روژه او درملنه

راټولوونکی:
دارالحضارة للنشر و التوزیع
(daralhadarah.net)

فارسي ژباړه:
حسن اسماعیل‌زاده

پښتو ژباړه او زیاتونه: محمد تمیم «تکل»

کال : ۱۴۰۰ ل.

بریښنالیک: Takal.tamim@yahoo.com

بسم الله الرحمن الرحيم

Takal.tamim@yahoo.com

سرليک: روژه او درملنه

راټولوونکی: دارالحضارة للنشر و التوزيع

فارسي ژباړه: حسن اسماعيلزاده

پښتو ژباړه: محمد تميم «تـکل»

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

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

خپرندوی: هلال آنلاين کتابتون

ډالۍ

ځوان نسل ته، هغوی ته چې حساب پرې کېږي.

ځوان یعنې:

- د هرې ټولنې شمزۍ / ستون فقرات؛
- هغه سرښندونکی ټولی چې د «ارقم» په کور کې راټول شو او د اسلام لومړنۍ بریاوې د دوی په هڅو د تحقق تر بریده ورسېدې؛
- هغه صادق ګروپ چې د وخت حاکمیت یې و نه مانه بهترین ژوند یې پرېښود او غره ته یې پناه یوړه، هلته یې ۳ پېړۍ تېرې کړې، وروسته بیا راویښ شول د زړه ارمان یې پوره شوی و چې، هغه د الله تعالی د دین حاکمیت و. دا د سمڅې یاران وو؛
- هغه ابراهیم ﵇ چې د نمرود اور ته په خندا وغورځېد ؛
- هغه اسماعیل ﵇ چې د الله تعالی امر یې په خلاص تندي ومانه او پلار ته یې وویل: « 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؛

- 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 یې محدود او جامد نه وي، د فکر سترګې یې لرې ځایونه ولیدلی شي.

الهي! بې ځوانه مو مه کړې.

«م. تمیم تکل»

۲۴/۱/۱۴۰۰

Takal.tamim@yahoo.com

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

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

له روژې سره د درملنې مخينه 29

روژه او درملنه په نوي عصر کې 32

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

1- ژور خپګان او د شخصيت اختلال 38

2- د ځان پالنې او ځان غوښتنې علاج 40

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

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

5- د غوسې او تاوتريخوالي علاج 44

له روژې سره د ټولنيزو ستونزو او ناروغيو علاج 47

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

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

* د بخل، تبذير او اسراف علاج 54

* د لوږې او فقر مخنيوی/علاج 54

* د اعتياد مخنيوی/علاج 56

له روژې سره د ځاني ناروغيو علاج/مخنيوی 59

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

د تنفسي سيستم(ساه‌تنګي، د ستوني يا مرې تنګي) د ناروغيو

علاج..............................61

Takal.tamim@yahoo.com

* د بېلابېلو التهاباتو(پړسوبونو) علاج او مخنيوى..............62
* د وينې رگونو پورې اړوند، د ناروغيو علاج..................63
* د پوستي(جلدي) ناروغيو علاج 63
* د جنسي كمزورتيا علاج/مخنيوى.............................64
* د نيم سرۍ(ميگرن) علاج 66
* د وينې د جريان اړوند ناروغيو (د شراينو تصلب، ديابت، د وينې فشار، كلسترول) علاج او مخنيوى 67
الف: د ديابت علاج...67
ب: د وينې د لوړ فشار علاج او مخنيوى.........................68
ج: د كلسترول علاج او مخنيوى 68
* د وزن د زياتوالي او چاغوالي علاج 69
* د نقرس(د مفاصلو پړسوب) مخنيوى 70
* د سرطان ناروغۍ مخنيوى.....................................71
* د سترگو د ناروغيو علاج/مخنيوى 72
الف: ساده گلوكوما 72
ب: احتقاني گلوكوما..73
* د شبكيې د ناروغيو او ستونزو علاج او ساتنه يې 74
* د عصبي ناروغيو علاج 74
* ينې(ځيگر) پورې اړوند د ناروغيو علاج........................75
* د صفرا د كيسې(تريخي) د التهاباتو علاج 75

Takal.tamim@yahoo.com

* 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: امریکایي ځوان له خپلې تجربې کیسه کوي.. 84
پایله 87
سرچینې او مأخذونه 93

Takal.tamim@yahoo.com

د ژباړن سریزه

د اسلام سپېڅلي دين، د يوې لويې ونې په څېر، خپل د رحمت او برکت سيورى پر موږ غوړولى دى. هر څوک يې چې وږتيا ولري او وغواړي؛ کولاى شي له دغې طبيه شجرې څخه برخمن شي. روژه هم د دغې ونې يو له برکت او رحمت ډک ښاخ دى، چې الله تعالى د دغه کامل دين پر پيروانو باندې واجبه کړې ده، هغه فريضه چې له مسلمانانو سربېره، غيرمسلمانانو ته يې هم گټې رسېدلي او هغوى يې گوته په غاښ کړې دي. په لومړي نظر کې کېداى شي داسې و انگېرو چې روژه يوازې عبادي، عاطفي اړخ لري او د ځان جوړونې له پاره يو عمل دى؛ خو له دې مسايلو سربېره، نن چې د روژې ارزښت باندې بحث کېږي؛ عمده برخه يې طبي او وقايوي اړخ جوړوي. په دغه کتاب کې يې لولو چې څنگه له روژې سره د انسان روحي، رواني او جسمي ناروغۍ او همداراز ټولنيزې، اقتصادي او کورنۍ ستونزې له منځه ځي. دا په حقيقت کې يوه معجزه ده چې د بشر ناقص علم نن د هغې تأييد کوي.

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

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 تعالی په سپېڅلي کلام او د رسول الله صلی الله عليه وسلم په مبارکو احاديثو کې يې يادونه، تأکيد او سپارښتنه شوې؛ موږ ته کفايت کوي.

حسن اسماعيل زاده

غبرګولی ۱۳۸۹ - ارومیه - آذربایجان

Takal.tamim@yahoo.com

روژې ته تاريخي کتنه

روژه او نور ژوندي موجودات

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

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

دلته د الله تعالی حکمت په یاده فریضه کې ښکاره کېږي چې له روژې سره ژوندي موجودات کولای شي خپل سالم طبیعي ژوند ته دوام ورکړي او له شرایطو سره هم ځان همغږي کړي.

همدارنګه نویو علومو هم ثابته کړې ده چې له روژې سره به ژوندي موجودات له ډېرو ناروغیو په امان کې پاتې شي او که ناروغان وي؛ روغتیا به یې په برخه شي.

روژه او انسان

انسان د بشري ژوند له پیله روژه پېژندلې او تاریخي اسناد هم په دغه حقیقت باندې ټینګار کوي. د فراعنه‌وو له معبدونو څخه، په نقاشیو او رسامیو کې او همدا راز د مصر په ترلاسه شویو کاغذي پاڼو کې راغلي دي چې پخوانیو مصریانو به روژه نیوله؛ په ځانګړې ډول د جګړې یا هم فتنې پر مهال به یې د وضعه کړل شویو اصولو له مخې روژه نیوله.

دغه راز ثابته شوې ده چې هندوانو، برهمایانو او بودایانو هم له روژې سره آشنایي درلوده او څرنګه یې چې په کتابونو کې راغلي وو؛ دوی به هماغسې روژه ونیوله. یونانیانو، رومیانو، ایرانیانو او نورو پخوانیو قامونو او توکمونو هم روژه پېژندله. «ابوقراط» چې پینځمه مخزیږدې پېړۍ کې یې ژوند کاوه او د «طب پلار» لقب یې هم خپل کړی و؛ لومړنی کس دی چې د روژې نیولو اصول او روشونه یې

تدوین کړي او دا چې په پخواني یونان کې د کومو روغتیایي موخو له پاره له روژې کار اخیستل کېده؛ هغه یې هم یاد کړي دي. د «بطلیموس» په دوره کې د اسکندریې ډاکټرانو او طبیبانو به خپلو ناروغانو ته سپارښتنه کوله چې د شِفا ترلاسه کولو یا هم د ناروغۍ د دورې د لنډېدو له پاره باید؛ روژه ونیسي.

پخواني آسماني دینونه هم له روژې سره آشنا وو او هغه یې په خپلو پیروانو باندې واجب گرځولې وه؛ له همدې امله یهودیان او مسیحیان هم ورسره آشنا شوي وو او خپلې ځانگړې روژې یې درلودې او بیا مسلمانان هم ورسره آشنا شول او ددې خبرې دلیل د الله تعالی د کتاب لاندینی آیت دی:

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

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

[1] – عزیزالتفاسیر په لومړي ټوک، ۳۹۵مه صفحه کې، د دغه آیت په حاشیې کې لیکي: «۱. له آدم علیه السلام څخه را وروسته په ټولو ادیانو کې د روژې رکن موجود و. څکه چې د ایمان کلکوالی او قوت په روژې سره پوره څرگندېږي. خو دا ثابته نه ده چې د پخوانیو امتونو روژې به څومره څومره ورځې وې او یا به کومې کومې میاشتې وې او یا به یې کیفیت څه ډول و. سعید بن جُبیر رضي الله عنه وایي چې د پخوانیو امتونو روژې له یوه ماسخوتن نه تر بل ماښامه پورې وې. په یهودو او نصاراوو باندې روژه فرض شوې وه؛ خو یهودو بدلون ورکړ او په کال کې یې یوه ورځ روژه نیوله او نصاراوو برعکس زیادت وکړ او پنځوس ورځې یې روژه نیوله. روژه ستاسو دیني ضرورت دی او هم ستاسو د ټولو کمزوریو مراعت په کې شوی دی. په هر دین کې روژه ځکه فرض شوې ده چې په هر دین کې جهاد فرض و او د مجاهدینو د تربیې له پاره روژه نیول، لویه مدرسه وه. له همدې کبله هېڅ حق دین له روژې څخه خالي نه دی تېر شوی؛ که څه هم په کمیت او کیفیت کې یې توپیرونه وو. نو څنگه چې تاسو هم په حق دین روان یاست؛ نو په تاسو باندې هم فرض کړل شوه؛ تر څو سرکښه نفس د اداري لاندې راولئ؛ خو باید چې د یهودو او نصاراوو په شان په کې زیادت او کمبود واقع نه کړئ او د شرعي کیفیت او کمیت د بدلون څخه یې هم ځانونه وساتئ.» پښتو ژباړن.

Takal.tamim@yahoo.com

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

د ترسراوي له پاره، تر ټولو لوړې مستحق دي؛ دغه راز مؤمنانو ته یوه یادونه شوې چې روژه د پخوانیو امتونو له پاره د یوه شریعت په توګه ټاکل شوې وه او موخه یې د هغې تقوا ترلاسه کول و چې الله تعالی یې په پورتني آیت کې یادونه کړې ده؛ « لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ». او تقوا یوازې په هغه څه باندې ترلاسه کېږي چې الله تعالی موږ پرې مأمور او مکلف کړي یو. د تقوا د ترلاسه کولو له پاره اړینه ده چې د الله تعالی رسول ومنل شي؛ د هغه په لاره باندې یون وشي او په هر څه کې ترې متابعت وشي؛ له ټولو هغو مواردو نه چې الله تعالی او د هغه رسول ﷺ منعه کړي یو؛ ډډه وکړو. د شیطان 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 پیدا کوي او د الله تعالی په وړاندې د خضوع او خشوع په بڼه ښکاره کېږي. د انسان د بدن غړي به د عمل په وسیله د تقوا شتون تأییدوي. د تقوا پایله د دنیا او آخرت کامیابي، سوکالي، خوښي، سعادت او نېکبختي له ځان سره لري او آخرت تر ټولو غوره او تل پاتې دی.

په اسلامي شریعت کې د روژې ارزښت

* روژه؛ د اسلام له ارکانو څخه یو رکن دی

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

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؛ ځکه 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]

Takal.tamim@yahoo.com

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 گناه چې مخکې يې کړې وي؛ ورته ښښل کيږي.»

* روژه؛ د دنیا او آخرت نېکمرغي

د دغې فریضې په گډون؛ ټولو فرایضو ته په کتو، مؤمن انسان خپل رب ته مخه کوي او له هغه نه ښښنه 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 يې دي: «وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ»[2]؛ «قسم په هغه ذات چې زما نفس يې په اختیار کې دی؛ د روژه‌تي د خولې بد بوی د الله تعالی په نزد د مشکو له بوی نه هم غوره دی.»

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

1- موسوعة الحديث النبوى الشريف. [مؤلف]
بخارى (2014) ، مسلم (760). [مصحح]
2- موسوعة الحديث النبوى الشريف. [مؤلف]
بخارى (1894) [مصحح]
3- موسوعة الحديث النبوى الشريف. [مؤلف] بخاري (1771) مسلم (1945)

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]

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 کېږي او نور موارد چې روژه پرې باطله کېږي. 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: ١٨٥]

ژباړه: « (دغه ځو 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 لاربنودنې څخه لاربنودنه ده. او (په معقولیت سره ورته) د (الهي) فرقان څخه ځرګند 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 واجبېږي؛ 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:

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 خوښۍ 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

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 «گليکوژن» په بڼه په ينې(ځيگر) کې ساتل کيږي او همداراز له پلو(عضلو) نه ترلاسه کوي.

دغه ذخيرې د روژې په لومړنيو ورځو کې خلاصيږي؛ نو بدن هم د وازگې په بڼه، ذخيره شويو موادو نه استفاده کوي؛ خو که هر څومره روژه اوږده هم وي؛ بيا هم بدن هېڅکله له هغو وازگو 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 گليکوژن او وازگو 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 پروتيني مواد له غوښو او عضلاتو نه ترلاسه کيږي؛ د پوهانو په باور دغه د بدن د تحليل په معنا ده چې بدن به په خپله خوړل کيږي.

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

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

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

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

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

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

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

اسلام پر اعتدال او د روژه ماتي پر مهال په ډېر خوراک نه کولو باندې ټينګار کوي؛ خو د مباحو خوراکونو مشخص ډول يې حرام کړی نه دی، الله تعالى 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 سپين مزی له تور مزي څخه ښه څرګند شي چې د سبا څخه عبارت دی؛ بيا 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 تعالى] 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 «اليوم» انټرنټي سايټ، ۱۴۲۶ س. پنجشنبه د روژې اوومه.
2- موسوعة الحديث النبوى الشريف. [مؤلف]
صحيح بخاري (1954). [مصحح]

« 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 تمْرٍ، فَإِنَّهُ بَرَكَةٌ، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ تمْرًا فَالماءُ 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.

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 کېدای».

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

په دې اړه هم ټينګار شوی 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 دی چې «الجزيرة السعوديه» ورځپاڼې د ۱۴۲۵ س. ل. کال د روژې په څلورمه خپور کړی دی. په دغه مطلب کې د «آن وايلر» قول را اخيستل شوی دی چې يو امريکايي څېړونکی دی او تازه مسلمان شوی دی. 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 روايت کړی دی، وګورئ موسوعه الحديث النبوی الشريف.
2- نسائی روايت کړی دی، وګورئ موسوعه الحديث النبوی الشريف. [مؤلف]
آلبانی په صحيح نسائي (2376) کې وايی چې صحيح دی. [مصحح]
3- هماغه سرچينه. [مؤلف]
آلباني په صحيح الجامع (7284) کې وايي چې صحيح دی.

لامل ګرځي، د دویمې لسیزې تر پایه د بدن ٦٦٪ د بدن حجرات ژوندي کېږي او په لسو وروستیو ورځو کې د بدن ټول حجرات ژوندي کېږي»[1].

نوموړي دا هم ثابته کړه چې د روژې پر مهال په انسان کې د هوش او تمرکز ځواک ډېرېږي او ټینګار یې کاوه چې د انسان د بدن د دفاعي سیستم ځواک، د روژې پر مهال، د پخوا په پرتله لس چنده ډېرېږي. هغه دا هم ثابته کړه چې له روژه نیولو سره په پښتورګو(ګُردو/بډوډو) کې د سودیم مالګې راټولېږي او دغه مالګه به په پښتورګو کې شته تیره یا شګه له منځه یوسي. دغه څېړونکي د رسول علیه السلام د دغه سنت پر اړتیا هم وغږېد چې په روژه ماتي کې باید ښېره وشي او په پیشلمي کې ځنډ. ده زیاته کړه چې د روژه‌تي(روژه نیوونکی) بدن د انرژۍ په ترلاسه کولو کې، په ینه(ځینګر) کې شته ګلیکوژن پورې اړوند دی چې په ګلوکوز اوړي او د وینې قند تنظیموي.

دا چې مغز له قند څخه تغذیه کېږي؛[2] نو کله چې په بدن کې د قند کچه کمه شي، ځیګر له خپل موجود قند نه په استفادې له بدن سره مرسته کوي او کله چې دغه قند هم خلاص شي؛ بیا د وازګو د تحلیل او انرژۍ ته یې د تبدیل وار رارسېږي او په دغه تحویل او تغیر

1- د «الجزیره السعودیة» ورځپانه، ګڼه: ۱۱۰۷۸، د ۱۴۲۵ س. د رمضان ۴مه.

2 - اناتومی پایه و عمومی پزشکی(مترجم پزشک فرهمند عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد)

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

نومورې څېړونکي د رسول علیه السلام د دغه حدیث په اعجاز باندې هم ټینگار 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 علیه وسلم وايي چې که څوک په تاسو کې توان لري؛ واده دې وکړي چې هم يې د سترگو او هم يې د شرمگاه له پاره ښه دی او که يې وس نه لري؛ روژه دې ونیسي چې د روژې مثال د زغرې/مانع يا وقايې دی}.

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

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 پاکيږي، 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 کيږي[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.

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

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

1- انسان، دغه نا پيژندل شوى موجود(كتاب)
2- د طبي روژې ګټې.

ډاکتر 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].

ډاکتر ابراهيم «راوي» په دې خبره ټينگار کوي چې له روژې سره د انسان مغز تازه کيږي 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 رسيږي. 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 ډاکترانو 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 ډاکترانو 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.

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

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 درې اونيو پورې به روژه نيسئ»[2].

ژورف روديګو وايي: « ټولې ناروغۍ د هاضمې له سيستم نه رامنځ ته کيږي. که د روغتيا او صحت په لټه کې وې او کومه لاره دې پيدا نه کړه؛ د هاضمې له دستګاه 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 کيږي: 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 بښونکي 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.

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 زرګونه 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 ناروغۍ، بې اشتهايي او د هاضمې په سيستم کې ناروغۍ. داوطلبانه او اختياري روژه تل د ناروغۍ له پاره وقايوي ميکانيزم ګڼل 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 رنګ اوړېدل، سر دردي او د خولې بد بوی دی؛ خو په مقابل کې ډېرې ګټې 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 ګټې 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 ورګرځېدل» او ډووي په خپل کتاب «هغه روژه چې

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

Takal.tamim@yahoo.com

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

- روژه د بدن له پاره يو داسې استراحت دی چې بدن ته د دې فرصت ورکوي؛ تر څو خپلې نيمګړتياوې، کمبوديانې او ستونزې اصلاح کړي او بياکتنه ورته وکړي.
- هغه مواد چې په کولمو کې پاتې شوي وي؛ په روژې سره يې د جذب پروسه درېږي او له بدنه ايستل کېږي؛ دا نو داسې مواد وي که ډېر وخت پاتې شي؛ کېدای شي مضره او زهري مواد ترې جوړ شي چې د بدن له پاره به ډېر زيانونه متوجه کړي.
- د انسان په بدن کې زهري او مضره مواد ذخيره شوې وي او يا دا چې له ککړ چاپېريال نه د انسان بدن ته ور داخل شوي وي؛ د دغو موادو د دفعې له پاره تر ټولو اغېزمن ميکانيزم همدا د روژې نيول دي.
- د روژې په مرسته، د بدن د تخليې او دفعې دستګاوې خپل فعاليتونه بېرته له سره پيلوي او تازه کوي. کومه وظيفه چې لري هغه په ښه ډول ترسره کوي؛ همدا مسأله ده چې د طب څېړونکو، له روژې وروسته د څېړنو، تحليلونو او طبي ارزونو په ترسره کولو باندې اجماع کړې ده.

- روژه له بدن سره، د ناروغو انساجو په منځ کې د مضره رسوباتو او زائدو موادو د تحلیل او تجزیې په برخه کې مرسته کوي.
- له روژې سره د بدن حجرې او انساج خپل لومړنی نشاط، طراوت او فعالیت ترلاسه کوي.
- له روژې سره د هاضمې سیستم، تنفسي سسیتم او د وینې په جریان کې د پام وړ ښه والی راځي.
- روژه د ډېرو رواني، جسمي او اجتماعي ناروغیو 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 اړینو فعالیتونو(له ناروغیو سره مبارزه او د ټپونو ښه کېدل) له پاره ذخیره کوي.
- روژه د انسان پر روح او روغتیا باندې جالبې اغېزې لري. هغه رواني ګټې چې روژه‌تي یې ترلاسه کوي، د بدن د غړو پر وظایفو او ټولو سیستمونو پر فعالیتونو باندې مثبت اغېز ښندي.

- روژه موږ ته صبر او تواضع راښيي. اراده پیاوړې کوي او حوصله مو اوږدوي.
- له روژې سره اخلاص وده کوي او تقوا زیاتیږي او انسان له ناوړه اعمالو څخه ساتي.
- روژه د شهوت د شدت ګراف راټیټوي او نه یې پرېږدي چې پر بدن باندې احاطه او تسلط پیدا کړي او برعکس اراده قوي کوي.
- روژه په انسان کې ټولنیز حس راژوندی کوي. د خپلوۍ اړیکي او ټولنیز تړاوونه لا قوي کوي.
- روژه د غوره اخلاقو مدرسه ده.
- روژه د بدن تمرین او زکات دی؛ تر څو بدن پرې وساتل شي.

روږه او درملنه؛ تاریخي پس منظر

له روږې سره د درملنې مخینه

روږه 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 روږې سپارښتنه کړې ده، ملتونو او توکمونو له دیني یا فرهنګي اختلافاتو سره - سره بیا هم له روږې 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 روږه نیوله او روږه په کې معمول وه. چینایانو، هندیانو، رومیانو او یونانیانو هم له روږې 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 روږې ته ځانګړې کړې چې: «څنګه له روږې سره یا هم خوږو 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 روږه نیوله او هغوی وکولای شول چې ډېرې ناروغۍ د روږې په مرسته تداوي کړي؛ همدا مسأله

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

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

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

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

1- د «الساحة الطبيبة» سايټ. نېټه: 1426/2/11 سـ.
2- مخکينۍ سرچينه.

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

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

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

1- مخکينۍ سرچينه

2- مخکينۍ سرچينه.

Takal.tamim@yahoo.com

روژه او درملنه په نوي عصر کې

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

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

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

1- له روژې سره درملنه(الکترونيکي سايټ) 55.
2- روائع الطب الاسلامی (کتاب).
3- مخکينۍ سرچينه.

په ۱۹۲۸ز 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 کارونې شېوې ور وښودې. په ياده ناسته کې ټولو حاضرو ډاکټرانو اقرار وکړ چې هغه ناروغی، 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 ۱۹۴۱ز کې يو کتاب خپور شو، سرليک يې و«له روژې سره درملنه، د يوه بيولوژيکي روش په بڼه». د ياد کتاب ليکوال په کتاب کې له روژې څخه د ناروغيو په علاج کې د کار 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 تألیف 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.

واخیست او مطلوب نتایج یې ترلاسه کړل؛ لکه : فرانسوي ډاکټران هر یو «سوفنیر» او «اېف ویفین»، روسي ډاکټر «یوري نیکولایف»، جرمني ډاکټر «بوشنجر»، امریکایي ډاکټر «آلان کوټ» او کاناډایي داکټر«برنارډ جانسون» چې د کاناډا د سکانډویډو ښار اړوند په خپل روغتیایي مرکز کې له پنځوسو زیاتو ناروغانو باندې یې روژه ونیوله او بیا یې تر ځارنې لاندې نیولي وو[1].

د تعجب ځای نه دی چې د غرب په روغتونونو کې د رسول الله صلی الله علیه وسلم مبارک احادیث په تابلوګانو باندې لیکل شوي او ځوړند شوي دي. لکه دغه مبارک حدیث یې چې وایي: «صُومُوا تَصِحُّوا»[2]؛ «روژه ونیسئ؛ تر څو چې روغ پاتې شئ» یا دغه آیت:

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

« وخورئ او وڅښئ؛ خو اسراف مه کوئ!».

په دغه آیت شریف کې پر اعتدال باندې ټینګار شوی دی. دلته به د الله تعالی حکمت دا وي چې له ډېر خوراک سره فرد یا ټولنې ته ډېرې ناروغۍ او ستونزې پېښېږي. دا یوه طبیعي وقایه ده چې انسان پرې له ډېرو ناروغیو ساتل کېدای شي.[3]

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

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

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

3 – الله تعالی ولې موږ له «اسراف» نه منعه کړي یو؟

نکته: لقمان حکیم صاحب خپل زوی ته وویل: «زویه! که دې معده ډکه شوه؛ تفکر به دې ویده شي، حکمت به دې ګونګی شي او د بدن نور غړي به دې له عبادت نه پاتې شي.»

هر انسان ځینو عناصرو ته طبیعي اړتیا لري؛ لکه : اصلي غذایي عناصر(قندي مواد، غوړ او پروتینونه)، ویتامینونه او معدني مواد. د هر انسان عمر، طبیعت، قوت، ضعف او فعالیت ته په کتو؛ د یادو عناصرو اړتیا او ضرورت هم یوشان نه وي. 👈

له روژې سره د روحي او رواني ناروغیو درملنه

انسان د خپل ژوند په اوږدو کې د روغتیا او ناروغۍ له بېلابېلو حالتونو سره مخ کېږي. کله سوکالۍ او کله له بدبختۍ یا شقاوت سره لاس او ګرېوان وي. کله چې له سختیو او بدبختیو سره مخ شي او د وتلو لاره پیدا نه کړي؛ مجبور دی چې له صبر نه کار واخلي او

اسـراف په خوراک کې دوه ډوله ده. یو ډول يې دا دی چې موږ له ضـرورت نه ډېره ډوډۍ وخورو؛ مثلاً یوه 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 تکلیف ولري، کېدای شـــي خپګان ولري، کېدای شـــي محرومیت سره مخ شوي وي یا کېدای شي ستونزه په غریزه کې وي.

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

1. معده به يې لویه شي؛ چې له دې سره د خېټې لویېدل حتمي دي.
2. د ګوګل(سینې) او زړه سوځېدل یا سوی؛ په ځانګړي ډول که ډوډۍ غوړه وي بیخي بد اغېز کوي؛ دغه درد به ان شا طرف ته هم سرایت وکړي. چې چپ طرف اوږه او د راشپېلک نه لاندې سیمه کې به درد غوندې حس شي؛ د دغه کار لامل دا دی چې د وینې د جریان او دوران اختلال رامنځ ته شوی وي چې زړه دغو سیمو ته سمه یا کافي وینه نه ده رسولې.
3. ډېر خوراک کولای شي مېکروبونه او وایروسونه له معدې تېر کړي او د بدن پر نورو سیمو او ناحیو باندې نفوذ خپور کړي. دا ځکه چې ډوډۍ بیخي ډېره وي او د معدې مشخص اسیدونه نه شي کولای له ټولو سره ترکیب شي یا رسیده ګي ورته وکړي؛ نو ځکه خو د هضم مرحله سمه نه ترسره کېږي. په ډوډۍ کې د مېکروب او وایروس ختمول د معدې د ترشحاتو مسؤولیت دی چې له ډېرې ډوډۍ سره دا کار امکان نه لري.
4. معده به له حد نه ډېره لویه او ستره شي؛ دا یوه خطرناکه عارضه ده که په وخت باندې ورته پاملرنه و نه شوه؛ کېدای شي ان د انسان د مرګ سبب وګرځي.
5. د معدې تاوېېدل: دا یوه نادره خبره ده؛ خو بیا هم احتیاط 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 یوه انسان معده له ډوډۍ نه ډکه وي او ډېر خوراک يې کړی وي؛ نو په دغه وخت کې که یاد انسان ته ټوک ضربه ورکړي؛ یا ناڅاپه يې په غېږ کې ونیسي، یا 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 زیاتوي او د انسان روحیه هم حیواني کوي.
8. هغه کسان چې په خوراک کې اسراف کوي او دغه خوراکونه يې له غوښو، پنیر او شودو نه جوړ وي؛ له نورو ډېر د ګردو یا 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 شراینو تصلب: هغه خطرناکه ناروغي ده چې له ډېرو شحمیاتو پیدا کېږي او دا مستقیماً ډېر خوراک ته ورګرځي.

همدا یوازینی لاره ده. دغه سختۍ 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 یوه ښه دروني حالته برخمن وي او خپل نفس/اراده په زغم او تقوا سره پالي. دغه زهد د ضعف او کمزورتیا له امله نه ده؛ بلکې د یوه رغبت او صادقانه علاقې له مخې ده چې انسان غواړي د سرکشۍ او مادې له حاکمیت او تسلط نه ځان وژغوري چې له دې سره به یې روح لا صعود وکړي. دلته به انسان د خوښۍ او نېکمرغۍ احساس وکړي او قلبي اطمینان به ترلاسه کړي. انسان به له ستونزو سره د مقابلې ظرفیت پیدا او روحیه به یې پیاوړې شي.

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

{یاأَیُّهَا ٱلَّذِینَ ءَامَنُوا۟ كُتِبَ عَلَیۡكُمُ ٱلصِّیَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِینَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ} [البقرة :۱۸۳]

ژباړه: «اې هغه کسانو چې ایمان مو راوړی دی! په تاسو باندې روژه نیول 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 یو مسلمان روژه نیسي؛ یقین یې دا وي چې د الله تعالی په پناه کې دی او هغه ته نژدې دی. د روژې په ټوله دوره کې داسې

احساس کوي چې د الله 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 کيږي 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 پوهيږي.

دلته د هغه قدسي حديث حقانيت راته ښکاره کيږي 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 کيږي؛ ډېرې دي چې دلته به يې له ځينو څخه يادونه وکړو:

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

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 کېدای شي. په يوه ځای کې د شخصيت د اختلال په اړه وايي: دغه اختلال په حقيقت کې ناروغي نه ده؛ بلکې په دغه حالت کې فرد يو حساس شخصيت لري چې نه شي کولای له چاپېريال او شرايطو سره عادت شي يا همغږي پيدا کړي؛ دا روژه ده چې ياد فرد ته يې توازن او قوت ببا ور په برخه کوي او د دې لامل کېږي چې دی 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 ترڅ کې له منځه ځي. ياده مسأله په دې دلالت کوي چې د ژورخپګان د علاج له پاره روژه يو ښه مناسب فاکتور دی [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» ورځپاڼه، د ۱۴۲۶ س. د رمضان ۳مه نېټه.
2- مخکينۍ سرچينه.

رواني تعادل رامنځ ته کوي. نومورې د ځينو علمي تجربو له مخې ثابته کړې چې له روژې سره رواني ناروغی؛ لکه : منفي فکرونه او له ځان سره خبرې کول (چې کله خو خبره ان تر عقلي او عصبي ډاکټره پورې رسيږي) له منځه وړي. روژه همداراز رواني ناروغ ته دا وړتيا ورکوي چې دی پر خپلو کړنو او حرکاتو باندې کنټرول او تسلط پيدا کړي او د زغم ګراف يې لوړوي، انسان ته تعادل او سختی سره د مبارزې ظرفيت وربښي. ناروغ به په دې توګه د طبيعي درملو څخه ګټه واخلي؛ د مسکِن درملو له استعماله به بې غمه وي او طبيعي وقايوي سيستم هغه څه دی چې مغز يې القا کوي [1].

نومورې همداراز ثابته کړې چې روژه يو ښه تمرين دی چې پر عصبي تحريکاتو باندې د تسلط ځواک پياوړی کوي چې له دې سره حسي تحريک کوونکي تر ډېره بريده کمېږي او نه يې پرېږدي چې د مغز «انفعالي» برخې تحريک کړي[2].

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

1- «اليوم» سايټ. نېټه: 1421 /12/4 س.
2- له ستونزو پرته نړی(انټرنټي سايټ)، نېټه: 1426 /3/7س.

ناروغ ځوروي. ناروغ د يوې بديلي لارې په لټه کې شي او ځينو رواني طريقو ته مخه کوي چې له دې لارې خپل دروني درد تسکين او 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 افسردګۍ احساس له منځه وړي [2].

2- د ځان پالنې او ځان غوښتنې علاج

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

1- مخکينۍ سرچينه.
2- مخکينۍ سرچينه.

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

روژه په نوموړي کې د 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 صَائِمًا 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 ترځ 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]

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 یې خلک تجربه کوي، دی پوهېږي چې څومره له مهمو مسایلو غافله و او نورو خلکو څومره سختۍ زغملي دي؛ تر څو دی ژوند وکړي او دغو محرومانو د ده په حق کې څومره «ښه» کړي دي.

3- د تجرید او انزوا علاج

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

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

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

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

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

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).

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 يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»[2].

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

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

ډاکټر 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 کیږو 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 پورتنی برخې ته استول کیږي[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 رسیږي. موږ چې له

چا کرکه کوو؛ د تنفر او کسالت څپې او ذرات لومړی په موږ کېنې 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، بښېرا 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 کیږي؛ 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.

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.

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 وروروليۍ 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 وروڼه دي».

1- صحيح مسلم (1829). [مصحح]

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 صلی الله عليه وسلم پينځه سوه زره ۵۰۰۰۰۰ حديثونه ليکلي دي. بيا مې 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.

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 لرې 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

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

« هر څوک چې درواغ ووايي او په هغه باندې عمل پرېنږدي؛ الله اړتيا نه لري چې هغه دې يې خوراک او څښاک پرېږدي».

د دغو نکاتو په مراعت کولو سره روژه لرونکی داسې لوړ اخلاقي حالت ته رسېږي چې له ټولو بديو لرې کېږي؛ له دې امله رېښتيا وايي، رېښتيا شهادت ورکوي، حلال خوري، حرامو ته نه ګوري، ناروا مسايلو ته تمايل نه پيدا کوي، د خوراک او څښاک پرېښودل د الله تعالی د رضا د ترلاسه کولو له پاره ګڼي. واقعاً چې روژه د غوره او منل شويو اخلاقو مدرسه ده چې روژه لرونکی يوه مياشت په کې روزنه ترلاسه کوي بيا ترې فارغېږي؛ په داسې حال کې چې تر ټولو لوړ امتيازات يې ترلاسه کړي؛ له هغه نه په ښه ډول يادونه کېږي او د فراغت په سند کې يې ليکل شوي وي:

«غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ»؛ « هره ګناه چې مخکې يې کړې ورته ښښل کېږي».

* د ځوانانو د ستونزو علاج

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

1- صحيح بخاري (1903). [مصحح]

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

دويمه لاره چې حرامه ده:

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

کې به د الله تعالی د عذاب 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]

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 ښښنې 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؛

دی له خوراک او څښاک نه ډېره کوي او په ډېر کم څيز باندې قناعت کوي. د ډوډۍ خوراک وختونه يې کمېږي او خوراکونو/څښاکونو ته يې اړتيا هم محدودېږي.

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

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

له دغو ډالرو سره که موږ د يادې ټولنې د روژې سرسايه هم حساب کړو؛ نو په زرګونه ټُنه خوراکي مواد هم ترلاسه کيږي چې په مرسته يې د فقراوو د لوږې مخنيوی کولی شو يا د وچکالۍ، زلزلې،

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. څنګه چې ماشوم له موره شودې غواړي؛ انسولا هم له فرد نه د نشې مواد غواړي.

اسلامي شریعت دغه ټول موارد حرام کړي دي او مخکې له مخکې یې د زیانونو 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 ووایه چې: په دغو دواړو کې زیان او د خلکو له پاره څه ګټې شته. او (خو) زیان یې 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 ایمان مو راوړی دی! بې شکه شراب او جواري او (بالاخره) بوتان او د (هو او نه) غشی(دا ټول) پلیت دي. د شیطان د عمل څخه دي؛ نو ډډه ترې وکړئ؛ شاید چې تاسو فلاح(کامیابي) ترلاسه کړئ»

همدارنګه رسول صلی الله علیه وسلم فرمايي: «الْخَمْرُ أُمُّ الْخَبَائِثِ»[1]؛ « شراب د ټولو پلیتیو/مرداریو مور ده».

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

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

Takal.tamim@yahoo.com

مشروبات، مست کوونکي، سګرټ څکول او داسې نور، ټول له دغې قاعدې سره په ټکر کې دي؛ ځکه 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 يادېږي 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

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

*** هاضمې پورې 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 کیږي 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 کیږي؛ 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 کیږي؛ چې موږ یې روژه د بدیل په توګه توصیه کوو.»

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

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

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

په علمي تجربې سره ثابته شوې ده چې ۳ - ۴ اونيو پورې روژه نيول، د ناروغۍ اتيا سلنه حالت بدلوي او ښه کوي. ډېر داسې ناروغان چې ساه‌بندي يې درلوده؛ کله چې د روژې په مرسته تداوي شوي دي؛ روغتيايي وضعيت يې ښه شوی دی او ناروغي يې په ډېره اندازه راکمه شوې ده. همدارنگه ملاحظه شوې ده چې روژه د سږو اړوند نيچو(لولو/پيپونو) د شديدو التهاباتو په معالجې، د سږو د پړسوب په معالجې او ټوخي په معالجې کې د پام وړ مثبت اثرات ښندي[1].

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

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

معدې تشوالی د «ديافراگم» 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 ښلابښلو 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 لسگونه او آن سلگونو ته رسېږي. د ښلابښلو او شديدو التهابونو(د رگونو التهاب، د پوستکي التهاب، د مفاصلو التهاب او...) په علاج کې رغنده رول لوبوي[2].

ډاکټرانو د خپلو عملي تجربو په جريان کې ټينگار 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) کيلوگرامه 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.

Takal.tamim@yahoo.com

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

*** د وينې رګونو پورې اړوند، د ناروغيو علاج**

ډېرې ناروغۍ دي چې د وينې رګونو ته زيان رسوي؛ هغه رګونه چې د عصبي سيستم له فعاليت سره مستقيمه اړيکه لري. يو مورد هغه دی چې د وړو رګونو جداري عضلات په خپله منقبض کېږي او شديد دردونه رامنځ ته کوي، چې د يادې ناروغۍ مهم لاملونه رواني، روحي فشار او د دخانياتو استعمال په ګوته کېږي.

څوک چې په دغې ناروغۍ اخته وي؛ روژه ورسره مرسته کوي چې د يادې 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 دخانيات هم نه استعالوي چې دا په اوږدمهال کې د ناروغ وضعيت ښه کوي او د ناروغۍ عوارض په تدريجي ډول له منځه وړي[2].

*** د پوستي(جلدي) ناروغيو علاج**

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

1- « په قرآن او سنت کې د علمي اعجاز هيأت» نېټه: 1421/12/18 س.
2- مخکينۍ سرچينه.

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

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

* د جنسي کمزورتيا علاج/مخنيوى

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

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

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 صلى الله عليه 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- صحيح مسلم (1400) [مصحح]

« اې د ځوانانو ډلې! څوک چې له تاسو نه کولی شي؛ واده دې وکړي؛ که یې نه شي کولی؛ په ده باندې لازمه ده چې روژه ونیسي؛ ځکه(دغه روژه) د ده له پاره یوه زغره(مانع) یا [وقایه] ده ».[1]

*** د نیم سرۍ(میګرن) علاج**

نیم سري دا معنا چې د سر یوه برخه خوږېږي یا که سر په دوو برخو ووېشو؛ د یوې برخې درد ته یې د «نیم سرۍ» درد ویل کېږي. روژه د ډېرو شدیدو ناروغیو له پاره هم توصیه کېږي؛ لکه هغه ناروغ چې د شکر(دیابت) ناروغي ولري هغه د قندي موادو او نشایستې له خوړلو نه منعه کېږي؛ ځکه چې دغه دواړه په زیاته اندازه «کالري» لري. دغه راز په عملي تجربو ثابته شوې ده چې روژه د نیم سرۍ په علاج او درملنه کې هم ستر رول لوبولی شي.

یوه ډله چې له ډېرشو کالو راهیسې یې «نیم سري/میګرن» ناروغي درلوده؛ په دوی باندې عملي تجربه ترسره شوه؛ وروسته معلومه شوه چې له ۲ - ۳ اونیو پورې روژه نیولو سره د دوی اتیا سلنه(۸۰٪) روغ شول. دغه تجربه ۳ - ۴ میاشتو پورې تکرار شوه؛

---

[1] - د امریکا د متحده ایالتونو د کمبرېج 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 زیانونه ورسېږي او دغه زیانونه به د زړه او مغز په برخه کې وي. د دغو زیانونو د مخنیوي له پاره موږ دوه انتخابه لرو. یا به واده کوو یا به روژه نیسو. روژه د بې وسو کمزورو ځوانانو له پاره بهترین انتخاب ځکه دی چې هم به د واده بدیل ګرځېدلی وي او هم به شخص د مجردۍ ژوند له زیانونه په امن وي. [health.harvard.edu].

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

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

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 کېدای شي او همدا راز کوم خطر چې له يادو ناروغيو سره تړلی دی؛ هغه هم له روژې سره کمېږي.

الف: د ديابت علاج

د انسان په بدن کې «پانکراس» هغه غده ده چې په وينه کې د انسولين د ترشح 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.

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 درېيمه روژه کې يې اغېزې ليدل شوي 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

*** 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 انرژۍ 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 وربانديې 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.

ډاکټر وايي چې له روژې سره انسان کولی شي چې خپل مسؤوليتونه او وظايف په کامل جديت سره ترسره کړي، خپل رواني او جسماني زيانونه تشخيص کړي. دا هغه مسأله ده چې په انسان کې د صبر، زغم او ارادې گراف لوړوي. هغه انسان چې روژه نيسي؛ له څلورمې ورځې وروسته د لوږې چندان احساس نه کوي او دا يو ښه غوراوی(آپشن) دی چې چاغ انسان يې د خپل وزن د کمېدو له پاره غوره کړي.

*** د نقرس(د مفاصلو پړسوب) مخنيوی**

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

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

* د سرطان ناروغۍ مخنيوی

د امريکايي ډاکټرانو د يوې ډلې په څېړنه کې راغلي دي چې روژه په بدن کې د 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 کېږي. 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 رسېږي؛ 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 کېږي. کله چې يو انسان مثلاً ۸ ساعته يا لس ساعته نه خوراک کوي نه څښاک؛ په دغه وخت کې يې د بدن سالم حجرات د خپلې انرژۍ او کمبودۍ د بيا پوره کولو په پار، له معيوبو او تخريب شويو حجراتو نه استفاده کوي او ځان تغذيه کوي. چې په دې توګه معيوبې حجرې خپله نوې کېږي 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.

*** 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 يې 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 ځینې يې 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 ښيي چې ډېر

انزايمونه او مالگين مواد په کې شته[1].

د سترگو داخلي فشار بايد په خپل طبيعي حالت (۱۲-۲۲ ملي متر) کې پاتې شي. دغه موخه داسې ترلاسه کېداى شي چې د سترگو اړوند مايع - چې د ښو له منځه او د اوښکو د غدې له تحريک وروسته ترشح کېږي - په ترشح او مصرف کې تعادل راشي. روژه يو ښه انتخاب دى چې کولاى شي دغه تعادل رامنځ ته کړي[2].

ب: احتقاني گلوکوما

دغه ناروغۍ د انسان د عمر په پنځوسمو کلونو کې ښکاره کېږي او د نارينه‌وو په پرتله، ښځو کې زيات وي. د ۱ نارينه په مقابل کې ۳ ښځينه په يادې ناروغۍ اخته کېږي. دا ځکه چې ښځې ډېرې عاطفي وي او مزاج يې هم له نارينه‌وو سره ډېر توپير لري. له شک پرته رواني او عصبي حالت د ډېرو ناروغيو په ابتلا يا هم مخنيوي کې رغنده رول لري. له روژې سره رواني ثبات او ارامي په انسان کې پيدا کېږي؛ همدا لامل وي چې روژه لرونکى انسان لږ په دې ناروغۍ اخته کېږي او د نومورې ناروغۍ عوارض هم له روژې سره محدودېږي[3].

1- د «أسار العيون» کتاب، ډاکتر محمود صلاح الدين.
2- وگورئ: مخکينۍ سرچينه او وگورئ د «اسلامسټ» انټرنټي سايټ، نېټه: 18/12/1421 س.
3- د « اسلامسټ» انټرنټي سايټ، نېټه: 1421/12/18 س؛ روژه او د سترگو ناروغيو(مقاله)، ډاکټر ابراهيم محمد عامر.

*** 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 کمزوری کوي او فرد هغسې ليدل نه شي کولای؛ لکه پخوا يې چې کولی 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 ډېرېدای 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 ساتلی دی[1].

*** د عصبي ناروغيو علاج**

د ډاکټرانو په باور، د ډېرو عصبي ناروغيو د علاج له پاره روژه يو ښه علاج دی. 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.

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.

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(الرژی) 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 خلاصېږي او په دې جريان کې يې ټول زيانونه او منفي اثرات جبرانېږي[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.

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

دغه راز په راپور کې راغلي دي چې لږه ډوډۍ خوړل د انسان د ذکاوت او هوښيارۍ د سطحې ساتنه او محافظت کوي، وړتيا 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 وړتياوې يې د بيا نوي کېدو او تازه کېدو له پاره زياتوي او د ځينو ناروغيو د اخته کېدو خطر بيخي راکموي؛ لکه: الزايمر(د عقل زوال)، سرطان/کنسر(په 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» ورځپانه، نېټه: 1426/6/13 س.
2- « په قرآن او سنت کې د علمي اعجاز هيأت» سايټ، نېټه: 1421/12/18 س.

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

*** له زهرياتو خلاصون**

د انسان د بدن په انساجو کې ځينې وخت مضره مواد او زهريات ځای نيسي او ډېری يې د خوړو يا هم درملو له لارې، يا د ککړې هوا او د ماشينونو/کارخانو د 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]
آلبانی په السلسلة الضعيفة (253) کې وايي ضعيف دی. [مصحح]

Takal.tamim@yahoo.com

پخوا رامنځ ته شوي وو؛ هغه را ایستل کیږي او د دفعې د سیستم له لارې له بدن نه خارجیږي 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 وایي: 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 راټولیږي 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 خلاصیږي 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

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

د روژې په اړه ځینې حکایتونه

لومړی حکایت: ولې روژه نیسو؟

د امریکا په کلمبیا کې یو ورځپاڼه لیکونکی «ټام برنز» وایي: زما په اند روژه د جسمي او بدني تجربې ترڅنګ، یوه ژوره معنوي تجربه هم ده. ما په دې نیت روژه پیل کړه چې وزن مې کم شي؛ خو وروسته مې ولیدل چې روژه د ذهن د قوي کېدو له پاره هم ډېره ګټه رسوي او له انسان سره مرسته کوي چې د مسایلو په اړه یو روښانه لیدلوری ولري او نوي فکرونه وپنځوي او همداراز حواس یې تمرکز ولري. زه په «بولنګ» کې لا دمه(استراحت) کې وم چې متوجه شوم له یوې لوړې معنوي تجربې سره مخ شوی یم. ما تر ننه پورې څو ځله روژه نیولې ده او په هره دوره کې مې تر شپږو ورځو نیولې. په لومړي سر کې مې په دې نیت روژه نیوله چې وزن مې کم او له بدن نه مضر مواد ختم شي؛ خو دا دی اوس یې روحي او معنوي اړخونه هم راته ښکاره شول. اوس په ډېر شوق سره روژه نیسم.

زه چې کله روژه ونیسم؛ ډوډۍ ته مې هېڅ زړه نه کېږي او بدن مې یوه عجیبه راحتي احساسوي چې پخوا مې یې ساری نه دی لیدلی او وینم چې زه له روژې سره د هوس، شهوت، منفي عاطفې، حسادت، بې ځایه غیرت او خودخواهۍ له شره خلاصېږم او دغه

موارد په ما کې کمېږي. زما نفس له روژې سره له وېرې، پرېشانی، تنګی او سستي نه لرې وي او چې روژه یم له دغو واردو نه د یوه اثر هم نه وینم. زه د روژې په حال کې هم له خلکو سره د همغږی په هڅه کې یم او داسې انګېرم چې زه له ټولو سره د مصالحې او سازش وړتیا لرم. کومې خبرې مې چې وکړې؛ د دې لامل شوې چې زه روژې ته دوام ورکړم [1].

دویم حکایت: هغه ځوانه نجلی چې د روژې حکایت کوي

زه په لس کلنی کې په یوې شدیدې پوستي(جلدي) ناروغی باندې اخته شوم. داسې ناروغي وه چې د سرو تڼاکو په بڼه به مې په پوستکي کې ښکاره شوه، لویو او مشهورو جلدي ډاکټرانو مې پلار ته وویل: باید چې له دغه حالت سره عادت وکړئ او هڅه وکړئ چې خپله لور له دې وضعیت سره عادي کړئ؛ ځکه چې دغه ناروغی هغه مېلمه ته ورته ده چې ګام یې دروند او د اوسېدو موده یې ډېره اوږده ده. له دې خبرې وروسته مې په ډېرې نا امیدی او خپګان سره ژوند تېراوه، له ټولنې را جلا او منزوي شومه او وروسته په ژورخپګان اخته شوم. د روغتیا هیله مې لږه وه او په دې ټوله موده کې مې هر ځومره لارې او طریقې چې وې؛ په ځان باندې تطبیق او وکارولې؛ خو نتیجه یې نه درلوده. د دغې حالت دوام سخته ځورولم او هیلې

1- د «ملتقیات الدانة للحور» سایټ، نېټه: 1426/1/13 س.

يې راوژلې؛ د واده وخت ته ورنژدې کېدم؛ دا نو يو بل لوی درد و چې په دردونو ور زيات شو. زه نه شم کولی هغه احساسات چې زه ورسره مخامخه وم دلته وليکم. يوه ورځ د پلار يوه 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.

دریيم حکايت: امريکايي ځوان له خپلې تجربې کيسه کوي

روژه په ما باندې ډېر لوی حق لري؛ زه کابو درې کاله د مفاصلو د پړسوب له ناروغۍ سره مخ وم، سره له دې چې دغه التهاب(پړسوب) ډېر جدي نه و؛ خو زه سخت ترې ځورېدم؛ ډېر ځای او ډېره لاره مې پلی مزل نه شو کولی؛ زه په ځوانه ځوانۍ کې وم؛ خو له نيم ساعت نه ډېر نه شوم کېناستلی، له کېناستلو وروسته يو بل حالت راته پيدا کېده چې د کمزورتيا او ضعف احساس مې کاوه؛ د يادې ناروغۍ د درملنې له پاره مې څو ځله هڅې وکړې؛ خو پايله يې منفي وه. سره له دې چې زه د يوه پرمختللي هېواد اوسېدونکی هم يم؛ خو زما ستونزه حل نه شوه؛ وروسته له يوه تورپوستي افريقايي ځوان سره آشنا شوم چې مسلمان و؛ د روژې وړانديز يې راته وکړ؛ راته تشريح يې کړه، روژه مې خوښه شوه؛ خو دا چې اسلام ومنم که نه؛ په دې اړه مې چوپتيا غوره کړه؛ سره له دې چې په داخل کې قانع شوی وم چې دغه دين زما زړه ته نژدې شوی دی او د نورو اديانو په پرتله يې زما زړه ته لاره کړې، زه پوهېدم چې دغه دين تفرقه او ظلم د افرادو ترمنځ ردوي چې دا نن ورځ زموږ په ټولنه امريکا او په ځانګړي ډول «نيويارک» کې چې زه يې هم اوسېدونکی يم، ډېر ليدل کېږي او خلک ترې ځورېږي.

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 څنګه 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.

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]

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 فرمایي« د انسان هر عمل د ده له پاره دی؛ خو روژه زما له پاره ده او زه یې بدله ورکوم».[1]

له بلې خوا د رمضان د میاشتې روژه د بې شمېره دیني، دنیوي، روحي او ټولنیزو گټو سربېره یو لړ روغتیایي گټې هم د انسان بدن ته له ځان سره لري؛ رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمایلي دي: «د روژې د نیولو په وسیله روغتیا موندلی 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 وازگو 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 وازگو 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

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.

روږه بدن ته فزيولوژيکي 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 ستړيا احساس کوي چې روژه دغه ډول فزيولوژيکي ستړيا ته د استراحت او دمې تر ټولو غوره وسيله ده چې د یوه مناسب وخت له پاره دمه وکړي؛ لازمه انرژي حاصله کړي او د راتلونکو فعاليتونو له پاره ښه تیاری ونیسي.

روژه انسان ته ذهني څواکمنتیا 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 شونتيا ورته ممکنه نه ده. همدارنګه د رمضان د مياشتې د روژې پر مهال د انسان معده او زړه د یوه بې مثاله صبر په درشل کې قرار لري او د زیاتره هغو څیزونو سره یې فکر نه وي چې له روژې پرته یې په خیال کې راګرځي، چې همدغه فرصت ذهن ته یو غوره تمرکز، څواکمنتیا او قوت په برخه کوي. البته دا څواکمنتیا هغه چا ته په برخه کیږي چې په ریښتیني معنا د دې میاشتې په اهمیت وپوهیږي، له سستۍ او لټۍ څخه ځان وژغوري.

روژه د شکرې د ناروغۍ له پاره ګټوره ده. روژه د دې سبب کېږي چې انسان تر ډېره حده په دې میاشت کې د خوړو په خوړو کې کموالی راولي چې دغه راز کموالی د شکرې په ناروغۍ باندې د اخته کسانو له پاره 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 روژه د شکرې ناروغۍ ته اجازه نه ورکوي چې په زیاته پیمانه د انسان پر جسم حمله وکړي.

روژه 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 ګډوډۍ د راز – راز روغتیایي تکلیفونو باعث کېږي، خو روژه 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.

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، وازگې، پروتیني انساج...) نه استفاده وکړي چې له دې سره بدن ترمیم کېږي.

پای.

2021.4.13

Takal.tamim@yahoo.com

سرچينې او مأخذونه

١ . قرآن کريم.

٢. موسوعة الحديث النبوي الشريف. مكتبة النور. https://hadith.islam-db.com

٣. حماد، عبدالحق. (١۴٣٣ س.ل). **روژه؛ احکام، فضائل او مسائل يې**. افغان بنسټ

۴. عطاء، رفيع الله. (١٣٨٧ ل). **د روژې مياشت څه ډول استقبال کړو؟**. کابل: جمعيت اصلاح

۵. الدويش، شيخ محمد. (١٣٩۴ ل). **فقط براى جوانان در رمضان**. / ترجمه: مكتبة الأنصار

٦. مصطفى، عبدالمنعم. (١٣٩۴ ل). **احکام و مسائل رمضان**. / ترجمه: ابو سعيد

٧. البدر، عبدالرزاق بن عبدالمحسن العباد. (١٣٩۴ ل). **و ماه رمضان آمد**. / ترجمه: اسماعيل خدمتي

٨. ساجد، سيد محبوب شاه. (١٣٩٠ ل). **روژه د رحمت، برکت او مغفرت مياشت**. کندهار: صداقت خپروندويه ټولنه.

٩. گله دارى، حسين تاجى. (١٣٨٠ ل). **روزه، فضائل، فوائد، احکام و آداب**.

١٠. ام شهيد او ام جهاد(خويندې). (١٣٩۴ ل). **ماه مبارک رمضان شاه راه رستگارى**؛ ژباړه د ابوشهيد.

١١. كارل، الكسس. **انسان؛ اين موجود ناشناخته**./ پرويز دبيرى. تهران: مؤسسه انتشارات نگاه.

١٢. صلاح الدين، دكتور محمود. **أسارالعيون**. ٨٣ - ٨٤.

١٣. الدقر، محمد نزار. «**روائع الطب الاِسلامی القسم العلاجي**» كتاب پديا ډاټ كام.https://ketabpedia.com

١٤. **موسوعه آيات معجزات من الطب و عالم النبات**. الدانة الحور.

١٥. د «**الدانة للحور**» سايټ.https://haraj.com.sa

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

١٧. د « **المسلمة**» سايټ. (www.muslima.com)

١٨. د « **اسلامست**» سايټ.(www.muslimcentral.com)

١٩. د « **السياحة المفتوحة**» سايټ.(www.a.ubuy.com.km)

٢٠. د « **السياحة الطبية** » سايټ.(www.sa2eh.com)

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

٢٢. « **الخيمة للحورا**» سايټ.https://hawaar.khayma.com

٢٣. د «**مجله الدعوة**» د ١٤٢٦ س. كال، دوه زره شپاړسمه ٢٠١٦مه گڼه. https://binbaz.org.sa

٢٤. د «**اليوم**» سايټ.(www.emaratalyoum.com)

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

٢٦. د « **المسلم**» سايټ. www.almuslim.com

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

٢٨. په قرآن او سنت كې د علمي اعجاز هيأت.https://islamonline.net

٢٩. الجوزية، ابن قيم. **الطب النبوي**. / مظفر احمد الموصلي. https://Researchgate.net

Takal.tamim@yahoo.com

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

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

٣٢. الجزيره(**جريدة سعودية**). رياض: صحيفة يومية تصدر عن مؤسسة الجزيزه. ١۴٢۵ ق

٣٣. www.healthline.com

٣۴. www.health.harvard.edu

٣۵. www.bbcgoodfood.com

٣٦. www.hopkinsmedicine.org

٣٧. www.medicalnewstoday.com

٣٨. www.bbc.com

٣٩. www.tasnimnews.com

Takal.tamim@yahoo.com