



۲۰۱۷/۰۵/۲۷



عبدالحسیب حکیم

## د روژې گټې د بدن د روغتیا دپاره



روژه د اسلام له پنځو بناؤ څخه شمېرل کېږي، د روژې د فضیلت په هکله په نبوي احادیثو کې هر اړخیزې گټې بیان شوي. د دغو گټو له جملې یوه هم روغتیايي گټه ده چې ننې پرمختللي طب هم دا ثابته کړې چې روژه د بدن روغتیا ته سراسر گټه رسوي.

د ابو هریره رضي الله عنه څخه روایت دی، وایي رسول الله صلي الله عليه وسلم فرمایلي روژې ونیسئ تر څو صحت او روغتیا ومومئ.

په دې لنډه لیکنه کې مې څه مطالب راغونډ کړي، هیله ده چې ستاسو د پام وړ وگرځي.

روژه انسان ته ډیرې روحي او جسماني گټې رسوي، روژه نیول جسم ته شفا ورکوي او توان یې ډیروي. تحقیقات ثابتوي چې په سمه توگه روژه نیول یعنې په روژه کې د خوراکي توکو کې شل تر دیرشو پورې کموالی په وجود کې د غوړو د کموالي، په وینه کې دغوړو او کلسترول د کموالي او د انسان د دفاعي سیستم د قوت سبب گرځي.

ډاکتران 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 خوراکي موادو په هضم او جذب کې برخه لري، په دې وخت کې استراحت کوي او دا جهازونه د روژه ماتې څخه وروسته په ډیره بڼه توگه خپلې د نډې سرته رسوي.

په حقیقت کې روژه گپډې ته استراحت ورکوي. د روژې په حالت کې د معدې اسید د خوراک پرځای د صفرا په مرسته له منځه ځي او په دې توگه د معدې د زخم څخه ډډه کېږي. په همدې وجه روژه تیان باید پوه شي چې ډیر خوراک په خپله د هاضمې جهاز ته ډیر زیانونه رسوي شي.

ددې دپاره چې خوراکي غلط عادتونه اصلاح او روژه تي د معنوي برکاتو څخه برخمن شي، یو صحیح او منظم د خوراک پروگرام په دې مبارکې میاشتنې 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 ناروغی اخته دي، ډیره گټوره ده.

د پاڼو شمیره: له 1 تر 3

افغان جرمن آن لاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

یادونه: دلیکني د لیکنيزې بڼې پاڼوالی د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

هغه ناروغان چې په ډایبېټیز 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 ټینېدو ته خاصه پاملرنه ولري، ځکه چه دغه عوامل د دې سبب ګرځي چې سر یې وګرځي او بیا پر مځکې غورځي. امیدواری مېنډې باید د امیدواری په لمړیو میاشتو کې خپلې روغتیا ته خاصه پاملرنه ولري، تر څو چې د تغذیې له کموالی 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 ډایبېټیز 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 کفاره ورکړي. د نشایستی او پروتین مصرف په روژه کې د انسان د بدن انرژي تأمینوي. د غوښو خورل کولای شي د بدن پروتین 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. سرئ 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 کوښښ وکړي چې هغه خوراکی شيان 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 اجتناب نه، بلکې په روژه ماتي او دپېشلمې له خوا هم په خورلو کې افراط نکوي.



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



## په روژه کې د سترس کموالی

وروستي علمی تحقیقات ښيي چې اسلامی روژه نیول په انسانانو کې د سترس او اضطراب د کمیدو سبب ګرځي.

د پاڼو شمیره: له 2 تر 3

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de) یادونه: دلپیکني د لیکنيزې ښې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له رالپولو مخکې په ځير و لولئ

په روژه کې باید له ډیر خوراک څخه ډډه وشي، څه په روژه ماتي کې او څه هم په پشلمې کې باید په خوړلو کې افراط ونشي، که دغه پاس ټکي رعایت شي، نو سمه روژه نیول به د روژه تي په سترس کې کموالی راولي. پلټنو بنودلې ده چه د روژې په مبارکې میاشت کې د ځان وژني ارقام سل په سلو کې راتیټیوري او عمومی جنايات او د ټرافیکي جرمونو کچه را ټیټیوري.

د پشلمې خوراک باید کم حجم ولري، د روژه تي خوب هم باید متناسب وي او د پشلمې او سهار لمانځه تر منځ دي له خوبه ډډه وښي، 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 خوړلو 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 مختلفو مرضونو په له منځه وړلو کې مرسته کوي، خو یو چې یو مسلمان باید روژه په دې نیت ونیسي چې الله تعالی روژه په مور فرض کړې که یې ونیسو الله تعالی پوره اجر و ثوابونه راکوي او که یې بې عذره ونه نیسو نو ډېره سخته گناه لري. رسول کریم (ص) فرمایي: « که چا د رمضان یوه روژه پرته له څه عذره وخوره ، بیا که ټول عمر هم روژه ونیسي د هغې روژې اجر به تر لاسه نه کړي.»

پای

---

د پانو شمیره: له 3 تر 3

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de) یادونه: دلیکني د لیکنيزې بني پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په څیر و لولئ