



۲۰۱۸/۵/۱۴

عبدالحسيب حكيم

## د روژې مبارکې روغتيايي گټې



يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ (البقرة / ۱۸۳)  
ژباړه: (ای مؤمنانو! پر تاسې داسې روژه فرض کړ شوي ده لکه پر هغو کسانو چې فرض کړ شوي وه چې تر تاسې پخوا وو)

روژه د اسلام له پنځو بناؤ څخه شميرل کيږي، د روژې د فضليت په هکله په نبوي احاديثو کې هر اړخيزې گټې بيان شوي دي. د دغو گټو له جملې يوه هم روغتيايي گټه ده چې نني پرمختللي طب هم دا ثابته کړې چې روژه د بدن روغتيا ته سراسر گټه رسوي.

د ابو هريره رضي الله عنه څخه روايت دئ چې رسول الله صلي الله عليه وسلم فرمايلي:

« روژې ونيسئ تر څو صحت او روغتيا ومومي. »

په دې لنډه ليکنه کې مې څه مطالب راغونډ کړي، هيله ده چې ستاسو د پام وړ وگرځي. روژه انسان ته ډيرې روحي او جسماني گټې رسوي، روژه نيول جسم ته شفا ورکوي او توان يې ډيروې. تحقيقات ثابتوي چې په سمه توگه روژه نيول يعنې په روژه کې د خوراكي توکو کې شل تر ديرشو پورې کموالی په وجود کې د غوړو د کموالي، په وينه کې د غوړو او کلسترول د کموالي او د انسان د دفاعي سيستم د قوت سبب گرځي.

ډاکټران په دې عقیده دي چې د روژې نیولو په وخت کې د هاضمې جهاز خالي پاتې کېږي. په حقیقت کې دغه جهاز او د وجود نور جهازونه چې د خوراكي موادو په هضم او جذب کې برخه لري، په دې وخت کې استراحت کوي او دا جهازونه د روژه ماتي څخه وروسته په ډیره ښه توګه خپلې د نډې سرته رسوي.

په حقیقت کې روژه ګیډې ته استراحت ورکوي. د روژې په حالت کې د معدې اسید د خوراک پرځای د صفرا په مرسته له منځه ځي او په دې توګه د معدې د زخم څخه ډډه کېږي. په همدې وجه روژه تیان باید پوه شي چې ډیرخوراک په خپله د هاضمې جهاز ته ډیر زیانونه رسوي شي. ددې دپاره چې خوراكي غلط عادتونه اصلاح او روژه تي دمعنوي برکاتو څخه برخمن شي، یو صحیح او منظم د خوراک پروګرام په دې مبارکې میاشتې کې له خاص اهمیت څخه برخمن دی.

## روژه او د وینې د غوړو لوړوالی

کوم تحقیقات چې سرته رسیدلي، ښيي چې روژه د هغو ناروغانو چې د وینې د غوړو د زیاتوالي په ناروغۍ اخته دي، ډیره ګټوره ده.

هغه ناروغان چې په ډایبېټېز مېلېټوز دویم ډول (د ډیر سن شکر) اخته دي، کولای شي چې د یوه طبیب او د تغذیې د متخصص تر څار لاندې روژه ونیسي او د روژې له مفیدو اثراتو څخه برخمن شي.

د ډیر عمر خاوندان باید د خپل وجود د اوبو او شکر ټیټېدو ته خاصه پاملرنه ولري، ځکه چې دغه عوامل د دې سبب ګرځي چې د انسان سر وګرځي او بیا پر مځکې وغورځي. امیدواري مېنډې باید د امیدواري په لمریو میاشتو کې خپلې روغتیا ته خاصه پاملرنه ولري، تر څو چې د تغذیې له کموالي سره مخامخ نشي.

هغه کسان چې د معدې زخم لري یا هم د هضمي ارګانونو په ناروغتیا اخته دي باید د معالج ډاکټر تر څارنې لاندې روژه ونیسي. د شکر هغه ناروغان چې لومړی ډول شکر، یا ډایبېټېز مېلېټوز لري او د دوی بدن انسولین نه جوړوي او د انسولین سنتو لگولو ته اړتیا لري، دوی له روژې نیولو څخه معاف دي. دا ناروغان باید د خپلې روژې فدیې ورکړي.

د نشایستی او پروټین مصرف په روژه کې د انسان د بدن انرژي تأمینوي. دغوبنو خورل کولای شي د بدن پروټین تأمین کړي. روژه تیان باید د مالګې لرونکو خواړو څخه ډډه وکړي، که مالګه هم خوري نو ډیر په احتیاط سره دې استعمال کړي. د مالګې نه ډیره استفاده د ورځې په جریان کې تنده ډیروي. سړی کولای شي په روژه کې له سبزیجاتو او میوو څخه استفاده وکړي، ځکه په سبزیجاتو او میوو کې طبیعي مالګه شته. همداراز د شیدو خورل هم په روژه کې له تندي څخه ډډه کوي. روژه تیان باید کوبنس وکړي چې هغه خوراكي شیان وځوري، چې وجود ته لازمه انرژي ورکړي. روژه تیانو ته توصیه کېږي چې همیشه په خاصه توګه په دې میاشت کې په خوراک کې له افراط څخه پرهیز وکړي. مسلمانان باید وښيي چې د روژې نیول یواځې د ورځې له خوا د خورلو څخه ډډه نه، بلکې په روژه ماتي او پېشلمې کې هم په خورلو کې افراط ونکړي.

د کافي مایعاتو څخه استفاده د روژې په میاشت کې د انسان د روغتیا او د جلد یا پوستکي دپاره ډیره مهمه ده. روژه تیان دې د میوو او سبزیجاتو څخه په روژه کې ډیره استفاده وکړي، تر څو چې د دوی پوستکي خپل طراوت او ښکلا له لاسه ورنکړي.

## په روژه کې د سترس کموالی

وروستي علمي تحقیقات بنیې چې اسلامی روژه نیول په انسانانو کې د سترس او اضطراب د کمیدو سبب ګرځي. په روژه کې باید له ډیر خوراک څخه ډډه وشي، څه په روژه ماتي کې او څه هم په پشلمې کې باید په خورلو کې افراط ونشي، که دغه پاس ټکي رعایت شي، نو سمه روژه نیول به د روژه تي په سترس کې کموالی راولي. پلټنو بنودلي ده چې د روژې په مبارکې میاشت کې د ځان وژنې ارقام سل په سلو کې راټیټیږي او عمومي جنايات او د تړافیکي جرمونو کچه را ټیټیږي.

د پشلمې خوراک باید لږ حجم ولري، د روژه تي خوب هم باید متناسب وي او د پشلمې او سهار لمانځه تر منځ دي له خوبه ډډه وشي، غوره به دا وي چې دا وخت د قران مجید تلاوت او تفسیر ته وقف شي. روژه تي د ورځې له خوا حتی د حلالو شیانو له خورلو څخه لکه اوبه ډډه کوي چې دغه اجتناب حتی له حلالو شیانو څخه د انسان ارادې ته قوت وربخښي.

ځینې خلک چې په روژه کې عصباني کېږي، علت یې دا دی چې دوی د پشلمې په خوراک کې افراط کوي او په همدې وجه د داسې کسانو بدن د ورځې په اوږدو کې د وجود مایعات جذبوي.

سره له دې چې روژه بدن روغ ساتي او بیلایل مرضونه له منځه وړي، خو یو مسلمان باید هېر نکړي چې روژه د الله (ج) امر دی، د الله پاک په اوامرو کې ډیر حکمتونه شته چې انسان نه پرې پوهیږي. خلاصه دا چې درمضان مبارکه میاشت د بدلون راوستلو یو ستر فرصت دی دا ځکه چې پدې مبارکه میاشت کې داسې ګڼ شمېر انگېزې شته چې له انسان سره په بدلون راوستلو کې مرسته وکړي او ددنیا او آخرت هغه منازلو ته یې پورته کړي کوم چې هغه ترټولو غوره او وچت دي.

