



# فولکلوريکه (دوديزه) درملنه

Ketabton.com

مولف: سيد امرالله اميد

کال: ۱۳۹۴

# فولکلوریکه درملنه

سید امرالله امید

۱۳۹۴ ال کال



## کتاب پېژندنه:

---

|                       |                                                            |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|
| د کتاب نوم:           | فولکلوريکه (دوديزه) درملنه                                 |
| ليکوال:               | سيد امرالله اميد                                           |
| خپروندى:              | د افغانستان ملي تحريک، فرهنگي خانگه                        |
| وېبپاڼه:              | <a href="http://www.melitahrik.com">www.melitahrik.com</a> |
| کمپوز:                | خپله ليکوال                                                |
| چاپ شمېر:             | ۱۰۰۰ ټوکه                                                  |
| چاپ کال:              | ۱۳۹۴ ل کال / ۲۰۱۵ م                                        |
| د تحريک د خپرونو لړۍ: | (۷۰)                                                       |

يادونه: د چاپ حقوق له ملي تحريک سره خوندي دي او د کتاب د محتوا مسؤليت ليکوال پورې اړه لري.

ڊالی

هغوی ته چي لاهم له ناچارې ورځې د سونډ او  
سپېرکۍ درملنې ته ناست دي.

# لیکچر

- شماره: سرلیک مخ
- ۱- فولکلور څه ته وايي ..... ۱
  - ۲- د فولکلور قلمرو ..... ۴
  - ۳- د فولکلور زماني بعد ..... ۷
  - ۴- فولکلور او ولسي پوهه ..... ۸
  - ۵- د فولکلوريکې درملنې تاريخچه ..... ۹
  - ۶- انساني دوديزه درملنه ..... ۱۳
  - ۷- بېلابېلې دوديزې درملنې ..... ۱۴-۷۷
  - ۸- پايله ..... ۷۸
  - ۹- وړاندیز ..... ۸۰
  - ۱۰- ماخذونه ..... ۸۱

## مخکینی خبرې

مونوگراف لیکنه د هغه محصل رسمي مسوولیت دی، چې فراغت ته نږدې وي، محصل په دې مکلف دی چې د مونوگراف لیکنې لپاره موضوع پیدا کړي، له ادارې سره یې شریکه او د موافقې له ترلاسه کولو وروسته د لارښود استاد په لارښوونه او مرسته یاده موضوع تر خپلې وسې روښانه او ورباندې کار وکړي.

ما هم یاد مسوولیت ته په کتو د «فولکلوريکه درملنه» تر سرلیک لاندې موضوع وټاکله او ادارې راسره موافقه وکړه. دا چې فولکلور د ادب د یوې برخې په توګه ډېر پراخه او بیا فولکلوريکه درملنه د فولکلور د یوې غني برخې په توګه په ټولنه کې شتون لري، زما لپاره پر دې موضوع کار کول او دغه ارزښتونه راټولول په زړه پورې وو.

په دې مونوگراف کې مې هڅه کړې د فولکلوريکې درملنې له تاریخچې خبره پیل کړم او اوسنۍ فولکلوريکه یا ولسي درملنه ورسره د ارتباط له مخې وڅېړم، په دې برخه کې مې له با اعتباره سرچینو د فولکلوريکې درملنې په اړه تاریخي معلومات راواخېستل، ومې ژباړل او په هېواد کې د

فولکلوريکې درملنې په اړه مې د بېلابېلو ځايونو له خلکو سره وليدل، د يادې درملنې په باب مې د هغوی د تجربو په اړه معلومات تر لاسه او راټول کړل، لومړۍ دوه درملنې مې په درېو برخو وویشلې چې انساني درملنه، څارویزه يا حيواني درملنه او د کورنيو الوتونکو درملنه، بيا مې دوه لومړۍ برخې په درېو څانگو ووېشلې، چې عبارت دي له:

- انساني فولکلوريکه درملنه
- انساني روحاني فولکلوريکه درملنه
- انساني ځرافاتي فولکلوريکه درملنه

څارویزه درملنه هم په پورته يادو درې برخو ويشل شوې ده او د الوتونکو درملنه بيا يوازې دوديزه بڼه لري. زه د دې مونوگراف په ليکنه کې د درانه او قدرمن استاد پوهنمل ولي الله فاضل صاحب د لارښوونو او لورينې ډېر پورې یم، چې ترې منندوی یم.

درنښت

سيد امرالله اميد

## سريزه

دوديزه يا فولکلوريکه درملنه زموږ په ټولنه کې دود ده، دا درملنه ډېر اوږد تاريخ لري او له پېړيو راهيسې يې په ولسونو کې رواج موندلی دی. هغه ټولنې چې د تمدن او پرمختګ له څغله وروسته پاتې دي، فولکلوريکه درملنه پکې زياته مروج ده، د دې لامل دا دی چې يو خو دا درملنه ارزانه ده او بل اسانه. په دې سربېره فولکلوريکه درملنه د ولس له عقايدو، باورونو او تجربو سره هم نږدې اړيکه لري، له همدې امله خلک د خپلو ناروغيو د درملنې لپاره لومړی دوديزې يا فولکلوريکي درملنې ته مخه کوي.

په دې مونوګراف کې مې هڅه کړې ده ښودل چې د بېلابېلو ځايونو د دوديزې درملنې په اړه معلومات راټول او دا روښانه کړم، چې زموږ ټولنه په فولکلوريکه برخه کې څومره غني ده. موږ همدا اوس چې د تکنالوژۍ له يون سره قدم اخلو، خو بيا هم زموږ په کليو او بانډو کې دوديزه درملنه ښه په زور سره روانه ده. ما دا درملنه په دوه برخو وېشلې ده، لومړۍ برخه يې انساني درملنه او دويمه يې حيواني ده. انساني درملنه بيا په درېو برخو وېشل شوې، يوه هغه درملنه ده چې د صحرايي بوټو او طبيعي طبي توکو څخه پکې ګټه اخيستل کېږي او ناروغ ته د درملنې لپاره وړاندې کېږي، دويمه برخه يې روحاني يا عقيدوي درملنه ده چې له دم- دعا څخه عبارت ده او په ټولنه کې د باور وړ ده. درېيمه درملنه له څېنو ناسمو عقيدو سره تړاو لري، لکه کوډې، جادو، منترونه، ټوټکې او داسې نور. حيواني فولکلوريکه درملنه مې هم په درې ډوله وېشلې ده. يوه يې له دم- دعا سره

تړلې، دويمه يې له بوټو او محلي درملو څخه چې د څارويو د ناروغيو پر مهال ترې ګټه پورته کېږي او درېيمه يې ځرافاتي ده.

همدا زار په دې کتاب کې د الوتونکو (مرغانو) او کورنيو الوتونکو درملنې ته هم پاملرنه شوې. ما دا موضوع د دې لپاره وټاکله چې يو خو زما لپاره په زړه پورې وه، بله دا چې هيله مې درلودله چې که خدای (ج) توان رانصيب کړ، نو د کتاب په بڼه به يې ټولنې ته وړاندې کړم. په دې مونوګراف کې مې هڅه کړې له باوري سرچينو ګټه واخلم او د ماخذ په توګه له هغو اثارو اقتباس وکړم، چې ګټور دي. په دې سربېره مې د کليو او بانډو له طبيبانو او مشرانو خلکو د دوديزې (فولکلوريکې) درملنې په اړه معلومات راټول او په دوديزه درملنه کې مې د هغوی له تجربو ګټه پورته کړې ده. همدا زار د فولکلوريکې درملنې د تاريخچې په اړه مې ځينې مطالب له فارسي سايت څخه راخيستي او بيا مې پښتو ته ژباړلي دي.

غواړم د ښوونې او روزنې پوهنځي د پښتو څانګې له مشرتابه، درنو استادانو او په ځانګړي ډول قدرمن لارښود استاد پوهنمل ولي الله فاضل صاحب نه مننه وکړم چې د مونوګراف په اړه يې راسره پوره همکاري کړې. انسان نيمګړی دی، زما د مونوګراف دغه موضوع به ډېرې نيمګړتياوې ولري، په دې هيله چې زما کمۍ او ناسمې به قدرمن استادان او درانه لوستونکي راوبڅښي.

درنښت

سيد امرالله اميد

## د تحريك يادښت

د افغانستان ملي تحريك د (۱۳۹۳ ل) كال په پيل كې له خپلو گرانو هېوادوالو سره ژمنه كړې وه چې د دې كال په بهير كې به (شل عنوانونه) بېلا بېل ديني، علمي، ادبي او ټولنيز اثار خپلې ټولنې ته وړاندې كوي. ملي تحريك دا ژمنه د ياد كابل د كب پر (۲۸) مه نېټه پوره او د يوې پرتمينې غونډې په ترڅ كې يې شل عنوانونه علمي اثار هېوادوالو ته وړاندې كړل. ملي تحريك په ياده غونډه كې ژمنه وكړه چې د (۱۳۹۴ ل) كال په بهير كې به انشاء الله د خداى (ج) په نصرت ټول ټال سل (۱۰۰) عنوانه بېلابېل علمي اثار ټولنې ته وړاندې كوي. طبيعي خبره ده چې دا اسانه كار نه دى، ډېر زيات زيار او زحمت ته اړتيا لري، خو ملي تحريك ټينگ هوډ كړى چې خپله دا ژمنه به هم د تېرې ژمنې په څېر عملى كوي. دا اثر چې ستاسو په لاس كې دى د همدې (سل عنوانونو) ژمنه كړو اثارو له جملې څخه دى، چې د چاپ جامه اغوندي. ملي تحريك هيله لري چې له دې اثر څخه به زموږ هېوادوال په زړه پورې گټه پورته كړي. ملي تحريك له ټولو هغو ليكوالو، ژباړونكو، سمونچارو، مالي او معنوي مرستندويانو او چاپ چارو څخه چې ددې اثارو د چاپ په دې ټول بهير كې يې يو بل سره مرسته او ملگرتيا كړې او دا فرهنگي بهير يې بريالى كړى، د زړه له كومې مننه كوي او كور وداني ورته وايي.

د هېواد د فرهنگ د ښېرازۍ په هيله

د افغانستان ملي تحريك فرهنگي خانگه

## فولکلور څه ته وايي؟

فولکلور ولسي پوهې ته وايي او د Folk (خلک) Lore (پوهه) له کلمې څخه اخیستل شوی، چې عاميانه باورونه له فولکلور څخه عبارت دي. فولکلور د کولتور جوړونې له اجزاوو څخه دی، په نړۍ کې ټول جوړ شوي کلتورونه که هغه د لومړنيو انساني ټولنو کولتورونه وواچې تکنالوژي يې نه لرله او که د اوسنيو ټولنو کولتورونه دي [چې تکنالوژي لري] د عامه فرهنگ څرگندوونکي دي. ولسي پوهه (فولکلور) د انساني رویشونو او د ټولنې له ميراث څخه عبارت دی.

ځينو شفاهي ادبيات عامه فرهنگ گڼلی دی، ځينو بيا ټول رسوم، مقررات، دود، ادب او هنر هغه که په لومړنۍ او وروسته پاتې ټولنه کې دي او که په پرمختللي او صنعتي جامعه کې چې په شفاهي ډول انتقالېږي، فولکلور يا ولسي پوهه گڼلې ده.

زموږ د ژوندانه زياته برخه چې موږ د عادت له مخې په ميراث تر لاسه او جوړه کړې، ملي نه ده، بلکې بشري بڼه لري،

په دې توگه ویلای شو چې د ژوندانه عامیانه بېلابېلې څرگندونې له عمومیت او قدامت حاکمې دي، دغه عادات هر چېرې چې بشر دی، ځان څرگندوي او کولای شو اټکل کړو چې دا حالت د بشر له شروع او یا هم له ډېرو لرغونو دورو سره اړیکه لري.

هغه یو بل ته ورته اېزار چې د نړۍ په بېلابېلو ځایونو کې موندل شوي، نه یوازې د قومونو د اړیکو دلیل دی، بلکې د دې نظر تاییدوونکی دی، چې له تاریخ وړاندې ټولو انسانانو له دغو اېزارو ګټه پورته کړې، ځکه به یې نو عادت او رسوم هم سره ورته وو.

فولکلور یا ولسي پوهه که د موضوع له مخې کیسې او ترانې دي او یا نورې جنبې لري، په عمومي توګه د پېرګنو د ژوندانه محصول دی. هغه هېوادونه چې یو له بله لرې او سره تګ راتګ نه لري، ولسي اشعار او سندرې لري، چې د مضمون او اهنګ له مخې سره یو شان دي.

د ملتونو د پرتلنې اصل ته که وکتلای شي، نو د بېلابېلو نژادونو خلک که هغه هندي نژاده دي، که اروپایي نژاده، سور پوستي دي، تور پوستي دي او که سپین پوستي لیدل کېږي چې د دوی ترمنځ ګډ فولکلوريک ارزښتونه موجود دي.

سکا تېلېنډی چوپان، روسی کب نیوونکی، ایرانی دایي، هندي بزگر او عرب اوشبه (شترچران) بنایي نالوستي او کله یې هم یو د بل په اړه نه وي اورېدلي، خو یوه مشترکه وجه لري او هغه عبارت دي له خندوونکو کیسو او افسانو څخه چې کله یې ظاهري بڼه سره په توپیر کې وي، خو موضوع د ټولو یو شان وي. له دې ځایه پوهېږو چې د بشر دا ډول تصورات د لومړنیو دورو ترانې، کیسې او باورونه هغه زمان ته رسېږي چې د دې ملتونو بېلابېلې کورنۍ سره په ګډه اوسېدلې او لا هم بېلې شوې نه وې. ویلاى شو چې موږ نه یوازې خپل عادات، اداب، باورونه، انګېرنې او روایات له خپلو پلرونو یا هغو کسانو ترلاسه کړي، چې زموږ له نیکونو سره یو ځای اوسېدل، بلکې دا مو له ټولو نورو نژادونو څخه اخیستې دي، چې سړيې آن ماقبل التاريخ ته رسي.

فولکلور نوی علم دی، خو د هغې د مصالحو راټولول خورا سخت کار دی، دغه خزانه د نالوستو انسانانو د کیسې له خوندینې څخه عبارت ده، چې باید د یو هېواد لوستي کسان ورپسې وګرځي او په راټولونه کې یې همت وکړي. که د فولکلور په راټولونه کې لټي وشي، نو وېره شته چې موږ به د ټولنې د فولکلور (ولسي پوهې) زیاته برخه هېره کړو.

## د فولکلور قلمرو:

که څه هم په نړۍ کې د ((فولکلور)) اصطلاح رامنځته کېدل او د ادب نړۍ ته یې ورپېژندنه څه د پاسه ۱۵۰ کاله په بر کې نیسي، خو تر دې دمه د ((فولکلور)) تعریف نه دی روښانه شوی او د ټولنپوهانو او فولکلوريستانو تر منځ سلیقه یي اختلاف موجود دی. فولکلور هم د فرهنگ د عناصرو د یوې برخې په توګه او هم د هغې پوهې په توګه پېژندل کېږي، چې دا مواد موږ ته معرفي کوي. دا چې ((فولکلور)) د فرهنگ یو جز او د فرهنگ بشپړېدو یوه برخه ده، په اړه یې د نظر خاوندان اختلاف نه لري، خو دا چې ((فولکلور)) د فرهنگي موادو کومه جنبه په بر کې نیسي د هغوی تر منځ ورباندې اختلاف شته. فولکلوريستان د فولکلور په تعریف کې یوه خوله نه دي، نه یوازې د نړۍ فولکلوريستان، بلکې د هر هېواد فولکلور پوهان په دې اړه بېلابېل نظریات او سپارښتنې لري. د ((کیسو، اسطوره پېژندنې او د ستندرد فولکلور وپېوهنې)) په کتاب کې د فولکلور یو ویش ته تعریفونه راغلي دي. ټولنپوهان او په ځانګړې ډول ولس پېژندونکي فولکلور د قومي فرهنگ د یوې برخې په توګه مني. دا ډله لیکلي

ادبيات، دوديز روايات، لکه اسطوري، کيسې، افسانې، متلونه، ترانې، انگېرنې او کيسې فولکلور گڼي او د شفاهي ادبياتو نور ډولونه لکه قواعد، جشنونه، مذهبي او غېر مذهبي مناسک او شعائر، دوديزې نڅاوې، هنرونه، لاسي صنايع، اوبدل او د خلکو عقيدې له فولکلوره جلا کوي او د فرهنگ يوه برخه يې گڼي.

امريکايي عالم او ولسپوه ((ويليام باسکام)) د فولکلور قلمرو تر ((شفاهي هنر)) پورې محدودوي. دی له فرهنگه يوازې اسطوري، افسانې، کيسې، ضرب المثلونه، کيسې، ترانې صنفونه که هغه په هرو ټولنو (ابتدائي وي که پرمختللي او صنعتي) ورته فولکلور وايي.

يو بل عالم ((باسکام)) ننداريز هنرونه، موسيقي، پوښاک، دوديزه درملنه، رسوم او باورونه د ((شفاهي هنرونو)) يا فولکلور برخه گڼي او دا د قومونو د فرهنگ د اجزاو په نوم يادوي.

ډنمارکي ايران پېژندونکي ((گريستن سن)) د فارسي اصطلاح ((علم انتقال عوام)) د فولکلور کلمې لپاره مناسبه گڼي.

د فولکلور موضوعات موږ ته د پخوانيو تمدنونو او ملتونو د ژوندانه په اړه مهم مسايل چې په تاريخ کې نه دي ثبت شوي راپېژني. موږ ته دا ښکاره او روښانه کوي چې دا ډول دودونه خورا ټينگ او غښتلي وو، پېړۍ بلکې زرگونه کلونه ښايي پاتې کېدونکي وي. يوازې هغه وخت له منځه تللی شي، چې د فولکلور د عاداتو مانا، حکمت، گروهه له خلکو ولاړه او هېره شي.

### د فولکلور ټولنيزه زمينه:

دا چې فولکلور له ټولنې او کولتور نه جلا شی نه دی، ځکه يې نو ماهيت په فرهنگي او ټولنيزې زمينې پورې تړلی دی. ممکنه ده د فولکلور فرهنگي او اجتماعي زمينه قومي، ژبني، جغرافيايي او شغلي کيفيت ولري. فولکلور په ټولنيزه برخه کې يو ارتباطي بهير دی، چې کيسه کوونکي او کيسه اورېدونکي د کيسې په مټ سره وصل کېږي او ارتباطي اړيکه رامنځته کوي. دغه بهير په وړه يا غټه برخه خلکو کې رامنځته کېږي. دغه ډله خلک کېدای شي يوه کورنۍ وي، د يوې ځانگړې کړۍ خلک وي، د يوې فابريکې کارگران وي، يوقوم يا يوه طايفه وي.

## د فولکلور زماني بعد :

د زماني بعد له مخې بايد فولکلور د ((زمان)) د ژرندې تر پيل لاندې وړوکی او نرم شي او د زمان بېرته ګرځېدنه د فرد يا افرادو د شفاهي لېږد په واسطه بايد نسل په نسل ادامه پيدا کړي. د فولکلور د ژوند تاريخ او د هغې د عناصرو زېږست او لرغونتوب د فولکلور د ماهيت د تشخيص لپاره نه دي، د فولکلور اوسنی شتون پخپله موږ ته د فولکلور ماهيت او څرنگوالي په ګوته کوي. د بېلګې په توګه يوه ټوکه، طنز يا شوخي، چې په هر زمان کې ويل شوې ده او په هنرمندانه ډول جوړه شوې ده په خپله فولکلور دی. دا مهمه نه ده چې په کوم تاريخ ويل شوې، يا دا چې په دوديزه توګه دا په کوم تاريخ او کړندود پورې تړلې ده.

## د فولکلور د لېږد (انتقال) واسطه:

فولکلور د لېږد يا انتقال په برخه کې شفاهي کيفيت لري. ډېری پوهان او فولکلور پېژندونکي په دې باور دي، چې د فولکلور عناصر په بېلابېلو بڼو پرته له دې چې ليکل شوي وي، د خلکو پر ژبو له يوشخص نه بل او له يوې ډلې نه بلې ته نسل په نسل په شفاهي ډول انتقالېږي.

## فولکلور او ولسپوهنه:

فولکلور له انساني او اجتماعي علومو سره دوه ګونۍ تړښت لري، د دې علومو په بېلابېلو څانګو کې فولکلور زيات له ولسپوهنې سره چې کله د نظامونو، بنسټونو، فنونو، ادبياتو او دودونو په اړه بحث کېږي، نو فولکلور د نړۍ د ژونديو قومونو او ټولنيزې ژبپوهنې سره تړاو لري. کله چې وايو فولکلور د فرهنگ يوه برخه ده، بيا نو هر وروڼه د ولسپوهنې تر څپرچنو لاندې بحث دی. څپرچونکي که فولکلور يا د ټولنې قومونه تر ژورې کتنې لاندې ونه نيسي، نو د هغه قوم او ټولنې له کولتوره به ناسم تصوير ولري.

## د فولکلور راتلونکې نقش او اهميت:

فولکلور د ديني، اجتماعي، سياسي او اقتصادي نهادونو د تصديق او تجويز د غوراوي لپاره په ټولنه کې د هغوی دندې مخ ته وړي. ولسي پوهه (فولکلور) په دې کې مهمه ونډه لري، چې ارزښتونه، ديونسل د زده کړو تدابير او ځانګړتياوې بل نسل ته انتقال کړي. فولکلور د دغو پېژندنو په انتقال سره د فرهنگ په غښتلتيا او دوام، ټولنې ته د ادابو او اخلاقي

معيارونو په ورکړه او د ټوليزو مشترکاتو په اړه د ټولنې له افرادوسره مرسته کوي.

: (( فولکلور بايد په هغه بڼه راټول شي چې په اولس کې موجود دی او سينه په سينه تر مونږه رارسېدلی دی، د دې تر څنګ بايد يو فولکلور ټولونکی دې ته هم متوجه وي، چې په فولکلور ټولونه کې د راوي معرفي کول، د ثبت نېټه، سيمه او داسې نور ملحوظات په ټينګه په پام کې ونيول شي))<sup>۱</sup>

### د فولکلوريکې درملنې تاريخچه:

په لرغوني يونان کې ۴۶۰ کاله له ميلاد وړاندې د بقراط په وخت کې فولکلوريک طب څرګند شو، دغه درملنه او روغتيا بڅښنه په دې گروهې پورې تړلې وه، چې ګواکې اسکولاپيوس (د درملنې رب النوع) انسانانو ته شفا ورکوي. د يونان د لرغونو کيسو له مخې اسکولاپيوس هغه رب النوع ګڼل کېده، چې د دوی په ګومان د ځمکې له تله راوتې و او له ځانه سره يې يو مار هم لاره. [دا گروهه د دوی د نور ورب النوعو

<sup>۱</sup> ناصر نصرالله، د پښتني فولکلور د چاپي مجموعو څېړندود، کابل، آزادۍ مطبعه، ۱۳۸۳ لمريز، ۶۶ مخ

پر خلاف وه، ځکه چې نور رب النوعه يې د لمپ د غرونو له سرونو راوتي گڼل].

دغې گروهې له هغه ځايه سرچينه اخېستله، چې کله تپيان پر ځمکه هوار پرپوزيت، نو د راحت احساس کوي او ويده کېږي، نو د ځمکې دغه ساحرانه اغېز يې د اسکولا پيوس په نوم رب النوعه ته منسوب او، چې د هغوی په گومان د ځمکې په تل کې يې شتون لاره. دغه وخت فولکلوريک طبابت مذهبي بڼه لرله. دغه لومړنۍ فکر په ((تسالي)) کې پيدا شو او بيا هغه مهال د نړۍ نورو برخو ته خپور شو، لکه مصر او روم ته او په مصر کې يو معبد د ((اسکلپيوس)) نوم غوره کړ.

له ميلاد وړاندې په څلورمه او درېيمه پېړۍ کې د فولکلوريکو درملنو په سلگونه مرکزونو جوړ شول، چې هغو ځايونو ته به يې د درملنې په موخه ناروغان وروړل. په دې ځای کې فولکلوريکه مفکوره دا وه چې ناروغ ته په خوب کې روغتيا په برخه کېږي. يا دا چې ځينې لارښوونې به ناروغ ته کېدلې چې له مخې به يې ناروغ ته روغتيا په برخه کېدل.

د اسکولا پيوس عبادت ځايونو جوړښت ته په ځيرتيا دا خبره څرگندېږي، چې هغه مهال به د ناروغانو د درملنې لپاره په دې عبادت ځايونو کې ځانگړي ځايونه جوړېدل. لومړني عبادت

ځايونه ساده او د سمڅو په بڼه وو، وروسته چې كله د اسكولا پيوس په نوم مركزونه جوړ شول او د درمل ځايونو په نومونو ونومول شول بڼه يې كاملاً بدله وه. د بېلگې په ډول د اپيدروس عبادت ځای، چې د يونان په اپيدوس کې د اسكولا پيوس خورا مهمه زيارتگاه ده، چې تر اوسه يې کنډوالې شته او د پخواني عظمت له رونقه ډکې دي. د غه (معبد - درمل ځای) مخ په لمر جوړ شوی دی. دغه درمل ځای د مېلمستون، د ناروغانو لپاره د آرام څلورو خونو، تشنابونو او فوارو لرونکی دی. د لوبو او تياتر په ځايونو سربېره د اسپ ځغلولو سياليو ميدان هم لري.

دغه ډول فضاء رامنځته کولو ناروغانو ته اجازه ورکوله، چې په ځان مينځلو سره جسماً پاک شي او د لمبا، اسپ ځغلولو او تياتر له سياليو روحي آرام ترلاسه کړي. په لرغوني يونان کې به په دغو درمل ځايونو کې د ناروغ له بستر کېدا د مخه هم د روغتيا رب النوعه په نوم قرباني کېدله او له روغتيا حاصلولو وروسته هم. په دغو درمل ځايونو کې به له اسانو درملو گټه پورته کېدله او په پرېهز کولو به ټينگار کېده.

کله به چې دغه لومړنۍ درملنې (د ځان پاکول، غذايي پرېهز، روحي سکون) ناروغ ته تر سره شو، د شپې له خوا به يې دغه

ناروغان د معبد هغه ځای ته وروړل، چې دوی يې تقدس ته قایل وو. هلته د اسکولا پیوس یوه لویه مجسمه وه، چې له عاج (د ژویو له غاښونو) او سرو زرو جوړه وه. ناروغانو به له خپلو نذرانو وروسته هلته استراحت کاوه او په خلوت کې به ناست وو، بیا به هلته ویده شول تر څو په خوب کې اسکولا پیوس وويني. یونانیانو باور درلود چې اسکولا پیوس او د هغه لور ((هژیا)) د یو مار لرونکې وه.<sup>۲</sup>

هغه مهال د اسکولا پیوس د روغتیا بڅښنې شهرت زښت زیات شو او له میلاد وړاندې په پنځمه پېړۍ کې د طاعون ناروغۍ په پیدا کېدو سره یو بل معبد د اکروپولیس په سهيلي لمنو کې جوړ شو، چې د اسکولا پیوس په څېر یې یادې اسانتیاوې لرلې.

۲۳۹ کاله وړاندې له میلاده، کله چې په روم کې د طاعون ناروغي خپره شوه، د اپیدروس درملځای نه په الهام اخیستنه یو درملځای جوړ شو او د حیرانتیا خبره دا وه چې طاعون هم پای ته ورسېد.

<sup>۲</sup> له هماغه وخته ده، چې اوس هم د طب نخښه(لوگو) په ځېنو هېوادونو کې مار دی، یا په ځېنو هېوادونو کې مار تر جام تاو او یا له امساء تاو دی.

په همدې ترتيب فولکلوريکه درملنه کرار کرار په يوه او بله بڼه په بېلابېلو ټولنو کې مروجې شوه او په هره ټولنه کې يې په دوديز، روحي او رواني لحاظ ريښې وځغلولې او اوس د نړۍ په بېلابېلو ولسونو کې جلا جلا بڼې لري.

### انساني دوديزه درملنه

الف: ولسي (فولکلوريکه) درملنه:

زموږ په ټولنه کې فولکلوريکه يا دوديزه درملنه په خوار پراخه کچه دوده ده، په کليو، بانډو او آن په ښارياتو کې دغه دود غښتلی او ډېری خلک په دې باور دي چې دغه درملنه اسانه او ارزانه ده، دلته له خپلې موضوع سره په اړيکه د فولکلوريکې يا ولسي درملنې بېلگې وړاندې کوو. د خوسکي پوستکي اغوستل:

په کور کلي کې اوس هم دا تريوه حده مروجې ده هغه ناروغ چې د محرقې (وچکۍ) په ناروغۍ اخته وي يا خو ورځې پرلپسې تبې وکړي، يا په ملاريا ناروغۍ کې وران شي او تبه يې نه وځي، د کور-کلي د تجربه کارو خلکو له خوا ناروغ ته د

خوسکي پوستکي اغوستلو توصيه کېږي. دا په دې ډول ده چې يو خوسکۍ به حلال کړای شي او پوستکۍ به يې د کميس په شان وباسي [کليوال ورباندې پوهېږي] ناروغ به جامې وباسي او دغه پوستکۍ به واغوندي. يوه شپه او يوه ورځ به په دې پوستکي کې تېره کړي. کليوال او د دوديزې درملنې پلويان په دې آند دي، چې دغه پوستکۍ د ناروغ تبه وباسي او روغتيا يې په برخه کېږي. پخوا دا درملنه زبسته زياته مروج وه، خو اوس کمه شوې او په يونيم ځای کې ترې گټه اخېستل کېږي.

د محرقې لپاره:

کليوال وايي چې شين اغزکۍ به وټکول شي يو گيلاس شيره به يې په نهاره د يوې اونۍ لپاره وڅښل شي، د محرقې تبه به يې ووځي او ناروغ ته به خدای شفاء ورکړي. که شين اغزکۍ يې پيدا نه کړ، نو وچ به جوش کړای شي او يو گيلاس اوبه به يې د يوې اونۍ لپاره وکارول شي، له دې سره به يې د محرقې تبه وځي او ناروغ به د روغتيا خاوند شي.

بنکر لگول:

ښکر لگول په کليو او بانډو کې له پخوا رواج دی، خو اوس دغه دود کم او په یو نیم ځای کې ژوندی دی، ښکر په کور کلي کې سلمانیان (نایان) هغو ناروغانو ته لگوي، چې مردار دانې ورباندې ختلې وي، یا د حساسیت له مخې لږمۍ شوي وي، یا یې ماشپره (معاشره) ناروغي وي [ځان یې سور او پلۍ پلۍ شوی وي] طریقه داده چې د ناروغ د ولو منع به په نشتر یا پاکی باندې اړې اړې او زخمي کړای شي، بیا د څاروي سوري شوی ښکر ورباندې ولگوي او د ښکر په څوکه باندې له زخمي شوي ځای څخه د خولې د فشار (کش) په زور وینه وباسي او پر ځمکه یې غورځوي، آن تر دې چې دوه یا درې پیالې وینه له ناروغه وباسي، بیا یې پر ټپونو ټوټه وټري او ناروغ ته د استراحت کولو توصیه وکړي. په دې سره دوی گومان کوي، چې ناپاکه وینه یې له ناروغه وایستله. باور دا وي چې څو ورځې وروسته ناروغ ښه کېږي او شفاء مومي.

رگ وهل:

د ځپنو ناروغيو لپاره لکه پر پوزه د حساسیت له مخې بخار ختل (اسپا)، پړسوب، د یوې پښې سرتاسري درد چې رگ

نساء هم ورته وايي او دانو ته ورته ناروغيو لپاره د پوزې پر  
 څوکه او په پنبه کې د پوندې د پاسه يو اوڅ ته رگ وهل کېږي.  
 رگ په پاكي يا تېره تبغ وهل کېږي او پرېږدي چې له زخمه  
 وينه وبهېږي. دا په دې تعبيرېږي چې غوټه شوې او ناپاکه  
 وينه ترې ووتله.

زېږی:

د زېږي ناروغي له هغې ناروغۍ څخه عبارت ده، چې په طبابت  
 کې وايروسي ناروغي گڼل کېږي، دا ناروغي د وایرس له لارې  
 انتقالېږي او درې ډولونه لري، چې په ولس کې په زېږېږي،  
 تور زېږي او سپين زېږي شهرت لري. د دې ناروغۍ ولسي يا  
 فولکلوريکه درملنه داده چې له غوړيو به په کلکه پرېږي کوي،  
 هغه مېوې چې زېږې پوستکي لري، لکه ام او زرد الو ناروغ به يې  
 نه خوري، نورې مېوې، لکه انار، شفتالو، ناک، مڼه، انگور او  
 د گڼيو اوبه او خواړه به زيات خوري. په دې سربېره ناروغ ته دا  
 توصيه هم کېږي چې ليمو او بادرنګ به زيات خوري، د زېږي  
 ناروغانو ته نانزړه ورکول کېږي.

د پښو باد (درد) لپاره:

کله چې پښې درد کوي، نو دوديز يا کليوالي علاج يې دادی چې د پندانې په تېلو دې غوړې کړي، که تېل نه پيدا کېږي پندانه دې وټکوي او پر پښتو دې د شپې له خوا وټري، يا دې د پخې وطنۍ چرگې وازده باندې غوړې کړي. يا دې د اوريشو شنې پانې ورباندې کېږدي، يا دې د گلباسي پانې ورباندې وټري. يا دې د خوشکي پوستکۍ ورباندې وټري، که درد يې زيات شو، نو بيا دې بويه چې دا يخنۍ ته اوښتی دی او د دوه ورځو لپاره دې ورباندې د پسه د لم پوستکۍ کېږدي.

د پښو باد وبل علاج دا هم دی چې لوريا چوړکۍ به په اور کې سره کړای شي، بيا به ورباندې د پښو هغې برخې داغ کړای شي، چې دردمنې دي، د زېتونو په تېلو غوړول هم گټور بلل شوي دي.

ښځه چې د اولاد په درد رنځوره وي:

کله چې مېرمن د اولاد زيږولو وخت ته نږدې وي له دردونو څخه په تکليف وي، دا وخت د درد لپاره درمل ځکه نه ورکول

کېږي، چې بيا يې اولاد نه پيدا کېږي، دا وخت ورته د ((الم)) په نوم يو يوناني درمل دی (سرې) دانې دي. دا به د يونسوارو وار په اندازه وخوټولو شي، لږ غوندي غوړي هم پکې اچوي، بيا به د دانو سره يو گيلاس د اولاد په درد رنځورې بنځي ته ورکړل شي، له دې سره به په خوشېبو کې ماشوم پيدا شي.

مارچيچلي درملنه:

د شوتلو وچ سابه به تاوده کړای شي او په چيچلي ځای به کېښودل شي. بل علاج يې دا دی چې د بکياڼې پاڼې به وټکول شي او په چيچلي ځای به کېښودل شي. درېيم علاج يې دا دی چې چونگېښه به مړه کړای شي، په منځ به يې بېله کړي او پر چيچلي ځای به يې کېږدي. دا کار د دې لپاره کوي چې د مار زهر راوځي او ناروغ ارامه شي.

گوټي:

گوټي يو ډول درمل دی چې په کليو کې په هر کور کې وي، دغه درمل اکثره نويو پيدا شويو ماشومانو ته ورکول کېږي، په تېره هغه مهال چې دوی ژاړي او گومان کېږي، چې په نس

کې يې درد دی، يا يې سينه خرابه ده يا ټوخی لري. د ګوتي  
ترکيب په لاندې ډول دی:

ګل بنفشه د نسوار وار په اندازه، درې يا څلور دانې مرخاني، يو  
نسوار وار په اندازه باديان، د نسوارو وار شپږمه برخه  
سپېرکي، يو کنډوسکي خوږه ولې، لږ شان زوفاء (يو بوټی  
دی)، لږ شان سپستان او د يو پاولي په اندازه د کوکنارو  
غوزه. دا شيان به سره ميده کړای شي، بيا به په يو بوتل کې  
واچول شي، چې کله ماشوم ژاړي او د خټې د درد ګومان  
ورباندې کېږي، نو د نسوارو د وار په اندازه په يو وړوکي جام  
کې اچول کېږي، لږه بوره هم ورسره ګډېږي، دا مرکب له يو  
ګيلاس اوبو سره په اور جوش کېږي، چې کله ښه جوش شو او  
اوبه نيم ګيلاس پاتې شوې. بيا ورته کتل کېږي چې يخ شي،  
دا مهال ګوتي تياره ده چې ناروغ ماشوم ته ورکړل شي. په يوه  
وړه قاشوغه باندې څلور يا شپږ قاشوغې د څو ورځو لپاره  
ورکول کېږي. بايد وويل شي چې ګوتي اته مياشتيني او لس  
مياشتيني ماشوم ته هم د ناروغۍ پر مهال ورکول کېږي.

که ملخوزې که باديان دي - دا همه راحت د ځان دي

د ماشوم د برېښ او پېچ لپاره:

د ماشوم د برېښ او پېچ لپاره او هم دا چې که ماشوم جل وهلی وي، په يو گيلاس اوبو کې يو چای وار په اندازه سپېرکۍ اچول کېږي، له جوشېدو وروسته ماشوم ته پر قاشوغه د ورځې خلور يا شپېر ځلې ورکول کېږي. د جل وهلي ماشوم لپاره د ځوزانو گل او پلۍ به راټولې کړای شي، د يو موټي په اندازه به په اوبو کې جوش شي او اوبه به يې جل وهلي ناروغ ته ورکړل شي، د کليوالو په ګومان ډېره ګټوره درملنه ده.

د ماشوم د نس ناستې لپاره:

د ماشوم د نس ناستې يا اسهال لپاره په ځېنو کليو او بانډو کې د للمي کبلو له شنو خټو ګټه پورته کېږي. کليوال په دې باور دي، چې که د للمي کبلو يو موټی شنې خټې واپشول شي، جوش شوی درمل د اسهال لپاره ګټور دی او که چېرته ناروغ ورسره کانګه(استفراق) لاره، نو بيا دې ورسره شين لاجي هم جوش کېږي.

د نس ناستې دويم علاج:

د ماشوم د نس ناستې او جبي (ژبي) لپاره توره هرپړه، خرما او مردارسنگ درېواړه به پريوې وړې خويه تيرې وسلول شي، بيا به د کاني دغه برخه په قاشوغه کې ووهل شي او له يوې قاشوغې (شربت خوړلو) په اندازه اوبو کې به ګډه کړای شي او ماشوم ناروغ ته ورکړل شي.

د اغېر شوي ناروغ درملنه:

کله چې يو کس د زيات خوراک له امله اغېر [زيات خوري] شي، نو د ايلني يو موټی شنې خټې ورته جوش کېږي، لږه ګوړه يا بوره هم پکې اچول کېږي او بيا که غټ و يو ګيلاس او که ماشوم و نيم ګيلاس ورته ورکول کېږي، دا درملنه په ځېنو خلکو کې زيات مروج ده. وايي چې له دې سره يې ارګی تازه کېږي، حاجت يې کېږي او د اغېر حالت يې ښه کېږي.

د مړې تېې علاج:

د دوه واره نسوارو په اندازه خاکشیر به يوولس ځله ومينغل شي، بيا به په يو لوبني کې واچول شي، يو اوسپنيز سيخ به په

اور کې سور کړای شي، د سور شوي سيخ څوکه به خاکشیر کې  
کېښودل شي، دې ته د خاکشیر داغ کول وایي، بیا به پکې لږ  
شان بوره او یو گیللاس اوبه واچوي او ناروغ ته به یې ورکوي.  
دا مړه تبه باسي.

د تبې بله درملنه:

د تبې، سردرد او زړه ته طاقت ور کولو لپاره د آفتاب پرست گل  
گټور بلل شوی دی، دا گل تبه لرې کوي، د بدن صفرا لرې  
کوي، زړه ته طاقت بخښي او د سردرد او د گېډې چينجي دفع  
کوي. د پښتورگو کاني هم لرې کوي. طریقه داسې ده چې د  
آفتاب پرست گل پانې او گلبرگ به د دېرشو گرامو په اندازه په  
نیم لیتر اوبو کې جوش کړای شي، سهر او ماښام دې په نهار یو  
گیلاس وڅښل شي.<sup>۳</sup> (۱۰، م ۲۶)

د سپوږني درملنه:

د غز نیمه لمدې لښتې څوکی ته به اور واچول شي، کله چې یې  
اور واخېست یو ډول غوړه مایع ورڅخه څاڅي، دا مایع به په یو  
مسي لوبښي کې وڅڅول شي، بیا به پر سپوږني کېښودل شي.

خوشال بابا هم د سپوږني په اړه دا ډول نسخه لري:

نیم، د نښه دواړه سره کړه - هریو تول نیمه پیسه کړه<sup>۴</sup>  
 هم د شوي پانې روکه - پوره درې شپږ شاهي جوکه  
 بیا د خوزوله یې مله کړه - خلورم دا، درې هغه کړه  
 د پینځو پیسو مقدار کړه - ولې دا د هغوی اړ کړه  
 همه واره سره گس کړه - په لنگويي کښې یې تس نس کړه  
 له اوبو سره یې حل کړه - خپل مشکل ورباندې حل کړه  
 سره واره کپړه چان کړه - دا دارو راحت د خان کړه  
 اوبه نوشې په نهاره - تعطیل مه کړه دلداره  
 څه خو پورې په چنبل کړه - ویې مېړه ښه یې اټکل کړه  
 اته ورځې دارنگ کار کړه - خدای دې روغ کړه خپل روزگار کړه  
 غوښې مه خوره نه کبونه - نه ترشي بادي خیزونه  
 سپوږنې هرځای چې په تاوي - په دا کار به یې شفا وي  
 د خصیه د سپوږني وروره - ښه دارو دي ویې گوره  
 مجرب تجربه کار دي - دهر سپوږني دا آزار دي

<sup>۴</sup> د خوشال طب نامه

د ژبې (جبي) بله درملنه:

ژبې يا جبي هغه ناروغي ده چې گومان کېږي د ماشوم ستونی په درد دی، د دې لپاره ماشوم د کلي یوې تجربه کارې بسځې ته وړل کېږي او د ((ولې)) په لښته ورته جبي گوري، ځېنې بسځې يې د لاس په څلورمه گوته گوري. طريقه يې داده چې د ولې دوه لويشته نرۍ لښته به راوړي او په منځ کې به يې نري مالوچ تاو کړي، بيا به د مالوچو برخه د ژبې په ځانگړي [پخوا به سببازول گولۍ کارول کېدله] درمل کې ومېنل شي، چې درمل واخلي، بيا به يې لښته قاطه کړي او ماشوم ته به يې په خوله کې ننباسي او ستونی (تالو) به يې ورباندې ښکته پورته کړي.

د ژبې درمل په دې ډول و: د گلابو ميده کړې پانې، تباشير، سپين زنج (لکه د مالگې په شان ماده ده، خاورۍ هم ورته وايي) دا به سره يو ځای کړای شول او د نسوارد وار په اندازه به د ژبې لپاره کارول کېدل.

د پښو درد درملنه:

يو موټی مالگه به په يو چام اوبو کې جوش کړای شي، چې کله دا ترکیب لږ شان سوړ شو، نو د پښو بندونه، پنجه او له ښنگرو پورته برخه به ورباندې مالش کړای شي، که ليمخی و ښه تر ښه، که نه نو يوه تاري لته به تر پښو تاوه کړای شي. د مالگې دې ترکیب ته ((مالگوبی)) هم وايي.

د قبضيت لپاره:

گل قند يو مشهور دوديز درمل دی، د اصيلو گلابو پاڼې ټکول کېږي، بيا دا په شاتو کې گډېږي او په مرتبان کې بندې ساتل کېږي، کله چې چاته د قبضيت تکليف پيدا شي، نو د يو نقل په اندازه به يوه شپه او بله شپه خوړل کېږي، ترڅو د ناروغ قبضيت مات شي.

يادښت: که شات نه وي، نو پر خای يې له گوړې هم گټه پورته کېدای شي، خوشات ډېر اغېزمن دي.

د قبضيت لپاره بله درملنه:

که غټ کس د قبضيت ناروغي ولري، نو يوه توتۀ چمبرخيال (د چمبرخيال پردې) به د شپې له خوا خيشتې شي او سهار په نهاره به ناروغ ته يو جام ورکړل شي. که عمل يې وشو بڼه تر بڼه، که نه بيا به يې هم تکرار کړي. نوي ماشوم ته يوه پيسه چمبرخيال په اوبو کې خيشت کېږي او په قاشوغه باندې ورته نيمه قاشوغه ورکول کېږي.

د پښتورگو د کاني علاج:

د پښتورگو د کاني ناروغۍ په کليو او بانډو کې ډېرې دي، د دې لپاره خو ډوله فولکلوريکې درملنې شته، لومړۍ درملنه داده چې د گيلاسو(الوبالو) ډکي، د چارمغزو پردې او د جوارو څڼې سره يو ځای واپشول شي او سهار په نهار يو گلاس ياد جوش شوی درمل [له چاڼ کېدو وروسته] وڅښل شي، دغه درملنه د يوې اونۍ لپاره دوام پيدا کوي او ډېره گټوره ده. په دې درملنې سره په پښتورگو کې واړه کاني په حرکت راځي او

داسې باور هم موجود دی چې په پښتورگي کې غټ کاني [چې د حالب له لارې يې وتل ممکن نه وي] ماتوي او اطراح کېږي. بله درملنه د اصیلې مار کونډۍ په نوم يو ډول گرد شان اغزی دی، چې په دښتو او شگو کې موندل کېږي، دغه مار کونډۍ به د چایو د وار هومره په دوه گيلاسه اوبو کې جوش کړای شي، تر هغې جوش شي چې اوبه يو گيلاس پاتې او نورې وچې کړي، بيا دې سهار په نهار دا اوبه وڅښي. کليوال وايي چې دا درملنه تريوې اونۍ غځولای شي کوم جانبي عوارض نه لري.

د پښتورگو کاني بله درملنه:

د کورني چرگ شاتينگه به لومړی وچه کړي، بيا به يې ښه مېده کړي او له ململ ټوټې به يې وباسي، بيا به يې سهار په نهاره څو سهاره له اوبو سره وڅوري. دا د پښتورگو غوره علاج بلل شوی دی.

د پښتورگو د کاني بله درملنه:

يو پاو اوريشې به په دوه ليتره اوبو کې جوش کړی شي، بيا به له يوې لتې چان کړای شي او اوبه به يې درې سهاره په نهار ناروغ ته ورکړي، له دې سره به د پښتورگو واړه کاني وغورځي او که خیري يا چرک يې لاره نوهم به ورسره لرې شي.

د پښتورگو بله درملنه:

که په پښتورگي کې کانی وي، یا پښتورگی د چرک له امله درد کوي، نو هر سهار دی د زیتونو تېل یوه چای خوري قاشوغه په نهاره خوري، له دې سره به یې د پښتورگي کانی وغورځي او که خیری وي، نو پاک به شي.

د پښتورگو بله درملنه:

د چینار پوټکي او د جوارو بوټي بېخ (پنجه) به سره جوش کړای شي او څلور سهاره په نهاره به یو یو گیلای ناروغ ته ورکړل شي، د پښتورگو کانی به یې وغورځوي او که خیری وي پښتورگي به یې پاک شي. دا هم وایي چې د شین بندکي ټکول او یو گیلای شیره څښل د پښتورگو لپاره ډېره ګټوره ده. د الوبالو ډنډې، چارمغزو پردې او د جوارو څنې به جوش کړای شي او یو گیلای به په نهاره د څلورو یا پنځو ورځو لپاره ناروغ ته ورکړل شي، که کانی وي وبه غورځوي او که چرک وي پاک به شي.

د لوړ فشار درملنه:

د لوړ فشار لپاره د هوکې استعمال ګټور دی، په دې سربېره د کرپې (کرېلې) خوړل، د کرپې جوس نیم گیلای سهار مهال

څښل، خمزوري دانې، ازغکی، زېتونو پانې او د غنمو د پاکو بوسو  
جوشول او یو کیلاس څښل د لوړ فشار لپاره کلیوالي نسخه ده.

بنځینه تکلیف او درد لپاره:

کله چې بنځینه و ته په خپل میاشتني تکلیف کې ستونزه پیدا  
شي، درد او برېښ ورسره وي، نویو وارشین چای، مات کړی چارمغز  
له پوټکي سره او لږه ګوپه به سره جوش کړي، بیا دې یو کیلاس  
ناروغې مېرمنې ته ورکړي. له دې سره به یې برېښ او درد آرام شي.  
دې درمل ته ((چاوه)) هم وایي.

د غاښونو بدبویۍ درملنه:

که غاښونه بدبويي لري او یا وری مېکروبي شوې وي، د لښتیو پر  
غاړه یو ډول بوټی دی، بندکی ورته وایي، دا وښو ته ورته خو لږ څه  
کلک بند بند بوټی دی دا به واخلي او څو ډکي به په لاس کې قوده  
کړي، بیا به یې پر خپلو غاښونو ومښي، له دې سره به غاښونه پاک  
شي، مېکروب به یې ووژل شي او بدبويي به یې له منځه لاړه شي، دا  
عمل دې یوه اونۍ تکرار کړي. همدا راز د دې موخې لپاره دنداسه  
هم استعمالېږي، چې هم غاښونه ورباندې پاکېږي او هم ورسره  
شونې رنګ اخلي. د دنداسې کارېدنه ډېره مروج ده او په شعر او  
شاعری کې هم ترې ډېره یادونه شوې ده، لکه چې وایي:

د دنداسې خوله دې رانکړه — د سبو ډکه خوله دې څه میرا تومه

د پښو چادونو او گنده بوي درملنه:

کله چې پښې چاودې وي او يا ترې بد بوی ځي، نو درملنه يې داده چې نکريزې به ورباندې پورې شي، له دې سره د پښو چاودونه ښه کېږي او د بدبویۍ درملنه هم ورسره کېږي. نکريزې په افغاني کلتور کې ډېرې مروجې دي او د سينگار لپاره هم کارول کېږي.

راځۍ چې ټول لاسونه سره کړو-سبا اختر دی د بابا کاله ته ځونه

د پلۍ شوې خولې درملنه:

سپين زنج [يو ډول ښېښې ته ورته د مالګې په څېر توکی د] به په خوله کې ونيسي او اوبه به يې توکوي، له دې سره د خولې پلۍ ورکېږي او ناروغ شفاء مومي.

د زخم قېصري درملنه:

کله چې کوم زخم بابړی وکړي، وپرسېږي او زوې ترې روانې وي، دې حالت ته يې قېصري وايي، درملنه يې داده چې د غنمو په اوږو کې به لږ غوړي واچوي او حلوا شانتې به ترې جوړه کړي، پر زخم به يې کېږدي، دې ته گزک حلوا هم وايي. له دې سره به د زخم قېصري ووځي او زخم به په جوړېدو شي.

## د اسهال درملنه:

د سنځلې پانې به جوش کړای شي او يو گيلاس به ناروغ ته ورکړل شي. په دې سربېره نیم پاو بادیان، لس دانې سپین لاجي او څلور دانې تور لاجي به سره مېده کړي، بیا به پکې لږه بوره ورگډه کړي، د اسهال ناروغ ته به یوه ډکه کپه له اوبو سره ورکړل شي، ډېره گټوره درملنه گڼل کېږي. یا دا چې شین چای به مېده کړای شي او د نسوارو وار په اندازه به ناروغ ته ورکړل شي. که ناروغ ته د پېچش تکلیف پیدا و، نو د کوکنارو وچې غوزې او د لېمو وچ پوټکي به سره مېده کړای شي او یوه کپه به د پېچش ناروغ ته ورکړل شي. دا درمل څو وخته ورکولای شي.

د صفرا کڅوړې د کاني درملنه:

د صفرا کڅوړې د کاني درملنې لپاره به له (۳۰-۴۰) گرامه د اېلني تازه پانې په یو لیتر اوبو کې وخوټول شي، د ۴۸ ساعتونو په اوږدو کې دې د خوراک په منځ کې وکارول شي. یا دې د یوې لویې قاشوغې په اندازه په اوبو کې وخوټوي او هر وخت دې د خوړو نه مخکې یوه پیاله وڅښل شي، په دې شرط

چې د ايلنې پانې په سيوري کې وچې شوې وي. دغه درملنه د  
صفرا د کاني د له منځه وړلو لپاره گټوره بلل شوې ده. ۵:  
(۷، م ۱۶۰)

د ماشوم د اسهال لپاره:

د ماشوم د اسهال لپاره به خواړه ماسته په وړه قاشوغه ماشوم ته  
درې وخته ورکړل شي، اسهال به يې ورسره بڼه شي. د غټ ناروغ  
لپاره چې د اسهال تکليف ولري د امروت او کپلو خوړل گټور  
بلل شوي دي. په دې سربېره د غټ ناروغ د اسهال لپاره کورنۍ  
کپه ډېره گټوره ده، د کپې ترکيب په دې ډول دی چې يو پاو  
باديان، نيمه توله تور لاجي، د نيمې تولې نيم شين لاجي به  
سره وټکول شي او بوره به پکې گډه کړای شي، د اسهال او  
پېچش پرمهال ډېره گټوره نخسه گڼل کېږي.

د اسهال لپاره بله درملنه:

د ام زړې به مات کړای شي، نينې به کړای شي بيا به بڼه مېده  
کړای شي، له بورې يا گوړې سره به يوه کپه (نسوارو وار په

اندازه) ناروغ ته له اوبو سره ورکړل شي، ډېره مجربه نسخه گڼل کېږي.

سربدالي:

کله داسې وي، چې د محرقې ناروغۍ وروسته ناروغ ته دوامدار گنگسيت او د سردرد پيدا شي، په دوديزه بڼه د دې علاج دا دی، چې د بادامو په غوړيو به خپلې شقې غوړې کړي او دې درملنې ته به درې يا څلور شپې ادامه ورکړي، د سر گنگسيت به يې ورسره بڼه شي.

د خېټې چينجيو درملنه:

په خېټه کې د هر ډول چينجيو لپاره به د خواره اناړ خټې جوش کړای شي، يا د شفتالو پاڼې جوش کړای شي او ماشوم ته دوه قاشقې د وخت د درې ورځو لپاره وکړل شي، نو چينجي به يې له خېټې وغورځېږي. دا درملنه د لويانو لپاره هم کارول کېږي. بل علاج يې دا دی، چې د دبستې وچ خرپړي به وټکول شي، چې مېده شول د نسوارو د يو وار په اندازه به ماشوم ته له اوبو يا شيدو سره ورکړل شي. که تازه خرپړي پيدا کېدل، نويوه اندازه

به پاخه کړای شي او ناروغ ته به ورکړل شي. له دې سره به يې د خټې چينجي وغورځېږي او ناروغ به روغتيا ومومي.

د خټې چينجيو دويمه درملنه:

که گومان وي چې د ماشوم په خټه کې به چينجي وي، يا يې رنگ زېړ او کم خونه وي، نو د جوار دانې په اندازه اينجه به ورکړل شي، له دې سره به يې د خټې چينجي وغورځېږي او په لږه موده کې به يې رنگ ځای ته راشي.

د ملاريا علاج:

چره نک او شمکی (بوتی دي) به وټکول شي او يو گيلاس جوس (اوبه) به يې د ملاريا ناروغ ته ورکړل شي. يا به زوال (بوتی دی) جوش کړای شي او يو گيلاس اوبه به يې ناروغ ته ورکړل شي. په دې سربېره به ناروغ ته د تروانارو يو گيلاس اوبه ورکړل شي. البته دا درملنه د دريوو ورځو لپاره ده. له دې سره د ملاريا ناروغۍ علاج کېږي او ناروغ روغتيا مومي.

### د ښارښت علاج:

ښارښت يو له هغو ناروغيو څخه ده، چې د حساسيت په بڼه په انسان کې پيدا شي، په کور کلي کې ورته ((سره مخه)) هم وايي. د دې کورنۍ يا فولکلوريک علاج دا دی چې ناروغ به يوه ورځ پر خپل سر او وچولي د ولې شنې پانې تړي. له دې سره به يې ښارښت ارام شي. کله چې دا ښارښت د لړمۍ په بڼه وي، چې د ناروغ پر بدن وېړې پلۍ ته ورته چاپونه پيدا شي، نو ناروغ ته به سره کالي واغوستل شي او د سپېرکۍ لوڅۍ به ورته وشي. دا درملنه به د درې يا څلورو ورځو لپاره دوام پيدا کوي.

### د سوزاک علاج:

ځيگ ځيگکۍ او د دښتې ازغي، يا مار کونډۍ (يو ډول ازغۍ دی) سره ټکول کېږي، بيا يې يو گيلاس جوس په نهاره د درې ورځو لپاره د سوزاک نارو ته ورکول کېږي.

د دې ناروغۍ په اړه خوشال بابا دا نسخه تجويز کوي.

دچمبې گل درې درمه – دبادرنگ زړي اکرمه<sup>۶</sup>

<sup>۶</sup> د خوشال طب نامه

دا خلور درمه ټول کړه - همه واره سره ټول کړه  
 واره ښه سره مېده کړه - اوبه گرمې ورسره کړه  
 چې يې کښته کړې تر کومي - پرې به بول بسته درومي  
 د سوزاک بله درملنه:

د انارو پوستکي جوشي او ناروغ ته ورکول کېږي چې ويې  
 څښي، په دې سربېره ناروغ ورباندې اودس هم کولای شي. دغه  
 علاج د ښارښت لپاره هم گټور گڼل شوی دی، ناروغ کولای  
 شي د انارو پوستکي جوش کړي او بيا ورباندې ځان ومينځي،  
 يا ورباندې هغه ځايونه ومينځي چې ښارښت کوي.

د شکر درملنه:

د مرخانۍ دانې او پانې به وټکول شي، له جوشولو وروسته به  
 چاڼ کړای شي او بيا به نيم گيلاس اوبه په نهاره څښل کېږي،  
 دا درملنه په بدن کې شکره کموي او لوړېدو ته يې نه پرېږدي.  
 د شکر دويمه درملنه:

ترخه (دانې دي) به نينې کړای شي، بيا به يې نينې مېده کړای  
 شي او د نسوارو نيم وار په اندازه به په يو گيلاس اوبو کې

واچول شي، سهار مهال به يې په نهاره څښي، د شکر لپاره مفیده درملنه ده.

د شکر درېيمه درملنه:

د پيپل ونې هغه زېلۍ چې د ونو په ډډونو پورې زوړندې وي دا غوڅوي او مېده مېده کوي يې، بيا يې په اوبو کې جوشوي، چې يخې شوې يادې ځېلۍ پکې خيشتې کړای شي او هر سهار يې د شکرې ناروغ ته يو يو گيلاس په نهاره ورکوي. وايي چې شکره ورسره کنترولېږي.

د شکر څلورمه درملنه:

د سنځلو پانې جوشوي او يو گيلاس په نهاره د شکر ناروغ ته ورکوي، کليوال په دې باور دي چې دغه درملنه په وينه کې شکر کنترولوي او لوړېدا ته يې نه پرېږدي.

د شکر پنځمه درملنه:

د زيتون پانې به جوش شي او درې وخته به يوه يوه پيالې د چايو په شان وڅښل شي، وايي چې شکره ورسره کنترولېږي او لوړېدا ته يې نه پرېږدي. په دې سربېره د دوه ډوله خوړو

استعمال هم د شکرې لپاره ګټور بلل شوی دی، چې یو پینمکی (یو ډول تریخ شین د نبات خټو ته ورته بوټی دی) بل کړېړه چې پاڅه شي او د شکر ناروغ ته ورکړل شي، د شکرې په کمېدا کې ګټور بلل کېږي او ولسي خلک په دې باور دي چې دا د شکرې ناروغ ته ګټه لري.

د شکر ناروغۍ شپږمه درملنه:

بادرنګ د شکرې ناروغۍ د کمېدا لپاره ګټور بلل شوی، هغه کسان چې د شکر ناروغي لري د بادرنګ زیات استعمال به یې ناروغي کنترول او راکمه کړي، بادرنګ د کاربوهایدریت مادي په لرلو سره په وینه او تشو بولو کې د قندي موادو د زیاتېدا مخه نیسي او د شکر ناروغانو ته ګټور بلل شوي.<sup>۷</sup>

(۹، م ۱۴۲)

د شکر ناروغۍ اومه درملنه:

بريو به ميده کړای شي، هر سهار به په نهاره يو نسوارو وار په اندازه له اوبو سره د شکر ناروغ ته ورکړل شي، له دې سره به يې شکر کنټرولوي او نه به لوړېږي.

د شکر ناروغۍ اتمه درملنه:

د شپې مهال به د درې دانې بېنډۍ (لېږو) بېخونه غوڅ او په نيم گيلاس اوبو کې به ودرول شي، سهار د دې بېنډيو نه يو ډول مواد اوبو ته بنکته شوې وي، بېنډۍ به لرې کړای شي او د شکر ناروغ به په گيلاس کې پرته اوبه به په نهاره وڅښي. له دې سره شکر کنټرولېږي او د لوړېدا مخه يې نيول کېږي. دا درملنه تجربه شوې، اسانه او ارزانه ده.

د وينې د غوړ درملنه:

د غټې گوتې هومره سونډ يا ادرک به د چايو پر ځای په يو چايبر کې واچول شي، که څو پاڼې چای هم ورسره واچول شي باک نه لري، بيا به د چای غونډې څو پيالې هغه ناروغ ته

ورکړل شي چې د وينې غوړ يې زيات وي، دا درملنه به تريوي او نۍ دوام وکړي، کليوال باور لري چې د ناروغ د وينې غوړ ورسره کمېږي او روغتيا پيدا کوي.

د وينې لوړ فشار درملنه:

جذبېلک يو ډول د نگريزو په شان پانې دي، چې په جوشو او بو يا چايو کې د چايو دوه واړه په اندازه اچول کېږي [دا مهال د اوبو رنگ د چايو په څېر اوږي] دا د چايو په څېر خښل کېږي، د وينې لوړ فشار تېتوي او ډېر ګټور درمل بلل کېږي. ياد بوتی په بدخشان ولايت کې پيدا کېږي.

د وينې غوړ بله درملنه:

د وينې غوړ د کمېدا لپاره د کدو پاڅه سابه ډېر ګټور بلل شوي دي، دا سابه د کلسترولو معالجه کوي، دا سابه د A وېټامين په پراخه اندازه لري، پروټيني مواد پکې نه شته، ځکه خو د چاغوالي او بدن د وزن زياتېدا لامل نه ګرځي.<sup>۸</sup> (۱۱)، م (۱۴۰)

خله (سینه بغل):

د خلې يا سينه بغل او د بدن د نرمښت لپاره او يا که په خپته درد وي، فولکلوريک علاج يې دا دی چې کليوال يو وار بارتنگ جوش کړي او ناروغ ته يې ورکړي له دې سهر خله (سينه بغل) شفاء مومي. که د خلې لومړۍ ورځ وه نو خاکشیر ورته جوش کېږي، دانې يې نه ورکوي او اوبه يې ناروغ ته ورکول کېږي، له دې سره د ماشوم سينه نرمېږي او ناروغي يې جوړېږي.

د پېچ ناروغۍ لپاره:

د پېچ ناروغۍ لپاره د (درې تخمه) په نوم ترکيبي درمل جوړېږي، چې پکې بارتنگ، سپغول او خاکشیر سره يوځای کېږي. بيا به خام يوه کپه ناروغ ته له اوبو سره ورکړل شي، دا درملنه تر درې ورځو هره ورځ درې وخته دوام پيدا کوي. بله درملنه يې د کوکنارو پردې او وچه دنيا ده چې سره ميده شي او ناروغ ته ورکړل شي، ډېره مجربه نسخه گڼل شوې ده.

د خلې بله درملنه:

د ماشوم د خلې يا سينه بغل لپاره بربوښه ميده کوي او د ناروغ ماشوم سينه ورباندې مالش کوي، بيا د ماشوم پر سينه تاوده

مالوچ تړي. له دې سره د ماشوم ساه اخيستل ښه کېږي او سينه يې نرمېږي.

د ماشوم د تبې لپاره:

د ماشوم د تبې لپاره د خاکشیر استعمال ډېر دود دی، د نسوارو وار په اندازه خاکشیر به په يو جامگي کې جوش کړای شي او اوبه به يې د شربت په قاشغو درې څلور قاشغې ورکړي، له دې سره تبه کمېږي او ماشوم د راحت احساس کوي، د ټوخي لپاره هم ورکول کېږي، خو له زيات استعماله يې ډډه کېږي، يوازې يوه ورځ يو وخت ورکول کېږي.

د شپږي ناروغۍ درملنه:

د شپږي (سرخکان) ناروغ درملنه په دې ډول ده چې د ناروغ ماشوم ډډې به لوڅې کړای شي، خاکشیر په لاس کې ونيسي او د ناروغ بدن ته به يې ورپو کړي، له دې سره به د چای يو وار په اندازه خاکشیر په اوبو کې جوش کړای شي او همدې ناروغ ته به ورکړل شي، له دې سره به يې شپږی په يو وار راووځي او د ناروغ زړه به ورسره سپک شي، چې شپږی راووت بيا به نور

خاکشیر نه ورکوي، ځکه چې خاکشیر گرم دی او زیات ورکول ناروغ ته د زیان لامل ګرځي.

د ماشوم د خلې (سینې) بله درملنه:

کله چې ماشوم خله وي، یایې سینه بنده وي او ټوڅېږي، نو کلیوال د نسوارو وار په اندازه سوډر ورته په سینه مېني، بیا ورباندې تاوده مالوچ ږدي او سینه یې په یو دسمال تړي چې مالوچ ترې ونه غورځېږي، له دې سره د ماشوم ټوخی ښه کېږي او آرام کوي.

د ټوخي علاج:

د ټوخي لپاره دودیز یا فولکلوريکه علاج دا دی چې د چایو د وار په اندازه ((گل خيرو)) چې یو یوناني بوټی دی جوشوي او په نهاره یې ناروغ ته ورکوي، دغه درملنه تر درې څلورو ورځو دوام پیدا کوي او د غټ او وړو کي ناروغ لپاره کارول کېږي.

د ټوخي او تبې لپاره:

هغه ټوخی چې تبه ورسره ملګرې وي، په کورني طب یا فولکلوريکه درملنه کې ورته د ((زوفا)) په نوم شربت

جوړېږي. دا شربت له دولسو يوناني بوټو او توکيو جوړ دی، چې عبارت دي له: زفا پنځه تولې، زېړه هرېړه دوه دانې، گل بنفشه يو توله، سپستان دېرش دانې، مرخاڼې پنځوس دانې، خطمي يو توله، خبازي يو توله، پاتوڅنه(برگ سروېشان) پنځه تولې، قندهاری انځر شل دانې، ترنجبیل دوه تولې، گلابو پاڼې دوه تولې.

د جوړولو طريقه يې داده چې په يو نيم چارک اوبو کې به دا دولس قلمه بوټي او توکي د شپې له خوا خيسته کړای شي، سهار به يې جوش کړي، تر هغه چې له يادو توکيو څخه درې پاوه اوبه پاتې شي، چن به يې کړي، يو پاو بوره به پکې واچوي، بيا به يې جوش کړي، چې کله يخ شي، دا د ((زوفا)) په نوم شربت دی. دا شربت به په داسې طريقه استعمالوي چې يوه قاشقه شربت او دوه قاشقه اوبه به سره يو ځای کوي او بيا به يې ناروغ ته ورکوي.

د ټوخلې علاج:

د ټوخلې لپاره فولکلوريک علاج دا دی، چې د شينټاغې په نوم مرغه به ښکار کړي، بيا به يې پوخ کړي او ښوروا او غوښه

به يې په ناروغ درې څلور وخته وخوري. دا علاج په کور – کلي کې ډېر منلی او د خلکو په باور اغېزمن دی. وايي چې له دې سره ټوڅلې بڼه کېږي او ناروغ شفاء مومي.

مستیاره که بڼه مېده شي – د خوږې گوړې سره شي<sup>۹</sup>  
په نهاره يې څوک خورينه – هر رنگ ټوڅې ورکوبنه  
تبه هم پرې صحت مومي – درد او برېښ پرې د ملا درومي  
د معدې درد لپاره:

د معدې د درد لپاره دوه دانې تور لاجي ټکوي، پوستکي يې لري کوي او دانې يې له لږې گوړې يا بورې سره يو ځای کوي او د کپې په څېر يې له شيدو يا اوبو سره يو ځای ناروغ ته په نهاره ورکوي. وايي چې دا درملنه تر پنځو ورځو پورې خپل اثرات ښکاره کوي او د معدې درد ورسره بڼه کېږي.  
د معدې بله درملنه:

که ناروغ د معدې له درده شکايت لري، نو د نسوارو وار په اندازه وچ نانا (اېلنی) به مېده کړای شي او په يو پاو خوږو مستو کې به گډ کړای شي، درې سهاره به په نهاره دا يو يو پاو

<sup>۹</sup> خوشال طب نامه

ماسته وخوري. د معدې تکليف به يې ورسره ښه شي. دا درملنه د خېټې ناروغۍ (بې نظمۍ) لپاره هم گټوره ده.  
د ملا درد درملنه:

پنجري چې يوناني درمل دی او د زردالو ونې له کنډ څخه جوړېږي، د يونسوار وار په اندازه به د ملا درد ناروغ ته ورکړل شي، له دې سره به يې د ملا تکليف ښه شي.  
د جنسي کمزورۍ درملنه:

د جنسي کمزورۍ او د ملا درد لپاره درې سهاره په نهاره د دوه وطنيو هگيو زېړ په يو گيلاس پخو شويو شودو کې يو ځای کېږي او بيا څښل کېږي. له دې سره د ملا درد ښه کېږي او جنسي کمزورتيا هم ورسره له منځه ځي.  
خوشال بابا په دې اړه دا نسخه وړاندې کوي:

مالکونډۍ واخله ميده کړه - ښې شکرې ورسره کړه<sup>۱۰</sup>  
يو يو کف په هر سبا خوره - يو يو کف په هر بېگه خوره  
هيڅ پر هېز ورسره نه شته - نه له مالگې، نه نور څه شته  
ستا شهوت به صد چندان کا - په زوروالي به دې ځوان کا

<sup>۱۰</sup> د خوشال طب نامه

### د پېچ علاج:

د پېچ يا په کولمو کې د غوټې او درد لپاره په کور کلي کې خلک د ((درې تخمه)) په نوم يو درمليز ترکيب جوړوي، دا ترکيب عبارت دی له: خاکشیر [د نسوارو وار په اندازه]، بارتنگ د نسوارو وار په اندازه او سپغول د نسوارو وار په اندازه.

دا درې درمله به سره يو ځای کړي، په دوه گيلاسه اوبو کې به جوش کړای شي او بيا به ناروغ ته ورکړل شي. چې درې ورځې دا درمل تکرار شي ناروغ ورسره روغتيا مومي. په دې سربېره د پېچ لپاره بله درملنه داده چې ماسته او سپغول به سره گډ کړای شي او ناروغ ته به که ماشوم وي، نو د وخت يوه قاشوغه او که ناروغ غټ وي، نو يوه ماست خوري کاسه ماسته دې وخوري او ځآن دې پرې موږ کړي.

### د غوږونو درملنه:

دا درملنه خورا عامه ده، چې کله ماشوم ژاړي، يا داسې ماشوم وي، چې له د غوږونو له درده شکايت کوي، يا مشر سړی وي، چې غوږونه يې خوږېږي، نو د غواوو غوږي به په اور سره کړي، چې لږ شان ترم شول، مالوچ (پاغونده) به پکې لمده کړي او د ناروغ په غوږ کې به دوه شاخکي وڅخوي، د غوږ د باندې برخې به هم ورباندې غوږې

کړي. له دې سره د غوږ درد ارامېږي او ناروغ روغتيا مومي. دا درملنه د ستوني درد او ټوخي لپاره هم کارول کېږي. د غوراجې درملنه:

غوراجه هغه ناروغي ده، چې په غوږ کې دننه دانه پيدا شي او بيا ترې اوبه (زوې) روانې وي، د دې لپاره د هوکې په اندازه پياز او د بادامو په اندازه د غواوو غوړي په يوه قاشوغه اوبو کې سره په اور ايسنودل کېږي، چې جوش شول، نو لږ به ورته وکتل شي، بيا به د غوراجې په غوږ کې ناروغ ته دوه څاڅکي وڅخول شي. دا درملنه په درې يا څلورو ورځو کې خپل اثرات ښکاره کوي، دانه وچېږي او ناروغ ورسره صحت پيدا کوي. د ناست غږ درملنه:

چې د چا غږ ناست وي، نوزنکۍ (زيره) به په شيدو کې جوش کړای شي او ناروغ ته به دوه سهاره يو يو گيلاس په نهاره ورکړل شي، له دې سره به يې غږ خپل حالت ته راوگرځي. د نظر کموالي يا شبکورۍ درملنه:

د وړوکي څاروي توري به په سيخ کې پوخ کړای شي او ناروغ ته به څو ورځې ورکړای شي، له دې سره به يې د سترگو د ليد (ديد)

کموالی له منځه لاړ شي او که شبکوري لري، نو هم به ورسره ورکه شي.

د سترگو ښارښت درملنه:

کله چې سترگې سوزي، خارښت کوي، اوبه کوي او يا يې د لمر رڼا ته نه شي غږولای، نو درملنه يې داده چې یو نسوارو وار په اندازه پتاسه رنگ به لږ تود شي، بيا به وټکول شي، له رنجو سره يوځای به په سترگو پورې شي. دا درملنه درې ورځې دوام پيدا کوي او ورسره د سترگو درد او سوخت ښه کېږي.

د سترگو ليد زياتېدا:

د سترگو د ليد يا ((ديد)) د زياتېدا لپاره د گازرو خوراک تر ټولو زيات مشهور دی، گازرې د سترگو ديد زياتوي، بدن پياوړی کوي، قبضيت لري کوي، د زړه درزا کموي، د مثاني کاني ماتوي، د تشو بولو سوخت له منځه وړي او د زېري لپاره هم گټورې بلل شوې دي.

د وينې درولو درملنه:

کله چې د کوم کس سر يا کوم بل ځای زخمي شي او وينه يې نه بندېږي، بوره به وټکول شي، يوه ټونگه رانجه به هم پکې واچول شي

او پر زخم به پورې شي، يا د زخم خوله به ترې ډکه شي. له دې سره وینه درېږي او تپ يا زخم ښه کېږي.

د زخم بله درملنه:

د زخم بله درملنه داده، چې يو لوښت تاري ټوکر ته به اور واچول شي، ايره به يې پر زخم کېښودل شي، ترڅو وینه يې ودرېږي، دا درملنه په کورکلي کې زښته زياته رواج ده.

د تپ يا زخم بله درملنه:

د زخم د پاسه د پسه د لم پوستکي د دوه يا درې ورځو لپاره ورباندې تړل کېږي، وايي چې له دې درملنې سره زخم ښه کېږي او ناروغ شفاء مومي.

د مات لاس يا پښې درملنه:

کله چې د کوم کس لاس يا پښه ماته شي، نو په کور-کلي کې يو نيم کس د ماتې څوډې کار کوي. طريقه داده چې دورمې (غوږگې) به پر منځ بېلې شي، بيا به پر يوې مناسبې ټوټې د هگۍ زېړ ووهل شي، مات لاس به په حکمت کش کړای شي او چې کله يې يقين خاص شو، چې لاس خپل ځای ته راغی، نو د هگۍ پټۍ به ترې تاوه شي، د ټوټې په دويم پټ کې به دورمې کېښودل شي او ټوټه به ترې

تاوه شي، دا تاوه کړې توتپه او پتۍ به لس يا خوارلس ورځې د ناروغ تر لاس تاوه وي، ترڅو مات هډوکی جوش واخلي.

که فرضاً هډوکی سم جوش نه واخېستی او کوږ جوړ شوی و، نو د بيا ماتېدو يا پخواني مات حالت ته د راگرځېدو لپاره ورباندې جوش کړي بانجان او خام کب (ماهي) ږدي، د ماهي د اېښودلو طريقه داده چې ماهي به په منځ دوه پرکه کوي، خېټه به يې تشه او پر مات شوي لاس به يې يوه شپه او ورځ وتړي، لاس بېرته ماتېږي او د دويم ځل تر لولپاره آماده کېږي.

د ټکېدلي ځای درملنه:

که کوم کس له بامه راغورځېدلی وي، يا له اوبښ، اس يا له خره پرېوتی وي، يا چا بدېد وېلی وي، يا يې لاس يا کوم بل ځای ټکېدلی وي او له امله يې سپری ضعف او بې سدی حالت ته رسېدلی وي، نو درملنه يې داده چې شوده به پاڅه کړي، وطنۍ دوه يا درې هگۍ به د شيدو په گيلاس کې ماتې کړي، د غواوو سره کړي غوړي به ورباندې واړوي، لږه بوره يا گوړه به پکې هم واچوي او ناروغ ته به يې ورکړي.

د ټکېدلي ځای د درملنې لپاره يوه بله نسخه دا هم ده، چې کورکمن به په غوړيو کې سور کړای شي، بيا به پر ټکېدلي ځای وتړل شي. له دې سره ټکېدلی ځای ښه کېږي او دردونه يې آرامېږي.

د پښې واړه اوښتل:

کله چې پښه کاواکه کېښودل شي، يا بېواکه قاط شي، برېښ کوي يا وپړسېږي، کليوال وايي چې واړه يې اوښتي دي، د دې علاج لپاره به ليمثی لږ تود کړي، د شېشمو په تېلو به پښه غوړه کړي، مالگوبی به ورباندې ووهل شي، بيا به ورباندې تود ليمثی وتړي، په دوه درې ورځو کې پښه ښه کېږي او درد يې له منځه ځي.

د گرمۍ وهلي او تېې لپاره:

زاول (زول) يو ډول غرنی بوټی دی، زېړ رنگ لري په اوبو کې به جوش کړای شي او درې ورځې يو يو گيلاس اوبه يې هغه ناروغ ته ورکول کېږي، چې گرمۍ وهلی وي او يا يې تبه وي. شاطره هم د تېې لپاره گټور بوټی گڼل کېږي، شين بوټی دی، ټکول کېږي او اوبه يې ناروغ ته د تېې لپاره ورکول کېږي. شاطره د سرې مخې(حساسيت) او پوستکي ناروغيو ته هم گټوره ده.

د سالنډۍ درملنه:

د سالنډۍ يا نفس تنگی لپاره په کور کلي کې غوره علاج دا گڼل شوی، چې سويه(خرگوش) به ښه سترې کړي، بيا به يې حلاله کړي، يوه قاشوغه توده وينه به يې ناروغ ته ورکړي، چې لومړی يې

غږغږه او بيا يې تېره کړي، له دې سره سالنډي له منځه ځي او هم ورته د شين ټاغي غوښه او بنوروا گټوره بلل شوې ده.  
د کمزورتيا درملنه:

که ناروغ د کمزورتيا احساس لري او ناروغۍ ځپلې وي، نو د وطنيو چرگانو (پنځې چرگې) بنوروا به ورکړل شي، تورمرچ استعمال ورسره ډېر گټور ښودل شوی، وايي چې له دې سره به ناروغ تقويه شي او کمزوري به يې لري شي.

د دانې درملنه:

کله داسې وي چې د ناروغ پر بدن غټه دانه راوخېژي، ولسي درملنه يې داسې ده، چې پريوه ټوټه باندې به لوند شوی سپغول واچول شي او بيا به دغه پټۍ پر دانه وتړل شي، دا پټۍ دانه پخوي، دانه سر پيدا کوي او بيا ماتېږي، چې ماته شي، نو په فشار به وینه او زوه ترې وايستل شي او د دانې زړی به وايستل شي.

بله طريقه يې دا ده چې د خميرې سره به لږه ايره گډه کړي او خيشت شوی بارتنگ به ورسره يو ځای کړي دا پټۍ به پر دانه وتړي. درېيمه طريقه يې د گزک حلوا ده، هغه داسې چې لږ غوړي په يو لوبښي کې په اور ږدي، بيا پکې لږې اوبه اچوي، لږ اوږه هم ورسره

گډوي، چې په اور سره شول ترې پټې جوړوي او پر دانه يې ږدي، په ورځ دوو کې دانه سر پيدا کوي، ماتېږي او زوه يې وځي.  
د خېټې پر سوب او بادو درملنه:

د هغه ناروغ درملنه چې د خېټې پر سوب ولري، يا فکر کېږي، چې بدن يې اوبه اخيستي، يا د بدن له بادو شکايت لري، د دې لپاره يو ترکيب جوړېږي، چې عبارت دی له: صېر يو توله، شحمې انزل(مړغونۍ) يو توله، سقمونيه يو توله، توره هرپړه(هېله) يو توله. دغه څلور توکي به بېل بېل وټکول شي او په درې سوه گرامه شاتو کې به گډ کړای شي، بيا به ناروغ ته د يوې جوارو دانې په اندازه هره شپه په مړه خېټه ورکول کېږي. دا درملنه به تر يوې مياشتې دوامداره ساتي. يوناني طبیبان په دې باور دي، چې له دې درملنې سره د خېټې پر سوب، چاغوالي، بادو او په بدن کې د اضافي ذېرمه شويو اوبو مخه نيول کېږي او ناروغ اضافي وزن بايلي.  
خوشال بابا د هېلې په اړه وايي: ”

چې هر رنځ لره فايده ده – هېله ده هېله ده

هېله شفاء د تن ده – هم د مرد ده هم د زن ده

که درست عمريې څوک خورينه – هېڅ علت به نه ورځينه

” د خوشال طب نامه ۱۹۱ مخ

## ب: روحاني درملنه:

### د زېږي روحاني درملنه:

ځېنې خلک په هر کلي کې شته، چې د زېږي لپاره دم و دعا کوي، ناروغ په قرآني ایتونو دموي او د څو پرلپسې ورځې لپاره يې د دم لپاره راغواړي. ناروغ ته پرېهېز هم توصیه کوي او د څو ورځې په تېرېدو سره د ناروغ په سترگو کې زېږ والی په کمېدو شي او ناروغ شفا پيدا کړي. زېږی د فاتحې په سورت د اوه ځله په ویلو سره درې ورځې دمېږي.

### د مارچيچلی روحاني درملنه:

د مار چيچلي لپاره روحاني علاج د ايات کړسي په مبارک ايات د ناروغ دمول دي، طريقه يې دا ده چې يو روحاني شخص چې اجازه<sup>۱۲</sup> ولري راځي او مارچيچلی په داسې انداز دموي، چې چيچل شوي ځای ته يې د لاس په رابښکلو زهر راټولوي او پرله پسې څو څو ځله په ياد مبارک ايت ناروغ دموي. کله چې زهر بېرته چيچل شوي ځای ته راټول شول، نو بيا يې د لاس د

<sup>۱۲</sup> اجازه دې ته وايي چې دمگري بايد د دمولو لپاره له کوم روحاني شخص څخه د دمولو اجازه ترلاسه کړي وي

فشاريا په خوله د کش کولو له لارې د ناروغ له بدنه باسي، چې له دې سره د ناروغ وجود سپک او دردونه يې کم شي.  
د مار چيچلي بله درملنه:

مار چيچلی په سورت فاتحه (الحمد لله) باندې يوولس ځله دمېږي، له هر ځل ويلو دمخه به بسم الله الرحمن الرحيم وايي. زهر به د لاس په کشولو هغه ځای ته راټولوي، چې چيچل شوی دی. په همدې طريقه مار نيول کېږي هم.  
(م، ۲)

د مچۍ يا لړم چيچلي درملنه:

که کوم کس مچۍ يا لړم وچيچي، نو په سورت اخلاص (قل هو) باندې دې اوه ځله دم کړي. په اوه ځله قل هو الله احد... او درې ځله درود شريف ويلو باندې په مچې يا غومبسي يا د مچيو په چک چوف کولو سره مچې نيولای شي، نه دې شي چيچلای، خو په دې شرط چې اجازه ولري.

د سينې ناروغۍ روحاني درملنه:

د سينې ناروغان د فاتحې په سورت خو ورځې هره ورځ دمېږي  
او هر ځل ورباندې اوه ځله سوره فاتحه (الحمد لله) ويل کېږي.  
الم نشرح لك صدرک... باندې هم دمېږي.

د سترگو د ګل روحاني درملنه:

په يو مسي لوبني کې به لږې اوبه واچول شي، اوه دانې غنم  
به د سورت ياسين په تلاوت په داسې ډول دم کړي چې کله هر  
(مبين)) ته رسي، نو يوه دانه غنم به ورباندې دموي، د بسم  
الله په ويلو به يې د سترگو له ګله چاپېره ګرځوي او بيا به يې په  
مسي لوبني کې په پرتو اوبو کې اچوي، تر څو ټول سورت  
وويل شي او اوه واړه غنم دانې اوبو ته وغورځوي. دا غنم دانې به  
بيا په پاکو روانو اوبو کې غورځوي. دا دمول اوه ورځې دوام  
پيدا کوي او الله (ج) د سورت ياسين په برکت د سترګې ګل لري  
کوي. دا درملنه ډېره مجربه ده.

د غوښې شلېدلو (شکېدلو) روحاني درملنه:

کله چې د یو چا غوښې وشلېږي، یا په ملا کې یې څرک وشي، چې برېښ هم ورته وایي، نو دردمنه برخه په لاس مېنل کېږي او د فاتحې مبارکې سورې په درې ځلې قرأت کولو دمېږي. دا درملنه درې ورځې دوام پېدا کوي. د غاښ درد روحاني درملنه:

د غاښ درد لپاره پنځلس ځله د لیلا ف قريش سورت لوستل کېږي او د یوې شنې ونې د لښتې په غوڅولو سره غاښ دمېږي. طریقه یې داده، چې لومړی دمگري یوې شنې ونې ته درېږي، د شنې ونې یوه نرې لښته په لاس کې نیسي، بیا پنځه ځله د لیلا ف قريش مبارک سورت وایي، بیا ناروغ ته وایي ((په حکم د خدای سره ستا د غاښ چینجی غوڅ کړم)) ناروغ وایي: ((هو)) بیا د لښتې یوه برخه غوڅه کړي او لرې یې وغورځوي، بیا پنځه ځله یاد سورت لولي، بیا ناروغ ته وایي ستا د غاښ چینجی غوڅ کړم، هغه ورته وایي: ((هو)) بیا د لښتې بله برخه په چاقو غوڅه کړي، بیا پنځه ځله هماغه مبارک سورت وایي او پر ناروغ غږ کوي، چې ستا د غاښ چینجی غوڅ کړم، ناروغ

چې کله د درېیم ځل لپاره ((هو)) وکړي، نو ورباندې چوف وکړي او ورته ووايي چې ستا د غاښ چینجی غوڅ شو.

د خلې (سینه بغل) درملنه:

خله یا سینه بغل درې ځله په درود شریف دمېږي، د درې ورځو لپاره، د فاتحې په سورت هم څلوېښت ځله دمېږي.

د غلنکې درملنه:

غلنکه غغې ناروغۍ ته وایي چې د یو کس د سترگې په یوه برخه کې دانه پیدا شي، په کور کلي کې یې روحاني علاج دا دی چې دوه ځله الحمد لله او درې ځله سورت اخلاص (قل هو الله) باندې هره ورځ د درې ورځو لپاره دمېږي. طریقه یې دا ده چې لوتې به دم کړای شي او له سترگې به هره لوته د بسم الله په ویلو سره تاوه کړای شي، بیا به دا لوتې په اوبو کې واچول شي، چې ویلي شي.

(م، ۲)

د غوږ درد درملنه:

که د چا غوږ درد کوي، نو پینځه ځله د بسم الله الرحمن الرحيم په ویلو سره په : (أَلَمْ تَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ...) بشپړ سورت باندې دمېږي.

(م، ۲)

د شري(سرخکان) درملنه:

هغه ماشوم چې شری ورباندې ختلی وي، په (( چهار قل )) باندې به لږې غټې وریجې درې ځله دم کړي، بیا به ناروغ ته هره ورځ اوه دانې وریجې ورکوي، چې روغې یې تېرې کړي، له دې سره د شري ناروغۍ کمېږي او ناروغ روغتیا مومي.

(م، ۲)

د زخو درملنه:

د جمعي په مبارکه ورځ د جمعي له لمانځه وروسته به په اوداسه باندې په دې مبارک ايات (لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وحده لا شریک له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير) درې ځلي یوه اندازه اوربشي دم کړي، بیا به هره اوربشه له یوې زخې تاوه وي، دغه اوربشي به بیا په نمجن ځای کې ښخوي چې ورستې شي. په داسې ځای کې دې نه ښخوي چې د شنه کېدو وېره یې وي.

که د یکشنبې په ورځ يې دموي، نو پورتنی مبارک ایت به په  
 ((می-)) یا میو دانو باندې چوف کړای شي او طریقه يې همدا  
 ده، چې له زخو تاوه ولو وروسته به يې په نمجن ځای کې ښخې  
 کړي.  
 (م، ۲)

ښځه چې په اولاد دردمنه وي:  
 هغه ښځه چې په اولاد دردمنه وي او د اولاد د پیدا کېدا شېبې  
 شماری، دوه ډوله روحاني درملنه ورته ترسره کېږي، یو ډول يې  
 دا ده چې ساخت ورته لیکل کېږي او بیا دغه ساخت په اوبو کې  
 مینځل کېږي او دردمنې ښځې ته ورکول کېږي. په ساخت کې  
 دغه مبارک آیات لیکل کېږي: (لَا يَسْتَوِي أَصْحَابُ النَّارِ  
 وَأَصْحَابُ الْجَنَّةِ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمُ الْقَائِمُونَ)  
 بله طریقه يې د تاویز ده چې دغه مبارک آیاتونه پر سپین  
 کاغذ لیکي، تاویز کوي يې او ناروغې مېرمنې ته يې  
 ورکوي:  
 إِذَا السَّمَاءُ انشَقَّتْ ۝ وَأَذِنَتْ لِرَبِّهَا وَحَقَّتْ ۝ وَإِذَا الْأَرْضُ مُدَّتْ ۝  
 د ستوني درد درملنه:

په کور کلي کې چې د چا ستونی درد کوي، مشران وايي چې هډي يې دي، يا هغه ناروغان چې په ستوني کې يې غوتې (تانسلونه) وي او له درده شکايت کوي، کليوال يې هډي بولي، د هډي نيول يا هډي مېنل هغه طريقه ده چې د لاس په مړوند او يا د پېنې په پندۍ کې مېنل کېږي. طريقه داده چې يو کس چې د هډي مېنلو اجازه ولري د ناروغ لاس نيسي او د مړوند برنۍ برخه د خپلې غټې ګوتې په فشار سره مېنې، داسې ويل کېږي چې کله په ستوني کې غوتې پيدا شي، نو قيصري يې د لاس مړوند يا د پېنې پندۍ ته وځي او هلته غوتې پيدا کېږي، کله چې دا غوتې ومېنل شي، نو مانا يې داده چې د ستوني غوتې ورسره هوارېږي او ناروغ شفا مومي. په پندۍ کې يې د مېنلو طريقه همدا ده، د پندۍ په منځنۍ برخه کې دا غوتې مېنل کېږي، خو بايد وويل شي چې د مېنلو پر مهال په سورت فاتحه (الحمد لله) باندې اوه ځله دمېږي او درې ورځې دا کړنه ترسره کېږي.

د نزلې بندېدو درملنه:

د نزلې بندېدلو ولسي اسانه او ارزانه درملنه داده، چې ځېنې مشران خلک له ځانه سره ملغوزي نسوار گرځوي، کله چې يې پوزه بنده وي او يا د زکام پر مهال د پوزې د بندښت نه شکايت لري، نو يوه ټونگه ملغوزي نسوار په پوزه کې کش کوي، له دې سره پر نځېرې او نزله يې خلاصېږي.<sup>۱۳</sup>

د پښې رگ نيول:

کله ناروغ د پښې له رگه شکايت لري او وايي چې پښه يې (رگ نساء) دی، يا دا چې د پښې رگ يې له پښې نيولې تر ملا پورې درد کوي، دا مهال ناروغ سخت په تکليف وي او ډاکټران ورته د عملياتو توصيه کوي، روحاني علاج يې دا دی يو کس چې اجازه لري د ناروغ رگ نيسي، يا دا چې دې درملنې ته ((رگ نيول)) وايي. طريقه داسې ده چې ناروغ به سم دم ودرېږي، د اجازې خاوند به د ده شاته کښېني، څو ځله الحمدلله شريفه به ووايي، بيا به د ناروغ رگ د پوندې د پاسه (دپلو په برخه کې) په دوو گوتو ټينگ ونيسي او له دمولو

<sup>۱۳</sup> ملغوزي نسوار له پساړيانو سره پيدا کېږي، عينا نسوار دې خو څه خوشبويي يې پکې گډه کړې وي

سره به ورباندې دومره فشار راوړي، چې يا به ناروغ چغه وهي او يا به بې حسه کېږي، دا رگ نيول دوه يا درې ځلې د درې ورځو لپاره نيول کېږي. هغه کسان چې رگ نيسي وايي چې دغه رگ د بل رگ تر فشار لاندې راغلی دی، د وينې جريان يې تر فشار لاندې دی، کله چې ونيول شي د وينې جريان بند شي او د ډېر فشار له امله وينه پر هغه رگ روانه شي چېرته چې مانع وجود لري. په دې ترتيب ډېری ناروغان وايي چې د رگ له نيولو سره يې مشکل حل کېږي او ډاکټر يا عملياتو ته يې اړتيا نه پېښېږي.

ج: خرافاتي درملنه:

د زېږي درملنه:

د زېږي خرافاتي درملنه داده چې د کوم زيارت ((بند)) به د زېږي ناروغ په غاړه کې واچوي. ((بند)) له يو ډکي (لرگي) تاوشوی تار دی، چې په زيارت وهل شوی، يا د زيارت مجاور دم کې او د تبرک په نوم ناروغ ته په غاړه کې اچول کېږي. [په ننگرهار کې د گردې غوث زيارت بند ډېر مشهور دی او د زېږي

ناروغان يې په غاړه کې اچوي. [يا ناروغ زيارت ته بيايي، د ننگرهار د ښوې ولسوالۍ نه د کونړ پر لور د نورگل اړونده سيمه کې د لويې لارې پر سر يو زيارت د زېري بابا په نوم شهرت لري، چې ځينې کسان ورځي او د زيارت نه ناروغ ته بند راوړي.

د پښو بادو (درد) درملنه:

په کور کلي کې د پښو بادو (درد) لپاره خرافاتي علاج دا وي چې کليوال زيارت ته ځي او د قبر کاني په خپلو پښو مښي، يا په زيارت کې څو پرلپسې ورځې تېروي، هلته لمونځونه کوي او د خپل تکليف د ښه کېدو سوالونه کوي. [د ننگرهار، ښوې ولسوالۍ د شگې په سيمه کې ياسين بابا زيارت د بادو لپاره ډېر مشهور دی او له لرې لرې ځايونو ورته خلک په دې نيت څلور يا اوه پنځشنبې راځي، يا په زيارت کې شپې کوي]

د مارچيچلي درملنه:

د مارچيچلي لپاره خرافاتي علاج پر ناروغ د ځينو منترونو ويل دي، چې په اسلام مبارک دين کې اساس نه لري. ځينې

پاپوگران په کور کلي کې مارچيچلي په منتر دموي او د لاس په کش کولو غواړي د مار خپاره شوي زهر بېرته چيچلي ځای ته راغونډ کړي. دلته موږ يو منتر د بېلگې په توگه وړاندې کوو.

کیان کیان به نام خدا، خدای هر دو جهان، سه سرور و سه سلطان، کش کرو به نام مردان، به هودی شیخ فریدالدین شکرگنج مددوار. تو بکش زهر هفتاد و دو گروه مار و هفت گروه غنډل، و نود و نه گروه زنبور و عقرب و سگ دیوانه. از همین ادمي، سر از مغر، از گوشت از پوست، از رگ از پا، فراید به هوده ی بابا ادم صفي الله، به هوده ی نوح نجی الله، به هوده ی موسی کلیم الله، به هوده ی عیسی روح الله. هدر شو بدر شوای زهر ( مار )<sup>۱۴</sup> به حق یا پیر یا مرشد یا پیشوا، به حق محمد مصطفی به حق لا اله الا الله محمد رسول الله به حکمی خدا، به اجازه ی پیر استاد.

(م، ۴)

<sup>۱۴</sup> دا منتر د مار، لرم، غونښی، مچي، لیوني سپي او غونډل د چيچلي ناروغ لپاره ويل کيږي، کله چي هدر شو، بدر شو ته ورسي بيا نو د هر هغي حشري نوم اخلي چي دا ناروغ يې چيچلي وي. که مار وي د مار، که مچي وي د مچي او که د لیوني سپي...

په غوږ کې د حشري ننوتلو علاج:  
 که په غوږ کې کوم مېږی، گونگوته، ماشی، یا کومه بله حشره  
 ننوتله، نو د را ایستلو لپاره یې یو منتر دی، طریقه یې داده  
 چې غوږ به ښکته ونيول شي او ټکان به ورکول کېږي او دا منتر  
 به ورباندې تر پینځو ځلو لولي. منتر په لاندې ډول دی.  
 ((پر دت، پر دت، پرداتي، کراماتي، گنادي، کېږي، وېږي،  
 اوتي مېږي چل، به حکمي خدا به اجازه ی پیر استاد.))  
 (م، ۴)

ښځه چې په اولاد درد منه وي:  
 کله چې د ښځې ماشوم پيدا کېږي او په اولاد درد منه وي، نو د  
 درد د کمولو او ماشوم په اسانه پيدا کېدا لپاره یې خرافاتي  
 درملنه دا ده چې یو منتر درې ځله په توش قلم یا پنسل په  
 هڅۍ باندې لیکل کېږي او هڅۍ دردمنې ښځې ته ورکوي،  
 چې په لاس کې یې موټی کړي او د درد پر مهال په هڅۍ باندې  
 لږ لږ زور راوړي. منتر په دې ډول دی: ((مراجيزې، خري مرا  
 جاييزې، زن دهقان را زاید یا نه زاید.))

(م، ۲)

د بد غږ درملنه:

که یو ماشوم نوی پیدا شوی وي، یا کوم ماشوم سنت شوی وي، یا یې پر بندن کوم زخم وي، یا د غټ سپري پر بدن زخم وي، له دې وېرې چې بد غږ یې ونه وهي، یا د بېلماځو بنځو او سپړیو غږ ورباندې ورنه شي، نود فېروزي ګوته به په لاس کړي. ماشوم ته به سلېمانۍ مری په پښه کې واچول شي. که ماشوم نوی سنت شوی وي، نود سنتې شوې (پرې شوې) غوښې پوټی به په تار کې واچول شي او په پښه کې به یې ورته د څو ورځو لپاره وتړي، ځنې کلیوال په دې باور دي چې دا کړنه د بد غږ مخه نیسي.

د ماشوم د وېرې او ډار درملنه:

که ماشوم په خوب کې ژاړي، زړه یې شټنکې وهي او ګومان کېږي، چې وېرې اخېستی، یا د پېریانود سیوري وېره ده، نو په یو تار کې به د لېوه غاښ، وړوکی چاقو، برېو او کنجکه واچول شي او د ماشوم په سوزني کې به ماشوم ته پر تېر بند کړای شي، یا دې ورته د بالښت لاندې کېښودل شي. ویل کېږي چې دا د بد غږ او د پېریانود سیوري لپاره ګټور دی او د ماشوم وېره ورسره ختمېږي.

حيواني دوديزه درملنه:

الف: دوديزه خاړويزه درملنه:

د سورنگي: (بيخ وهلي) خاړوي درملنه

دا هغه ناروغي ده، چې خاړوی د شپې مهال په ژمي کې يېخ ته پاتې شي، نو په دې مرض اخته شي. د ناروغۍ نخښې دادي چې د خاړوي تبه وي او له خولې يې کياخې (اوبه) ځي. د دې ناروغۍ د علاج لپاره کليوال د گوړې يا باديانو شربت جوړوي او په يوه ټوټه ډوله ناوه کې يې خاړوي ته په خوله کې اړوي. په دې سربېره پر خاړوي بړستن تېري او له يخه يې ساتي [شنه باديان د گوړې له شربت سره ورکول د خاړوي بړښ او درد ته هم ښه دي] بړستن تر هغه پر خاړوي تېلي وي، ترڅو ښه شوی نه وي او ياده درملنه په اونۍ کې درې ځلې تکرارېږي.

د خاړوي پړسوب:

کله چې خاړوی ((مله)) وځوري يا د بلې ناروغۍ له امله ورته د گېډې پړسوب پيدا شي، نو څو ډوله درملنه لري. لومړی دا چې ايلنی [شين وي که وچ] په شپږمه کې خاړوي ته په خوله کې

واړول شي. دويم ډول يې دا ده چې د چره ايز تهوپک د کارتوس باروت (دارو) په کوچو يا شرومبو کې څاروي ته ورکړل شي. درېيم او وروستی علاج يې دا دی چې د څاروي د تشي په برخه کې يو وړوکی سوری وکړای شي او په دې سره يې په خپته کې ايساره هوا وايستل شي.

د غوا د غولانځې غوټه کېدلو درملنه:

کله د غوا غولانځه د نامعلومو علتونو له امله غوټه شي، ډېر ځله د نوې لنګې شوې غوا غولانځه چې د کور خلک ورنه په سمه توګه شوده ونه شي لوشلاي، د کنډ (لومړۍ او دويمې ورځې شوده) د غوټه کېدو لامل شي او د غوا غولانځه ورسره کلکه شي. د دې ناروغۍ د علاج لپاره کليوال غټې وريجې پخوي او په شرومبو يا شيدو کې يې څاروي ته درې څلور ورځې سر په سر ورکوي، خو د دې تر څنګ د څاروي غولانځې کرار کرار لوشي، تر څو غوټه شوي شوده ترې ووځي. دې ناروغۍ ته (بوغمه) هم وايي.

### د څاروي د ټوخي درملنه:

کله چې پسه ټوڅپري له ۲-۳ وطنۍ هگۍ ورته په خوله کې ماتوي او ور اړوي يې، که غوايي يا غوا ټوڅپري، نو بيا له ۱۰-۱۵ پورې هگۍ ورته اړوي. يا ورته د ((کوري)) په نوم [د غره يو بوټی دی] ټکول کېږي او څاروي ته ورکول کېږي. همدا راز يو پاو تاوده غوړي (د غواوو غوړي) د ټوخي درملنې په موخه څاروي ته په خوله کې اړول کېږي.

### د څاروي د زخم درملنه:

کله چې څاروی زخمي شي، د ((يک انداز)) په نوم [د توره پانې په شان يو بوټی دی] بوټی وچ او ميده شي او پر زخم واچول شي. همدا راز د زارومبۍ په نوم درملنه هم شته چې يوه ټوټه ټوکر به وسوزول شي او ايره به يې پر زخم کېښودل شي.

### د څاروي نس ناستي درملنه:

کله چې د شنو وښو پر مهال څاروی وابنه خوري، نو کله نا کله د څاروي د نس ناستي لامل شي، کليوال د دې ناروغۍ د

درملنې لپاره د څاروي مخې ته د مالگې گټې ېږدي، څاروی پر هغه گټې ژبه راکاږي او خټي يې. په ورځ دوو کې د څاروي د اسهال د بندېدو لامل شي.

د شیدو د کمښت درملنه:

کله چې یو څاروی خپل شوده کم کړي، نو ورته ماسته وریځي ورکول کېږي، له دې سره د څاروي شیدې زیاتېږي. د جوارو د اوږو له گروېدو سره هم د شودو د زیاتېدا تمه کېدای شي.

د څاروي د نس چوره کېدلو درملنه:

کله داسې پېښه شي چې څوک یو څاروی په لینده، یا کاني وولي، نو یوه گوتمۍ ځای يې وپرسېږي، دې حالت ته کلیوال د مال د نس چوره کېدل وايي. څاروی ورنه نا ارامه وي، علاج يې دا دی چې په یوه ټوټه لامده لیمڅي کې به مالگه واچوي، یو کاني به په اور کې سور او بیا به يې په دې لیمڅي کې تاو کړي، سم دواړه به په لیمڅي کې تود تاو شوی کاني د څاروي

پر پړسېدلې (چوره) ځای د تېکور لپاره کېښودل شي. دوه ورځې چې دا طریقه تکرار شي څاروی ښه کېږي. د څاروي د قبضیت درملنه:

که څاروی قبض وي او له امله یې خېټه پړسېدلې وي، نا ارامه وي، نو نیم من توربانجان به جوش کړای شي، چې ښه وڅوټېدل لاس به پکې ووهي چې مېده او غوټې یې هوارې شي، بیا به څاروي ته په خوله کې واپول شي. په یو ساعت کې دننه به یې قبضیت مات شي. اوسنۍ درملنه یې دا هم ده چې یو بوتل غټه پیپسي به په خوله کې ورواپول شي، له دې سره یې هم قبضیت ماتېږي.

د څاروي د تبک ناروغۍ درملنه:

د تبک ناروغي په څارويو کې ډېره وي، دا یو ډول ناروغي ده چې څاروی پکې له پښو فلجېږي، سومان یې چینجي کوي او له حرکت پرېوزي. علاج یې دا دی چې د اوږي به یې په سرو شگو کې ګرځوي، ترڅو د سومانو لاندینی برخې یې داغ او چینجي یې مړه شي، له دې سره څاروی ښه کېږي. که د ژمي دا ناروغي ورپېښه شوه، نو په ژاولنو خټو کې به وګرځول شي،

چې مېکروب او چينجي ترې په خټو کې پريوزي. له دې سره  
هم څاروی ښه کېږي.

ب: روحاني څارويزه درملنه

د شيدود کمښت روحاني درملنه:

کله چې څاروی شوه کم کړي، نو په کلي کې يو روحاني  
شخص ورته په الحمد لله او وروستيو څلورو ستورتونو ډوډۍ،  
دموي او څاروي ته يې ورکوي.

غوا چې لغتې وهي:

هغه غوا چې د لوشلو پر مهال نه ودرېږي او لغتې وهي، د کور  
مېرمنه ورسره سخته په تکليف وي، د دې غوا لپاره روحاني  
علاج دادی چې يو روحاني شخص راوستلای شي، غوا به دم  
کړي او يا به ورته ډوډۍ دم کړي. ډوډۍ ورته درې وخته په  
سورت فاتحه دمېږي.

څاروی چې توريې اخېستی وي:

دا يو ډول ناروغي ده چې څاروي ته پيدا شي، څاروی پکې په  
يو ځای نه درېږي، هڅه کوي پرې وشلوي او وتښتي، هر  
څوک چې يې خوا ته ورځي ورنه ډارېږي، د دې لپاره روحاني

علاج دادی چې د کلي په ملا يا کوم بل روحاني او متقي شخص به ورته په سورة فاتحه او ((چهار قل)) سکرک دم شي او بيا خاروي ته خو وخته ورکړل شي.

ج: خرافاتي خارويزه درملنه.

غوا چې لغتې وهي:

په کور وکلي کې يونيم کس کوډې او طلسم کوي، د هغې غوا يا خاروي لپاره چې د لوشلو پر مهال نه درېږي او لغتې وهي، په يوه پاڼه کاغذ کې د فرعون، نمرود، شداد او هامان نومونه ليکي او بيا يې د يو تاويز په بڼه پوښ کړي او د غوا په ښکريا لکۍ پورې يې وتړي. چې دا کړنه په ښکاره ډول په خرافاتي عقايدو پورې تړلې ده.

کورني الوتونکي چې د نس ناستې ناروغي ولري:

د کورنيو الوتونکو د نس ناستې ناروغي کورنی درمل دادی، چې د جوارو اوږه ورته په مستو کې ګډېږي او ورکول کېږي. د تيتراسکيلين کپسول هم ورته په خوله کې اچول کېږي، که چرګوړي واړه وي ورته په اوبو يا اوږو کې يو کپسول ګډېږي او اوبه ورته ايښودل کېږي.

مېرز، زرکه او چرگ چې په جنگ کې زخمي شي:  
 مېرز، زرکه يا چرگ چې په جنگ کې زخمي شي، په زخم يې رانجه  
 اچول کېږي او تود تېکور ورکول کېږي. بله درملنه يې داده، چې  
 تاري لتې ته به اور واچول شي او ايره به يې په تپي ځای باندې  
 کېښودل شي.

د مېرز، زرک او چرگ د ټوغکي درملنه:  
 که مېرز، زرک او چرگ د ټوغکي په ناروغۍ اخته وي، نو نڅبنه يې  
 داده، چې له خولې يې اوبه بهېږي او تبه لري، درملنه يې داده چې  
 پياز به ورته مېده مېده شي او په خوله کې به ورکړل شي، يا شدوپی.  
 (يو ډول بوټی دی) ورکول کېږي.

چرگه چې خامې هگۍ اچوي:  
 هغه چرگه چې له کوم ځای نه غورځېدلې وي او خامې هگۍ اچوي،  
 درملنه يې داده چې په غوړو کې به ورته د جوارونينې وکړي، بيا به  
 يې ورته کېږدي چې ويې خوري، يا به وازده ويلې کړي او مخې ته به  
 يې کېږي. له دې سره به يې ناروغي ښه شي.

کورني الوتونکي چې پښه ماته شي:  
 د چرک، چرگې، فيل مرغ، هيلۍ، زرک يا مېرز چې پښه ماته شي، نو د  
 پښې شاوخوا به يې د دورمو(کړکو) ډکي کېښودل شي او په ډېر  
 حکمت به په ټوټه وټرل شي، دوه اونۍ وروسته به يې مات شوی ځای  
 پرانيزي، تمه ده چې مات هډوکی به يې جوړ شوی وي.

د کورنيو الوتونکو پر ځان چې دانه وي:

د کورني الوتونکي پر ځان چې دانه وي، نو درملنه يې داده، چې په يخو اوبو کې به د بارتنگ پټۍ جوړه کړي او په دانه به يې پورې کړي، يا به اينخت (شين بوټی دی) وټکوي او تود به يې کړي، په يوه لته کې به يې واچوي او پر دانه به يې پورې کړي. بله درملنه يې داده چې د هوگې يو پلې به په منع مات کړي، په دانه به يې وسولوي، په درې څلورو ورځو کې به دانه وچه شي.

## پایله

د پایلې په توګه ویلای شو چې فولکلوريکه درملنه زموږ په هېواد کې پراخې ریښې لري، که دا غني پانګه راتوله شي ګټور اثار ترې پنځېدلای او د څېړنو لپاره څېړونکو ته ښه توکي په لاس ورتلای شي. که څه هم دغه مونوګراف به د کمیت او کیفیت په لحاظ دومره څه ونه لري چې حساب ورباندې وشي، خو د فولکلوريکې درملنې ښار ته د یوې دروازې حیثیت لرلای شي. دا راتولونې به د دې لامل شي، چې څېړونکو ته وړ موادو برابر او زموږ د ټولنې د فولکلوريکې درملنې اساسي توکي معرفي کړي. په دې سربېره که یو وخت زموږ په هېواد کې د دوا درمل بوټي تر مطالعې لاندې نیول کېږي، نو کېدای شي چې په عصري توګه دغه توکي مطالعه شي او وکتل شي چې موثریت او ګټورتوب یې په څه کې دی. ایا دا توکي په عصري طبابت کې د استعمال وړ دي، ایا د دې توکو جاني عوارض شته، ایا ګټورتوب یې علمي دی، که یوازې د

ناروغانو د تسکين په اړه يوه سرچينه ده؟ که په راتلونکې کې د  
 طبعي علومو او فولکلوريستانو ګډه څېړنه ترسره شي، نو دا او دې  
 ته ورته پوښتنې به پکې ځواب شي.  
 زه دا کار نيمګړی او نا بشپړ ګڼم، خو تمه لرم چې هرومرو به د  
 فولکلوريکې درملنې په اړه د څېړنو د ماڼۍ لپاره د خامو موادو  
 يوه ډېرمه وي.

درنښت

## وړاندیز

زه د ننګرهار پوهنتون محترم مشرتابه ته وړاندیز کوم، چې د محصلينو مونوګرافونه دې د موضوعاتو د همغږۍ او نږدې والي له مخې سره بېل، د کتاب په بڼه دې چاپ او ټولنې ته وړاندې کړي. دغه مونوګرافونه چې د محصلينو د زيار محصول دی او درنو استادانو په پوره اخلاص کتلي او په اړه يې مسلکي سپارښتنې کړي، د ټولنې لپاره د خیر پیغام لري، ډېر داسې څه شته چې په مونوګرافونو کې راټول شوي، خو د يادې موضوع په اړه هېڅ کوم اثر نه دی چاپ شوی. هيله مې دا ده چې د پوهنتون محترمه اداره د دې هڅه وکړي چې د محصلينو د مونوګرافونو د چاپ او خپراوي لپاره شرایط برابر کړي، چې په ټولنه کې ترې خلک ګټه پورته کړي.

درنښت

## ماخذونه:

۱. اخندزاده غلام فاروق، ننگرهار، ښپوه، شگه، عمر ۵۸ کاله
۲. اخندزاده محمد حسن، ننگرهار، ښپوه، شگه، عمر ۸۲ کاله
۳. حاجي بي بي، ننگرهار، ښپوه، شگه، عمر ۷۵ کاله
۴. حاذق ملا عبدالخليل، کورنی طبيب، کامه، ننگرهار، عمر ۷۵ کاله، مړ
۵. خټک، خوشال خان، طب نامه، چاپ ۱۹۸۶ م کال، شرکت پرنټنگ پریس چوک نسبت روډ، لاهور
۶. خاطر، خليل الرحمن، ننگرهار، حصار شاهي، عمر ۴۵ کاله
۷. سعيد، سعيد خان، غزنی، اندړ ولسوالۍ، عمر ۶۲ کاله.
۸. صافی، ملا محمد دین، ننگرهار، ښپوه، برکاشکوټ، عمر ۷۳ کاله
۹. مشوانی عبدالقيوم زاهد، کورنی طبيب، ۱۳۸۰ لمريز، دانش کتابتون، قصه خواني بازار، پشاور.
۱۰. ناصر نصرالله، د پښتني فولکلور د چاپي مجموعو خپرندود، کابل، آزادۍ مطبعه، ۱۳۸۳ لمريز

۱۱. زاوه وال، تاج الدين عاجز، ويې پېژنه ويې خوره، ۱۳۸۳ لمريز، د دانش خپرندويه ټولنې تخنيکي خانگه، قصه خواني بازار، پېښور
۱۲. شينوارى پروفيسور الحاج انجنير صالح گل، معالجه بالغذا، ۱۳۷۹ لمريز، برهان پرنټنگ پرس،
۱۳. شينوارى پروفيسور الحاج صالح گل، خواړه او روغتيا، ۱۳۸۵ لمريز، البيروني مطبعه، پېښور
۱۴. <http://www.seemorgh.com/culture/۲۰۸۲/۱۴۴۲۶.html>

## د ليکوال چاپ اثار:

- 1 - ترخي خاطر (ناول) چاپ
- 2 - ستوري کيسه کوي (ناول) چاپ
- 3 - د خدای په کور کې (د لنډو کيسو ټولگه)

### چاپ

- 4 - د بناپروپه حرم کې (طنزیه ټولگه) چاپ
- 5 - روحي ناروغ (طنزیه ټولگه) چاپ
- 6 - وزر (د وجيزو ټولگه) چاپ
- 7 - رښتيا به وايو (نثري ټولگه) چاپ
- 8 - دا هماغه هندوستان دی (د هند يونليک)

### چاپ

- 9 - يوزرويو د ليلونه (ژباړه) چاپ
- 10 - فکر په کار دی (نثري ټولگه) چاپ
- 11 - فولکلوريکه درملنه (همدا اثر)



## مننه او کور وداني

د افغانستان ملي تحريک د هېواد پال او فرهنگپال شخصيت ښاغلي (محمود کرزي) څخه د زړه له تله مننه کوي چې د دې اثر چاپ ته يې اوږه ورکړه. ملي تحريک وياړي چې د علمي اثارو د چاپ لړۍ يې پيل کړې ده. دالړۍ به دوام لري. موږ له ټولو درنو هېوادوالو څخه په خورا درنښت هيله کوو چې په خپل معنوي او مادي وس د کتابونو د چاپ دالړۍ لا پسې وغځوي.

يو ځل بيا ددې اثر له ژباړن او چاپوونکي څخه د زړه له تله مننه کوو چې ددې اثر د ژباړلو او چاپولو جوگه شول.

په فرهنگي مينه

د افغانستان ملي تحريک



د افغانستان ملي تحريک  
[www.melitahrik.com](http://www.melitahrik.com)

د خپرونو لړ: ۷۰

**Thank you for reading**

Find more e-books and articles on Ketabton - your multilingual digital library.

**[www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)**

*Ketabton - Pashto, Farsi, Arabic & English*