

روژه او درملنه

راتولوونکی:

دارالحضارة للنشر و التوزيع

(daralhadarah.net)

فارسي ژباړه:

حسن اسماعيل زاده

پښتو ژباړه او زياتونه: محمد تميم «تکل»

کال: ۱۴۰۰ ل.

پښتنيډ: Tabarakatunim@yahoo.com

Ketabton.com



سرلیک: روژه او درملنه

راتولوونکی: دارالحضارة للنشر و التوزيع

فارسي ژباړه: حسن اسماعيل زاده

پښتو ژباړه: محمد تميم «تکل»

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

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

ڊالی

ڄوان نسل ته، هغوی ته چي حساب پري کپري.

ڄوان يعني:

- د هري ٽولني شمزي / ستون فقرات؛
- هغه سربندونکي ٽولي چي د «ارقم» په کور کي راټول شو او د اسلام لومړني برياوې د دوي په هڅو د تحقق تر بريده ورسېدي؛
- هغه صادق گروپ چي د وخت حاکميت يې و نه مانه بهترين ژوند يې پرېښود او غره ته يې پناه يوره، هلته يې ۳ پيري تېري کړي، وروسته بيا راوينس شول د زړه ارمان يې پوره شوی و چي، هغه د الله تعالی د دين حاکميت و. دا د سمخي ياران وو؛
- هغه ابراهيم عليه السلام چي د نمرود اور ته په خدا وغورځېد؛
- هغه اسماعيل عليه السلام چي د الله تعالی امر يې په خلاص تندي ومانه او پلار ته يې وويل: «زما مخ به ځمکي خوا ته کړي چي په زړه دې د رحم څپي غلبه و نه کړي او د الله تعالی امر پاتي نه شي.»؛
- هغه چي د نظامونو سقف حملوي؛

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

الهي! بې ځوانه مو مه کړې.

«م. تمیم تکل»

۲۴/۱/۱۴۰۰

بسم الله الرحمن الرحيم

د مطالبو لړلیک

- 1..... د ژباړن سریزه
- 3..... روژې ته تاریخي کتنه
- 3..... روژه او نور ژوندي موجودات
- 4..... روژه او انسان
- 6..... د روژې الهي حکمت
- 7..... په اسلامي شریعت کې د روژې ارزښت
- 7..... * روژه؛ د اسلام له ارکانو څخه یو رکن دی
- 8..... * روژه د الله تعالی او بنده ترمنځ یو راز دی
- 9..... * روژه؛ د دنیا او آخرت نېکمرغي
- 11..... په مسلمانانو کې د مشهورو روژو ډولونه
- 11..... 1- واجبه روژه
- 11..... 2- د کفارې روژه
- 12..... 3- اختیاري روژه
- 12..... د روژې په فریضه کې طبي او روغتیايي اعجاز
- 22..... روژه د نړۍ د مشهورو ډاکټرانو له نظره

29.....روژه او درملنه؛ تاریخي پس منظر

29..... له روژې سره د درملنې مخینه

32..... روژه او درملنه په نوي عصر کې

35.....له روژې سره د روهي او رواني ناروغيو درملنه

38..... 1- ژور خپگان او د شخصیت اختلال

40..... 2- د ځان پالنې او ځان غوښتنې علاج

42..... 3- د تجرید او انزوا علاج

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

44..... 5- د غوسې او تاوتریخوالي علاج

47.....له روژې سره د ټولنیزو ستونزو او ناروغيو علاج

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

51..... * د ځوانانو د ستونزو علاج

54..... * د بخل، تبذیر او اسراف علاج

54..... * د لوږې او فقر مخنیوی/علاج

56..... * د اعتیاد مخنیوی/علاج

59.....له روژې سره د ځاني ناروغيو علاج/مخنیوی

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

د تنفسي سیستم(ساه‌تنګي، د ستوني يا مري تنګي) د ناروغيو

61..... علاج

- * د بېلابېلو التهاباتو(پرسوبونو) علاج او مخنیوی62
- * د وینې رگونو پورې اړوند، د ناروغیو علاج63
- * د پوستي(جلدي) ناروغیو علاج63
- * د جنسي کمزورتیا علاج/مخنیوی64
- * د نیم سری-(میگرن) علاج66
- * د وینې د جریان اړوند ناروغیو (د شرایینو تصلب، دیابت، د وینې فشار، کلسترول) علاج او مخنیوی67
- الف: د دیابت علاج67
- ب: د وینې د لوړ فشار علاج او مخنیوی.....68
- ج: د کلسترول علاج او مخنیوی68
- * د وزن د زیاتوالي او چاغوالي علاج69
- * د نقرس(د مفاصلو پرسوب) مخنیوی70
- * د سرطان ناروغۍ مخنیوی71
- * د سترگو د ناروغیو علاج/مخنیوی72
- الف: ساده گلوکوما72
- ب: احتقاني گلوکوما73
- * د شبکیې د ناروغیو او ستونزو علاج او ساتنه یې74
- * د عصبي ناروغیو علاج74
- * ینې(ځیگر) پورې اړوند د ناروغیو علاج75
- * د صفرا د کیسې(تريخي) د التهاباتو علاج75

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

د ژباړن سریزه

د اسلام سپېڅلي دين، د يوې لويې ونې په څېر، خپل د رحمت او برکت سيوری پر مور غوړولی دی. هر څوک يې چې وړتيا ولري او وغواړي؛ کولای شي له دغې طبيه شجرې څخه برخمن شي. روژه هم د دغې ونې يو له برکت او رحمت ډک بناخ دی، چې الله تعالی د دغه کامل دين پر پيروانو باندې واجبه کړې ده، هغه فريضة چې له مسلمانانو سر بېره، غيرمسلمانانو ته يې هم گټې رسېدلي او هغوی يې گوته په غاښ کړې دي. په لومړي نظر کې کېدای شي داسې و انگېرو چې روژه يوازې عبادي، عاطفي اړخ لري او د ځان جوړونې له پاره يو عمل دی؛ خو له دې مسایلو سر بېره، نن چې د روژې ارزښت باندې بحث کېږي؛ عمده برخه يې طبي او وقایوي اړخ جوړوي. په دغه کتاب کې يې لولو چې څنگه له روژې سره د انسان روحي، رواني او جسمي ناروغۍ او همداراز ټولنيزې، اقتصادي او کورنۍ ستونزې له منځه ځي. دا په حقيقت کې يوه معجزه ده چې د بشر ناقص علم نن د هغې تأييد کوي.

ډېرې ناروغۍ؛ لکه تنفسي، جلدي، عصبي، د وينې جريان او... له روژې سره له منځه ځي؛ خو دا به ډېر د تأسف ځای وي چې مور

د یوې اسلامي ټولنې په توګه لا هم له دغسې قرآني او نبوي سپارښتنو نه بې برخې یو یا یې په اړه بې اعتنایي کوو. همدا چې د الله تعالی په سپېڅلي کلام او د رسول الله صلی الله علیه وسلم په مبارکو احادیثو کې یې یادونه، تأکید او سپارښتنه شوې؛ مور ته کفایت کوي.

حسن اسماعیل زاده

غبرګولی ۱۳۸۹ - ارومیه - آذربایجان

روژې ته تاريخي کتنه

روژه او نور ژوندي موجودات

دا يو علمي حقيقت دی چې يوازې انسان روژه نه نيسي؛ د طبيعي علومو علماوو ته څرگنده ده چې له انسان پرته نور ډېر ژوندي موجودات هم د خپل ژوند دورې له روژې سره تېروي، دا به په اجباري ډول يا هم د خوړو د کمښت له امله وي چې موږ يې «د ژمي يا دوېي خوب» گڼو. اوبښ، مار، قطبي خرس، چونگبنه، کب، الوتونکي او داسې نور موجودات، د ژوند يوه مرحله په داسې ډول تېروي چې خوراک او څښاک نه کوي. دغه مرحله په حشراتو کې د «ورېښم پېلو» د مرحلې په نامه يادېږي چې حشره يوه موده د ورېښمو په منځ کې وي او بيا ترې راوځي، چې له دغو راوتلو سره يې ژوند کې خوند، تازهگي او خوند پيدا کېږي او په آسانۍ سره کولای شي له خپل چاپېريال سره ځان عيار يا همغږی کړي.

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

دلته د الله تعالی حکمت په یاده فریضه کې ښکاره کېږي چې له روژې سره ژوندي موجودات کولای شي خپل سالم طبیعي ژوند ته دوام ورکړي او له شرایطو سره هم ځان همغږي کړي. همدارنگه نویو علومو هم ثابته کړې ده چې له روژې سره به ژوندي موجودات له ډېرو ناروغيو په امان کې پاتې شي او که ناروغان وي؛ روغتیا به یې په برخه شي.

روژه او انسان

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

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

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

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

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ} [البقرة: ۱۸۳]

ژباړه: «اي هغه کسانو چې ايمان مو راوړی دی! په تاسو باندې روژه نيول فرض کړل شوي دي؛ څنگه چې له تاسو نه مخکې خلکو باندې فرض کړل شوي وه؛ د دې له پاره چې تقوادران شئ.»^۱

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

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

د روژې الهي حکمت

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

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ} [البقرة: ۱۸۳]

ژباړه: «اي هغه کسانو چې ايمان مو راوړی دی! په تاسو باندې روژه نيول فرض کړل شوي دي؛ ځنگه چې له تاسو نه مخکې خلکو باندې فرض کړل شوي وه؛ د دې له پاره چې تقواداران شی.»
په دغه آيت کې الله تعالی يوازې خپلو مؤمنو بنده گانو ته خطاب کړی؛ نه بل چا ته؛ ځکه چې مؤمنان د الله تعالی د اوامرو

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

په اسلامي شريعت کې د روژې ارزښت

* روژه؛ د اسلام له ارکانو څخه يو رکن دی

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

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

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

* روژه د الله تعالی او بنده ترمنځ یو راز دی

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

1- متفق علیه.

2- کتاب الأحاديث القدسية. [مؤلف]
صحيح بخاري (1904) [مصحح]

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

* روژه؛ د دنيا او آخرت نېکمرغي

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

همدارنگه په بل ځای کې رسول ﷺ فرمايي: «لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ: فَرْحَةٌ فِي الدُّنْيَا عِنْدَ إِفْطَارِهِ، وَفَرْحَةٌ فِي الْآخِرَةِ»³؛ «د روژه تي له پاره

1- موسوعة الحديث النبوي الشريف. [مؤلف]

بخاری (2014)، مسلم (760). [مصحح]

2- موسوعة الحديث النبوي الشريف. [مؤلف]

بخاری (1894) [مصحح]

3- موسوعة الحديث النبوي الشريف. [مؤلف] بخاري (1771) مسلم (1945)

دوه خوبنيانې دي؛ يوه په دنيا کې د روژې ماتولو پر مهال او بله په آخرت کې له الله تعالى سره د دیدار پر مهال.»

رسول الله ﷺ مور تشويق کړي يو چې په روژه کې به له اخلاص نه کار اخلي او له کينې/دښمنۍ نه به ځانونه ساتي؛ فرمايي: «إِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمِ أَحَدِكُمْ، فَلَا يَرْفُثْ، وَلَا يَجْهَلْ، وَلَا يُؤْذِي أَحَدًا، فَإِنْ جَهِلَ عَلَيْهِ أَحَدٌ أَوْ آذَاهُ، فَلْيَقُلْ: إِنِّي صَائِمٌ»¹؛ «هرکله چې يو له تاسو څخه يوه ورځ روژه وي؛ ښکښل دې نه کوي، فسق دې نه کوي، شخړه دې نه کوي، چا ته دې زيان نه رسوي، که چيرته چا له هغه سره شخړه وکړه يا يې ښکښل ورته وکړل؛ بايد چې ووايي زه روژه يم، زه روژه يم.» په روژه کې له درواغو نه هم مور منع کوي؛ فرمايي: «مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ وَالْجَهْلَ، فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ بِأَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَلَا شَرَابَهُ»²؛ «کوم چا چې درواغ ويل پرېښودل [په داسې حال کې چې روژه هم و]؛ نو الله تعالى دې ته هېڅ اړتيا نه لري چې دی خوراک او څښاک نه کوي.»

مسلم (1151) [مصحح]

1- موسوعة الحديث النبوي الشريف. [مؤلف]

الباني - صحيح ابن ماجه (1381). [مصحح]

2- صحيح بخاري؛ موسوعة الحديث النبوي الشريف. [مؤلف]

بخاري (6057). [مصحح]

په مسلمانانو کې د مشهورو روژو ډولونه

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

1- واجبه روژه

هماغه د رمضان د مياشتې روژه ده او دليل يې هم د الله تعالی د کلام دغه آيت دی: { شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَيْكُم وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ } [البقرة: ۱۸۵]

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

2- د کفارې روژه

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

د ظهار كفاره، د حج له ځينو اعمالو سره د مخالفت كفاره او د غير عمد قتل كفاره.

3- اختياري روژه

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

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

د روژې په فریضه کې طبي او روغتیايي اعجاز

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

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

له انسان سره اوبه وي؛ کولای شي تر خلوېښتو ورځو پورې ژوندی پاتې شي او دا د انسان په ژوند کې د اوبو په ارزښت باندې دلالت کوي؛ په دغې موده کې انسان خپله انرژي له ذخیره شویو قندي موادو چې د «گلیکوژن» په بڼه په ینې (ځیگر) کې ساتل کېږي او همداراز له پلو(عضلو) نه ترلاسه کوي.

دغه ذخیرې د روژې په لومړنیو ورځو کې خلاصېږي؛ نو بدن هم د وازگې په بڼه، ذخیره شویو موادو نه استفاده کوي؛ خو که هر شومره روژه اوږده هم وي؛ بیا هم بدن هېڅکله له هغو وازگو نه استفاده نه کوي چې د اصلي حجراتو په ترکیب کې موجودې دي. د یادو عملیاتو په پایله کې چې کوم مواد رامنځ ته شوي دي؛ بدن د هغې استفادې ته مخه کوي او کار ترې اخلي؛ تر څو انرژي تولیدې او د بدن له غړو او ژونديو انساجو څخه د روژې پر مهال ساتنه وکړي. که روژه د ډېر وخت له پاره دوام وکړي؛ بدن د گلیکوژن او وازگو ذخیرې مصرفوي، له هغې وروسته پروتیني مواد قند ته تبدیلوي؛ تر څو له دې لارې د اړتیا وړ انرژي ترلاسه کړي او دا چې دغه پروتیني مواد له غوښو او عضلاتو نه ترلاسه کېږي؛ د پوهانو په باور دغه د بدن د تحلیل په معنا ده چې بدن به په خپله خوړل کېږي.

همدارنگه، له غذايي موادو نه د بدن شدید محرومیت د دې لامل کېږي چې د بدن د غړو په وظایفو کې اختلالات رامنځ ته شي او مغز

ته هم لوی زيانونه ورسېږي. پایله یې دا شي چې د انسان رواني او روحي برخې هم زیانمنې شي او له عادي حالته ووځي. په دې برخه کې د الله تعالی حکمت دا دی چې دغه فریضه یې د ورځې له خوا پر مور لازمه کړې او په شپه کې نه سهي کېږي. د روژې وخت د لمر له راختلو پیلېږي د لمر تر ډوبېدو پورې دوام کوي؛ چې دا د انسان د فعالیت موده ده. د ذخیره شوې انرژۍ (د واژگې او گلیکوژن په بڼه) د له منځه وړلو عملیات هم د ورځې له خوا ترسره کېږي.

ډاکټر عبدالجواد صاوي، په قرآن او سنت کې د علمي اعجاز د برخې خپرونکی وايي: «د روژې پر مهال بدني تحرک او فعالیت، په ځيگر کې مصنوعي گلوکوز د بدن له پاره رامنځ ته کوي چې د مغز له پاره یوه مناسبه تغذیه بلل کېدای شي. همدارنگه د وینې د سرو کرویاتو د تولید، د هډوکو د جوړښت، عصبي دستګاه او پلو(ماهېچو) په برخه کې رغنده رول لوبوي او د هغوی پر کار او فعالیت مثبت اغېز ښکاري».

دغه راز د روژې پر مهال بدني فعالیت او تحرک د انسان د پوستکي لازمه انرژي هم تأمینوي چې په نورو حیاتي عملیاتونو کې ترې کار اخیستل کېږي او له بدن څخه په اساسي ډول، د مضره اسیدونو او زهریاتو په ایستلو او اخراج کې مهم رول لوبوي.

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

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

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

اسلام پر اعتدال او د روژه ماتي پر مهال په ډېر خوراک نه کولو باندې ټينگار کوي؛ خو د مباحو خوراكونو مشخص ډول يې حرام کړی نه دی، الله تعالی فرمايي: { وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا الصَّيَّامَ إِلَى اللَّيْلِ } [البقرة: 187]

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

همدارنگه په بل ځای کې فرمايي: { وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ } [الأعراف: 31] « او وخورئ او وڅښئ؛ خو اسراف مه کوی چې هغه [الله تعالی] اسراف کوونکي نه خوښوي » [الأعراف: 31]

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

1- وگورئ د «اليوم» انټرنټي سايټ، ۱۴۲۶ س. پنجشنبه د روژې اوومه.

2- موسوعة الحديث النبوي الشريف. [مؤلف]

صحيح بخاري (1954). [مصحح]

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

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

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

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

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

1- ابو داوود او ترمذي. [مؤلف]

الباني په ضعيف الترغيب (651) کې وايي ضعيف دی. [مصحح]
2- بخاری او مسلم روايت کړی دی: موسوعه الحديث النبوی الشريف.

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

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

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

«زما امت به همداسې په خیر او خوبۍ کې وي؛ تر هغه پورې چې په روژه ماتي کې بېره وکړي او په پېشلمي کولو کې ځنډ.»

له مهمو امورو څخه، هغه چې د روژې پر رباني اعجاز باندې ټينگار کوي؛ هغه مطلب دی چې «الجزيرة السعودية» ورځپاڼې د ۱۴۲۵ س. ل. کال د روژې په څلورمه خپور کړی دی. په دغه مطلب کې د «آن وایلر» قول را اخیستل شوی دی چې یو امریکایي څېړونکی دی او تازه مسلمان شوی دی. نوموړي څو تحقیقونه او ازموینې ترسره کړې دي چې نتیجه یې داسې ده: «د رمضان په لومړیو لسو ورځو کې روژه نیول؛ د بدن د لس سلنه حجراتو د بیا ژوندي کېدو

1- بخاری روایت کړی دی، وگورئ موسوعه الحديث النبوی الشریف.

2- نسائی روایت کړی دی، وگورئ موسوعه الحديث النبوی الشریف. [مؤلف]

آلبانی په صحیح نسائی (2376) کې وایي چې صحیح دی. [مصحح]

3- هماغه سرچینه. [مؤلف]

آلبانی په صحیح الجامع (7284) کې وایي چې صحیح دی.

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

نوموړي دا هم ثابته کړه چې د روژې پر مهال په انسان کې د هوش او تمرکز ځواک ډېرېږي او ټينگار يې کاوه چې د انسان د بدن د دفاعي سيستم ځواک، د روژې پر مهال، د پخوا په پرتله لس چنده ډېرېږي. هغه دا هم ثابته کړه چې له روژه نيولو سره په پښتورگو (گردو/بدوډو) کې د سوډيم مالګې راټولېږي او دغه مالګه به په پښتورگو کې شته تيره يا شګه له منځه يوسي. دغه څېړونکي د رسول عليه السلام د دغه سنت پر اړتيا هم وغږېد چې په روژه ماتي کې بايد بېره وشي او په پېشلمي کې ځنډ. ده زياته کړه چې د روژه تي(روژه نيوونکي) بدن د انرژۍ په ترلاسه کولو کې، په ينه(ځينگر) کې شته گليکوزن پورې اړوند دی چې په گلوکوز اوږي او د وينې قند تنظيموي.

دا چې مغز له قند څخه تغذيه کېږي² نو کله چې په بدن کې د قند کچه کمه شي، ځيگر له خپل موجود قند نه په استفادې له بدن سره مرسته کوي او کله چې دغه قند هم خلاص شي؛ بيا د وازگو د تحليل او انرژۍ ته يې د تبديل وار رارسېږي او په دغه تحويل او تغير

1- د «الجزيره السعودية» ورځپاڼه، گڼه: ١١٠٧٨، د ١٤٢٥ س. د رمضان ٤مه.

2- اناتومي پايه و عمومي پزشکی (مترجم پزشکی فرمند عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد)

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

نوموړي څېړونکي د رسول عليه السلام د دغه حديث په اعجاز باندې هم ټينگار کاوه چې فرمايي: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَنْكِحْ فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَا فليَصُمْ فَإِنَّ الصَّوْمَ لَهُ وِجَاءٌ»².

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

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

1- هماغه سرچينه.

2- موسوعة الحديث النبوي الشريف. [مؤلف]

صحيح مسلم (1400) [مصحح]

3- د «الجزيرة السعودية» ورځپاڼه په ۱۷۸مه گڼه کې.

استاد «نيکولای بيلوي»، د روغتيايي علومو روسي متخصص په خپل کتاب (لورډه، د روغتيا له پاره) کې چې په ۱۹۷۶ز کې خپور شوی دی، ټينگار کړی چې هر انسان، په ځانگړي ډول د لويو بښارونو اوسېدونکي بايد په هر کال کې ۳-۴ اونۍ له خوراک نه ډډه وکړي او روژه ونيسي؛ تر څو له دې لارې په خپل ژوند کې له مطلوب صحت او روغتيا نه برخمن شي.¹

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

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

1- لورډه د روغتيا له پاره (کتاب)

2- د «الفوائد» سايت. د طبي روژې گټې. نېټه: ۱۸/۱۲/۱۴۲۱ س.

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

له یوه ډول سرې نه د هغه د روغتیا په اړه پوښتنه وشوه چې څنګه لا په دومره عمر کې لا هم تازه او روغ یې؟؛ هغه ځواب ورکړ: ما کله نا کله روژه نیوله².

1- انسان، دغه نا پیژندل شوی موجود (کتاب)

2- د طبي روژې ګټې.

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

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

روژه د نړۍ د مشهورو ډاکټرانو له نظره

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

1- هماغه.

2- هماغه.

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

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

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

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

استراحت يوه ډېره مهمه انرژي هم له ځان سره لري چې څومره ياده انرژي زياته وي؛ هومره به مور د بدن د زهریاتو له شر نه خلاصېږو او يو سالم ژوند به مو په نصیب شي»¹.

ډاکټر هربرټ شلتون وايي: « له ډېر پخوا نه له روژې څخه د درملنې په موخه کار اخیستل کېده. لوی طبیب ابن سینا به خپلو ناروغانو ته د روژې سپارښتنه کوله او ورته ویل به یې چې تر درې اونيو پورې به روژه نیسئ»².

ژورف رودیگو وايي: « ټولې ناروغۍ د هاضمې له سیستم نه رامنځ ته کېږي. که د روغتیا او صحت په لټه کې وې او کومه لاره دې پیدا نه کړه؛ د هاضمې له دستگانه نه یې پیل کړه؛ ځکه چې همدا سیستم ستا د ټولو ناروغیو سرچینه او همداراز د شفا او درملنې مرکز دی»³.
ډاکټر لیوني بروان په یوه بحث (له روژې سره وقایه او درملنه) کې وايي: « نن دا ډېره عامه ده چې ناروغانو ته ویل کېږي: معالجه او درملنه وکړه؛ خو ښه خبره دا ده چې ته برعکس کار وکړې. روژه یوه غوره درملنه ده او په بدن کې مثبت بدلونونه رامنځ ته کوي چې ټول شفا بښونکي او پاکوونکي دي. له دې امله چې د بدن غړي خالي او سپک وي؛ بیا استراحت کوي او انرژي ساتي، له بدن څخه د بې کاره او ککړونکو موادو د اخراج پروسه تیزوي او د حجراتو بیا رغونه

1- د «الداغنة» ټولنو د مباحثو سایټ. 1426 / 10/16 س.

2- هماغه سرچینه.

3- هماغه سرچینه.

فعالوي. روژه هغه انرژي بښونکی استراحت دی چې په بېلابېلو کولتورونو او امتونو کې د درملنې په موخه ترې کار اخیستل شوی دی او ناروغانو ته یې د نیولو سپارښتنه شوې ده. په زرگونه د هغو ناروغانو مثالونه لرو چې د روژې په مرسته له ډېرو ناروغيو خلاص شوي؛ لکه: ساه بندي، حساسیت(الرژي)، د مفصلونو پرسوب، نیم سري، جلدي ناروغۍ، بې اشتهايي او د هاضمې په سیستم کې ناروغۍ. داوطلبانه او اختیاري روژه تل د ناروغۍ له پاره وقایوي میکانیزم گڼل شوی دی»¹.

له طبیعي وسایلو او اوزارو سره د درملنې بریتانیایي کارپوه لیون شیتو، وایي: « هغه موارد چې یو روژه تي ترې خورېږي د ژبې رنگ اوړېدل، سر دردي او د خولې بد بوی دی؛ خو په مقابل کې ډېرې گټې هم ترلاسه کوي؛ لکه: په اساسي ډول د بدن د دفاعي سیستم ځواکمنېدل ... »².

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

1- هماغه.

2- موسوعة آیات و معجزات، مخ 242.

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

- روژه د بدن له پاره يو داسې استراحت دی چې بدن ته د دې فرصت ورکوي؛ تر څو خپلې نيمگړتياوې، کمبوديانې او ستونزې اصلاح کړي او بياکتنه ورته وکړي.

- هغه مواد چې په کولمو کې پاتې شوي وي؛ په روژې سره يې د جذب پروسه درېږي او له بدنه ايستل کېږي؛ دا نو داسې مواد وي که ډېر وخت پاتې شي؛ کېدای شي مضره او زهري مواد ترې جوړ شي چې د بدن له پاره به ډېر زيانونه متوجه کړي.

- د انسان په بدن کې زهري او مضره مواد ذخيره شوې وي او يا دا چې له ککر چاپېريال نه د انسان بدن ته ور داخل شوي وي؛ د دغو موادو د دفعې له پاره تر ټولو اغېزمن ميکانيزم همدا د روژې نيول دي.

- د روژې په مرسته، د بدن د تخليې او دفعې دستگاوې خپل فعاليتونه بېرته له سره پيلوي او تازه کوي. کومه وظيفه چې لري هغه په ښه ډول ترسره کوي؛ همدا مسأله ده چې د طب څېړونکو، له روژې وروسته د څېړنو، تحليلونو او طبي ارزونو په ترسره کولو باندې اجماع کړې ده.

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

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

روژه او درملنه؛ تاریخي پس منظر

له روژې سره د درملنې مخینه

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

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

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

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

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

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

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

رومي جالينوس به په دويمه زيږدیزه پېړۍ کې، روژه د خپگان، تشویش، اضطراب، گنکسيت او حساسيت د درملو په توگه خلکو ته ورپېژندله او هغوی ته يې له يادو ناروغيو د خلاصون په پار، د روژې توصيه کوله.²

1- د «الساحة الطبية» سايت. نېټه: 1426/2/11 س.

2- مخکينۍ سرچينه.

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

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

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

1- مخکينۍ سرچينه

2- مخکينۍ سرچينه.

روژه او درملنه په نوي عصر کې

په نوي عصر کې هم له روژې څخه د يوه غوره وقايوي سيستم په توگه په بېلابېلو هېوادونو کې کار واخيستل شو او دغه مسأله په کابو ټوله اروپا کې خپره شوه. د سويسي ډاکټر په ليکنو او څېړنو کې په بېکاره وويل شول: «په روژه کې داسې طبي گټې نغښتې دي چې د طبي وسايلو او اېزارو له استفادې هم څو چنده زياتې او مؤثره دي». ¹

د مسکو پوهنتون استاد ډاکټر «بنيامين» وايي: «که د انسان غذايي سيستم ته وکتل شي؛ و به گورو چې د انسان نفس په ځينو دورو کې له خوراک نه ډډه کوي، فکر کېږي چې بدن په دغه وخت کې د يوې لنډمهالې روژې غوښتنه کوي چې له امله يې داخلي توازن تأمين او د خارجي عواملو او اغېزو پر وړاندې يې دفاعي سيستم وساتل شي». ²

په فرانسې کې ډاکټر «هلبا» په کال ۱۹۱۱ز کې د خپلو ناروغانو د تداوی په موخه روژې ته مخه کړه، ده به له روژې وروسته هغوی ته يو نسبتاً سپک او لږ خوراک توصيه کاوه؛ نو کار يې ډېره ښه نتيجه ورکړه او دغه طريقه يې بريالۍ وگڼله. ³

1- له روژې سره درملنه (الکترونيکي سايت) 55.

2- روائع الطب الاسلامی (کتاب).

3- مخکينۍ سرچينه.

په ۱۹۲۸ز کې ډاکټر «ډټرن من» د هالنډ په پلازمېنه امسټرډام کې، د تغذيې متخصصينو ته په يوې جوړې شوې ناسته کې خبرې وکړې او هلته يې واضح وويل چې د سختو ناروغيو له پاره روژه بهترين درمل دی او گډونوالو ته يې د کارونې شپوې ور وښودې. په ياده ناسته کې ټولو حاضر واکترانو اقرار وکړ چې هغه ناروغی، کومې چې د ډېر خوراک، چاغوالي، هاضمې، د شرابو د تصلب، د وينې لوړ فشار، د عضلاتو تشنج، انسجام او نورو له امله وي؛ د علاج له پاره يې بهترينه لاره روژه ده¹.

په ۱۹۴۱ز کې يو کتاب خپور شو، سرليک يې و«له روژې سره درملنه، د يوه بيولوژيکي روش په بڼه». د ياد کتاب ليکوال په کتاب کې له روژې څخه د ناروغيو په علاج کې د کار اخيستني طريقې وښودلې او تشرېح کړې. او ټينگار يې وکړ چې له روژې سره د بدن د جسماني جوړښت ترکيب بدلېدای شي او د بدن د مضره ترشحاتو او زهرياتو مخه نيسي يا يې دفعه کوي. همدارنگه امريکايي ډاکټر «هنريک ټانر» هم يو کتاب تاليف کړ چې نوم يې و«روژه؛ د ژوند اکسير». د ده همکار ډاکټر «آبتن سينکلر» هم د ناروغيو په علاج کې د روژې له اغېزمنې پايلې دفاع وکړه او د تداوی په موخه يې له روژې څخه کار واخيست. دغه راز د ځينو نورو هېوادونو په کچه مشهور واکترانو هم له روژې څخه د تداوی په موخه عملاً کار

1- مخکينۍ سرچينه.

واخيست او مطلوب نتايج يې ترلاسه كړل؛ لكه : فرانسوي ډاکتران هر يو «سوفنير» او «اېف ويښن»، روسي ډاکتر «يوري نيكولايف»، جرمني ډاکتر «بوشنجر»، امريكايي ډاکتر «آلان كوت» او كاناډايي ډاکتر «برنارډ جانسون» چې د كاناډا د سكانډوويډو ښار اړوند په خپل روغتيايي مركز كې له پنځوسو زياتو ناروغانو باندې يې روژه ونيوله او بيا يې تر څارنې لاندې نيولي وو.¹

د تعجب ځای نه دی چې د غرب په روغتونونو كې د رسول الله صلی الله عليه وسلم مبارک احاديث په تابلوگانو باندې ليكل شوي او ځورند شوي دي. لكه دغه مبارک حديث يې چې وايي: «صَوْمًا تَصِحُّوا»²؛ «روژه ونيسئ؛ تر څو چې روغ پاتې شئ» يا دغه آيت: {كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا} [الأعراف: 31]. «وخورئ او وڅښئ؛ خو اسراف مه كوئ!».

په دغه آيت شريف كې پر اعتدال باندې ټينگار شوی دی. دلته به د الله تعالی حكمت دا وي چې له ډېر خوراك سره فرد يا ټولني ته ډېرې ناروغۍ او ستونزې پېښېږي. دا يوه طبيعي وقايع ده چې انسان پرې له ډېرو ناروغيو ساتل كېدای شي.³

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

2- احمد په مسند كې روايت كړی دی. [مؤلف]

البانی په السلسلة الضعيفة (253) كې وايي ضعيف دی. [مصحح]

3 - الله تعالی ولي مور له «اسراف» نه منعه كړي يو؟

نکته: لقمان حکیم صاحب خپل زوی ته وویل: «زویه! که دې معده بکه شوه؛ تفکر به دې ویده شي، حکمت به دې گونگی شي او د بدن نور غړي به دې له عبادت نه پاتې شي.» هر انسان ځينو عناصرو ته طبيعي اړتيا لري؛ لكه : اصلي غذايي عناصر(قندي مواد، غور او پروټينونه)، ويتامينونه او معدني مواد. د هر انسان عمر، طبيعت، قوت، ضعف او فعاليت ته په گټو؛ د يادو عناصرو اړتيا او ضرورت هم يوشان نه وي. 🏠

له روژې سره د روحي او رواني ناروغيو درملنه

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

اسراف په خوراک کې دوه ډوله ده. يو ډول يې دا دی چې مور له ضرورت نه ډېره ډوډۍ وخورو؛ مثلاً يوه کاسه بنسورا مور ته کافي ده؛ خو مور دوه کاسې خورو. بل ډول يې دا دی چې ډوډۍ ژر ژر وخورل شي او و نه ژوول شي. هغوی چې ډوډۍ ژر ژر خوري او نه يې ژوي؛ ممکن چې رواني تکليف ولري، کېدای شي ځيگان ولري، کېدای شي محروميت سره مخ شوي وي يا کېدای شي ستونزه په غريزه کې وي. د اسراف نور ډولونه هم شته؛ چې دلته مور يوازې په خوراک کې اسراف تر بحث لاندې نيسو. هغوی چې ډېر خوراک کوي او ډوډۍ نه ژوي؛ لاندې ستونزې به ورته پيدا شي:

1. معده به يې لويه شي؛ چې له دې سره د خټې لويېدل حتمي دي.
2. د گولگ (سینې) او زړه سوخېدل يا سوز؛ په ځانگړي ډول که ډوډۍ غوره وي بيخي بد اغېز کوي؛ دغه درد به ان شا طرف ته هم سرايت وکړي. چې چپ طرف اوږه او د راشپېلک نه لاندې سيمه کې به درد غوندې حس شي؛ د دغه کار لامل دا دی چې د وينې د جريان او دوران اختلال رامنځ ته شوی وي چې زړه دغو سيمو ته سمه يا کافي وينه نه ده رسولی.
3. ډېر خوراک کولای شي مېکروبونه او واپروسونه له معدې تېر کړي او د بدن پر نورو سيمو او ناحيو باندې نفوذ خپور کړي. دا ځکه چې ډوډۍ بيخي ډېره وي او د معدې مشخص اسيدونه نه شي کولای له ټولو سره ترکيب شي يا رسېده گي ورته وکړي؛ نو ځکه خو د هضم مرحله سمه نه ترسره کېږي. په ډوډۍ کې د مېکروبو او واپروس ختمول د معدې د ترشحاتو مسؤوليت دی چې له ډېرې ډوډۍ سره دا کار امکان نه لري.
4. معده به له حد نه ډېره لويه او ستره شي؛ دا يوه خطرناکه عارضه ده که په وخت باندې ورته پاملرنه و نه شوه؛ کېدای شي ان د انسان د مرگ سبب وگرځي.
5. د معدې تاوېدل: دا يوه نادره خبره ده؛ خو بيا هم احتياط ښه وي؛ دا کار هغه مهال صورت مومي چې انسان له حد نه ډېره ډوډۍ وخورې او معده يې پر وړاندې غبرگون وښيي.
6. که د يوه انسان معده له ډوډۍ نه ډکه وي او ډېر خوراک يې کړی وي؛ نو په دغه وخت کې که ياد انسان ته څوک ضربه ورکړي؛ يا ناڅاپه يې په غېږ کې ونيسي، يا دا چې فشار پري راشي؛ احتمال شته چې معده څپړې شي او که معده ښه وه د زړه په سر باندې څوک ضربه وارده کړي؛ د انسان د مرگ سبب هم گرځېدلی شي.
7. د ډوډۍ نه ژوول روح او فکر ته تلوان رسوي. څوک چې ډېره ډوډۍ خوري د هغه اراده کمزوري شي او خوب ته يې ډېر زړه کېږي. ډېر خوراک جنسي شهوت زياتوي او د انسان روحيه هم حيواني کوي.
8. هغه کسان چې په خوراک کې اسراف کوي او دغه خوراگونه يې له غوښو، پښو او شونډو نه جوړ وي؛ له نورو ډېر د گردو يا پښتورگو د ډېرو احتمال په کې شته.
9. چاغی: چاغی معمولاً په هغو کسانو کې ډېره وي چې تحرک يې کم وي. ډېر خوراک کوي او دغه خوراک يې غوړ او قندي مواد ډېر لري چې همدا شحم او خواړه مواد به يې د چاغی سبب شي.
10. د شراينو تصلب: هغه خطرناکه ناروغي ده چې له ډېرو شحمياتو پيدا کېږي او دا مستقيماً ډېر خوراک ته ورگرځي.

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

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

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ} [البقرة: ۱۸۳]

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

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

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

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

دلته د هغه قدسي حدیث حقانیت راته ښکاره کېږي چې الله تعالى وایي: «د انسان هر عمل د ده له پاره دی؛ خو روژه زما له پاره ده او زه یې بدله ورکوم».¹

هغه روحي او رواني ناروغۍ چې له روژې سره یې علاج کېږي؛ دېرې دي چې دلته به یې له ځینو څخه یادونه وکړو:

¹ - اخرجه مسلم في صحيح من كتاب الصوم باب فضل الصيام

1- ژور خپگان او د شخصيت اختلال

په قاهره کې د «قصرالعيني» استاده مېرمن «ثنا محمد علي» وايي چې له روژې سره د ژورخپگان او همداراز د شخصيت د اختلال تداوي کېدای شي. په يوه ځای کې د شخصيت د اختلال په اړه وايي: دغه اختلال په حقيقت کې ناروغي نه ده؛ بلکې په دغه حالت کې فرد يو حساس شخصيت لري چې نه شي کولای له چاپېريال او شرايطو سره عادت شي يا همغږي پيدا کړي؛ دا روژه ده چې ياد فرد ته يې توازن او قوت بيا ور په برخه کوي او د دې لامل کېږي چې دی پر خپلو کړنو باندې تسلط پيدا کړي¹.

د دويم حالت (ژور خپگان) په اړه وايي: د روژې د مياشتې او لمانځه معنوي حالتونه تر دې حده د خپگان عوارض کموي چې ان په ځينو حالتونو کې د يادې ناروغۍ عوارض د يوې مياشتې په ترڅ کې له منځه ځي. ياده مسأله په دې دلالت کوي چې د ژورخپگان د علاج له پاره روژه يو ښه مناسب فاکتور دی².

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

1- «سعودی الرياض» ورځپاڼه، د ۱۴۲۶ س. د رمضان ۳مه نېټه.

2- مخکينۍ سرچينه.

رواني تعادل رامنځ ته کوي. نوموړی د ځينو علمي تجربو له مخې ټينگار کوي چې له روژې سره رواني ناروغۍ؛ لکه : منفي فکرونه او له ځان سره خبرې کول (چې کله خو خبره ان تر عقلي او عصبي ډاکټره پورې رسېږي) له منځه وړي. روژه همداراز رواني ناروغ ته دا وړتيا ورکوي چې دی پر خپلو کړنو او حرکاتو باندې کنټرول او تسلط پيدا کړي او د زغم گراف يې لوړوي، انسان ته تعادل او سختۍ سره د مبارزې ظرفيت وربښي. ناروغ به په دې توگه د طبيعي درملو څخه گټه واخلي؛ د مسکن درملو له استعماله به بې غمه وي او طبيعي وقايوي سيستم هغه څه دی چې مغز يې القا کوي¹.

نوموړی همداراز ټينگار کوي چې روژه يو ښه تمرين دی چې پر عصبي تحريکاتو باندې د تسلط ځواک پياوړی کوي چې له دې سره حسي تحریک کوونکي تر ډېره بريده کمېږي او نه يې پرېږدي چې د مغز «انفعالي» برخې تحریک کړي².

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

1- «اليوم» سايت. نېټه: 1421 / 12/4 س.

2- له ستونزو پرته نړۍ (انټرنټي سايت)، نېټه: 1426 / 3/7 س.

ناروغ ځوروي. ناروغ د يوې بديلي لارې په لټه کې شي او ځينو رواني طريقو ته مخه کوي چې له دې لارې خپل دروني درد تسکين او آرام کړي. په روژه کې چې څومره خشوع، عاجزي او صداقت ډېر وي؛ هومره به دغه شېوې او نامحسوسې طريقې کمزورې شي. له روژې سره انسان ته معالجي خلوتونه ايجاد شي چې د ده د رواني حالتونو له کابو کولو سره ډېره مرسته کوي. همدارنگه له انسان سره مرسته کوي چې خپله رواني او ذهني انرژي بې ځايه و نه لگوي او ټولې کړنې يې له عقل او تسامح سره په همغږۍ تنظيمېږي.¹

د امريکا د «برنستون» پوهنتون استاد ډاکټر «کان من» د يوې څېړنې له مخې وايي که چېرې غوښتنې، شهوتونه او اختيارات کنټرول/کابو او کم نه شي؛ په انسان کې به د خپگان، نا اميدۍ، حزن او بدبختۍ احساس ډېر او قوي کړي. له دې ښکاري چې له روژې سره پر شهوت، غوښتنو او ځينو نورو مواردو باندې کنټرول ترلاسه کېږي چې دا چاره په فرد کې د ناکامۍ او نا اميدۍ يا هم افسردهگۍ احساس له منځه وړي.²

2- د ځان پالنې او ځان غوښتنې علاج

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

1- مخکينۍ سرچينه.

2- مخکينۍ سرچينه.

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

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

«مَنْ فَطَّرَ صَائِمًا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ، لَا يَنْقُصُ مِنْهُ شَيْءٌ»¹.

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

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

1- موسوعة الحديث النبوي الشريف. [مؤلف]

البناني په صحيح الجامع (6415) کې وايي چې صحيح دی. [مصحح]

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

3- د تجريد او انزوا علاج

درون گرا، هغه کس دی چې يوازېتوب، له نورو لږې والی او عدم تعامل يې خوښېږي. دغه ډول خلک تل خپه وي او لږې خبرې کوي؛ تل يې د شرم آثار په مخ ښکاره وي او نه شي کولای له ژوند سره مخامخ شي او له نورو سره په ښه ډول اړیکه نه شي ساتلی/جوړولی. په نفس باندې اعتماد نه لري او په ژوند قانع نه دی، تل دی وي او نا امېدی.

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

سره ډېرې اړیکې پيدا کوي او دا چاره به يې په منظم ډول بېرته عادي حالت ته راولي. دی له خپلې کورنۍ، ملگرو، استادانو، شاگردانو او ټولگيوالو سره يو ځای ډوډۍ خوري. په يوه ځای او يوه مسجد کې له نورو سره د تراويخ لمونځ ترسره کوي چې دا په خپله د انزوا په مخنيوي او له منځه وړلو کې مهمه ونډه لري. کله چې له نورو خلکو سره تعامل او معاشرت وشي؛ طبعاً چې شخص هم ټولنيز کېدو خوا ته روان وي او انزوا سره مخه ښه کوي.

د يادونې وړ ده چې په ځينو سيمو کې، د روژې د مبارکې مياشتې په مناسبت ځينې فعاليتونه هم په لاره اچول کېږي؛ لکه ديني مسابقې او د قرآن کریم د تلاوت يا حفظ محافل چې فرد به په کې د منظم گډون له لارې د انزوا له شره خلاص شي او هغه څه چې دی يې له نورو بېل کړی دی، هغه علت به له منځه لاړ شي او پر نفس به يې اعتماد هم په کافي اندازه زيات او پياوړی شي.

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

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

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

د ارواپوهنې ډاکټر «رامز طه» وايي چې روژه له رواني فرد سره مرسته کوي چې په خپلو هغو خبرو کې چې دی يې له ځان سره تکراروي او د ده پر فکر اغېز کوي، تعادل رامنځ ته کړي. له دې امله روژه يو داسې فرصت دی چې مثبت عبارتونه او معاني رامنځ ته کوي او دا کار د ذکرونو او عبادتونو په مرسته کېږي. په ارواپوهنې کې دغه علم ته «ځان روزنه» وايي چې فرد به له ځان سره ځينې روزنيزې قاعدې په تدريجي ډول تکراروي او دغه ټوله پروسه د «فعال گډون» په نامه يادېږي. دا ټولې چارې فرد سره مرسته کوي چې عصبي سيستم يې بېرته عادي او نورمال حالت ته وگرځي او د فکر پروسه يې منظمه او متعاده شي¹.

5- د غوسې او تاوتریخوالي علاج

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

1- له ستونزو پرته نړۍ (سايټ).

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

«لَا تَغْضَبْ»¹؛ «مه غوسه کېږه».

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

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

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

1- صحیح بخاري (6116). [مصحح]

2- صحیح بخاري (6114). [مصحح]

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

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

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

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

¹ — ولي بايد له حسد، کينې، کرکې او بديني نه ځان وساتو؟ ځکه چې مور ته يې تاوان و نه رسېږي. مور چې له

چا کرکه کوو؛ د تنفر او کسالت څپي او ذرات لومړی په مور کينې او بيا مو په «ناخوداگاه» ضمير کې رسوب کوي. کله چې د يوه بل چا له پاره، د زړه له تله د برياليتوب او کاميابۍ دعا يا هيله کوو؛ زموږ د تفکراتو نامرېي امواج نه شي کولای چې دا تشخيص کړي چې دغه هيله د چا له پاره ده.

همدا لامل دی چې د نېکبختۍ دغه موج لومړی مور په خپل ماهيت سرشار او سپر اېه کړي. هغه انسان چې نورو ته په بده سترگه گوري، د ده «ناخوداگاه ضمير» دغه تشخيص نه شي کولای چې نفرت، بېپرا او کرکه چې شفا يا هم مسمومېدل له ځان سره لري چا پورې اړه لري؟ تر څو يې په طرف ور نازل يا حرکت وشي. د انسان ناخوداگاه ضمير ټول محصولات لومړی په خپله جنوبي بيا نور تر برید لا هجوم لاندې نيسي چې هغه کله د بد نظر په شکل وي يا هم کله د حسد په شکل.

زموږ دين هم مور ته توصيه کوي چې ځينې کارونه چې د نورو په حق کې کېږي؛ احتياط دا دی چې و يې نه کړو؛ ځکه هغه بيا بېرته پر مور را گرځي؛ لکه يو چاته لعنتي ويل يا يو چاته کافر يا بل څه ويل. حال دا چې هغه دا صفت و نه لري.

بلې برخې(هايپوتالاموس) ته استوي او هغه يې بيا هغې غډې ته ورکوي چې په وينه کې د اصلي ترشح وظيفه لري او د بدن ټولو هورموني غدواتو ته دساتير او اوامر لېږدوي؛ يادو هورمونونو باندې يوه بله ترشح هم زياتېږي. د شديدې غوسې پر مهال د «آډرنال» غده، د هغه امر له مخې چې له مخاطي غډې يې ترلاسه کړی دی؛ ځينې هورمونونه ترشح کوي؛ لکه: آډرنالين، کورتيزول او داسې نور. چې له دې سره د بدن په نورمال سيستم کې تخريوونکي بدلونونه رامنځ ته کوي. د بدن انساج له منځه وړي او ډېرې ناروغۍ په کې پيدا کوي؛ لکه: د سينې(گوگل) درد، د شرابو تصلب، د وينې قند، د کولستېرول د گراف لوړېدل او د وينې لوړ فشار¹.

له روژې سره د ټولنيزو ستونزو او ناروغيو علاج

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

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

او... يې ښکاره مثالونه دي. ټول اسلامي «محکم» قوانين دغه او داسې نورې ستونزې له منځه وړلې او د حل لاره ورته پيدا کولې شي. د اسلامي ټولنې بنسټ په تقوا او ورورولۍ باندې ولاړ وي او د مرستې (تعاون) روحیه په ټولنه کې د خلکو ترمنځ قوي کوي او مینه/محبت په زړونو کې کړي. له همدې امله د قوي او کمزوري، خاص او عام، غني او فقير، عربي او عجمي ترمنځ توپير نه شته. يوازينی مورد چې د فرد موقف لوړوي هغه تقوا او صالح عمل دی. الله تعالى فرمايي: {وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ} [التوبة: 105].

« ووايه (دوی ته اې محمده!) وکړئ (هر هغه څه مو چې خوښه وي)؛ ژر ده چې الله او د هغه رسول به ستاسو عمل وويني». رسول الله صلی الله عليه وسلم فرمايي: «كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ»¹.

« هر يو له تاسو نه راعي (شپون) دی او هر يو له تاسو څخه د خپل رعيت (لاس لاندې کسانو) په برخه کې مسؤول دی». له شک پرته، هغه ټولنه چې د الله تعالى د نازل شوي قانون له مخې چلېږي؛ خود به يې د وگړو ترمنځ داسې شعار زمزمه کېږي چې فرمايي:

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

1- صحيح مسلم (1829). [مصحح]

بل خای فرمایي: {إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَى} [الحجرات: 13] « بې له شکه چې د الله په نزد ستاسو معزز او مکرم کس هغه دی چې ډېر متقي او ادب لرونکی وي».

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

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

-
- 1 - سنن الترمذي (3955)، کتاب المناقب، باب في فضل الشام واليمن
 - 2 - يامين، محمد. (٢٠١٣ز). احاديث قدسيه. / ع. ضياء الرحمن. مكتبة قاسميه. رواه ابوداؤد.
 - 3 - امام ابوداؤد - رحمه الله - ليکلي دي: "ما د رسول الله صلى الله عليه وسلم پينځه سوه زره ٥٠٠٠٠٠ حديثونه ليکلي دي. بيا مي له هغې جملې څلور زره اته سوه ٤٨٠٠٠ حديثونه په خپل کتاب کې راوړي دي. د دغو ټولو حديثونو له جملې نه، يوازې څلور د انسان د دين له پاره بس دي:
- ١ . انمالاعمال بالنيات/ د ټولو عملونو دار مدار پر نيتونو دی [هر څه په نيت پورې تړلي دي].
 - ٢ . من حسن اسلام المرء تركه ما لايعنيه./ د انسان د بڼه اسلام نښه ده چې عبث شيان پرېږدي.
 - ٣ . هېڅ انسان تر هغه پورې کامل مؤمن نه شي کېدای چې څه د ځان له پاره خوښوي، د بل مسلمان ورور له پاره يې هم خوښ نه کړي.
 - ٤ . حلال واضح او ښکاره دي او حرام هم واضح او ښکاره».
- يعني که مسلمان واقعاً د نورو گټو خپله گټه او د نورو تاوان خپل وگټي؛ ژر ده چې په ټولنه کې مو لوی بدلونونه راشي.

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

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

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

* د اخلاقي انحلال او رذالت علاج

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

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

رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايي: «مَنْ لَمْ يَدَعِ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ، فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ بِأَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ شَرَابَهُ»¹.

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

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

«غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ»؛ «هره گناه چې مخکې یې کړې ورته

ښل کېږي».

* د ځوانانو د ستونزو علاج

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

1- صحيح بخاري (1903). [مصحح]

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

لومړۍ لاره چې مباح ده:

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

دویمه لاره چې حرامه ده:

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

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

«يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ، فَلْيَتَزَوَّجْ،، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ، فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ»¹.

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

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

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

1- صحيح مسلم (1400) [مصحح]

کنترولېږي؛ له همدې امله بيا د نفساني خواهشاتو په شیطاني لومه کې نه راگیر کېږي.

* د بخل، تبذیر او اسراف علاج

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

* د لوږې او فقر مخنیوی/علاج

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

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

دی له خوراک او خښاک نه ډډه کوي او په ډېر کم خيز باندې قناعت کوي. د ډوډۍ خوراک وختونه يې کمبېري او خوراكونو/خښاکونو ته يې اړتيا هم محدودېږي.

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

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

له دغو ډالرو سره که موږ د يادې ټولنې د روژې سرسايه هم حساب کړو؛ نو په زرگونه ټنه خوراكي مواد هم ترلاسه کېږي چې په مرسته يې د فقراوو د لوږې مخنيوی کولی شو يا د وچکالی، زلزلې،

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

* د اعتياد مخنيوی/علاج

عتياد يعنې په يوه کار باندې عادت کېدل يا د نشه يي توکو داسې مصرفول چې بدن ورسره عادت شوی وي او که يې اندازه په بدن کې کمه شوه؛ بدن ته زيان رسېږي. اعتياد له دردونو او زيانونو سره مل دی چې يوازې معتاد انسان نه؛ بلکې شاوخوا ټولني ته يې هم زيان رسېږي. اعتياد د فرد په گډون د ټولې ټولني روغتيا او ژوند گوانبي او د علاج له پاره به يې هم لور لگښتونه کېږي. اعتياد له ځان سره ډېر ټولنيز او اقتصادي زيانونه هم لري. که په يوه ملت کې اعتياد مسلط شي؛ په يوه لنډه دوره کې هغه تباه کولی او د ژوندانه ټولې اساسي ستنې يې ور ړنگولی شي. څوک چې په نشه يي توکو، سگرتو او نسوارو¹ باندې معتاد شي؛ هغه ته يې پرېښودل هم سخت وي. که دقت وشي نن په نړۍ کې څومره مصارف په معتادينو باندې کېږي؟ څومره لگښت د دوی په درملو، علاج او روغتونونو باندې کېږي؟ څومره مصرف د دغه اعتياد د رواني، روحي، اقتصادي او اجتماعي زيانونو د له منځه وړلو په موخه کېږي؟

¹ - ناس يا نسوار يوه ماده ده چې ذهني خوند ورسره پيدا کېږي او په مغز کې د انسولا برخې سره تړاو لري. څنگه چې ماشوم له مورې شوي غواړي؛ انسولا هم له فرد نه د نشي مواد غواړي.

اسلامي شريعت دغه ټول موارد حرام كړي دي او مخكې له
 مخكې يې د زيانونو او عوارضو په اړه موږ ته خبرداری راکړی دی؛
 الله تعالی فرمایي: {يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْفَعٌ
 لِلنَّاسِ وَإِنَّهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا} [البقرة: 219]
 ژباړه: «له تانه د شرابو او قمار (جواری) په اړه پوښتنه کوي. ورته
 ووايه چې: په دغو دواړو کې زیان او د خلکو له پاره څه گټې شته. او
 (خو) زیان یې د گټې څخه ډېر لوی دی.»

همدارنگه په بل ځای کې فرمایي: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ
 وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلُمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ
 تُفْلِحُونَ} [المائدة: 90]

ژباړه: «اې هغو کسانو چې ایمان مو راوړی دی! بې شکه شراب
 او جواري او (بالاخره) بوتان او د (هو او نه) غشی (دا ټول) پلټت دي.
 د شيطان د عمل څخه دي؛ نو ډډه ترې وکړئ؛ شاید چې تاسو
 فلاح (کاميابي) ترلاسه کړئ»

همدارنگه رسول صلی الله علیه وسلم فرمایي: «الْخَمْرُ أُمَّ
 الْخَبَائِثِ»¹؛ «شراب د ټولو پلټتو/مرداریو مور ده».

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

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

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

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

ډاکټر «رامز طه» په یوه مطلب کې ټینګار کوي چې د روژې په دوران کې د لوږې د درد زغمل په انسان کې د «سیروتونین» ماده قوي کوي. د مغز مترشح مواد دوه ډوله دي چې یو یې د «اندروفین» او بل یې د «انکفالین» په نامه یادېږي او دغه مواد د پرمختللیو طبي یا هم نشه‌يي موادو په پرتله، د دردونو په تسکین او آرامولو کې لسګونه ځله مؤثر وي. یعنې ځینې دردونه چې د درملو یا نشه‌يي موادو په وسیله آرامېږي؛ دغه مواد په لا مناسب شکل هماغه کار کولی شي. نوموړی زیاتوي، د دې له پاره چې د دغو مؤثرو موادو ترشح دوامداره شي؛ انسان باید د لوږې او محرومیت بېلابېل پړاوونه طی کړي او له خوراک/درملو نه ډډه وکړي. روژه له

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

له روژې سره د ځاني ناروغيو علاج/مخنيوی

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

{وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ١٨٤} [البقرة: 184]

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

په علمي تجربې سره ثابته شوې ده چې ۳ - ۴ اونيو پورې روژه نيول، د ناروغۍ اتيا سلنه حالت بدلوي او ښه کوي. ډېر داسې ناروغان چې ساهبندي يې درلوده؛ کله چې د روژې په مرسته تداوي شوي دي؛ روغتيايي وضعيت يې ښه شوی دی او ناروغي يې په ډېره اندازه راکمه شوې ده. همدارنگه ملاحظه شوې ده چې روژه د سږو اړوند نيچو (لولو/پيپونو) د شديدو التهاباتو په معالجې، د سږو د پړسوب په معالجې او ټوخي په معالجې کې د پام وړ مثبت اثرات ښندي¹.

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

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

معدې تشوالی د «دیافراگم» پردې ته فرصت ورکوي چې ډېر تحرک ولري او د سږو فعالیت په سهي او نارمل شکل ترسره شي او فضا یې هم پراخه(ارته) شي¹.

* د بېلابېلو التهاباتو(پرسوبونو) علاج او مخنیوی

روژه د ډېرو ناروغيو پر وړاندې د بدن دفاعي سیستم پیاوړی کوي، دفاعي غدې فعالوي او بیا یې د بهرنیو اجسامو پر وړاندې تحریکوي؛ له دې امله یې میزان لسگونه او آن سلگونه ته رسېږي. د بېلابېلو او شدیدو التهابونو(د رگونو التهاب، د پوستکي التهاب، د مفاصلو التهاب او...) په علاج کې رغنده رول لوبوي².

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

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

1- د «الجزیره» انټرنټي سایټ، نېټه: 1421/12/4 س.

2- مخکینی سرچینه.

- د مضره باکتریاوو د له منځه وړلو له پاره، د بدن د دفاعي ځواک پیاوړي کېدل او ځواکمنېدل¹.

* د وينې رگونو پورې اړوند، د ناروغيو علاج

دېرې ناروغۍ دي چې د وينې رگونو ته زیان رسوي؛ هغه رگونه چې د عصبي سیستم له فعالیت سره مستقیمه اړیکه لري. یو مورد هغه دی چې د وړو رگونو جداري عضلات په خپله منقبض کېږي او شدید دردونه رامنځ ته کوي، چې د یادې ناروغۍ مهم لاملونه رواني، روحي فشار او د دخانیاتو استعمال په ګوته کېږي.

څوک چې په دغې ناروغۍ اخته وي؛ روژه ورسره مرسته کوي چې د یادې ناروغۍ له خطراتو نه ځان وساتي او هغه ستونزې چې له دې لارې رامنځ ته کېږي هم دفعه شي. روژه داروحي او رواني آرامۍ نه برخمن وي او دخانیات هم نه استعمالوي چې دا په اوږدمهال کې د ناروغ وضعیت بڼه کوي او د ناروغۍ عوارض په تدریجي ډول له منځه وړي².

* د پوستي(جلدي) ناروغيو علاج

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

1- «په قرآن او سنت کې د علمي اعجاز هیأت» نېټه: 1421/12/18 س.
2- مخکینی سرچینه.

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

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

* د جنسي کمزورتيا علاج/مخنيوی

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

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

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

خو دغه کمزورتیا لنډمهالې ده؛ ځکه له لنډې دمې وروسته چې څو ورځې بیا بڼه خوراکونه وشي؛ نو د جنسي هورمون ترشحات به هم بېرته ورسره لوړ شي او تر ټولو لوړې درجې ته به يې ورسېږي.¹ همدارنگه ثابته شوې چې روژه د جنسي غډې فعاليت ډېروي او د کار کيفيت يې هم پورته بيايي. ثابته شوې ده چې روژه په نارينه کې «سپر» زياتوي او له پخوا سره په پرتله کې لس برابره زياتېږي. داسې مسأله چې د عقامت او جنسي کمزور يو له حالتونو سره ډېره مرسته کولی شي. د روژې گټه ښځو ته هم په دې برخه کې داسې رسېږي چې د هورمونونو ترشح يې زياتېږي او هغه ښځې چې بچي نه شي پيدا کولی هم؛ له دې لارې ډېره مرسته ورسره کېږي.²

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

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

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

3- صحيح مسلم (1400) [مصحح]

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

* د نيم سري-ميگرن) علاج

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

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

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

نو د ناروغۍ ټول عوارض له منځه ولاړل. روژه په دغه حالت کې د مسواک په څېر د مغز عصب او حجرات پاکوي او بيا يې ژوندي يا تازه کوي¹.

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

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

الف: د ديابت علاج

د انسان په بدن کې «پانکراس» هغه غده ده چې په وينه کې د انسولين د ترشح مسؤليت لري؛ له روژې سره ياده غده قوي او فعاليت يې ډېرېږي. د ديابت ناروغۍ د انسولين په ترشح کې د کموالي له امله رامنځ ته کېږي؛ له دې امله روژه په ديابت باندې د يوه شخص د اخته کېدو احتمال کموي؛ هغه داسې چې د «پانکراس» غده تحريکوي او فعاليت ته يې هڅوي او په پايله کې يې انسولين ترشح کېږي².

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

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

د ديابت په ناروغانو باندې يوه څېړنه ترسره شوه. دوى باندې د درې ۳ اونيو په اوږدو کې له ۱۰ - ۲۰ ساعته روژه نيول شوه. دوى به روژه هم په داسې ډوډۍ باندې ماتوله چې د کالري اندازه يې بيخي لږه وي؛ پايله يې بيخي هېښوونکې وه او ډېر مثبت بدلون يې له ځان سره لاره^۱.

ب: د وينې د لوړ فشار علاج او مخنيوى

روژه د وينې د لوړ فشار په مخنيوي کې ډېره گټوره ده. تجربو ښودلې ده چې په يادې ناروغۍ باندې اخته کسانو روژه نيولې ده؛ په درېيمه روژه کې يې اغېزې ليدل شوي چې د وينې لوړ فشار يې رابښکته شوى او چې دوه اونۍ يې روژه نيولې وه؛ په پايله کې يې د وينې د فشار گراف بېرته خپل طبيعي حالت ته وگرځېد^۲.

ج: د کلسترول علاج او مخنيوى

څنگه چې ډاکټران ټينگار کوي؛ روژه په وينه کې د کلسترول اندازه تنظيموي او همدارنگه په هغو شريانونو کې يې ترشح کموي چې په پايله کې يې وينه لخته کېدای شي^۳.

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

2- د«الساحة الطبية» سايت، نېټه: 1426/2/11 س.

3- د«الخيمة» انټرنټي سايت، نېټه: 1421/12/18 س.

*** د وزن د زياتوالي او چاغوالي علاج**

روژه له هغو كسانو سره ډېره مرسته كوي چې چاغ دي يا يې وزن زيات دى. په روژه كې طبعاً انسان لږ خوراك كوي او په دې توگه په بدن كې د رسوب شويو وازگو اندازه كمېږي، ينه (ځيگر) هم د روژې پر مهال، په بدن كې ذخيره شوي قندي مواد او وازگې مصرفوي او هغه په انرژۍ بدلوي؛ تر څو له دې سره د بدن د حياتي فعاليتونو له پاره د انرژيو لږوالى جبران كړي. د انسان په انساجو كې هم موجودې اوبه ډېرې مصرفېږي چې دا خپله د وزن په كمېدو كې ډېره مرسته كوي.

دغه راز د خوراكونو محدودېدل، د اشتها كمېدل، د حرص او خوند كابو كېدل؛ دا ټول له چاغ كس سره مرسته كوي چې خپل اضافه وزن كم كړي. كه د روژې پر مهال، په خوراك او څښاك كې تعادل وساتل شو او له اسراف/تبذير نه ډډه وشوه؛ دلته به د وزن د كمېدو او چاغوالي د علاج له پاره؛ له روژې بله بهتره درملنه نه وي.¹

هغه وازگې چې وزن پرې زياتېږي او انسان ورباندې چاغېږي؛ روژه يې د اوبه كولو او له منځه وړلو له پاره ښه فرصت دى؛ په ځانگړي ډول كه روژه لرونكى كس ورزشي او جسماني فعاليتونه هم ولري؛ لكه: پياده گرځېدل، مساز او سونا. «بلام» وتلى غربي

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

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

* د نقرس (د مفاصلو پرسوب) مخنیوی

دغه ناروغي د التهاب او پرسوب په بڼه وي چې په مفاصلو کې رامنځ ته کېږي؛ په ځانگړي ډول د پښې شاوخوا. په عملي ډول ثابته شوې ده چې د غوښو په گډون د خوراک کمول، د روژې پر مهال په يادې ناروغۍ (نقرس) باندې د اخته کېدو خطر کموي. په يادې ناروغۍ باندې د اخته کېدو عمده لامل د سرې غوښې ډېر مصرف دی؛ دا چې په روژه کې د غوښې مصرف کمېږي او روژه لرونکی انسان پر غوښې سربېره نور مواد؛ لکه: سابه، مېوه، قندي مواد، نشايسته لرونکي مواد او داسې نور هم استعمالوي؛ نو دا په ښکاره ډول په نوموړې ناروغۍ باندې د اخته کېدو خطر راکموي¹.

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

*** د سرطان ناروغۍ مخنيوی**

د امريکايي ډاکټرانو د يوې ډلې په څېړنه کې راغلي دي چې روژه په بدن کې د کالري له کمېدو سره مرسته کوي. هغه مسأله چې د سرطاني حجرو د وېش اندازه کموي او د ډېرو ناروغيو؛ لکه: د پوستکي سرطان، د تي(سينې) سرطان، د پروستات سرطان او معدې په سرطان باندې د اخته کېدو خطر کموي¹. دغه راز روژه کولی شي سرطاني او معيوب حجرات له منځه يوسي²

1- د «منتديات النبراس» انټرنټ سايټ، نېټه: 1426/7/19 س
 2- يوه جاپاني څېړونکي کشف کړې ده چې روژه کولی شي سرطاني او معيوب حجرات له منځه يوسي. (bbc.com/persion.science-375). د «يوشينوري أسومي» د څېړنو له مخې، د حجراتو اتوفاجي يا ځان خوړل، داسې يو ميکانيزم دی چې د روژې او اوږدمهاله لورې پر مهال رامنځ ته کېږي. د نوبل کمېټې مشر په کارولينسکا انسټيټوټ کې پرېکړه وکړه چې د ۲۰۱۶ز کال نوبل جايزه به يوشينوري أسومي ته ورکوي چې د اتوفاج ميکانيزم يې کشف کړی دی. دغه ميکانيزم د حجراتو د بيا ژوندي کېدو او تازه کېدو له پاره ډېر مهم دی او د سرطان، ديابټ، پارکينسون او عصبي ناروغيو له پاره دغه ميکانيزم ډېر مهم دی. کله چې حجرې يا سلول ته غذايي مواد و نه رسېږي؛ په خپله سلول شروع کوي او اضافي/زهري مواد تخریبوي او له منځه يې وړي او بېرته يې نوي کوي. د کارولينسکا پوهنتون د ويروس پېژندنې متخصصه «ماريا ماسوچي» هم وايي چې د روژې له امله يا په نتيجه کې به د سرطان د ناروغۍ پر وړاندې په کافي اندازه تياری نيول شوی وي يا به يې مخنيوی کېږي. کله چې يو انسان مثلاً ۸ ساعته يا لس ساعته نه خوراک کوي نه څښاک؛ په دغه وخت کې يې د بدن سالم حجرات د خپلې انرژۍ او کمبودۍ د بيا پوره کولو په پار، له معيوبو او تخریب شويو حجراتو نه استفاده کوي او ځان تغذيه کوي. چې په دې توگه معيوبې حجرې خپله نوې کېږي يا له منځه ځي. د يادوني وړ ده چې د ۲۰۱۶ز کال له پاره ۲۷۰ تنه د نړۍ پوهان او څېړونکي نوماندان وو چې ۷۶ کلن جاپاني محقق په کې ۹۳۰ زره ډالري جايزه خپله کړه.

*** د سترگو د ناروغيو علاج/مخنيوی**

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

الف: ساده گلوکوما

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

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

انزایمونه او مالگین مواد په کې شته¹.

د سترگو داخلي فشار باید په خپل طبیعي حالت (۱۲-۲۲ ملي متر) کې پاتې شي. دغه موخه داسې ترلاسه کېدای شي چې د سترگو اړوند مایع - چې د بڼو له منځه او د اوبنکو د غدې له تحریک وروسته ترشح کېږي - په ترشح او مصرف کې تعادل راشي. روژه یو بڼه انتخاب دی چې کولای شي دغه تعادل رامنځ ته کړي².

ب: احتقاني گلوکوما

دغه ناروغی د انسان د عمر په پنځوسمو کلونو کې ښکاره کېږي او د نارینه وو په پرتله، ښځو کې زیات وي. د ۱ نارینه په مقابل کې ۳ ښځینه په یادې ناروغی اخته کېږي. دا ځکه چې ښځې ډېرې عاطفي وي او مزاج یې هم له نارینه وو سره ډېر توپیر لري. له شک پرته رواني او عصبي حالت د ډېرو ناروغیو په ابتلا یا هم مخنیوي کې رغنده رول لري. له روژې سره رواني ثبات او آرامي په انسان کې پیدا کېږي؛ همدا لامل وي چې روژه لرونکی انسان لږ په دې ناروغی اخته کېږي او د نوموړې ناروغی عوارض هم له روژې سره محدودېږي³.

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

2- وگورئ: مخکینی سرچینه او وگورئ د «اسلامسټ» انټرنټي سایټ، نېټه: 18/12/1421 س.

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

* د شبکې د ناروغيو او ستونزو علاج او ساتنه يې

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

* د عصبي ناروغيو علاج

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

1- مخکينۍ سرچينه.

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

* ښې (ځيگر) پورې اړوند د ناروغيو علاج

روژه د ښې له مړو حجراتو سره مرسته کوي چې بيا تازه او راژوندۍ شي. دغه راز مرسته ورسره کوي چې له اضافي وازگو او قندي موادو له ذخايرو خلاصون ومومي. اضافي وازگې او قندي مواد به په دې شکل له منځه ځي چې انرژي به ترې جوړېږي او له دې انرژۍ نه به د بدن په فعاليتونو کې کار اخيستل کېږي. معمولاً له تغذيې سره ډېر غوړ مواد هم ښې ته رسېږي چې په روژه کې دا حالت کمېږي او همدا وي چې له يوې مودې او سخت کار وروسته ښه لږه دمه (استراحت) کوي¹.

* د صفرا د کيسې (تريخي) د التهاباتو علاج

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

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

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

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

اکثراً دغه ناروغۍ د خوړو او خوراک له لارې پيدا کېږي او عوارض هم لري؛ لکه د پوستکي رنگ بدلېدل(سور کېدل)، د زړه بدوالی او د بدن گړولو ته رغبت پيدا کېدل. د روژې پر مهال انسان د هغو خوړو له خوراک نه منعه کېږي چې حساسيت ترې پيدا کېږي؛ په دې ډول يې له زيانونو او مضراتو هم خلاصېږي او په دې جريان کې يې ټول زيانونه او منفي اثرات جبرانېږي¹.

* د حافظې ساتنه

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

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

منځه يوسي او د الله تعالى په اذن سره به د حافظې قوت هم زيات کړي.

دغه راز په راپور کې راغلي دي چې لږه ډوډۍ خوړل د انسان د نکاوت او هوښيارۍ د سطحي ساتنه او محافظت کوي، وړتيا يې لوړوي او تمرکز يې زياتوي. دغه څېړنه د امريکا د فلورېدا پوهنتون د څېړونکو له خوا ترسره شوې ده¹.

همدارنگه علمي تجربو ثابته کړې ده چې د لږې کالري لرونکو خوراکنونو دوامداره مصرف د مغزي او عصبي حجرو له ساتنې سره مرسته کوي او وړتياوې يې د بيا نوي کېدو او تازه کېدو له پاره زياتوي او د ځينو ناروغيو د اخته کېدو خطر بيخي راکموي؛ لکه: الزايمر(د عقل زوال)، سرطان/کنسر(په ځانگړي ډول د سينې سرطان) او پروستات².

* د بدن د دفاعي سيستم ځواکمنول

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

1- د «الرياض اليومية» ورځپاڼه، نېټه: 1426/6/13 س.

2- «په قرآن او سنت کې د علمي اعجاز هيات» سايت، نېټه: 1421/12/18 س.

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

* له زهرياتو خلاصون

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

1- «په قرآن او سنت کې د علمي اعجاز هيات» سايت، نېټه: 1421/12/18 س.

2- احمد په مسند کې روايت کړی دی. [مؤلف]

آلبانی په السلسلة الضعيفة (253) کې وايي ضعيف دی. [مصحح]

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

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

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

* د بدن د حجراتو نوي کېدل

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

1- د «الجزيره» سايت، نېټه: 2004/7/24 س.

2- د «الساحة الطبية» سايت، نېټه: 1426/2/11 س.

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

د روژې په اړه ځينې حکايتونه

لومړی حکايت: ولې روژه نيسو؟

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

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

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

دويم حکايت: هغه ځوانه نجلی چې د روژې حکايت کوي

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

1- د «ملتیقات الدانة للهور» سايت، نېټه: 1426/1/13 س.

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

له الله تعالی نه مې مرسته وغوښته او په ډېر اخلاص سره مې غږ وکړ او ترې و مې غوښتل چې ماته د روژې په وسيله شفا راکړې. روژه نيول مې پيل کړل، يوه ورځ وروسته مې روژه نيوله، روژه ماتې او پېشلمې مې د رسول صلی الله عليه وسلم په طريقه کول، د وخت په تېرېدو سره مې له روژې سره عادت وکړ چې له دوو مياشتو وروسته داسې يو حالت راباندې راغی چې ټول هغه ډاکټران چې ماته يې منفي ځواب راکړی و هېښ او حيران کړل. ناوړغي نزولي سير پيل کړ او مخ په کمېدو شوه؛ تر دې چې زه داسې حالت ته ورسېدم چې گواکې هېڅ ناروغي مې نه لرله او پوستکي ته مې تازهگي او طراوت بيا راوگرځېد¹.

1- مخکينی انټرنټي سايت له لږ تصرف سره.

درېم حکايت: امريکايي ځوان له خپلې تجربې کيسه کوي

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

مخکې له دې چې اسلام رسماً ومنم؛ لومړی مې روژه تجربه کړه او د مسلمانانو په څېر مې روژه ونيوله او په دې برخه کې هغه تورپوستي ملگري له ماسره ډېره مرسته وکړه. ما به د روژه ماتي پر مهال په کجورو(خرما)، اوبو، شودو او د ځینو مېوو په اوبو اکتفا کوله او له هغې وروسته مې څه نه خوړل؛ یوازې مې په پېشلمې کې ډوډۍ خوړله؛ له څه وخت وروسته مې احساس وکړ چې حالت مې نسبتاً ښه شوی دی او کولای شم په لاره تگ وکړم او الحمد لله چې ټول پخواني دردونه مې کم او ورک شول. زه بیخي ښه شوم او اسلام مې په رسمي ډول ومانه. دا چې اوس زه د اسلام دین ته منسوب یم او د مسلمان په نوم یادېږم، زه ویاړم او د خوښۍ احساس کوم. دا چې هر کال د روژې له مبارکې میاشتې نه زه څنگه هرکلی/استقبال کوم؛ که ما ووينی؛ تاسو به وایاست چې دا یو وړوکی ماشوم دی؛ نه پینځه څلوېښت کلن سړی¹.

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

1- مخکینی سرچینه له لږ تصرف سره.

پایله

په دې کتاب کې د روژې د فريضي او همدارنگه د دغې مهمې فريضي د روحي، رواني، جسمي او اجتماعي گټو په اړه، هم د پخوانيو او هم د اوسنيو ډاکټرانو اقوال را واخيستل شول. مور پوه شو چې روژه له ډېر پخوا نه په ملتونو او قامونو کې د درملنې يوه غوره او مؤثره نسخه وه؛ دا چې روژه اوس زموږ په امت کې يوه فريضة گڼل کېږي؛ دا لا هم د يادې فريضي معنوي اړخ ځواکمنوي. هغه خالق چې ټول مخلوقات يې پيدا کړل او يوازې يې خپله سپېڅلی دی؛ نو تر ټولو ښه پوهېږي چې د بندهگانو دنيوي او اخروي خیر په څه کې دی. دا د وياړ ځای دی چې موږ د اسلام دين ته منسوب يو او الله تعالی له دې امله موږ ته عزت راکړی دی. پر موږ لازمه ده چې د الله تعالی اوامر پرځای او د هغه رسول صلی الله عليه وسلم د سنتو اتباع وکړو. اسلامي امت چې تر څو د الله په کتاب او د هغه د رسول عليه السلام په سنتو پابند وي؛ هېڅکله به گمراه نه شي¹

1- موسوعة حديث نبوی شريف. [مؤلف]
البنانی په منزلة السنة (۱۳) کې وايي چې اسناد بي حسن دي. [مصحح]

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

له بلې خوا د رمضان د میاشتې روژه د بې شمېره دیني، دنیوي، روحي او ټولنیزو گټو سربره یو لږ روغتیايي گټې هم د انسان بدن ته له ځان سره لري؛ رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلي دي: «د روژې د نیولو په وسیله روغتیا موندلی شی».²

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

1 - اخرجه مسلم في صحيح من كتاب الصوم باب فضل الصيام

2 - روژه؛ احکام، فضائل او مسائل یې، ۲۴

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

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

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

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

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

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

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

د دكتور "باشوتين" په عقیده، روژه کولای شي انسان بېرته
ځوان کړي [البته سیستم او فعالیتونه به یې لکه د ځوانانو وي].
د اتریش پېژندل شوی ډاکټر "بارسیلوس" بیا وایي چې په
معالجه کې د درملو په پرتله لوړه ډېره مؤثره ده.
په روژه کې بدن خپل ځان خوري، دا مانا چې خارجي مواد نه
ورته رسېږي، نو مجبور دی له موجوده ذخایرو (قندي مواد،
وازگې، پروټیني انساج...) نه استفاده وکړي چې له دې سره بدن
ترمیم کېږي.

پای.

2021.4.13

سرچینې او مأخذونه

۱. قرآن کریم.
۲. موسوعة الحديث النبوي الشريف. مكتبة النور. <https://hadith.islam-db.com>
۳. حماد، عبدالحق. (۱۴۳۳ س.ل). روژه؛ احکام، فضائل او مسائل پی.
افغان بنسټ
۴. عطاء، رفیع الله. (۱۳۸۷ ل). د روژې میاشت څه ډول استقبال کړو؟.
کابل: جمعیت اصلاح
۵. الدویش، شیخ محمد. (۱۳۹۴ ل). فقط برای جوانان در رمضان. / ترجمه:
مکتبه الأنصار
۶. مصطفی، عبدالمنعم. (۱۳۹۴ ل). احکام و مسائل رمضان. / ترجمه: ابو
سعید
۷. البدر، عبدالرزاق بن عبدالمحسن العباد. (۱۳۹۴ ل). و ماه رمضان آمد. /
ترجمه: اسماعیل خدمتی
۸. ساجد، سید محبوب شاه. (۱۳۹۰ ل). روژه د رحمت، برکت او مغفرت
میاشت. کندهار: صداقت خپرونډوبه ټولنه.
۹. گله داری، حسین تاجی. (۱۳۸۰ ل). روزه، فضائل، فوائد، احکام و
آداب.
۱۰. ام شهید او ام جهاد(خوینډې). (۱۳۹۴ ل). ماه مبارک رمضان شاه راه
رستگاری؛ ژباړه د ابوشهید.

۱۱. کارل، الکسس. انسان؛ این موجود ناشناخته. / پرویز دبیری. تهران: مؤسسه انتشارات نگاه.
۱۲. صلاح الدین، دکتور محمود. أسارالعیون. ۸۳ - ۸۴.
۱۳. الدقر، محمد نزار. «روائع الطب الإسلامي القسم العلاجي» کتاب پدیا دات کام. <https://ketabpedia.com>
۱۴. موسوعه آیات معجزات من الطب و عالم النبات. الدانة الحور.
۱۵. د «الدانة للحور» سایت. <https://haraj.com.sa>
۱۶. «منتديات النبراس». <https://alnebras-anime.hooxs.com>
۱۷. د «المسلمة» سایت. (www.muslima.com)
۱۸. د «اسلامست» سایت. (www.muslimcentral.com)
۱۹. د «السياحة المفتوحة» سایت. (www.a.ubuy.com.km)
۲۰. د «السياحة الطبية» سایت. (www.sa2eh.com)
۲۱. د «منتديات وادی دوغن» <https://ahlesonnat.blogspot.com>
۲۲. «الخيمة للحورا» سایت. <https://hawaar.khayma.com>
۲۳. د «مجلة الدعوة» د ۱۴۲۶ س. کال، دوه زره شپاړسمه ۲۰۱۶مه گڼه. <https://binbaz.org.sa>
۲۴. د «اليوم» سایت. (www.emaratalyoun.com)
۲۵. «منتديات شبكه الشلال» (www.qatashares.com)
۲۶. د «المسلم» سایت. www.almuslim.com
۲۷. د «شرق الاوسط» ورځپاڼه. <https://aawsat.com>
۲۸. په قرآن او سنت کې د علمي اعجاز هیأت. <https://islamonline.net>
۲۹. الجوزية، ابن قیم. الطب النبوي. / مظفر احمد الموصلي. <https://Researchgate.net>

٣٠. الحمادي، عمير عبدالرحمن. الطب النبوي بين الفقيه و الطبيب. الفلق

٣١. ابن سينا، حسين. القانون في الطب. المكتبة الرقمية العالميه

٣٢. الجزيرةه(جريدة سعودية). رياض: صحيفة يومية تصدر عن مؤسسة

الجزيره. ١٤٢٥ ق

www.healthline.com. ٣٣

www.health.harvard.edu. ٣٤

www.bbcgoodfood.com. ٣٥

www.hopkinsmedicine.org. ٣٦

www.medicalnewstoday.com. ٣٧

www.bbc.com. ٣٨

www.tasnimnews.com. ٣٩

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