روژه او درملنه

راټولوونکی:
دارالحضارة للنشر و التوزیع
(daralhadarah.net)

فارسي ژباړه:
حسن اسماعیل‌زاده

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

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحيم

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

سرليک: **روژه او درملنه**

راټولوونکی: **دارالحضارة للنشر و التوزیع**

فارسي ژباړه: **حسن اسماعیل‌زاده**

پښتو ژباړه: **محمد تمیم «تـکل»**

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

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

خپرندوی: هلال آنلاین کتابتون

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډالۍ

ځوان نسل ته، هغوی ته چې حساب پرې کېږي.

ځوان يعنې:

- د هرې ټولنې شمزۍ / ستون فقرات؛
- هغه سربښندونکی ټولی چې د «ارقم» په کور کې راټول شو او د اسلام لومړنۍ برياوې د دوی په هڅو د تحقق تر بريده ورسېدې؛
- هغه صادق گروپ چې د وخت حاکميت يې و نه مانه بهترين ژوند يې پرېښود او غره ته يې پناه يوړه، هلته يې ۳ پېړۍ تېرې کړې، وروسته بيا راويښ شول د زړه ارمان يې پوره شوی و چې، هغه د الله تعالی د دين حاکميت و. دا د سمڅې ياران وو؛
- هغه ابراهيم ﷺ چې د نمرود اور ته په خندا وغورځېد ؛
- هغه اسماعيل ﷺ چې د الله تعالی امر يې په خلاص تندي ومانه او پلار ته يې وويل: « زما مخ به ځمکې خوا ته کړې چې په زړه دې د رحم څپې غلبه و نه کړي او د الله تعالی امر پاتې نه شي.»؛
- هغه چې د نظامونو سقف حملوي؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

الهي! بې ځوانه مو مه کړې.

«م. تمیم تکل»

۲۴/۱/۱۴۰۰

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحيم

د مطالبو لړليک

د ژباړن سريزه..1

روژې ته تاريخي کتنه 3

روژه او نور ژوندي موجودات 3

روژه او انسان 4

د روژې الهي حکمت 6

په اسلامي شريعت کې د روژې ارزښت 7

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

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

* روژه؛ د دنيا او آخرت نېکمرغي 9

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

1- واجبه روژه 11

2- د کفارې روژه 11

3- اختياري روژه 12

د روژې په فريضه کې طبي او روغتيايي اعجاز 12

روژه د نړۍ د مشهورو ډاکټرانو له نظره 22

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

له روژې سره د درملنې مخینه 29

روژه او درملنه په نوي عصر کې 32

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

1- ژور خپګان او د شخصیت اختلال 38

2- د ځان پالنې او ځان غوښتنې علاج 40

3- د تجرید او انزوا علاج.......................................42

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

5- د غوسې او تاوتریخوالي علاج 44

له روژې سره د ټولنیزو ستونزو او ناروغیو علاج 47

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

* د ځوانانو د ستونزو علاج.....................................51

* د بخل، تبذیر او اسراف علاج 54

* د لوږې او فقر مخنیوی/علاج 54

* د اعتیاد مخنیوی/علاج 56

له روژې سره د ځاني ناروغیو علاج/مخنیوی 59

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

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

علاج..61

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ژباړن سریزه

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

حسن اسماعيل زاده

غبرګولی ۱۳۸۹ - اروميه - آذربايجان

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

روژې ته تاریخي کتنه

روژه او نور ژوندي موجودات

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

روژه او انسان

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د روژې الهي حکمت

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

په اسلامي شريعت کې د روژې ارزښت

* روژه؛ د اسلام له ارکانو څخه يو رکن دی

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

يعنې: «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 مياشتې روژه او د الله تعالی د کعبې طواف[د هغه چا له پاره چې د ترسره کولو توان يې ولري].»

* روژه د الله تعالی او بنده ترمنځ يو راز دی

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

* روژه؛ د دنیا او آخرت نېکمرغي

د دغې فریضې په ګډون؛ ټولو فرایضو ته په کتو، مؤمن انسان خپل رب ته مخه کوي او له هغه نه بښنه او مغفرت غواړي، د هغه رحمت او خوښۍ ته امیدوار دی. د روژې د ترغیب په برخه کې ډېر روایتونه راغلي دي. له رسول الله ﷺ څخه روایت دی چې ویلي یې دي: «وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ»[2]؛ «قسم په هغه ذات چې زما نفس یې په اختیار کې دی؛ د روژه‌تي د خولې بد بوی د الله تعالی په نزد د مشکو له بوی نه هم غوره دی.»

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

1- موسوعة الحديث النبوی الشریف. [مؤلف]
بخاری (2014) ، مسلم (760). [مصحح]
2- موسوعة الحديث النبوی الشریف. [مؤلف]
بخاری (1894) [مصحح]
3- موسوعة الحديث النبوی الشریف. [مؤلف] بخاري (1771) مسلم (1945)

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

مسلم (1151) [مصحح]
1- موسوعة الحديث النبوی الشريف. [مؤلف]
آلبانی – صحيح ابن ماجه (1381). [مصحح]
2- صحيح بخاری؛ موسوعة الحديث النبوی الشريف. [مؤلف]
بخاري (6057). [مصحح]

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

په مسلمانانو کې د مشهورو روژو ډولونه

روژه په اسلامي شریعت کې ډېر ډولونه لري؛ خو طریقه بیا د ټولو یوه ده او هغه دا ده چې له خوراک او څښاک نه به ډډه کیږي او نور موارد چې روژه پرې باطله کیږي. د روژې وخت هم د لمر له راختلو تر ډوبېدو پورې وي؛ ډولونه یې دا دي:

1- واجبه روژه

هماغه د رمضان د میاشتې روژه ده او دلیل یې هم د الله تعالی د کلام دغه آیت دی: {شَهۡرُ رَمَضَانَ ٱلَّذِيٓ أُنزِلَ فِيهِ ٱلۡقُرۡءَانُ هُدٗى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَٰتٖ مِّنَ ٱلۡهُدَىٰ وَٱلۡفُرۡقَانِۚ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ ٱلشَّهۡرَ فَلۡيَصُمۡهُۖ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوۡ عَلَىٰ سَفَرٖ فَعِدَّةٞ مِّنۡ أَيَّامٍ أُخَرَۗ يُرِيدُ ٱللَّهُ بِكُمُ ٱلۡيُسۡرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ ٱلۡعُسۡرَ وَلِتُكۡمِلُواْ ٱلۡعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُواْ ٱللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَىٰكُمۡ وَلَعَلَّكُمۡ تَشۡكُرُونَ} [البقرة: ۱۸۵]

ژباړه: « (دغه څو ورځې) د رمضان د میاشتې 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 لاربښودنې څخه لاربښودنه ده. او (په معقولیت سره ورته) د (الهي) فرقان څخه څرګند دلایل دي (چې په دوامداره توګه د حق او باطل جدا کوونکي دي).

2- د کفارې روژه

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

3- اختیاري روژه

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

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

د روژې په فریضه کې طبي او روغتیایي اعجاز

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

نومورې 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(گُردو/بډوډو) کې د سوديم مالگې راټولېږي او دغه مالگه به په پښتورگو کې شته تيږه يا شگه 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 روژه‌تي(روژه نيوونکی) بدن د انرژۍ په ترلاسه کولو کې، په ينه(ځينگر) کې شته گليکوژن پورې اړوند دی چې په گلوکوز اوړي او د وينې قند تنظيموي.

دا چې مغز له قند څخه تغذيه کېږي؛[2] نو کله چې په بدن کې د قند کچه کمه شي، 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 رارسيږي او په دغه تحويل او تغير

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

2- د طبي روژې ګټې.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

روژه د نړۍ د مشهورو ډاکټرانو له نظره

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

1- هماغه.
2- هماغه.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

شِفا لرونکې ده» کې د روژې ګټې لیکلي دي چې ځینې برخې به یې دلته را واخلو:

- روژه د بدن له پاره یو داسې استراحت دی چې بدن ته د دې فرصت ورکوي؛ تر څو خپلې نیمګړتیاوې، کمبودیانې او ستونزې اصلاح کړي او بیاکتنه ورته وکړي.
- هغه مواد چې په کولمو کې پاتې شوي وي؛ په روژې سره یې د جذب پروسه دریږي او له بدنه ایستل کیږي؛ دا نو داسې مواد وي که ډېر وخت پاتې شي؛ کیدای شي مضره او زهري مواد ترې جوړ شي چې د بدن له پاره به ډېر زیانونه متوجه کړي.
- د انسان په بدن کې زهري او مضره مواد ذخیره شوې وي او یا دا چې له ککړ چاپېریال نه د انسان بدن ته ور داخل شوي وي؛ د دغو موادو د دفعې له پاره تر ټولو اغېزمن میکانیزم همدا د روژې نیول دي.
- د روژې په مرسته، د بدن د تخلیې او دفعې دستګاوې خپل فعالیتونه بېرته له سره پیلوي او تازه کوي. کومه وظیفه چې لري هغه په ښه ډول ترسره کوي؛ همدا مسأله ده چې د طب څېړونکو، له روژې وروسته د څېړنو، تحلیلونو او طبي ارزونو په ترسره کولو باندې اجماع کړې ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

روژه او درملنه؛ تاریخي پس منظر

له روژې سره د درملنې مخینه

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

2- مخکینۍ سرچینه.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

1- مخکینۍ سرچینه
2- مخکینۍ سرچینه.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

روژه او درملنه په نوي عصر کې

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

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

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

1- مخکينۍ سرچينه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

واخيست او مطلوب نتايج يې ترلاسه كړل؛ لكه : فرانسوي ډاكټران هر يو «سوفنير» او «اېف ويفين»، روسي ډاكټر «يوري نيكولايف»، جرمني ډاكټر «بوشنجر»، امريكايي ډاكټر «آلان كوټ» او كاناډايي داكټر«برنارډ جانسون» چې د كاناډا د سكانډويډو ښار اړوند په خپل روغتيايي مركز كې له پنځوسو زياتو ناروغانو باندې يې روژه ونيوله او بيا يې تر ځارنې لاندې نيولي وو.[1]

د تعجب ځاى نه دى چې د غرب په روغتونونو كې د رسول الله صلى الله عليه وسلم مبارک احاديث په تابلوگانو باندې ليكل شوي او ځوړند شوي دي. لكه دغه مبارک حديث يې چې وايي: «صُومُوا تَصِحُّوا»[2]؛ «روژه ونيسئ؛ تر څو چې روغ پاتې شئ» يا دغه آيت:

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

« وخورئ او وڅښئ؛ خو اسراف مه كوئ!».

په دغه آيت شريف كې پر اعتدال باندې ټينگار شوى دى. دلته به د الله تعالى حكمت دا وي چې له ډېر خوراک سره فرد يا ټولنې ته ډېرې ناروغۍ او ستونزې پېښېږي. دا يوه طبيعي وقايه ده چې انسان پرې له ډېرو ناروغيو ساتل كېداى شي.[3]

1- د «الساحة الطبيبة» سايټ، نېټه 1426 /2/11 س، برخه «الدانه».
2- احمد په مسند كې روايت كړى دى. [مؤلف]
آلبانى په السلسلة الضعيفة (253) كې وايي ضعيف دى. [مصحح]
3 – الله تعالى ولې موږ له «اسراف» نه منعه كړي يو؟

نكته: لقمان حكيم صاحب خپل زوى ته وويل: «زويه! كه دې معده ډكه شوه؛ تفكر به دې ويده شي، حكمت به دې گونگى 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، غوړ او پروتينونه)، ويتامينونه او معدني مواد. د هر انسان عمر، طبيعت، قوت، ضعف او فعاليت ته په كتو؛ د يادو عناصرو اړتيا او ضرورت هم يوشان نه وي. 👈

(c) ketabton.com: The Digital Library

له روژې سره د روحي او رواني ناروغيو درملنه

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

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

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

1- ژور خپګان او د شخصيت اختلال

په قاهره کې د «قصرالعيني» استاده مېرمن «ثنا محمد علي» وايي چې له روژې سره د ژورخپګان او همداراز د شخصيت د اختلال تداوي کېداى شي. په يوه ځاى 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 کولاى 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 دى پر خپلو کړنو باندې تسلط پيدا کړي [1].

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

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

رواني تعادل رامنځ ته کوي. نوموړی د ځینو علمي تجربو له مخې ټینګار 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 وړتیا ورکوي چې دی پر خپلو کړنو او حرکاتو باندې کنټرول او تسلط پیدا کړي او د زغم ګراف یې لوړوي، انسان ته تعادل او سختۍ سره د مبارزې ظرفیت وربښي. ناروغ به په دې توګه د طبیعي درملو څخه ګټه واخلي؛ د مسکِن درملو له استعماله به بې غمه وي او طبیعي وقایوي سیستم هغه څه دی چې مغز یې القا کوي [1].

نوموړی همداراز ټینګار کوي چې روژه یو ښه تمرین دی چې پر عصبي تحریکاتو باندې د تسلط ځواک پیاوړی کوي چې له دې سره حسي تحریک کوونکي تر ډېره بریده کمېږي او نه یې پرېږدي چې د مغز «انفعالي» برخې تحریک کړي[2].

کله پر انسان داسې حالت راشي چې نه غواړي ځینې حقایق ومني یا ورسره مخامخ شي؛ یا کله داسې وشي چې دی له یوه داسې واقعیت سره مخامخ کېږي چې د ده رواني امنیت او درناوی ګواښي؛ دی مجبور دی چې له دغه رامنځ ته شوي اضطراب او تشویش نه ځان خلاص کړي؛ دغه ډېر ناوړه حس دی چې رواني

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د امريکا د «برنسټون» 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 خپګان، 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 کيږي چې دا چاره په فرد کې د ناکامۍ او نا اميدۍ يا هم افسرده‌ګۍ احساس له منځه وړي [2].

2- د ځان پالنې او ځان غوښتنې علاج

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

1- مخکينۍ سرچينه.
2- مخکينۍ سرچينه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

تجربه کوي. ده کې به د خودخواهۍ او تملک حس راکم شي او هغه زحمت او درد به حس کړي چې په نورو وختونو کې يې خلک تجربه کوي، دی پوهېږي چې څومره له مهمو مسايلو 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

درون‌گرا، هغه کس دی چې يوازېتوب، له نورو لرې والی او عدمِ تعامل يې خوښېږي. دغه ډول خلک تل خپه وي او لرې 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 اړيکه نه شي ساتلی/جوړولی. په نفس باندې اعتماد نه لري او په ژوند قانع نه دی، تل دی وي او نا امېدی.

موږ کولای شو دغسې شخصيت له روژې سره تداوي کړو؛ ځکه کومه روژه چې الله تعالی پر مسلمانانو لازمه کړې ده، د رمضان په مياشت کې راځي او په ياده مياشت کې د ټولو مسلمانانو کړنې بېلابېلې وي او همداراز ځينې ټولنيز فعاليتونه هم په کې ترسره کېږي چې په نورو مياشتو کې نه شته؛ لکه د روژه ماتي او پېشلمي پر مهال، پر يوه سترخوان باندې د کورنۍ د غړو راټولېدل او خبرې کول، مشورې کول او... چې په دې توګه درون‌ګرا انسان له کورنۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

5- د غوسې او تاوتريخوالي علاج

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

1- له ستونزو پرته نړۍ (سايټ).

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

«لَا تَغْضَبُ»[1]؛ « مه غوسه کېږه».

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

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

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

---

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

له روژې سره د ټولنيزو ستونزو او ناروغيو علاج

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

او... يې ښکاره مثالونه دي. ټول اسلامي «محکم» قوانين دغه او داسې نورې ستونزې له منځه وړلی او د حل لاره ورته پيدا کولی شي.

د اسلامي ټولنې بنسټ په تقوا او وروروليء باندې ولاړ وي او د مرستې(تعاون) روحيه په ټولنه کې د خلکو ترمنځ قوي کوي او مينه/محبت په زړونو کې کري. له همدې امله د قوي او کمزوري، خاص او عام، غني او فقير، عربي او عجمي ترمنځ توپير نه شته. يوازينی مورد چې د فرد موقف لوړوي هغه تقوا او صالح عمل دی.

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

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

رسول الله 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 تعالی د نازل شوي قانون له مخې چليږي؛ خود به يې د وګړو ترمنځ داسې شعار زمزمه کيږي چې فرمايي:

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

1- صحيح مسلم (1829). [مصحح]

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

3 - امام ابوداود -رحمه الله- ليکلي دي:
"ما د رسول الله صلى الله عليه وسلم پينځه سوه زره ۵۰۰۰۰۰ حديثونه ليکلي دي. بيا مي له هغې جملې څلور زره اته سوه ۴۸۰۰ حديثونه په خپل کتاب کې راوړي دي. د دغو ټولو حديثونو له جملې نه، يوازې څلور د انسان د دين له پاره بس دي:
۱ . انماالاعمال بالنيات/ د ټولو عملونو دار مدار پر نيتونو دی[هر څه په نيت پورې تړلي دي.]
۲ . من حسن اسلام المرء ترکه ما لايعنيه./ د انسان د ښه اسلام نښه ده چې عبث شيان پرېږدي.
۳. هېڅ انسان تر هغه پورې کامل مؤمن نه شي کېدی چې څه د ځان له پاره خوښوي، د بل مسلمان ورور له پاره يې هم خوښ نه کړي.
۴ . حلال واضح او ښکاره دي او حرام هم واضح او ښکاره."
يعني که مسلمان واقعاً د نورو ګټو خپله ګټه او د نورو تاوان خپل وګڼي؛ ژر ده چې په ټولنه کې مو لوی بدلونونه راشي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د هغو ستونزو په له منځه وړلو کې روژه ډېر رول لري چې ټولنې ترې 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 لري ساتي چې په پايله کې اخلاقي رذالتونه کم او بيا ختمېږي.

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

*** د ځوانانو د ستونزو علاج**

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

1- صحیح بخاري (1903). [مصحح]

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

لومړی لاره چې مباح ده:

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

دویمه لاره چې حرامه ده:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

1- صحيح مسلم (1400) [مصحح]

(c) ketabton.com: The Digital Library

کنټرولېږي؛ له همدې امله بيا د نفساني خواهشاتو په شيطاني لومه کې نه راګير کېږي.

*** د بخل، تبذير او اسراف علاج**

روژه د اسراف او تبذير علاج کوي؛ څنګه چې د بخل او خساسيت مخنيوی کوي. په سخاوت او ورکړې باندې ټينګار کوي او له بخل نه مخنيوی کوي. چې انسان روژه ونيسي د محروميت خوند وڅکي؛ او د نعمتونو په قدر او اهميت پوه شي؛ ځکه د نعمت قدر هغه وخت پيدا کېږي چې انسان ترې محروم يا لرې شي؛ له همدې امله له روژې سره انسان دا زده کوي چې بايد اسراف و نه کړي او د نعمتونو د ساتنې له پاره لارې چارې وګوري. دغه راز بخيل انسان هم چې په روژه کې محروميت وڅکي او تجربه کړي؛ د سخاوت او بښنې اثرات په کې پيدا شي او اميد دی چې له روژې وروسته بدلون په کې راشي او د سخاوت اخلاقي صفت باندې موصوف شي.

*** د لوږې او فقر مخنيوی/علاج**

فقر داسې يوه ستونزه ده چې ډېرې ټولنې ورسره مخامخ دي. په يوې ټولنې کې طبقاتي اختلاف او د واټنونو ډېرېدل؛ د يادې ټولنې د ارکانو د له منځه تلو احتمال زياتوي.

لوږه هم د فقر يو محصول دی. روژه د يادې ستونزې له پاره چې ټول بشريت ګواښي د حل لاره ښيي. کله چې يو انسان روژه نيسي؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

* د اعتياد مخنيوی/علاج

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

---

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

اسلامي شريعت دغه ټول موارد حرام کړي دي او مخکې له مخکې يې د زيانونو او عوارضو په اړه موږ ته خبرداری راکړی دی؛ الله تعالی فرمايي:{ يَسۡـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلۡخَمۡرِ وَٱلۡمَيۡسِرِۖ قُلۡ فِيهِمَآ إِثۡمٞ كَبِيرٞ وَمَنَٰفِعُ لِلنَّاسِ وَإِثۡمُهُمَآ أَكۡبَرُ مِن نَّفۡعِهِمَاۗ} [البقرة: 219]

ژباړه:« له تا نه د شرابو او قمار(جوارئ) په اړه پوښتنه کوي. ورته ووايه چې: په دغو دواړو کې زيان او د خلکو له پاره څه ګټې شته. او (خو) زيان يې د ګټې څخه ډېر لوی دی.»

همدارنګه په بل ځای کې فرمايي:{ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّمَا ٱلۡخَمۡرُ وَٱلۡمَيۡسِرُ وَٱلۡأَنصَابُ وَٱلۡأَزۡلَٰمُ رِجۡسٞ مِّنۡ عَمَلِ ٱلشَّيۡطَٰنِ فَٱجۡتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ} [المائدة: 90]

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

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

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

له روژې سره د ځاني ناروغيو علاج/مخنيوی

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

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

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

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

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

---

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

په علمي تجربې سره ثابته شوې ده چې ۳ - ۴ 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. همدارنګه ملاحظه شوې ده چې روژه د سږو اړوند نيچو(لولو/پيپونو) د شديدو التهاباتو په معالجې، د سږو د پړسوب په معالجې او ټوخي په معالجې کې د پام وړ مثبت اثرات ښندي[1].

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

*** د وینې رګونو پورې اړوند، د ناروغیو علاج**

ډېرې ناروغۍ دي چې د وینې رګونو ته زیان رسوي؛ هغه رګونه چې د عصبي سیستم له فعالیت سره مستقیمه اړیکه لري. یو مورد هغه دی چې د وړو رګونو 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 دار روحي او رواني آرامۍ نه برخمن وي او دخانیات هم نه استعالوي چې دا په اوږدمهال کې د ناروغ وضعیت ښه کوي او د ناروغۍ عوارض په تدریجي ډول له منځه وړي[2].

*** د پوستي(جلدي) ناروغیو علاج**

د «الازهر» پوهنتون د پوستي ناروغیو متخصص، ډاکټر مصطفی «ابو زید» وایي 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- مخکینۍ سرچینه.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

جریان کې هغه اوبه راکمې کړي چې په بدن او وینه کې موجودې دي. همداراز هغه اوبه چې په پوستکي کې موجودې دي، هغه هم له روژې سره کمېږي چې له دې کار سره به انسان له ډېرو پوستي ناروغیو نه وساتل شي؛ هغه ناروغۍ چې د پوستکي ډېره برخه نیسي. په دې ناروغۍ د ابتلاء ګراف راټیټوي.

روژه همداراز له بدن سره مرسته کوي؛ تر څو د مېکروبونو هغه مرکزونه او ځایونه چې له خوراک او څښاک نه به تغذیه کېدل، ځان خوشې کړي او دغه ډېر نادر فرصت د هغو ناروغیو د عواملو د له منځه وړلو له پاره دی چې انسان پرې اخته کېږي، همدارنګه له غوړو خوړو نه ډډه کول به د روژې په جریان کې د غوړ پوستکي عوامل هم له منځه یوسي؛ لکه د پوستکي التهاب، ځوانکۍ او پر مخ باندې راختونکې دانې، د سر په پوستکي کې ښوره او اګزاما. له دې امله ګورو چې د اروپا په ډېرو روغتونو کې هم له روژې نه د یوې معالجوي وسیلې په توګه کار اخیستل کېږي[1].

* د جنسي کمزورتیا علاج/مخنیوی

د قرآن او سنت د علمي اعجاز د هیأت په انټرنټي سایټ کې راغلي دي چې لس ورځې پرله پسې روژه نیول به د جنسي هورمون په

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

دلته ده چې د رسول صلی الله علیه وسلم په هغې خبره کې لوی حکمت ته متوجه کېږو چې د مجردو ځوانانو له پاره یې کړې ده. هغه ځای کې چې 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- صحیح مسلم (1400) [مصحح]

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

*** د نيم سرۍ(ميګرن) علاج**

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

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

---

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

الف: د ديابت علاج

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ب: د وينې د لوړ فشار علاج او مخنيوی

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

ج: د کلسټرول علاج او مخنيوی

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

* د وزن د زیاتوالي او چاغوالي علاج

روژه له هغو کسانو سره ډېره مرسته کوي چې چاغ دي یا یې وزن زیات دی. په روژه کې طبعاً انسان لږ خوراک کوي او په دې توګه په بدن کې د رسوب شویو وازګو اندازه کمېږي، ینه(ځیګر) هم د روژې پر مهال، په بدن کې ذخیره شوي قندي مواد او وازګې مصرفوي او هغه په انرژی بدلوي؛ تر څو له دې سره د بدن د حیاتي فعالیتونو له پاره د انرژیو لږوالی جبران کړي. د انسان په انساجو کې هم موجودې اوبه ډېرې مصرفېږي چې دا خپله د وزن په کمېدو کې ډېره مرسته کوي.

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

هغه وازګې چې وزن پرې زیاتېږي او انسان وربانډې چاغېږي؛ روژه یې د اوبه کولو او له منځه وړلو له پاره ښه فرصت دی؛ په ځانګړې ډول که روژه لرونکی کس ورزشي او جسماني فعالیتونه هم ولري؛ لکه: پیاده ګرځېدل، مساژ او سونا. «بلام» وتلی غربي

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

*** د نقرس(د مفاصلو پړسوب) مخنیوی**

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

* د سرطان ناروغۍ مخنيوی

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

*** د سترګو د ناروغیو علاج/مخنیوی**

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

الف: ساده ګلوکوما

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

انزایمونه او مالګین مواد په کې شته[1].

د سترګو داخلي فشار باید په خپل طبیعي حالت (۱۲-۲۲ ملي متر) کې پاتې شي. دغه موخه داسې ترلاسه کېدای شي چې د سترګو اړوند مایع - چې د بڼو له منځه او د اوښکو د غدې له تحریک وروسته ترشح کېږي - په ترشح او مصرف کې تعادل راشي. روژه یو ښه انتخاب دی چې کولای شي دغه تعادل رامنځ ته کړي[2].

ب: احتقاني ګلوکوما

دغه ناروغۍ د انسان د عمر په پنځوسمو کلونو کې ښکاره کېږي او د نارینه‌وو په پرتله، ښځو کې زیات وي. د ۱ نارینه په مقابل کې ۳ ښځینه په یادې ناروغۍ اخته کېږي. دا ځکه چې ښځې ډېرې عاطفي وي او مزاج یې هم له نارینه‌وو 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 ارامي په انسان کې پیدا کېږي؛ همدا لامل وي چې روژه لرونکی انسان لږ په دې ناروغۍ اخته کېږي او د نورو ناروغۍ عوارض هم له روژې سره محدودېږي [3].

1- د «أسار العیون» کتاب، ډاکټر محمود صلاح الدین.
2- وګورئ: مخکینۍ سرچینه او وګورئ د «اسلامسټ» انټرنټي سایټ، نېټه: 18/12/1421 س.
3- د « اسلامسټ» انټرنټي سایټ، نېټه: 1421/12/18 س؛ روژه او د سترګو ناروغیو(مقاله)، ډاکټر ابراهیم محمد عامر.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

*** د عصبي ناروغيو علاج**

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

1- مخکينۍ سرچينه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

*** د صفرا د کيسې(تريخي) د التهاباتو علاج**

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

* روژه د حساسيت(الرژۍ) 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 رنګ بدلېدل(سور کېدل)، د زړه بدوالی او د بدن ګرولو ته رغبت پيدا کېدل. د روژې پر مهال انسان د هغو خوړو له خوراک نه منعه کېږي چې حساسيت ترې پيدا کېږي؛ په دې ډول يې له زيانونو او مضراتو هم خلاصيږي او په دې جريان کې يې ټول زيانونه او منفي اثرات جبرانيږي.[1]

* د حافظې ساتنه

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

دغه راز په راپور کې راغلي دي چې لږه ډوډۍ خوړل د انسان د ذکاوت او هوښيارۍ د سطحي ساتنه او محافظت کوي، ورتيا يې لوړوي او تمرکز يې زياتوي. دغه څېړنه د امريکا د فلورېډا پوهنتون د څېړونکو له خوا ترسره شوې ده[1].

همدارنګه علمي تجربو ثابته کړې ده چې د لږې کالرۍ لرونکو خوراکونو دوامداره مصرف د مغزي او عصبي حجرو له ساتنې سره مرسته کوي او ورتياوې يې د بيا نوي کېدو او تازه کېدو له پاره زياتوي او د ځينو ناروغيو د اخته کېدو خطر بيخي راکموي؛ لکه: الزايمر(د عقل زوال)، سرطان/کنسر(په ځانګړي ډول د سينې سرطان) او پروستاټ[2].

* د بدن د دفاعي سيستم ځواکمنول

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

*** له زهرياتو خلاصون**

د انسان د بدن په انساجو کې ځينې وخت مضره مواد او زهريات ځای نيسي او ډېرې يې د خوړو يا هم درملو له لارې، يا د ککړې هوا او د ماشينونو/کارخانو د لوګيو د استنشاق له لارې بدن ته لاره پيدا کوي يا دا چې د غذايي عناصرو له لارې بدن کې پيدا کېږي. بدن د ينې(ځيګر) له لارې د داسې مضره موادو او زهرياتو له شره خلاصېږي. کله چې انسان روژه وي؛ په بدن کې د انرژۍ اندازه کمېږي؛ نو ينه(ځيګر) په بدن کې نور ذخيره شوي عناصر او وازګې راجذبوي او د طبيعي فعاليتونو د دوام په موخه، د بدن د اړتيا وړ انرژۍ د تأمين په هدف 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 هيأت» سايټ، نېټه: 1421/12/18 س.
2 - احمد په مسند کې روايت کړی دی. [مؤلف]
آلباني په السلسلة الضعيفة (253) کې وايي ضعيف دی. [مصحح]

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

* د بدن د حجراتو نوي کېدل

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د روژې په اړه څينې حکايتونه

لومړی حکايت: ولې روژه نيسو؟

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

دويم حکايت: هغه ځوانه نجلۍ چې د روژې حکايت کوي

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

1- مخکينی انټرنټي سايټ له لږ تصرف سره.

(c) ketabton.com: The Digital Library

درېیم حکایت: امریکایي ځوان له خپلې تجربې کیسه کوي

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

مخکې له دې چې اسلام رسماً ومنم؛ لومړی مې روژه تجربه کړه او د مسلمانانو په څېر مې روژه ونیوله او په دې برخه کې هغه تورپوستي ملګري له ماسره ډېره مرسته وکړه. ما به د روژه ماتي پر مهال په کجورو(خرما)، اوبو، شودو او د ځینو مېوو په اوبو اکتفا کوله او له هغې وروسته مې څه نه خوړل؛ یوازې مې په پېشلمي کې ډوډۍ خوړله؛ له څه وخت وروسته مې احساس وکړ چې حالت مې نسبتاً ښه شوی دی او کولای شم په لاره تګ وکړم او الحمد لله چې ټول پخواني دردونه مې کم او ورک شول. زه بیخي ښه شوم او اسلام مې په رسمي ډول ومانه. دا چې اوس زه د اسلام دین ته منسوب یم او د مسلمان په نوم یادېږم، زه ویاړم او د خوښۍ احساس کوم. دا چې هر کال د روژې له مبارکې میاشتې نه زه ځنګه هرکلی/استقبال کوم؛ که ما ووینئ؛ تاسو به وایاست چې دا یو وړوکی ماشوم دی؛ نه پینځه څلوېښت کلن سړی[1].

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

1- مخکینۍ سرچینه له لږ تصرف سره.

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

پایله

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

---

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

روژه بدن ته فزیولوژیکي استراحت په برخه کوي، د طب
له نظره د انسان بدن د کال په اوږدو کې له ډول - ډول کړاوونو او
ستونزو سره مخ کیږي او د بدن ټول غړي یې د ډول - ډول خوړو د
خوراک له کبله د ستړیا احساس کوي چې روژه دغه ډول
فزیولوژیکي 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 کیږي؛ په بل وخت کې د داسې یوه تمرکز شونتیا ورته
ممکنه نه ده. همدارنګه د رمضان د میاشتې د روژې پر مهال د
انسان معده او زړه د یوه بې مثاله صبر په درشل کې قرار لري او د
زیاتره هغو شیزونو سره یې فکر نه وي چې له روژې پرته یې په
خیال کې راګرځي، چې همدغه فرصت ذهن ته یو غوره تمرکز،
ځواکمنتیا او قوت په برخه کوي. البته دا ځواکمنتیا هغه چا ته په
برخه کیږي چې په ریښتیني معنا د دې میاشتې په اهمیت
وپوهیږي، له سستۍ او لټۍ څخه ځان وژغوري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

پای.

2021.4.13

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 يې**. افغان بنسټ

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

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

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

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

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

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

۱۰ . ام شهيد او ام جهاد(خويندې). (۱۳۹۴ ل). **ماه مبارک رمضان شاه راه رستگارى**؛ ژباړه د ابوشهيد.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱۲. صلاح الدين، دكتور محمود. **أسارالعيون**. ۸۳ - ۸۴.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

۲۳. د «**مجله الدعوة**» د ۱۴۲۶ س. کال، دوه زره شپاړسمه ۲۰۱٦مه ګڼه. https://binbaz.org.sa

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

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

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

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

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

۳۳. www.healthline.com

۳۴. www.health.harvard.edu

۳۵. www.bbcgoodfood.com

۳۶. www.hopkinsmedicine.org

۳۷. www.medicalnewstoday.com

۳۸. www.bbc.com

۳۹. www.tasnimnews.com

Takal.tamim@yahoo.com

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