د روژې روغتيايي ګټې

on August 29, 2010 4:39 am in [رمضان او روغتيا](#) / [يک تبصره](#)

د افغانستان اسلامي طبي ټولنه (ايما)
د علمي څېړنو څانګه

ژباړه او راټولونه: ډاکټر عزت الله حامد ايم.ډي

په نړۍ کې نژدې يو نيم مليارد مسلمانان هر کال روژه نيسي، دوی دورځې له خوا اوبه او خواړه نه خوري، دوی دا کار د وزن د کمولو او يا نورو طبي ګټو په خاطر نه کوي بلکه دا دوی ته د هغوی په مقدس کتاب (قران) کې ويل شوي چې وايي:
يا ايها الذين آمنوا کتب عليکم الصيام کما کتب على الذين من قبلکم لعلکم تتقون.
د عمان د پوهنتون روغتون ډاکټر سليمان په يوه څېړنه کې چې ۴۲ نارينه او ۲۶ ښځو پکې ونډه لرله او د تهران د طبي پوهنتون استاذ فريدون عزيزي په يوه څېړنه کې چې نهه تنه نارينه ؤ پکې ونډه لرله دا ويلي چې اسلامي روژه هيڅ طبي او روغتيايي تاوان نه لري او سربېره پردې د دوزن پرکنټرول او د شحمو په استقلاب مثبته

اغېزه لري.
د الله رسول صلى الله عليه وسلم فرمايي: قوي مؤمن له ضعيفه مؤمن څخه غوره دی، او په دواړو کې خيردی، نو ايا الله جلت عظمته به وغواړي چې په روژې سره دهغه صلى الله عليه وسلم ګران امتيان ضعيفه او کمزوري کړي، نه بلکه هيڅکله نه.! روژه چې د دوهم هجري کال د شعبان له دوهمې نېټې څخه فرض شوې تراوسه يې چا په فرضيت او ګټه کې شک نه دی کړی.

تاريخي شواهد:

یونانیان د دې لپاره چې د روژې په ګټه پوه شي د قدیمو مصریانو ښارونو ته راغلل تر څو هغه څه چې اوریدلې
.یې ؤ له نژدې وګاري، په دوی کې دا دود ؤ چې له جنګ څخه مخکې به یې روژه شروع کوله او تل به بریالي و
رومیان چې له یونانیانو څخه یې په هیڅ شي کې ځان وروسته نه باله په افسانه پوهنه اوتاریخ کې هم له هغوی ځان
وروسته کول یې نه منل، هغوی به هم چې کله پرې چا حمله وکړه نو روژه به یې شروع کړه تر څو فتحه د دوی
هغوی عقیده لرله چې روژه د دوی صبر او حوصله لوړوي کوم چې په جنګ کې د داخلي غریضو .په نصیب شي
او خارجي خطرونو په مقابل کې مهم شیان دي. لرغونو چینایانو هم په خپل مقدس کتاب کې روژه ځای کړې او د
هغو خلکو لپاره یې روژه نیول ضرروري بلله چې له کوم کړاو یا ناورین سره مخ وي. په پېړیو پېړیو هندوانو
اوبودایانو د روژې نسبتا یو خشن ډول مانه او عملي کاوه. یهودیان او عیسویان هم د روژې یو خاص قسم مراسم
(چې ځیني غذا ګاني پکې خوري یا کم ترکمه او یوازې اوبه پکې څښي) تر سره کوي. یهودیان او س هم چې له
.کوم غم او کړاؤ سره مخ شي روژې ته مخه کوي see Exodus 24:18

په (Morocco) د روژې د روغتیايي ګټو په اړه لمړنی علمي سیمینار په ۱۹۹٤ میلادې کال د مراکش
ښار کې جوړ شو چې د نړۍ دمختلفو برخو دډاکټرانو نژدې پنځوس(٥٠) تحقیقي مقالې؛ چې (Casablanca)
درمضان روغتیايي ګټې پکې په ګوته شوې وې د مسلمان اوغیرمسلمانو څېړونکو له خوا تر غور لاندې ونیول
.شوې
مخکې له دې چې اصلي بحث ته ورننو ځو داخبره ضروري ده چې دروژې طبي فائدې یوازې هغو خلکو ته
رسېږي چې په ریښتیا روژه ونیسي، داسې نه چې یوازې دخپل خوراک وختونه بدل کړي او دسبانارې او غرمې

.ډوډۍ غځ په روژه ماتي او پېشمني کې واخلي
ساینسدانانو دا معلومه کړې چې اسلامي روژه د ژغورنې او معافیت یا دبدن دمقاومت یو ډول دی چې د رنګارنګ
ناروغیو لپاره یو (incurable diseases) ناروغیو څخه مخنیوی کوي. روژه ممکن د زیاتو هغو بې درمانه
ازینی علاج وي چې طب یې له علاج څخه عاجز دی، لکه
(acute stomach inflammation, persistent vomiting during pregnancy, some kinds of diabetes,high blood pressure, failure of kidneys, angina pictoris,chronic digestive inflamation, and gallbladder calculus and some other skin diseases.)
.او داسې نور
:د روژې له روغتیايي ګټوڅخه په لاندې توګه یادونه کولای شو
.هضمي سیستم یا جهاز ته دمه او استراحت ورکول
هضمي سیستم چې دغذايي موادو استقلاب (مصرف او ګټه اخستنې ته د غذايي موادو آماده کول) یې مهمه دنده ده
د روژې مبارکې په میاشت کې پوره دمه او استراحت کوي. همدارنګه ځګر هم چې د استقلابي پروسې مهمه
پایګاه ده او له شتون پرته یې انسان له درې ساعتو څخه زیات ژوند نشي کولای هم په همدې مبارکه میاشت کې
.استراحت کوي
ددې لپاره چې درمضان المبارک دغه ګټه مو په ښه توګه ترلاسه کړې وي، اړینه ده چې دحضرت محمد صلی الله
.علیه وسلم په هغه ښوونو عمل وکړو چې په کې په پېشنمي کې دلږ خوراک توصیه شوې ده
دطب له نقطه نظره دا غوره ده چې په پېشمني کې دې خرما استعمال شي چې نبي کریم صلی الله علیه وسلم هم
همدغه توصیه کوي دا ځکه چې خرماد ګلوکوز او فر کتوز زیات مقدار لري کوم چې زیاته کالوري تولیدوي

خصوصا د د ماغي فعالیتونو لپاره، همدارنګه فرکتوز په وینه کې دګلوکوز دمقدار د تدریجي لوړېدو سبب ګرځي
چې دایې بله ګټه ده چې د لوږې احساس کموي او د ډېر خورۍ مخه نیسي.

دعمر او ږدېدل:

یا ساتونکی میخانکیت فعالېږي چې په conservative په روژې سره متوسط ډیهایډریشن پیداکېږي چې د بدن
هر څه باندې لاس ږدي او ضایع کېدو ته یې نه پرېږدي، دغه حالت د نباتاتو د عمر په او ږدولو کې مرسته کړې
چې په انسانانو کې هم همدغه تمه ترې کېدای شي.

چټکتیا (healing process) د رغونکې پروسې:

په روژه کې هغه انرژي چې باید دغذا په هضم او جذب مصرف شوي وای دنورو استقلابي عملیو او معافیت
پورې اړوندې کارونو لپاره خوندې ساتل کېږي چې په دې سره معافیت ته پوره توجه کېږي، له بلې خوا څرنګه
چې په روژه کې دانرژۍ ذخیرې کمېږي بدن کوشش کوي چې ځان ته دانرژۍ ذخیرې پیداکړي چې په لمړي قدم
او نور د وچو لرګیو په څېر له ځانه قربانوي. په دوهم قدم کې (Cancers) کې اضافي نمو ګانې لکه کانسرونه
څرنګه چې اضافي نمو ګانې او سرطانونه قوي غذایي بېس نه لري له همدې امله د غذایي انفلاسیون په حالت کې
تر ټولو لمړی په همدوی باندې اعاشه بنده او له منځه وړل کېږي.
همدارنګه لکه څرنګه چې مونږ ګورو په مرضي حالت کې د یو دفاعي میکانیزم په توګه اشتهاء له منځه ځي چې
دا په خپل وار د زخم او مرض په رغېدو کې د تشې ګېډې رول ښیي.

د زړه او رګونو د سیستم استراحت او روغتیا:

روژه دبدن شحم کموي او په دې تو ګه له یوه وژونکې مرض (ارټیریو سکلریوسز) څخه مخنیوی کوي. په یوه
مقاله کې دا هم راغلې چې د زړه کار او سلامتیا د انسان د خوړو د نوعې او اندازې پورې نېغه اړیکه لري. یا په
بل عبارت دزړه سلامتیا او صحیح کار کول دانسان دخوراکي توکو له ډول او اندازې څخه ټاکل کېږي. له همدې
الایة)). خوراک او څښاک کوئ او اسراف (له حده زیاتی) مه ...امله الله متعال فرمایي: ((کلوا واشربوا ولاتسرفوا
کوئ ! بېشکه الله جل جلاله اسراف کونکې نه خوښوي. هغوی چې په خوراک او څښاک کې ترې اسراف کېږي
روژه د هغوی لپاره زرینه موقع ده چې ځان په اعتدال عادت کړي.

د زړه ارامي، دحافظې قوت، او د سږو صفایي:

چې د قران کریم په زیات تلاوت سره تر لاسه کېږي.یانې چې کله هم انسان د قرآن کریم تلاوت کوي نو نسبتا
زیات تنفسي کار کوي (په ځانګړې ډول بهر ته سا ویستل ((ضفیر))) چې په دې سره په وینه کې د مضره ګازاتو
کچه کمېږي او د وینې صفایي رامنځ ته کېږي، چې دا په خپل وار د ټول بدن دصفایي سره اړول کېدای شي.

د بندونو د درد څخه مخنیوی:

روژه دبدن د یوریک اسید سویه ښکته بیایي او په دې توګه دبندونو دالتهاب (ارترایټس) ه مخنیوی کوي.

د وزن متوسطه ضیاع:

چاغ خلک چې په بدن کې زیات شحم لري په هغوی کې دانسولین اخذې خپل مؤثریت له لاسه ورکوي او د ګلوکوز
ته لاره هوارېږي. دانساني فزیولوژي له (Diabetes mellitus esp Type 2)په مقابل کې عدم تحمل یا شکر
روژه دلوږې .دچاغښت دمخنیوي لپاره مؤثره ښودل شوې ده ((semi starvation or (ketogenic diet مخې
احساس له منځه وړي او په دې توګه په سرعت سره وزن کمولای شي.
په روژه کې څرنګه چې دګلوکوز خوراک او اخستنه کمېږي چې په پایله کې یې دوینې د ګلوکوز کچه هم

کمېږي او بدن دې ته مجبورېږي چې د استقلابي پروسې لپاره اړینه کالوري په بدن کې د ذخیره شحم (وازګي) د مصرفولو له لیارې پوره کړې.
په ځګر کې ذخیره ګلایکوجن (د قند یو ډول دی) اوپه انساجو کې ذخیره شحم د انرژۍ دضرورت دپوره کولو لپاره تجزیه او په کار وړل کېږي. چې دا په خپل وار دبدن دوزن منځنی کچې دکمښت لامل ګرځي. چې په دې (overweight and stable non insulin dependent diabetes)توګه روژه د) چاغو خلکو او شکر ناروغانو لپاره زیاته ګټوره او دالهي رحمت یوه بیلګه ده.

د ویني د کلسترولو د کچې کموالی:

ګڼ شمېر مطالعو داښوولې چې دروژې په مبارکه میاشت کې دویني دکلسترولو کچه او همدارنګه په وړو چې دا په خپل وار د قلبي او دماغي سکتو اودرېدنو د .شریانونو باندې د غوړینو ځاځکو رسوب اوناسته کمېږي حملو دکموالي سبب ګرځي او د ویني دفشار له لوړېدا څخه هم مخنیوی کوي.
د صفراوي تېږو مخنیوی:
په وینه کې شحمو یا غوړو د کچې کموالی د صفرا د کڅوړې او صفراوي کانال د تېږو دجوړېدو په مخنیوي کې (مرسته کوي. حضرت محمد صلی الله علیه وسلم څخه فرمایي: (روژه ونیسئ ؛ ترڅو روغتیامو په برخه شي!)

د کلیوي نظام دمه او استراحت:

ځېنو مطالعو ښوولې چې له لسو څخه تر دولسو ساعتونو پورې له اوبو څخه پرهېز نسبتاً بې خطره دی، بلکه په ځینو حالاتو کې بدن ته ګټه رسوي. په بدن کې دمایعاتو لږه اندازه کمښت او یا دویني لږه اندازه غلظت زیاتېدل د لږه اندازه ډیهایډریشن سبب ګرځي چې بدن یې له توانه وځي او کومه صدمه نه ورته رسوي، ځرنګه چې بدن په دغه وخت کې دمایعاتو کافي ذخیره لري، که شخص د پښتورګي د تېږو تکلیف ونه لري، نو په دغه حالت کې پښتورګي د اضافي موادو له اطراح څخه دلږ وخت لپاره اوږي سپکوي او دمه کوي. لکه څرنګه چې حضرت محمد صلی الله علیه وسلم د پېشمني په وروسته کولو او دروژه ماتي په مخکې کولو تاکید کوي فرمایي: (ثلاث من اخلاق المرسلین: تعجیل الافطار و تاخیر السحور ووضع الیمین علی الشمال في الصلوة).
ژباړه: درې شیان درسولانو له خویونو څخه دي:په روژه ماتي تلوار، په پېشمني کې وروسته والی او په لمانځه کې ښی لاس په چپ اېښودل.)
فائده یې دا ده چې د زیات ډیهایډرېشن مخه نېسي او په دې توګه څومره چې ممکنه وي ژر بدن ته اوبه رسېږي. سربېره پر دې کمه اندازه ډیهایډرېشن د ویني دفشار د ځه ناځه کموالي سبب ګرځي چې د لوړ فشار ناروغانو لپاره هم یو ځه ګټه رسوي.

د بدن ورزش او دزیاتې کالوري ضیاع:

په هغه لمانځه کې چې له روژه ماتي وروسته اداء کېږي نژدې دبدن ټول بندونه کافي تمرین کوي او نرمښت تر لاسه کوي، د یوه عالم دځېړني له مخې د تراوېحوپه هر رکعت کې لس کالوري انرژي په مصرف رسېږي چې ۲۰۰ کالوري انرژي په مصرف رسېږي او له دې سربېره د خوړو په هضم او استقلاب کې په ټولو تراویحو کې مرسته کوي.

تربیوي او روحي ګټې:

د روژې مبارکه میاشت که دنبوي سنتو مطابق ونیول شي یوه ښه روحي درملنه ده، روحي قوت زیاتوي او انسان له فزیکي خنډونو او عاداتو (لکه نسوارو، سګرټو...) څخه بې پروا کوي، همدا وجه ده چې ځیني هوښیاران وایي چې: ښه عادت دادی چې هیڅ عادت ونه لرې. روژه دانسان اراده مضبوطوي او په انسان کې دخپل رب په وړاندې د عاجزۍ او وفادارۍ احساس قوي کوي، ځکه هغه په قصدي توګه له خوراک او څښاک څخه ځان اېساروي په داسې حال کې چې په مخ کې یې پریمانه د خوراک او څښاک شیان پراته وي.
د رمضان المبارک د میاشتې روژه نېول د روحي تشویشونو او سوچونو مخنیوی کوي او انسان ته د دې توان

ورکوي چې څنګه له بدو کړنو څخه ځان وژغوري. په خاصه توګه عملیان که څه هم د لږ وخت لپاره له خپل عمله لاس په سر کېږي د دې هیلې راټوکوي چې د دوی دغه پرهېز به تلپاتي شي او له خپل عادت او عمل سره به د تل لپاره خدای په اماني وکړي.
دغه خبره همدا راز د هغو په هکله هم صدق کوي چې د چایو او قهوې په څښلو نه مړېږي او ځان ته ضرر رسوي.
د روژې روحیاتي او رواني ګټې بې شمېره دي، روژه داره سړی قانع او مطمئن تر سترګو کېږي، له رواني او فکري اړخه مستریح او دمه ښکاري، له هر هغه څه څخه چې د ده روژه زیانمنوي ځان ساتي، په دې توګه په خپل سلوک او حواسو پوره کنټرول ساتي، چې د ده دا برخورد او کړنې په ټولنه کې هم په مثبته توګه منعکس کېږي، او نور خلک هم ترې متاثره کېږي. (حضرت محمد صلی الله علیه وسلم څه ښه فرمایي: ((عَنْ ابي هريرة رضی الله عنه قال، قال رسول الله صلی الله علیه وسلم... واذا کان صوم احدکم فلا يرفث ولا يصخب فان سابه احد او قاتله فليقل اني امرؤ صائم.(صحيح البخاري کتاب الصوم).
ګڼ شمېر مطالعو دا په ثبو ت رسولې چې په اسلامي هیوادونو کې د جرائمو کچه د دروژې په مبارکه میاشت کې ښکته لوېږي. په یوه څېړنه کې چې په ایام بیض شوې دپولېسو دجرایمو یوه دوسیه څېړل شوې او لیدل شوې چې د قمري میاشتې په دیارلسم، څوارلسم او پنځلسم باندې ډېر جرایم سرته رسېدلي وو.

نوټ: یو سړی له خوړو پرته نژدې دوه میاشتې او له اوبوپرته نژدې یوه هفته ژوند کولای شي.