابي حالت پیښوونکي: سارس ویروس چې څه موده مخکې مشهور او خپور سوی دی.

موږ بايد هير نه كړو چې دالله جل جلاله سنت د خپلو مخلوقاتو په منح كې بر  
 قراره دي، مگر هغه څه چې زموږ پام ځانته را اړوي هغه دادي چې رسوالله  
 ﷺ د يادې ناروغۍ اونورو بدو افتونو په اړه دځينو شيانو يادونه كړي ده،  
 دبيلگې په ډول د عبدالله بن عمر(رض)څخه روايت سوي دئ چې رسوالله ﷺ  
 زموږ خواته راغلي او وي فرمايل:

يا معشرَ المهاجرينَ خمسٌ إذا ابتليهم بهنَّ و أعوذ بالله أن تدركوهنَّ، لم تظهرِ  
 الفاحشه في

قومٍ قطّ حتي يعلنوا بها إلا فشا فيهم الطاعون و الأوجاع التي لم تكن مضت في  
 أسلافهم الذين مضوا، و لم ينقصوا المكيال و الميزان إلا أخذوا بالسنين و شده  
 المؤونه و جور السلطان عليهم، و لم يمنعوا زكاة أموالهم إلا منعوا القطر من  
 السماء و لو لا البهائم لم يمطروا، و لم ينقضوا عهد الله و رسوله إلا سلط الله  
 عليهم عدواً من غيرهم، فأخذوا بعض ما في أيديهم، و ما لم تحكّم أنمتهم بكتاب  
 الله، و يتخيروا مما أنزل الله إلا جعل الله بأسهم بينهم»[ابن ماجه 4019

د حديث شريف مفهوم دئ :

اي د مهاجرينو ټولې پنځه شيان دي چې دخدايه غواړم ستاسو په منح كې  
 خپاره، بنكاره نه سي اول هركله چې په يوه قوم كې فحشا پيدا، بنكاره سي،  
 داسي طاعون، لوږه، قحطي به پكښي پيښه سي چې په مخكنيو كې يې نه وه، كه  
 په پيمانته، وزن او ترازو كم كړي په گراني، دپا چا په خرج او ظلم به مبتلا سي،  
 كه دمال زكات ونه باسي، دباران درحمت او نعمت څخه به بې برخي سي كه  
 دچارپايانو حيواناتو په خاطر نه وي هيڅ باران به يې پر سيمه ونه اورېږي، او



که چیرې د الله او دهغه در رسول سره وعده، عهد ماته کړي خدای جل جلاله به پر هغوی بیګانه د بنمن مسلطه کړي ترڅو چې هرڅه لري تري وا یې خلې او که چیرې امران، مشران یې د الله جل جلاله په کتاب حکم ونه کړي او هغه څه چې الله جل جلاله را استولي غوره ونه ګڼي الله جل جلاله به یې زیان او تاوان ددوی په منځ کې واچوي.

ایډز ساري ناروغي ده چې لامل یې یو ناپیژانده ویروس دی، ټولې نړۍ کې خپره ده، په 2004 میلادي کال کې په یاده ناروغي څلویښت میلیونه وګړي اخته وه، په 2010 میلادي کال کې تخمین دونیم میلیونه ماشومان یوازي په جنوبي افریقا کې په یادو ویروس ککړ وه، کار پوهان اټکل کوي چې کیدای سي په ایډز داختم ناروغانو دقیق شمېر دیاد شمېر دوه برابره یا ددې څخه زیات وي، هغه څه چې دا حالت نور هم ددې څخه بدتره کوي دیادي ناروغي دمخنیوي دواکسین او درملو په جوړیدنه کې دټولې نړۍ، مرسته کوونکو موسیساتو او څیرونکو او ډاکټرانو ناتوانی ده، یانې هیڅوک تر اوسه نه دی تونیدل دایډز ناروغي واکسین یا بشپړه درملنه کوونکي درمل جوړ کړي.

ایډز وایروس په ډېرو حالتونو کې د بې حیایي، فحشا یا په بله مانا دجنسي اړیکو دلاری او د نشه ئي موادو د پیچکاریو دلاري چې بيله تعقیمه، بيله دي چې هرځل در کاروني ورسته وغورځول سي او نوی سورنج وکارول سي دیوه کس څخه بل کس ته لیږدول کيږي.

یاده ناروغي په لومړۍ درجه کې دشخص پر چلند مربوط کيږي او حیرانونکی تناقض په یاده ناروغي کې شتون لري، دیوه اړخه وینو چې دیادي ناروغي درملنه ډېره سخته یا په بله مانا ناشوني ده چې دهر ناروغ پایله یې هتمي مرګ دی او دبله اړخه دیادي ناروغي څخه ځان ساتنه او مخنیوی ډېر آسانه، هوسا

دئ، داسې چې هر کس چې در اوسه په یاده ناروغې نه وي اخته سوی: کولی سی دالهي احکامو په عملي کولو پایبندی سره دعت، پرهیزگاری، دخپل شهوت په مهار او صبر سره په بشپړ ډول په یاده ناروغی د اخته کیدو څخه دځان ساتنه وکړي، ځکه الله جلله چې هر شهوت په خپل بنده کې پیدا کړی دئ: سمه او دزیان څخه خالي لاره یې هم دهغه لپاره پیدا کړي ده.

بڼه نو دیني لارښوونې زموږ د بدني، روحي او رواني روغتیا سلامتې ضمانت کوي .

جالبه داده چې یاد ویروس کولی سی هر وخت خپل بڼکاره قیافي، شکل، کوډونو اوځانگړونو ته بدلون ورکړي، بڼه نو که میلیاردونه ډالر د یاد ویروس څخه دژغورني په پار مصرف سي:

ټول لگښتونه به بي گټې ولاړ سي او هيڅ اغېزمن وکسين به ونه موندل سي، دمخکې څخه یاد ویروس ډېر نسلونه لري که یو انسان یې دیوه نسل څخه ځان وژغوري دویم نسل به یې دپښو وغورځوي، بڼه نو الله جلله اراده کړي ده چې انسان داخلاقي ارزښتونو منونکی، پایبنده و اوسي، ترڅو انسان په پاک لمنی، نیک چار چلند دیادي وژونکي ناروغی څخه ځان وژغوري نه په واکسين او درملو.

الله جلله فرمایي: سُورَةُ الرُّومِ : 41

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ

په وچه او لمده کښي د خلکو (د لاسونو) په عملونو سره فساد بڼکاره شويدي؛

نو (الله) په دوی باندې د هغو عملونو (د سزا) خوند څکي چې دوی کړي دي،  
بنايي چې دوی راوگرځي.

\*\*\*\*

همدارنگه پوهان باور لري که په پنځو راتلونکو کلونو کې د پوهانو پرلپسې  
تلاشونه کومې پایلې ته ورسېږي او د یادې ناروغۍ ویروس جوړ کړي، دیوه  
ناروغ پر درملنه به لس میلیونه ډلر لگښت راسي.

یوه څېړنه کې چې په یوه داسې هیواد کې سوي چې بې حیايي، زنا، ناروا اړیکي  
نیول پکښې ډېر دي څرگنده سوي ده چې په هرثانیه کې یو دایدز نارغ خپل ژوند  
د لاسه ورکوي، دغه څېړنېز راپور د ځینو نړیوالو رسنیو د لارې خپور سوی دی.

دیادې ناروغۍ د زیات مرګ علت دادی چې یاده ناروغې په هندسي  
تصاعد، لوړوالي خپرېږي چې د خپریدو میزان یې نه ښکاره کېږي، دغه ناروغې  
دیوې لوی چاودنې د پېرزو په شان خپرېږي، ځینې څېړنې په ډاګه کوي چې په  
دوه زرم کال کې په نړۍ کې د یادو ناروغانو شمېر 120 میلیونه نفره وو، دغه  
شمېرنه د دمشق په یوې ورځپاڼې کې خپور سوی وو، په ایدز ناروغۍ باندې  
اخته کس خپل دیادې ناروغۍ لیردونکی دی، هغه وګړی چې یاد ویروس لري په  
بشپړ ډول په یاد ویروس ککړ دی، مګر داچې دیاد ویروس نښې نښانې نه دي  
پر څرګندې سوي دا په دې مانا نه ده چې دی نورو وګړو سره د جنسي اړیکو  
د تینګولو، دده وینه ناروغ ته په لګولو، دده د سر خړیلو د چرې څخه په کار  
اخیستې، دده بدن ته د ننوتلي نیډل، سنتي دننوتني ورسته بل کس دهغه سنتي  
په کارونې، دده د جراحی د چرو او یاد غاښ ایستني د وسایلو دکارونې ورسته بل  
کس ته د یادو وسایلو په کارونې یاده ناروغې نه انتقال، لیردوي.

کله چې یاد ویروس یو وگړي ته داخل سي دول یا شپاړس میاشتي وخت نیسي ترڅو دیاد کس دویني لابراتوري ازمویني کي دا څرگنده سي چې یاد وگړی په ایډز ویروس ککړ دئ، او په یاده مرحله کي یاد وگړی نورو کسانو ته یاد ویروس لیږدولی سي، کله چې یاد ویروس بدن ته داخل سي نو ناروغ دانفلونز دناروغی په شان علایم لري: دسر درد، دبدن درد، دستوني درد، دلنفاوي غدو لویدل، دخولي زخمونه او اسهال کیدای سي ولري.

دایډز دناروغی علایم بنکاره کیدل ځيني وخت څو کاله وخت نیسي نو دیادو ناروغانو قرنطین او بیلوالی اصل کومه گټه نه لري، هغه وگړي چې په ایډز اخته وي او علایم یې پر بنکاره سوي وي او پر هغو چې علایم یې نه وي پر بنکاره سوي دیوبل سره دناروغی دلیرد دارخه کوم توپیر نه لري.

پرمختللي هیوادونه په خپلو ټولو اقصادي او علمي امکاناتو په کار اچولو سره دیوه کمزوري ویروس مخنیوی نه سي کولی او ترټولو کوچنی کار یې هم دمخنیوي او درملني لپاره په توان کي نسته په داسي حال کي چې یاد وپروس میلیونونه هغه وگړي چې په اخلاقي بد لاری زنا او لواطت اخته وه تار او مار کړل، داسي لکه دا چې دخدای جل جلاله لښکر وي: **سُورَةُ الْمَدَّثَرِ : 31**

وَمَا جَعَلْنَا أَصْحَابَ النَّارِ إِلَّا مَلَائِكَةً وَمَا جَعَلْنَا عِدَّتَهُمْ إِلَّا فِتْنَةً لِلَّذِينَ كَفَرُوا لِيَسْتَيْقِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ وَيَزِدَّادَ الَّذِينَ ءَامَنُوا إِيمَانًا وَلَا يَرْتَابَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ وَالْمُؤْمِنُونَ وَلِيَقُولَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ وَالْكَافِرُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَذَا مَثَلًا كَذَلِكَ يُضِلُّ اللَّهُ مَن يَشَاءُ وَيَهْدِي مَن يَشَاءُ وَمَا يَعْلَمُ جُنُودَ رَبِّكَ إِلَّا هُوَ وَمَا هِيَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْبَشَرِ

مور د دوبرخ دغه خدمت گاران پر بنتي گرځولي دي او د هغو شمېر مو د کافرانو لپاره ازموینه گرځولي ده، تر څو چې د اهل کتابو باور راشي او د مؤمنانو ایمان

زيات شي، همدارنگه اهل كتاب او مؤمنان په كوم شك كې پاتي نه شي. د زړه ناروغان او كافران دا ووايي چې بڼه نو، د الله د دې عجيبه خبرې څخه څه مطلب كېدای شي. په دې ډول چې د الله چا ته خوښه شي گمراه كوي يې او چا ته چې يې خوښه شي لاره وربښي. او ستا د رب لښكري پخپله له هغه پرته بل څوك نه پيژني؛ او د دوږخ يادونه له دې پرته د كوم بل غرض لپاره نه ده شوي چې خلكو ته پند وي.

\*\*\*\*

كيدای سي الله جل جلاله ياده ناروغي دهغو وگړو لپاره چې د سالم ژوند څخه يې پښه دباندې ايښي ده، گمره سوي دي او نور وگړي يې گمراه كړي دي، فاسد سوي دي او نور يې فاسد كړي دي، بې حيا سوي او نور يې بې حيا كړي دي د اخرت د عذاب څخه مخكې عذاب او سزا ټاكلي وي، ځكه چې د يادې ناروغۍ څخه دخلاصون يوازنی لار نيك اخلاق، بڼه سيرت، حيا، دزنا او لواطت څخه ليروالی دئ، هغه ټکی چې موږ مجبوره كوي پر لوړو خبرو ټينگار وكړو هغه دا حيرانوونکی چار دئ، غوماشه دايدز ناروغ چې د هغه څخه څه اندازه وينه اخلي يانې داچې د غوماشي نښې دناروغ انسان په وينه ككړيږي همدا غوماشه ځي او ديوه روغ انسان بدن ته خپل په ويروس ككړ نښې داخلوي په ويروس ككړ وينه د پاكي ويني سره يوځای كيري مگر دايدز په ناروغۍ باندې روغ انسان نه اخته كيري، دا ډېره حيرانوونكي ده، په دې كوم راز پټ دئ چې د غوماشو دلاري ياد ويروس دناروغ كس څخه روغ كس ته نه ليردول كيري؟

آيا دا ددې خبرې څرگندونه نه كوي چې كيدای سي سترالله جل جلاله دا ناروغي يوازې داخلاقې فساد كوونكو لپاره يوه سزا ټاكلي وي هغه سزا چې په دنيا كې وركول كيري.

که چیري دیوه ښار اوبه ککړي سي او یوه ساري ناروغي دخلگو په منځ کي پیداسي، آید سالم عقل او حکمت غوښتنه داده چي پریردو دناروغي په میکروب ککړي اوبه دښار او سیدنکي لمنځه یوسي، ښه نو آیا مور لومړی د ناروغي درملنه پیل کړو درمل وموندو، ډاکتر پیداکړو، روغتون جوړ کړو اړوند طبي وسایل وموندو او که لومړی د ککړو اوبو څخه گټه وانځلو اوبه دناروغي دککړتیا څخه پاکي کړو؟

سالم عقل او ماغزه لومړی دناروغي ریښه لمنځه وړي دښار اوبه پاکوي یا دهغوی څخه گټه نه اخلي او ورسته دناروغانو د درملني چار مخته وړي،

متاسفانه دغه ټکی په نړی کي نه رعایت کيږي، نړیوال دناروغي د عامل پروراندې نه دريږي، بلکي دا ښه گڼي دیادي ناروغي علایم، او پایلي لمنځه ویسي، په داسي حال کي چي د ناروغي در درملني دناروغي مخنیوی غوره او کم لگښته دی. **سُورَةُ الْجَاثِيَةِ : 23**

أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هُوَ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ ۖ وَقَلْبِهِ ۖ وَجَعَلَ  
عَلَىٰ بَصَرِهِ ۖ غِشْوَةً ۖ فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ ۗ أَفَلَا تَتَذَكَّرُونَ

نو ایا تا کله د هغه چا په حال باندي غور کړی دی چي خپل نفسي خواهش یي خپل خدای وگرځاوه؟ او الله له علم سره، هغه په گمراهی کښي وغورځاوه او د هغه پر زړه او غوږونو باندي یي مهر وواهه او د هغه پر سترگو یي پردې وغوړولي. له الله څخه وروسته اوس بل څوک دی چي هغه ته هدايت وکړي؟ ایا تاسي څه درس نه اخلي؟

\*\*\*\*

کوم ځوان چي دکار لټوونکی وي او د نیکی میرمنې لټه هم کوي، هغه په

بنکاره دخپل مقام او ارزښت په لټه دئ او خپل حلالې غوښتنې په نظر کې نېسي، یاد ځوان په حقیقت کې دخپل ټولني او هیواد په ښه جوړونې کې برخه اخلي، ځکه یوه پاکه او پایبنده کورنۍ دیوې ښې او پرمختللي ټولني بنسټ جوړوي.

هغه ځوان چې خپل کار او شغل کې ښې پامه وي، خپلې هیلې دنا روا لارې پوره کوي، دخپل شخصیت او مقام دخرابولو او لمنځه وړلو سره سره دټولني دورسته پاتې والي، لمنځه وړلو او فساد لامل کیږي.

یوه ټولنه په پاکو، پیاوړو اورښتینو ځوانانو او پیغلو په مټ خپل اصلي ځای او پرمختګ ته رسیدای سي.

پوهان په دې باور دي چې دیادي ناروغي لومړی لامل په یوه ټولنه کې دښحایې، فحشا ډېر رواجیدل او دټولني د اوسیدونکو په منځ کې دلواطت او زنا ډېرښت او عام کیدل دي، رسوالله صلی الله علیه وسلم ځکه فرمایلي وه: ، اَمْ تَظْهَرِ الْفَاحِشَةَ فِي

قَوْمٍ قَطَّ حَتَّى يَعْثَبُوا بِهَا.... که چیرې فحشا په یو قوم کې پیدا سي او هغه بنکاره کړي: داسې چې هغه په ورځ پاتو، مجلو تلویزونونو کې بنکاره کړي، دبیلګې په ډول په غربي او هغو هیوادونو کې چې ارزښتونه یې درپښو لاندې کړي دي، دفحشا وسایل، دفحشا مرکزونه او داخلاقو څخه لیري کارونه په رسنیو کې اعلانیږي، (داسې طاعون، لوږه، قحطي به پکښې پیښه سي چې په مخکنیو کې یې نه وه\*\*\*\*

د انسان د بدن دفاعي یا ساتونکی سیستم دغه حیرانونکی جوړښت، دایدز ناروغي له کبله دکاره لویږي او خپله دنده سرته نه سي رسواي، دهغه ویروس

لکبله چې تر اوسه یې ټولې ځانگړنې نه دي پېژندل سوي او حقیقت یې پټ پاته دی یاد انسان ژغورونکی گډکارى تبا او بربادېږي.

په 1981 کال کې پنځه نفره وموندل سول چې په ایډز اخته وه، ورسته 35 تنو ته ورسیدل او داسې وسول چې هره اونۍ سل نوی پیبني ثبتیدلي، تردې چې په 1984 میلادي کال کې په ایډز اخته ناروغانو شمېر 12 زرو تنو ته ورسیدئ چې نیمو یې خپل ژرند دلاس ورکړ، څیرونکي وایي چې په امریکا کې څلور میلیونه کسان په یاد وژونکي ناروغۍ اخته دي.

دایډز ناروغي دفرانسي دلارې اروپا ته ننوتل او په هر هغه ځای کې خپره سول چې همجنس بازي، لواطت، زنا، دنشه یي موادو کارونه پکښې عامه وه، ځیني وختونه د ویني دورکړي دلاري هم یاده ناروغي دناروغو وگړو څخه روغو وگړو ته ولږدول سول.

جالبه داده چې نړیوال در اوسه نه دي توانیدلي چې حتا په یاده ناروغۍ باندي داخه یوه کس بشپړ درملنه وکړي، بلکې د ډاکترانو ټوله هڅه دا وي چې یوازي داخه کس ناروغي کنټرول کړي.

که یوڅوک په یاده ناروغي اخته سي کیدای سي چې اتلس څخه در 125 اونيو یاني دڅلورو میاشتو څخه در دووکلو ژوندی پاته سي، ځیني ناروغان په ناروغۍ داخه کیدو ورسته ډېر ژر خپل ژوند دلاسه ورکوي.

یوار بیا غواړو دیادي ناروغۍ دځینو نښو نښانو څخه یادونه وکړو: دوزن دلاسه ورکول، دبدن دتودوخې د درجې لوړیدل، دومداره اسهال، ډېرې خولي کول، دبدن عمومي کمزوري، د تمرکز دلاسه ورکول، دویني لږیدا، دبدن دحجراتو دلاسه ورکول یاني داچي کرار کرار انسان اوبه کیږي او ورسته مري.



الله جل جلاله فرمایي: سُورَةُ بَنِي إِسْرَائِيلَ/الإِسْرَاءُ : 15

مَنْ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ ۗ وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّىٰ نَبْعَثَ رَسُولًا

څوك چې سمه لاره غوره كړي، د هغه سم تگ په خپله د همغه لپاره گټور وي. او څوك چې گمراه وي، د هغه د گمراهۍ وبال پر همغه دي. هيڅ پېټې اخيستونكې به د بل پېټې وانخلي. او موږ عذاب وركوونكي نه يوو، تر څو (د حق او باطل پر توپير د خلكو د پوهولو لپاره) يو پيغمبر (له پيغام سره) ونه لېږو.

\*\*\*\*

غربي نړۍ دين يوي خواته غورځولۍ، داباور لري چې دين يو غيبي چار او دلومړنيو وگړو دژوند تگلاره ده، ددوي ټوله نړۍ د ژوند څخه دخوند په اخيستلو كي خلاصيري، ياني ژوند هر څه بولي پر اخرت عقده نه لري، نو دوي داسي كارونه وكړل چې كولي يي سواي يا يي هغه كارونه وكړل چې خوبنه يي وه، په پايله كي يي داسي بلا پر سرنازله سول چې دهوا مرغانو يي پر حال وژړل، بنه نو موږ بايد هيڅكله دياده ونه باسو چې صبر او دالله جل جلاله احكاموته غاړه ايښودنه خپله روغتيا او خلاصون دي، دصبر او پرهيزگاري په مرسته انسان كولي سي دخان لپاره بنه او رحته ژوند وموندي، كه كوم څوك بي صبري وكړي، دانساني فطرت څخه پښه وا روي دخالق جل جلاله احكاموته غاړه كښيږدي: مخكي له دي چې په اخرت كي عذاب او سزا وركول سي په دونيا كي به ورته عذاب وركول سي.

ياده ناروغي ديوه انسان څخه بل انسان ته د لواطت، زنا، دناروغ دوينې لگول  
 روغ انسان ته د جراحي دناتعقيم سوو سامان الاتو، د غاښو كښلو د سامان  
 الاتو، دناروغ انسان د پوري، سرخريلو دنا پاكو، ناتعقيم سو چرو، ناروغ ته د لگول  
 سوي سنتي كارول روغ كس ته دلاري ليرول كيږي.

يادي خطرناكي ناروغۍ ايډز چي ټوله نړۍ يې لړزولي ده، ويړه او وحشت يې  
 په زړونو كې اچولي دي، داسي چي انسان اوس د يادي ناروغۍ له كبله دهر بد  
 كار څخه بيريږي، ياد مرض، ناروغي دهغه ځايه راغلل چي اوسيدونكو يې دالهي  
 احكامو او قوانينو څخه تيرسول، شريعت ته يې پاملرنه ونه كړل، ټولنيزي اړيكي  
 يې چټلي كړي، چي په پايله كې يې ياد وژونكي ناروغي پيدا سول.

يا معشرَ المهاجرينَ خمسٌ إذا ابتليهم بهنَّ و أعوذ بالله أن تدركوهنَّ، لم تظهرِ  
 الفاحشه في

قومٍ قطّ حتي يعلنوا بها إلا فشا فيهم الطاعون و الأوجاع التي لم تكن مضت في  
 أسلافهم الذين مضوا،

د حديث شريف مفهوم دى:

اى دمهاجرينو ټولى پنځه شيان دي چي دخدايه غواړم ستاسو په منځ كې  
 خپاره، ښكاره نه سي اول هركله چي په يوه قوم كې فحشا پيدا، ښكاره سي،  
 داسي طاعون، لوړه، قحطي به پكښي پيښه سي چي په مخكنيو كې يې نه وه،

د ایدز څخه ورسته د انساني فساد څخه رامنځته سوي بله خطرناکه ناروغي

په 1994 کې په بریتانیا یوه نارغي پېښه سوه؛ یادې ناروغي ته یې د انسان د غوښې خوړونکې ناروغي وویل دی دی ناروغي لامل مایکرو سکوپي حجري لرونکې میکروبونه وه، یاده ناروغي د انسان د نافرمانۍ سرکېښې څخه رامنځته سوي ناروغي ایدز څخه چې انسانان ترې کرپړي دویمه خطرناکه ناروغي ده. په یوه میاشت کې شپږ نفره د دې ناروغي له کبله مړه سول او څه موده ورسته یوه بله بڼه هم دیادو کسانو لوري ته ولاړه

دا څنگه ناروغي ده؟

په یاده ناروغي کې میکروبونه په هر ساعت کې یو انچ په اندازه د ناروغ پوستکې، غوښې او عضلي خوري او درشا داسې نښې د ناروغ پر بدن پریږدي لکه هغه ځای چې سوځیدلی وي، چې ورسته درهغه ناروغ مري، په ناروغي داختمه کېدا او د ناروغ دمړینې ترمنځ وخت د ناروغ د بدن په ناروغي اخته سوي برخې ترمنځ توپیرکوي؛ دبیلګې په ډول که یاد میکروبي سوي ساحه یې عصبي وي ژوند یې یو یادو ساعتونو څخه ډېر دوام نه کوي، ایدز انسان ته یو یا دوه کاله وخت ورکوي مګر یاده ناروغي ناروغ ته د یوه یا دوو ساعتونو څخه ډېر وخت نه ورکوي، مګر که یاد دمیکروبونو خوړل یې د بدن د اطرافو څخه پیل سي نو کېدای سي یوه یادوې ورځې یې ژوند دوام وکړي، مګر په ټولیز ډول دیادو ناروغان ژوند دیوه او دوو ساعتونو څخه ډېروخت نه نېسي.

دیادي ناروغي د رامنځته کېدنې او په اخته کېدنې سبب ایدز ناروغي ته ورته دی، یانې: شراب څښل، مخدره توکي کارول، فحشا او اخلاقي فساد

دغه ناروغي په بریتانیا، امریکا او جاپان کې ښکاره سوي او خپره سوي ده، یاد

میکروبونه چې د انسان د غوښو خوړونکو میکروبونو په نوم، نومول سوي دي انسان څخه بل انسان ته د لیدیدني وړه دي.

درسو الله ﷺ د یوه حدیث شریف مفهوم دی: (که فحشا، بی حیایي په هر ملت کې پیداسي او هغه ښکاره سي په منځ کې به یې طاعون او لوږه پيدا، ولویري چې په مخکنیو کې یې نه وه) څومره رښتیا دا خبره! یاده مرگوني نارغي په مخکنیو وگړو کې نه وه، الله جل جلاله و غوښتل فساد کونکو ته سزا ورکړي، دغه مرگوني او ورته ناروغی د بشریت د بی حیایي او فساد ځواب دی چې کولی سي نور هم اخته کړي، دا د الله جل جلاله دمهربانی یو بیلگه ده د انسان لپاره که الله جل جلاله گناهکارانو ته به یې یوازي په اخرت کې سزا ورکولی مگر دا او نور دنیاوي عذابونه او تکلیفونه یو عبرت دی د نورو گناهکارانو لپاره ترڅو پر خپل کړونو پښیمانه سي همدارنگه تکلیفونه او عذابونه نیکو وگړو لپاره نور هم په نیکو د تینکیدا یو تشویق دی ترڅو د الله جل جلاله په ښوول سوي لار لا نور ښه او ډېر مخته ولاړسي، په رښتیا سره دا تکلیفونه زموږ انسانانو لپاره د خالق جل جلاله د مهربانی څخه سرچینه اخلي، دا امکان وو چې په نړی کې هیڅ ناروغي، درد او غم نه وای، ځکه الله جل جلاله پر هر کار برلاسی دی، دا امکان هم وو چې حساب او کتاب یوازي د قیامت ورځې ته پرېښودل سوی وای، مگر حکیم الله جل جلاله داسي و غوښتل چې د ځینو غفلتونو او فسادونو لپاره یوڅه عذاب په دنیا کې هم په نظر کې ونېسي ترڅو دا عذاب د گناهکارانو او هغو وگړو لپاره چې د گناه هوډ لري د خطر یو زنگ وي، همدارنگه یوڅه انعام نیکو کارنو ته ورکړي ترڅو د نورو نیکانو او د نیکي د هوډ کونکو لپاره.

انسان چي دهرې ستونزي څخه په يوازي ځان يا په ټوليز ډول کړيږي: د ژوند داري، اصلي او هغي سمي لاري څخه او بنتل دي چي الله جل جلاله د انسان لپاره سمه گڼلي او ټاکلي ده، هر کړوالي دسم چلند څخه د هغي ناپوهي دجامي له کبله دي چي ځينو انسانانو پر تن کړي ده.

## د تخت، بستر زخم

ځيني ډاکټران وايي: د تخت، بستر زخم دهغو سختو ناروغيو ډېلي څخه دي چي ناروغ په رختونونو کي دهغي څخه کړيږي، هغه وگړي چي چي دځينو رختونو له کبله لکه دلگن خاسري دهيوکي دماټيدا، دملا دهيوکو دماټيدني، دماغي ويني بهيدني او ضرببي، فلج، اوږدي بي هوښي او کوما له کبله په رختونونو کي پر کتونو، کوپالونو، داوږدي مودي، ورځو او مياشتو لپاره بستري وي: د تخت يا بستر د زخم لامل يي کيږي.

بڼه نو ياد وگړي چي په يادو ناروغيو اخته وي داوږدي مودي لپاره پر تخت، کت، بستر پريوتلو له کبله يو بل بار پر اوږو وړلو يږي چي هغه د بدن دځينو برخو زخمونه وي، دبستر زخمونه.

ياد حالت نځکه رامنځته کيږي چي پوستکي او غوښه د داخل څخه د دهيوکو د فشار او د دباندې څخه د سطحي د فشار لاندې راځي چي د نسجونو دکار او روان مخ ډب کوي چي په پايله کي يي ياد نسجونه دکاره لويږي او پر شاوخوا سخت ټپونه رامنځته کيږي.

ډاکټران د يادو ټپونو او زخمونو دمخنيوي لپاره هغو وگړو ته چي د ډېرمودي لپاره بستري کيدا ته اړتيا لري سپارښتنه کوي ترڅو هر دوه ساعته ورسته ديوه

اړخ څخه پر بل اړخ واوړي، ځکه که یو څوک د دولسو ساعتونو څخه ډېر وخت پر یوه اړخ یوه حالت پریوځي پر پوست یې یاد زخمونه پیدا کیږي او د دپوستکي لاندې نسجونه یې کراکرار مړه کیږي، بڼه نو یوازنی لار دبستري ناروغ دیادو زخمونو څخه د ژغورني په پرلپسي ډول پر اړخ اړول، پراړخ او بنټل دي.

هغه چې ډېر دتعجب او حیرت وړ دي الله جل جلاله د سمځي ملګري اصحاب کهف 309 ه س کلونه په سمځه کې خوندي او جوړ وساتل، بيله دي چې په بدن کې یې کوم ټپ زخم پیدا سي. سُوْرَةُ الكَهْف : 18

وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشَّمَالِ وَكَلْبُهُمْ بَاسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِالْوَصِيدِ لَوِ اطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَلَمُلِئْتَ مِنْهُمْ رُغْبًا

تا به د هغو په لیدلو انګېرلي وای چې ویښ دي، پداسي حال کې چې هغوی ویده پراته ول. مور هغوی په بڼي او کین اړخ باندي اړول رااړول او د هغو سپی د ځمځي په خوله کې ځنګلي غوړولي ناست و. که تا چیري په یو پټ غوندي نظر هغوی لیدلي وای، نو په شا به ورڅخه په تیبسته راګرځېدلی وای او پر تا به د هغو له لیدني څخه هیبت ناست وای.

\*\*\*

که چیري دغه پر اړخ اړول را اړول نه وای: پوستکی به یې زخمي سوی وای، نسجونه به یې دکاره لویدلي وي چې ورسته یادحالت ددوی دمرګ لامل کیدای سواي.

دا قرآني اشاره ده ترڅو مور وپوهیږو چې دا بڼه نه ده چې بدن پر یوه حالت پاته سي.

پوهان وايي: د بدن هغه برخې چې ډېر د یادې ناروغۍ د خطر سره مخ دي هغه دملا او ځیگر برخې دي، ځکه هډوکي د کت یا بستر پر کلک برخه ډېر فشار راولي چې په پایله کې یې غوښه کوتل، کبنيکېنل کېږي او دوینې بهیدنه دستونزو سره مخ کېږي، هغه وخت ژونکو او حجرو ته پروخت غذا نه ورسېږي، نسجونه دکاره لویږي تورېږي او د یادو زخمونو دمنځته راتګ لامل کېږي.

بيله شکه هغوی چې دمرګ مخکې د ډېروخت لپاره پر کت، تخت بستر سوي وي: غوښه یې پري پري سوي وي، الله جل جلاله فرمايي: {وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشَّمَالِ وَكَلْبُهُمْ بَسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِالْوَصِيدِ لَوِ اطَّلَعَتْ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتْ مِنْهُمْ فِرَارًا وَلَمَلَّئْتُ مِنْهُمْ رُغْبًا

تا به د هغو په لیدلو انگېرلي وای چې ویښ دي، پداسې حال کې چې هغوی ویده پراته ول. مور هغوی په بڼې او کین اړخ باندي اړول رااړول او د هغو سپی د څمڅي په خوله کېني څنگلي غوړولي ناست و. که تا چیري په یو پټ غوندي نظر هغوی لیدلي وای، نو په شا به ورڅخه په تیبنته راگرځېدلی وای او پر تا به د هغو له لیدني څخه هیبت ناست وای.

\*\*\*

دا دالله جل جلاله کار او وینا ده که نه څنگه یو انسان پر یوځای دري سوه هجري لمريز کلونو دخوب کولو ورسته هم دهغوی پربدن زخم نه پیدا کېږي، په دې کار کې عجبه حکمت او اشاره سته، پوهان یوه شپه یو بیده کس در نظر لاندي وساتئ او وي لیدل چې هغه بيله دي چې پوه، خبر سي 36 ځله پر اړخ وا وینئ، ترڅو دهغه غوښه دهډوکو او بستري در فشار لاندي را نه سي او دوینې

بهيډني منځ کې خنډ رامنځته نه سي، دا په عادي حالت کې د انسان ډېر اړخ اوبنتل وه، مگر هغه کسان چې ناروغان وي بايد دنورو خواخوږ په مرسته پر اړخ و اړول سي ترڅو دبستر د زخمونو ټپونو په ناروغۍ اخته نه سي.

دا دالله جل جلاله دکلام يوه اشاره ده.

### سگريټ څکول په نړۍ کې خطرناکه ساري ناروغي ده

تازه يو کتاب {سگريټ څکول په نړۍ کې خطرناکه ساري ناروغي ده} خپور سوی دی، بنايي کوم څوک ووايي په دې عنوان کې مبالغه سوي ده، مگر که په یاد کتاب کې څرگند سوي حقيقتونه ووينئ: نور به يې مبالغه ونه گڼئ، دسويس چاپ يوي مجلې ورسته دريوي دقيقې څيړني په 1978 زيږدېزکال کې وليکل: دسگريټو جوړونې کارخونې دهر وگړي لپاره دوه سگريټه توليدوي، دنړۍ دنفوسو شمېر اته ميليارده وگړي گڼو، نو ددې پر بنسټ دسگريټ جوړولو فابريکې هره ورځ شپاړس ميليارده سگريټ توليدوي، که په يادو سگريټو کې شته زهري مواد په يوځل دټولو انسانانو ويني ته سيده پيچکاري سي ټول بشریت به لمنځه يوسي او ديوه اټومي بم څخه به ډېرې خرابوونکې اغېزې ترشا پريږدي.

بنه نو که دسگريټو زهري مواد بيل سي او مستقيم وريد ته پيچکاري سي يو روغ انسان به دپينو څخه وغورځوي.

نړيوال روغتيا سازمان په 1975 کې يو راپور خپور کړ چې په يوه برخه کې يې ليکل سوي وه: دهغو کسانو شمېر چې دسگريټو څکولو لکبله مري دهغو کسان دشمير څخه ډېر دی چې په : طاعون، تي بي، وبا، جذام محرقې او ملاريا مري او دسگريټ څکونکو دمړينې شمېر د ټولو ساري ناروغيو دمړينو دشمير څخه



ډېر دى، دغه خبرې دنړيوال روغتيايي سازمان دراپور په يوې برخې کې ليکل سوي وي.

لوی هیوادونه چې څومره مالیات دسگریټو دتولیدونکو شرکتونو څخه لاسته راوړي، دهغو لگښتونو څخه ډېر کم دي کوم لگښتونه چې دوی دسگریټو څخه دپېښیدونکو ناروغیو پر درملنه لگوي، بڼه نو: دهغو مالیاتو اندازه چې هیوادونه یې دسگریټ څکونکو څخه اخلي دهغو لگښتونو څخه یې اندازه ډېر لږده ده چې بیرته یې دهغو ناروغیو د درملنې لپاره لگوي کوم چې دسگریټو دڅکولو څخه پېښیږي.

په 1978 کې یوې بریتانوي روغتيايي مجلې کې داسې مطلب خپور سوی وو چې ليکلي وه: چې دهر و درو سگریټ څکونکو ددې څخه یو تن دسگریټو دبدو اغېزو لکبله خپل ژوند دلاسه ورکوي.

لوی هیوادونه د ساري ناروغیو دخپریدا له کبله د ډېرې اندېښنې او اضطراب سره مخ کیږي؛ که چیرې یوه وبا په یادو هیوادونو کې خپره سي: ډېر وخت یې روغتيايي مسئولین چاره کوي اونه پرېږدي چې وبا وگړوته ډېر زیان ورسوي، مگر ولې په پیل کې ددې زیان، لوی خطر او دسگریټ دوژنکو پایلو سره مبارزه نه کوي؟

ځواب دادی چې دسگریټ دلگولو سره سم لاسي دسگریټو زیان رسوونکي پایلي نه څرگندیږي بلکې د شلو، پنځویشتو یا دهغه څخه ډېرو کلونو ورسته څرگندیږي.

ځوانان سگریټ څکوي او نه پوهیږي چې کوم کار کوي، مگر دشلو کالو ورسته به دسگریټو بدو او ډېرو زیان رسوونکو پایلو باندي خبر او وپوهیږي ځکه

دوئ به يې خپله تجربه کړي، د انسان فطرت داسې جوړ دئ چې خطر سیده وويني بيا يې پام وړ اوړي، مگر راتلونکو خطرونو ته يې پام نه وړ اوړي.

په یاد راپور کې هم دارنگه دا هم ویل سوي چې یو سگریټ د شریانونو د عمر په نسبت دهمدې سگریټ دڅکولو دوخت په اندازه د انسان عمر کموي.

ښه نو په دې حساب که یو وگری د ورځې شل سگریټ وڅکوي، زموږ مسلمانانو په حساب نه بلکې دشریانونو د تنگیدا او نازکوالي په حساب، دژوند پنځه کاله به يې کم سي.

هغه شیدې خوړونکي ماشومان چې د سگریټو د دود څخه په ډکو کوټو کې لویږي، نسبت هغو ماشومانو ته چې په پاکه هوا کې غټیږي، ډېر دسږو دالتهاب او برونشیت ناروغیو باندي اخته کیږي، پردې اساس هغه پلرونه چې سگریټ څکوي، خپلو ورو ماشومانو ته لوی زیان، تاوان رسوي، دا دطب او رغتیا پوهني یوه ثابته سوي خبره ده.

حکومتونه دسگریټ جوړولو شرکتونه مجبوره کوي ترڅو دسگریټو پر پاکتونو ولیکي: سگریټ څکول دروغتیا لپاره زیان لرونکي دي، مگر نړیوال روغتيايي سازمان ټول دسگریټو جوړولو شرکتونه مجبوره کړل چې ولیکي: سگریټ څکول دسږو او دساه دنلی دسرطان او دويني دخټه کیدو لامل کیږي!

پوهان وايي په سگریټو کې سته زهري مواد چې په سر کې يې نیکوتین دي دیوه گرام په اندازه يې کولی سي یو سپی ووژني او که یو څاڅکی يې دمورک په سترگه کې وڅخوو دمورک دمړیني لامل کیږي.

که څلور څاڅکي نیکوتین آس ته په پوستکي کې وړ ولگوو په څلورو دقیقو کې

به يې د پېنو و غورځوي، دا بڼکاره او ثابتې سوي، تجريبه سوي خبرې دي چې هيڅ شک پکښې نسته.

په سگريټو کې يو بل زهر هم شتون لري چې شل برابره يې اندازه دهغې اندازې څخه زياته ده چې نړيوال روغتيايي سازمان او نورو روغتيايي سازمانونو يې په خوړو کې شتون ته اجازه ورکړې ده.

يُو بل ډول زهري ماده هم په سگريټو کې شتون لري چې دوينې د سرو کروياتو کارونه کمزوري کوي، دا ماده کاربن مونو اکسايډ ده چې د سرو کروياتو سره مله کيږي او د انسان دستريا لامل کيږي، دوه نور سرطان پېښوونکي زهر نور هم په سگريټو کې شتون لري.

دغه د علمي څيړونو دهغو راپورونو د ځينو برخو خبرې وي چې د موثقي سرچينو څخه موږ را اخيستي دي.

په امريکا کې يوه رسمي څيړنه په ډاگه کوي چې هر ورځ د سيگريټو د دود لکېله زر وگړي خپل ژوند د لاسه ورکوي، چې دا شمېر دهغه شمېر وگړو لږ برابره دی چې په ترافیکي پېښو کې خپل ژوند د لاسه ورکوي.

نړيوال روغتيايي سازمان اعلان کړی چې سگريټو څکول د وژنکو ناروغيو لوی لامل دي.

اوس د سگريټ بدې اغېزې د بدن پر يوه يوه سيستم باندې در نظر تيروو.

### پرمغزو باندې د سگريټو څکولو بدې اغېزې

مغز د انسان د بدن يو اړين غړی دی چې يو سلو څلوېښت ميليارده بنسټيزې حجري لري چې دراوسه يې دندې په بشپړ ډول نه دي په ډاگه سوي، ددې

سربیره 14میلیارده باندنی حجرې لري چې د انسان د بدن فکري ناحیه ده دغه زیرک غړی چې وي نه سواى کولى خپل ځان وپيژني، د انسان د بدن ترټولو پيچلی غړی او دکایناتو یو پیچلی سیستم دی. بڼه نو سگریټ پر مغز کومې منفي اغېزې لري؟

په وینه کې حل سوي زهر چې کله مغزو ته رسېږي: مغز هغه په تېزۍ او آسانۍ سره جذبوي او په هغه لږ وخت کې انسان ته دسوستۍ، مړاوي والي، بي حسی او دروغجنې خوبنۍ احساس ورکوي، په وینه کې حل سوي نیکوتین چې مغزو ته رسېږي، ځینې وخت د خوب، ځینې وخت ددروغې خوشحالی احساس ځکوونکي ته ورکوي.

بڼه نو دسگریټو دود چې نیکوتین پکښې شتون لري دیوه لوري ارام بڅبونکي دبل لوري بي حسه کوونکي او فعاله کوونکي دی. شپيته گرامه نیکوتین د انسان دمړینې لامل کیږي.

یاد زهر دمغزو د غذا روان چار کمزوری کوي، چې پایله یې کیدای سي دمغزو دچرک التهاب لامل سي.

پر مغزو دنیکوتینو بله بده اغېزه د انسان د بڅلونو د هډکو لږزه ده، همدارنگه پښو او لاسونو هډوکي هم په لږزه راولي، دمغزو التهاب ځکه یو سگریټ ځکوونکي ته پېښیږي چې دسگریټو ځکولو له کبله دویني د دوران ستونزو په عصبو کې رامنځته کیږي، همدارنگه یاد هلته دسر دبېلا بیلو دردونو لامل هم کیږي، دسگریټو دود د انسان یادابنت کمزوری کوي، او انسان په یوه هیرونکي انسان

بدلوي، بله بده او منفي اغېزه پر عصبو دسگریټو داده چې د انسان د ذهن دسوستی، مروي کيدا لامل کيږي، هغه وگړي چې سگریټ نه ځکوي دهغو وگړو څخه با هوښه او حاضر ځوابه وي کوم وگړي چې سگریټ ځکوي، همدارنگه ډېری وختونه دسگریټ ځکونکو دذایقي،خوند حس کمزوری کيږي.

دیوې علمي څیړنې پایله څرگندوي چې 6600 حالتونه دا په ډاگه کوي چې دسگریټو د دود او ذهني کمزوری ترمنځ اړیکه شتون لري.

### پر تنفسي سیستم دسگریټو ځکولو بدې اغېزې

پوهان وايي: سگریټ ځکول پر تنفسي سیستم په اوله درجه کې منفي اغېزې لري، ځکه یاد سیستم دانگورو دواښکي په شان دی، چې هره دانه یې یوه الویلا یا هوایي کڅوره ده، یادې کڅورې خالي دي په هغوی کې کاربن ډای اکساید ډاکسیجن سره ځای پرځای کيږي، دا یوه ډېره بنسټیزه یوځای کیدنه ده، بڼه نو باید وپوښتو سگریټ ځکول په یادو هوایي کڅورو کې څه وضعیت رامنځته کوي؟ دسږو او تنفسي لارې نسجونو او ورینټه ته ورته جوړښتونو، سیلیاوو ته زیان رسوي.

هو دساه دنلی ورینټه ته ورته جوړښتونو سپلیاوو کمزوري کوي او ډیزي،ستوني، دساه دنلی او سږو ډچرکي کيدا، التهاب لامل کيږي.

هغه وگړي چې سرگریټ ځکوي دسگریټ نه ځکونکو په نسبت 20برابره ډېر دسرطان،کینسر دخطر سره مخ دي.سگریټ ځکول دتنفسي یا دساه کینلو دلاري ساتونکي وسایل دستونزو سره مخ کوي،دبیلگې په ډول ترخیا، دساه نلی چې الله جل جلاله په حیرانوونکي ډول جوړ کړي ده، هرشی چې حنجري ته ننوځي نه سي کولی هلته پاته سي، بلکې دساه دنلی ورینټه ته ورته جوړښتونه هغه

لور لورته را پرې وهي او د حنجري د پای په برخه کې سره راټولېږي او بیا د انسان په خوبنه دمعدې يا دخولي خواته دگروبي په ډول ليرول کيږي.

د سگریټو په دود کې د نیکوتین زهري ماده شتون لري چې یادو سپلیاوو یا تنفسي وریښتو ته زیان رسوي یا یې کارونه مروي؛ سست کوي، کله چې ددې تنفسي وریښتو کارونه دستونزو سره مخ سول، تنفسي سیستم ته ننوتلي دي، میکروبونه او چرک په تنفسي لاره کې جمعه کيږي، ځکه هغه سیستم چې هغوی یې نه پرېښول چې په تنفسي سیستم کې پاته سي کار یې دستونزو سره مخ سوی دی، چې په پایله کې یې د ساه نلی اوسېږي د التهابي کیدو د خطر سره مخ کيږي.

دیوې دقیقې شمېرنې پر بنسټ په هرو زرو سگریټ څکونکو وگړو کې 60 تنه یې د سږو په سرطان اخته کيږي، په داسې حال کې چې د سگریټ نه څکونکو زرو وگړو لمنځه یوازې دوه تنه د سږو په سرطان مبتلا کيږي.

ځینې پوهان وايي: د سگریټ په دود، لوگي کې سته زهر د حجرو، ژونکو د پورته، کبته کیدو لامل کيږي، د حجراتو دغه پورته کبته کیدل د حجراتو د تخرش، توپړل کیدا لامل کيږي چې همدا د حجراتو د پرلپسي تخرشیدنه، توپړل کیدل، یانې زخمي کیدل او جوړیدل د سرطان د لاملونو څخه یو لامل دی.

### پر زړه او رگونو د سگریټو څکولو بدې اغېزې

د زړه او رگونو ډېره برخه ناروغی د سگریټ څکولو څخه رامنځته کيږي، د زړه جراح ډاکټران وايي: ډېر د زړه داخلي جراحي دهغو زیانونو له کبله دي چې په لومړۍ درجه کې د سگریټو پر څکولو پوري اړه لري، کله چې یو وگړی

د حنجري په سرطان اخته سي او لاس پر جيب کښيږدي او پام کيږي يې چې د سگریتو قوطی يې په جيب کې ده، هغه ته ډاکټران وايي: سرطان دي دهمدي قوطی له کبله دی.

حقيقت دادی چې الله جل جلاله د انسان د اکرام لپاره او دهغه د سلامتې په پار د نه بربادې او هلاکت څخه د ساتني لپاره دهغه په بدن کې ډېر پيچلي او اړين سيستمونه ځای پر ځای کړي چې د خطر په وخت کې دهغه څخه ساتنه وکړي. که يو څوک پر لاره روان وي او ناڅاپه مار وويني څه به پيښ سي؟ دا کارونه به په لږ وخت کې سرته ورسېږي: بيله ځنډه به د مار قیافه، شکل د انسان دسترگو پر شبکیو رسم سي چې دا د احساس پړاو دی، د ليدلو احساس، يانې وگړي خطر وليدی او هغه يې احساس کړ، ورسته انځور دسترگو د شبکي څخه دمغز د ادراک برخې ته ليردول کيږي، مغز دخپلو مالوماتو د کتلو ورسته دهغه پيژندنه کوي يانې دخپلي حافظي دانځورونو سره يې انځور او مالومات گوري او په اړه يې ټول مالومات ارزوي، ورسته درمالومات راغونډولو مغز دې پايلې ته رسېږي چې داسې مار دی او د انسان ژوند د خطر سره مخ کوي؛ حافظه د انسان د تجربو او دپوهې ټول مالومات د انسان په واک کې ورکوي ترڅو د ليدلي شي په اړه بشپړ پوه سي، بڼه نو اوس زه د خطر سره مخ يم، دلته نو ماغزه چې د عصبو اړه سيستم دی په کار پيل کوي، همدارنگه د پيچلو لارو؛ وسيلو څخه په کار اخيستنې خودکاره عصب خبروي او فوق الکليه غده مستقيم په دې امر باندي اقدام کوي.

امر لومړی داسې وي چې ټولو دويني رگونو ته حکم کوي چې دويني دساتني په پار خپل ځان تنگ کړي، په چټکۍ سره ټول رگونه تنگيږي په همدې خاطر

د انسان رنگ ژر کیږي، دویم پیغام زړه ته لیږل کیږي ترڅو خپل ضربان، تپیدل ډېر کړي، په عادي حالتو کې زړه په دقیقه کې 72 ځله شاوخوا غورځي مګر ځینې وخت د خطر سره دمخکېدو په وخت کې د زړه تپیدا په یوه دقیقه کې در 180 ځلو پورې رسېږي ترڅو په زیاته پیمانې وینه عضلاتو ته ورسوي.

دریم امر سږو ته کیږي ترڅو خپل کار ډېر کړي، د همدې کبله بیریدلی کس ساه وهي.

څلورم امر اینې ته رسېږي ترڅو څه اندازه خوږه وینې ته پریږدي ترڅو بیریدلی شخص د خطر سره مقابله وکړي.

پنځم امر د وینې یوې برخې پلاټیتونو ته کیږي، پلاټیتون الله جل جلاله د شریانونو د هر ډول خطر، پري کیدني او درز کیدني د بندېدا بیا جوړېدا لپاره خلق کړي، بڼه نو کله چې هغوی ته امر ورسېږي د هغوی اندازه په وینه کې ډېرېږي. د یادولو وړ ده چې یاد حالت د انسان لپاره طبیعي دی، کله چې انسان د خطر سره مخ کیږي: د زړه تپیدا یې ډېرېږي، سږي خپل فعالیت ډېروي، د وینې د تنګیدا له کبله یې رنگ ژر کیږي، په وینه کې یې د خوږې اندازه ډېرېږي او په وینه کې د لامبو و هونکو، درگونو درزونه بندونکي مادي پلاټیتونو اندازه ډېرېږي.

مګر دود کوم بلا انسان ته راوړي؟

زهري ماده نیکوتین په نامه په دود کې شتون لري چې د اډرینالین ترشح ډېروي، همدا د اډرینالین هورمون دی چې د زړه تپیدا ډېر او شریانونه تنګوي، ځکه خو د ډېر سګریت څکونکو رنگ ژر وي، بڼه نو خطر چیرې دی؟



په پرلپسې ډول د شریانونو، پاکه وینه رسوونکو تنګوالي د زړه د شریانونو د بندېدو لامل کیږي او د زړه اجینا لامل کیږي، همدارنګه کیدای شي دمغزو په دننه کې دویني دخته کیدا یا درګونو د بندېدو لامل شي چې پایله کې یې دمغزي سګته او د بدن فلجیدا پیښیږي، همدارنګه کیدای شي دپونډیو رګونه بند کړي ترڅو پښه تري مړه شي او بيله پري کیدا بله چاره پاته نه شي.

د سګریتو د څکولو بل زیان او خطر دادی چې رګونه سوست، بند او مړه کوي.

د شریانونو او وریدونو تګیدل څه خطر لري؟

دویني فشار لوړ بیایي!

هغه څه چې یادونه تري وسول هغه څه دي چې شکه نسته په کبنيکي او په ډګه سوي، ثابت سوي دي.

په همدې خاطر د سګریتو جوړونکي، تولیدونکي شرکتونه اړدي چې د سګریتو پر قطیو ولیکي چې: د سګریت څکول د زړه او وینې درګونو لپاره زیان لري.

دویني په سرو کرویاتو کې یوه اندازه هیمو ګلوبین شتون لري چې د سږو څخه اکسیجن را اخلي او هغه حجرو، ژونکو ته رسوي، ترڅو قندي مواد په مصرف ورسیري او د بدن قوه پوره کړي.

دهغو وګړو هیمو ګلوبین چې سګریت څکوي په لومړي کاربن ډای اکساید چې د سګریت څکولو له کبله منځته راځي سره یوځای کیږي، ددغه ترکیب، یوځای والي له کبله هیمو ګلوبین د اکسیجن د اخیستنې او لیرد څخه پاتي کیږي، د سګریت څکونکي انسان پنځلس په سلو کې په وینه د اکسیجن د لیرد څخه پاته کیږي او نه شي کولی خپله دنده په بڼه ډول سرته ورسوي، که د سګریتو وخت

او تعداد زیات سي دویني دسروکرویاتو یا په هغوی کې سته هیمو گلو بین یو پر دریمه برخه دسپروخڅه د داکسیجن دلیرد، انتقالو څخه ناتوانه کوي، دا د سگریټ څکولو اغېزه پر زړه، شریانونو او وریدونو باندې ده.

په نړۍ کې اتیا سلنه دزړه ناروغان سگریټ څکوونکي دي.

دویني پر دوراني سیستم دسگریټو څکولو منفي، بدې اغېزې.

دسگریټو دود خپل شاوخوا ته یو ماده خپروي چې کولی سي دزړه ضربان، تیږل ډېر کړي، رگونه تنک او د هغوی ډیپچل کیدا لامل سي، همدارنگه دسگریټو دود دزړه دانجینا لامل کیږي، که دسگریټو هره قوطی وگورئ پر هغې به لیکل سوي وي: سگریټ څکول دتنفسي سیستم، رگونو او زړه او رگونو لپاره خطرناکه دي، دغربي نړۍ د ډاکټرانو یو څرنېز رپور په 307 پانوی کې د دود او روغتیا په نوم ولیکئ چې په هغه کې یې دسگریټ څکولو دخطر ونو په اړه مالومات وړاندې کړي وه.

مهربانه الله جلله هر هغه څه چې گټور او بی زیانه وي هغه یې زموږ لپاره حلال کړي دي او هر هغه څه چې خطر ناک او زیان رسوونکي دي هغه یې حرام کړي دي، په مسندو دلیلونو داثابته سوي ده چې سگریټ څکول زړه او رگونو ته زیان لري، رگونه تنگوي، دزړه دنارغیو لامل کیږي، سپرو او تنفسي لارو دنارغیو لامل کیږي، دسپرو او پوستکي دسرطان لامل کیږي، بڼه نو ددې هر څه خطر ونو په شتون کې موږ بیا ولي سگریټ څکوو؟

ولي په خپلو لاسونو خپل مغز او بدن برباد کړو؟ آیا زموږ ژوند زموږ شتمني نه ده؟ سگریټ څکول ناروغي او بستري کیدلو سره ورته دي، روغتیا هغه تاج دئ چې یوازي ناروغان هغه لیدلی سي.

سترگي: د سگریټو دود دسترگو د شاوخوا د پیرسوب او وچوالي سبب کیږي، د لیدلو د عصبو د التهاب او ویتامین بی 12 د کمښت لامل کیږي.

پر هضمي سیستم د سگریټ څکولو بدې اغېزې

سلنه د شونډانو په سرطان اخته وگړي سگریټ څکونکي وگړي دي، 90 همدارنگه د ژبي او مری سرطان، د ناوړو دغډو پارسوب، د خوړو په زحمت تیرونه د سگریټ څکونکو وگړو په منځ کې ډېر دي، پردې سربیره د سگریټو دود دایني د زهري کیدني، کوچنی کیدني یا لویدني او بلاخره دایني د سرطان لامل کیږي.

پر تناسلي سیستم د سگریټ څکولو بدې اغېزې

د نارینه د جنسي کمزوری یو لوی علت د سگریټو څکول دي، د سگریټو دود د نارینه مني خرابوي، سگریټ څکول د نارینه او ښځینه د شنډتوب لامل کیږي، دخواند او میرمنې ترمنځ اړیکه کمزوري کوي، د پږوخت د سگریټ څکونکی ښځې ماشوم مړ نړی ته راځي، بی وخت لنگون او د ماشوم کم وزنه زیږیدل د سگریټ څکولو له کبله دي، ځیني وخت د ماشومان ناڅاپي مړینه، بد اخلاق، په ځانگو کې مړینه، د ماشومانو نفستنګي او کڼوالی د هغوی دمور او پلار د سگریټو څکولو له کبله وي.

جالبه داده چې شیدې خوړونکي ماشومان دغه زهر د شیدو سره خوري چې د هغوی د پرلپسي خواگرځی، د عضلاتو شخوالی، تشنج او د زړه د ضرباتو ډېریدل د سگریټ څکونکي مور د شیدو زهري اغېزې دي چې ماشوم ته د شیدو دلاري لیردول کیږي، همدارنگه ځیني وخت دود د ښځو د تیو د چرکي کیدو لامل کیږي چې ځیني وخت یې پایله د تیو په سرطان وي

بله جالبه خبره داده که چیرې سل نفره شراب وڅښي په شرابو دمعتاده کیدو سلنه یې 15ده، که په همدې تعداد وگړي سکریټ وڅکوي نو دمعتادې سلنه یې 85 ته لوړیږي چې دیاد وگړو د ډلې به 85کسان دسگریټو په زیان رسوونکي نارغۍ باندي اخته سي.

ځیني وگړي اند کوي چې دود دوه ډوله دی پاک دود او ناپاکه دود، وگړي پاک دود هغه دود ته وایي چې دسگریټو دفلتر څخه تیرسوی وي، مگر رښتیا دادي چې دسگریټو فلتر یوازي د مېنلیدونکي مادې، قطران و سپرو ته دننوتلو څخه مخنیوی کوي اوبس، په سگریټو کې سته ټول زهر دفلتر څخه تیريږي، بڼه نو دا گومان کول چې دفلتر څخه تیرسوی دود پاک بی زیانه دی دروغتیا پوهني دارخه ناسم دی.

د دود ترټولو زیان رسوونکی اړخ دادی چې بده اغېزه یې یوازي دسگریټ څکوونکي پوري نه پاتیري، بلکې دسگریټ څکوونکي شاوخوا ناست وگړو، میرمنې، ماشومانو، ملگرو ته هم لیردول کيږي.

کله چې یو کس په داسې یوه کوټه کې دڅلور ساعتونو لپاره وي چې هلته سگریټي وگړی هم وي دا داسې بیلگه لري لکه یا کس چې 10داني سگریټ څکولي وي، په طبي ژبه دي کس ته منفي سگریټي ویل کيږي، یانې خپل سگریټ نه څکوي مگر دبل سگریټي سره اوسپړي، بنو نو څوک چې دخلگو پروراندې سگریټ څکوي هغوی ته روغتیايي زیان رسوي.

شمېرني بنیې چې په امریکا کې هرکال 350زره کسه دسگریټو څکولو له کبله مري، په بله مانا هره ورځ زر کسه سگریټ څکوونکي او یا هغه کسان چې سگریټ نه څکوي بلکې دکورنۍ کوم غړی یې سگریټ څکوي مري.

د امریکا څخه صادریدونکي سگریټ ډېر مضر، زیان رسوونکي دي، ځکه د زهري مودو اندازه یې ډېره لوړه ده د معمول څخه لس برابره لوړه.

ځیني سگریټ څکونکي وايي: زه هیڅ درد نه لرم، پر لاره ځم، ځغلم، ددې سربیره چې سگریټ څکوم بڼه روغتیا لرم، باید ووايو دوی رښتیا هیر کړي دي، د سگریټو زیان هتمن بدن ته رسیري بېله دې چې هغوی ژر ښکاره سي، که په همدې حالت کې هم ددوی د بدن دقیق ازمايښت وسي و به لیدل سي چې بدن ته یې تاوان رسیدلی دی.

بڼه نو که کوم وگری اند کوي چې هیڅ ناروغي او نارحتي نه لري دا خبره یې سمه نه ده د سگریټو څکولو بدې اغېزې به یې هر ورو په بدن کې خپرې سوي وي، یوه سره پوله، لیکه شتون لري: هر کله چې خرابوونکي زیانونه هغه لیکي ته ورسیدل: د خطر نښې به را څرگندي سي او دغه حالت د مقاومت د لیکي د ماتولو په نامه یادوي، که یو څوک د تلې په یوه پله کې پنځه کیلو وزن ږدي په بله کې یوه کیلو، ورسته دوی، بیا څلو او بیا نور وزن هم اضافه کوي ورستی گرام به د ترازو پلې برابرې کړي، هو همدا اخري یوه گرام د ترازو پلې برابرې کړي.

د سگریټو څکولو لپاره هم یو سور خط دی که دهغه څخه پورته سي خپلې زیان رسوونکي نښې به څرگندي کړي، داسي هم نه ده چې لږه موده او یا لږ سگریټ څکول زیان نه لري بلکې لري یې کیدای سي ژر خپلې منفي اغېزې نه کړي څرگندي خو ورسته یې څرگندوي.

یو غربي پوه وايي: د سگریټو شرکتونه یانې د مرگ شرکتونه.

مسلمانو عالمانو هم د سگریټو د خطرو څخه دلږ خبراوي له کبله ضد او نقیضي

فتاواوې ورکړي دي، ددې ډلې څخه علامه ابن عابدين د سگریټو څکولو په اړه وایي: ځینو اولنو هغوی حرام بللي، ځینو مکروه او ځینو مباح بللي دي، ځکه چې خطر ونه یې ورته پوره نه وه څرگند، هغو اولنو چې سگریټ څکول حلال بللي دي هغوی یې د خطر ونو څخه نه وه خبر، که چېرې دوی د سگریټو په اړه د نوي څرگندو سو خطر ونو څخه خبر وای بېله شکه زموږ څخه ژر به یې هغه حرام بللي وای.

بڼه نو د سگریټو څکولو ددې دومره زیانونو دشتونه سره نور دي ته خبره نه پاته کیږي چې سگریټ حرام دي، ځکه رسول الله ﷺ د الله جل جلاله د طرفه راغلی چې زیان رسونکي او ناپاک خورکونه حرام او پاک او گټور خورکونه حلال کړي.

څنگه به یې بڼه ژوند غوښتونکی دا خوښه وگڼي چې د سگریټو ددې ټولو زیانونو او خطر ونو سر بیره سگریټ وڅکوي.

سگریټ نا پاکه دي ځکه: ډېر خطر ناکه دي، مسلمان ته بنایي چې دهر خورک په پیل کې بسم الله او په اخر کې الحمد لله ووايي او د الله جل جلاله څخه وغواړي چې دهغه نعمتونه نور هم ډېر کړي. الله جل جلاله فرمایي: **سُورَةُ الْأَعْرَافِ : 157**

الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ  
وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ  
الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ فَاَلَّذِينَ ءَامَنُوا بِهِ  
وَءَزَّوْهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ ۚ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

نو نن دا رحمت د هغه چا په برخه دی چې ددې نبي امي پېغمبر پېروي غوره

کري، چې د هغه يادونه هغوی په تورات او انجيل کېني خپلي مخي ته ليکلي مومي. هغه دوی ته د نېکۍ حکم کوي او له بدۍ څخه يې منع کوي. د دوی لپاره پاک شيان حلال او ناپاکه شيان حراموي. او له دوی څخه هغه پېټي کوزوي چې پر دوی دروند شوی و او هغه بنديزونه ماتوي چې په هغه کېني دوی کلک تړل شوي ول. نو کوم کسان چې پر ده [محمد (ص)] ايمان راوړي او دده ملاتړ او مرسته وکړي او د هغې روښنایۍ پيروي غوره کړي چې له ده سره نازله شوېده، هماغوی بری موندونکي دي.

\*\*\*

هغوی چې سگریټ څکوي باید وپوهیږي چې خپل ځان په هلاکت کې اچوي

الله جل جلاله بیا فرمایي: سُورَةُ النَّسَاءِ : 29

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبُطْلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجْرَةً عَنْ تَرَاضٍ مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

ای مؤمنانو! په خپلو منځو کېني یو د بل مالونه په ناروا توګه مه خورئ، مګر (خورئ یې) که راکړه ورکړه د دواړو خواو په خوښۍ سره (په روا توګه) وي، او خپل ځانونه مه وژنئ. باور ولرئ چې الله پر تاسې مهربان دی.

\*\*\*\*

اسلام ځان وژنه حرامه کړي ده، داسې ځان وژني سته چې په لږ وخت کې سرته رسیږي لکه په چاکو ځان وهل یا په ټوپک ځان ویشتل، مګر بل ډول ځان وژنه سته چې هغه ته تدریجي ځان وژنه وایي لکه سگریټ څکول. دابو هریره (رض) څخه روایت سوی چې رسوالله صلی الله علیه وسلم وفرمایي:

مَنْ تَرَدِي مِنْ جَبَلٍ فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ فِي نَارِ جَهَنَّمَ يَتْرَدِي فِيهِ خَالِدًا مَخْلَدًا فِيهَا أَبَدًا وَ مَنْ تَحْسِي سُمًّا فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَسَمَهُ فِي يَدِهِ يَتَحْسَاهُ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مَخْلَدًا فِيهَا أَبَدًا وَ مَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِحَدِيدَةٍ، فَحَدِيدَتُهُ فِي يَدِهِ يَجَأُ بِهَا فِي بَطْنِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مَخْلَدًا فِيهَا أَبَدًا <<بخاري 5442

د حديث شريف مفهوم دى: هر څوك چې د غره څخه ځان وغورځوي او مرسې: د جهنم په اور كې به وي او تل به هلته وي، هر څوك چې زهر و خوري او خپل ځا ووزني، هغه زهر به يې په لاس كې وي او د جهنم د اور په منځ كې به هميشه هغه څكي، هر څوك چې په وسپنه ځان مړ كړي وسپنه (چاقو) به يې په لاس كې وي او د جهنم د اور په منځ كې به تل هغه په خپل نس كې وهي.

\*\*\*

هر غريب چې سگريټ څكوي بايد وپوهيږي چې سم كار نه كوي هر شتمن چې سگريټ څكوي اسراف كوي.

الله جل جلاله فرمايي: سُورَةُ بَنِي إِسْرَائِيلَ/الإِسْرَاءُ : 27

{ إِنَّ الْمُبْدِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا }

بي ځايه لكښت كوونكي د شيطان وروڼه دي او شيطان د خپل رب ناشكره دى.

\*\*\*

كه چيري هغه مخكه چې پر هغې تمباكو كرل كيږي، پر هغې كم ارزښته شيان لكه تركارى او ميوې وكړل سي دا به دنړيوالو لپاره ډېره لويه گټه وي، دكار ساحه به ډېره سي، دوگړو دروغتيا ساتنه به سوي وي او انسانيت ته به لوى خیر رسيدلى وي.



دعثماني خلافت یوه پوه د سیکریتو د بندېدا او تحریم لپاره فتوا ورکړل، هم دارنگه نور لوی اسلامي پوهانو لکه: علامه ابراهیم لقاني، شیخ سالم سنډوري او د سعودي عربستان مفتیانو: شیخ بدالدين حسني، شیخ شام، شیخ علی دقر او شیخ عبدالحمید هم دې ته ورته فتوا وي ورکړي دي.

دالازهر پوهنتون شیخ، شیخ جادالحق داسي فتوا ورکړي ده:

دا بڼکاره ده چې دنشه يې توکو کارول هغه که هرډول وي او په هر لاره چې وکارېږي، اوس يا په راتلونکي وخت کې ډېر لوی زیان د انسان بدن او شتمنی ته رسوي، هغه په بیلا بیلو ناروغیو اخته کوي، دغو زیانونو او خطرونو ته په پام او هغه چې یادسول دهغوئ کارول حرام دي، نو په هیڅ وجه د انسان دروغتیا او شتمنی دساتني او دتاوان څخه ډیر هیز او هغو زیانونو ته په کتلو چې روغتیايي پوهي هغه په ډاگه کړي دي دمسلمان لپاره دابنه او جایز نه دي چې هغوئ مصرف، وکاروي.

پورته ټول مطالب د منل سو او معتبر علمي څیړونو څخه را اخیستل سوي دي او رښتیا هم همدا دي.

بله دیادولو وړ خبره داده چې پخوا دزره، رگونو او ویني ناروغی دمعمول له مخې په 65 او 70 کلنۍ کې رامنځته کیدلي مگر اوس یادي ناروغی په ځوانانو 25 او 30 کلنو کې رامنځته کیږي او دځوانانو دمړیني لامل کیږي دا ټول دنشه يې توکو او سیکریتو ناوړه زیانونه دي چې پخوا دومره نه وه.

دژوند دري لويي اړتیاوي دي لومړۍ: هدایت دویم: روغتیا او دریم: لیاقت او وړتیا، دیادولو وړده چې بېله روغتیا لیاقت او وړتیا مانا نه لري، دژوند خوند په ناروغی کې بې رنگه وي بلکې ژوند هیڅ خوند نه لري، او بې هدایته یاد سوي

ټول بې مانا دي، بڼه نو یو د رکنونو څخه د مؤمن روغتیا ده ځکه د روغتیا په شتون کې مؤمن کولی شي خپله اصلي دنده دالله جل جلاله عبادت او بندگي په بڼه ډول سره وکړي، کله چې موږ ته دا مالومه سي چې سگریټ زموږ دروغتیا لپاره زیانمن دي موږ ته نه بڼایي چې حتا یو دود سگریټ هم وڅکوو.

الله جل جلاله فرمایي: سُورَةُ الْأَعْرَافِ : 157

الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ  
وَإِنْجِيلٍ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ  
الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ فَإِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا بِهِ  
وَعَزَّزُوا وَنَصَرُوا وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

نو نن دا رحمت د هغه چا په برخه دی چې ددې نبي امي پېغمبر پېروي غوره کړي، چې د هغه یادونه هغوی په تورات او انجیل کېني خپلي مخي ته لیکلي مومي. هغه دوی ته د نېکی حکم کوي او له بدی څخه یې منع کوي. د دوی لپاره پاک شیان حلال او ناپاکه شیان حراموي. او له دوی څخه هغه پېټي کوزوي چې پر دوی دروند شوی و او هغه بندیزونه ماتوي چې په هغه کېني دوی کلک تړل شوي ول. نو کوم کسان چې پر ده [محمد (ص)] ایمان راوړي او دده ملاتړ او مرسته وکړي او د هغې روښنایي پیروي غوره کړي چې له ده سره نازله شوېده، هماغوی بری موندونکي دي

\*\*\*

الله جل جلاله پاک او گټور خواړه زموږ لپاره حلال، ناپاکه او زیان رسوونکي خواړه زموږ لپاره حرام کړي دي، مؤمن باید هغه شیان چې دهغه لپاره گټور او هغه چې دهغه لپاره زیان رسوونکي وي بڼه وپېژني، مؤمن باید وپوهیږي چې

خپل ژوند څنګه تیروي، رسو الله صلی الله علیه وسلم موږ د هغو شیانو او کارونو څخه منعه کړي یو چې موږ ته زیان رسوونکي دي، الله جل جلاله موږ ایمان ته تشویق کوي او هغه زموږ په زړونو کې ځای لري، کله چې انسان دخپل خالق جل جلاله د احکامو څخه سرغړونه کوي: ژوند یې دستونزو څخه ډکيږي، په دې نړۍ او اخرت کې آرام، امنیت او خوښۍ ورڅخه اخیستل کیږي.

## د سګریت څکوونکي منفي اغېزې پر شاوخوا وګړو

یاني دا چې د سګریتو د دود د خطر سره د سګریت څکوونکي د شاوخوا خلکو مخ کول.

د سګریتو دود خپله د سګریت څکوونکي څخه ډېر دهغه پر شاوخوا په سربسته او رش په ځایونو کې ډېره منفي اغېزه کوي، د یوې علمي څیړنې په راپور کې چې پوهانو سرته رسولي لیکل سوي دي: د سګریتو دود د هغو کسانو لپاره چې سګریت نه څکوي مګر د سګریت څکوونکي د سګریت دود د تنفس کوي ددې لامل کیږي چې دهغوئ دویني دکلسترول اندازه لوړه سي،

او دویني لوړ کلسترول، غوړ خپله د زړه او رګونو د ناروغۍ لامل کیږي، همدارنګه د سګریت مړ دود د تنفس کوونکي کسان کیدای سي د سږو په سرطان، ستوني او پوستکي او نورو اړوند د سګریتو د څکلو څخه رامنځته کیدونکو ناروغیو باندې اخته سي.

همدارنګه باید ووايو چې د سګریت مړدود امیندواري، بلاربي ښځې او جنین ته زیان رسوي، که څه هم خپله سګریت نه څکوي، کوم څوک چې دامیندواري ښځې مخته سګریت څکوي باید وپوهیږي چې زما سګریت څه کول دښځې دځینې ماشوم څه زیانونه لري،

ځکه دنيکوتین زهري ماده جنین ته رسېږي، بڼه نو کله چي بڼه خپله هم سگریټ نه کاروي او دورځي دري ساعته دنورو دسگریټ ځکونکو دسگریټو مړ دود تنفس کوي کیدای سي دهغي څخه پیدا کیدونکی ماشوم په خبرو کولو کي ستونزو او ذهني ستونزو باندي اخته سي، مگر که چيري امیندواره بڼه خپله سگریټ ځکوي، کیدای سي پیدا کیدونکی ماشوم يي ذهني او عقلي ستونزې ولري، یا کیدای سي کم وزنه داسي چي د درنیمو کیلو څخه يي وزن کم وي نړی ته راسي، دا هم امکان لري چي دسگریټ ځکونکو بڼو ماشومان دطبيعي وخت څخه مخکي پیداسي.

جالبه داده چي یوازي خبره همدلته په یوه نسل کي پای نه مومي بلکي هغه بڼي چي خپله سگریټ ځکوي یا دنورو دسگریټو دود تنفس کوي دهغي دماشومانو ماشومان به هم دسگریټو دبدو اغیزو څخه خلاص نه وي بلکي پر دویم نسل به يي هم منفي اغيزي ولري.

دا دهغو وگړو په اړه څو خبرې وي چي خپله سگریټ نه ځکوي بلکي دنورو سگریټ ځکونکو وگړو دسگریټ دود تنفس کوي او دهغوئ پر بدن منفي اغيزي کوي، سگریټ ځکونکي باید وپوهیږي چي زما سگریټ ځکول یوازي پرما نه بلکي پر شاوخوا ناستو، ولاړو وگړو هم بده اغیزه کوي او که دوی ته زیان ورسېږي هغوئ ته دزیان رسیدني لامل به زه یم

الله جل جلاله فرمایي: سُوْرَةُ الْأَعْرَافِ : 157

الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ فَالَّذِينَ ءَامَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

نو نن دا رحمت د هغه چا په برخه دی چې ددې نبي أمي پېغمبر پېروي غوره کړي، چې د هغه یادونه هغوی په تورات او انجیل کېني خپلي مخي ته لیکلي مومي. هغه دوی ته د نېکي حکم کوي او له بدی څخه یې منع کوي. د دوی لپاره پاك شيان حلال او ناپاکه شيان حراموي. او له دوی څخه هغه پېتي کوزوي چې پر دوی دروند شوی و او هغه بندیزونه ماتوي چې په هغه کېني دوی کلک تړل شوي ول. نو کوم کسان چې پر ده [محمد (ص)] ایمان راوړي او دده ملاتړ او مرسته وکړي او د هغې روښنایي پیروي غوره کړي چې له ده سره نازله شوېده، هماغوی بری موندونکي دي.

\*\*\*\*

اوس د علمي څیړونو ورسته دا په ډاگه سوي ده چې دسگریټو دود چټل او دزیان رسوونکو موادو لرونکی دی چې د انسان بدن ته لوی زیاتونه لري.

### پر زړه او رگونو دسیگریټ څکولو اغېزې

الله جل جلاله انسان ته دعزت ورکولو په،ویار،مقام او ارزښت ورکولو په پار د انسان په بدن کې دپیچلو سیستمونو،گډکارو سیستمونه ځای پرځای کړي دي،چې دزیان او خطر په وخت کې د انسان سره ملګري پاته سي؛ دبیلګي په ډول: که یوڅوک پر لاره روان وي او ناڅاپه مار وويني څه به وسي؟ دا کارونه به په لږو وخت کې سرته ورسېږي: بيله ځنډه به دمار قیافه،شکل د انسان دسترگو پرشبکیو رسم کيږي چې دا داحساس پړاو دی، دلیدلو احساس، یانې وګړي خطر ولیدئ او هغه یې احساس کړ،ورسته انځور دسترگو دشبکي څخه دمغز د ادراک برخې ته لیږل ډول کيږي، مغز دخپلو مالوماتو د کتلو ورسته دهغه پیژندنه کوي یانې د خپلي حافظي دانځورونو سره یې انځور اومالومات ګوري او په اړه یې ټول

مالومات ارزوي، ورسته درمالومات راغونډولو مغز دې پایلې ته رسېږي چې دا شی مار دی او انسان ژوند دخطر سره مخ کوي، حافظه دانسان د تجربو او دپوهې ټول مالومات دانسان په واک کې ورکوي ترڅو دلیدلې شي په اړه بشپړ پوه سي، بڼه نو اوس زه دخطر سره مخ یم، دلته نو ماغزه چې دعصبو اصل سیستم دی په کار پیل کوي، همدارنگه دپیچلو لارو، وسیلو څخه په کار اخیستنې خودکاره عصب خبروي او فوق الکلیه غده مستقیم په دې امر باندي اقدام کوي.

امر لومړی داسې وي چې ټولو دوینې رگونو ته حکم کوي چې دوینې دساتنې په پار خپل ځان تنگ کړي، په چټکۍ سره ټول رگونه تنگیږي په همدې خاطر دانسان رنگ ژر کیږي، دویم پیغام زړه ته لیږل کیږي ترڅو خپل ضربان، تپیدل ډېر کړي، په عادي حالتو کې زړه په دقیقه کې 72 ځله شاوخوا غورځي مگر ځینې وخت دخطر سره دمخکیدو په وخت کې دزړه تپیدا په یوه دقیقه کې در 180 ځلو پوري رسېږي ترڅو په زیاته پیمانته وینه عضلاتو ته ورسوي.

دریم امر سږو ته کیږي ترڅو خپل کار ډېر کړي، دهمدې کبله بیریدلی کس ساه وهي.

څلورم امر اینې ته رسېږي ترڅو څه اندازه خوږه وینې ته پریږدي ترڅو بیریدلی شخص دخطر سره مقابله وکړي.

پنځم امر د وینې یوې برخې پلاټیتونو ته کیږي، پلاټیتون الله جل جلاله د شربانونو د هر ډول خطر، پری کیدني او درز کیدني د بنیدا بیا جوړیدا لپاره خلق کړي، بڼه نو کله چې هغوی ته امر ورسېږي د هغوی اندازه په وینه کې ډېرېږي. دیدولو وړ ده چې یاد حالت د انسان لپاره طبیعي دی، کله چې انسان د خطر سره مخ کیږي: د زړه تپیدا یې ډېرېږي، سږي خپل یې ډېروي، د وینې د تنگیدا له کبله یې رنگ ژر کیږي، په وینه کې یې د خوږې اندازه ډېرېږي او په وینه کې د لامبو و هونکو، درگونو درزونه بندونکي مادي پلاټیتونو اندازه ډېرېږي.

مگر دود کوم بلا انسان ته راوړي؟

زهري ماده نیکوتین په نامه په دود کې شتون لري چې د اډرینالین ترشح ډېروي، همدا د اډرینالین هورمون دی چې د زړه تپیدا ډېر او شریانونه تنگوي، ځکه خو د ډېر سگریټ څکونکو رنگ ژر وي.

بڼه نو خطر چیرې دی؟

په پرلپسې ډول د شریانونو، پاکه وینه رسوونکو تنگوالی د زړه د شریانونو د بندښت لامل کیږي او دا جینا لامل کیږي، همدارنگه کیدای سي د مغزو په دننه کې د وینې د خټه کیدا یا درگونو د بندېدا لامل سي چې پایله یې د مغزي سکتي او د بدن د فلجیدا پیښېږي، همدارنگه کیدای سي د پونډیو رگونه بند کړي ترڅو پښه تري مړه سي او بیله پري کیدا بله چاره پاته نه سي.

د سگریټو د څکولو بل زیان او خطر دادی چې رگونه سوست، بند او مړه کوي.

د شریانونو او وریدونو تګیدل څه خطر لري؟

دوینې فشار لوړ بیایي.

هغه څه چې یادونه تري وسول هغه څه دي چې شکه نسته په کبنيکي او په ډګه سوي، ثابت سوي دي.

په همدې خاطر د سګريټو جوړونکي، تولیدونکي شرکتونه اړدي چې د سګريټو پر قطیو وليکي چې: د سګريټ څکول د زړه او وینې درګونو لپاره زیان لري.

دوینې په سرو کرویاتو کې یوه اندازه هیمو ګلوبین شتون لري چې د سږو څخه اکسیجن را اخلي او هغه حجرو، ژونکو ته رسوي، ترڅو قندي مواد په مصرف ورسیري او بدن قوه پوره کړي.

دهغو وګړو هیمو ګلوبین چې سګريټ څکوي په لومړي کاربن ډای اکسایډ چې د سګريټ څکولو له کبله منځته راځي سره یوځای کيږي، ددغه ترکیب، یوځای والي له کبله هیمو ګلوبین د اکسیجن د اخیستنې او لیرېد څخه پاتې کيږي، د سګريټ څکونکي انسان پنځلس په سلو کې په وینه د اکسیجن دلیرېد څخه پاته کيږي او نه سي کولی خپله دنده په بڼه ډول سرته ورسوي، که د سګريټو وخت او تعداد زیات سي دوینې د سرو کرویاتو یا په هغوئ کې سته هیمو ګلو بین یو پر دریمه برخه د سږو څخه د اکسیجن دلیرېد، انتقالو څخه ناتوانه کوي، دا د سګريټ څکولو اغېزه پر زړه، شریانونو او وریدونو باندې ده په نړۍ کې اتیا سلنه د زړه ناروغان سګريټ څکونکي دي.



د سگریټ جوړل په کارخونو کې د ځینو سگریټو تمباکو په لوبنو کې اچوي، څه اندازه دانگورو، سیبو یا نورو میوو او به پر پاشي، ورسته یې دموي دري کاله یې محکم همداسې دم تړلي پریردي، ساتي ترڅو زاړه سي!

بیا تمباکو په الکولو او شربو کې وهي ترڅو د تمباکو پاني نرمي، ریښني او وچ میزني سي داسې چې په الکولو کې جوش سوي وي، په همدې خاطر کله چې سگریټ ولگول سي در ورستی برخې پوري نه مړ کیږي، ځکه تمباکو په الکولو کې خيسته سوي.

وايي ځلي، مهرباني وکړئ، څومره خوږ بوی لري. دا لیکل د سگریټو پر ځینو اعلاني تابلو گانو لیکل سوي وي چې اړه مانا یې همدا ده.

پورته خبرې په هغه کتاب کې چې لیکوال یې د امریکا د سگریټو جوړولو خارخونه، فابریکه لیدلي وه لیکل سوي وي.

یوه بله دیادول وړ خبره داده: یوکس چې نوم یې ماکلاریم وو او جذابه شخصیت یې درلودئ، د سگریټو جوړلو فابریکو او شرکتونو دهغه څخه دا اعلاناتو لپاره کار اخیستئ، په غالب گومان دیوه شپون کالي به یې پر تن کول، هغه به داسې خبرې کولي چې وگړي به یې د سگریټو څکولو ته رابلل، یاد کس

دخوانی په وخت کي مرسو؟: ځکه چي دسگریټو دڅکولو له کبله دسپرو په سرطان اخته سوی وو، دیاد کس اخري خبرې داسي وي: پر ما باور وکړئ: دسگریټو د دود کښولو یاد سگریټو څکولو زه مړ کړم،زه بڼه پوهیږم: چي ما تاسو ته درواغ ويل.

یوه دمؤمن دځانگړنو څخه داده چي د خپل ځان او روغتیا په ارزښت پوهیږي، روغتیا هغه شی دی چي د اخرت نیکرغي په موندل کيږي، هغه نعمتونه چي په روغتیا کي رانغاړل سوي دي انسان د اخرت تل پاتيو نیکرغیو ته رسوي، بڼه نو موږ باید دزړه څخه د خپلي روغتیا لپاره هڅه وکړو ځکه چي: روغتیا دژوند شتمني ده، لوی الله جل جلاله فرمایي: **سُورَةُ الْبَقَرَةِ : 159**

إِنَّ الَّذِينَ يَكْتُمُونَ مَا أَنْزَلْنَا مِنَ الْبَيِّنَاتِ وَالْهُدَىٰ مِنْ بَعْدِ مَا بَيَّنَّاهُ لِلنَّاسِ فِي الْكُتُبِ  
أُولَٰئِكَ يَلْعَنُهُمُ اللَّهُ وَيَلْعَنُهُمُ اللَّعْنُونَ

کوم خلک چي زموږ نازل شوي روښانه لارښووني او هدايات پټوي، په داسي حال کښي چي موږ هغه د ټولو انسانانو د لارښووني لپاره په خپل کتاب کښي بيان کړيدي، باور ولري چي الله هم ورباندي لعنت وايي او ټول لعنت ويونکي هم ورباندي لعنت وايي.

\*\*\*

باید وپوهیږو چي دسگریټو د دود لومړی کاربن ډای اکساید د ویني دغړو، کلسترول سره مرسته کوي ترڅو په رگونو کي نفوذ او رسوب وکړي چي د رگونو پر دېوالونو دکلسترول د رسوب،مېنلیدو سره رگونه تنگیږي، دویني فشار لوړ، زړه ستړی او ناروغه کوي.

سگریټ څکوونکي دهغو وگړو څخه چي سگریټ نه څکوي 15برابره ډېر دزړه او رگونو په نارغی اخته کيږي، کيدای سي وپوښتی آیا هغوی چي سگریټ څکوونکي نه دي په يادو نارغیو نه اخته کيږي؟

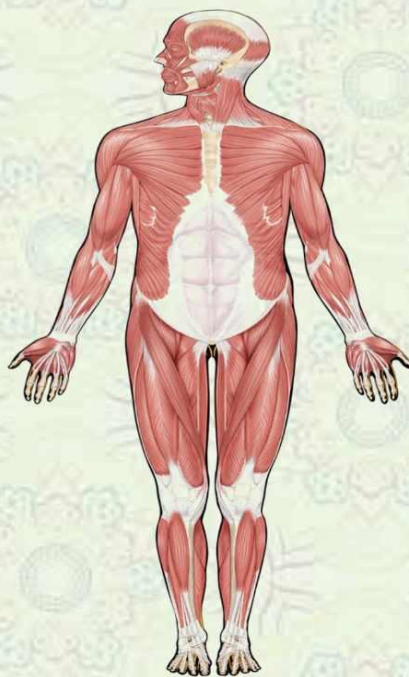
په ځواب کي يي بايد ووايو: ولې نه اخته کيږي مگر دهغو وگړو څخه ډېر لږ چي سگریټ څکوي. دا لیکل موڅکه وکړل چي لوستونکي د يادو خبرو څخه خبر کړو او سگریټ څکوونکي په دي خبره پوه کړو چي کومه بلا دهغوی انتظار کوي او کمين يي ورته نيولی دی، ځکه دين عبارت دی:

دنصحتونو او پريوېبل د ترحم او زرسوي څخه!



# د انسان په بدن کي

د قرآن کریم علمي معجزې



ليکوال: ډاکټر محمد راتب نابلسی

ژباړه اوزياتونې: محمود حميدزی

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**