د انسان په بدن کي

د قرآن کریم علمي معجزې

Ketabton.com

ليکوال: ډاکټر محمد راتب نابلسی

ژباړه او زیاتونې: محمود حمیدزی

F

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

دکتاب پېژند پانه

نوم: دانسان په بدن کی دقرآن کریم علمی معجزې.

لیکوال: ډاکټرمحمد راتب نابلسی.

ژباړه اوزیاتونی: محمود حمیدزی.

ټایپ اوډیزاین محمود حمیدزی.

دکتاب دپوښتې،وقایې ډزاین:مسلم اڅکزی

دخپریدو نیټه:۱۴۰۳ه ش.

دژباړن خپاره سوې اثار

۱{په سمندر کی دملغلرو لټون}

ټولنیزې ستونزې او دحل لارې یې

دفکرونوجوړښت اوهغوئ ته وده ورکول

۲{رون سیند}

لومړۍشعرې ټولګه

۳په کایناتو کی دقرآنکریم علمی معجزې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ذرو څخه درکهکشانونو د الله جل جلاله مخلوقات

۴ دانسان په بدن کی دقرآن کریم علمی معجزې

دانسان دبن دحجرو څخه درنسجونو دنسجونو څخه درغړو دغړو څخه)

(دربدن پورې: هراړخیزطبی مالومات او دعقدې دلا کروړ کولو درسونه

۵{دالماسو پنډ}

دپښتومتلونو د ویلوځایونه اوعلتونه

۶{ژور اندونه}

دویمه شعرې ټولګه

۷ {په ژوند کی دبریالیتوب 50رازونه }

۸{څنګه ژوند وکړو }

دنړۍ دیوهانو او بریالیو وګړو دسلګونوویناوو ژباړه

۹{خوږې خبرې }

لنډکی شعرونه او ادبی ټوټې

۱۰{ننګوونکی پوښتنی اوځوابونه }

سلګونه طبی،ساینسی،جغرفیوې، بیولوژیکی،ذهنی او ټولنیزې پوښتنی

(c) ketabton.com: The Digital Library

دژباړن خبرې

الحمدلله دالله جل جلاله ډېرشکر اداکوم چې دغه ستاسو په لاس کې کتاب (دانسان په بدن کې دقرآن کریم علمي معجزې) مې وژباړئ او ستاسو درنو لوستونکو پورې مې در ورسوئ.

زه ددې کتاب په اړه دومره درته وایم چې که تاسو په رښتیا هم غواړئ دخپل بدن په اړه په لا ډېرو خبرو او رازونو باندې وپوهیږئ او دخپل بدن او روانې روغتیا په اړه لا ډېر څه زده کړئ نو دهمدې کتاب لوستنه په دقت سره وکړئ!

ددې کتاب په لوستلو به تاسو دخپل بدن دجوړښت،دندو، روانې او بدنې روغتیا په اړه په ډېرو هغو خبرو وپوهیږئ چې کیدای سي مخکې نه په پوهیدلاست، همدارنګه دقرآن کریم او درسوالله صلی الله علیه وسلم دحدیثو شریفو په علمي معجزو باندې به خبر او وپوهیږئ: په دې سره به مو کروړه عقیده لانوره هم کروړه سي او وبه کولی سئ چې داسلام دمبارک دین،قرآن کریم او حدیثو شریفو باندې دچټلو اعتراض کونکو ملحدینو،مشرکینو او نورو کافرانو داعتراض او مغرضانه پوښتنو او ویناوو لپاره ځوابونه او ویناوې لاس کې ولرئ.

ددې کتاب ژباړه او زیتونې مې دیؤه کال په شاوخوا کې بشپړې کړې او زما دفیسبوک پاڼې دلارې مې یې ځینې برخې د2023او2024کالونو په منځ کې خپرې کړې، که په دې کتاب کې دقرآن کریم په ایاتونو کې کومه تیروتنه سوې وي یانې؛پیښ،زور،زیر یې کم سوی وي دا ستونزه د کمفیوټرې ټایپ ده الله جل جلاله دې ما نه په ګناهګا ره کوي، همدارنګه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ما دلته دحدیثو شریفو ټکي په ټکي ژباړه نه ده کړي بلکي مفهوم مې یې لیکلی دئ: که په مفهوم کي یې کوم تیروتنه سوي وي الله جل جلاله دي ما په هغه ګناه نه نېسي.

دیادولو وړ یې بولم چي دآ ایاتونو دژباړې او دکتاب دمتن ترمنځ دانېنه راوړل سوې ده***څنګه چي هیڅ وګړی دتیروتني څخه خوندې نه دئ که په طبي مالوماتو کي کومه تیروتنه سوي وي زه دهغې تیروتنې بخښنه در څخه غواړم او هیله ده په اصلاح کي راسره مرسته وکړئ: البته علمي مالومات هرورځ نوي کیږي کیدای سي ځیني مالومات دلیکلو پروخت همداسي لیکل سوي سم وه او دپوهې په غوړیدا په هغه کي نوښت او بدلون راغلی وي چي دا طبیعي چار دئ.

زه ستاسو درنو لوستونکو څخه هیله کوم چي که غواړئ همدې کتاب ته ورته بل ګټور کتاب ولولئ (په کایناتو کي دقرآنکریم علمي معجزې) کتاب وموندئ او وي لولئ، ډاډه یم چي دپوهې په لا غوړیدا کي به ډېره مرسته درسره وکړي:یاد کتاب هم ډاکټرمحمد راتب نابلسي صاحب لیکلی او ما محمود دهغه دژباړې اوزیاتوونو سره خپورکړی دئ.

په اخر کي دالله جلاله څخه ډاکټر محمد راتب نابلسي ته دجنت الفروس غوښتنه کوم، او ستاسو درنو لوستونکو د دعا په هیله یم

سرلوړی دي وي لوی افغانستان،سرلوړي دي وي خوږې ژبې پښتو ته ویاړلي خدمت کوونکي!

یادونه:ددې کتاب دچاپ حقوق دژباړن سره خوندي دي،دکتاب همدا پي ډي ایف بڼه بیله بدلونه هرڅوک خپرولی سي دچاپ اوبدلون حق یې څوک نه لري!

(c) ketabton.com: The Digital Library

لړلیک

۱آیا نړۍ یوه معجزه نه ده ۱
۲د انسان دبدن جوړښت ۷
۳انسان په ښکلی څیهرې او دښو ځانګړنو لرونکی بدن سره پیداسوی ۱۱
۴د ښځو او نارینو دشمېر ترمنځ تعادل ۱۸
۵نردښځې سره برابر نه دئ ۲۰
۶دټولو مخلوقاتو په منځ کې تعادل ۲۳
د حجرو تعادل او دهغوئ عمر ۲۶
آیا دا هرڅه بیله کوم پیداکوونکی پیداسوي ۲۹
د انسان په بدن کې دخطر حساس زنګ ۳۲
دانسان په بدن کې ثبات او بدلونونه ۳۷
دانسان په بدن کې بیولوژیکی ساعت ۴۱
د انسان دبدن دخنکوالي سیستم ۴۷
دانسان په بدن کې د خولې تولیدونکی سیستم ۵۰
.دانسان دګوتو سرونه دانسان پیژند پاڼه او لاسلیک دئ ۵۲
دانسان بدن څنګه دیخ سره مخ کیږي ۵۵
دغم او خوښۍ اغېزه دانسان پر روان باندې ۵۷
اسلامي ارواپوهنه ۶۰
زرغون یا شین رنګ ۷۰

(c) ketabton.com: The Digital Library

دخبنم یا خفګان اړیکه دروغتیا سره ۷۳
پروخت بیدېدل ۷۶
پر راسته اړخ بیدېدل ۷۹
اوږد یا پرلیسي خوب ۸۲
دلمانځه اړیکه دروغتیاسره ۸۴
دویټا مین ډي اړیکه دلمانځه سره ۸۷
داوداسه اړیکه دسترګو ددانو،تراخم(ټرېکوما) ناروغۍسره ۸۹
اودس اودهغه روغتیایي ګټې ۹۱
روژه د الله جل جلاله عبادت او روغتیایي ګټې يې ۹۳
د ژنیتیک پوهه ۹۶
دجنین پوهنې دعلم اړیکه دنبوي احادیثو سره ۹۹
دهرې نطفې څخه ماشوم منځته نه راځي ۱۰۲
انسان دڅشي څخه پیداکیږي؟ ۱۰۴
دبلاربښت درې ګونې پړاونه ۱۰۹
د امنیون مایع: دضربو مخه نیوونکې اوبه ۱۱۱
رواني،روحي فشار د بلاربښت په وخت کې دجنین داختلال لامل کیږي ۱۱۶
جنین او دهغه احساسات ۱۱۷
د مور شیدې ۱۱۹
په هډوکو کې اند وکړئ ۱۲۴

(c) ketabton.com: The Digital Library

دانسان دبدن اسکلیټ ۱۲۶

په لاسونو کې هډوکي او بندونه ۱۲۹

عضلات ۱۳۱

ماغزه اودتمرکز سترنعمت ۱۳۴

دعصبي حجرو ثبات ۱۳۷

ماغزه داسې ماده ترشح کوي چې درد لمنځه وړي ۱۳۹

دانسان حافظه ۱۴۱

دسترګودليد و، نظرساتنه ۱۴۴

دغوړ پرده صماخ ۱۵۰

دسترګواوغوږونودنده ۱۵۹

بويايي حس اودهغه جوړښت ۱۶۳

په مغزو کې دخوند ځئکلو مرکز ۱۶۶

زړه ۱۶۸

دويني دوراني يا دګرځيدني سيسټم ۱۷۲

شريانونه او وريدونه ۱۷۵

دويني جوړونکې مواد ۱۷۷

دهيپوفيز نخاميه ياملکه غده ۱۸۲

حربي پوهنتونThymus تايموس ۱۸۸

صنوبري غده ۱۹۳

(c) ketabton.com: The Digital Library

لوازالمعده یانقراس ۱۹۶
طحال یا توری ۱۹۸
دنارو جوړښت او د هغوئ کار ۲۰۱
زامې،ژبه او هضمي سیستم ۲۰۴
اپي ګلوت یا کوچنۍ ژبه ۲۰۷
زرینه غشاء او د درد احساس ۲۱۰
معده ۲۱۳
اینه په تمامه مانا یؤصنعتي ښار دئ ۲۱۶
ښه خبښل ۲۲۳
ارادي او غیري ارادي کارونه،تنفس ۲۲۵
سږې ۲۲۹
حنجره ۲۳۱
پښتورګي او د نعمت شکر یي ۲۳۵
پښتورګي او دبولو پاکول ۲۳۹
پښتورګي او دمالګي سره یي اړیکه ۲۴۱
مثانه ۲۴۴
دانسان درنګ بیلابیل والی او دهغه اړیکه دمیلانین مادي سره ۲۴۶
دوریښتانوسپینید ل ۲۴۹
په پوست کي د احساس ځایونه ۲۵۳

(c) ketabton.com: The Digital Library

سره کرويات ۲۵۵
بيله درملو روغتيا موندل ۲۵۸
په اسلامي نړۍ کې دطبابت علم،پوهه ۲۶۲
رواني طب ۲۶۶
دناروغيو څخه مخنيوئ کول ۲۷۰
هر درد درملنه او درمل لري ۲۷۸
عبادت دډېرو نارغيو درملنه کوي ۲۷۹
لمونځ اودروغتيا سره يې اړيکه ۲۸۴
حجامت، دويني کښل او ګټې يې ۲۸۹
دچاپيريال او د بدن دناپاکۍ،چټلۍ سره تړلې ناروغۍ ۲۹۴
روني نا ارامي ۲۹۷
دحبوباتو اوميووڅخه دپوستکو ليري کولو څخه پيښيدونکي ناروغۍ ۳۰۰
د ايډز ناروغي ۳۰۳
دايډزڅخه ورسته دانساني فسادڅخه رامنځته سوې بله خطرناکه ناروغي ۳۱۸
دتخت،بستر زخم ۳۲۰
سګريټ څکول په نړۍ کې خطرناکه ساري ناروغي ده ۲۲۳
پرمغزو باندې دسګريټو څکولو اغېزې ۳۲۶
پر تنفسي سيستم دسګريټو څکولو بدې اغېزې ۳۲۸
دويني پر دوراني سيستم دسګريټو څکولو منفي،بدې اغېزې ۳۳۳

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر تناسلي سیستم دسګریټ څکولو بدی اغېزی ۳۳۴

دسګریټ څکوونکی منفی اغېز پر شاوخوا وګړو ۳۴۲

پرزړه اورګونو دسګریټوڅکولوبدې اغېزې ۳۴۴

(c) ketabton.com: The Digital Library

آيا نړۍ يؤه معجزه نه ده؟

عادي او غيري عادي شيان او هغه څه چي دعقل په مرسته يې شتون حِس کوو، يا هغه څه چي ځيني وګړي يې نه سي درک کولی:همدا ټول مخلوقات دالله جل جلاله په سيطره،واک کي دي،الله جل جلاله چي هرڅه وغواړي هغه (رامنځته،خلق کوي،لکه په قرآن کريم کي چي فرمايي:(سُوْرَةُ الأنبيَاء : 69

(قُلْنَا يٰنَارُ كُونِى بَرْدًا وَسَلٰمًا عَلٰىٓ إِبْرٰهِيمَ)

".موږ وويل: "اې اوره په ابراهيم باندي يخ شه او سلامتيا جوړ شه

****

دالله جل جلاله د ارادې ځخه ماسيو اور سوځوونکی نه دئ:هرکله چي خدای جل جلاله وغواړي هغه سوځوونکی سي،که هغه ونه غواړي هغه سووځونکی نه وي،همدارنګه اوبه دالله جل جلاله په مرسته مايع،بهيدونکي دي،کله چي الله جل جلاله وغواړي دبهيدونکي حالت څخه جامد حالت ته بدلون ورکوي،چي همداسي سوي هم دي:هغه څه چي الله جل جلاله دموسی عليهم السلام او دهغه دقوم لپاره وکړل:

(سُوْرَةُ الشُّعَرَاء 61-63)

(فَلَمَّا تَرٰٓءَا الْجَمْعَانِ قَالَ أَصْحٰبُ مُوسٰىٓ إِنَّا لَمُدْرَكُونَ)

کله چي دواړه ډلي سره مخامخ شوې، نو د موسی(ع) ملګرو چيغه کړه چي موږ خو ونيول شو سُوْرَةُ الشُّعَرَاء : 62

(c) ketabton.com: The Digital Library

(قَالَ كَلَّآ إِنَّ مَعِىَ رَبِّى سَيَهْدِينِ)

موسی (ع) وویل: "هیڅکله نه، زما سره زما رب دی. هغه به هرومرو ما ته لارښوونه وکړي.

فَأَوْحَيْنَآ إِلَىٰ مُوسَىٰٓ أَنِ اضْرِب بِّعَصَاكَ الْبَحْرَ ۖ فَانفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرْقٍ كَالطَّوْدِ الْعَظِيمِ)

موږ موسی (ع) ته د وحيي په وسيله حکم وکړ چي: "سمندر په خپله لکړه ووهه!. نو په ناڅاپي ډول سمندر وچاوده او د هغه هره ټوټه د يو لوی غره په څير شوه.

****

ښه نو کله چي دځای او وخت پيدا کوونکی وغواړي،دځای او وخت شرط ،لغوه،بې کاره کوي؛داسراء او معراج حکم هم دنورومعجزو دحکم په شان دئ.يؤ بل اړين دیادولو وړ ټکی دادئ چي عادي او غير عادي شيان دواړه يؤ معجزه ده:غوا ته وګورئ که دنړی ټول انسانان،کيميا پوهان سره راغونډ سي نه سي کولی دعادي وښو څخه دشيدو په ډول او دهغوئ په ځانګړونو درلودونکي شيدې جوړې کړي.

آيا غوا يؤه معجزه نه ده؟آيا دانسان پيدايښت يؤه معجزه نه ده؟ دوښو را زرغونيدل يؤه معحزه نه ده دباران اوريدل يؤه معجزه نه ده ؟

اند وکړئ تاسو دميليونونو معجزو په منځ کي ژوند کوئ مګر تاسو نه ياست خبر: آيا دا نړۍ يؤه معجزه نه ده؟دانړۍ ټوله معجزه ده!

(c) ketabton.com: The Digital Library

دغه ماشوم دبي ارزښته او بو څخه پيداسوی دئ،دبې ارزښته نطفي څخه چي په سترګو نه ليدل کيږي.دانزال په وخت کي ۴۰۰ ميليونه سپرمه دنرڅخه وځې او هريو يې دسر،بدن او لکۍ لرونکی وي چي حرکت کوي.

دسپرمو په سرکي اکروزوم داسي يو ماده چي نازک پوست لري ځای لري،اکروزم د ووم ښځينه تخمي ته په ننوتلو کي ددرو خنډونو څخه تيريږي،د ووم دېوال تجزيه کوي او هغه ته ننوزي!

ښه نو دانسان پيدايښت او جوړښت خپله ستره معجزه ده.

انسان ورسته درهغه چي نړۍ ته سترګې وغړوې:دهغه په مغز کي 140ميلیارده عصبي حجرې، ژونکي شتون لري همدارنګه دهغه په بدن کي عصاب،هډوکي؛زړه،شيريانونه،وريدونه،معده،پښتورګي،اينه، ُکلمې،غوږونه،سترګې؛شونډي،ژبه،عضلې،وريښتان،پوست،درپوست لاندي کوچني سوري،دغوږو او خولې توليدونکي غدې،اونور ډېر جوړښتونه شتون لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دماشو پيدايښت دنطفې څخه يؤه لويه معجزه ده!

نباتات او دهغه پاڼه دنړی پرمخ هغه کارخونه ده:چي دهغې په ډول انسان دټولو پرمختګونو په شتون کي داسي کارخونه،فابريکه نه ده جوړه کړي. داسي بې ږغه کار خونه ده چي اوبه او معدنې مواد دمځکې څخه اخلې او دنبات لوړې برخې ته يې ليږدوې.

نباتات دکلروپلاسټ په درلودلو ورسته در کاربن ډای اوکسيډ،معدنې موادو اوبو او دلمر دوړنګو دترلاسه کولو خپل داړتيا وړ مواد او دټولو ژونديو موجودات داړتيا وړ مواد پوره کوې نبات داسي شيره جوړوې:چي دهغې څخه ښاخونه،بدنه،څانګې،

غوټۍ،ګلونه،ميوې؛جوړيږي،چا هغې ته داتوان او زده کړه ورکړي؟

څنګه الله جل جلاله داټولې ځانګړني په هغوئ او دهغوئ په تخمونو کي ايښي دي؟ نباتات او ژوي هريؤ يې معجزه ده!

په ميليونونو کبان په سمندرونو کي شتون لري:يؤ کب چي نوی پيژندل سوی وزن يې 180ټنو ته رسيږي،مګر کوچنۍ غوماشه چي الله جل جلاله دهغې يادونه کوي او فرمايي:سورت بقره ۲۶نمبرايات شريف

إِنَّ اللهَ لَا يَسْتَحْيِۦٓ أَن يَضْرِبَ مَثَلًا مَّا بَعُوضَةً فَمَا فَوْقَهَا فَأَمَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا فَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِن رَّبِّهِمْ وَأَمَّا الَّذِينَ كَفَرُوا فَيَقُولُونَ مَاذَآ أَرَادَ اللَّهُ بِهٰذَا مَثَلًا يُضِلُّ بِهِۦ كَثِيرًا وَيَهْدِى بِهِۦ كَثِيرًا وَمَا يُضِلُّ بِهِۦٓ إِلَّا الْفٰسِقِينَ

(c) ketabton.com: The Digital Library

هو، الله له دې څخه هيڅ کله شرم نه کوي چي د ماشي يا له دې څخه هم د کوم زيات حقير شي مثال راوړي. کوم خلك چي د حقي خبري منونکي دي، هغوی د دې مثال په ليدو پوهيږي چي دا حق دی، چي د هغو د رب له خوا راغلی دی. او څوك چي کافران دي، نو هغوی د دې مثال په اورېدو وايي: "په داسي مثال راوړلو سره د الله اراده څه ده؟" په دې شان الله په همدې يوه خبره ډېر خلك په ګمراهۍ کښي اخته کوي او ډېرو ته سمه لار ښيي. او په ګمراهۍ کښي هغه کسان اخته کوي چي فاسقان دي.

*****

غوماشه د100سترګو،دريو زړونو،48غاښوونو،د رادارسيسټم او نورو ځانګړونو لرونکي ده ښه نو:
غوماشه،پسه،غوا،چرګې،آس،اوښ؛انسانان،لمرونه،سپوږمياني؛لويې آسمان ټولګې ټوله معجزې دي.

لمرچي زموږ څخه 156ميليونه کيلومتره ليري دئ:ددې سربيره موږ دهغه دنرمې تودوخې او رڼا څخه ګټه اخلو،که همدغه لمر مځکې ته نژدي سي :مځکه به لولپه او لمنځه ولاړه سې، ټول کاينات يوه معجزه ده! آيا الله جل جلاله ته داسخته ده چي دځايونو ليروالی او دوخت حرکت ودروې او حضرت محمد صلی الله عليه وسلم دمکې معظمې څخه بيت المقد س او دهغه ځايه هسکونو ته پورته کړې؟!

(c) ketabton.com: The Digital Library

که نړۍ ته ژور اند وکړو وبه وينو چي نړۍ کي د هرڅه پيدا کيدل او جوړښت يې يؤه معجزه ده!

انسان بايد دالله جل جلاله په خلقتونو کي اند وکړې او دهغه جل جلاله د حکمونو او اومرو څخه سرغړونه ونه کړې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د انسان دبدن جوړښت

دهر انسان په ژوند کي معجزې او دالله جل جلاله دلويي او حکمتونو نښې دي چي دالله جل جلاله دعلم ښکارندوينه کوي.

زموږ بدن چي در بل هرشي موږ ته رانژدي دئ،داسي جوړښت لري:

دانسان پر سر د 300زرو په شاوخو کي وريښتان شتون لري چي هر وريښته:دريښې يا پياز،شيريان،وريد،عصب،وراثتي او دغوړو غدي لري. دسترګو شبکيه:دسترګو داخلي برخه ده چي 140ميليونه رڼا

نيوونکي،رڼا منوونکي لري داسي چي مخروطي شکله نيوونکي يې درنګونو دليدني لپاره او سل ميليونه استوانه يې شکله نيوونکي دلږ رڼا په وخت کي دليدنې لپاره شتون لري! په غوږونو کي هم دسترګو دشبکيې په څير يؤ جوړښت شتون لري چي په هغه کي دټيټو،کرارو ږغونو داوريدلو لپاره دري لکه ژونکي،حجرې شتون لري چي

په مغزو کي دوخت،لوري دتوپير د اندازه کولو سيستم شتون لري،داسي چي که يؤه ثانيه پر يؤ زرو شپږسوه برخو ووېشو ديؤې برخې څخه په کم وخت کي دغږ لورى دانسان لپاره په نښه کوي.

دژبې پرمخ دخوړو،تروو او ترخو خوند پيژندونکي ژونکي،حجرې شتون لري چي يادې حجرې مغز ته خوند رسوې.هرخبره چي موږ کوو يا زموږ پر ژبه راځې دهغې په رامنځته کولو کي 17عضلې برخه اخلې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځوک باور کولی سي چي زموږ دخولې دننه 500میلیونه حجرې شتون لري:چي په هرو پنځو دقیقو کي دهغې په دننه دېوال کي نیم میلیون حجري لمنځه ځي اونیم میلیون نوي حجرې دهغوئ ځای نېسي.

که دوینې سره کرویات،ذرې دځنځیر په ډول سره وتړل سي:دهغوئ اوږدوالی به دمځکې دمحیط شپږ برابره سي.

دوینې په هر ملي متر کي 5میلیونه سره ذرات شتون لري چي هره سره ذره په یوه ورځ کي په وینه کي 1500واره ګرځې او 150کیلومتره لار وهې.

دانسان زړه په منځني عمر کي په دومره پیاوړي ډول وینه پمپ کوي چي که دوینې یو شریان دیوې هسکې ماڼۍ سرته هم پورته کړو زړه دا توان لري چي وینه دماڼۍ سرته پورته کړې.

دانسان زړه په یوه دقیقه کي په نارمل ډول د60څخه در80 واري غورځي،په یوه ورځ کي په نارمل ډول 51840ځله غورځي چي په یادو غورځیدلو کي 1200ګیلنه وینه پمپ کوي:یوګیلن دپنځه لیتره سره برابر دئ. انسان په هرو دوو ثانیوو کي 120میلیونه حجرې،ژونکي مصرفوې.

دانسان مغز د14میلیاردو باندنۍ او 100میلیاردو بنسټیزو عصبي ژونکو درلودونکی دئ چي دهغوئ ددندو په اړه لاهم ډېر کم مالومات موږ په لاس کي نه لرو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مغز دانسان په بدن کي ترټولو پيچلى جوړښت لري، چي ددې هرڅه سربيره هم انسان دخپل حقيقت دپوهيدلو څخه عجزه دئ.دانسان حافظه 1ميلياردە جي بي دە چي دري ميليونه ساعته ويډيو ځايولو وړتيا لري چي ليدل يې د300کاله څخه ډېروخت غواړي.

دانسان په دوو سږو کي 700ميليونه هوايي کڅوړې دانګورو دواښکيو په ډول شتون لري:که چيري يې وغوړوو 200متره مکعبه ځاى به ونيسي،سږي هره ورځ يؤيشت زره شپږسوه واره راټول او غوړيږي يا 120متره مکعبه هوا تنفس کوي.

په آينه،ځيګر کي 300ميلياردە حجري شتون لري چي په څلورو مياشتو کي ټولې نوي کيږي؛دآينې دنده دانسان لپاره ډېره اړينه ده بيله آينې انسان دري ساعته ژوندى نه سي پاته کيدلى.

دانسان دمعدې په ديوالونو کي ميلياردونه حجرې شتون لري:چي په ورځ ګي څو ليټره کلريک اسيد،دمعدې تېزاب توليدوي،در اوسه پوهان په دې راز نه دي پوهيدلي چي دمعدې تېزاب ولې خپله معده نه خرابوې يا تجزيه کوي. آيا دمعدې جوړښت خپله يؤه معجزه نه ده؟

په کلمو کي 3600ګوتې ته ورته جوړښتونه يا دکلمو وريښتان دخوړو دتجزيه کولو دپاره په هرسانتي متر مربع کي شتون لري.

ياد جوړښتونه په هر 48ساعتونو کي ټول نوي کيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

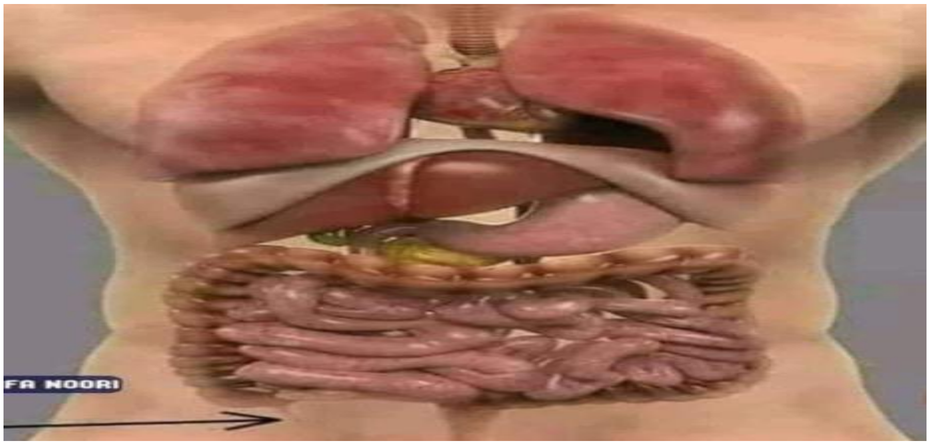
دانسان دبدن غټې کلمې يؤنيم متر او کوچنۍ کلمې يې 6متره اوږدوالى لري.

دانسان په پښتورګو،بډوډو کي دوه ميليونه دوينې پاکوونکي جوړښتونه(ګلوميرولرونه)شتون لري چي اوږدوالى يې سل کيلومتروته رسيږي او هرورځ 5واري دټول بدن وينه ورڅخه تيريږي.

دپوستکي لاندي 15ميليونه دتودوخې تنظيموونکي شتون لري چي ټول يې خؤله توليدوونکي غدې دي :چي هره غده يې ديخوالي تنظيم او دتودوخي او لندبل دبدلون دنده لري. زموږ بدن: چي موږ په هغه ژوندکوو :موږته در هرشي ډېر رانبژدي دئ لوړليکل سوي. هغه واقعيتونه دي چي ډاکټرانو لسګونه کلونه مخکي موندلي وه.

الله جل جلاله فرمايي سُوۡرَةُ الذّاريَات : وَفِىٓ أَنفُسِكُمۡ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ)

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟



(c) ketabton.com: The Digital Library

انسان په ښکلي څيهري او دښو ځانګړنو لرونکي بدن سره پيداسوی

الله جل جلاله فرمايي:(سُوۡرَةُ التين : 4-6(لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

په حقيقت کي موږ انسان په ډېره ښه بڼه پيداکړ

(ثُمَّ رَدَدْنٰهُ أَسْفَلَ سٰفِلِينَ)

بيا مو هغه په چپه را اړولو له ټولو لاندينيو څخه لاندي کړ،

(إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ)

پرته له هغو کسانو څخه چي ايمان يې راوړ او ښه عملونه کوي، د هغو لپاره هيڅکله نه ختمېدونکی اجر دی.

*****

الله جل جلاله چي هرشی پيداکړی هغه ته يې کمال اوښکلا وربخښلي ده

(الَّذِى خَلَقَ سَبْعَ سَمٰوٰتٍ طِبَاقًا مَّا تَرٰى فِى خَلْقِ الرَّحْمٰنِ مِن تَفٰوُتٍ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرٰى مِنّ فُطُورٍ) سورة الملک ٣)

هغه ذات چي لاندي باندي اوه اسمانونه يې پېدا کړل؛ (اې کتونکې) ته به د الرحمان په هستونه کښي هيڅ راز نااړوندي او توپير ونه مومې. بيا سترګي واړوه، وګوره، ايا کومه نيمګړتيا دي چيري تر سترګو کيږي؟!

(c) ketabton.com: The Digital Library

الله جل جلاله په لوړو او نورو اياتونو کي انسان په ښکلا او غوره کيافه مصوف کړی او فرمايي:

(سُوۡرَةُ الانفِطار : 8) (فِىٓ أَىِّ صُورَةٍ مَّا شَآءَ رَكَّبَكَ)

او په هره بڼه يې چي خوښه شوه، ته يې نښلولی جوړ کړې؛

****

په لاندي ايات شريف کي دهغه دپيدايښت په اړه فرمايي:

(سُوۡرَةُ التين : 4) (لَقَدۡ خَلَقۡنَا ٱلۡإِنسَٰنَ فِىٓ أَحۡسَنِ تَقۡوِيمٍ

په حقيقت کي موږ انسان په ډېره ښه بڼه پيداکړ.

****

او همداډول بيا فرمايي: (سُوۡرَةُ الانفِطار٧ : (ٱلَّذِى خَلَقَكَ فَسَوَّىٰكَ فَعَدَلَكَ)

هغه چي ته يې پيدا کړی يې؛ ستا اندامونه يې برابر کړي دي، ته يې په اندېول جوړ کړي يې،

****

دا دالله جل جلاله د ډېرې مينې ښکارندوينه کوي ددې عزتمند مخلوق سره او دې ته اشاره کوي چي انسان دالله جل جلاله په نزد په کايناتو کي دلوړې درجې،مقام او منزلت خاوند دئ!

(c) ketabton.com: The Digital Library

انسان دخپلو غړو دترکيب،داخلې جوړښتونو دلوړ کمال په درلودلو سره دټولوکايناتو؛ دپيچلې جوړښت درلودونکی مخلوق دئ،چي دهغه د جوړښت،ځانګړونو،دپيداکيدو دلارې دپوهيدلو څخه دنړۍ ټول پوهان ناتونه دي.

انسان دداسي جوړښت او ځانګړونو لرونکی دئ چي په احساساتو او عواطفو پوه،دخپلو هيلو،غوښتنو،ارزښتنو په جال کي راګير، چي اروپوهان دهغه دحقيقت،ربښتيا دمندلو څخه ناتوانه دي.

انسان دناليدل سوي،پټ عقل لرونکی دئ،انسان دپوهې ديادولو،تحليل کولو،دتوپير کولو،دافکارو د زيږونې او پيژندنې،دنوي شيانو درامنځته کوونې دلارو پيژندلو دپياوړي وړتيا لرونکی دئ چي دهغوئ په مرسته دالله جل جلاله دنورو مخلوقاتو څخه دلوړوالي فرصت اودوخت لري.

الله جل جلاله دانسان دبهتر والي او لوړوالي،لويي په اړه فرمايي:[سُوْرَةُ بنىٓ اسرآئيل/الإسرَاء : 70]

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِىٓ ءَادَمَ وَحَمَلْنٰهُمْ فِى الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنٰهُم مِّنَ الطَّيِّبٰتِ وَفَضَّلْنٰهُمْ عَلٰى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

دا خو زموږ پېرزوينه ده چي بنيادم ته مو لويي ورکړه، په وچه او لمده کښي مو سپرلۍ ورکړي او له پاکو شيانو څخه مو روزي ور په برخه کړه او پر خپلو زياترو مخلوقاتو مو ښکاره لوړتيا ور وبښله.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه څه چي دانسان دښکلا او قامت ښکارندوينه کوي دانسان دريم ساتوونکي، دفاعي دېوال دئ:

الله جل جلاله انسان ته ډېر دقيق جوړښتونه،سيستمونه بخښلي دي:چي لومړی يې دپوست جوړښت دئ چي داسي بيلګه لري لکه ساتوونکي زغره يا پربدن باندي کالي،دانسان پوست دبدن دننه غړو ته دميکروبونو،ويرسونو،پرازيتونو اونور زيان رسوونکو شيانو دننوتلو مخه نېسي او ساتنه تري کوي، همدا پوست دانسان لومړی دفاعي دېوال دئ.

دانسان دهرغړي لپاره ځانګړي دزيان مخه نيوونکي يا دفاع کوونکي ځای پرځای سوي:دبيلګې په ډول سترګه دباڼوګانو،زېرمو او اوښکو په مرسته ساتل کيږي: دا ځانګړي جوړښتونه دانسان دويم دفاعي دېوال دئ.

دانسان په بدن کي دريم دفاعي،ساتونکی دېوال وينه دخپلو پياوړو پوځيانو ،عسکرو سپينو کروياتو،ذراتوسره ده.

ديادو پوځيانو شمېر چي دبدن دريم دفاعي دېوال جوړوي دروغتيا په ورځو کي 25ميلونه وي،ديادو پوځيانو شمېر دجنګ او مبارزې په وخت کي دڅوساعتونو څخه ورسته ډېريږي:دجنګ په وخت کي ديادو پوځيانو شمېر سلګونو ميليونو ته رسيږي،دغه دزهري موادو پر وړاندې دريدونکی لښکر دوينې سپين ذرات چي د نټروفيل،ايزونوفيل،بازوفيل

(c) ketabton.com: The Digital Library

،لمفوسايټ،مونوسايټ بيلا بيلو برخو عمر او اندزي لرونکي دي:دځانګړو وژونکو وسلو چي دکيمياوي موادو څخه جوړې دي لرونکی او پري سمبال دي. چي دهغوئ داړيکو مزي هم شمېرل کيږي.

ياد دفاعي دېوال،لښکر يا د دوينې سپين ذرات دبدن څخه دزيان رسوونکو ناپيژندو موادو دمخنيوي په لار کي په پوره چالاکۍ،زيرکۍ، نظم اونوښت کي ډېر حيرانوونکی رول لري داسي چي: دنړۍ پوهان يې په هيرت او تعجب کي کړي دي.

بدن ته دهر زيان رسوونکي ناپيژانده جسم دننوتلو څو شيبې ورسته دبدن لومړی او دويم ساتونکی دېوال متوجي کيږي،هلته داسي ذرات،پوځيان شتون لري چي دنده يې دکيمياوي وسلو ليږد دجنګ يا مبارزې ميدان ته ده:هغه ځای ته چيري چي ذرات ديادو وسلو په شيفرونو،رمزونو پوهيږي او دناپيژندو زيان رسوونکو جسمونو پروړاندې دهغوئ ضد کيمياوي مواد جوړوي؛ورسته در يادو جسمونو دضد موادو درجوړيدا ياد جنګ کوونکي او جوړونکي لښکر په يادو وسلو سمبال پر ناپيژاندو زيان رسوونکو جسمونو بريد کوي،کله چي ديادو وسلو په مرسته دوئ په جنګ کي بريالي سي وينه دجنګ ميدان ته په تلو راتلو دجنګ ميدان د يادو جسمونو دجسدونو څخه پاکوي.

دغه سپين کرويات چي دفاعي سيستم کي بنسټيز او اړين ځای لري دهغوئ قطر در15ميکرونه يا په بله مانا دملي متر درزمي برخي لوی نه دئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

الله ﷻ څومره ښه فرمايي: (سُوۡرَةُ التين۴ : لَقَدۡ خَلَقۡنَا الۡإِنسَٰنَ فِىٓ أَحۡسَنِ تَقۡوِيمٍ

په حقيقت کي موږ انسان په ډېره ښه ښه پېداکړ.

***

دياد لښکر دليکو په دننه کي په دې ورستيو وختونو کي يؤه ډله کماندو يا ښه روزل سوي پوځيان پيژندل سوي:چي ديادې ډلې پوځيان کولی سي سرطاني حجرې،ژونکي په نښه او لمنځه يووسي مګر داچي الله ﷻ فرمايي: (ثُمَّ رَدَدۡنَٰهُ أَسۡفَلَ سَٰفِلِينَ) بيا مو هغه په چپه را اړولو له ټولو لاندينېو څخه لاندي کړ،

***

دا هرڅه هغه وخت پيښيږي چي کله ناتوانه انسان دالله ﷻ د اوا مرو،حکمونو څخه سرغړونه وکړي،کله چي انسان دخپلې ورسپارل سوي دندې:عبادت،بندګی څخه غافله سي:دخپل ناروا غوښتنو چي دانساني عقل او فطرت سره په ټکر کي دي خواته ورسي،نو هله ياد دقيق جوړښت،دنارغيو څخه ساتونکی سيستم خپله دنده سمه سرته نه رسوي يا هيڅ خپله دنده سرته نه رسوي،دځانګړو ناروغيو څخه کمزوری کيږي چي انسان بيا دکوچنيو ناروغيو پروړاندي مبارزه نه سي کولی او لمنځه ځي،لکه دايډز نارغۍ په وخت کي دياد سيستم کمزوري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټيټ معافيت،ددفاعي سيستم کمزوري چي نن نړيوالو ته ستر ګواښ دئ بیله دې څخه بل شی نه دئ چي الله ﷻ فرمايي:

(ثُمَّ رَدَدْنَٰهُ أَسْفَلَ سَٰفِلِينَ)

بیا مو هغه په چپه را اړولو له ټولو لاندینیو څخه لاندي کړ،

****

کله چي انسان خپل خالق ﷻ په ښه شان وپیژني ،په خپلو نیکو کړونو سره هغه ﷻ ته ځان نیژدي کړي،پرهیزکاره سي:انسان ددې وړتیا لري چي دملائیکو څخه دلوړې درجې خاوند سي، په قرآن کریم کي دغه خبرې ته اشاره سوي ده :(سُوْرَةُ التين : 4)

(لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ)

په حقیقت کي موږ انسان په ډېره ښه بڼه پیداکړ«

مګر کله چي انسان نافرمانه سي دالله ﷻ داحکامو څخه سرغړونه وکړي،دهغه دبندګانو او نورو مخلوقاتو سره بد چلند وکړي داسي يؤې درجې ته رسیږي چي هیڅ بل مخلوق هغه سي کښتې درجې ته نه وي رسیدلی (...أَسْفَلَ سَٰفِلِينَ)داسي چي ژوي دهغه څخه غوره سي ځکه ژوي خپل دنده او دالله ﷻ یادونه په ښه ډول سره کوي مګر انسان: دخپلې ورسپارل سوي دندې څخه غافله او مخ اړونکی وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ښځو او نارينو دشمېر ترمنځ تعادل

ددويمې نړيوالي جګړې په ورستيو کي دښځو شمېرنسبت نارينو ته څلور پر يو برابره لوړ سو يانې:څلور ښځې ديوه نارينه پر وړاندي،ياد نسبت درڅو لړو کلونو دپر دوام ونکړ: ترڅو چي دښځو او ونارينو ترمنځ نسبت د الله ﷻ دخوښې سرسم طبيعي حالت يانې:105په سلو کي نارينه او 95 په سلو کي ښځينه ته را وګرځيدئ،يانې د105 نارينو پروړاندي 95ښځې شتون لري،چي دانسبت په ټولو هيوادونو،ښارونو،لويو وچو کي ثابت دئ مګر داثابتوالى عمومي دئ نه دکورنيو او کوچنيو کليو دشمېر پر اساس: يو څوک به اته لونې لري بل وګړى به بيا دڅلورو لونو او څلورو زامنو درلودونکى وي يوبل کس به بيا هيڅ اولاد نه لري.

ډېرو هيوادونو کي دبيلا بيلو لارو څخه سرشميرنه کيږي چي په اخر کي دغه بيلا بيل نسبتونه سره غونډيږي او موندونکو،څيړونکو ادارو ته رسيږي.

په يوه هيواد کي يوه مالومه اداره دټولو راټولو سو پيسو اوشتمنۍ اندازه مالوموي ترڅو هغوئ ته دا مالومه سي چي موږ څومره پيسې څه وخت او چيري بايد ولګوو،دښځو اونرو ترمنځ نسبت هم همداسي دئ چي يو څوک شپږ لونې او بل بيا شپږ زامن لري: الله ﷻ ددې شمېر

(c) ketabton.com: The Digital Library

دقيق ثبت لري داسي چي په اخر کي دا ټول شمير د يؤه مالوم ټاکل سوي نسبت سره سمون لري،هغه نسبت چي د ستر ذات الله ﷻ دخوا ټاکل سوی دئ.

دا هغه سکالو دئ چي داند کولو وړ دئ!

ښه نو کله چي ددويم نړيوال جنګ په ورستيو وختونو کي دنارينؤ شمېر نسبت ښځو ته 75سلنه وو: ياني دهرو 100ښځو پر واړندې 75 تنونارينوو شتون درلودئ.ورسته درڅو کلونو ډېرو ميندو نارينه اولادونه وزيږول چي دانسبت 75سلنه ته ورسيدئ ترڅو چي ياد نسبت نور هم لوړ سو او اوسني نسبت ته ورسيدئ.

دا هرڅه څوک سنجوي؟ آيا دا دقيق نظم او جوړښت الله ﷻ نه دئ جوړ کړی؟ بيله شکه دټولو چارو منظموونکی اوسنجوونکی الله ﷻ دئ چي (فرمايي :(سُوْرَةُ الرّعد : 8

اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَحْمِلُ كُلُّ أُنثَىٰ وَمَا تَغِيضُ الْأَرْحَامُ وَمَا تَزْدَادُ وَكُلُّ شَيْءٍ عِندَهُ بِمِقْدَارٍ

الله د هري حاملې (اوميدواري، بلاربي) ښځي له ګيډي څخه خبر دی. څه چي په هغې کښي جوړيږي، په هغه هم پوهيږي؛ او په هغه کښي چي څه کمی يا زياتوالی راځي، له هغه څخه هم با خبره دی. د هر شي لپاره يې يوه اندازه ټاکلې ده؛«

(c) ketabton.com: The Digital Library

نردښځې سره برابر نه دئ

مسلمان پوهان پردې خبره يؤالى لري:چي ښځه په تکليف،هغه دنده چي بايد سرته يې ورسوي،شرافت او مسؤليت کي دنارينه سره يؤشان ده، مګر ښځه په ډېرو نورو برخو کي دنارينه په څير نه ده،ولي چي ښځه: په داخلي او ټولنيز اساس دخپل ادراک او طبيعت دتشخيص،پيژندلو لپاره خپل ځانته بيلې ځانګړنې لري.

کوم څوک چي دنارينه او ښځينه اولادونو خاوندان وي: که دهغوئ لوبې،حرکات او غوښتنې درنظر لاندې ونيسي:دهغوئ ترمنځ په توپير ښه پوهيدلى سي،ځکه کيداى سي ديؤې کوچنۍ انجلۍ غوښتنې دخپل ورور په شان نه وي،که څه هم ديؤې انجلۍ او هلک دځانګړونو توپير لا در اوسه نه دئ پيژندل سوى.

دلته زموږ موخه دا نه ده چي نارينه دښځې څخه دلا ډېر امتياز څښتن وبولو زموږ موخه داده چي:که څه هم نر او ښځه په انساني اوټولنيزو حقونو کي سره مساوي دي مګر هريؤ يې ځانته بيلې ځانګړنې،خوښې ،استعداد او غوښتنې لري.

دماشومانو او نوي ځوانانو اروايوهان پردي باور دي چي نارينه او ښځې دروان د اړخ سربيره دجسمي اړخه هم ځيني توپيرونه لري.

غواړو دځينو پوهانو دقيق نظرونه دښځو او نارينو دروحي او بدني توپير په اړه ستاسو سره ګډ کړو:

(c) ketabton.com: The Digital Library

يؤ روغتيا پوه چي دمعتبرو سرچينو او کتابو په لوستلو يې يؤ ځيرنيز را پور چمتو او خپور کړی وايي:دښځو قد،تنه په ټوله نړۍ کي دنارينه دقد څخه ټيټ،کوچني دئ،دښځو دتنې ددغه ټيټوالي منځنۍ اندازه په ټوله نړۍ کي 10سانتي متره ده،دښځو دهډوکو د جوړښت،ترکيب وزن دنارينو دهډکو دجوړښت دوزن څخه کم دئ، همدا ډول دښځو دهډکو دجوړښت پياوړتيا دکار دقوې داړخه دنارينؤ څخه کمه ده:ياني دښځو دهډکو جوړښت داسي نه دئ سوی چي دنارينه په څير درانه کارونه پري وکولی سي.

دښځو عضلې دنارينوو دعضلو څخه 1پر دري برابره کم توانه دي مګر دښځو نسجونه،دژنکو،حجرو ټولګه چي ډېرې حسي او عصبي وړتياوي پکښي شتون لري: په همدې خاطر دنارينوو دنسجونو څخه لوړ والی لري: دښځو حجروي نسجونه دهغوئ لپاره چربي،پوړونه يا لايه برابروي او ذخيره کوي.

دنارينؤ مغز 100ګرامه دښځو در مغز دروند دئ:دنارينؤ دمغز نسبت دهغو دبدن سره 1پر40 برخه او دښځو دمغز دهغوئ دبدن سره 1پر 44 برخه دئ: دښځې مغز کمې لايي،پوړونه او همدارنګه دتشخيص،بيلوالي داړخه لږ مساحت لري مګر داحساس،هيرنتيا،هيجان،دمرکز کار يې دنارينه دمرکز دکار څخه ډېر او سخت دئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دښځو سږي دنارينۀ دسږو څخه لږ پراخوالی لري مګر دښځو تنفس دنارينۀ دتنفس څخه تېز،ګړندی دئ،دښځو د زړه حجم دنارينوو دزړه دجوړښت څخه کوچنی دئ، همدارنګه دښځې دنبض يا دزړه دغورځيدا اندازه دنارينه دزړه دغورځيدا داندازې څخه ډېره ده.

دغه دقيق توپيرونه دنارينوو اوښځينوو: دزړه،ساه،د احساس دمرکزونو،مغزو،دهډکو دجوړښت،تنې او وزن ترمنځ ددې ښوودنه او ښوونه کوي چي دا هرڅه الله ﷻ په خپل حکمت،تدبير سره ښه او پرځای خلق او جوړکړي دي.

الله ﷻ فرمايي:(سُوْرَةُ الرُّوم : 21

(وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ)

او د هغه له نښانو څخه (بله) دا ده چي ستاسي لپاره، همدا ستاسي له جنس څخه يې ميرمني پيدا کړې، تر څو چي تاسي له هغو سره ارام تر لاسه کړئ او ستاسي (ښځي او خاوند) په منځ کښي يې مينه او خواخوږي پيداکړه. په باوري ډول پدې کښي د هغو خلکو لپاره ډيري نښانې دي چي غور او فکر کوي.

****

(c) ketabton.com: The Digital Library

دټولو مخلوقاتو په منځ کي تعادل

الله ﷻ فرمايي: [سُوۡرَةُ الحِجر : 19

وَالۡأَرۡضَ مَدَدۡنَٰهَا وَأَلۡقَيۡنَا فِيهَا رَوَٰسِيَ وَأَنۢبَتۡنَا فِيهَا مِن كُلِّ شَيۡءٖ مَّوۡزُونٖ

او موږ ځمکه غوړولې، په هغې کښي مو غرونه نصب کړي، په هغې کښي مو هر ډول شينبلي (نباتات) په ټاکلي، تللي اندازه راټوکولي دي،

****

يؤه د الله ﷻ دلويي دنښو نښانو څخه داده: هرڅه چي الله ﷻ پيداکړي هغه په يؤه مالومه اندازه او خپل منځ کي سره متناسب دي،ترڅو يؤ شی پر بل شي تيری ونه کړي ياني داچي دخپلې اندازې څخه وانه وړي.

يؤه هيرانوونکي پيښه چي داسټرليا په لويه وچه کي پيښه سول هغه دا وه:يؤ ډول بوټئ چي زقوم،کاکتوس ورته وايي: يؤ ازغي لرونکی او بې پاڼو بوټی دئ، په يؤه سيمه کي د ازغن سيم په ډول وکرل سو: مګر ياد نبات دومره تکثر،ډېرښت وکړ چي دبرتانيا دهيواد په اندازه مځکه يې لاندي کړل او په نباتي اوبا بدل سو،دکليو اوښارونو داوسيدونکو لپاره يې ستونزې پيښې کړي:دهغوئ کښتونه يې برباد کړل او دمځکي دکر کېلې مخه نيوونکي يې سول ترڅو چي پوهانو يؤه حشره چي بيله زقوم خوړلو ژوند نه سي کولی وموندل:يادې حشرې وکولی سول دزقوم دبوټې ډېرښت کم کړي او وګړي ددې اوبا څخه خلاص کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هر هغه څه چي الله ﷻ پيداکړي او دخپلې اندازې څخه دډېربښت خوى لرونکي وي:الله ﷻ دهغه لپاره مالومه اندازه ټاکلي ترڅو دټاکل سوي اندازي څخه تيرى ونه کړي:دغه ته وايي تعادل او توازون دالله ﷻ دمخلوقاتو په منځ کي، يانې هرشى په طبيعت کي يؤه مالومه ټاکلي اندازه لري او دخپل ټاکلي اندازې څخه تيرى نه سي کولى.

همدارنګه حشراتو ته الله ﷻ حشراتو ته دسږو پرځاى دتنفس کولو لپاره ځانګړي لولې،پيپونه ورکړي ځکه که چيري دهغوئ ساه کښل دسږو دلارې واى حشرات دخپل اوسني حجم څخه ډېر غټيدل او انسانانو ته دزيان رسولو او مرګ لامل به کيداى.

حشرات،نباتات،حيونات،کبان،انسانان او هرشى ديؤې مالومې اندازې او معيار خاوند دئ :ترڅو دطبيعت په نظم کي هيڅ کومه ستونزه نه وي.

الله ﷻ دانسان په بدن کي مايعاتو،خوږې،مالګو..دتنظيم لپاره بيلابيل جوړښتونه :دهغوئ په مالومه اندازه اوتوازن کي ساتلو لپاره جوړ،خلق کړي دي. دانسان په بدن کي دهمدې جوړښتونو په مرسته دمالګو،خوږې،اوبو او هورمونونو نسبت ثابت پاتي کيږي.

دانسان په بدن کي داسي ويټامينونه شتون لري چي دهغو په نشتون کي انسان په بيلا بيلو زيان رسوونکو ناروغيو اخته کيږي:چي روغتيا پوهان هغه ته سوء تغذيه وايي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په پخوا وختونو کي ځيني سمندري سفرکوونکي په اوږدو سمندري سفرونو کي بيله کوم څرګند علته مړکيدل: ورسته مالومه سول چي دهغوئ بدن دبشپړو خوړو دنشتون له کبله د اړينو ويټامينونو دکمښت سره مخ کيدئ. دغه توازون اوتعادول چي الله ﷻ په طبيعت کي پيداکړی دزياتې پاملرنې وړګرځيدلی او انسان يې په تعجب او حيرت کي اچولی دئ: دبيلګې په ډول که غټو کبانو کوچني کبان نه خوړلای دسمندر پر اوبو به يې تيری کړی وای او سمندرونه به د اوبو پرځای دکبانو څخه ډک وای. که چيري موږ دآسمانونو؛مځکې او هغو کي په شته مخلوقاتو کي اند وکړو ډېر حيرانونکي موجودات او لوی عجايب به ووينو!

اللهﷻ فرمايي: سُوۡرَةُ الحِجر : 19

وَالْأَرْضَ مَدَدْنٰهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوٰسِىَ وَأَنۢبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ شَىْءٍ مَّوْزُونٍ

او موږ ځمکه غوړولې، په هغې کښي مو غرونه نصب کړي، په هغې کښي مو هر ډول شينبلي (نباتات) په ټاکلي، تللي اندازه راټوکولي دي،

***

نباتات په يؤې مالومې اندازه کي ساتل سوي دهغوئ شمېر،غذايي ارزښت،لويوالی،کميت،ديؤې مالومې اندازې لمخې سم او برابر دئ، که چيري دغه ټاکل سوي اندازه او برابروالی نه وای دهغوئ دډېرښت له کبله به انسانان لمنځه تللي وای!

(c) ketabton.com: The Digital Library

آيا په استرليا کي دزقوم دبوټو ډېرښت پردې خبرې دليل نه دئ چي الله ﷻ هرشی داندازې سره سم او پرخپل معيار پيداکړی؟په لوړ ايات شريف او دالله جل جلاله دلويي نښي نښاني چي موليدلي،اوريدلي،يا لوستلي دهغوئ په حقيقت کي ژور اندوکړئ:هرشی سربيرن درنظر مه تيروئ، الله ﷻ دهغو وګړو په توصيف کي چي دالله ﷻ دلويي،حکمت،علم...په نښو نښانو او دهغه ﷻ په اياتونو کي اند،فکر کوي فرمايي: سُوۡرَةُ آل عِمرَان : 190

إِنَّ فِى خَلْقِ السَّمَٰوَٰتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَٰفِ الَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَءَايَٰتٍ لِّأُولِى الْأَلْبَٰبِ

د اسمانونو او ځمکي په پيدايښت او د شپې او ورځي په تګ راتګ کښي د هغو پوهانو لپاره ډېري نښانې دي

[سُوۡرَةُ آل عِمرَان : 191]

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِى خَلْقِ السَّمَٰوَٰتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَٰطِلًا سُبْحَٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

چي په ولاړي، ناستي او ملاستي، هر حالت کښي خدای يادوي. او د اسمانونو او ځمکي په پيدايښت کښي غور او فکر کوي (هغوی په غير ارادي توګه غږ کوي چي:) "آې زموږ ربه! دا ټول شيان تا بابيزه او بې مقصده نه دي پيدا کړي، ته له دې څخه پاك يې چي عبث کار وکړې؛ نو اې ربه! موږ د دوږخ له عذابه وژغوره؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

د حجرو تعادل او دهغوئ عمر

دانسان په بدن کي د ژونکو شمېر دميليياردونو او سلګونو ټريليونونو څخه ډېردئ، دغه حجرې چي په سترګو يې بيله کومې وسلې ليدل ناممکن دي لوی والی دومره دئ چي:که يؤه حجره 140برابره لويه سي دهغې وزن به دګرام يوميليونيمه برخه سي ياني داسي چي که زرميليونه حجرې دتلې په يؤه پله کي کښېښودل سي دهغوئ ټول وزن به يؤ ګرام سي.

دانسان په بدن کي په هره ثانيه کي 125ميليونه حجرې مري هغه څه چي دپام وړ دي هغه دادي چي هره حجره دهستې او کروموزمونو لرونکي ده چي جينونه ليږدونکي دي.

ننئ پرمختګونو او پوهې 800يا دهغه څخه زيات جينونه پيژندلي دي:جينونه ارثي صفتونو دجينو په مرسته په نښه کيږي،جينونه دکروموزم برخه ده چي دکروموزم دپاسه ځای لري کروموزومونه دډي اين اې او پروټين څخه جوړيږي. په يؤې حجرې کي هسته،سايتو پلازم او حجروي غشا شتون لري:حجروي غشا خپله دډېر بحث اوپام وړده.

دژونکي،حجرې جوړښت پوهان په حيرت او تعجب کي کړي او وايي چي:حجره دجوړښت ماشين نه بلکي دکار کولو ماشين يا جوړښت دئ او همدارنګه حجره دبدن کوچنۍ ترينه جوړونکي ماده نه ده:ښه نو حجره څشي ده؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

هيرانووونکي داده چي پروټينونه په حجره کي جوړيږي او په حجره کي زيرمتونونه شتون لري چي ځيني مواد هلته زيرمه کيږي،همدارنګه په حجره کي پاک کوونکي جوړښتونه،رسوونکي غاړې يا پيپونه،او انرژي توليدونکي جوړښتونه شتون لري.

ياد سوي برخي او جوړښتونه ټول په حجره کي شتون لري.

ديؤې حجري عمر دهغوئ دکار،کړنو پر اساس سره توپير لري:دانسان دپوستکي حجرې در يؤه ساعت ډېر ژوند نه لري:کله چي لمبيږئ داسي احساس به وکړئ لکه کوم څه چي مو دبدنه شوه يا ليري کيږي:چي همدا ستاسو دپوستکي مړي حجرې دي چي دبدنه مو ليري کيږي.

دکوچنيو کلمو حجرې د48ساعتو ډېرې ژوندئ نه پاتي کيږي يانې داچي بايد وپوهيږو چي زموږ دکوچنيو کلمو ژونکي په هرو اته څلويښتو ساعتونو کي نوي کيږي،ځيني نوري حجري لکه دذايقي يا خوند حجري در اوو ورځو ژوندئ پاتيږي، همدارنګه دوينې دسپينو ذراتو ځيني حجري 25ورځي ځيني يې څو ساعته او ځيني يې څو مياشتې ژوندئ پاتي کيږي:کله چي پرتاسو پنځه يا اووه کاله تيريږي بايد وپوهيږئ چي ستاسو دبدن ټولې حجرې بيله دعصبي او زړه دحجرو څخه نوي سوي دي:ځکه که چيري دمغزو حجرې نوي سي انسان خپل زيرمه سوي مالومات لکه د طب،هندسي،ټولنيز،ساينسي تاريخي او نورمالومات او

(c) ketabton.com: The Digital Library

خاطرې يادونه چي په ياد يې دي دلاسه ورکوي په همدي خاطر الله ﷻ په خپل حکمت دا پريکړه کړي چي دانسان دمغزو او زړه حجرې دجنيني ژوند څخه درمرګ پوري ژوندۍ پاته سي.

ښه نو حجرې دمالوم عمر لرونکي دي چي په پرلپسي ډول دانسان په بدن کي مري او راژوندۍ کيږي الله ﷻ فرمايي:

[سُوْرَةُ آل عِمرَان : 27]

تُولِجُ الَّيْلَ فِى النَّهَارِ وَتُولِجُ النَّهَارَ فِى الَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَىَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَىِّ وَتَرْزُقُ مَن تَشَآءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ

شپه په ورځ کښني او ورځ په شپه کښني ننباسې او (يوه له بلي څخه راووځي) له بې ساه څخه ساکښ او له ساکښ څخه بې ساه را باسې او چا ته چي دي خوښه شي بې حسابه روزي ورکوې.

****

مړي حجرې ژوندۍ حجرې پيداکوي الله ﷻ فرمايي:﴿ وَتُخْرِجُ الْحَىَّ مِنَ الْمَيِّتِ

****

(c) ketabton.com: The Digital Library

آيا دا هرڅه بيله کوم پيداکوونکي پيداسوي

الله جل جلاله فرمايي:سُوۡرَةُ الذّاريَات : 21

وَفِىٓ أَنفُسِكُمۡ‌ۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟

****

دانسان بدن دحجرو څخه جوړ سوی: حجرې ژونکي هغه بنسټيز واحد دئ چي ژوندي موجودات ورڅخه جوړ سوي دي.

دانسان په بدن کي دسل ټريليونه يانې در زرګونو ميليونو ډېرې حجرې شتون لري.

حجرې ژوندي موجودات دي چي زموږ حواس يې دپيژندلو او ليدلو څخه ناتوانه دي،حجرې هغه ذرات دي چي کله په مايکروسکوپ کي در خپلې اندازې 140ځله لوی ښکاره کړل سي ورسته درهغه په مايکروسکوپ کي په سترګو ليدل کيږي،ديؤې حجرې وزن ديؤه ګرام يؤ ميلياردمه برخه ده. دانسان په بدن کي په هره ثانيه کي 125ميليونه حجرې لمنځه ځي او هلته ډېرې حجرې هره اونۍ نوي کيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

یادې ټولي حجرې چي سل ټریلیونه دي بنسټ يې (أَمْشَاجٍ) دسپرم او ووم ترکيبي حجره یا دهغوئ زیګوټ دئ چي په قرآنکريم کي هغه ته اشاره سوي الله جل جلاله فرمايي: سُوۡرَةُ ٱلدَّهۡر/الإنسَان : 2

(إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنسَٰنَ مِن نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَٰهُ سَمِيعًۢا بَصِيرًا)

موږ انسان له یوې ګډي شوي نطفې څخه پيدا کړ، تر څو چي هغه وازمايو؛ او د دې غرض لپاره موږ هغه اورېدونکي او ليدونکي وګرځاوه

****

یاده حجره دهستې خاونده ده چي دهغې په اړه ویل کیږي چي یاده هسته د اداري او مدیریت څښتنه ده او پرهمدې هستې 23جوړې کروموزومونه شتون لري چي خپله دژوند ماده ده او د وجود رازونه،اسرار په هغې کي پټ سوي خوندي سوي دي.

په یادو جينونو کي زرميليونه مالومات شتون لري که موږ یاد مالومات پرپاڼو وليکو يو لوی (دايرة المعارف) به ترينه جوړ سي چي يوميليون پاڼې به ولري او په هره پاڼه کي به يې پنځه زره مالومات يا د پام وړتکي شتون ولري:مګر موږ ددې مالوماتو په اړه پوهه نه لرو او نه يې پېژنو. دجينونو،کرموزومونو او حجرو بحث دمعجزو څخه ډک سکالو دئ چي کولی سو په څېرلو يې دالله جل جلاله دلويي نښې نښانې لاښه وپېژنو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

الله جل جلاله فرمايي:[سُوۡرَةُ الذّاريَات : 21

(وَفِیٓ أَنفُسِكُمۡ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ)

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟

****

کله چي انسان ځان مينځي او ځيني شيان دهغه دپوست څخه ليري کيږي همدغه دپوست مړي حجري دي:هره حجره دسايتو پلازم،هستې او حجروي غشا لرونکي ده:حجري ژوندي موجودات او د ودې،کار او دېربښت کوونکي دي.

دحجرو دعلم زده کړه او بحث کلونه وخت نيسي چي په پوهنتونونو کي زدکړيالانو ته ښوول کيږي.

آيا ته! داسي اند کوي چي ته يؤ کوچنی جسم يې په داسي حال کي چي نړۍ په تا کي پټه ده؟

آيا د لوړي مرتبې خاوند:پيداکوونکي،خالق چي انسان يې خلق،پيداکړی دئ انسان بايد هغه ونه پيژني؟ آيا دهغه د اوامرو څخه بايد اطاعت ونه کړي؟

بېله شکه چي انسان بايد خپل خالق،پيداکوونکی الله جل جلاله ښه وپيژني او دهغه دحکمونو او اوامرو پيروي وکړي!!!

(c) ketabton.com: The Digital Library

د انسان په بدن کي دخطر حساس زنګ

دانسان په بدن کي د اللهﷻ دلويې ډېرې نښې نښانې شتون لري چي، يؤه د هغو څخه دخطر يا خبراوي زنګ دئ.

ځيني پرمختللو هيوادونو داسي ماشينونه جوړکړي دي چي دځينو پېښو دپيښيدلو په وخت يا لږ مخکي زنګ وهي چي دغو ماشينونو ته دخطر زنګونه وايي.

دانسان بدن چي الله ﷻ په ښکلي ډول پيداکړی دئ په هغه کي دخطر زنګ هم شتون لري چي دانسان په پوستکي کي په کار اچول سوی دئ.

پوست يؤ داسي سطحه ده چي دعصبي مزو لويه ټولګه يې پوښلي ده دعصبو دغه غونډيدنه درپوستکي لاندي حيرانوونکي څه دي،ياد عصب په ځانګړو کوچنيو ذاراتو،ځانګو پای ته رسيږي چي هره ذره يې دځانګړو حواسو او پيغامونو دپيژندنې او ليږد لپاره ځانګړې سوي ده.

داسي عصبي مزي شتون لري چي ګرم او ساړه احساسوي؛پيژني يې، زموږ موخه داده چي داسي اخذې يا نيوونکي هلته شتون لري چي حرکات او غبرګونونه پيژني،په پوستکي کي لومړنۍ اخذې د درد او ورستۍ هغه يې دفشار دي چي دهغوئ په منځ کي ديخ،ګرمی،لمس او نوري اخذې شتون لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښه نو که تاسو خپل لاس په ژمي کي په اوبو پريمينځۍ کيداى سي دا کار تاسوته دومره ناخوښه نه وي مګر که دلاسونو پرځاى تاسو پرخپلې ملا اوبه واچوئ داکار به ډېر وګړو ته ناخوښه وي ياني داچي هلته په اوبو اچولو به د ډېر يخ،سړو احساس وکړي:ځکه د هغو عصبي تولګو شمېر چي دانسان په ملا يا دشا خواته شتون لري دانسان در لاسونو يا دمخ دخوا دعصبي احساسوونکو څخه يې شمير ډېر دئ ځکه خو دانسان ملا ديخ پر وړاندي دومره حساسه ده.

دلته د الله ﷻ يؤلوى حکمت شتون لري ځکه هغه غړي چي هره ورځ پريولل کيږي هلته ديخ احساسولو کمزوري،لږ عصبي حجرې شتون لري مګر دانسان دبدن په نورو برخو لکه ملا کي ديخ حس کولو ډېرې عصبي حجرې شتون لري او په هغو غړو کي داسي ذرې،ماليکولونه سته چي سختي اوفشار حس کوي.

دفشار حس کولو سکالو يؤ اوږ او هر اړخيز بحث غوښتونکى سکالو دئ .انسان په يؤه شپه کي دخوب په حالت کي ځيني وخت د40ځله ډېر پر اړخ اوړي ځکه هرکله چي دبدن پريؤه برخه ډېرفشار وارد سي دهغي برخې شريانونه تنګيږي او هلته دوينې جريان کميږي،هرکله چي داپيښه وسي دفشار حس کوونکي ځانګړي عصب يا عصبي ماليکولونه دفشار احساى کوي او ياد خبر مغزو ته ليږي،که څه هم يؤ څوک بيده وي ماغزه ژر بدن ته داړخ بدلولو يا پر اړخ اوښتلو امر کوي،دغي خبرې ته په قرآنکريم کي اشاره سوي ده الله ﷻ فرمايي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

[سُوْرَةُ الكهف : 18]

وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ وَكَلْبُهُم بَاسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِالْوَصِيدِ لَوِ اطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَلَمُلِئْتَ مِنْهُمْ رُعْبًا

تا به د هغو په ليدلو انګېرلې وای چي ويښ دي، پداسي حال کښي چي هغوی ويده پراته ول. موږ هغوی په ښي او کيڼ اړخ باندي اړول راړول او د هغو سپی د ځمځي په خوله کښي ځنګلي غوړولي ناست ؤ. که تا چيري په يو پټ غوندي نظر هغوی ليدلي وای، نو په شا به ورځخه په تيښته راګرځېدلی وای او پر تا به د هغو له ليدني ځخه هيبت ناست وای.

****

که چيري پر اړخ اوښتل يوازي پر راسته يا چپه لوري وای:انسان دخوبه راکښينستئ په دي کي دالله ﷻ حکمت دئ چي انسان د خوب په حالت کي پر دواړو اړخونو اوړي او دا همدا د درد اوفشار احساس دئ چي مغزو ته رسيږي او ماغزه وبدن ته دپر اړخ اوښتلو امر کوي.

ځيني پوهان وايي: انسان د درو ځخه درپنځو ميليونو د احساس عصب لري،شل زره دګرمۍ او يخنۍ داحساس عصب او پنځه لکه دفشار دحس کولو عصب لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دغه دقيق مالومات او خبرونه:ديخنی،تودوخي، درد او فشار د احساس 76مرکزي عصبي مزي مغزوته رسوي.

که چيري انسا بيده هم وي او پر کوم ګرم،تود شي لاس کښېږدي يا ورڅخه ومښلي دلاس بيرته راکشولو يا را ايسته کولو غبرګونې کړنه به ديؤې ثانيې په سلم برخه وخت کي پيښنه سي.

همدارنګه دخطر په وخت کي اړتيا نسته چي دخطر احساس يا خبر مرکزي عصابو ته ورسيږي بلکي بسنه کوي چي ياد احساس يا خبر دملاتير،شوکي نخاع ته ورسيږي او شوکي نخاع دثانيې په سلم برخه کي دلاس ياکوم بل غړي دبيرته په شاتللو غبرګون پيښ سي،يانې داچي دشوکي نخاع عصب به دثانيې په سلمه برخه کي دبيرته راکشولو يا پرشاتګ امر هغه غړي ته ورکړي، په داسي حال کي چي انسان به خبر هم نه سي.

که دکوم ګرم څه سره که لاس ومښلي هم به ياده کړنه په همدومره لږ وخت کي پيښنه سي. دانسان دبدن دتعادل،توازن حس چي دځينو عصابو ددندو څخه يؤ دنده ده او په ياده دنده کي:.

٥٠مفصلون،بندونه، ٢٠٠ هډوکي،دوه سوه نسجونه،برخه لري: يادسوي نسجونه ټوله ددې لپاره چي يؤ انسان پر پښو د دريدلو په وخت کي خپل توازن،تعادل دلاسه ورنه کړي ټول ديادې دندې په ښه سرته رسول کي ونډه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ددې سکالوګانو در يادونې ورسته دقرآنکريم دلاندي ايات شريف تلاوت کوو چي فرمايي: [سُوْرَةُ حٰمٓ السجدة/فُصّلَت : 53

سَنُرِيهِمْ ءَايٰتِنَا فِى الْءَافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ حَتّٰى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُۥ عَلٰى كُلِّ شَىْءٍ شَهِيدٌ

ډېر ژر به موږ دوی ته خپلي نښاني په افاقو (هيوادونو) کښي هم وښيو او د دوی پخپلو نفسونو کښي هم؛ تر دې پوري چي دوی ته دا خبره څرګنده شی چي دغه قُرآن په رښتيا سره پر حق دی. ايا دا خبره کافي نه ده چي ستا رب پر هر څه شاهد دی؟

****

زموږ په کوچني بدن کي دالله ﷻ دلويي ډېرې نښې نښانې شتون لري: که يؤ انسان ټول عمر دخپلو حجرو،نسجونو،غړو دقيقو جوړښتونو او عصابو،مغزو په برخه کي زده کړه وکړي،پام او اند په کښي وکړي دهغه عمر به پای ته ورسيږي مګر دهغه په بدن کي به دالله ﷻ دلويي،علم،حکمت..نښې نښانې پای ته ونه رسيږي!

والله اعلم

(c) ketabton.com: The Digital Library

دانسان په بدن کي ثبات او بدلونونه

دالله ﷻ دلويي دښکاره کولو دنښو نښانو څخه يؤه يې داده چي الله ﷻ دانسان زړه پيداکړی او په هغه کي يې بيلا بيلې وړتيا وي او توانونه ايښي دي،انسان چي تر اوسه څه ماشينونه جوړ کړي: دهغوئ په منځ کي داسي ماشين شتون نه لري اونه به يې په راتلونکي وخت کي دزړه دوړتياوو او کار کولو په څير وړتيا لرونکی او کارکوونکی ماشين جوړکړي،ماشينونه ديؤه واحد خوځښت يا حرکت توان لري مګر دانسان زړه بيلا بيلي توانايي لري:په ثابت حالت کي زړه په يؤه دقيقه کي د 60څخه در 80ځله غورځي مګر کله چي انسان دسختو حالاتو سره مخ سي دبيلګې په ډول انسان کوم غره ته خيږي يا دکومې روحي ستونزې سره مخ سي،دکومې ويروونکي پيښې سرمخ سي کيدای سي دزړه دغورځيدا شمېر يې په يؤه دقيقه کي د180 ځله پوري ورسيږي.

زموږ سترګې کله چي کوم شی دشپږ متره څخه ډېر ليري وي په پوره ډول هغه ويني مګر دشپږمتره څخه په نژدي ځای کي زموږ سترګې ډېر کارته اړې کيږي:کله چي وغواړئ درشپږه متره نژدي هغه ګين ته وګورئ چي ستاسو لور ته را روان دئ داسي به درته ښکاره سي لکه ستاسو او ګين په منځ کي چي کوم دريم لوري وي چي ستاسو اوګين،توپ ترمنځ ليروالی اندازه کوي په دې وخت کي بانوګان دسترګي پر عدسيي دملي متر زرمې برخې په اندازه فشار واردوي داسي چي انځور دسترګې پرشبکيې پاتيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دې اړه چي دراوسه کومې څېړنې سوي قانع کوونکي نه دي،بيله شکه دا دالله جل جلاله يو لوی نعمت دئ چي پر انسان يې لورولی دئ.

يو وګړی کولی سي دګڼي ګوڼي په وخت کي خپل لار په ښه ډول ووينې داسي لارچي هلته تک راتګ ډېروي.

کله چي يو انسان کتل کوي دسترګو محدبې عدسيې يې بدلون کوي انځور دسترګي پرشبکيه مېنلي او په ښه ډول يې ويني ياد کار دسترګو دبانوګانو نازکي او ډېري دقيقي عضلي سرته رسوي چي په ياد وخت کي دسترګو پر عدسيو فشار وارادوي ترڅو دشي ليروالی په ليري يانژدي حالت کي وښيې.

انسان دهغو مخلوقاتو دډلې څخه دی چي بدن يې مالومه،ثابته اندازه تودوخه لري. انسان څنګه دتودوخي سره مخ کيږي؟

انسان دتودوخې سره دخولو دميليونونو غدو په شتون کي مخ کيږي:دانسان دخولو توليدوونکي غدې دانسان دبدن په سرولو،خنکولو کي ډېرې دقيقې دي.

کله چي يادې غدې مايع تريووې، تودوخه دپوست او يادې تروي مادې:خولې په منځ کي بدليږي رابدليږي؛خوله دپوستکي تودوخه اخلې ترڅو دپوست تودوخه کمه سي.

ښه نو دخولې غدې يوه دقيقه وسيله ده چي بدن دهغوئ په مرسته خپله تودوخه زغمي،ياده ماده دبدن دتودوخې په کمولو کي ونډه اخلې؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

ديخ،يخنۍ په وخت کي بدن ديخنۍ پروړاندي کوم غبرګون ښيې؟

کله چي دانسان بدن يخ سي بدن په خپل لړزې،ريږد سره عضلې په خوځښت راولې او عضلې دياد خوځښت له کبله تودوخه توليدوي،ددې سره په خواکي دانسان وريښتان شخ شخ دريږي ترڅو ګرمه هوا ذخيره او دسرې هو د ننوتو مخه ونيسي،دانسان بدن دخولې او لړزيدو په مرسته ديخنۍ او تودوخې پروړاندي مبارزه کوي.

کله چي ماغزه دکومې باندنۍ اغيزې لکه:ګرمۍ،يخنۍ؛درد سره حسي عصب مخ سي انسان ددرد احساس کوي هرکله چي بيا درد دانسان دتوان او زغم څخه ووزي مغز يوه ماده ترشح کوي چي بې حسه کوونکي ځانګړنه لري او درد ديادې مادې په مرسته لمنځه ځي دغه ماده پياوړي اغيزه کوونکي مواد دي د درد دلمنځه وړلو لپاره همدارنکه په يادې مادې سره بې هوښې منځته راځي:دانسان دبې هوښۍ لامل دمغز په واسطه دمخدره،نشيې مادې ترشح،آزادي ده: چي انسان د درد څخه ډېر ليري بيايي،ديادولو وړده چي انکفالين چي په شوکي نخاع کي ځای لري: د درد خبرونه نه پريږدي چي مرکزي عصبي سيستم ته ورسيږي.

آياتسو خپل بدن ته په ځير کتلي چي معجزوي جوړ دئ؟

ځينې وخت پر خپل طبيعي حالت ثابت او ځينې وخت بدلونونه پکښي راځي:دزړه غورځيدا ثابت وي خو داړتيا په وخت کي يې غورځيدا په دقيقه کي در 180 ځله پوري رسيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

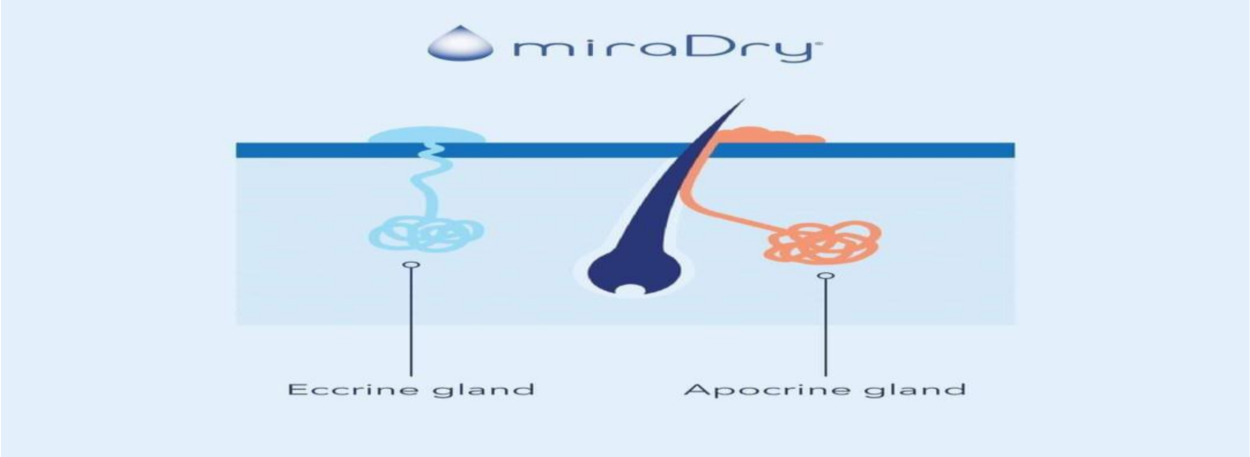
دسترګو ليد درشپږ متره ليري پوري ثابت وي مګر مګر کله چي کومشی درشپږ متره رانژدي سي بدلو پکښني راځي.

دبدن حالت ثابت وي مګر ديخنئ او ګرمئ په وخت کي دخولي او لړزې په مرسته دهغوئ سره جنګيږي.

ماغزه په ثابت ډول ددرد احساس کوي مګر کله چي درد دانسان دزغم څخه ووزي ماغزه ددرد ځای بي حسه کوي او حتا انسان دربې هوښئ پوري رسيږي: دانسان په بدن کي دالله جل جلاله دلويي،علم او حکمت بې شمېره نښي نښانې شتون لري الله جل جلاله فرمايي:(سُوۡرَةُ الذّاريَات ٢١

(وَفِىٓ أَنفُسِكُمۡ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ)

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښني (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟



(c) ketabton.com: The Digital Library

دانسان په بدن کي بيولوژيکي ساعت

يؤه فرانسوي پوه وموندل چي نباتات کولى سي وخت محاسبه کړي؛داسي چي ځيني نباتات دورځې په يؤه مالوم وخت کي يؤ مالوم خوځښت ښکاره کوي،پوهان دنبات دغه حالت دغه کړني ته دنبات بيولوژيکي ساعت وايي.

همدارنګه پوهانو مالومه کړي ده چي حيوانات هم دنباتاتو په شان وخت محاسبه کولى سي،داسي ژوي شتون لري چي په پوره دقيق ډول وخت محاسبه کوي:هغوئ دژمي په موسم کي خپل ځانګړي ځاى ته ځي که هغوئ ياد کار لږ مخکي ياورسته وکړي هغوئ به دمرګ دګواښ سره مخ سي،ځيني نور حيوانات،مرغان خپلو ځالو ته بيرته راګرځي ترڅو دژمي ټول موسم په خوب تير کړي،که چيري ژوي دوخت دتيريدو په اړه پوهه نه درلوداى څنګه به يې خپل ژوند وړاندي بيولى؟

الله جل جلاله په دې خبرې ته په قرآن کريم کي اشاره کړي ده او فرمايي:
[سُوۡرَةُ طٰه : 50

قَالَ رَبُّنَا الَّذِىَ أَعۡطَىٰ كُلَّ شَىۡءٍ خَلۡقَهُۥ ثُمَّ هَدَىٰ

موسى (ع) ځواب ورکړ: "زموږ رب هغه ذات دى چي هر شي ته يې د هغه خپل جوړښت ورکړ، بيا يې ورته لار وښودله.

****

(c) ketabton.com: The Digital Library

انسان هم دخپل هيپو فيز،نخاميه ياکه ووايو دغدواتو دملکې غدې په څنګ کي دژونکو(ححراتو)يؤه ټولګه په ځانګړي او حيرانوونکي ډول سره لري:هغه رڼا چي په ورځ کي دسترګې پرشبکيې مبتلي،لګيږي:احساسوي،ياد درک کوي دا دهغوئ لپاره په دې مانا دي چي ورځ سوي ده او هرکله چي يادې وړانګې چي دسترګو پرشبکيې لويدلې دي لمنځه ځي ددې مانا ديادو ژونکو لپاره داده چي دشپې وخت را رسيدلی دئ.

په ورځ کي کوم او په شپه کي کوم بدلونونه دانسان په بدن کي پيښيږي؟

په ورځ کي دانسان دبدن لګښت(مصرف) دانرژي دجوړيدا په پار ډيريږي، دبدن دتودوخي درجه يې دخپلې منځنۍ اندازې څخه نيمه درجه لوړيږي او په شپه کي همدغه ډول نيمه درجه ښکته کيږي.

ښه نو هغه څوک دئ چي دانرژۍ تنظيموونکي او توليدوونکي ژونکي په دې پوهوي چي ورځ يا شپه ده؟

دغه حجرات دنخاميه غدې په خوا کي ځای لري دسترګو پر شبکيې د رڼا دلګيدو يا نه لګيدو څخه په دې پوهيږي چي ورځ يا شپه ده.

پوهان دلانورو پوهيدا په پار وايي:کله چي پر سترګو رڼا وځليږي: عصبي مايعات دعصبي نرمو مزو لمنځه دهيپو فيز يا دغدو دملکې خواته ځي،دهيپوفيز غده دبدن دجوړښتونو ترمنځ دکارو نو برابر

(c) ketabton.com: The Digital Library

والی،سمون پر غاړه لري همدارنګه دبدن دعمومي پياوړتيا،توان

مسؤليت دتيروئيډ غدې پر غاړه دئ په ياده غده کي اومه مواد په انرژۍ بدليږي،ياده غده په ورځ کي خواړه په لوړتوان انرژي او په شپه کي په کښته توان انرژۍ بدلوي.

دتيروئيډ او نخاميه غده دوخت دتيريدو دراغيزې لاندي دي او دوخت دمحاسبه کوونکي ساعت لرونکي دي چي دشپې او ورځې په راتګ سره خپلې کړنې ترتيبوي.

دزړه غوړځيدا په ورځ کي دشپې په پرتله د10ځخه در20ځله ډيريږي،همدارنګه تشي بولې په ورځ کي دشپې په پرتله دري يا ځلور ځله ډيريږي؛همدارنګه پوهانو دالکترو کارډيو ګراف ماشين په مرسته دامالومه کړي چي دمغزو کار په ورځ کي ډير او دوشپې دخوا کمښت پکښي راغلی دئ،همدغه ډول دبدن دساتوونکو: سپينو کروياتو شمير دشپې په پرتله دورځې ډيريږي!

ځوک زموږ بدن په دې خبر او پوهوي چي ورځ يا شپه ده؟

تاسو دخپل عقل په مرسته په دې ځان پوه کړئ: چي ددغو حجراتو کار چي په ورځ اوشپه کي ځانګړی بدلون کوي يا ددوئ دمنځنۍ اندازې په کار کي چي کمښت يا ډيرښت راځي، ځوک هغوئ پوهوي؟

دا هم هغه شی دئ چي پوهان هغه ته بيولوژکي ساعت وايي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ياد ساعت د ژونکو هغه ټولګه ده چي دمشرې غدې په څنګه ځای لري چي دلمر هغه ځلا چي په ښکلي سهار کي پر سترګو مبنلي احساس او پېژنې.

کله چي يو انسان په پرلپسي ډول په تياره کي پاته سي،بيولوژيکي ژوند يې ګډوډېږي: ولي چي سترګو ته درڼا په نه رسيدلو بيولوژيکي ساعت کارپرېږدي.

ښه نو ښکاره سول چي په وينه کي شته هورمونونه په رڼا او تياره کي بدلون کوي يانې داچي دهورمونو شمېر په شپه او ورځ کي خپل ترمنځ توپير کوي ولې چي الله ﷻ شپه دهوساينې او رحت او ورځ دکار لپاره پيداکړي ده.

ديادولو وړده چي د ودې يانمو هورمون په اندازکي د شپې لخوا ډيرښت راځې همدارنګه دخوړې په لګښت کي دشپې دلوري دورځې په پرتله 30سلنه کمښت راځې او دا هرڅه ددې ايات شريف دځينو برخو بيانوونکي دي الله ﷻ فرمايي: سُوْرَةُ التين : 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

په حقيقت کي موږ انسان په ډېره ښه بڼه پېداکړ.

****

(c) ketabton.com: The Digital Library

دانسان دبدن تودوخه دشپې دلوري كښته درجې ته رسيږي همدارنګه نبض او شرياني فشار كي هم دشپې بدلون راځي دمعدې دنده دشپې ورو كيږي،پوهان وايې دويښتيا په وخت كي يؤه ماده په وينه كي شتون لري چې په پايله كي يې دنبض او فشار اندازه او دكار توانايي لوړيږي:په همدې خاطر دسهار د8څخه در 12او دماپښين د درو بجو څخه در شپږو بجو پوري دكار ښه وخت يادوي ياد وختونه وختونه دكار دښه توان او ډېر انرژۍ ددرلودلو وختونه دي.

ښه نو بيولوژيكي ساعت،حجري نسجونه،او غدې خبروي چي ورځ سوي ده او داسي او هسي وكړئ او دداسي او هسي كارونو څخه ډډه وكړئ،او برعكس.

پوهان وايي: هغه وګړي چي دشپې او ورځې كار كوي بيولوژيكي ساعت يې دستونزو سره مخ كيږي،همدارنګه هغه وګړي چي په تېزۍ ديؤه ښار څخه بل ښار ته ځي دهغوئ بيولوژېكي ساعت دستونزو سره مخ كيږي.

دا جوړښت دالله ﷻ دلوري دقيق جوړ سوی جوړښت دئ؛الله ﷻ فرمايي : سُوۡرَةُ النَّمل : 88

وَتَرَى الْجِبَالَ تَحْسَبُهَا جَامِدَةً وَهِىَ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ صُنْعَ اللَّهِ الَّذِىٓ أَتْقَنَ كُلَّ شَىْءٍ إِنَّهُۥ خَبِيرٌۢ بِمَا تَفْعَلُونَ

نن ته غرونه وينې او ګومان كوې چي ښه كلك ښخ شويدي. خو په هغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

وخت کښي به دا د ورېځو په څېر الوتونکي وي، دا به د الله د قدرت نښانه وي چي هر شی يې په حکمت سره بر قرار کړيدی. هغه ښه خبر دی چي تاسي څه کوئ.

****

الله جل جلاله هرشی په پوره حکيمانه او ښه ډول پيداکړی دئ.

موږ د داسي يؤ ساعت لرونکي يؤ چي هورمونونه،نبض،فشار،تودوخه او دهضم تونايي ترتيبوي بيله دي چي انسان دهغه په کار خبر سي دانسان دننه جوړښتونو ته دډېر يالږ کار دکولو امر کوي؛دشپې او ورځې ترمنځ توپير کوي،دا دالله جل جلاله دلويې نښه ده چي خپل هرمخلوق ته يې کمال بخښلی دئ،الله جل جلاله فرمايي:

[سُوْرَةُ الذّاريَات : 20-21]

وَفِى الْأَرْضِ ءَايٰتٌ لِّلْمُوقِنِينَ

په ځمکه کښي د باور کوونکو لپاره (د الله (ج) د قدرت) ډيري نښانې دي؛

وَفِىٓ أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

د انسان دبدن دخنکوالي سيستم

دالله جل جلاله دلويي دنښو نښانو څخه يوه يې دانسان دبدن دسړښت يا خنکوالي سيستم دئ.

دغه جوړښت دبشپړ،پوره او پيچلو چوړښتونو دډلې څخه دئ.

دانسان بدن دثابتې تودوخې چي نارمله اندازه د۵،۳۶او ۵،۳۷سانتي ګريډ درجو ترمنځ ده درلودونکی دئ.

ښه نو کله چي دانسان دبدن تودوخه دخپلې منځنۍ اندازې څخه پورته ياکښته لور ته ولاړه سي څه پيښيږي ؟

کله چي دپوره لندبل په شتون کي دتودوخې لوړه درجه 45 سانتي ګريډ ته ورسيږي يا دلندبل په نه شتون کي؛په وچه هوا کي دتودوخې لوړه درجه 60سانتي ګريډ درجو ته ورسيږي انسان دپښو څخه غورځوي، ياني داچي په هغه وخت کي به انسان دولاړې او کار تونايي دلاسه ورکړي،ددې دوو حالتونه ماسيو انسان په پيچلي سيستم سمبال دئ چي دبدن دتودوخې درجه يې په حاکمانه ډول د36نيمو او 37نيمو درجو په منځ ګي منظمه ساتي .دانسان په بدن کي د3 څخه در 4ميليونو دخولې توليدونکي غدې شتون لري چي پرپوستکي دشمبر په بدلون خپرې سوي دي؛دبيلګې په ډول دلاس په ورغوي کي په هرسانتي مترمربع ساحه کي 480 دخولو توليدونکي غدي ځای پرځای سوي دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که دخولو توليدونکي غدي يؤدبل سره وتړل سي دهغوئ اوږدوالی به پنځو کيلومتروته ورسيږي.

دانسان دبدن خولې توليدونکي غدي په يؤې تودې ورځې کي د200سانتي متره مکعبه څخه د1500سانتي متره مکعبه پوري خولې توليدوي،خولې چي دخوله توليدونکوغدو په مرسته ترشح سوي دڅه وخت ورسته په بخار،توښ بدليږي؛کله چي خولې تبخير سي،تودوخه ځانته راکشوي ترڅو دانسان دبدن منځنۍ اندازه تودوخه ثابته وساتي.

بيله شکه دخولو دتوليدولو پروسه او خوله توليدونکي غدي دانسان په بدن کي يؤ پيچلی جوړښت دئ.

حيرانوونکي ده کله چي دانسان بدن يخ،سوړ سي رګونه يې تنګيږي ترڅو دپوست په باندنۍ برخې کي دوينې ګرځيدل کم سي او وينه دبدن تودوخه ثابته وساتي،په همدي خاطر په يخنۍ کي دانسان رنګ ژړ مالوميږي.

هرکله چي انسان دګرمۍ احساس وکړي شريانونه او وريدونه يې پراخيږي ترڅو وينه دپوست په هره خوا کي خپره سي.

هرکله چي انسان ديخنۍ سره مخ سي عضلي يې په لړزيدا پيل کوي ترڅو دتودوخې ډېره انرژي توليدکړي ترڅو هغه تودوخه چي بدن دلاسه ورکړي بيرته پوره کړي،په همدې حالت کي دبدن وريښتان شخ شخ دريږي ترڅو بدن ته سړه هوا دننه او توده هوا دباندي ونوځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښه نو ديخنۍ او تودوخي په حالت دانسان په بدن کي پيچلي کړنې سر

ته رسيږي چي انسان په حيرت کي اچوي،که دانسان بدن 1000سانتي متره مکعبه تودوخه دلاسه ورکړي دا په دي مانا ده چي انسان دتودوخې 1300کالوري انرژي دلاسه ورکړه. دانسان دبدن پيچلی جوړښت ديخنۍ او ګرمۍ سره مبارزه کوي،الله جل جلاله څومره ښه فرمايي: سُوۡرَةُ الذّاريَات : 21

وَفِىٓ أَنفُسِكُمۡ‌ۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟

*****

(c) ketabton.com: The Digital Library

دانسان په بدن کي د خؤلې توليدونکی سيستم

انسان دخپل بدن دخنکوالي لپاره يؤسيستم لري چي خؤله توليدونکي سيستم ياجوړښت نوميږي.

دغه سيسيتم دانسان دبدن دخنک ساتلو او تودوخې دتنظيم سيستم دئ، ياد سيستم ديؤميليون خؤله توليدونکو غدواتو څخه جوړ سوی دئ.

يؤخؤله توليدونکي غده دلؤلو څخه چي دوه ملي متره چي قطر يې 1پر10ملي متره دئ جوړه سوي ده،يادې لؤلې چي پيچلی جوړښت لري او دپوست سره په اړيکه کي دي په غيري مساوي ډول پر پوست خپرې سوي دي،پرتندي؛دلاس پر ورغوو ډېر شمېر خؤله توليدونکي غدې ځای پر ځای سوي دي،دبدن په نورو برخو کي په يوه سانتي متربع ځای کي د300 غدو په شاوخوا کي شتون لري،که موږ يادې غدې ديؤبل سره وتړو ديؤه انسان دخؤله توليدونکو غدو اوږدوالی به پنځه کيلومتره ته ورسيږي.

په هرو سلو ګرامو خؤلو کي چي دڅونکو ،حجراتو په مرسته توليديږي 99ګرامه اوبه 1ګرام مالګه اونور کيمياوي مواد شتون لري.

يؤ انسان په 24ساعتونو کي 1000ګرامه خؤله توليدوي،دخؤلو توليد په پرلپسي ډول سره دئ ځکه خو انسان هغه په پوره ډول نه حس کوي،خؤله دانسان بدن نمجن ساتي کله چي خؤله نه وي دبدن پوستکی وچيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خړولې او دهغوئ سوري دانسان دبدن دتودوخې دتنظيم لپاره دي او داسي بيلګه لري لکه دديګ بخار ګوشکي،نلئ په ديګ بخار کي ترڅو دهغه د زياتې تودوخي تنظيم وکړي او هغه دچاوديدو څخه وساتي،

که دانسان دبدن تودوخه ډيره لوړه سي انسان مري ځکه خو د تودوخي دتنظيم نلئ يا ګوشکئ لري.

يادې غدي خړولې توليدوي؛دبدن تودوخه ځانته کشوي او په بخار يې بدلوي په همدې لارې دبدن تودخه په منځنئ اندازه کي ساتل کيږي.

دخړولو دنده دبدن دتودوخې تنظيم او دبدن دپوستکي نرم ساتل دي.

بدن بايد تل پاک وساتل سي ځکه خړولې بوی توليدوي اوزموږ بدن دخولو په واسطه اسيدي او مالګين کيږي په همدې خاطر ويل سوي دي:که داوبو يؤه پيمانه په يؤه دينار وي بدن بايد پريميځل سي،دخولو دبوی او اغيزو دلمنځه وړلو په پار موږ بايد تل ولمبيږو دبدن دنه پريوللو په خاطر دخړولو راوتلو سوري بنديږي او زموږ دبدن دتودوخې دتنظيم په جوړښت کي ستونزې پيښيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دانسان دګوتو سرونه دانسان پيژند پاڼه او لاسليک دئ

که څه هم دوه ماشومان په يؤه وخت ديؤې مور څخه وزيږي ياني غبرګولي پيداسي :دلومړي ماشوم دګوتې نښه به د دويم ماشوم دګوتې دنښو څخه توپير ولري.

قرآنکريم دې حقيقت ته اشاره کوي او فرمايي: سُوۡرَةُ القِيَامَة3-4

(أَيَحۡسَبُ الۡإِنسَٰنُ أَلَّن نَّجۡمَعَ عِظَامَهُۥ)

ايا انسان دا انګېري چي موږ به د هغه هډوکي بيا راټول نشو کړاي؟

(بَلَىٰ قَٰدِرِينَ عَلَىٰٓ أَن نُّسَوِّىَ بَنَانَهُۥ) ولي نه،

موږ خو آن د هغه د ګوتو د بند بند په سم جوړولو باندي قادر يوو.

******

پوهان په دې بريالي سوي چي دګوتې په سر کي سل بيلوونکي نښې او علامې وپېژني ،که چيري 12نښې يا علامي ددو ګوتو دنښو څخه سره ورته وي دا څرګندوي چي دګوتو يادې دوې نښې په يؤه وګړي پوري اړه لري ياني داچي دوړي نښې ديؤه وګړي دي. کله ناکله دا احتمال سته چي ددوو وګړو دګوتو نښې دي په يؤ ډول سره وي خو دا امکان هغه وخت کيداى سي شتون ولري کله چي موږ د6ميلياردو انسانانو دګوتو نښې ديؤبل سره وګورو ياني په شپږو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

میلیاردو انسانانو کي کیدای سي ددوو انسانانو دګوتو نښې یؤډول وي.

دګوتې سر یا دګوتې نښه دمنحني خطونو،قوسونو،زاویوو،ښاخونو،لیکو او ځانګړو شکلونو لرونکي دي.

په ځینو ځایونو کي دګوتو یؤه نښه سوي یا یؤه وګړي ګوته لګولې او تري لاندي 15زرو وګړو ګوتې لګولي مګر ددې سربیره هم دیادو وګړو دګوتو نښنو دیؤبل سره ورتوالی نه دئ پیداکړی.

کله چي ماشوم دمور په رحم کي دشپږو میاشتو سي دهغه دګوتو دسرونو یادې نښې رامنځته کیږي یا جوړیږي او دهغه دمرګ در وخته بیله کوم بدلونه پر خپل لومړني ډول پاتي کیږي.

که دیؤه چا دګوتو دسرونو پوستکی په بشپړ ډول لمنځه ولاړ سي او پرځای یې نوی پوست دهغه ځای ونیسي بیا به هم دهغه وګړي دګوتو په نښه کي کوم بدلون رانه سي او هم هغه لومړنی دګوتې نښه به یې وي؛همدارنګه که دیؤچا دګوتو دسرپوستکی دجراحۍ په مرسته لیري کړل سي او دهغه دبدن دکومې بلې برخې پوستکی پري پیوند سي دڅو میاشتو په تیریدو به دیاد کس دګوتو نښې خپل لومړني حالت یالومړني شکل ته راوګرځي او کوم بدلون به په کښې شتون ونه لري.

دانسان دګوتو دسر نښې دهغه دپیژند؛ لاسلیک په څیر دي چي ستر الله ﷻ پیدا کړي دي او د انسان توناييي دومره نه ده چي دا پیژند پاڼه ؛لاسلیک لمنځه یوسي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځينو مجريمينو دخپل ګوتو دسره نښې دجراحۍ په مرسته لمنځه وړي او دخپل بدن دکومې بلې برخې پوست يې پري پيوند کړی مګر دڅومياشتو دتيريدو ورسته دهغه دګوتو نښې خپل لومړنې حالت يا لومړني شکل ته راستانې سوي دي،بيله شکه دا دالله جل جلاله دلوري پيداسوی ديؤه انسان پيژند، لاسليک دئ چي انسان دهغه دلمنځه وړلو توان نه لري.

کله چي د (برزخ)دمرګ څخه درقيامت در ورځې ژوند،ورسته موږ الله جل جلاله راپاڅوي دغه لاسليک،پيژند دهغه ليکې؛ځانګې؛خطونه چي څنګه وه هم هغه شکل ته به را وګرځي،قرآنکريم دې خبرې ته اشاره کوي او فرمايي:[سُوْرَةُ القِيَامَة : 4]

(بَلَىٰ قَٰدِرِينَ عَلَىٰٓ أَن نُّسَوِّيَ بَنَانَهُۥ)

ولي نه، موږ خو آن د هغه د ګوتو د بند بند په سم جوړولو باندي قادر يوو.*********************.

دا دالله جل جلاله دلويي دنښو نښانو څخه يؤه نښه ده!

دغه دګوتو دسرونو نښې څنګه پيداسوي دي په هغه وخت کي چي انسان دمور په خيټه کي دشپږو مياشتو وو او څنګه الله جل جلاله دانسان دمړيني ورسته دويم ځل هغه دلومړني شکل په ډول بيا پيداکوي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

دانسان بدن څنګه ديخ سره مخ کيږي

دانسان دبدن دغه پيچلی جوړښت چي الله جلاله پيداکړی کله چي دهېر يخ سره مخ سي څه کار کوي؟

په کوم شي سمبال دئ؟څنګه ديخنئ پر وړاندي دخپلو دننه جوړښتونو څخه ساتنه کوي؛خدای جلاله کوم جوړښت دانسان په بدن کي ديخنئ سره دمبارزې لپاره پيداکړی؟

پوهان وايي:دانسان دپوستکي دننده په بدن کي داسي ده لکه دباندنيو چارو د وزارت،دټولو هغو پيښو په اړه چي بهر پيښيږي دننه بدن ته خبر ورکوي؛په پوستکي کي يؤ مرکز شتون لري چي ديخنئ او ګرمئ په وخت کي بدن ته خبر ورکوي،ښه نو کله چي هوا سړه سي او دګرمولو کوم شی هم نه وي دانسان بدن په ياد وخت کي کومه کړنه سرته رسوي؟

شريانونه او وريدونه تنګيږي په ځاتګړي ډول سربيرن رګونه،کله چي رګونه تنګ سي دويني جريان هم په رګونو کي کميږي څنګه چي په رګونو کي دويني جريان کم وي دتودوخي د ډېر پاشل کيدو خپريدو مخه نيول کيږي او بالا بود تودوخه چي دخوړو دسوځيدا څخه په لاس راغلي په بدن کي خوندي پاتيږي.

دهيپوفيز،نخاميه غده دټيروئيډخواته آي سی ټي ايچ هورمون رسوي او غوده چي دنده يې دغذايي موادو په انرژئ بدلول دي خپلې

(c) ketabton.com: The Digital Library

دندې ته لا ښه پاملرنه کوي؛ښه نو دنخاميه غده دتيروئيډ غدې ته پيغام استوي چي دانرژۍ جوړولو کارونه چټک کړي او په بدن کي ګرځنده،څرخيدونکي تودوخه رامنځته کړي.

کله چي دانسان بدن ديخنۍ سره مخ کيږي په بدن کي دهورمونونو شمېر ډېريږي په ځانګړي ډول دنخاميه غدې څخه دترشح کيدونکو هرومونو شمېر او بدن ته پرلپسي امرونه کوي چي دتودوخې دانرژۍ اندازه ډېره کړي.

همدارنګه انسان دنورو لارو او وسيلو په مرسته ديخنۍ سره مبارزه کوي،دانسان پر پوستکي د ۲۵۰ څخه در ۳۰۰زرو څخه پوري وريښتان شتون لري،هر وريښته دوريد،شريان،عصبي عضلې،دغوړيو دغدې او د رنګ دغدې لرونکی دئ،هر کله چي انسان ديخنۍ سره مخ سي وريښتو ته خبر رسيږي او وريښتان شخ دريږي ترڅو دوريښتو دسوروريو خوله ښه بنده سي،ګرمه هوا دبدن څخه دباندي ونه وځي او دننه بدن کي خوندي پاته سي.

يادې سوې هغه کړنې دي چي دانسان دخبراوي پرته دهغه په بدن کي سرته رسيږي،شريانونه تنګيږي؛دهيپو فيز غده دبدن نورو سيستمونو ته پيغامونه استوي؛دتيروئيډ غده دبدن دميتابوليزم اندازه لوړه بيايي،دخوږې کچه په وينه کي لوړيږي ،عضلې په لړزيدا پيل کوي ترڅو ډېره تودوخه رامنځته کړي،وريښتان شخ شخ دريږي ترڅو بدن په دي

(c) ketabton.com: The Digital Library

كړنو سره ديخنۍ سره ښه مبارزه وكولی سي،ښه نو څومره ښه به وي چي دالله جل جلاله دكلام دغه ايات شريف تلاوت كړو چي فرمايي: سُوْرَةُ المؤمنون : 14

ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَٰمًا فَكَسَوْنَا الْعِظَٰمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَٰهُ خَلْقًا ءَاخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَٰلِقِينَ

بيا مو هغه څاڅكي (نطفه) ته د برغنډ (تړليويني) بڼه وركړه. بيا مو برغنډ د غوښي بوټۍ وګرځوله، بيا مو بوټۍ هډوكي جوړ كړل، بيا مو هډوكو ته غوښه ور واغوستله؛ بيا مو هغه يو بل مخلوق جوړ كړ. نو الله ډېر زيات بركتناك او تر ټولو پيدا كوونكو ښه پيدا كوونكی دی.

****

اسلامي ارواپوهنه

دغم او خوښی اغېزه دانسان پر روان باندي

الله جل جلاله دغم او خوشحالۍ په اړه فرمايي: سُوْرَةُ الحَديد : 22] مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِى الْأَرْضِ وَلَا فِىٓ أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِى كِتَٰبٍ مِّنْ قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللهِ يَسِيرٌ

هيڅ مصيبت داسي نشته چي په ځمكه كښي ستاسي پر خپل نفس نازل شي او موږ هغه له پيدا كولو څخه مخكي په يو كتاب كښي نه وی ليكلی، دغسي كول د الله لپاره ډېر اسانه كار دی

(c) ketabton.com: The Digital Library

[سُوۡرَةُ الحَدید : 23]

لِّكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَآ ءَاتَىٰكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

دا هر څه د دې لپاره دي) چي پر هغه زيان باندي چي پر تاسي وي، زړه ماتي نشئ؛ او څه چي الله تاسي ته درکړي وي پر هغه ونه غوړيږئ. الله داسي خلك نه خوښوي چي خپل ځان لوی ګڼي او وياړيږي،

****

هغه څه چي د سورة حديد په دوويشت او درويشتم نمبراياتونو کي زموږ اندونه دځان لورته اړوي دادي:دغه دوه اياتونه په ځانګړي ډول 23نمبر ايات شريف دې ته اشاره کوي چي هرکله انسان د ډېر غم او يا ډېري خوشحالۍ سره مخ سئ انسان دهغه دبشپړ زغم توانايي نه لري او هغه شی چي دانسان غم او خوښې په خوندي اندازه کي ساتي هغه دادئ چي انسان بايد وپوهيږي او ووايي:دا هرڅه دسترالله ﷻ دلوري څخه دي،کله چي انسان دالله ﷻ پر يؤالي باور ولري پر انسان دستونزو فشار او همدارنګه دخوشحالۍ ناوړه اړخ سالم کيږي،ځکه داندازې څخه ډېر غم او خوشحالي دانسان پر روحي حالت ناوړه اغېزه کوي.

ډېر کله داسي پيښ سوي دي:چي انسان ناڅاپه دډېرې خوشحالۍ سره مخ سوی او دزړه سکته يې کړي ځکه دهغوئ زړه د ډېري خوشحالۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

دزغم توانايي نه ده درلودلي. ښه نو كه ُموحد واوسئ او چارو ته په داسي ډول وګورئ چي دا هرڅه دالله ﷻ دلوري څخه دي: دغم سختي او دخوشحالۍ سختي مو پر زړه لږيږي.

دا به حيرانوونکي وي چي خبرسئ:په دويمه نړيواله جګړه کي دوه ميليونه غر بي وګړي دروني فشار له کبله مړه سول په داسي حال کي چي دجنګ په ميدان کي دري ميليونو وګړو خپل ژوند دلاسه ورکړی وو

دانسان دبدن دننه رواني فشار يا رواني حالت دتوحيد دعقيدې څخه ماسيوا ډېرې خطرناکي او زيان رسونکي اغېزې پر انسان لري الله ﷻ فرمايي:[سُوْرَةُ الحَديد : 22] مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِى الْأَرْضِ وَلَا فِىٓ أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِى كِتَٰبٍ مِنْ قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللهِ يَسِيرٌ

هيڅ مصيبت داسي نشته چي په ځمکه کښي ستاسي پر خپل نفس نازل شي او موږ هغه له پيدا کولو څخه مخکي په يو کتاب کښي نه وی ليکلی، دغسي کول د الله لپاره ډېر اسانه کار دی***.**

ښه نو هرچا چي د دونيا حقيقت،ربښتيا وپيژندل دهغې په خوشحالۍ بايد بې اندازې خوښ نه سي او همدارنګه دستونزو،کړاونو په وخت کي هم بايد خپل حواس په واک کي ولري او بې اندازې غمجن نه سي ځکه دانړۍ الله ﷻ دازموينې لپاره پيداکړي ده.

ددونيا غم او کړاونو داخرت د ورکړي،عطا او داخرت عطا ورکړه ددونيا دکړاو اوغم پرځای پيداسوي دي

(c) ketabton.com: The Digital Library

اسلامي ارواپوهنه

ځيني وګړي وايي: اراپوهنه نوې پوهه،علم دئ چي دځانګړونو،قوانينو،حيرت،غوسې،انګيزو،غوښتونو،توانايي او کمزوريو څخه خبرې کوي خو ددې څخه بې خبر دي يايې ځان بې خبره کړی چي ، قرآنکريم اراپوهنې اړوند موږ ته لارښوونې لري.

داراپوهنې ډېر اصطلاحات،ښکاره کوونکي عمومي قوانين په يؤه ډول نه په بل ډول په قرآن کريم کي سته.

يؤسکالو،موضوع،دسکالوګانو څخه چي په اسلامي اراپوهنه کي شتون لري: دنفس ډولونه دي،الله جلاله موږته په قرآنکريم کي:دلوّمه،امّاره،زکيّه نفس ډولونه بيان کړي دي او ډېرو اياتونو کي دغه ډولونه يادسوي دي،الله جلاله فرمايي: سُوْرَةُ الفَجر : 27-30

(يٰٓأَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ)

له بل پلوه به ويل کيږي "اې ډاډه نفسه)

(ارْجِعِىٓ إِلٰى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً)

ځه د خپل رب لوري ته، په داسي حال کښي چي ته (له خپل غوره عاقبت څخه) خوشحاله (او د خپل رب په وړاندي) غوره يې!

(فَادْخُلِى فِى عِبٰدِى)

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورننوځه زما (په نېکو) بند ګانو کښې!

(وَادْخُلِى جَنَّتِى)

او ننوځه زما جنت ته!

****

نفس مطمئنه هغه نفس دئ:چي خپل پيداکوونکی،خالق وپيژنې او دهغه پرنومونو،لوړو ستاينو،وعده،وعيد،جنت او دهغه پريوالي يې ډاډ مونډلی،پيداکړی وي پر دي يقين،باور ايمان ولري چي بيله الله جل جلاله بل دعبادت وړ،لائق نسته.

نفس زکيّه يانې هغه نفس چي:دهرې ناپاکۍ ،عيب او دهر بد صفت څخه پاک او ليري وي،نفس زکيّه هغه نفس دئ چي خپله ورسپارل سوي دنده يې سرته رسولي وي او هرهغه څه چي دده په ګټه وي:د زور،ظلم،بربريت او زياتې څخه پرته يې اخيستي لاسته راوړي وي.

الله جل جلاله فرمايي: سُوۡرَةُ الکهف : 74

فَانطَلَقَا حَتَّىٰٓ إِذَا لَقِيَا غُلَٰمًا فَقَتَلَهُۥ قَالَ أَقَتَلۡتَ نَفۡسًا زَكِيَّةَۢ بِغَيۡرِ نَفۡسٍ لَّقَدۡ جِئۡتَ شَيۡـًٔا نُّكۡرًا

بيا هغوی دواړه لاړل، تر دې پوري چي له يو هلك سره مخ شول او سړي هغه هلک ووژه. موسی(ع) ووېل: تا يو بې ګناه ووژه، پداسې حال کښې چي هغه څوك نه و وژلي؟ - دا کار خو دې ډېر ناوړه وکړ!

(c) ketabton.com: The Digital Library

او بيا فرمايي: سُوْرَةُ الشّمس : 7–10

(وَنَفْسٍ وَمَا سَوّٰىهَا)

او په انساني نفس او په هغه ذات قسم دی، چي هغه يې برابر کړ،

(فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوٰىهَا)

بيا يې د هغه بدي او پرهېزګاري ورته الهام کړه.

قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكّٰىهَا

په رښتيا سره بری هغه چا تر لاسه کړ چي نفس يې پاک کړ.

(وَقَدْ خَابَ مَن دَسّٰىهَا)

او هغه څوك ناکام شو چي دغه (نفس يې په ګناهونو کي) پټ کړ.

****

ښه نو فلانکی زکي دئ يانې داچي پاک دئ،يانې داچي کينه،ظلم او حسد نه کوي دخپلو پولو څخه تيری نه کوي؛ډېر بخښوونکی او نيکي کوو نکی دئ؛سوله او ارامي يې خوښېږي؛د دوښمنۍ او زور زياتي څخه بېز اره دئ،دغه نفس زکيّه ته دقرآنکريم په ډېرو ايتونو کي اشاره سوي ده.

هغه نفس چي الله ﷻ ستايلی هغه نفس دئ چي ټول مؤمنان دهغه څخه برخمن دي،ياد نفس ته لوّمه نفس وايي، الله ﷻ فرمايي

(c) ketabton.com: The Digital Library

[سُوْرَةُ القِيَامَة : 1-2]

لَآ أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيٰمَةِ

داسي نه ده، زه د قيامت په ورځ قسم خورم!

(وَلَآ أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ)

او داسي نه ده، زه په ملامتوونکي نفس باندي قسم خورم (چي هرومرو بيرته را ژوندي کيږئ!)؛

****

يؤ وګړى چي کله خبرې کوي بايد هغه وسنجوي داسي چي که دده يادې خبرې ده ته کوم ځوک وکړي آيا دده به هغه خبرې خوښي سي،نو خبرې کونکى بايد اند وکړي چي آيا دده خبري روا او سمي دي يا نه آيا دده خبرې پرحقه دي که يا ؟

آيا زما خبرې خو به الله جل جلاله ماته نه په غوسه کوي؟دحديث شريف مفهوم دئ: د ابو هريره(ض)څخه روايت سوى چي رسول الله صلى الله عليه وسلم وفرمايل:ډېر خلګ خبرې کوي په هغو کي دقت نه کوي په داسي حال کي چي ممکنه ده دهمدې خبرو په خاطر جهنم ته داخل سي چي فاصله (يې ددومشرقو څخه ډېره ده (صحيح بخاري6112صحيح مسلم2988

(c) ketabton.com: The Digital Library

همدا نفس لوّمه هغه نفس دئ چي الله جل جلاله ستايلى دئ مومن بايد تل دځان ځخه پوښتنه وکړي ؛په دونيا كي خپلې سختې كړنې محاسبه كړي ترڅو په لويه ورځ يې حساب آسانه وي.

مومن بايد په خپلو خبرو،دنور سره په چار چلند،دنورو دحقونو په ورکړه،ساتنه ښکاره او معنوي ډول خپل ځان محاسبه كړي.

همدغه نفس لوّمه په قرآنكريم كي دنورو نفسونو په ډول يادسوى دئ.

يؤبل نفس چي په قرآنكريم كي هغه ته اشاره سوي هغه دحسد،كست دئ الله جل جلاله فرمايي: سُوْرَةُ البَقَرَة : 109

وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَٰبِ لَوْ يَرُدُّونَكُم مِّنۢ بَعْدِ إِيمَٰنِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِندِ أَنفُسِهِم مِّنۢ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِۦٓ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ

زياتره اهل كتاب دا غواړي چي په يو ډول نه يو ډول تاسي له ايمان ځخه بيرته د كفر لوري ته وګرځوي، كه ځه هم حق هغو ته ځرګند شويدى، خو د خپلي نفسي غوښتني له امله ستاسي لپاره دا غواړي. د هغو په ځواب كښي تاسي له بخښني او تېرېدني ځخه كار واخلئ، تر ځو چي الله پخپله خپله فبصله نافذه كړي. ډاډه اوسئ چي الله تعالى پر هر ځه برلاسى دى!

....

(c) ketabton.com: The Digital Library

ياد نفس هغه نفس دئ چي دالله ﷻ څخه ليري کيږي او په خفي شرک کي واقع کيږي دوګړو سره حسد،کست کوي.

يؤبل نفس چي هغه ته آشمه،ګناه نيوونکی،ګناه کوونکی وايي شتون لري ياني ياد نفس په هغه څه کي چي الله ﷻ منعه کړي په هغه کښي واقع کيږي،الله ﷻفرمايي سُوۡرَةُ النِّسَاء : 111

وَمَن يَكۡسِبۡ إِثۡمًا فَإِنَّمَا يَكۡسِبُهُۥ عَلَىٰ نَفۡسِهِۦ وَكَانَ ٱللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

خو څوك چي بدي وګټي نو د هغه دا ګټه به د هماغه لپاره وبال وي. الله په ټولو خبرو خبر دی او هغه د پوهي او حکمت خاوند دی.

****

يؤبل نفس هم شتون لري چي ياد نفس انسان ناخوښه بدوکاروته را بولي خدای ﷻ فرمايي: سُوۡرَةُ يُوسُف : 53

وَمَآ أُبَرِّئُ نَفۡسِىٓ‌ۚ إِنَّ ٱلنَّفۡسَ لَأَمَّارَةُۢ بِٱلسُّوٓءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّىٓ‌ۚ إِنَّ رَبِّى غَفُورٌ رَّحِيمٌ

زه د خپل نفس ښه نه وايم، نفس خو په بدئ باندي هڅوونکی دی، مګر دا چي پر چا زما د رب رحمت وي. بېشکه زما رب ډېر ښښونکی او رحم کوونکی دی.

****

(c) ketabton.com: The Digital Library

همدارنګه ظالم،مکرکوونکی سرکښه او بخيل نفسونه هم شتون لري.

ښه نو کله چي مؤمن قرآنکريم تلاوت کړي او ددې انساني نفسونو دصفتونو سره مخ سي بايد دخپل ځان څخه وپوښتي: زه دکوم نفس لرونکی يم؟

دمطمئنه،زکيّه،لوّمه،حاسده،آشمه،مکار،سرکښ،که بخيل؟

داراپوهنې دموضوعګانو څخه يؤه يې داده چي دنفس ډولونه چي انسانان يې په هرځای او وخت کي تکراروي تاسوته در وپيژني.

حافظ محمدبن نصر وايي چي يؤه ورځ احنف بن قيس ناست وو چي دغه ايت شريف مي:سُوۡرَةُ الأنبيَاء : 10

(لَقَدْ أَنزَلْنَآ إِلَيْكُمْ كِتَٰبًا فِيهِ ذِكْرُكُمْ أَفَلَا تَعْقِلُونَ)

اې خلکو! موږ تاسي ته داسي يو کتاب ليږلی دی، چي په هغه کښي همدا ستاسي يادونه ده، ايا تاسي نه پوهيږئ؟

***

هغه ته وړاندي کړ،هغه وويل:پرما لازمه ده چي خپل ځان په قرآنکريم کي ومومندم،ترڅو وپوهيږم: چي زه څوک يم او دکوم ډول نفس سره ورتوالی لرم؟ څنګه چي هغه پوهيدئ:قرآنکريم دبشر ټول صفات،ستاينې،مرتبې او درجې بيان کړي دي غوښتل يې وپوهيږي هغه په کومه ډله کومه درجه کي ځای لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

قرآنکريم يې را واخيستئ او دهغه تلاوت يې پيل کړ هغو ډلو ته ورسيدئ چي قرآنکريم دهغوئ داوصافو په اړه فرمايي:

[سُوۡرَةُ الذّاريَات : 17]

(كَانُوا قَلِيلًا ِمّنَ الَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ)

هغوی (د هغې ورځي له راتګ څخه مخکي) د شپې له مخي ډېر لږ ويده کېدل.

***

[سُوۡرَةُ آل عِمرَان : 134]

الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِى السَّرَّآءِ وَالضَّرَّآءِ وَالْكٰظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

د هغو لپاره چي د بډايۍ او بيوزلۍ په دواړو حالاتو کښي مال مصرفوي، د غوسې زغمونکي دي او د نورو لنډ پاري بخښي. داسي نېکان خلك د خدای ډېر خوښ دي؛

****[سُوۡرَةُ الحَشر : 9

وَالَّذِينَ تَبَوَّءُو الدَّارَ وَالْإِيمٰنَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِى صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِّمَّآ أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلٰىٓ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ ۚ وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِۦ فَأُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

(c) ketabton.com: The Digital Library

او دا مالونه د هغو خلکو (انصارو) لپاره هم دي) چي د دغو مهاجرينو له راتګ څخه مخکي يې ايمان راوړی، په دې کور (مدينه منوره) کښني استوګن ول. دوی له هغو خلکو سره مينه کوي چي دوی ته يې هجرت کړی دی؛ او هر څه چي هغو ته ورکړل شي، د هغو څه اړتيا قدري هم دوی پخپلو زړونو کښني نه احساسوي؛ او پر خپل ځان باندي نورو ته ترجيح ورکوي که څه هم پخپله محتاج وي. حقيقت دا دی، کوم خلك چي د خپل زړه له تنګۍ څخه وژغورل شول، همغوی بري موندونکي دي.

***

ورسته احنف قرأت ودروئ او وي ويل:خدايه ﷻ خپل نفس مي دلته ونه پيژندئ يانې هغه ياد سوي صفتونه په خپل ځان کي ونه موندل،بيا يې دقرآنکريم تلاوت پيل کړ ترڅو يې دغه ايات شريف تلاوت کړ: سُوۡرَةُ الصَّافات : 35

(إِنَّـهُمْ كَانُوَا إِذَا قِيلَ لَـهُمْ لآَ إِلٰهَ إِلَّا اللَّهُ يَسْتَكْبِرُونَ)

دا هغه کسان ول چي کله به ورته ويل کېدل چي د الله څخه پرته بل هيڅ پر حق معبود نه شته، نو دوی به مغروره کېدل

****

بيايې تلاوت ته دوام ورکړ او دهغه دلې ته ورسيدئ چي قرآنکريم دهغو په اړه فرمايي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

سُوْرَةُ المدَّثِّر : 42-43] مَا سَلَكَكُمْ فِى سَقَرَ

"تاسي څه شي دوږخ ته بوتلاست؟"

سُوْرَةُ المدَّثِّر : 43

قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ

هغوی به ځواب ورکړي: "موږ له لمونځ کوونکو څخه نه وو؛

****

احنف وبيريدئ،وډارسو او وي ويل خدايهﷻ ددوئ څخه تاته پنادروړم او دپاکئ غوښتنه کوم،همداسي يې دقرآنکريم پاڼې اړولي ترڅو چي دې ايات شريف ته ورسيدئ:

سُوْرَةُ التّوبَة : 102

وَءَاخَرُونَ اعْتَرَفُوا بِذُنُوبِهِمْ خَلَطُوا عَمَلًا صٰلِحًا وَءَاخَرَ سَيِّئًا عَسَى اللَّهُ أَن يَتُوبَ عَلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ

ځيني نور خلك دي چي په خپلو ګناهونو يې اعتراف کړيدی؛ د هغوی عمل ګډوډ دی: څه ښه دی څه بد. ليري نه ده چي الله پر هغو بيا مهربان شي، ځکه هغه ښښونکی او رحم کوونکی دی.*****

احنف په پای کي وويل زه ددغې ډلې څخه يم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اسلامي ارواپوهنه

زرغون يا شين رنګ

دقرآنکريم په څو اياتونو کي دزرغونه رنګ يادونه سوي ده چي يؤ دهغو څخه لاندي ايات شريف دئ.

[سُوۡرَةُ الرَّحمٰن : 76]

(مُتَّكِـِٕينَ عَلٰى رَفۡرَفٍ خُضۡرٍ وَعَبۡقَرِىٍّ حِسَانٍ)

هغوی به پر جنتي شنو غاليو او نفيسو او نادرو فرشونو باندي تکيه وهلي ناست وي.

***

په بل ايات شريف کي الله جل جلاله فرمايي:

[سُوۡرَةُ الدَّهۡر/الإنسَان : 21]

عٰلِيَهُمۡ ثِيَابُ سُندُسٍ خُضۡرٌ وَإِسۡتَبۡرَقٌ ۖ وَحُلُّوٓا أَسَاوِرَ مِنۡ فِضَّةٍ وَسَقٰـهُمۡ رَبُّهُمۡ شَرَابًا طَهُورًا

پر هغو باندي به د نريو وريښمو شنه جامه پرته او د اطلس او د پربړو وريښمو جامې به يې وي، هغو ته به د سپينو زرو بنګړي واچول شي او د هغو رب به ورباندي ډېر زيات پاك شراب وڅښني.

(c) ketabton.com: The Digital Library

همدا رنګه دسورة کهف په 31نمبرایات شریف کي الله جل جلاله دجنتیانو دجامو په وصف کي فرمايي: سُوۡرَةُ الكهف : 31

أُولَٰئِكَ لَهُمْ جَنَّٰتُ عَدْنٍ تَجْرِى مِنْ تَحْتِهِمُ الْأَنْهَٰرُ يُحَلَّوْنَ فِيهَا مِنْ أَسَاوِرَ مِن ذَهَبٍ وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا ۢمِّنْ سُندُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ مُّتَّكِـِٔينَ فِيهَا عَلَى الْأَرَآئِكِ نِعْمَ الثَّوَابُ وَحَسُنَتْ مُرْتَفَقًا

د هغو لپاره تل سمسور باغونه دي چي لاندي به يې ويالې بهيږي، هلته به هغوی د سرو زرو په بنګړيو سينګار کړای شي، د نريو ورېښمو، اطلسو او مخملو شنې جامې به واغوندي، او هسکو بالښتونو ته به تکيه وهلي کښېني. ډېر ښه اجر او د لوړي درجې هستوګنځی دی!

****

اروا پوهان دانسان او رنګو دا ړيکو په اړه وايي: درنګونو اغیزه پر انسان ډېره ژوره ده داسي چي ډېر رنګونه زموږ دیؤ کار پرکولو اونه کولو اغېزه کوي، که موږ دګرمۍ، یخنۍ،خوښۍ او یاغم احساس کوو: د رنګونو د ونډې څخه به خالي نه وي.

رنګونه دانسان پرشخصیت او دژوند پرډول اغیزه لري.

پوهان وايي: ژړ رنګ دخپلو اوږدو څپو په درلودلو زموږ پر مغزو دخوښۍ د احساس ورکولو اغیزه لري، ښه نو کله چي مو غوښتل پر لويو لارو تيريدونکو وګړو ته کوم خبر په ښه ډول ورسوئ: ژړ رنګ غوره کړئ ځکه ژړ رنګ درنګو په منځ کي اوږدې څپې خوروي او

(c) ketabton.com: The Digital Library

انسان ته دخوښۍ؛صبر او زغم احساس ورکوي.

ارغواني رنګ ارام او سکون ورکوونکی رنګ دئ همدارنګه سور او اوبیز رنګ هم ارام او سکون ورکوونکي رنګونه دي، مګر هغه رنګ چي انسان ته خوښې،ورکوي دانسان ماغزه په خوځښت راولي هغه شین یازرغون رنګ دئ،په همدې خاطر الله جل جلاله نباتات په زرغونه،شنه رنګ پیداکړي دي؛دمځکې زرغونې،شنې په نباتاتو پوښلې سیمې چي ډېر وګړي يې لیدو ته ځي هغه ځایونه دي چي انسان ته ارام او خوښې ورکوي.

دجراحي ډاکټرانو دجامو رنګ هم شین یازرغون ځکه انتخاب سوی چي هغه ناروغ چي دجراحۍ پر بستر،کټ پروت دئ دخپلو شاوخوا وګړو په لیدلو چي زغونې جامې يې په تن دي د ډاډ او خوښۍ احساس کوي

هغه څه چي ډېر دپاملرنې وړدي هغه دادي چي الله جل جلاله دجنت اوسیدونکي اونعمتونه یاد کړي په هم هغه ایات شریف کي يې شین زرغون رنګ هم یادکړی.

والله اعلم

(c) ketabton.com: The Digital Library

دخښم يا خفګان اړيکه دروغتيا سره

هيجانات او خښم په بيلابيلو لارو سره دزړه دضربانو دډېريدلو،دتېز تنفس کولو او دفشار دلوړ تللو لامل کيږي. هغه وګړي چي په خښم وي ؛درد ورغلی وي دزړه دربيدل يې په دقيقه کي 160ځله ته رسيږي او دلوړو فشار،دمغزي وينې بهيدنې،مغزي ترمبوز،مغزي فلج خطر يې ډېريږي يا يې په زړه کي دوينې دغوټه کيدلو خطر شتون پيداکوي.

پوهان وايي:دشکري يا غوړي ډېرې پېښې ورسته دانسان درسخت په غوسه کيدلو يا ډېر هيجاني کيدلو ورسته پيښيږي،ولي کله چي انسان ته ډېر درد ورځي دهيپوفيز غده يا دغدو ملکه دډېر چربی غوښتنه کوي او اينې ته امر کوي ترڅو هغې ته دخوړي،قند ډېر برخه ورسوي،اينه يې امر منې او هغې ته دخوړي لوړه اندازه ورسوي چي په پايله کي يې په وينه کي دشکري،خوړې اندازه لوړيږي او انسان دشکري ناروغۍ په دويم ټايپ اخته کيږي؛همدا علت دئ چي پوهان وايي:ډېر انسانان دهغوئ درسختې غوسې ورسته دشکري په ناروغۍ اخته کيږي.

همدارنګه ډېره غوسه دوينې دغوړو دډېريدو دوينې درګونو دتنګيدو او دزړه دبيلابيلو ناروغيو په پيښدو لامل کيږي،دکلمو حرکات لږ وي،کوم وګړي چي هروخت په غوسه وي په پرلپسي نه حرکت کولو غيري متحرکيدو اخته وي چي په پايله کي يې دهډکو دمغز دخالي کيد او دکلمو دسرطان په ناروغيو اخته کيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

یؤ بل لوی خطر چي ژر غوسه کیدونکي وګړي ورسره مخ دي هغه دبدن د دفاعي سیسټم کمزوري ده چي دیاد سیسټم په کمزورۍ سره انسان دویروسي او باکتریایي اوسرطاني ناروغیو سره په اسانۍ لاس او ګریوان کیږي،دانسان دبدن دفاعي سیسټم دانسان وبدن ته دزیان رسوونکو میکروبونو او ویرسونو دننوتو او په سرطاني یا یادو ناروغیو داخته کیدو مخنیوی کوي.

نه نوې په سلو کي په ایډز اخته ناروغان په بیلا بیلو سرطانو اخته دي ځکه ایډز ناروغي هغه ناروغي ده چي دانسان معافیتي دفاعي سیسټم لمنځه وړي.

داسلام په مبارک دین کي نیک اخلاق لوی ارزښت لري او حضرت محمد صلی الله علیه وسلم دغوسه کیدلو څخه منعه فرمایلي ده: دابوهریرة (ض)څخه روایت سوی دئ چي پیغمبرصلی الله علیه وسلم ته یوڅوک راغلی او ورته یې وویل:ماته نصحت او توصیه وکړه،رسول الله وفرمایل مه په غضب،غوسه کیږه څو ځله یې خپله غوښتنه تکرار کړل رسول الله وفرمایل مه په غضب،غوسه کیږه.

حلم،حوصله یؤ ښه خلق او کړنه ده،ځکه چي که پردې باورو ولرو چي ټولې چاري دالله جل جلاله په سلطه او قدرت کي دي،هرڅه چي الله جل جلاله وغواړي هغه کوي او هرڅه چي پیښیږي الله جل جلاله غوښتي دي او هر هغه څه چي الله جل جلاله ونه غوړي نه پیښیږي،

(c) ketabton.com: The Digital Library

دالله جل جلاله اراده حکمت مطلق ده او حکمت مطلق د خير مطلق اړوند دئ،ښه نو په دې باور سره خپل اراموالی او سکون پيداکړئ او دخپلې سلامتی لارې ځانته هواري کړئ.

توحيد،رحت ،ارامي؛سکون،باور او روغتيا ده.

الله جل جلاله فرمايي.

[سُوْرَةُ الشُّعَرَاء : 78]

الَّذِى خَلَقَنِى فَهُوَ يَهْدِينِ

چي هغه زه پيدا کړي يم، بيا هماغه راته لارښوونه کوي.

[سُوْرَةُ الشُّعَرَاء : 79]

وَالَّذِى هُوَ يُطْعِمُنِى وَيَسْقِينِ

هغه ذات چي ما ته خوراك، څښاك راکوي؛

[سُوْرَةُ الشُّعَرَاء : 80]

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

او کله چي ناروغيږم هماغه مي روغوي؛

[سُوْرَةُ الشُّعَرَاء : 81]

وَالَّذِى يُمِيتُنِى ثُمَّ يُحْيِينِ

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه ذات چي مرګ به راکړي او بيا به مي دوهم ځل ژوندی کړي؛

[سُوْرَةُ الشُّعَرَاء : 82]

وَالَّذِىَ أَطْمَعُ أَن يَغْفِرَ لِى خَطِيَئَتِى يَوْمَ الدِّينِ

هغه ذات چي له هغه ښخه هيله لرم چي د جزا په ورځ زما خطا معاف کړي.

پروخت بيدېدل

قرآنکريم او نبوي احاديث دواړه موږ پر وخت بيديدلو او پروخت را کښېنستلو ته رابولي.

الله جل جلاله فرمايي:سُوْرَةُ النَّبَإِ : 9

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

او ستاسي خوب مو د ارام باعث ګرځولي دی؛

***

[اوبيا فرمايي: [سُوْرَةُ بنىَ اسرآئيل/الإسرَاء : 78

أَقِمِ الصَّلٰوةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلٰى غَسَقِ الَّيْلِ وَقُرْءَانَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْءَانَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا

(c) ketabton.com: The Digital Library

لمونځ، د لمر له زوال څخه د شپې تر تږمې پوري قايم کړه، او د سهار قرأت (لمونځ) هم لوله؛ ځکه چي دسهار په قرأت لوستلو (د سهار په لمانځه) شاهدي وهل کيږي.

****

دنبي عليه السلام څخه رويت سوی دئ:

پروردګاره زما پرامت باندي سهارونه مبارک وګرځوي.

دبي بي عايشي (ض) څخه روايت سوی دئ چي رسوالله صلی الله عليه وسلم وفرمايل:دسهار دوه رکعت لمونځ د دونيا او ما فيها څخه بهتره دي.

د عبدالله بن مسعود څخه نقل سوی دئ چي وي ويل:

رسول الله موږ دماخستن دلمانځه ورسته دويښ پاتي کيدلو،دشپې کښينستلو څخه منعه کړي وو،مګر دشپې کښينستل دپاره دعلم دزده کړې روا دي.

امام بخاري په خپل کتاب کي دعلم دزده کړي لپاره په (شپه کي کښينستلو په باب) کي احاديث په دې اړه ذکر کړي دي،مګر دعلم دزده کړي ماسيوا دشپې درناوخت کښينستل درسول الله دسنتو څخه نه دي،او دعلم دزده کړې پرته بايد دشپې په راتوليدنه کي ګډون ونه سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

رسوالله زموږ څخه غوښتي دي چي پروخت بيده سو او وختي دخوب راکښينو.

پوهان وايي:داوزون ګاز ډېراندازه دلمر راختلو په وخت کي وي او دغه اندازه داوزون دګاز دلمر تر راختلو ورسته لږ او بيا خلاصيږي.

يادګاز پر عصبي سيستم جوړونکي اغيزه لري او همدرارنګه دفکري او عضلاتي غوړيدا سبب کيږي،هرڅوک چي دلمر دراختلو په وخت کي بيده وي دورځي په جريان کي به دکهالۍ او دبدن دسوستۍ احساس کوي.

په همدې ډول دماوراءبنفش وړانګو اندازه هم دلمر راختلو په وخت کي ډېره وي يادي وړانګې دانسان پوست د ويټامين ډين جوړولو ته واداره کوي،ويټامي ډي په هډوکو کي دکلسيم دجوړيدو سره مرسته کوي.

بيله شکه دلمر راختلو په وخت کي خوب: دهډوکو دضعيفۍ لامل کيږي.

پروخت دخوبه راکښينستل داوږده يا پرلپسي خوب مخه نيسي ځکه اته ساعته پرلپسي خوب دبدن وده او دزړه ضربان کموي او وينه په سختۍ په رګونو کي تيريږي،دويني په رګونو کي دوينې غوړ درګونو پرديوالونو رسوب کوي او دوينې درګونو دتنګۍ او دسينې ددرد(انجينا)لامل کيږي.

يو بل اړين ټکی دادئ چي په وينه کي دکورتيزول په نامه هورمون موندل کيږي چي دانسان په بدن کي دانرژۍ او قند دډېريدو لامل کيږي

(c) ketabton.com: The Digital Library

دغه ماده دسهار په وخت کي خپل لوړ مقدار ته رسيږي،چي دپښتورګو او نور سيستمونو،اندامونو توان لوړوي،دسهار په وخت کي ددې هورمون درجه شل ته رسيږي چي ورسته درهغه يې اندازه اووه ته راټيټيږي.

ددې پورته مطلب موخه داده چي موږ بايد دالله جل جلاله او دهغه درسول صلی الله عليه وسلم لارښوونو ته په پوره غور پاملرنه وکړو.

پر راسته اړخ بيدېدل

کله چي انسان دخوب ځای ته ځي بايد پام وکړي چي څنګه بيده سي.

ځيني انسانان پرمخي ځيني ستوني ستخ ځيني پر چپه بغل اوځيني پر راسته اړخ بيديږي،هغه چي پرمخي بيديږي دنفستګی احساس کوي:ځکه دملا زور يې پر سږو راځي : دا ډول ويدېدل ښه نه دي.

هغه چي ستوني ستخ بيديږي دپاکی او تودوخي تنظيمونکی سيستم دنده يې دستونزو سره مخ کيږي:په پزه کي ددېرو کوچنيو رګونو لايې دي،کله چي دغه کوچني رګونه پراخ سي دپزې څخه ويني بهيږي.

ښه نو کله چي هوا يادو لايو ته ننوزي دوينې سره چي په شريانونو کي روانه ده په اړيکه کي سي،

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چي دهوا درجه صفر هم وي نو دننوتلو سره سم يې درجه سمدستې 38درجوته ورسيږي چي دا کار دانسان دبدن دتنفس دتودوخي دتنظيموونکي دنده دستونزو سره مخ کوي،

ددې سربيره يادې لايې دچسپيدونکي،ژلاتني مادې لرونکي دي چي سږو ته د خاورو،ګرد دننوتلو څخه مخنيوی کوي،که په هر دليل خاورې،ګردونه او نورې مادې ديادو چسپيدونکي مادي(ګړونګو)سره په تماس کي نه سي: الله جل جلاله په پزه کي وريښتان پيداکړي دي چي يادې مادې وه تنفسي سيستم ته دننوتلو څخه راوګرځوي.

بيله شکه دپزې جوړښت داسي سوی دئ چي هوا مناسيبه ګرمه کړې او تنفسي سيستم ته دزيان رسوونکو مادو دننوتلو مخنيوی وکړي،پاکه،تصفيه سوې او مناسبه تودوخه لرونکي هوا سږوته ورسوي .

هرکله چي انسان پړمخي پريوزي او دخولې دلارې تنفس وکړي ګواکي ده د دغه اړين سيستم څخه کار وانه خيستئ.

ښه نوکه انسان دخولې دلارې ډېر تنفس وکړي څه پيښيږي؟

درهرڅه وړاندې په تنفسي ناروغيو:زکام اونور اخته کيږي،خوب کي خرهاري کوي دستوني وچيدل اونورې ستونزي ورته پيښيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرچپه اړخ بيدېدل دهضم ستونزه پيښوي:هغه خواړه چي په دوه يا څلورساعته هضميږي دهضم موده يې شپږو يا اتو ساعتونو ته اوږديږي:ځکه راسته سږی چي نسبت چپه سږي ته لوی دی پرزړه زور راولي او همدارنګه اينه چي لوی غړی دئ ځانته ځوړند حالت غوره کوي،يانې چپه اړخ ته ځړيږي،مګر کله چي انسان پر راسته اړخ بيديږي چپه سږي کوچنی،سپک دئ،اينه چي لوی غړی دئ زور يې دمځکي خواته کيږي او پرمعده يې زور نه راځي: نو دهضم کار چابک کيږي.

درسوالله صلی الله عليه وسلم دحديث مفهوم دئ: چي پرمخي بيدېدل الله جل جلاله نه خوښوي.

پوه وګړي يؤه خبره کوي او وايي:

ستوني ستخ بيدېدل دامرانو،پرمخي بيدېدل دجينياتو،پرچپه اړخ بيدېدل دشتمنو مګر پر راسته اړخ بيديدل دخبرو او پوهانو وګړو خوب دئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوږد یا پرلپسي خوب

نن ورځ رغتیا یي علومو دا په ډاګه کړي ده چي:هغه وګړی چي پرلپسي ځوساعتونه پر یوه حالت خوب کوي:دزړه یا ناروغیو داخته کید امکان یې ډېر دئ،ځکه په زړه او رګونو کي یې غوړ،چربي رسوب کوي ځای نیسي او درګونو دکمزورۍ او لمنځه تللو لامل یې کیږي او

رګونویې بیا ددې تونایي نلري چي عضلي یې تغذیه کړي.

په زړه او رګونو کي دوینې دغوړو رسوب دساعتونو پریځ ځای پریوتلو څخه هم منځته راتلای سي.

غیري مسلمان پوهان وایي:ورسته درڅلورو یا پنځه ساعته خوب باید یو پاو یا دهغه څخه ډېروخت را پورته سو او قدم یا کوم بل تکړښت وکړو،او په دې چار سره په زړه او رګونو کي دچربۍ درسوب څخه ځان لیري وساتو.

موږ باید ورسته در څلور یا پنځه ساعته خوب راکښینو او ولاړسو ځینې حرکات باید سرته ورسوو لکه قدم وهل یا بل کوم ورزش کول،دبیلګې په ډول که دشپې پر یوولس بجې بیده سو باید دسهار پر پنځه بجې دلمانځه لپاره دخوبه راکښینو اودس وکړو دمسجد لورته ولاړسو او لمونځ وکړو یادې کړنې یو ښه تکړښت هم دئ،لکه خپل اودس،دمسجد لور ته تلل او لمونځ کول.دابوهریره (ض)څخه روایت سوی دئ چي رسوالله ﷺ وفرمایل:

(c) ketabton.com: The Digital Library

سخترین لمونځ دمنافقانو لپاره دسهار او ماخستن لمونځ دئ؛که چیري پوهیدل چي کوم خیر په هغو کي پټ دئ پرڅلور به دهغوئ خواته ځکیدلی.

دیؤبل حدیث شریف دیؤې برخې مفهوم دئ چي :هرڅوک چي دسهارلمونځ وکړي دالله ﷻ په ذمه او حفاظت کي دئ.

زما مسلمانه وروره! دسهار لمانځه ته په پورته کیدلو ستازړه او رګونو په هغوئ کي دوینې دغوړ درسوب څخه خلاصیږي؛دزړه درد دي ارامیږي،روحي سکون درته پیداکیږي،درګونو دتنګیدا څخه ژغورل کیږي.

دغه خبري د هغو پوهانو دي چي هیڅ وخت داسلام داحکامو څخه نه وه خبر او دوئ دا څیرنه کړي چي اوږد خوب دزړه دحرکاتو دناتوانئ لامل کیږي،زړه داوږده،پرلپسي خوب په وخت کي د50څخه در60ځله غورځیږي او دا چار ددې لامل کیږي چي دزړه او رګونو په دېوالونو کي غوړ رسوب وکړي رګونه تنګ کړي،دانجیانا فکتوریس،دسینې د درد؛ دویني دغوړ دناروغئ او په پایله کي یې دذهني نا ارامئ لامل سي.

ښه نو ددې سربیره چي لمونځ یؤ عبادت او الله ﷻ ته دنږدي والي لوئ عمل،چار دئ دهغه سربیره زموږ دبدن دروغتیا او جوړتیا چار هم دئ.

الله ﷻ په قرآنکریم کي فرمایي: سُوۡرَةُ طٰه : 14

(c) ketabton.com: The Digital Library

إِنَّنِىٓ أَنَا اللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنَا۠ فَاعْبُدْنِى وَأَقِمِ الصَّلَوٰةَ لِذِكْرِىٓ

همدا زه الله يم، زما څخه پرته بل خداى نشته، نو ته زما بندګي وکړه او زما د ياد لپاره لمونځ قايم کړه.

*****

اسلام کي دتولو ستونزو حل شتون لري،موږ بايد خپلې تولې چاري دنبوي سنتو او قرآني اياتو په رڼا کي سرته ورسوو.

دلمانځه اړيکه دروغتياسره

دلته ددې خبرې تفصيل ناشونى دئ،مګر موږ به لږ رڼا پر واچوو او دلمانځه اړيکه دروغتياسره پردې خبرې به لږ وږغيږو.

لمونځ ددې سربيره چي فرض عبادت دئ،په هغه کي عاجزي او دبدن جوړتيا هم ده.

دزړه دتوان او دوينې ګرځيدل په بدن کي لوړ بيايې،دلمونځ کوونکو په منځ کي نادرً د(ستون فقرات) سپاينل کارډ، شمزۍ ناروغۍ پيښيږي.

همدرنګه دبندونو دالتهاب،واريس،دپښو په وريدونوکي دوينې دغوټه کيدو،په لګن خاسيره کي دوينې دتراکم چي دبواسيرو او درحم دخونريزۍ لامل کيږي:دښه لمونځ کوونکو په منځ کي په کمه اندازه ليدل کيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نفستنګي چي په سږو کي دکاربن ډای اوکسايډ دتراکم څخه رامنځته کيږي په لمانځه کولو لږيږي ځکه درکوع او سجدي په حالت کي چي په طبيعي ډول تنفس کول ډېريږي دسږو او زړه دپياوړتيا لامل کيږي.

په لوړ عمر لرونکو وګړو کي دالزايمر،هيرې ناروغۍ په ښه لمونځ کوونکو وګړو کي لږ ليدل کيږي ځکه دالزايمر ناروغي دمغزو دکم کارۍ څخه پيښيږي او دسجدې په حالت کي طبعً مغزو ته ډېره وينه بهيږي او دمغز دظرفيت دکميدو څخه مخنيوی کوي.

پوهانو څيړنه کړي ده:هغه وګړی چي سرکښته کړي وينه يې سر کي راټوله سي او ددرګونو دفشار لامل يې سي کله چي ناڅاپه سر پورته کړي بيله ځنډه يې فشار لمنځه ولاړسي،دغه دفشار ډېريدل او لمنځه تلل دهغوئ مقاومت دفشار پر وړاندي ډېروي،که دلمونځ کوونکو دسر په رګونو کي فشار دروبښت سيماب درجې ته ورسيږي دهغوئ رګونه يې دزغم توان لري مګر که دبې لمانځه وګړو دسر درګونو فشار اتو درجو ته ورسيږي دمغزو رګونه يې کيدای سي پري سي او دمغزي سکتې لامل يې سي، همدارنګه دښځو درحم ځيني ناروغۍ په ځانګړو تمريناتو رغيږي چي دلمانځه حرکاتو ته ورته دي.

په زرګونو حکمتونه دالله ﷻ په احکامو کي پټ دي!

تازه څيړونو په ډاګه کړي ده چي ځيني سرطاني حجري دانسان ددفاعي سيستم د ناکارۍ څخه چي ياده ناتوني يې د رواني فشار لکبله وي

(c) ketabton.com: The Digital Library

منځته راځي،دالله ﷻ توحيد: دخير اوشر پيښيده دالله ﷻ دلوري ګڼلو باندي کلکه عقيده درلودل موږ ديادو فشارونو څخه ژغوري.

په هرځای کي چي کولی سئ اعلان وکړئ چي:ايمان سراسر نيکمرغي او روغتياده ځکه هغه وخت چي پوه سوې چي اللهﷻ :يؤازنی متصرف،حکيم،عليم،قادر او رحيم دئ:دننه به ارام،سکون پيداکړي،روحي،رواني ستونزې به دې سپکې سي او دبدن دفاعي،ساتونکی سيستم به دې پياوړی سي،ځکه دډېرو سرطاني ژونکو نمو د بدن د دفاعي سيستم دکمزوری لکبله دئ او دهغه کمزوري ډېر وخت دروني فشار له کبله وي،بيله توحيده دالله ﷻ!

بله کوم شی دانسان رواني فشار هغه سي نه رغوي

،الله ﷻ فرمايي: سُوۡرَةُ الشُّعَرَاء : 213

(فَلَا تَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَٰهًا ءَاخَرَ فَتَكُونَ مِنَ الْمُعَذَّبِينَ)

نو [اې محمده (ص)!] له الله سره کوم معبود مه بله، کنه نو ته به هم له سزا موندونکو څخه شې.

*****

والله اعلم

(c) ketabton.com: The Digital Library

دويټا مين ډي اړيکه دلمانځه سره

ويټامين ډي درپوست لاندي او اينه کي جوړيږي.

ويټا مين ډي د کلمو څخه دکلسيم او فاسفورس په جذب کي مرسته کوي يادې دوې مادې په هډوکو کي رسوب کوي او دهډکو دودې لامل کيږي،ويټا مين ډي دجنين په وده کي مرسته کوي،همدارنګه يا ويټامين دپانقراص څخه دانسوليونو په توليد او دپوستکي دژونکو په نمو کي هم خپله ونډه لري.

دروغتيا يي علومو پوهان وايي،دلمر دوړانګو څخه دښې او ګټورې استفادې وخت دلمر دراختلو او لويدلو وخت دئ،په همدې خاطر دسهار لمونځ دانسان دروغتيا لپاره خورا ډېر ارزښت لري.

هغه وګړي چي دلمر راختلو په وخت کي بيده وي دهډوکو دسوستۍ،کمزورۍ او نورو ناروغيو سره لاس او ګريوان کيږي.

دالله ﷻ اوامر که څه هم دهغه دعبادت کولو په مانا دي مګر موږ بايد دالله ﷻ په احکامو کي دهغهﷻ دپټو حکمتو څخه غافله نه سو،لمونځ نه يوازي يو فرض عبادت دئ بلکې زموږ دروغتيا ساتونکی هم دئ،

دغه روغتيا يې موضوع،سکالو چي موږ دهغه په اړه خبرې کوو،فکر په کښني کوو دلاندي ايات شريف څخه يې استنباط کيږي چي فرمايي:
سُوْرَةُ الكهف : 17

(c) ketabton.com: The Digital Library

وَتَرَى الشَّمْسَ إِذَا طَلَعَت تَّزٰوَرُ عَن كَهْفِهِمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَإِذَا غَرَبَت تَّقْرِضُهُمْ ذَاتَ الشِّمَالِ وَهُمْ فِى فَجْوَةٍ مِّنْهُ ذٰلِكَ مِنْ ءَايٰتِ اللَّهِ مَن يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ ۖ وَمَن يُضْلِلْ فَلَن تَجِدَ لَهُۥ وَلِيًّا مُّرْشِدًا

که تا هغوی په ځمځه کښي ليدلي وای، نو داسي به درته ښکاره شوې وای چي لمر چي کله را خيژي، نو د هغو ځمځه پرېږدي ښي لوري ته تاوېږي او کله چي پرېوزي، نو له هغو ځخه کيڼ لوري ته اوړي، پرېوزي. او هغوی په ځمځه کښي دننه په يوه پراخ ځای کښي پراته دي. دا د الله له نښانو ځخه يوه ده. چا ته چي الله سمه لاره وښيي، همغه سمه لاره موندونکی دی او الله چي څوک بې لاري کړي، د هغه لپاره به ته کوم لاښود سرپرست ونشې موندلای.

*****

ښه نو هرڅوک چي دلمرختلومخکي او دلمروليدلو مخکي بيداره وي دماوراء بنفش وړانګو ځخه برخمن او ګټه ترينه اخلي،دا اړينه نه ده چي يؤ وګړی دي دلمر دمستقيمو،نيغو وړانګو لاندې و اوسي بلکي په يادو دوو وختونو کي يادې وړانګې خپرېږي او دانسان په بدن کي دويټامين ډي دجوړيدا سره مرسته کوي، ياد ويټا مين دکلمو ځخه دکلسيم او فاسفورس دجذب سره مرسته کوي او يادې مادي دهډوکو دکلکوالي ودې او نمو سره مرسته کوونکي مادي دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

داوداسه اړيکه دسترګو ددانو،تراخم(ټرېکوما) ناروغۍسره

دسترګو ديؤې ناروغۍ په اړه چي ټرېکوما نوميږي په اړه خبر سوم:ياده ناروغي يؤالتهابي ناروغي ده چي دسترګو در زيږمو لاندي داني راخيږي،يؤڅه موده سترګې خاربښت،سوی کوي او په پای کي دړندوالي لامل کيږي،موږ پر ياد سکالو نه ږغيږو بلکي غواړو ديؤې متخصيصي پر مقاله وږغيږو چي په يؤه نړيواله علمي مجله کي خپره سوې ده.

ليکواله وايي:په منظم ډول غسل کول او دلمانځه لپاره اودس کول په اسلامي ټولنه کي ديادې خطرناکي ناروغۍ چي په نړۍکي دړندېدو دريم لوی علت شمېرل کيږي دډېرې خپريدني مخه نيولې ده،هغه زياتوي:په نړۍ کي پنځه ميليونه وګړي په يادې ناروغۍ اخته دي،وګړي کولی سي داسلامې طريقي دلمانځه دلومړنې شرط اودس په کولو د ړندېدو څخه ځان وژغوري.

په اسلامې ټولنه کي د اودس کولو په سبب ديادې ناروغۍ پيښنې ډېر لږليدل کيږي،ځکه مسلمانان په ورځ کي ډېر تر ډېره پنځه ځله اودس تازه کوي. بايدوپوهيږو ايمان اوباور ولرو چي دغه احکام او اوامر دالله ﷻ دلوري څخه دي او دابه ډېره ساده وي چي اند وکړو چي دالله ﷻ اوامر به يؤازي ديؤې يا دوو ګټو لرونکي وي،دالله ﷻ داحکامو اوامرو ګټې بې شمېره دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په نړۍ کي هرکال پنځه ميليونه وګړي دسترګو په ياده ناروغۍ اخته کيږي چي ډېر کم شمېر يې مسلمانان دي ځکه :اسلامي ټولنه کي دپاکۍ چي دايمان دبرخو څخه يؤبرخه ده مسلمانان يې پابنده دي،دا داسلامي،الهي شريعت اعجېزه ده په همدې خاطر ځيني پوهان وايي:چي دعبادت او دهغه دپايلې او دګناه او دهغې دپايلې ترمنځ علمي اړيکه شتون لري.

ښه نو انسانان بايد الهي احکام پرځان عملي کړي.الله جل جلاله فرمايي: سُوۡرَةُ الأحزَاب : 71

يُصۡلِحۡ لَكُمۡ أَعۡمَٰلَكُمۡ وَيَغۡفِرۡ لَكُمۡ ذُنُوبَكُمۡ ۗ وَمَنۡ يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدۡ فَازَ فَوۡزًا عَظِيمًا

الله به ستاسي عملونه سم کړي او ستاسي له ګناهونه څخه به در تېر شي. هر څوک چي د الله او د هغه د رسول اطاعت وکړي، هغه لوی برياليتوب ترلاسه کړ.

****

(c) ketabton.com: The Digital Library

اودس اودهغه روغتيايي ګټې

په يؤځيرنه کي چي ديؤه عربي پوهنتو پروپيسرانو سرته رسولې وه:دا يې ثابت کړې وه:هغه وګړي چي په ورځ کي پنځه واري اودس تازه کوي خپله پزه دباکترياوو،ويرسونو،ګرز او غبار څخه پاکوي او هغه وګړي چي ياده کړنه سرته نه رسوي خپله پزه دباکترياوو،ويرسونو،او ګرز څخه نه پاکوي او خپل ځان ديؤلسو نارغي پيښوونکو باکترياوو خطر ته ځان په لاس ورکوي.

اودس کول دپښو دګوتو په منځ کي دپرازيتي ناروغيو څخه اودس کوونکی خوندي کوي،همدارنګه پوستکی دچرکينودانو او التهابونو څخه ساتي،دپوستکي دسرطان احتمال راکموي ځکه کيمياوي مواد مخکي له دي چي په پرپوستکي تراکم وکړي سره را يؤځای سي لمنځه يې وړي،په همدي خاطر دا حقيقت راڅرګند سوی دئ چي په اسلامي هيوادونو کي دپوستکي دسرطان پيښې کمي دي.

داوداسه په وخت کي اندامونه يؤډول مساژ کيږي چي ياده کړنه ددې سره مرسته کوي چي په رګونو کي دوينې بهيدنه ښه فعاله سي او ياد غړي ښه تغذيه سي.

اودس دمرکزی عصبي سيسټم ترل کيدل کموي او ذهن ښه فعاله کوي.

ښه نوتاسو ښه پوهيږئ اسلام دلمانځه دصحت لپاره:دبدن،جامو اوځای پاکي شرط ګرځولي دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

عَنْ أَبِي مَالِكٍ الأَشْعَرِيِّ (رض) قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): «الطُّهُورُ شَطْرُ الإِيمَانِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلأُ الْمِيزَانَ، وَسُبْحَانَ اللهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلآنِ أَوْ: تَمْلأُ مَا بَيْنَ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ، وَالصَّلاَةُ نُورٌ، وَالصَّدَقَةُ بُرْهَانٌ، وَالصَّبْرُ ضِيَاءٌ، وَالْقُرْآنُ حُجَّةٌ لَكَ أَوْ عَلَيْكَ، كُلُّ النَّاسِ يَغْدُو، فَبَايِعٌ نَفْسَهُ: فَمُعْتِقُهَا (أَوْ مُوبِقُهَا». (م/223

دحديث شريف ديؤې برخې ژباړه ده:

دابي مالک اشعري (رض)څخه روايت سوی دئ چي رسوالله ﷺوفرمايل:پاکي دايمان برخه ده والحمدلله دحسناتو تله ډکوي وسبحان الله والحمدالله دمځکي او آسمان منځ ډکوي اولمونځ نوردئ اوصدقه دليل دئ او صبر روښنايي ده.حديث شريف ادامه لري.هغه شمېرنې چي نړيوال روغتيايي زمان کړي دي دا څګندوي چي په نړۍ کي دري سوه ميليونه غيرمسلمان وګړي په بدو اوداسي نارغيو اخته دي چي دناپاکۍڅخه وريپېښې سوي دي، مسلمانان چي اودس تازه کوي که پوهيږي يانه ديادو ناروغيو څخه خوندي پاتي سوي دي،ځکه اودس ديادو نارغيو مخ نيوونکی دئ. ښه نوکيدای سي تاسو اودس ددعبادت په نيت وکړئ او دهغه دډېرو ګټو څخه چي تاسو نه ياست ورڅخه خبر برخمن سئ ،ښه نوستاسو چي نه دئ ورتا پام دابسنه کوي چي تاسو دالله جل جلاله حکم پرځای کوئ او پر دې عقيده لري چي دالله جل جلاله فرمان مطلق خير دئ،نو تاسو به دالله جل جلالهدفرمانونو دپرځای کيدا ورسته دهغو دډېر ګټو څخه برخمن کيږئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چي انسان دالله ﷻ دلوري پر ښوول سوې لارې ځي:
بریالیتوب،مصونیت،سعادت،خیر او ژغورنې ته به رسیږي،ټولې نیکبختېاني،بریالیتوبونه او ژغورنې دالله ﷻ په لاس کي دي،الله ﷻ فرمایي: سُوۡرَةُ الأحزَاب : 71

يُصۡلِحۡ لَكُمۡ أَعۡمَٰلَكُمۡ وَيَغۡفِرۡ لَكُمۡ ذُنُوبَكُمۡ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدۡ فَازَ فَوۡزًا عَظِيمًا

الله به ستاسي عملونه سم کړي او ستاسي له ګناهونه څخه به در تېر شي. هر څوک چي د الله او د هغه د رسول اطاعت وکړي، هغه لوی بریالیتوب ترلاسه کړ.

****

روژه د الله ﷻ عبادت او روغتیایي ګټې يي

.پوهان روژه دډېرو ناروغیو مخه نیوونکي او رغوونکي ګڼي

ځینې ډېرې زیان لرونکي او ناعلاجه ناروغۍ لکه:دوینې دخوړېې،شکرې لوړېدل،دعصبي رګونو کشیدل،دپښتورګو ناتوانې،دبدن دمالګې تنظیم،دکلمو مزمن التهابونه،دصفرا تیږي او ځینې دپوستکي ناروغۍ..په روژه سره رغیږي. روژه دډېرو نارغیو درملنه کوونکي ده،د روغتیا پالانو په وینا :روژه دروانې روغتیا لامل کیږي،د هرډول بدو عادتونو،خویونو دبیلګې په ډول.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دنشه يې توکو دکارونې دمعتادئ څخه انسان که وغواړي په روژه سره ځان خلاصولی سي،که يؤ څوک دنصوارو،چرسو او سګريټ څکولو عادت لري څنګه په روژه کي دهغو څخه ليري کيږي،همدا نشه کوونکی وګړی کولی سي دروژې په رکم دټول عمر لپاره هم دنشه يې توکو کارونه پريږدي او ځان او خپله روغتيا خوندي وساتي.

انسان په روژه سره خپل هوډ،اراده او اخلاص پياوړی کوي،ځکه روژه اخلاص او عبادت دئ،په روژه کي دانسان حواس نموکوي:که څه هم دروژاتې ومخته بيلابيل خورکونه پراته وي مګر روژاتي يې دخوړو هوډ او اراده نه کوي.

دروژې دمادې ګټو دډلې څخه ځينې يې دادې چي په روژه کي معده،هضمي سيستم،دوينې د دوران سيستم،پښتورګي،زړه او اينه استرحت کوي،که ياد سيستمونه هريؤ دکاره ولويږي دانسان ژوند ډېر تريخ کيږي،که پښتورګي ناڅاپه خپل کار پريږدي دانسان ژوندي پاتې کيدل ناشونی کيږي،همدرنګه کله چي زړه دناتونی سره مخ سي يارګونه تنګ سي انسان ته لويې ستونزې پيښيږي.

روژه د ډېرو هغهو ناروغيو څخه چي زړه اورګونه پري اخته کيږي،همدارنګه دمعدې،کلمو،اينې،پښتورګو دناروغيو درملنه کوي،بلکي يؤازي دا نه بلکي مخنيوی يې هم کوي. په يؤ مقاله کي دزړه دناروغيو په اړه وايي:دزړه کار،دهغه جوړتيا په معده کي دخوړو د ډول،حجم سره اړيکه لري :ځکه خو رسوالله ﷺ

(c) ketabton.com: The Digital Library

او الله ﷻ موږ په خوړو او څښلو کي په ميانه روۍ سره امر کړي يوو، اللهﷻ فرمايي: سُوۡرَةُ الأعرَاف : 31

يٰبَنِىٓ ءَادَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوٓا ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

اې د ادم اولادې! د هر عبادت په وخت کښي په خپله ښکلا سينګار اوسئ او خورئ، څښئ او له حد څخه تېرى مه کوئ. الله، له حده تيري کوونکي نه خوښوي.

****

ښه نو هرچا چي په خوراک او څښاک کي ډېرښت کړى وي:دروژې مياشت دهغه لورته راغلل ترڅو دهغه معده،کلمې او وزن اصلاح،سم کړي،هغه تيروتنې چي انسان دکال په دوام کي کړي وي،روژه هغه جبرانوي مګر هغه وخت که انسان دنبوي سنتو پايبنده وي،دروژې مياشت دروغتيا لپاره ګټوره مياشت ده.

امام غزالي (رح) داحياء علوم الدينډپه کتاب کي يؤلوى باب دلوږې دبرکتونو په اړه راوړى دئ:هغه وايي:ټوله خيرونه دلوږې په خزانه کي پټ دي،دهغه موخه دډېرې لوږې څخه نه ده بلکي په خوراک اوڅښاک کي دميانه روي يې موخه ده،ځکه ډېر مړتيا ذکاوت لمنځه وړي،ديؤه خوراک سربيره بل خوراک کول داندازې څخه زيات خوراک کول انسان دمعدې،کلمو،وينې،زړه په ناروغيو اخته کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

روژه دروغتيا دنوی کيدو لپاره راځي. روايت سوی دئ(صوموا تَصِحوا) روژه ونيسئ چي صحت مند واوسئ، دلته د لته دصحت څخه موخه دناروغيو څخه مخنيوئ دئ،ځکه که چيري تاسو ددې مياشتې روژه ونيسئ:خپل بدن دهغو ناروغيو څخه خوندي کوئ چي تاسو دهغو سره د جنګيدا توان نه لرئ.

بايد پام وکړئ چي په روژه کي هم دروژمات او پيشلمي په وخت کي په خوراک کي اعتدال وکړئ:هغه وخت به تاسوته دروژې روغتيايي ګټې ښه رسيدلي وي.

د ژنيتيک پوهه

رسول الله په ځينو احاديثو کي دژنيتک دعلم قوانين تثبيت او پايلي يې څرګندي کړي دي،

اوس دا موندل سوي ده چي ووم يا القاح سوي حجره داسي ژوونکی دئ چي دهستې او کروموزومونو،چي په هغه کي ژنونه هم شتون لري لرونکی دئ.

د ووم تخمې دژنونو شمېر ډېر زيات دئ،په سپرم کي شته ژنونه د ووم ښځينه هګۍ دژنو نو سره يوځای کيږي او القاح سوی ووم يا ښځينه تخمه هګۍ د سپرمو(نارينه تخمې) دژنونو او ښځينه هګۍ څخه منځته راځي،الله جل جلاله فرمايي: سُوۡرَةُ ٱلدَّهۡر/الإنسَان : 2:

إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنسَٰنَ مِن نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَٰهُ سَمِيعًۢا بَصِيرًا

(c) ketabton.com: The Digital Library

موږ انسان له يوې ګډي شوي نطفې څخه پيدا کړ، تر څو چي هغه وازمايو؛ او د دې غرض لپاره موږ هغه اورېدونکي او ليدونکي وګرځاوه

****

دژنيتک دعلم پوهان وايي: دلومړۍ درجې خپلوانو په منځ کي دواده داړيکې ورسته ژنونونه،د سوى شکل پيښې،ناروغی،کمزوري،دبدني ناتوانۍ پيښې پنځوس سلنه بل نسل ته ليږدوي،په دويمه درجه خپلوانو کي دولس سلنه او په دريمه درجه خپلوان کي ياده سلنه شپږو ته راټيټيږي،دغه علمي پايلي په ضمن کي دسورة نساء د23ايات شريف په تفسير کي پټې سوي دي چي الله جل جلاله فرمايي:

[سُوْرَةُ النِّسَاء : 23]

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أُمَّهَٰتُكُمْ وَبَنَاتُكُمْ وَأَخَوَٰتُكُمْ وَعَمَّٰتُكُمْ وَخَٰلَٰتُكُمْ وَبَنَاتُ الْأَخِ وَبَنَاتُ الْأُخْتِ وَأُمَّهَٰتُكُمُ الَّتِىَ أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَوَٰتُكُم مِّنَ الرَّضَٰعَةِ وَأُمَّهَٰتُ نِسَآئِكُمْ وَرَبَٰٓئِبُكُمُ الَّتِى فِى حُجُورِكُم مِّن نِّسَآئِكُمُ الَّتِى دَخَلْتُم بِهِنَّ فَإِن لَّمْ تَكُونُوا دَخَلْتُم بِهِنَّ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ وَحَلَٰٓئِلُ أَبْنَآئِكُمُ الَّذِينَ مِنْ أَصْلَٰبِكُمْ وَأَن تَجْمَعُوا بَيْنَ الْأُخْتَيْنِ إِلَّا مَا قَدْ سَلَفَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَّحِيمًا

پر تاسي حرامي کړای شوي دي: ستاسي مېندي، لوڼي، خويندي، تريندي، تورۍ ګاني، وربرې، خورزې او ستاسي هغه مېندي چي تاسي ته يې شيدې درکړي وي، او ستاسي د تي شريکي خويندي او ستاسي د ښځو ميندي (خواښي)، او ستاسي د ښځو هغه لوڼي چي ستاسي په

(c) ketabton.com: The Digital Library

غيږو کښني پالل شوي وي، د هغو مېرمنو لوڼي چي ستاسي ورسره د مېره مېرمني اړيکه راغلې وي او که (يوازي نکاح ورسره تړل شوې وي او) د مېره مېرمني تماس مو نه وي نيولی، نو (د هغو په پرېښودو او د هغو له لوڼو سره په نکاح کولو کښني) پر تاسي څه ګناه نشته، او ستاسي د هغو زامنو مېرمني چي ستاسي له پښت څخه وي. او دا هم پر تاسي حرامه ده چي په يوه نکاح کښني دوې خويندي يو ځای کړئ، خو چي مخکي څه شوي هغه شويدي. الله ښښونکی او رحم کوونکی دی؛

*****

ښه نو په څلورمه درجه خپلوانو کي دژنونو دشکلو ليږدونه خورا لږيږي دعمر (رض) څخه روايت سوی دئ (اغتربوا الاتضووا) (دبېګانه ګانو سره ودونه وکړئ ترڅو دنسل دضعف سره مخ نه سئ) ځکه هر څومره چي دليرو، ناپيژانده وګړو څخه خپله ښځه انتخاب کړئ اولادونه به مو پياوړي،دسوی شکله خلاص او دناتوانی څخه ليري وي.

همدارنګه بيا عمر(رض) فرمايي: دډېرو نيژدي خپلوانو سره واده مه کوئ بيله شکه کمزوري،ضعيف اولادونه به منځته راوړئ.

درسول الله ﷺ څخه روايت سوی دئ: دخپل نطفو انتخاب وکړئ:ښځې دخپلو ورڼو او خويندو په ډول اولادونه زيږوي.

وګړو کي دامشهوره ده چي وايي: ماشوم،کوچنی دايی او خاله ته کيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دعايشې رضي الله عنها څخه روايت سوی دئ چي رسوالله ﷺ وفرمايل،دخپلو نطفو،اولادونو انتخاب وکړئ،ديؤبل سره هم کوفه او ورته سره وده وکړئ.

دنسل اصلاح:يانې داچي داسي نسل منځ ته راسي چي دعقلي،جسمي پلوه پياوړی وي،روغ او سالم وي،دا دجنيتک دعلم پياوړې برخه هم ده.

تاسو پرخپلو اولادونو ډېر حقونه لري او هغوئ هم همدغه رنګه پرتاسو ډېر حقونه لري،لومړی حق يې دادئ چي دهغوئ دمور.. په انتخاب کي نيک چار،عمل ولرئ،دغه لومړئ حق داولاد پر انسان دئ،مخکي تر دي چي يؤ وګړئ خپل دژوند ملګری،ملګرې غوره کړي غوره چي په خپل انتخاب کي ډېر دقيق او ژور اند کوونکی و اوسي،ترڅو دنبوي سنتو سره هم غږی و اوسي نيک، نيکه ديندار،ديندارە انتخاب کړې،ددې څخه پرته ماته خورې او ژوند يې تريخ کيږي.

دجنين پوهنې دعلم اړيکه دنبوي احاديثو سره

يؤ نوی علم دجنين پيژندنې دعلم په اړه شتون لري: چي په رحم کي دجنين دشکل جوړوني،يا دجنين دجوړيدنې څخه خبرې کوي:

په دې ورستيو کلو کي يادې پوهې دپام وړ پرمختګ کړی دئ تردې اندازې پوري چي ډاکټران او پوهان دجنين وده او نمو دبلاربښت په دريمه،څلورم،پنځمه او شپږم اونۍ کي ليدلی،مشاهيده کولی سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

يادې انځوريزې ليدنې دپرمختلتلو الټراسوانډ ماشينونو او نورماشينونو په مرسته زموږ پام ځانته را اړوي په تيره بيا په شپږمه اونۍ کي.

په شپږمه اونۍ کي موږ څه وينو؟

وينو چي پزه او خوله ديؤبل سره ګډ سوي دي او دسترګو سره موښتي دي،لاسونه وينو چي پاړو په شان دي،سر دتنې سره موښتی دئ،دانځور دجنين دبلاربښت په شپږمه اونۍ کي دئ،ديادې اونۍ درپاي ته رسيدا ورسته سر د تنې څخه بيليږي او دسترګو،پزې،غوږو،لاسونو او پښنو جوړښت،شکل ښکاره کيږي،دا ډول انځور دجنين دشپږمې اونۍ په پای کي څرګنديږي.

اونۍ اووه ورځې ده ښه نو که شپږ په اوو کي ضرب کړو دوڅلويښت کيږي.

دحديث شريف ديؤې برخې مفهوم دئ: دعبدالله بن مسعود (رض)څخه روايت سوی دی چي رسوالله ﷺ وفرمايل:کله چي دجنين دعمر دوڅلويښت ورځې تيرې سي الله جل جلاله يؤ فرشته چي هغه ته شکل ورکړي هغه ته را استوې دهغه غوږونه، سترګې، پوست،غوښه او هډوکي جوړوي ورسته ملائيکه وايي: ښځه يانر دي اوسي خدای چي هرڅه وغواړئ قضا کوي فرشته هم هغه ډول عمل،کار کوي،بيا وايي:دهغه اجل دي څنګه وي؟ الله جل جلاله چي هر څه وغواړئ هغه سي وايي ملائيکه يې ليکي،بيا فرشته وايي دهغه روزي دي څنګه وي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

خدای جل جلاله چي هرڅه وغواړي اراده کوي،فرشته يې ليکي، ورسته ملائيکه دصحيفې او لوحې سره دباندي ځي او دالله جل جلاله امر په تمام او کمال سره سرته رسوي.

عَن عَامِرَ بْنَ وَاثِلَةَ حَدَّثَهُ أَنَّهُ سَمِعَ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ مسعود رَضِىَ اَللّهُ عَنْهُ يَقُولُ: الشَّقِيُّ مَنْ شَقِيَ فِي بَطْنِ أُمِّهِ، وَالسَّعِيدُ مَنْ وُعِظَ بِغَيْرِهِ، فَأَتَى رَجُلاً مِنْ أَصْحَابِ رسول الله صلى اللّه عليه وآله وسلم يُقَالُ لَهُ: حُذَيْفَةُ بْنُ أَسِيدٍ الْغِفَارِيُّ، فَحَدَّثَهُ بِذَلِكَ مِنْ قَوْلِ ابْنِ مَسْعُودٍ فَقَالَ: وَكَيْفَ يَشْقَى رَجُلٌ بِغَيْرِ عَمَلٍ؟ فَقَالَ لَهُ الرَّجُلُ: أَتَعْجَبُ مِنْ ذَلِكَ؟ فَإِنِّى سَمِعْتُ رسول الله صلى اللّه عليه وآله وسلم يَقُولُ: «إِذَا مَرَّ بِالنُّطْفَةِ ثِنْتَانِ وَأَرْبَعُونَ لَيْلَةً، بَعَثَ اللَّهُ إِلَيْهَا مَلَكًا، فَصَوَّرَهَا وَخَلَقَ سَمْعَهَا وَبَصَرَهَا وَجِلْدَهَا وَلَحْمَهَا وَعِظَامَهَا، ثُمَّ قَالَ: يَا رَبِّ أَذَكَرٌ أَمْ أُنْثَى؟ فَيَقْضِى رَبُّكَ مَا شَاءَ، وَيَكْتُبُ الْمَلَكُ، ثُمَّ يَقُولُ: يَا رَبِّ أَجَلُهُ، فَيَقُولُ رَبُّكَ مَا شَاءَ وَيَكْتُبُ الْمَلَكُ، ثُمَّ يَقُولُ: يَا رَبِّ رِزْقُهُ، فَيَقْضِى رَبُّكَ مَا شَاءَ، وَيَكْتُبُ الْمَلَكُ، ثُمَّ يَخْرُجُ الْمَلَكُ بِالصَّحِيفَةِ فِي يَدِهِ، فَلاَ يَزِيدُ عَلَى مَا أُمِرَ وَلاَ يَنْقُصُ» و زاد فى رواية: أَسَوِىٌّ أَوْ غَيْرُ سَوِىٍّ؟ (فَيَجْعَلُهُ اللَّهُ سَوِيًّا أَوْ غَيْرَ سَوِىٍّ. (م/2645)

وګورئ او دقت وکړئ! هغه انځورونه چي دجنين څخه دشپږمې اونۍ په پای کي يانې در دوڅلويښت ورځو ورسته اخيستل کيږي: څنګه يې درسوالله صلى الله عليه وسلم دوينا سره مطابقت او يؤالی پيداکړی دئ.

الله جل جلاله فرمايي: سُوْرَةُ النّجم ۳:

(c) ketabton.com: The Digital Library

(وَمَا يَنطِقُ عَنِ الْهَوَىٰٓ)

دغه (محمد ص) له خپل نفسي خواهش څخه خبري نه کوي؛

[سُوۡرَةُ النّجْم : 4]

(إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْىٌ يُوحَىٰ)

دا (قُرآن) خو يوه وحيي ده چي پر هغه نازليږي

****

والله اعلم

دهرې نطفې څخه ماشوم منځته نه راځي

دحديث شريف مفهوم دئ:درسوالله ﷺ روايت سوى دئ چي وي فرمايل: دهرو اوبو(نطفي)څخه ماشوم دونيا ته نه راځي او هرکله چي الله جلاله دکوم شي پيدا کيدو اراده وکړي هيڅ شی هغه نه سي منعه کولی،را ګرځولی. نن پوهه وايي: د زوجينو(خاوند اوميرمني) ديؤځاى والي په وخت کي دسپرم،نطفو اندازه دري سوه ميليونه وي، هر سپرم د غاړې، تنې، لکۍ لرونکی وي او په مايع کي غوټه وي چي دهغوئ حرکت آسانه او دهغه څخه خوراک کوي،دغه زيات شمېر دري سوه ميليونه سپرمه،نطفې رحم ته ځي تر څو ښځينه هګۍ تخمه القاح کړې او دهغوئ څخه يؤ تخمه القاح کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښه نو رسوالله ﷺ څنګه پوهيدئ؟ په کوم پوهنتون کي يې زده کړې کړي وي او دکومې علمې څيړنې څخه يې دا ربښتيا موندلي وه؟

ځيني ددغو نطفو،سپرمو څخه درحم پيپ،فولوپين ټيوب ته رسيږي او ددري سوه ميليونو سپرمو څخه چي دمنيو په اوبو کي شتون لري يؤ انتخابيږي،انتخابوي.

دغه سپرم څنګه رحمي پيپ ته ننوځي؟

جالبه داده چي هرکله دغه سپرم دښځينه هګۍ سره ومښلي غشا يې ماتيږي او اره ،اصلي ماده يې چي دسپرم په سر کي په غشا سره پوښلي ده دباندي راوځي دتخمې څخه تغذيه کوي،دتخمې دېوال ويلې کوي او هغې ته ننوځي او ورسته ترهغه تخمې؛ ووم ته ننوتل بنديږي.

دغه هګۍ يؤه حجره ده چي په هغې کي هسته،سايتوپلازم او غشا شتون لري،په سپرم او ووم کي يؤ شی کشف سوی چي پوهان هغه ته ژن وايي،په يؤه نطفه او هګۍ کي څوميليونه ژنه پيژندل سوي دي چي په مالوم وخت کي په حيرانوونکي ډول خپل کار پيل او شکل نيسي.

هر ژن په مالوم وخت کي خپل کار پيلوي: هغه وخت چي ديؤه ځوان ږغ غورس،پنديږي يا بدليږي يا هغه وخت چي د ږري وريښتان يې راځي،يا هغه وخت چي دښځو سينې په کار پيل کوي.

ميليونو ژنونو په سپرم او تخمه کي ځای نيولی دئ او ورسته دسپرم او تخمې در يوځای والي په القاح سويه هګۍ کي ويشل کيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

القاح سويه هګی،تخمه په سلو برخو ويشل کيږي او دخپلې لاري درحمې پيپ،فولوپين ټيوب څخه رحم ته رسيږي، په دغه سکالو دنطفي شتون ته په رحم کي: يۉ ځانګړی علم پوهه دجنين پوهني،جنين پيژندني په نامه شتون لري: چي ورځې،اونۍ او مياشتې دهغه دتفسير او څيړنې لپاره بسنه نه کوي.

الله جل جلاله فرمايي: سُوۡرَةُ ٱلدَّهۡر/الإنسَان : 2

إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنسَٰنَ مِنْ نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَٰهُ سَمِيعًۢا بَصِيرًا

موږ انسان له يوې ګډې شوي نطفې څخه پيدا کړ، تر څو چي هغه وازمايو؛ او د دې غرض لپاره موږ هغه اورېدونکي او ليدونکي وګرځاوه.

****

والله اعلم

انسان دڅشي څخه پيداکيږي؟

سُوۡرَةُ المؤمنون

ثُمَّ جَعَلْنَٰهُ نُطْفَةً فِى قَرَارٍ مَّكِينٍ

بيا مو هغه په يو محفوظ ځای (رحم) کښي په څښبدلي څاڅکي (نطفې) تبديل کړ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

په اتلسمه پیړۍ کي چي غربیان دپوهې لورته په ستنیدو وه او ورسته درهغه چي میکروسکوپ جوړ سو،پوهانو داسي اند کوئ چي انسان یؤازي د نر دسپرم،نطفي څخه منځته راځي، ورسته یاده نظریه لمنځه ولاړل او خپل ځای یې بلې نظریي ته پریښودئ چي انسان یوازي دښځي د تخمې څخه منځته راځي او دنر نطفه یؤازي دښځینه تخمې د خوځښت را وستلو لپاره ده،پوهان په اولسمه او اتلسمه پیړۍ کي دبیلا بیلو نظریو او فریضیو په منځ کي بند پاته وه،مګر:څورلس سوه کاله مخکي درسوالله ﷺ څخه پوښتنه سوې وه :چي انسان دڅه شي څخه پیداکیږي،ځواب یې فرمایلی وو چي یا د ځواب دهغه ﷺ دعمده دلایلو څخه دنبوت شمیرل کیږي. دحدیث شریف مفهوم دئ:

دعبدالله بن مسعود(رض) څخه روایت سوی دئ چي رسوالله ﷺ دخپلو یارانو سره په خبرو اخته وو یؤ یهودي وګړی درسوالله ﷺ دڅنګه څخه تیریدئ،قریشو وویل چي اې یهودي! محمد، ﷺ دا دعوه کوي چي هغه پیغمبر دئ،یهودي وویل زه غواړم دهغه څخه پوښتنه وکړم چي بیله پیغمبره بل څوک په هغه نه پوهیږي، دپیغمبر خواته راغلی او وي ویل اې محمد!انسان دڅه شي څخه پیداکیږي،وي فرمایل اې یهودي د ښځېنه نطفي او نارینه نطفي دواړو څخه پیداکیږي، مګر دنارینه نطفه غلیظه،ختِه ده چي دهغې څخه هډوکي او عصب پیداکیږي مګر دښځینه نطفه نرۍ ده چي دهغې څخه غوښه جوړیږي،یهودي کس ولاړ سو او وي ویل: ستا څخه مخکي پیغمبر هم همداسي ویل!

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوسنۍ پوهه هم دې ته اشاره کوي چي: په يؤه انزال کي دري سوه ميليونه سپرمه دنر څخه وځې او يؤازي يؤ سپرم تلقيح کيږي.

دابوسعيد ُخدري (رض)څخه روايت سوى دئ،چي رسوالله وفرمايل دحديث شريف مفهوم دئ : دهرو اوبو(نطفي)څخه ماشوم دونيا ته نه راځي او هرکله چي الله ﷻدکوم شي پيدا کيدو اراده وکړي هيڅ شى هغه نه سي منعه کولى،را ګرځولى.

آيا محمدﷺ دالله ﷻ دلوري نه دئ را ستول سوى؟

آيا دنن ورځې لاسته راوړنې ددې سترې ريښتيا لپاره بسنه نه کوي؟

:يؤبل ديادولو وړتکى دادئ چي اللهﷻ فرمايي

[سُوۡرَةُ المؤمنون : 12-13]

(وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ مِنْ سُلَٰلَةٍ مِنْ طِينٍ)

بېشکه، موږ انسان له خالصي نرۍ ختي څخه جوړ کړ؛

(ثُمَّ جَعَلْنٰهُ نُطْفَةً فِى قَرَارٍ مَّكِينٍ)

بيا مو هغه په يو محفوظ ځاى (رحم) کښي په څڅبدلي څاڅکي (نطفې) تبديل کړ؛

****

(c) ketabton.com: The Digital Library

مګر جالبه داده چي ولې رحم قرار نومول سوی دئ؟

ځکه چي رحم ژلاتني،چسپېدونکي ماده ترشح کوي چي هرکله تخمه تلقيح سي د رحم لوري ته راسي او دهغه پر ديوال ومښلي، رحم دزيکوټ داسقرار،ارام ځای دئ نه دهغه څخه دتېريدني،تښتيدنې.

د تصور څخه ډېر دويني رګونه په هغه کي شتون لري: چي ټوله دجنين،زيکوټ دتغذيي لپاره وينه وړاندې کوي ترڅو جنين په چټکۍ سره نمو،وده وکړې، بله ديادولو وړ خبره داده چي جنين په يؤه نازکه پرده(آمنيون) کي وي،په هغه انځورونو کي چي دجنين څخه اخيستل سوي دي جنين په ياده نازکه پرده کي ليدل سوی چي درحم لوړ لورته ځړول سوی وي او درحم د ديوالونو سره ټکر نه کوي،ددې سربيره يؤډول مايع دجنين ټولې خوا وي نيولي وي چي دټولو پيښيدونکو وهنو څخه جنين خوندي پاته سي،ديادې مايع اندازه په دريمه مياشت کي پنځوس ملي ليټره او اخري مياشت کي زر ملي ليټرو ته رسيږي .جالبه

داده چي ټوله رحم دښځې په لګن کي په بندونو سره دلګن لورته ځړيږي،دغه ټولې څرګندونې په لاندې آيات شريف راغلي دي: قرآن فرمايي

[سُوۡرَةُ المؤمنون : 13] ثُمَّ جَعَلۡنٰهُ نُطۡفَةً فِى قَرَارٍ مَّكِيۡنٍ

بيا مو هغه په يو محفوظ ځای (رحم) کښي په څڅېدلي څاڅکي (نطفې) تبديل کړ؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

دهډوکو او مفصلونو ځيني ډاکټران وايي: دښځې دلګن هډوکې دبشر په ډول کي کلک،سخت هډوکي دي او دغه کلکوالی يې دجنين ساتنې لپاره دئ يانې ياد هډوکي په ښه ډول جنين دوهلو ضربو څخه ساتي، الله جل جلاله فرمايي:

[سُوۡرَةُ حٰمٓ السجدة/فُصّلَت : 53]

سَنُرِيهِمْ ءَايٰتِنَا فِى الْءَافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ حَتّٰى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُۥ عَلٰى كُلِّ شَىْءٍ شَهِيدٌ

ډېر ژر به موږ دوی ته خپلي نښاني په افاقو (هيوادونو) کښي هم وښيو او د دوی پخپلو نفسونو کښي هم؛ تر دې پوري چي دوی ته دا خبره څرګنده شی چي دغه قُرآن په رښتيا سره پر حق دی. ايا دا خبره کافي نه ده چي ستا رب پر هر څه شاهد دی؟

****

يانې دا چي دا قرآن د الله جل جلاله کلام او تل پاتې معجزه ده، هرڅومره چي پوهه پرمختګ وکړي يؤ لور دلورو څخه دعلمي معجزو څخه به يې څرګنديږي.

والله اعلم

(c) ketabton.com: The Digital Library

دبلاربښت دري ګونې پړاونه

الله ﷻ فرمايي سُوْرَةُ البَقَرَة : 234

وَالَّذِينَ يُتَوَفَّوْنَ مِنكُمْ وَيَذَرُونَ أَزْوٰجًا يَتَرَبَّصْنَ بِأَنفُسِهِنَّ أَرْبَعَةَ أَشْهُرٍ وَعَشْرًا فَإِذَا بَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ فِيمَا فَعَلْنَ فِىٓ أَنفُسِهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

ستاسي څخه چي څوك ومري او كونډي يې پاتي شي، نو هغوی دي پر خپل ځان څلور مياشتي او لس ورځي (په عدت کي) تيري كړي، بيا چي كله يې عدت پوره شي، نو د خپلو شخصي چارو په اړه د هغو خپله خوښه ده، په ښه توګه چي څه کوي ودې كړي، پر تاسي څه مسئوليت نشته. الله ستاسي ټولو له كړنو څخه خبر دی.

*****

انسان دياد دقيق او پرځای شمېر په ليدلو په حيرت کي لوېږي: څلو مياشتې او لس ورځې! ولې د څلور مياشتو،پنځو مياشتو،شپږو مياشتو،دوو يا درو مياشتو يادونه ونه سول؟

ډاکټران وايي: بلاربه،حمله ښځه دري پړاونه تيروي:

لومړی پړو دشک پړاو دئ چي په ياد پړاو کي دښځې مياشتنی ناروغي؛عدت بنديږي او دښځې دمياشتنی ناروغی ورکيدا دښځې دبلاربښت يؤه نښه ده، مګر دانښه دپوره باور وړ نه ده

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځينې وختونه ښځينه مياشتنۍ ناروغي، حيض د بلاربښت څخه ماسيوا هم بنديږي چي علتونه يې څو دانې دي لکه ښځې ته روحي ستونزې پيدا کيدل،هورمونې بدلونونه،زياته ناتواني او دښځينه تناسلي سيستم بيلا بيلې ناروغۍ،ياد ټول علتونه دښځينه مياشتني عدت دبندېدا،قطعه کيدو لامل کيږي نو دمياشتني عدت بنديدل پريکړنده او دليل دبلاربښت نه دئ.

دشک دپړاو ورسته يؤ بل پړاو پيل کيږي چي په هغه کي حمله ښځو ته ځيني نارحتۍ پيښږي لکه: دمعدې ستونزې؛زړه بدی،خوا ګرځی،سرګښتي، تروو يا خوړو شيانو ته ډېره شوق کيدل:

عام وګړي دغه حالت ته په سيميزه لهجه اجايي وايي،دياد پړاو په وخت کي هم ګمان کيږي چي ښځه حمله ده، آيا دا حالت دبلاربښت بيله شکه دليل کيدای سي؟

بياهم ځواب منفي دئ:

ولې چي دا غيري نارمل حالتونه ځيني وخت بيله حمله هم کيدای سي پيښ سي مګر ورسته در 126ورځو يانې درڅلور مياشتو او لسو ورځو ورسته هغه مياشت چي قرآنکريم يې يادونه کړي ده: دجنين زړه په تپيدو غورځيدو پيل کوي او ښځه دهغه تکان او حرکت حِس کولی سي په دغه پړو کي ښځه دريم پړاو ته دبلاربښت چي ديقين پړاو دئ رسيږي، ښه نو د مور په ګېډه کي دجنين،ماشوم خوځښت دحمل؛دشکه خلاص دليل دئ. قرآنکريم فرمايي: سُوۡرَةُ البَقَرَة : 234.

وَالَّذِينَ يُتَوَفَّوْنَ مِنكُمْ وَيَذَرُونَ أَزْوَٰجًا يَتَرَبَّصْنَ بِأَنفُسِهِنَّ أَرْبَعَةَ أَشْهُرٍ وَعَشْرًا ۖ فَإِذَا بَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ فِيمَا فَعَلْنَ فِىٓ أَنفُسِهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

(c) ketabton.com: The Digital Library

ستاسي څخه چي څوك ومري او کونډي يې پاتي شي، نو هغوی دي پر خپل ځان څلور مياشتي او لس ورځي (په عدت کي) تيري کړي، بيا چي کله يې عدت پوره شي، نو د خپلو شخصي چارو په اړه د هغو خپله خوښه ده، په ښه توګه چي څه کوي ودې کړي، پر تاسي څه مسئوليت نشته. الله ستاسي ټولو له کړنو څخه خبر دی.

****

دغه طيبي حقيقتونه دقرآنکريم سره جالب تړاو لري: ورسته در 126 ورځو دجنين زړه حرکت،تپيدل،غورځيدل پيلوي او ماشوم دزړه دتپيدا سره خوځښت کوي او ښځه د بلاربښت دريم پړاو ديقين پړاو داخيليږي. والله اعلم

د امنيون مايع: دضربو مخه نيوونکي اوبه

الله جلاله په خپل کتاب کي فرمايي سُوْرَةُ الزُّمَر : 6

خَلَقَكُم مِّنْ نَّفْسٍ وٰحِدَةٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَأَنزَلَ لَكُم مِّنَ الْأَنْعٰمِ ثَمٰنِيَةَ أَزْوٰجٍ يَخْلُقُكُمْ فِى بُطُونِ أُمَّهٰتِكُمْ خَلْقًا مِّنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِى ظُلُمٰتٍ ثَلٰثٍ ذٰلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَهُ الْمُلْكُ لَآ إِلٰهَ إِلَّا هُوَ فَأَنّٰى تُصْرَفُونَ

همغه تاسي د يو ځان (آدم) څخه پيدا کړاست، بيا همغه دی چي له هغه ځان څخه يې د هغه جوړه (حواء) پيداکړه. او هماغه ستاسي لپاره له څارويو څخه اته جوړې پيداکړې. هغه ستاسي د مېندو په ګېډو کي له درو تيارو پردو څخه دننه تاسي ته يو په بل پسي د پيداښت يوه بڼه درکوي. همدغه الله (چي دغه چاري سرته رسوي) ستاسي رب دی، پاچاهي د هماغه ده. له هغه پرته هيڅ معبود نشته. نو تاسي کوم لوري ته اړول کيږئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

مفسيرينو دغه تاريکۍ په بيلا بيلو ډولونو سره تفسير کړي دي،ځينو ويلي دي: دنس، رحم او پردو تاريکۍ دي چي جنين يې را نيولی دئ، همدرنګه ځيني نور وايي: چي جنين په درو پردو کي پوښل سوی دئ.

موږ دلته ديؤې پردې څخه چي هغه ته امنيون پرده،غشاء وايي يادونه کوو ، يادې پردې؛ جنين دهر لوري څخه پوښلی دئ، امنيون پرده يؤه نازکه او ترلې پرده ده چي په هغې کي دامنيون په نامه مايع شتون لري چي دجنين په وده او نمو کي مرسته کوي، ديادې مايع اندازه په اوومه مياشت کي يؤ نيم ليتر او د ولادت څخه مخکي يې اندازه زرملي ليترو ته راګرځي.

څوک باور کولی سي که يادې اوبه نه وای جنين دهتمي مرګ څخه نه سوای ژغورل کيدلی.

دغه مايع جنين تغذيه کوي،په هغې کي ترکيبي توکي،قندي توکي او مالګې شتون لري.

دغه مايع دجنين سره دصدماتو او ټکرونو څخه د خونديتابه لپاره مرسته کوي.

ياده مايع د دفضانوردانو د بيريو سره ورتوالی لري داسي چي: دفضا نوردانو دکپسوال او دفضانوردۍ دمرکب ترمنځ دضربو دمخنيوي لپاره مايع ځای پرځای سوي وي، دبيلګې په ډول هرکله چي جنين دکومې ضربې سره مخ سي يانې که جنين د څلور سانتي متره توان درلودونکي ضربي سره مخ سي ياده مايع دغه وهل پر ټولو خواوو،سطحو ويشي او فشار نيم ملي متر ته راکښته کوي، نوي لار دضربو،وهلو دمخنيوي لپاره داده چي: دضربې مخه نيوونکي او د دباندې ځای ترمنځ مايع ځای پرځای کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ددې مايع نمونه په مغز کي هم موندل کيږي، داسي چي ياده مايع ماغزه دضربو څخه ساتي.

ياده مايع جنين ته د هوسا او ازاد خوځښت اجازه ورکوي، ځکه هغه جسمونه چي په اوبو کي حرکت کوي نسبت هغو جسمونو ته چي په وچه کي خوځښت کوي حرکت يې آسانه وي،

يادې اوبه دهوا د تودوخې دتنظيموونکي ماشين په شان کار کوي،دثابتي تودوخې لرونکي دي،تودوخه يې نه ډېريږي او نه کميږي که هرڅومره هوا دباندي يخه يا ګرمه وي دغه مايع دجنين لپاره تودوخه ثابته ساتې او دهغه د ودې سره مرسته کوي.

همدارنګه ياده ماده جنين دامنيوني غشاء سره دمښليدو څخه ساتي، ځکه که جنين ديادي غشاء سره ومښلي جنين عيب پيداکوي.

ياده ماده ولادت آسانه کوي، څنګه چي ياده مايع دجنين دپيدايښت څخه مخکي تويږي نو دجنين لار دزيان رسونکو موادو لکه ميکروبو څخه پاکوي ترڅو: جنين د ميکروبونو او نورو زيان رسوونکو موادو دزيان څخه خوندي پاته سي.

ټولې يادې سوې خبرې لکه: دجنين دپيدايښت دلارې پاکي، دولادت آساني، دمناسيبې تودوخې برابرول، دجنين آزاد او آسانه خوځښت اودضرباتو،وهلو څخه دجنين خونديتوب ديادې مادې کارونه دي چي هريو يې ځانته ځانګړې ارزښت لري.

ښه نو ديادې مايع ځاى پرځاى کول په رحم کي دالله ﷻ دلويو نښو نښانو څخه دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

قرآنکريم دغه پړاونه په ترتيب سره ياد کړي دي الله ﷻ فرمايي سُوْرَةُ الزُّمَر ۶

خَلَقَكُم مِّنْ نَّفْسٍ وٰحِدَةٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَأَنزَلَ لَكُم مِنَ الْأَنْعَٰمِ ثَمٰنِيَةَ أَزْوٰجٍ يَخْلُقُكُمْ فِى بُطُونِ أُمَّهٰتِكُمْ خَلْقًا مِّنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِى ظُلُمٰتٍ ثَلٰثٍ ذٰلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَهُ الْمُلْكُ لَآ إِلٰهَ إِلَّا هُوَ فَأَنّٰى تُصْرَفُونَ

همغه تاسي د يو ځان (آدم) څخه پيدا کړاست، بيا همغه دی چي له هغه ځان څخه يې د هغه جوړه (حواء) پيداکړه. او هماغه ستاسي لپاره له څارويو څخه اته جوړې پيداکړې. هغه ستاسي د مېندو په ګېډو کي له درو تيارو پردو څخه دننه تاسي ته يو په بل پسي د پيداښت يوه بڼه درکوي. همدغه الله (چي دغه چاري سرته رسوي) ستاسي رب دی، پاچاهي د هماغه ده. له هغه پرته هيڅ معبود نشته. نو تاسي کوم لوري ته اړول کېږئ؟

او فرمايي سُوْرَةُ القِيَامَة : 36---40

(أَيَحْسَبُ الْإِنسٰنُ أَن يُتْرَكَ سُدًى)

ايا انسان دا انګېرلې ده چي په همداسي حال به پرېښودل شي؟

(أَلَمْ يَكُ نُطْفَةً مِّنْ مَّنِىٍّ يُمْنٰى)

ايا هغه د يو ناچيزه اوبو نطفه نه وْ چي (د ښځي په رحم کي) څڅوله کېږي؟

(ثُمَّ كَانَ عَلَقَةً فَخَلَقَ فَسَوّٰى)

بيا هغه د کلکي شويويني يوه ټوټه شو، بيا الله د هغه جسم جوړ کړ او د هغه غړي يې برابر کړل؛

(فَجَعَلَ مِنْهُ الزَّوْجَيْنِ الذَّكَرَ وَالْأُنثٰىٓ)

(c) ketabton.com: The Digital Library

بيا يې د هغه څخه د نارينه او ښځي دوه ډوله پيدا کړل.

أَلَيْسَ ذَٰلِكَ بِقَٰدِرٍ عَلَىٰٓ أَن يُحْـِۧيَ الْمَوْتَىٰ

ايا دغه ذات په دې ندی قادر چي مړه شوي بيا را ژوندي کړي؟ (بلکي قادر دی.

***همدارنګه بيا الله ﷻ فرمايي سُوۡرَةُ عَبَسَ : 17---21

(قُتِلَ الْإِنسَٰنُ مَآ أَكْفَرَهُۥ)

لعنت (هلاکت) دي پر (کافر) انسان وي، څومره کلك د حق منکر دی.

(مِنْ أَىِّ شَىْءٍ خَلَقَهُۥ)

الله له څه شي څخه دی پيدا کړی دی؟

(مِن نُّطْفَةٍ خَلَقَهُۥ فَقَدَّرَهُۥ)

د نطفې له يو ځاڅکي څخه الله پيدا کړ، بيا يې د ده تقدير وټاکه؛

(ثُمَّ السَّبِيلَ يَسَّرَهُۥ)

بيا يې د ده لپاره د ژوند لاره اسانه کړه؛

(ثُمَّ أَمَاتَهُۥ فَأَقْبَرَهُۥ)

بيا يې دی مړ کړ او قبر ته يې ورساوه؛

****

(c) ketabton.com: The Digital Library

رواني،روحي فشار د بلاربښت په وخت کي دجنين داختلال لامل کيږي

بيله شکه ډېر رواني او عاطفي فشار چي يؤه ښځه دبلار ښنت يا دهغه څخه په مخکي وخت کي ورسره لاس او ګريوان وي: کولى سي جنين ته دزيان رسيدا لامل سي،ځکه جنين ته دزيان رسوونکو کارونو دډلې څخه يؤ يې :دمور روني فشار،خفګان دئ.

مبالغه به نه وي چي ووايوو: سلګونه علمي څيړنې پر دې ټينګار کوي چي روانې،روحي ستونزې دبې شمېره ناروغيو لامل کيږي، روحي رونې ستونزي پر الله جل جلاله دکروړ ايمان لرلو، دهغه په ښه اطاعت کولو او دهغه په ياد سره لمنځه ځي، مؤمن وګړي درونې ستونزو څخه تر ډېرې اندازې خوندي دي.

پوهان وايي سختې روحي ستونزې لکه:دکار ،دندې دلاسه ورکول،طلاق،دنر يا ښځې بيل والى،مسافرت او نوري روحي ستونزي کيداى سي په جنين،ماشوم کي دغيري طبيعي حالت عيب او اختلال لامل سي لکه: دلب چاک،دماشوم دشونډو مورزاده پري والى، دزړه سوري کيدا اونورو اختلاطاتو لامل سي، ديادې موضوع دلا ښه څرګنديدا په پار وايي: روانې ستونزې پر هغه هورمن چي په وينه کي دخوړې دلوړ تيا او په نسجونو کي داکسيجن دکښته تللو لامل کيږي اغيزه کوي او دوئ دواړه دجنين پر بدني اختلال اغيزه کولى سي.:

دروان اړيکه دبدن سره حيرانوونکي ده: هر کله چي روان روغ وي بدن به هم روغ وي،کله چي روان روغ وي زړه به پياوړي وي او ټوله غړي به هم روغ وي. دروان يؤازنۍ درملنه داده چي موږ دالله جل جلاله سره دوستي وکړو: هغه ته توبه وباسو په هغه څه چي يې امر کړي يوو هغه سرته ورسو،عمل پري وکړو او دهغه د نبي ﷺ دسنتو پيروي وکړو، هله به بريا ته ورسيږو

(c) ketabton.com: The Digital Library

جنين او دهغه احساسات

د پخواني طب په نظر جنين دژونديو څخه: دژوند په کښته پوړ کي ځای درلودئ، دطب پخوانيو کتابونو دجنين ژوند دلوبيا د دانو سره تشبيه کوئ چي په خاورو کي کرل سوې وي او داوبو په ورسيدا او اړينو موادو باندي راغوړيږي او غټيږي،دوئ دمور په نس،خيټه کي دجنين خوځښت دهغو شيانو ځواب ګڼئ چي پر جنين اغېزه کوي، مګر نوي طب دبيلا بيلو غړ اوريدونکو،انځور اخيستونکو وسيلو په مټ دجنين د بدنې، رواني حالت او چلند په اړه ډېره پوهه لاسته راوړې ده، نني طب حيرانوونکي او جالب رښتيا دجنين په هکله لاسته راوړي دي.

يؤه بلاربه ښځه چي په شپږمه مياشت کي په سيګرېټو اخته سوې وه: ډاکټر دهغې څخه وغوښتل چي څه موده سيګرېټ پرېږدي، ورسته يې هغې ته سيګرېټ ورکړ: دسيګرېټ په تش لګولو دجنين دزړه خفګان،اضطراب ماشين ښکاره کړ،دا هغه چاره وه چي جنين لا دشپږو مياشتو عمرلرونکی وو او دمور په نس کي يې دهغې دلوري دسيګرېټ په څکولو دنا ارامۍ احساس وکړ.

هر کله چي مور په رواني ګډوډۍ لکه خفګان يا ژور خفګان باندي اخته سي: ياد حالت يې پر جنين هم اغېزه لري، او دهغه غړي مضطرب کيږي،کله چي مور ارامه او خوشحاله وي جنين هم ارام او خوشحاله وي،جالبه داده چي ماشوم دمورپه خيټه کي دپلار ږغ ته ميل لري، هغه ته غوږ نيسي او ورسته درپيدايښت دغه حالت کي ډېروالی راځي.

هرکله چي مور دخپل ماشوم سره نژديوالی او علاقه ښکاره کړي،مينه ولري ماشوم هم مورته خپله خوښي څرګندوي؛ د ارامۍ احساس کوي او په حرکاتو سره مورته ځواب ورکوي،دجنين ياده چاره دمور زړه حس کولی سي، مګر کله

(c) ketabton.com: The Digital Library

چي مور دخپل خيټې دماشوم سره علاقه او مينه ونه لري، په ناخوښۍ سره حمله سوې وي دهغې او جنين ترمنځ اړيکه پري کيږي،جنين دمور څخه دبيلوالي په ژوند چي په هغه کي اضطراب،وحشت او اختلال وي وده کوي، په لومړيو کي صبر کوي او ورسته په پښو سره مور په لغتو وهې،داسي چي دمورولی درناوی هيره وي او سرکښي کوي،ورسته درپيدايښت دمور د تبانو په نه نيولو شيدې نه روې او دتې څخه پري کيږي، جالبه داده چي دبلې ښځې شيدې روې حتا که دهغه سترګې هم وتړل سي او دمور تی هغه ته وړاندې سي دهغه دنيولو څخه ډډه کوي ځکه په حقيقت کي مور هغه پريښی دئ نه ماشوم هغه، ښه نو دمور په خيټه کي ماشوم رواني ژوندلري او مور هغه حس کولی سي.

ځيني ډاکټران وايي: دمور خوب ځيني وخت ځانګړي ځانګړنې لري: هغه مور چي وختي دخوبه کښيني ماشوم هم دهغې په شان وي،هغه مور چي سهار ناوخته دخوب راکښيني ماشوم به يې هم همدغسي وي، يانې داچي دمور کړنې په جنيني ژوند کي پرماشوم اغېزه کوي.

بل ديادولو وړ ټکی دادئ چي د ولادت په وخت کي ديؤه مهربانه خپل شتون د مور سره دولادت په آسانۍ کي مرسته کوي، او دولادت په وخت کي جنين او دهغه مور درحت احساس کوي.

هغه ښځه چي دخپل خيټې دماشوم سره مينه لري او دهغې خاوند دهغې سره دهغې دبلار ښېنت په وخت ښه چلند کوي ياده چاره دجنين پر بدني او روحي حالت ښه اغيزه کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دالله جل جلاله حکمتونو ته اند کوو، هغه چارې چي مور ورسره د بلاربښت په وخت کي مخ وي:پر جنين هم اغېزه کوي په داسي حال کي چي لا دمور په رحم کي وي، کله چي مور، دالله ﷻ دقانون څخه ليري کيږو او بل چلند په ژوند کې غوره کوو دهغې اغيزه زمور، دماشومانو پر روغتيا،روان،وده باندي هم اغيزه کوي. والله اعلم

==

د مور شيدې

ډاکټران وايي: دمور شيدې ډېرې جالبې او حيرانوونکي دي:که دنړيوالو ټوله پوهه سره راغونده سي، نه سي کولی دهغوئ جوړښتېزي ځانګړنې درک کړي اولوې فابريکې به هم ونه سي کولی هغوئ جوړي کړې.

ښه نو هغه څه چي دپام وړدي دادې چي ماشوم چي الله جل جلاله پيداکړی دئ دمور دشيدو سره مناسب هضمي انزايمونه يې په هغه کي ځای پرځای کړي؛پيداکړي دي،که چيري په ماشوم دغوا تازه يا وچې شيدې خورو؛ ماشوم دهغه دهضم څخه عاجزه کيږي، ډېر پروټينونه،غوړ مواد او ځيني اسيدونه نه سي هضمولی، ديادو موادو په دفعه او تصفيه کي پښتورګي دستونزو سره مخ کيږي، هغه ماشوم چي دغوا شيدې خوري دهغه کلمي د غوړو موادو،ځيني اسيدونو،پروټينونو دهضم توان په پوره ډول نه لري او دهغه دهضم څخه ستړي کيږي، دماشوم دهضم انزايمونه دمور دشيدو سره متناسب دي نه دغوا او نورو شيدو سره، دغوا په شيدو کي څلور ډوله اسيدونه،تېزابونه شتون لري چي دمور په شيدو کي شتون نه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوهان وايي: هغه اسيد تېزاب چي دغوا په شيدو کي شتون لري کيداى سي دماشوم دنه ودې، دزړه، هوښي ناروغيو،اينې، هضمي او دبيلا بيلو دوام لرونکو ناروغيو لامل سي.

مګر دمور شيدې چي سيده يې ماشوم دمور دتي څخه رؤې دهيڅ ډول ميکروب سره نه مخ کيږي ،دپاکې د لهازه خوندې او دباور وړدي کوم زيان دماشوم لپاره نه لري،د غوا او وچو شيدو تودوخه ثابته نه وي، کله يؤه درجه تودوخه لرونکي اوکله بله درجه تودوخه لرونکي وي مګر دمور شيدې دمالومې اندازې تودوخې لرونکي وي، ددې سربيره په ژمې کي دمناسيبې تودوخې لرونکي وي او په دوبې کي نسبتً خونکي وي ،همدارنګه آسانه هضم کيږي: هضم يې دیؤ نيم ساعت څخه ډېر وخت نه نيسې مګر دپوډري شيدو هضم د درو ساعتونو څخه ډېروخت نيسې،هغه ماشوم چي دمور دشيدو څخه تغذيه کيږي دټولو ناروغيو پروړاندي واکسين کيږي ځکه دمور شيدې د داسي موادو لرونکي دي چي دتنفسي او کلمو دناروغيو لپاره درملنه کوونکي دي، ددې سربيره دمورشيدې کم لګښته دي،

ډېروخت دماشوم تنفسي او دکلمو ناروغۍ دمور په شيدو سره جوړيږي.

دمور په شيدو کي داسي مواد شتون لري چي ميکروبونه پر کلمو دمښليدلو څخه راګرځوې،همدارنګه دميکروبونو دلمنځه وړلو لپاره تېزابي مواد هم په کښي پټ دي،دمور شيدې خوړونکی ماشوم: د ډېرو ناروغيو لکه: وينه لرونکي نسناستې،دماشوم مانو دفلج اونورو ناروغيوڅخه ماشوم څخه خوندي ساتي، ځکه دمور شيدي ماشوم ته ديادو ناروغيو پر وړاندې معافيت ورکوي،همدارنکه دمورشيدې ماشوم دزړه دناروغيو،ذهنې ناروغيو او تغذيه يي ناروغيو څخه ساتي ،دتي څخه دماشوم ژر پري کول ماشوم په رواني،روحي او دچلند دګډوډۍ په ناروغيو اخته کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دمور شيدې تل په سفر او نه سفر کي دلاس رسي وړ او دماشوم درودلو لپاره تياري وي،ځکه تودوخه يې برابره او پوره مغذي دي، قرآن کريم په دې اړه اشارت لري او فرمايي: سُوۡرَةُ البَلَد : 4--10:

(لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَٰنَ فِى كَبَدٍ)

.په حقيقت کښي موږ انسان په ستونزه او رنځ کښي پيدا کړی دی

(أَيَحْسَبُ أَن لَّن يَقْدِرَ عَلَيْهِ أَحَدٌ)

ايا هغه دا انګېري چي هيڅوك به پرې برلاس کېدای نشي

(يَقُولُ أَهْلَكْتُ مَالًا لُّبَدًا)

په ويارړ سره وايي: "ما په پنډونو مال برباد کړ.

(أَيَحْسَبُ أَن لَّمْ يَرَهُۥٓ أَحَدٌ)

ايا هغه انګېرلې ده، چي هيچا هغه ونه ليدی؟

(أَلَمْ نَجْعَل لَّهُۥ عَيْنَيْنِ)

ايا موږ هغه ته دوې سترګي نه دي ورکړي،

(وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ)

يوه ژبه او دوې شونډي؟

(وَهَدَيْنَٰهُ النَّجْدَيْنِ)

او دوې څرګندي لاري مو هغه ته و (نه) ښودلې؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

دابن عباس (رض)وايي (النجدين) عبارت دي دتيانو څخه چي دالله جل جلاله دلوري هديه ده ابن کثير513/4

روان پيژندونکي وايي: کله چي ماشوم نړۍ ته راځي: هيڅ ډول درک او تشخيص نه سي کولی، تولې وړتياوي، مفاهيم،تشخيص دتولنې سره د اړيکې په مرسته لاسته راوړي، قرآن کريم

[سُوْرَةُ النّحل : 78]

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّنْ بُطُونِ أُمَّهَٰتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْـًٔا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَٰرَ وَالْأَفْـِٔدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

الله تاسي، ستاسي د ميندو له ګيډو څخه په داسي حالت کبني را وايستلاست چي تاسي په هيڅ نه پوهېدلاست. هغه تاسي ته غوږونه درکړل، سترګي يې درکړي، او باخبره زړونه يې درکړل، ددې لپاره چي تاسي شکر ايستونکي شئ.

****

دروان پوهانو دنظر پر خلاف،ماشوم ته ځيني شيان يادوي او دهغه زده کړې ته اړتيا نه لري لکه: رودل، که دماشومانو رودل نه وای ياد: په نړۍ کي به انسانانو شتون نه درلودای، همدارنګه ماشوم دمور څخه مهرباني زده کوي او په راتلونکي وخت کي يې خپل شاوخوا ته خپروي. سُوْرَةُ البَقَرَة : 233.

وَالْوَٰلِدَٰتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَٰدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُۥ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَآرَّ وَٰلِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَّهُۥ بِوَلَدِهِۦ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَٰلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَن تَرَاضٍ مِّنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدتُّمْ أَن تَسْتَرْضِعُوٓا أَوْلَٰدَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُم مَّآ ءَاتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوٓا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کوم پلار چي دا هيله وي چي د هغه اولاد دي د تي رودني په ټوله موده کي تی وروي)؛ نو ميندي دي خپلو بچيانو ته پوره دوه کاله تی ورکړي، په دې صورت کي به د ماشوم پلار په ښه توګه هغو ته خوراك او جامې ورکوي، خو داسې نه چي د چا په اوږه د هغه له وس څخه پورته پېټی کېښودل شي، نه دي مور ته له دې امله ازار ورسول شي چي ماشوم د هغې دی، او نه دي پلار له دې امله وکړول شي چي ماشوم د هغه دی. د تي ورکوونکي چي څنګه د ماشوم په پلار دا حق دی، همدا راز د هغه پر وارث هم دی. خو که دواړه خواوي په خپل منځي موافقه او مشوره له تي ببلول غواړي، ددې خبري څه باك نشته؛ او که ستاسي په نظر کي دا وي چي کومه بله ښځه دي ستاسي ماشوم ته تی ورکړي، نو پدې کي هم څه وبال نشته؛ خو په دې شرط چي د تي ورکوونکي سره مو په کومه اُجوره فېصله کړې وي، هغه په ښه توګه اداء کړئ. له الله څخه ووېرېږئ او وپوهېږئ چي تاسي چي څه کوئ، الله هغهويني.

******

ډاکټران هم وايي: لږه موده ماشوم ته دمور دشيدو ورکولو شيرمياشتې ده، پوره او بشپړه موده ماشوم ته دمور دشيدو ورکول پوره دوه کاله ده،

يؤ بل دیادول وړ ټکی دادئ چي که په هر دليل ماشوم ونه سي کولی دخپلې مور دشيدو څخه ګټه واخلي،پوهان په دي باور دي چي غوره ده ماشوم ته شيدې ورکوونکي،دايي پيداسي نه داچي هغه ته دغوا يابل ډول شيدې ورکول سي.

دکوطۍ او غوا شيدې دمور دشيدو ځای نه سي نيولی، ډېرو هيوادونو دماشومانو دوچو شيدو جوړونکي فابريکې دې ته اړباسي چي دشيدو پر کوطيو وليکي چي: هيڅ شي دمور دشيدو ځای نه سي نيولی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په يؤه پرمختللې هيواد کي يؤه علمي څيرنه سوي ده،پوهانو په بيلا بيلو ملتونو کي دماشومانو فطري هوښ او ذکاوت څيړلی دئ هغه ماشومان چي دمور شيدې يې ډېرې رودلي وي دهغو ماشومانو څخه ذکي وه چي مصنوعي شيدو باندي تغذيه سوي وه.

دا شيدو ورکړه ماشوم ته الهي لارښوونه ده،ښه نو څه شي بنده منعه کوي چي دالله جل جلاله اطاعت وکړي او څه شي مانع دئ چي هغه مؤمن و اوسي.

په هډوکو کي اند وکړئ

الله جل جلاله فرمايي:سُوۡرَةُ البَقَرَة : 259

أَوْ كَالَّذِى مَرَّ عَلَىٰ قَرْيَةٍ وَهِىَ خَاوِيَةٌ عَلَىٰ عُرُوشِهَا قَالَ أَنَّىٰ يُحْىِۦ هَٰذِهِ ٱللَّهُ بَعْدَ مَوْتِهَا ۖ فَأَمَاتَهُ ٱللَّهُ مِائَةَ عَامٍ ثُمَّ بَعَثَهُۥ ۖ قَالَ كَمْ لَبِثْتَ ۖ قَالَ لَبِثْتُ يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ ۖ قَالَ بَل لَّبِثْتَ مِائَةَ عَامٍ فَٱنظُرْ إِلَىٰ طَعَامِكَ وَشَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ ۖ وَٱنظُرْ إِلَىٰ حِمَارِكَ وَلِنَجْعَلَكَ ءَايَةً لِّلنَّاسِ ۖ وَٱنظُرْ إِلَى ٱلْعِظَامِ كَيْفَ نُنشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا لَحْمًا ۚ فَلَمَّا تَبَيَّنَ لَهُۥ قَالَ أَعْلَمُ أَنَّ ٱللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ

يا خو د مثال په ډول هغه سړي (عُزير (ع)) ته وګوره چي پر يو کلي تېرېدی چي چتونه يې پر بل مخ نسکور شوي ول. هغه وويل:"دا ودانۍ چي وراني شويدي، دا به الله په څه شان بيا ژوندۍ کوي (جوړوي) ؟" - نو الله د هغه سا واخيستله او هغه سل کاله مړ پروت ؤ. بيا الله هغه دوهم ځل ژوندی کړ او پوښتنه يې ځني وکړه: "ووايه، څومره وخت پروت وې؟" - هغه وويل: "يوه ورځ يا څو ساعته به پروت وم." - (الله ج) وفرمايل: "سل کلونه درباندې په همدې حالت کښي تېر شويدي، اوس دي په خپلو خوړو، اوبو لږ نظر واچوه چي يو پوڅی بدلون په کښي نه دی راغلی، له بلی خوا خپل خره ته هم وګوره

(c) ketabton.com: The Digital Library

(چي آن هډوکي يې هم وراسته شويدي) او دا مو ددې له پاره داسي کړيدي چي موږ غواړو تا د خلکو له پاره يوه نښانه وګرځوو. اوس وګوره چي دا د هډوکو پښتې څنګه راپاڅوو، په غوښه او پوستکي يې پټوو." - کله چي په دې توګه هغه ته حقيقت په ډاګه څرګند شو، نو ويې ويل: "زه پوهيږم چي الله په هر څه برلاسی دی.

****

پوهان وايي: هډوکي ديؤې اساسي مادې کلسيم دټولګې څخه ترکيب سوي دي،مګر دهډکو دجوړښت د ترکيباتو توزيع بل ډول ده: هډوکي 85% سلنه دکلسيم او فسفيټ څخه لس سلنه دکلسيم کربناټ دري زرمه برخه يې کلسيم کلورايډ،دوه زرمه برخه يې کلسيم فلورايډ او يؤه پر سلمه برخه يې فسفيټ مګنيزيم څخه جوړ سوي ده، دانسان دبدن 99% سلنه کلسيم په هډکو کي کارول سوی دئ.

دکلسيم جذب دکلمو څخه دپارا تيروئيډ غدې په مرسته سرته رسيږي، پارا تيرويډ غدو شمېر څلور دانې دئ چي دتائيروډ غدې شات ځای لري دپارا تورمون په نامه هورمون ترشح کوي چي دکلسيم د ډېر والي لامل کيږي، ياد هورمون دويټامين ډي په فعالولو سره په کلمو کي دکلسيم جذب لوړ بيايي، که ياده کوچنۍ غده کار پريږدي دکلسيم جذب به دکلمو څخه سرته ونه رسيږي يؤ بل ديادولو وړ ټکی دادئ چي دکلسيم؛ دپه کاراچونې لپاره په هډکوکي؛ دويټامين ډي شتون اړين دئ، که د کوم ماشوم ويټامين ډي پوره نه وي دهډکو د دخالي والي او نرموالي سره مخ کيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هډوکي د ازغو په شان په يؤبل کي سره ننوځي اوکله چي يؤ په بل کي سره ښه ننوتل يو کروړ جسم جوړوي د ورانه هډوکی د250 کيلو ګرامو وزان څخه ډېر دروندوالی زغملی سي،په هډکو کي ډېرې ځانګړنې موندلی سو.

موږ تل ټينګارکوو چي زموږ بدن خپله دالله ﷻ د لويی دښنو ښانو څخه يؤه لويه ښنه ده،الله ﷻ فرمايي: سُوْرَةُ الذَّارِيَات : 21:

وَفِىٓ أَنفُسِكُمْ ۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت ښناني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟

===

دانسان دبدن اسکليټ

دغه اسکليټ چي انسان ته شکل ورکوي دالله ﷻ دلويو ښنو څخه يؤه ښنه ده، دانسان اسکليټ د کروړو نسجونو څخه جوړدئ چي دفشار پر وړاندې ډېر دوام او توان لري،دانسان داسکليټ يؤه دنده د اړينو غړو او سيسټمونو ښه ساتنه او خونديتوب دئ .ماغزه چي يؤ اړين سيسټم دئ د انسان داسکليټ په جمجمه کي ځای پرځای سوي دي،نخاع چي قطر يې يؤسانتي متر او اوږدوالی يې د40څخه در45سانتي مترو پوري رسيږي، دمغزو يؤه برخه ده چي دملا په تېر کي د ُمهرو په منځ کي ايښودل سوي ده، همدارنګه زړه چي دبدن اړين غړی دئ په پښتيو کي دسينې دقفس په منځ کي ځای پرځای سوی دئ، دنسل دتوليد غړی: رحم دلګن په هډوکو کي ځای لري، دوينې دسرو کرویاتو توليدونکي هم دهډوکو په مغز کي ځای لري،

(c) ketabton.com: The Digital Library

که چيري دانسان دهډکو ټولګه اسکليټ نه واى انسان به دغوښې او پوست يؤه بې شکله ټولګه واى.

دهډوکو سيستم د دوو سو برخو څخه جوړ سوى دئ چي اساس يې سخت او باندنۍ برخه يې ډېره کروړه ده همدارنګه داخلي برخه يې سوري لرونکي؛ سفنج ډوله جوړښت لري، که دهډوکو دننه برخه د باندنۍ برخې په ډول واى: زموږ دهر يؤه وزن به دهمدې اوسني حالت څلور برابره واى، که اوس دېؤچا دروندوالى 70کيلوګرامه واى، هغه وخت به يې وزن 240کيلو ګرامه واى.

ډاکټران وايي: دهډوکو جوړښت داسي دئ چي د ډېر کمو لوازمو څخه ډېره لوړه پايله ترلاسه سوي ده، ښه نو دسپک وزن او دهغوئ د ډېر مقاومت ترمنځ ښه تعادل شتون لري.

دهغو الوتکو وزن چي 150 ټنه وي دڅلورو ساعتو الوتنې ورسته 150ټنه تيل کاروي، که وزن يې دري سوه ټنه واى دري سوه ټنه تيل به يې کارولى، که زموږ وزن هم د اوس څلور برابره واى زموږ ښکلا به ستونزې درلوداى او د خپل بدن دانرژۍ دپوره کولو لپاره به هم دستونزو سرمخ واى.

جالبه داده چي زموږ هډوکي لمنځه ځي او نوي کيږي: دميانه عمر لرونکي انسان اسکليټ دهغه په ژوند کي پنځه ځله نوى کيږي ياني په هر شپږو يا اوو کالو کي دانسان دهډوکو حجرې،ژونکي نوي کيږي.

پرلپسي خرابيدنه او جوړيدنه چي د هډکو دبيا رغيدني،جوړيدني سره مرسته کوي دالله جل جلاله دلويو نعمتو د ډلې څخه دي، اند وکړئ که مات سوي هډوکي نه جوړيداى ډېر انسانان به دټول ژوند لپاره معلول واى، دهډکو سوځيدنه او

(c) ketabton.com: The Digital Library

جوړيدنه دآهک،کلسيم اوکسيډ په مرسته کيږي، کله چي ديؤې مور خوړاه ددې مادې څخه بډايه نه وي مصنوعي کلسيم اوکسيډ ته اړتيا پيدا کوي: جنين دمور دهډکو څخه خپل هډوکي جوړوي، داسي هورمونونه شتون لري چي دهډکو جوړيدنه او نه جوړيدنه په مالومه اندازه کي ساتي که ياد هورمونه نه واى انسان به يا ډير کوچنى يا ډير غټ واى،په نړۍ کي دکوچني ونې لرونکي انسان قد 55سانتي متره او پنځه کيلو ګرامه وزن لري همدارنګه دنړۍ تر ټولو دنګ انسان 240سانتې متره جګ دئ،دانسان دبدن ډيره وده او نه وده دګروت،دلويدو هورمون سره اړيکه لري.

دانسان دبدن دهډکو جوړيدنه،دغضرف بدليدنه په هډوکو دجنيني ژوند څخه پيل کيږي او در اولس کلنى يا يؤېشت کلنۍ پوري دوم پيداکوي.

دهډوکو په خواکي دعضروفونو پوړ شتون لري چي پوهان هغه علم ته مکانيک پوهه وايي،عضروفونه دضربو،وهلو مخه نيسي؛دملا دفقرو په منځ کي هم دغضروفو ټولګه شتون لري چي دضربو مخه نيسي،تر څو انسان په ارامه ژوند وکړي.

يؤبله حيرانوونکي خبره داده چي دبندونو په خوا کي ژلاتينې؛چسپناکه ماده دمفصلونو دخوځښت دآسانى په پار ځاى پرځاى سوې ده

په رښتيا چي دانسان په بدن کي دالله جل جلاله دلويوالي ډيرې نښې نښانې شتون لري. سُوْرَةُ الذّاريَات : 21.

وَفِيٓ أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

په لاسونو کي هډوکي او بندونه

يو هغه شی چي د انسان دخالق ﷻ پرلويوالي باندي دلالت کوي هغه دانسان لاسونه دي چي موږ يې لرو، په لاسونو کي پنځه ګوتې دي او هر ګوته دري بنده لري مګر بټه ګوته ددو بندونو څخه جوړه سوي ده، راز همدلته پټ سوی دئ.

که څه هم ډېر وګړي به باور ونه کړي خو هغه پرمختګ چي انسان په هغه وياړي د همدې بټې ګوتې له کبله دئ.

موږ په لاسونو باندي په خورا هوسا ډول ډېر کارکوو، که چيري بټه ګوته نه وای: ټولو ګوتو به دومره ارزښت نه درلودلی، تجربه يې کړئ بيله بټې ګوتې ليکنه وکړئ يا جامې وغوندئ او يا پريوه ماشين دبټې ګوتې دکاروني پرته کاروکړئ.. تاسو بيله بټې ګوتې کار وکړئ، دا داللهﷻ جوړ دئ چي هغه يې کمال ته رسولی دئ، الله ﷻ څومره ښه وايي: سُوْرَةُ النَّمل : 88

وَتَرَى الْجِبَالَ تَحْسَبُهَا جَامِدَةً وَهِىَ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ صُنْعَ اللَّهِ الَّذِىَ أَتْقَنَ كُلَّ شَىْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ

نن ته غرونه وينې او ګومان کوې چي ښه کلك ښخ شويدي. خو په هغه وخت کښي به دا د وريځو په څېر الوتونکي وي، دا به د الله د قدرت نښانه وي چي هر شی يې په حکمت سره بر قرار کړيدی. هغه ښه خبر دی چي تاسي څه کوئ.

****

دبټې ګوتې کروي شکله مفصل،بند هغې ته دډېرې کړيدنې وړتيا وربخښني چي په آسانۍ سره ټولو لورو ته ګرځيدلی سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که یؤ وګړی کمپیوټر ته کښېنې او شپږ ساعته کاروکړي: دهغه بټې ګوتې به د ځلویښتو کیلومترو دلارې دتګ په اندازه کار کړی وي بیله دې چي یاد وګړی په دې خبره پوه سي.

یؤغربي پوه وايي: بټې ګوتې زموږ مخته یؤه حیرانوونکي نړی ایښې ده، موږ ته یې دالله جل جلاله دیؤوالي او دلویوالي پیژندنه لاښه په ډاګه کړي ده، یاده ګوته دهډوکو،وریدونو،شریانونو،بندونو او عصبو یؤه ټولګه ده.

زموږ په یؤه لاس کي 27هډوکي، 28مفصلونه او 33عضلې شتون لري.

دلاس بند اووه هډوکي لري چي لاس ته هر لورته حرکت ورکوي که چیر دلاس بند نه وي لاس به کومه ګټه نه درلودای،که چیر دلاس خوځښت یؤه لور ته وای دلاس ډېرو ځانګړونو به شتون نه درلودای.

یؤبله حیرانوونکی شی چي الله جل جلاله په لاسونو کي پیداکړی هغه دوینې رسونې دقیق سیستم دئ هو یؤ ډېردقیق سیتم دوریدونو اوشریانونو په لاس کي شتون لري،دوه لوی رګونه دبند پر شاوخوا وینه توې وي ؛پاشي او په دوو،ځروبو،آبشارونو کي دیؤبل سره یؤځای کیږي.

دغه پرمختګ،صنایعو،وسایلو بیله لاسو مانا نه درلودل، الله جل جلاله دلاسونو په ورکړي سره انسان ته عزت وربخښلی دئ، لاسونه موږ ته دالله جل جلاله دلویی،مهربانی ښه پیژندلو نژدي نښه ده. الله جل جلاله فرمایي: سُوۡرَةُ الذّاريَات : 21

وَفِىٓ أَنفُسِكُمۡ‌ۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ایا تاسي په ځیر کتونکي نه یاست؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

عضلات

کله چي انسان دیوه ځای څخه بل ځای ته حرکت کوي، یو دروند شی پورته کوي او یا یوبل چار سرته رسوي ددې حرکت او کار راز څه شی دئ؟

دغه چاري او راز په عضلاتو کي پټ دئ.

کله چي قصاب، غوښه پلورونکي ته ځئ غوښه رانیسئ کومه غوښه چي مو پیرلي ده؛ دغه عضلې دي، عضلې دمیلیونونو تارونو څخه جوړې سوي دي، دغه هر یو تار پر عصبو پای ته رسیدلی دئ او هر وخت چي د مغزو څخه یادو تارونو ته امر راځي دوئ سره را غونجیږي منقبضي کیږي،یانې دا چي شپیته سلنه اوږدوالی یې په خپل ځان کي را لنډیږي او څلویښت سلنه یې پاته کیږي، کله چي دیوه تار اوږدوالی لس ساتني متره وي د را غونجیدو په وخت کي یې اوږدوالی څلورو سانتي مترو ته را ټیټیږي.

عضلې دهډوکو سره مښتي دي او دهغوئ منقبض کیدل دهډکو د خوځښت لامل کیږي، که چیري یاد ځانګړنه الله جل جلاله په عضلو کي نه وای ایښي: انسان به پرمځکه دپراته لرګي په ډول بې خوځښته وای،د انسانانو ارادي خوځښتونه لکه: دسر ګرځول،دلاسونو ښورول،دپښو خوځښت دعضلاتو په مرسته دمغزو په امر سرته رسیږي، هر هډوکی ددو عضلو سره مښتی دئ: یوه عضله هغه ته راسته بل عضله هغه ته چپه لورته حرکت ورکوي، یوه عضله هغه راټولوي اوبل عضله هغه خلاصوي، دلته کوم راز شتون لري؟

عضلې دعصبو سره په اړیکه کي دي: هر وخت چي ماغزه هغوئ ته دحرکت یا ځواب ورکولو امر وکړي عضله سره را غونجیږي او دهغوئ په را غونجیدنې سره هډوکي هم حرکت کوي او انسان په خوځښت راولي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځيني وخت تاسو ناست ياست: پام کيږي مو چي ماشوم بخارۍ ته نيژدي کيږي، دهغه لورته ولاړيږی، خطر مو درک او احساس کړ ،ورسته دمغزو دلوري عضلاتو ته پيغام راغلی، عضلاتو حرکت وکړ تاسو دهغه لورته ورغلاست ورسته مو ماشوم په لاسونو سره دبخارۍ څخه ليري کړئ: ياد کار يؤه ډېره پيچلي عمليه ده چي دميليونونو عصبي ژونکو او ميليونونو عضلي تارونو دښه کار ورسته سرته ورسيده، مګر موږ ته زموږ خوځښتونه ساده مالوميږي.

پوهان وايي: په هره عضله کي لسګونه ميليونه نسجونه شتون لري او انسان شپږ سوه عضلې لري چي پنځه سوه عضلې يې ارادي اوسل عضلې يې غيري ارادي دي، کله چي ستاسو په کوټه کي تاريکه وي او تاسو ګروپ ولګوئ او خپلو سترګوته په هينداره کي وګورئ وبه وينئ چي ستاسو دسترګو تور کوچنی کيږي، آيا کولی سئ هغه همداسي لکه په تاريکه کي چي پراخ وو وساتئ او دهغه دغونجيدو مخه ونيسئ؟ يا تاسونه سئ کولی.

دسترګې عنبيه دعضلې لرونکي ده او دهغې حرکت ستاسو په اختيارکي نه دئ.

کلمي، سږي، پښتورګي، زړه او نور سيسټمونه دخوځښت په حال کي دي خو تاسو ورڅخه خبر نه ياست،د دالله ﷻ خلقت دئ چي هرشی يې پوره او کمال ته يې رسولی دئ،ولې موږ دهغه ﷻ حکمونه ونه منو؟

که انسان ديؤې مانۍ ديؤه پوړ څخه وه بل پوړ ته وخيږي خپل اويا کيلوګرامه و زن يې دري متر لوړ وړی دئ چي داد يؤنيم آس دمحرکي قوې سره بربره قوه ده.

ښه نو انسان ښايي چي دحرکت،خوړلو، پر لارتللو،اند،فکر کولو په وخت کي بايد دالله ﷻ په اياتونو او دهغه دلويی او يؤالي په نښو نښانو کي اند وکړي

(c) ketabton.com: The Digital Library

[سُوْرَةُ الطّارق : 6--7]

خُلِقَ مِن مَّآءٍ دَافِقٍ

له ټوپ وهونکو اوبو څخه پيدا کړاي شوی دی؛

يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَآئِبِ

چي د شا او د سينې دهډوکو له منځ څخه راوځي.

[سُوْرَةُ التين : 4--5]

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

په حقيقت کي موږ انسان په ډېره ښه بڼه پيداکړ.

ثُمَّ رَدَدْنٰهُ أَسْفَلَ سٰفِلِينَ

بيا مو هغه په چپه را اړولو له ټولو لاندينيو څخه لاندي کړ،

****

دغير مسلمانانو لپاره يؤازي په عضلاتو کي ژور اندکول بسنه کوي چي پر الله ﷻ ايمان راوړي، که عضلات نه وای هيڅ حرفه به نه وای،هيڅ جوړښت او رغنيز کار به نه وای سوی، الله جل جلاله دکار وړتيا عضلاتو ته چي د عصبو په امر منقبض کيږي ورکړي ده، مګر څنګه خواړه په کار او انرژۍ بدليږي در اوسه لا په دې اړه پوره مالومات شتون نه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماغزه او دتمرکز سترنعمت

الله ﷻ فرمايي: سُوْرَةُ إبراهيم : 34

وَءَاتَٰكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَآ إِنَّ الْإِنسَٰنَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ

او هغه ټول هغه څه چي تاسي وغوښتل درکړل. که تاسي وغواړئ چي د الله نعمتونه وشمېرئ؛ نو شمېرلای يې نه شئ. حقيقت دا دی چي انسان ډېر بې انصافه او ناشکره دی.

*****

که موږ خپل ټول ژوند ديؤه نعمت دګټو پر شمېرلو تير کړو: موږ به دياد چار څخه خلاص نه سو، ښه نو چي موږ ديؤه نعمت بې شمېره ګټې نه سو شمېرلی همدغه ډول موږ د الله ﷻ ديؤه نعمت شکر،مننه هم خپل په ټول ژوند کي پای ته نه سو رسولی،تري ناتوانه يوو.

آيا باور کولی سئ چي دانسان په مغزو کي داسي ځانګړني شتون لري چي که يؤه يې هم دکاره ولويږي دانسان ژوند په دوږخ بدلوي؟ ددغو ځانګړونو دډلې څخه يؤه هغه يې پريؤه شي دبشپړ پام راغونډيدل،تمرکز کول دي.

دوې ځانګړني خو ديؤې بلې ضد، تمرکز ياني پره يؤې موضوع،سکالو په يؤه وخت کي فکر،اند کول،دبيلګې په ډول د ږغ دثبتولو يؤه آله دکوټې په کلکين کي د دباندې خواته کښيږدئ او دخپل يؤه خواږه او نژدې ملګري سره پر يؤه اړينه موضوع خبرې وکړئ دا کار ته نيم ساعت دوام ورکړئ، ورسته دهغه څخه وپوښتئ کله چي موږ خبرې کولې دباندې څه خبرې او ږغونه وه؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

بيله شکه وبه وايي: ما څه نه دي اوريدلي؟ اوس غږ ثبتوونکي آله راواخلئ او چالانده يې کړئ،ثبت سوي ږغ کي به د دباندي بيلابيل ږغونه واورئ،ستاسو يادو ږغونو ته پام نه وو، ياني دخبرو په وخت کي مو نه اوريدل، ولې ؟

ږغ کوتې ته دننه راغلی دئ دغوږ پردې،سماخ ته ننوتلی دئ او هغه يې په لړزه راوستلې ده، ورسته ترهغه ږغ وه مغزوته استول سوی مګر هغه تاسو نه دئ اوريدلی دغه پيښې ته تمرکز وايي، ياني داچي انسان په يؤه مالوم وخت کي خپل هوښ پريؤې مالومي موضوع متمرکز کوي، پوهانو دغه حالت دبشپړ پام په نوم نومولی دئ، ولې چي ماغزه ټولې دمالوماتو د داخيليدو لارې چي د هغې مالومې موضوع سره اړيکه نه لري بندوي، دغوږونو پردې، سترګې او د احساس ټولې لارې بندوې، ښه نو ټولې لارې تړل کيږي او يؤازي او يؤازي لار د ځانګړي،مالومې موضوع لپاره پرانيستې پاتي کيږي؛ ماغز يؤازي هغو خاطرو. او اندونو ته د ننوتلو اجازه ورکوي چي ديادې موضوع اړوند وي

دغه ته تمر کز يا بشپړ پام وايي.

پوهان وايي: ددې سربيره ددې څخه پيچلی حالت هم شتون لري او هغه تل پاتی تمرکز يا بشپړ پام دئ،دبيلګې په ډول هغه ښځه چي شيدې خوړونکی ماشوم لري ډېر ږغونو،شور ماشور په منځ کي دخپل ماشوم دژړا ږغ اوري او بيله ياد ږغه بل ږغ يې نه را بيداره کوي، شونې ده ډېر ږغونه او شور وي مګر هغه بيده وي او په ټولو ږغونه نه راکښيني، مګر دخپل ماشوم دژړا دږغ په اوريدلو دخوبه راکښيني او رابيداره کيږي، ښه نو دا څه راز دئ؟

دعلمي لارې دياد راز را سپړل ډېر سخت دي ، دهغې دماشوم د ږغ څخه لوړ او ډېر ږغونه وه چي هغه يې نه کړل را بيداره؟ پوهان وايي: دا يؤبل حالت دئ، په واقيعت کي تل پاتی تمرکز يا بشپړ پام دئ

(c) ketabton.com: The Digital Library

هميشنی تمرکز په ځينو سکالوګانو،ځينو حالاتو او وختونو کي مخته راځي دبيلګې په ډول: مور دخپل ماشوم په ژړا دخوبه راکښيني،موټر چلوونکی ځينو ځانګړو ږغونو ته ډېر پام کوي او يا يؤ زده کوونکی دشور ماشور،ږغ وږوغ څخه په ډک ټولګی کي خپل ښوونکي ته ښه غوږ نيولی وي او خبرې يې په ښه ډول اورې، دا ټول بشپړ پام،تمرکز دئ چي الله جل جلاله انسان ته ور بخښلی او دهغه په بدن کي يې ايښی دئ.

ښه نو برعکس يؤ وګړی چي دږوغ او ږغ څخه په ډکه کارخونه کي کارکوي که چيري دغه ږغ دهغه دوام داره تمرکز جلب کړي دهغه ژوند به د ډېرو دستونزو او کړاونو سره مخ سي.

که يؤ جرنده چلوونکی بيده وي او جرنده يې ودريږي اسيوان به دخوبه راکښيني دغه پديدې ته عادت وايي او پوهانو در اوسه ددغو ږغيزو اشارو او مغز ته درسيدو وړاندې د هغو د دريدلو راز نه دئ موندلی.

هغه وګړي چي دلويو لارو په خواکي يا دګڼې ګوڼې يا ډېرو ږغونو په منځ کي ژوند کوي،آيا خوب پيژني؟ هغوئ څنګه بيديږي؟

په مغزو کي داسي ځانګړنې شتون لري چي ږغ وږوغ،شورماشور نه پريږدي او لمنځه يې وړي يانې دهغه ږغ پرته چي انسان خپل پام هغه ته اړوي نور ږغونه لمنځه وړي اونه پريږدي چي انسان ته تکليف ورسوي، که دغه پديده نه وای انسان به دخورا ډېرو ستونزو سره لاس او ګريوان وای،الله ﷻ فرمايي:

سُوۡرَةُ إبراهيم : 34

وَءَاتَٰكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلۡتُمُوهُ‌ۚ وَإِن تَعُدُّواْ نِعۡمَتَ ٱللَّهِ لَا تُحۡصُوهَآ‌ۗ إِنَّ ٱلۡإِنسَٰنَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ

(c) ketabton.com: The Digital Library

او هغه ټول هغه څه چي تاسي وغوښتل درکړل. که تاسي وغواړئ چي د الله نعمتونه وشمېرئ؛ نو شمېرلای يې نه شئ. حقيقت دا دی چي انسان ډېر بې انصافه او ناشکره دی.

****

دشمېره ډېر نعمتونو دي لکه: پوهيدنه، خيال،تصور، پلان نيول، په يادول،درکول،احساسول، هوښياري يا تمرکز، دعادت يا دېوشي بابېزه ګڼل،پرموږ الله ﷻ ډېر نعمتونه لورولي دي او موږ ته ښايي چي دهغه ﷻ اطاعت،بندګي او شکر په ښه ډول ادا کړو.

دعصبي حجرو ثبات

دشخصيت ثبات،پرځای پاته کيدنه هغه نعمت دئ چي هيڅ قيمت نه لري،مګر زموږ هغه ته لږ پام کيږي،زموږ دبدن لوی حجرت او دژونکو ټولګې لکه: نسجونه،عضلي، هډوکي،ټول سيستمونه حتا وريښتان او هر ډول حجرې چي په بدن کي شتون لري هر پنځه يا اووه کاله ورسته نوي کيږي،ښه نو تاسو اووه کاله ورسته يؤبل ډول انسان ياست چي يؤ پخوانۍ حجره مو هم په بدن کي نه ده پاته،هډوکي بدليږي؛پوستکی بدليږي؛وريښتان مو بدلون کوي،دانسان دبدن کم عمر لرونکي حجرې دمعدې اوکلمو حجرې دي چي په هرو اته څلويښتو ساعتونو کي نوې کيږي ترټولو لوی عمر لرونکي ژونکي پنځه يا اووه کاله ورسته نوې کيږي؛بدلون کوي،ښه نو که زموږ عصبي حجرې هم بدلون کولی، نوې کيدای څه به پيښ سوي وای؟

زموږ به پوهه،ملګري،اولادونه او ټول يادونه هيرسوي وای،نه به پوهيدای چي څوک مو دوست،څوک مو اولاد او څوک موخپلوان دي، دا دالله جل جلاله لوی

(c) ketabton.com: The Digital Library

نعمت دئ چي زموږ عصبي حجرې بدلون نه کوي،که چيري زموږ عصبي ژونکو بدلون کولی دابه يؤنه جبرانيدونکی چار او زيان وای،که داسي سوي وای انسان به ويلی: او هو زه خوداکټروم ځنګه او ولې مې خپله پوهه او مهارتونه دلاسه ورکړل.

دانسان په مغزو کي کوچني بدلونونه هم دانسان شخصيت لمنځه وړي.

ښه نو بايدووايو: زموږ په بدن کي دالله جل جلاله بې شمېره نعمتونه دي چي موږ دهغو څخه ناخبره يوو. الله جل جلاله فرمايي: سُوْرَةُ يُوسُف : 105:

وَكَأَيِّن ِمّنْ ءَايَةٍ فِى السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضِ يَمُرُّونَ عَلَيْهَا وَهُمْ عَنْهَا مُعْرِضُونَ

په اسمانونو او ځمکه کښي څومره نښانې دي چي پر هغو دوی تېرېږي او يوه ذره پاملرنه ورته نه کوي*****.

او بيا فرمايي: سُوْرَةُ يُوسُف : 106

وَمَا يُؤْمِنُ أَكْثَرُهُم بِاللَّهِ إِلَّا وَهُم مُّشْرِكُونَ

زياتره له دوی څخه الله نه مني او که يې مني، خو په دې ډول چي له هغه سره نور شريکوي.

*****

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماغزه داسي ماده ترشح کوي چي درد لمنځه وړي

پوهانوموندلي ده چي په مغزو کي نشه يي ماده شتون لري کله چي د درد زغم دانسان دتوان څخه ووځي ماغزه ياده ماده ترشح کړي ترڅو د درد احساس لمنځه يؤسي، دا چار دالله جل جلاله درحمت او مهرباني ښکارندوينه کوي.

همدرنګه پوهانو دا هم موندلي دي چي په عصبو کي داسي دروازې هم شتون لري چي مغز ته د درد دننوتلو مخنيوی کوي چي رواني حالت په يادو راګرځول ددروازو په تړلو کي اړينه اغېزه لري،داسي که چيري يؤ انسان دالله جل جلاله په ورکړو پوره خوښ وي، دالله جل جلاله دخوښي موندلو لورته يې ګام اخيستی وي: درد به مغزوته په لږه اندازه ورسيږي.

په تاريخ کي داسي ډېري پيښې يادې سوې دي: څنګه يؤ صحابي چي راسته لاس يې د کــفــارو سره په جنګ کي پري کيږي بيرغ په چپه لاس نيسي، کله چي ياد لاس يې هم پري کيږي په بازو ګانو داسلام بيرغ نيسي مګر درد نه لري، پوهانو دا وموندل چي دمغزو مرکز ته د درد د رسيدا په لاره کي دروازې شتون لري چي درد بايد دهغه څخه تير سي: ځيني وختونه يادې لارې او دروازې تړل کيږي ترڅو درد ومغزو ته ونه رسيږي.

ددې لارو په تړلو کي کي رواني عوامل لکه پرالله جل جلاله باندي رښتنی ايمان لرل ونډه لري، کله چي درد دانسان دزغم څخه ډېر سي: مغز نشه ورکوونکي ماده خپروي او د درد احساس په بشپړ ډول لمنځه وړي.

ښه نو کله چي انسان پياوړی وي موخه يې لويه او پاکه وي،هڅه او کوښښ يې الله جل جلاله ته رسيدل وي، دهغو دردونو څخه چي انسان پرمځکه راغورځوي لږ کړيږي او بيله شکه رښتنی ايمان قوه او قدرت دئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

(دمسلمانانو خليفه ابوبکرصديق(رض) خالد بن وليد(رض

دمسلمانودلښکر مشر دآسيا ختيځ ته جنګ ته واستوئ؛

خاليد(رض) کومک کوونکی لښکر را وغوښتئ ځکه دُکفارو دلښکر شمېر 130زره او دمسلمانانو دلښکر شمېر يؤازي30زره وو، خاليد (رض) هيله درلودل چي خليفه به هغه ته پنځه يا لس زر کومکي لښکر را واستوي مګر هغه ناڅاپه يؤازي يؤ نفر دقعقاع بن عمرو په نوم وليدئ چي راځي او دځان سريؤ ليک هم لري، خاليد (رض) هغه ته وويل: کومکي لښکر کمه دئ؟قعقاع هغه ته وويل: زه يم! وي ويل ته؟ او ليک يې پرنيستئ، په هغه کي ليکلي وه: دطرفه دابوبکر صديق وطرفه ته دخاليد بن وليد، دالله جل جلاله شکر وايم، هيڅ جالبه نه ده چي يؤ کس مې تاته درواستوئ،په يؤه خداى مي قسم په هغه لښکر کي چي قعقاع بن عمرو شتون ولري هيڅ وخت ماته نه خوري*

په هغه سخت جنګ کي د بريالیتوب کيلي دقعقاع بن عمرو په لاس کي وه، ښه نو يؤ رښتنی ايمان لرونکی وګړی دزرو وګړو سره برابر دئ او زر بې ايمانه وګړي دهغه څخه مخکي نه دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دانسان حافظه

الله جل جلاله فرمايي: سُوۡرَةُ الذّاريَات : 21

وَفِىٓ أَنفُسِكُمۡ ۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟

****

ټوله وګړي په خپل مغز کي دحافظې په نوم يؤه برخه لري چي دانسان په ژوند کي خورا ډېر ارزښت لري، ځيني پوهان وايي لاندي ايات شريف همدې ته اشاره کوي: سُوۡرَةُ يٰسٓ : 67

وَلَوۡ نَشَآءُ لَمَسَخۡنَٰهُمۡ عَلَىٰ مَكَانَتِهِمۡ فَمَا ٱسۡتَطَٰعُواْ مُضِيّٗا وَلَا يَرۡجِعُونَ

که موږ وغواړو، نو دوی به پر همدې خپل ځای پداسي شان مسخ کړي پرېږدو چي نه به د وړاندي تلو وس ولري او نه به د بېرته ستنېدلو.

****

کله چي دکوره ووځئ څنګه بيرته را ګرځئ؟ هتمن به يې په ادرس پوهيږئ؟ مګر څنګه يې په ادرس پوهيږئ؟: ځکه هغه ستاسو ياد دئ او په حافظه کي يې ځای سته، تاسو څنګه يؤشی يؤ ځای بل ځای وړئ، څنګه ديؤه ځای څخه بل ځای ته ځئ؟ ځکه: ټول مو په حافظه کي ځای لري او تاسو ته ياد وي په کور کي هم هرڅه چي وغواړئ ځای يې درته مالوم وي، داټوله مالومات چيري خوندي سوي دي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ښوونځی کي چي کتاب لولئ او بيا ازموينه ورکوئ، دغه ازموينه څنګه سرته رسوئ؟: دغه ټول مالومات حافظې ته سپارل کيږي، په واقعت کي څوک چي حافظه ونه لري داسي بيلګه لري لکه هيڅ چي شتون ونه لري، زده کړه او يادول دهغه لپاره ناشونی چار دئ. الله ﷻ فرمايي: سُوْرَةُ يٰسٓ : 67

وَلَوْ نَشَآءُ لَمَسَخْنٰهُمْ عَلٰى مَكَانَتِهِمْ فَمَا اسْتَطٰعُوا مُضِيًّا وَلَا يَرْجِعُونَ

که موږ وغواړو، نو دوی به پر همدې خپل ځای پداسي شان مسخ کړي پريږدو چي نه به د وړاندي تلو وس ولري او نه به د بېرته ستنېدلو.

******

په يوې علمي مقالې کي چي دياداښت،حافظې په اړه ليکل سوې ده راغلي دي: کله چي انسان شپيته کاله عمر ولري: په حافظه کي يې دشپيتو ميلياردو په اندازه خبرتياوي، مالومات او انځورونه ذخيره وي، که وغواړو ياد ټول مالومات وليکو په زرګونو جلده کتابونه به تري جوړ سي او دا کتابونه به د داسي مالوماتو لرونکي وي چي موږ به نه پوهيږو چي ياد مالومات دمغزو په کومه برخه کي خوندي سوي وه

داسي نوي نظريي شتون لري چي حافظه په مغزو کي هيڅ ځای نه لري بلکي په رواني او روحي ژوند پوري اړوند کيږي.

ښه نو ټول هغه مالومات چي انسان ته رسيږي: ځيني يې نژدي او د لاس لاندي ځای پرځای کيږي ترڅو داړتيا په وخت کي ژر انسان هغو ته لاس رسی ولري،ځيني نور يې لږليري،ځيني نور مالومات بيا ډېر ليري ځای پرځای کيږي او ځيني داسي مالومات هم وي چي هيڅ نه ذخيره کيږي، کله چي کوم انځور،خبر يا مالومات مغز ته ورسيدل دهغې د ډول پر بنسټ ويشل کيږي،ځيني

(c) ketabton.com: The Digital Library

دبوئ اړوند وي؛ځيني يې دليدلو اړوند وي؛ځيني يې دڅيهرو اړوند وي،بل ډول يې درنګونو اړوندوي،ځيني يې دعطرونو اوځيني نوريې بيا دليکونو؛نومونو اړوندوي، دا يؤ ډېر دقيق پرځاى او ښکلى چار دئ.

پوهان وايي: کله چي غواړو يؤشى وپيژنو حافظه په ډېر چټک،او لږوخت کي دهغې دتوان سره سم عمل کوي، دبيلګې په ډول که کوم چا ته عطر ورکول سي چي مخکي هغه بوى کړي وي: په حافظه،يادښت کي دټولو خوندي سوو؛ بوي يونو سره چي په حافظه کي خوندي کيدلى سي دهغوئ بوى تطبيق او کتل کيږي ترڅو يادښت دا ومونډي چي ياد بوى دڅشي بوى دئ او کومې ځانګړني لري، ورسته به عطر اخيستونکى وګړى دخپل يادابښت څخه ووايي: دا عطر پلانکى نوم لري او دومره يې بوى دوام کوي، ښه نو يادې چاري په بل هر کار لکه: په ليدلو،اوريدلو،حس کولو،خوند کتلو،دڅيهرو په پيژندلو،دمالوماتو په لوستلو،دشمېرو په لوستلو،دځايونو په پيژندلو، همدغه رکم سرته رسيږي.

د انسان ديادابښت يا حافظې په اړه زموږ سره خورا لږ مالومات شتون لري، داسي حقيقتونه؛رازونه په حافظه کي پټ سوي دي چي عاقلان ورته په تعجب کي دي.

ځيني پوهان وايي: حافظه دايره المعارف ،کتاب غونډ او ژر ژباړه کوونکى دئ، جالبه خو لا داده چي د حافظې ژونکي، حجرات نه ويشل کيږي او لمنځه هم نه ځي دانسان دژوند ترپايه هم هغه لومړنى حجرې وي،که وويشل سي يا ومري دانسان په يادښت کي ټوله خوندي سوي مالومات،پوهه،مهارتونه به لمنځه ولاړسي، هغه وخت به يؤه انسان ويلى: زه څلويښت کاله مخکي ډاکټر وم،ما پنځوس کاله دحقوقو په برخه کي کار کړى وو او هغه يؤه څو کاله په صنعت کي مهارتونه لاسته راوړي وه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دانسان په حافظه،يادابښت کي مهارتونه،بيلابيلې پوهې يؤپر بل وډل کيږي در هغو چي انسان پوره سي، که چيري دکوم چا يادښت لمنځه ولاړ سي په يؤه وار به په هغه څه چي پوهيدئ دلاسه به يې ورکړي.

ښه نو يؤازي اويؤازي دانسان يادابښت يا حافظه لاهم دالله جل جلاله پر عظمت او جلال باندي دلالت کولی سي!

دسترګودليدو نظرساتنه

کله چي نر خپلې ښځې ته ګوري او دويم ځل بيا ورته ګوري، دغه دويم ځل کتل داسي بيلګه لري لکه کوم څوک چي دوسلې ماشه کښيکاږي، ددويم ځل کتلو سره سم جنسي غريضه پاروونکي هورمونونه آزاديږي چي دبدن برخي برخي ته يې اغېزه رسيږي، دغه جنسي هورمونونه دزړه غورځيدا ډېره وي، دبدن لوي رګونه پراخ،ميانه او کوچنې رګونه تنګوي،همدغه رنګه دوينې فشار هم لوړ بيايې، پرستات غدې ته هم رسيږي چي په پايله کي يې دتشو بولو لار وتړل سي او د نارينه دسپينو اوبو مزي لاره خلاصه سي چي روڼ رنګه او لږ سريښناکه ماده ده، در دې ورسته په وينه کي کيمياوي بدلونه راسي او نر په پوره ډول دخپلې ښځې سره دنژديکت پړاو ته داخل سي ترڅو دانسان نسل همداسي پر ځای پاته سي.

مګر کله چي انسان دورځې په اوږدو کي خپل سترګې د پرديو ښځو څخه نه اړوي،خپل د سترګو پرليدو برلاسی نه وي څه پيښيږي؟

جنسي هورمونه لکه ټستيسرون، دبدن په بيلا بيلو برخوکي دوينې درګونو په مرسته په ګرځيدو پيل کوي، الله جل جلاله فرمايي: سُوْرَةُ النُّور : 30

(c) ketabton.com: The Digital Library

 قُلْ لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ

اې پېغمبره (ص)!] مؤمنو نارينه ؤ ته ووايه: چي خپل نظر تر کنټرول لاندي] وساتي او د خپلو شرم ځايونو ساتنه وکړي. دا د هغو لپاره ډېره پاکه کړنلاره ده. په باوري توګه، هغوی چي څه کوي الله پرې خبرېږي.

******

پوهان وايي(أَزْكَىٰ) يانې (اطهر) پاکه همداسي کيداسي دګټې او پاکوونکي په مانا سره وکارول سي، مګر پاکي يا دګناه څخه پاکيدنه يا دناروغيو څخه ليروالی؛ ځکه حذيفه (رض) درسوالله ﷺ څخه روايت کړی چي وي فرمايل: «النظرة سهم مِن سِهام إبليس مسمومةٍ مَنْ تَركَها مِنْ خوفِ اللَّهِ جَلّوعزَّ أثابَهُ اللهُ اِيمانًا يَجِدُ حلاوتَهُ فی قَلبِهِ

يانې نامحرم ته کتل يؤغشی د دزهرجنو غشو څخه دشيطان دئ،هرڅوک چي دالله جل جلاله دبيرې دهغه څخه پرهيز وکړي،خدای جل جلاله يې په بدل کي هغه ته داسي ايمان ورکوي چي خوږوالی يې په زړه کي احساس کړي.(المستدرک 7875)

غشی چي هروخت پربدن ولګيږي، زخم رامنځته کوي او کيداسي دبدن هم هغه يؤې برخې ته زيان ورسوي مګر که بيا غشی په زهرو ککړوي دبدن ټولو برخوته زيان رسوي، داسلام پيغمبر ﷺ څورلس نيم سوه کال مخکي ونامحرم ته دکتلو زيانونه راته بيان کړي دي، ښه نو نامحرم ته کتل د مرميو دډک توپک پر ماشه ګوته کښيکښلو ته ورته دي چي دهغه په سبب دجنسي غوښتو نو پيل کيږي؛ يانې داچي په بدن کي جنسي غدې دجنسي پيچلو هورمونو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ترشح پيل کوي چي دبدن پرتيولو غړو او يا که ووايو پرتيولو حجراتو ډېره اغيزه کوي او بدن دجنسي کړنې لپاره تياره وي، ترڅو دنسل د ډېرښت لپاره خپله دنده سرته ورسوي،دغه غبرگونونه بايد په يؤه مالوم وخت کي صورت ونيسي مگر دهورمونونو آزادي او هروخت گرځيدن په بدن کي څو چنده زيانونه لري.

په يؤه علمي ليکنه کي چي دشلو کالونو څيړونو پايله وه ومې لوستل: لومړى دا جنسي هورمونو په رگونو کي جريان لري، هغه وگړي چي دنامحرمو څخه خپل سترگې نه اړوي په رگونو کي يې ياد هورمونونه په گرځيدا پيل کوي که دا بې حجابه ښځې، ته کتل وي يا فلم او انځور کي بربنډ ښځې نارينه ليدل وي،

يا کومې ښځې ته لاس ورکول يا يؤزي والى وي، په جنسي خبرو اخته کيدل او مجلې لوستل وي، ياده چار رامنځته کولى سي،

زموږ پاک پيغمبر دځانه خبرې نه کوي،مسلمانان يې ونامحرمو ته دکتلو او ښځې يې دباندي ته دوتلو په وخت کي دعطرو وهلو او سينگار څخه منعه کړي دي، همدارنگه يې دنامحرمو سره ديؤزي والي او لاس ورکولو څخه منعه فرمايلي ده، دغه ټولې منعي د بې شميره ناروغيو،فساد دخپريدنې؛ پيښيدني دمخنيوي لپاره دي.

اوس ددې موضوع يؤڅه لاښه څرگنديدا ته راځو:کله چي کوبرا مار يؤ انسان وچيچي، انسان دپرلارې تللو وړتيا دلاسه ورکوي؛ ددې خبرې علمي دليل دادئ چي دمار زهر رگونه دهغوئ دزغم څخه ډېر پراخه کوي چي په پايله کي يې دوينې فشار کښته کيږي او دانسان دمړينې لامل کيږي

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوس وخت کي د کوبرا مارانو دزهر څخه درګونو دپرخې لپاره خورا ښه درمل جوړيږي، ښه نو کله چي دانسان رګونه داندازې څخه ډېر پراخه سي دانسان دمرګ لامل کيږي.

لويو روغتيا پالو جنسي هورمونه زهر نومولي دي، لږه او مالومه اندازه دزهرو درمل او ډېره اندازه دزهرو درد دئ، دزهرو ګرځيدا په بدن کي کومې اغېزې لري؟

لومړی هغه څه چي ددې زهرو يا جنسي هورمونونه د ورځې په جريان کي دډېرې پاريدنې،ترشح او بدن کي ګرځيدنې څخه پيښږي هغه دبغلونو او دبدن دنورو برخو سخت بوی دئ،ښه نو ترهغه وخت چي موږ دخپلو سترګو پر راګرځولو بريالي نه يوو،سترګې مو ازادې او بې قيده وي، نامحرمو ښځو،بربنډو انځورونو،فلمونو مجلو ته ګورو،نامحرمو ښځو ته لاس ورکوو،خلوط ورسره کوو، جنسي غريضه پارونکي باندارونه کوو: زموږ جنسي هورمونه به زموږ په بدن کي دورځې په اوږدو کي دجريان او ګرځيدنې په حال کي وي، دغه بې وخته او بې اړتيا ګرځيدنه دجنسي هورمونو هغوئ په زهرو بدلوي.

ښه نو جنسي هورمونه چي دزهر څخه ډېر کم نه دي په وينه کي يې ډېر او هروخت ګرځيدنه کيدای سي په ځينو وګړو کي دهغوئ دبغلونو او پښو د ډېر زيات بوي، په ځينو حالاتو کي دځوان دانو،دسر دلږدرد ياهم نيم سري،ميګرين ناروغيو لامل سي؛چي ډاکټرانو دراوسه دهغو دبشپړې درملنې لاره نه ده موندلي،مګر يؤبل شی چي ډېر بيرونکی دئ هغه درد دئ چي دپښو او لاسونو بندونه کي پيښيږي، داسي ښکاري چي ياد هورمونه دمفصلونو دميځ دژلاتنې،چسپناکي مادې څخه تيريږي او ورور دهغوئ دوچيدني خوش کيدنې او

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورسته دهغوئ د بندونو د دووخوا ديؤبل سره دټکريدنې لامل کيږي، کله چي ياده پيښه رامنځته سي په بندونو کي دزغم څخه وتلى درد رامنځته کوي.

په غربي ټولونو کي په کم عمر لرونکو کي دورځې په جريان کي په وينه کي دجنسي هورمونو يازهرو پرلپسي ګرځيدنه ډېر کم عمره ځوانان په ياده ناروغي اخته کړي دي.

همدرانګه دورځې په اوږدو کي په وينه کي ديادو هورمونونو ګرځيدل، دزړه د دراذا دکميدو،دوينې دګرځيدا دناتوانئ؛ کلکيدو لامل کيږي چي همدغه چاره بيا شريانونو ته زيان رسوي او شريانونو کي رسوب کوي،شريانونه تنګوي، که ياد هورمونه دبدن يؤې برخې ته ډېر ولاړسي کيداى سي چي دړنديدا،ګوډيدو،ليونتوب،د يادابښت دمنځه تلو او ورته ناروغيو لامل سي، همدارنګه که دورځې په اوږدو کي ياد زهر دانسان په بدن کي دګرځيدا په حال کي وي کيداى سي دژبې دبنديدا او قبض لامل سي چي خپله قبض پنځوسو ناروغيوته لار پرانيزې.

ښه نو څوک چي دنامحرمو څخه خپل سترګې نه ساتې،بربنډ انځورونه،مجلې او فلمونه ګوري،نامحرمو ته لاس ورکوي کيداى سي په بيلابيلو ناروغيو مبتلا سي

ياد مالومات ما ديؤه عربي ډاکټر دڅيرنې دمقالې څخه راواخيستل، رسوالله ﷺ څومره ښه فرمايي:«النظرة سهم مِن سِهام إبليس مسمومةٍ ِمنْ تَركَها مِنْ خوفِ اللَّهِ جَلَّوعزَّ أثابَهُ اللهُ اِيمانًا يَجِدُ حلاوتَهُ فى قَلبِهِ

يانې نامحرم ته کتل يؤغشى ددزهرجنو غشو څخه دشيطان دئ،هرڅوک چي دالله ﷻ دبيرې دهغه څخه پرهيز وکړي،خداى ﷻ يې په بدل کي هغه ته داسي ايمان ورکوي چي خوږوالى يې په زړه کي احساس کړي. المستدرک 7875

(c) ketabton.com: The Digital Library

رسوالله ﷺ دخپل ځانه خبرې نه کوي بلکي هغه وحي دي چي پرهغه نازليږي، الله جل جلاله فرمايي: سُوْرَةُ النّجْم : 3--4

(وَمَا يَنطِقُ عَنِ الْهَوٰىٓ)

دغه (محمد ص) له خپل نفسي خواهش څخه خبري نه کوي؛

(إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْىٌ يُوحٰى)

دا (قُرآن) خو يوه وحيي ده چي پر هغه نازليږي.**

ناشوني ده يؤشى الله جل جلاله حرام کړي يا يؤشى حلال کړي او دهغه پايله دې لوى قيمت ونه لري، نېکمرغې ده هغه چالره چي دالله جل جلاله حکمونو ته غاړه کښيږدي او بدمرغي ده هغه چالره چي دالله جل جلاله حکمونو ته غاړه نه ږدي، موږ مسلمانان دالله جل جلاله حکمونه دهغوئ دحکمتونو دکشف پرته منو داچي موږ ته دالله جل جلاله دحکمونو حکمتونه څرګنديږي زموږ ايمانونه لا نور را روښانه کوي.

:الله جل جلاله فرمايي: سُوْرَةُ الفَتْح : 4فرمايي

هُوَ الَّذِىٓ أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِى قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوٓا إِيمٰنًا مَّعَ إِيمٰنِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

همغه ذات دى چي د مؤمنانو په زړونو کښي يې ډاډينه واچوله، تر څو چي د خپل ايمان تر څنګ هغوى يو بل ايمان زيات کړي. د اسمانونو او ځمکي ټولي لښکري د الله د قدرت په ولکه کښي دي. او هغه ښه پوه او د ښه حکمت څښتن دى.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دغوږ پرده صماخ

(الله جل جلاله فرمايي: : سُوْرَةُ الذّاريَات : 21 (وَفِيَ أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟

****

دانسان دبدن په غړو کي داسي غړي سته چي کيداى سي موږ يي دومره اړين ونه ګڼو،دغوږ پرده چي ډېره نازکه ده؛ ضخامت يې نيم ملي متر ته نه رسيږي،قطر يې هم 9ملي متره دئ چي ديؤ سانتي متر څخه کمه اندازه کيږي، دهر وګړي په غوږونو کي په ډېر نظم او ځانګړي دقت سره کار کوي؛دغه پوست،پرده دملا دهډوکو په شان کروړه، دنرم او کش خوړونکي پلاستيک په شان ده چي د ږغونو په ليږدونه کي خورا ښه کار سرته رسوي،

که يا ده پرده دکاره ولويږي انسان کوم ږغ نه سي اوريدلی او کڼيږي،په همدې خاطر الله جل جلاله ياده پرده دخطرڅخه دخونديتوب لپاره ديؤه کوږ يا پيچلي سوري په منځ کي چي دکوچنی ګوتې څخه تنګ دئ ځاى پرځاى کړي ده ترڅو هغې ته کوم زيان ونه رسيږي او سورئ نه سي.

لوى خداى جلاله په خپل حکمت سره دغوږ منځنی برخه ديؤه کانال، شيپوراستاش په واسطه دستونې سره مښلولي ده، که چيري دږغ دومره فشار چي دغوږ دپردې دسوري کيدو وړتيا لري غوږ ته ننوزي په پايله کي يې همدومره اندازه فشار دخولې دخوا راځې ترڅو دواړه فشارونه سره برابر سي او په دې ډول سره دغوږ پرده صماخ دپري کيدو؛څيري کيدو څخه خوندي پاته کيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

لوی ړغونه دیادې پردې دڅيري کيدا لامل کيږي.

دغوږ پرده پر درو هډوکو چي وزن يې دپنځه پنځوس ګرامو او اوږدوالی يې د19ملي مترو څخه ډېر نه دئ ترل سوي ده، ددې درو هډوکو کار ډېر حيرانوونکی دئ: کمزوري او ټيټ ړغونه شل بربره لوړ او لوړ ړغونه ټيټوې، ښه نو يئ کوچنی سيستم دوه کارونه: دغږونو ټيټول او لوړول پر غاړه لري،بيله شکه دا کار دبشر په توان کي نه دئ او دا دالله ﷻ دعظمت او لويی يؤه نښه ده

ږغ داسي رپا خوځيدنه ده چي دخالي فضأ په خالي ګاه کي ليږدول کيږي، سخته يا تينګه فضأ ږغ په چټکی ځای پرځای کوي ،ږغ دهوا دلارې دغوږ پردې ته رسيږي او دغوږ په پرده کي دهغې ددريو هډوکو،سندان،چکوش،او رکاب دلارې ليږدول کيږي او ورسته دمايع څخه ډک کانال ته انتقاليږي، ښه نو ږغ لومړی دهوا دلارې،ورسته دغوږ دپردې دکلکو جسمونو دلارې او ورسته دمايع دکانال دلارې ځای پرځای کيږي.

۲۵زره داوريدو حجرې په غوږ کي شتون لري او مغزو ته دږغو دښه پيژندنې لپاره پيغام استوي، در اوسه پوهان په دې نه پوهيږي چي غوږونه څنګه دږغونو ترمنځ توپير کوي او هغوئ څنګه ديؤبل څخه بيلوي،ولې کله چي کومه ښيښه ماتيږي ياد ټوپک ټک کيږي يؤدم غورځئ او دنارحتی احساس کوئ او په بدن کي يؤبل ډول احساس کوئ؟

ښه نو بيا کله چي دچينې،سيند يا ځروبې داوبو پوښهاری اويا شورهاری اورې ځان ارام احساسوئ او داوبو ږغ خوند درکوي که څه هم دا ږغ هم لوړ وي،

دا خوشنوونکی ږغ دئ او دا ارم بخښونکی ږغ دئ مګر څنګه دا دواړه جلاجلا پيژنئ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګه په مبايل کي دخپل ملګري ږغ پيژنئ؟

دا په غوږ کي کوم ډول احساس دئ چي ږغونه ذخيره کوي؛څنګه؟

دانسان په حافظه کي په سلګونو بلکي په زرګونو بيلابيل ږغونه خوندي کيږي، څنګه؟

الله جل جلاله پوهيږي،درنن ورځې غوږ درازونو ډکه کارخونه ده چي الله جل جلاله جوړه کړي ده، دا دغوږونو په اړه دمالوماتو يؤه وړه برخه وه چي ستاسو سره مو شريکه کړه،مګر که په غوږونو کي دنورو ځانګړونو او رازونو څخه خبر سواست بيله شکه به په حيرت کي ولويږئ،

دقرآنکريم دعلمي معجزو څخه يؤه لاندي ايات شريف دئ چي الله ﷻ فرمايي:

[سُوۡرَةُ الدَّهۡر/الإنسَان : 2]

إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنسَٰنَ مِن نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَٰهُ سَمِيعًۢا بَصِيرًا

موږ انسان له يوې ګډي شوي نطفې څخه پيدا کړ، تر څو چي هغه وازمايو؛ او د دې غرض لپاره موږ هغه اورېدونکي او ليدونکي وګرځاوه.

****

په دې ايات شريف کي اوريدل دليدلو څخه مخکي ذکر سوي دي،ولې؟

الله ﷻ بل ځای فرمايي: سُوۡرَةُ الأنعَام : 46

قُلْ أَرَءَيْتُمْ إِنْ أَخَذَ اللَّهُ سَمْعَكُمْ وَأَبْصَٰرَكُمْ وَخَتَمَ عَلَىٰ قُلُوبِكُمْ مَّنْ إِلَٰهٌ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُم بِهِ انظُرْ كَيْفَ نُصَرِّفُ الْءَايَٰتِ ثُمَّ هُمْ يَصْدِفُونَ

(c) ketabton.com: The Digital Library

اې محمده (ص)!] دوی ته ووايه: کله مو پر دې هم فکر کړيدی چي که الله ستاسي ليدنه او اورېدنه درڅخه واخلي او ستاسي زړونه مُهر کړي، نو د الله څخه پرته بل کوم خدای شته چي تاسي ته دا قواوي بېرته درکړای شي؟ وګوره، په څه شان موږ بيا بيا خپلي نښانې دوی ته وړاندي کوو، خو بيا دوی ورڅخه په څه ډول سترګي اړوي.

****

دوه حکمتونه په دي آيات شريف کي سته،دپوهانو په وينا دانسان په ژوند کي غوږ دسترګو څخه اړين دئ: ځکه انسان دخپلو شپږو خواو څخه دراسته اوچپه،شا او مخ،لوړ اوکښته همدارنګه په رڼا او تاريکۍ،ورځې اوشپې کي ږغونه اوري، ښه نو انسان د ديوالونو دشا څخه هم ږغ اوري او خپل ټوله شاوخوا درخپل پوښښ لاندي را وستای سي، دبيلګې په ډول کله چي انسان په خپله کوټه،خونه کي بيده وي او کوم ږغ يې غوږونو ته ورسيږي، دږغ لوري ته ځې مګر انسان په سترګو باندي يوازي دخپل کوټې چا چاپيره وينې،

همدارنګه کله چي کوم څوک موټر چلوي يوازي خپل مخ ته شيان ويني،مګر کله چي دبل لوري ږغ واراري دبيلګې په ډول دشا دلوري دکوم بل موټر ږغ يا دخپل موټر دټير د چاوديدو ږغ واوري ږغ دهغه غوږونو ته رسيږي او په مناسب ځای کي دريږي.

دا ديو پوه خبرې وي چي اند کوي ږغ اوريدل دليدلو څخه اړين دي، مګر يوبل ټکی دالله ﷻ په کلام کي سته چي فرمايي: سُوْرَةُ المُلك : 10

(وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِىٓ أَصْحٰبِ السَّعِيرِ)

(c) ketabton.com: The Digital Library

او هغوی به ووايي: "کاشکي موږ اورېدلای يا پوهېدلای، نو نن به د دغه تاوجن اور په وړ کسانو کښې شامل نه وای.

******

ولې په دې آيات شريف کي يؤازي غوږ ذکر سوي دئ؟

ښه نو کله چي کوم وګړی مور ذاده کوڼ وي: ګونګی به هم وي.

هغه وګړی چي اوريدای نه سي نه سي کولی خبرې هم وکړي او هغه وګړی چي نه اوريدلی سي اونه خبرې کولی سي دعقلې ورسته پاتې والي سره به هم لاس او ګريوان وي، مګر هغه وګړي لږ نه دي چي ړانده وه،دي مګر د علم او ادب لوی ستوري وه يا دي،ښه نو هغه وګړي چي دپيدايښت څخه کاڼه وي؛نه سي کولی خبرې وکړي او په واقعت کي به يی فهم هم کم وي.

څه رکم چي سترګې په ښه ډول الله ﷻ جوړې کړې دې دغوږونو جوړښت هم دهغه څخه کم نه دئ؛ ځکه الله ﷻ فرمايي :سُوْرَةُ المُلك : 3

الَّذِى خَلَقَ سَبْعَ سَمٰوٰتٍ طِبَاقًا مَّا تَرٰى فِى خَلْقِ الرَّحْمٰنِ مِن تَفٰوُتٍ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرٰى مِن فُطُورٍ

هغه ذات چي لاندي باندي اوه اسمانونه يې پيدا کړل؛ (اې کتونکې) ته به د الرحمان په هستونه کښې هيڅ راز نااړوندي او توپير ونه مومې. بيا سترګي واړوه، وګوره، ايا کومه نيمګړتيا دي چيري تر سترګو کيږي!؟

******

ځيني شرکتونه سته چي د دويمې درجې توکي توليدوي او هغوئ ته تجارتې توکي وايي، همدغه رکم لومړۍ درجه توقي په ځانګړو قيمتونو سره

(c) ketabton.com: The Digital Library

توليدوي؛دغه دوه توليدونه خپل ترمنځ دکيفيت دا‌ړخه توپير لري،مګر دالله ﷻ په خلقتونو کي هيڅ توپير نسته،ټوله په سنجيده او حاکيمانه ډول په لوړ کيفيت خلق سوي دي.

غوږونه اوسترګې هريؤخپلې دندې لري، انسان په غوږونو حقيقتونه اوري او درک کوي، په سترګو ښکلاوي؛ شيان دهغوئ داندازو او ځانګړونو سره وينې مګر په خوږونو دهغوئ حقيقتونه درک کوي.

پوهانو کشف کړي دي چي: جنين ته دمور په رحم کي دهغه دخلقت په 22مه ورځ دغوږونو اوسترګو ځايونه خلق کيږي او دپيدايښت په وخت کي يې دسترګو شبکيه پوره کيږي او ماشوم کولی سي خپلې سترګې درڼا پر هري سرچينې متمرکزې کړي،ياني هغې ته بشپړپام وکړي، رڼا ويني مګر نه سي کولی شيان دئوبل څخه بيل يا وپيژني، ددويمې مياشتې په پای کي ماشوم کولی سي دهغه لور ته راتلونکی شی په سترګو وڅاري،دڅلورمې مياشتې ورسته رنګونه تشخيص کولی سي،ښه نو دشپږمې مياشتې په پای کي يې دليد حس بشپړه کيږي او عادي ليدل کولی سي.

هو همدغه رکم دمور په رحم کي جنين په 26مه اونۍ کي ياني دجنيني ژوند په شپږمه مياشت کي: ږغونو ته غوږ نيسي، دمور دزړه درزا،درحم ږغ او دکلمو ږغ اوري،

دشپږمې مياشتې په نيمايي کي دجنين د اوريدلو حس پوره کيږي په داسي حال کي چي دليدلو حس يې دپيدايښت څخه ورسته په شپږمه مياشت کي پوره کيږي، دقرآنکريم په 17آياتونو کي اوريدل درليدلو مخکي ذکر سوي دي، مګر په لاندي آيات شريف کي ليدل دراوريدلو مخکي ذکر سوي دي: سُوْرَةُ السَّجدَة : 12:

(c) ketabton.com: The Digital Library

وَلَوْ تَرَىٰ إِذِ الْمُجْرِمُونَ نَاكِسُوا رُءُوسِهِمْ عِندَ رَبِّهِمْ رَبَّنَآ أَبْصَرْنَا وَسَمِعْنَا فَارْجِعْنَا نَعْمَلْ صَٰلِحًا إِنَّا مُوقِنُونَ

کاشکي ته هغه وخت ووينې چي دغه مجرمان ځوړند سر د خپل رب په وړاندي ولاړوي (په هغه وخت کښي به دوی وايي): "اې زموږ ربه! موږ ښه وليدل او وامو ورېدل، اوس موږ بيرته ولېږه، تر څو نېك عمل وكړو، اوس مو باور راغلی دی.

****

پوهان په دې باوردي چي د رڼا تېزوالی دړغ څخه ډېردئ ځکه درڼا تېزوالی په يؤه ثانيه کي دري لکه کيلومترو ته رسيږي مگر دړغ تېزوالی په يؤه ثانيه کي د330مترو څخه ډېر نه دئ؟

ښه نو کله چي خبره دپيدايښت سول،دغوږ او سترگې پيدايښت دغوږ يادونه په 17آياتونو کي دسترگو څخه مخکي وسول او کله چي خبره دليدلو او اوريدلو سول سترگه لومړی ذکر سول ځکه سترگې جسم مخکي در دې چي غوږونه ږغ وا وري هغه وينې ځکه خو سترگه درغوږ مخکي سول: سُوْرَةُ السَّجدَة : 12

وَلَوْ تَرَىٰ إِذِ الْمُجْرِمُونَ نَاكِسُوا رُءُوسِهِمْ عِندَ رَبِّهِمْ رَبَّنَآ أَبْصَرْنَا وَسَمِعْنَا فَارْجِعْنَا نَعْمَلْ صَٰلِحًا إِنَّا مُوقِنُونَ

کاشکي ته هغه وخت ووينې چي دغه مجرمان ځوړند سر د خپل رب په وړاندي ولاړوي (په هغه وخت کښي به دوی وايي): "اې زموږ ربه! موږ ښه وليدل او وامو ورېدل، اوس موږ بيرته ولېږه، تر څو نېك عمل وكړو، اوس مو باور راغلی دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ترټول ښه بيلګه ددې خبرې دپاره تالنده او بريښنا ده،انسان لومړى بريښنا ويني او ورسته دتالندي ږغ اوري، که يو کس زموږ څخه يو څه ليري بوتې ماتوي: موږ وينو چي تبر پر ´کنده ومښتی مګر دتبر دوهلو ږغ يې لږ ورسته اورو

په هغو لږو آياتونو کي چي سترګې دغوږونو څخه مخکي ذکر سوي دي هغه آياتونه دي چي انسانان دعذاب څخه بيروي، يا دکافرانو بيان کوي،په دې آياتونو کي ددې دوو حسونو دپيدايښت،يادهغوئ د دندې بيان ته کوچنۍ اشاره هم نه ده سوې: الله ﷻ فرمايي: سُوۡرَةُ الأعرَاف : 179

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ ءَاذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَآ أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَٰمِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَٰئِكَ هُمُ الْغَٰفِلُونَ

او دا حقيقت دی چي زياتره پيريان او انسانان مو د دوږخ لپاره پيدا کړيدي. د هغوی زړونه شته، خو فکر وربانديي نه کوي. د هغو سترګي شته، خو څه پرې نه ويني. د هغوی غوږونه شته، خو څه پرې نه اوري. هغوی د څارويو په شان دي؛ بلکي له هغو څخه هم لا پسې تېر، دا هغه خلك دي چي په غفلت کښي لويدلي دي. سُوۡرَةُ الأعرَاف : 195

أَلَهُمْ أَرْجُلٌ يَمْشُونَ بِهَآ أَمْ لَهُمْ أَيْدٍ يَبْطِشُونَ بِهَآ أَمْ لَهُمْ أَعْيُنٌ يُبْصِرُونَ بِهَآ أَمْ لَهُمْ ءَاذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا قُلِ ادْعُوا شُرَكَآءَكُمْ ثُمَّ كِيدُونِ فَلَا تُنظِرُونِ

ايا دوی پښې لري چي وربانديي لاړ شي؟ - ايا دوی لاسونه لري چي په هغو سره نيول وکړي؟ - ايا دوی سترګي لري چي په هغو سره ووينې؟ ايا دوی غوږونه لري چي په هغو سره واوري؟ - [اې محمده (ص)!] دوی ته ووايه:

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل انګېرلي شريکان راوبلئ، بيا تاسي ټول لاس يو کړئ، زما پر خلاف"
دسيسې جوړي کړئ او ما ته هيڅکله مهلت مه راکوئ .***سُوۡرَةُ المَائدة : 71

وَحَسِبُوٓا أَلَّا تَكُونَ فِتْنَةٌ فَعَمُوا وَصَمُّوا ثُمَّ تَابَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ ثُمَّ عَمُوا وَصَمُّوا كَثِيرٌ مِّنْهُمْ وَاللَّهُ بَصِيرٌۢ بِمَا يَعْمَلُونَ

او له ځان سره يې دا انګېرلې ده چي څه فتنه راولاړه نه شي؛ له دې امله ړانده، کاڼه شول. بيا الله هغو ته ښښنه وکړه، خو له هغو څخه زياتره کسان لا زيات ړانده کاڼه شول؛ الله د هغو دا ټول عملونه ګوري.

[*****او بيا الله جل جلاله فرمايي:[سُوۡرَةُ بنىٓ اسرآئيل/الإسرَاء : 91

(أَوْ تَكُونَ لَكَ جَنَّةٌ مِّن نَّخِيلٍ وَعِنَبٍ فَتُفَجِّرَ الْأَنْهَٰرَ خِلَٰلَهَا تَفْجِيرًا)

يا ستا لپاره د کجورو(خُرما) او انګورو يو باغ پيدا شي او ته په هغه کښي ويالې رواني کړې،

****

والله اعلم

(c) ketabton.com: The Digital Library

دسترګواوغوږونو دنده

الله جل جلاله فرمايي: سُوۡرَةُ النّحل : 78

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّنْ بُطُونِ أُمَّهَٰتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْـًٔا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَٰرَ وَالْأَفْـِٔدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

الله تاسي، ستاسي د ميندو له ګيډو څخه په داسي حالت کښي را وايستلاست چي تاسي په هيڅ نه پوهېدلاست. هغه تاسي ته غوږونه درکړل، سترګي يې درکړي، او باخبره زړونه يې درکړل، ددې لپاره چي تاسي شکر ايستونکي شئ.

***

همدرنګه بيا فرمايي: سُوۡرَةُ السَّجدَة : 9

ثُمَّ سَوَّىٰهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِن رُّوحِهِۦ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَٰرَ وَالْأَفْـِٔدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ

بيا يې هغه ته سمون ورکړ، هغه يې بې عيبه، بې نيمګړتيا جوړ کړ او په هغه کښي يې د هغه (يا خپل) روح پو کړ. او تاسو ته يې غوږونه، سترګي او زړونه درکړل. تاسي بيخي لږ شکر ايستونکي ياست********.

په بل ځای کي فرمايي: سُوۡرَةُ المُلك : 23

(قُلْ هُوَ الَّذِىٓ أَنشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَٰرَ وَالْأَفْـِٔدَةَ ۖ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ)

دوی ته ووايه: "هماغه الله دی چي تاسي يی پيدا کړئ، تاسي ته يې د اورېدلو او ليدلو قواوي درکړې او غورکوونکي پوهېدونکي زړونه يې درکړل، خو تاسي بيخي لږ شکر باسئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

او دا غه رکم په لاندي آيات شريف کي بيا فرمايي: سُوْرَةُ البَلَد : 8

(أَلَمْ نَجْعَل لَّهُۥ عَيْنَيْنِ)

ايا موږ هغه ته دوې سترګي نه دي ورکړي،

***

آيا دراوسه مودې ته فکر کړی دئ چي په دې کوچنيو سترګو څنګه شيان دهغوئ په ريښتني شکل وينئ؟

درتولو لويې کامرې دلويو جسمونو داسي انځور ښيي چي دلاس د ورغوي څخه غټ نه وي، موږ څنګه سمندر؛سمندر،غر؛ غر او هرشی په خپلو واقعي اندازو سره وينو؟

څنګه وسايل دهغوئ په حقيقي شکلونو سره ګورو؟

هيڅ پوه د راوسه نه دئ توانيدلی دې سوال ته ځواب ورکړي.

يؤبل ديادولو وړ خبره داده که موږ دبيلګې په ډول زرغون رنګ يابل هر رنګ په اته 8 سوه زرو برخو وويشو، ددو برخو په ډېر يدنه روغي سترګې کولی سي په يادو اته سوه زرو برخو کي هغه مالومې کړي، الله ﷻ فرمايي: سُوْرَةُ البَلَد : 8

(أَلَمْ نَجْعَل لَّهُۥ عَيْنَيْنِ)

ايا موږ هغه ته دوې سترګي نه دي ورکړي،

***

(c) ketabton.com: The Digital Library

بله خبره داده چي سترګې ځنګه کولی سي دريم بعد يانې ژوروالی ووينې؟

اوږدوالی،بر او ژوروالی په ښه ډول وينو دري سره ُبعده

که الله جلاله يؤازي يؤه سترګه موږته راکړي وای: په هغې به موجسمونه هوار ليدای نه په دريو ُبعدي ډول.

ښه نو ځکه خو موږ هغه ليروالی چي موږ ته نيژدي وي په دواړو سترګو ښه ليدلی سو،مګر هغه ليري والی چي زموږ دسترګو دليد په ساحه کي نه وي په يؤه سترګه کولی سو هغه وپيژنو، زموږ سترګې کولی سي په يؤه ثانيه کي پنځوس انځورونه مغزوته واستوي او مغز به هم دپنځوسو انځورونو مانا او مفهوم درک کړي.

بله ديادول وړخبره داده چي روغي سترګې کولی سي دوې کربښې،خطونه د ملي متر په شلمه برخه اندازه کي ووينې،په سترګو کي ډېر داسي نور شيان سته چي دا کوچنۍ ليکنه نه سي کولی دهغوئ يادونه وکړي، دنمونې لپاره: دسترګې شبکيه چي دځوملي مترو څخه ډېر مساحت نه لري يؤسلو ديرش ميليونه استوانه اي اخذې،نيوونکي دسپينو او تو رنګونو لپاره او اووه ميليونه اخذې نيوونکي درنګونو اونور کارونو لپاره شتون پکښي لري. الله جلاله فرمايي

[سُوْرَةُ البَلَد : 8--9] أَلَمْ نَجْعَل لَّهُ عَيْنَيْنِ

[ايا موږ هغه ته دوې سترګي نه دي ورکړي،[سُوْرَةُ البَلَد : 9

(وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ)

يوه ژبه او دوې شونډي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

سترګې يؤه يؤه صافه او پاکه قرنيه لري که چيرې دغه صافه قرنيه دبدن دنورو نسجونو په ډول د وريښته ته ورته کوچنيو رګونو په مرسته تغذيه کيدای:

زموږ ليدل به په اوسني ډول نه وای؛يؤه پرده يا تاريکي به مو دسترګو مخته احساسولی، مګر قرنيه دانتشار، پاشلي لارې تغذيه کيږي،داسي چي خپل غذا دباندنيو او ګاونډيو حجرو څخه اخلي، دقرنيه او عدسي په منځ کي رونې اوبه دې چي قرنيه دهغوئ دلارې خپل ځان تغذيه کوي، ښه نو ځکه خو موږ رونې،صاف او ښکاره ليدل کولی سو.

دسترګو بله برخه عنبيه نوميږي؛چي دغونجيدو او پراخيدو وړتيا لري،کله چي رڼا لږ وي عنبيه پراخيږي او کله چي رڼا ډيره وي عنبيه راغونجيږي،دغه دانبساط او انقباض غونجيدني او پرخيدني کار بيله دي چي انسان په پوه سي يا يې احساس کړي سرته رسيږي، دبيلګې په ډول کله چي موږ د دباندې څخه خپلې خونې؛کوټې ته ننوزو او هلته تياره وي موږ به درڅو شيبو پوري سم ليدل ونه سوکولی درهغو چي زموږ دسترګو حدقه ي پرخه سوې نه وي، ياد کار يؤبلوري، شکله جسم،لکه رونه هنداره سرته رسوي.

رابه سوغوږونوته:په غوږونو کي ديادول جالب ټکی دادئ چي په مغزو کي يؤ جوړښت دئ چي دږغونو دتوپير او ځای ښوودنې دنده پرغاړه لري، ماغزه دږغ د ريږد،اهتزاز دډېرښت او کمښت دمخې دږغ لوری، ليروالی، نژديوالی، توپير اوځای په نښه کوي، کله چي انسان په لويه لاره کي روان وي دشا دلوري دموټر ږغ اوري، څنګه دموټر لوري او ځای ورته مالوميږي؟

.بيله شکه دغوږونو په مرسته. الله جل جلاله فرمايي: سُوۡرَةُ النّحل : 78

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّنْ بُطُونِ أُمَّهَٰتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْـًٔا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَٰرَ وَالْأَفْـِٔدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

(c) ketabton.com: The Digital Library

الله تاسي، ستاسي د میندو له ګیډو څخه په داسي حالت کښي را وایستلاست چي تاسي په هیڅ نه پوهېدلاست. هغه تاسي ته غوږونه درکړل، سترګي يې درکړي، او باخبره زړونه يې درکړل، ددې لپاره چي تاسي شکر ایستونکي شئ.

****

بویایي حس اودهغه جوړښت

دالله ﷻ دنعمتونو دډلې څخه چي زموږ لږ ورته پام کیږي هغه دبویولو حس دئ، پوهانو دلیدلو او بویولو حسونه سره پرتله کړي دي: سترګي دنور دمرستې پرته خپله دنده سرته نه سي رسولی، مګر پزه هیڅ کوم مرستندوی ته اړتیا نه لري، انسان په ورځ،شپه،تاریکئ او ډېرې رڼا کي شیانو بویونه حس کولی سي، او اړتیا نه لري چي کوم شی دانسان او شي ترمنځ اړیکه، اتصال ولري لکه د اوریدلو په حس کي چي اړتیاده د غوږونو او شي ترمنځ باید اړیکه شتون ولري، چي هغه اړیکه اهتزاز،رپا جوړوې، په همدې خاطر ویل سوي دي:
بویایي حس دانسان دامنیت،ساتنې لپاره ډېر اړین دئ، دبیلګې په ډول کله چي بیده یاست دګاز بوی په خپل کور کي حس کوئ چي هلته نه بږغ سته نه رڼا او نه کوم بله نیغه اړیکه، ښه نو کله چي کوټه،خونه کي بیده یاست په داسي حال کي چي دکوټې ور او کړکئ مو تړلې وي، ځراغ مو مړکړی وي او کوم بږغ هم نه اورئ خو دګاز بوی حس کوئ دباندي راوځئ وینئ چي دپخلنځي ګاز مو ایله دئ او هغه بندوئ، دبوی حس کول دانسان لپاره یؤه ښه امنیتي کلا ده او همدارنګه یؤه ښه آساني ده

څوک باور کولی سي چي دهغه په پزه کي 100 میلیونه عصبي اخذې چي بوی ته ځانګړي سوي دي شتون لري،

(c) ketabton.com: The Digital Library

دغه ټولې عصبي حجرې دېزي په پورتني هډوکي کي ددوسوه پنځوس ملي مترو په دننه کي ځای پر ځای سوي دي،دغه عصبي اخذې چي شمېر يې 100ميليونه دئ يؤډول پټی، پردې،بانه لري چي شمېريې 7ته رسيږي دغه پټۍ يؤډول مخاطي مواد چي ويلې غوړي هم پکښني ګډ دي، دبوی سره دمخامخ کيدو په وخت کي کيمياوي غبرګون ښې ددغه غبرګون څخه يؤ هندسي شکل چي دبوی پر ډول پوري اړه لري جوړيږي،يانې دخوښ او ناخوښ بوي لپاره ځانګړي شکلونه ځانته اختياروي، دبيلګې په ډول کله چي ياد مواد دګل دبوی سره مخ سي ځانته دکيلۍ شکل غوره کوي،

همدارنګه ديؤبل ښه بوی په حس سره مسطتيل شکل ځانته غوره کوي،ددغه کيمياوي غبرګونونه لکبله دغه مواد خپل هندسي شکلونه اړوي، هندسي شکلونه دعصبو دلارې چي دېزې په چت کي ځای لري پيغام وه بويايې مرکز ته چي په مغزو کي ځای لري استوي، ماغزه لس زره بوينه نه يؤازي داچي ديوبل څخه جلاکوي بلکي هغه پيژني هم؛ ځکه په مغزوکي يؤ د دبوی ساتنه ځای يا حافظه شتون لري چي هرکله بوی احساس کړي، مخاط ته ورته مواد غبرګون ښيې او يؤ مناسب هندسي شکل ځانته غوره کوي او ببله ځنډه مغز ته پيغام استوي، مغز چي دلسو زرو بيلابيلو بويونو ذخيره لري نوی راغلی بوی د هر يؤه سره ګوري ترڅو دهغوئ ديؤبل سره تطبيق کړي او په پايله کي دا مالوموي چي دبيلګې په ډول نوی را استول سوی بوی دګل ګلاب دئ يا دچمبيلي دئ دغه ټوله کارونه پزه اوماغزه دسترګو په رپ يا دهغه څخه په کم وخت کي سرته رسوي.

پوهان وايي: دغه مخاط ډوله مواد کولی سي په ډېر لږ تمرکز دميلي ګرام نيم ميليونيمه برخه بوی په يؤ سانتي متر مکعب کي احساس کړي، کله چي يې بوی وموندی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مغزته يې استوي، مغز هغه پيژني او وايي، دا پلان بوي يا دپلانکي شي بوي دئ.

انسان داسي وسيلې په اختيار کي لري چي باندنی محيط پيژني دبيلګې په ډول په سترګو دليدلو کار سرته رسوي، همدارنګه کله چي دکوم خنډ لکه ديوال شاته کوم شی وي انسان هغه نسي ليدای خو دهغه بږغ اوريدلی سي، نو غوږونه يؤبل ساتونکي او کارونه اسانونکي وسيله ده، مګر يؤبل شي سته چي نه ليدل کيږي نه اوريدل کيږي دبيلګي په ډول کوټه کي مو موږک مړسوی تاسو هغه نه وينئ څنګه هغه پيداکوئ؟

مالومه خبره ده دهغه دبوي په مرسته، ښه نو بويايې حس دالله جل جلاله لوی نعمت دئ چي دبوي په مرسته انسانان کولی سي خپل دباندي محيط احساس او وپيژني.

دنيم ميليونيم ميلي ګرام بوي تراکم په يؤه سانتي متر مکعب ساحه کي بسنه کوي چي موږ بوی احساس کړو.

دځينو ژوو بويايي حس دانسانانو څخه يؤ ميليون ځله پياوړی وي، دبيلګې په ډول دشاتو مچی د کيلومترونو څخه دګل دشيرې بوی احساسوي، همدارنګه دخپل کندو بوي هم دکيلومترونو ليري څخه احساسوي،غوماشه دانسان دخؤلې بوي د60کيلومتره ليري څخه احساسوي، ښه نو پاکي ده الله جل جلاله لره چي دغه حس چي دامنيت، رحت او پيژندنې سرمايه ده انسان ته يې ورکړی دئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په مغزو کي دخوندڅئکلو مرکز

الله ﷻ دانسان په بدن کي ځانګړي حجرې ځای پرځای کړي دي چي انسان دهغوئ په مرسته دخوړو،ترخو،ترؤو اوپاکو خوړو خوند پیژني، ښه نو ځای ددې دئ چي وپوښتو: چا دا دخوند مالومولو،څکلو حجرې،ژونکي دانسان په بدن کي پیداکړي دي؟

هغه حجرې چي ځیني یې خوږ خوند پیژني،ځینې یې تریخ خوند او ځینې نور یې بیا تریو خوند راته مالوموي.

یادې حجرې دژبې پرمخ ویشل سوي؛ پاشل سوي؛ ځای پرځای سوي دي، ځینې دهغوئ څخه دژبې په سر کي دخوړو د څکلو لپاره دي، ځینې نورې یې بیا دژبې په پای کي دتریخ خوند دمالومولو لپاره شتون لري، ځینې نورې خوند مالوموونکي حجري بیا دژبې په بغلونو کي دمالګین او تریو خوند دپیژندنې لپاره پیداسوي دي.

دحیرانتیا خبره داده چي دترخو خوندونو مالومونکو،څکونکو حجرو د دخوند دمالومولو وړتیا دخوږو خوندونو دخوند پیژندونکو حجرو څخه لس زره بربره ډېره ده؛ مګرولې؟

په دې خاطر چي حکیم الله ﷻ دتریخ خوند ځانګړنه په ډېرو یا که ووایو په عموم کي د زیان رسوونکو او زهري خوړو کي ایښي ده، دا یؤ ډول حکیمانه هم آهنګي ده، کوم خواړه چي ګټور او بې زیانه دي دهغوئ خوند خوږ وي او هغه خواړه چي زیان رسونکي وي خوند یې تریخ وي، دهمدې په خاطر د ډېر زهرو خوند تریخ وي، ښه نو ددې لپاره چي انسان مسموم نه سي؛ زیان ورته

(c) ketabton.com: The Digital Library

ونه رسيږي؛زهر يا مسموم کوونکي خواړه ونه خوري؛ د تريخ خوند مالوموونکو حجرو وړتيا دخوږ خوند مالوموونکو دوړتيا څخه لس زره برابره زيات خلق سوي ده.

يؤبله ديادولو وړخبره داده چي تريخ خوند ډېروخت دزيان سره ملګرى وي؛ په داسي حال کي چي خوږ خوند ډېر وخت دګټې او فايدې سره ملګرى وي، دا دالله ﷻ دحکمتونو څخه يؤ حکمت دئ، دانسان دخولې ناوړى هم دخوړو دخوند دجذب لپاره خپل مسؤليت ادا کوي او دخوند څکونکو حجرو سره دخوند په مالومولو کي ملګرتيا کوي.

يؤبل ديادولو وړتکى دادئ چي کوم تۆبښ؛يا بخار چي دخوړو دمخه څخه پورته کيږي پزې ته رسيږي،پزه هغه بوي کوي،څکه دښو خوړو ځانګړنه دهغوئ بوي او خوند دئ، انسان چي کله دسختې يخنى سره مخ کيږي او دخوړو بوى پر مبتلې داسي اند کوي لکه دهغه خوړو خوند چي يې خوله کي وي يا دهغو خوړو خوند يې خولې ته راغلى وي، بيله شکه دا دالله ﷻ فيض اورحمت دئ.

په مغزو کي يؤبل مرکز دخوند مالومولو لپاره شتون لري؛ هغه رکم لکه يؤمرکز چي دبوى حس کولو لپاره ځانګړى سوى دئ.

ياد مرکز کولى سي چي لس زره خوندونه ديؤبل څخه بيل او وپيژني،هغه کړنې چي دبوى دپيژندلو لپاره سرته رسيدلي، خوند مالوموونکي حجرې هم لومړى پيغام مغزو ته ليږي او ماغزه دخوند ځانګړنې احساسوي او هغه پيژني، کله چي دخوند ځانګړنې مغزو ته ورسيږي ماغزه دخپلو ذخيره لسو زرو خوندو سره هغوئ تطبيق او ګوري او بيا دا په ډاګه کوي چي دخوند دپلانکيو خوړو دئ،دغه مواد پکښي شتون لري او دغه ځانګړنې لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

الله ﷻ څومره ښه فرمايي: سُوۡرَةُ الذّاريَات :۲۱ وَفِیٓ أَنفُسِكُمۡ ۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ایا تاسي په ځیر کتونکي نه یاست؟

***

زړه

ټوله عبادت یا يې ځیني ډولونه په بیلابیلو شکلونو سره ددې لپاره لار خلاصوي چي زړه دناپاکیو ،ناروغیو څخه ژغورلی؛ پاک پاته سي او دکمال پوړیو ته چي الله جل جلاله ورته په نظرکي نیولي تیار سي تر څو دالله ﷻ لور ته نیژدي او په نیژدیوالي او رضا کي دالله جل جلاله بریالی، ګټه کوونکی او نیکمرغه سي.

زړه دانسان په بدن کي لومړۍ درجه ځای لري او په ټولو اوامرو او کارونو کي هغه دټولو غړو تکیه ځای دئ او دحیرت وړنه ده ځکه هغه مشر،رهبر دئ او نور غړي دهغه امر منوونکي، لښکریان دي، هغه دئ چي امر ورکوي او ټوله خلاص ساتي، دبدن غړي دهغه دامر منوونکي دي، دهغه په وصف کي همدا بس دي چي الله ﷻ فرمايي سُوۡرَةُ قٓ : 37

إِنَّ فِى ذٰلِكَ لَذِكْرٰى لِمَن كَانَ لَهُۥ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ

بېشکه پدغه تاریخ کښي د عبرت درس د هر هغه چا لپاره دی چي زړه لري یا

په پاملرني سره خبره واوري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دانسان دبدن رښتيا زړه دئ، جالبه داده چي الله ﷻ دانسان ژوند او دهغه کار دزړه په جوړتيا،نظم او کار کي پټ کړي دي، دروح ژوندي پاتي کيدنه يې دزړه په پاکۍ او روحاني سلامتۍ پوري مشروطه کړي ده.

زړه دانسان ددرک او احساس کولو برخه ده، چي خطاب ورته کيږي، دپوهې، پرهيزکارۍ،اخلاص،خاطرو؛مينې، کينې اوخطرونو کور دئ،همدغه رکم دايمان،کفر،توبې،ناقرارۍ،خفګان او ارامي ځای هم پکښي شتون لري، دا زړه دئ چي الله جل جلاله پيژني، هغه ته نيژدي کيږي، دا زړه دئ چي دالله ﷻ پر يؤالي باندي په ايمان راوړلو سره دهغه په دربار کي منل کيږي او دالله ﷻ سره په سيال نيولو سره دالله ﷻ په دربار کي نه منل کيږي،الله ﷻ په نيژديوالي سره نيکمرغۍ اونه ختميدونکي خوښۍ ته رسيږي او په ليروالي سره يې بدبختۍ اوتل پاتي غم باندي اخته کيږي،

انسان دزړه دپاکۍ اوساتنې څخه پرته پاکۍ ته نه سي رسيدای، کله چي يې زړه ناپاکه کړئ دناهيلۍ،بدبخۍ کندې ته ورشوه کيږي.

که مځکه او هسکونو کي دالله ﷻ په جالب او حيرانوونکي خلقت پسي لټه کوئ: دانسان دزړه څخه به جالبه،نازک او ښکلی خلقت ونه موندئ، کله چې داړيکو مزې يې سم سي دانسان درحمت،مهربانۍ، مينې او انساني احساس سرچينه تري جوړه سي، تر دې چي دفرشتو څخه لوړو پوړيو ته انسان رسوي،

کله چي اړيکو په مزو کي يې خرابي،ناسمتيا رامنځته سي دتحقير اوبدۍ خوند به ځکي او مقام به يې دټولو لاندنيو څخه کښته وي،

په همدې وړوکي؛ کوچني جسم يې دنړۍ لويوالی په خپل ځان کي ځای کړی دئ،خومره کوچنی مګر خومره ستر، لوی دئ مګر موږ يې سترتوب نه وينو

(c) ketabton.com: The Digital Library

دومره ستر چي هره ستره خبره اوکړنه ورته تسليم کيږي، همدارنګه څومره کوچنی دئ مګر موږ يې کوچنيتوب نه وينو دومره کوچنی چې لږ کوچنيوالی دهغه پرمخ لوی مالوميږي.

دزړونو شکلونه يؤډول دي مګر مضامين يې توپير کوي: يؤ زړه ملغلري ته ورته وي چي ښکلی؛ځليدونکی روڼ رنګ لري،بل زړه ډبرې ته ورته وي، کروړ او پياوړی،داسي زړونو به هم وموندئ چي هوا ته ورتوالی لري،سپک وزن لرونکی او الوتونکی، ځيني وخت زړه مري مګر بيا راژوندی کيږي او ځيني وخت ژوندی وي مګر مري،ځيني وخت لوړيږي او ځيني وخت کښته کيږي ډېر کښته، ځيني زړونه دستورو څخه په لوړوالي کي تيريږي مګر په داسي حال کي چي اطاعت منوونکي،امرمنوونکي وي،آيا په نړۍ کي کوم شی داسي سته چي دانسان دزړه څخه لوی وي، ريښتنی احساس او فولادي اراده ولري، مګر کله چي انسان هرڅه په خپلو منګولو کي راتينګ کړي:خپل زړه وبايلي: په وقيعت کي يې هيڅ نه دي پيداکړي او هرڅه يې بايللې دي.

دانسان زړه دالله جل جلاله دحيرانوونکو مخلوقاتو دډلې څخه شمېرل کيږي: يؤه بمبه؛ پمپ شتون په کښي لري چي وينه پمپ کوي، وينه چي دغذايي او اړينو موادو لرونکي ده،دشريانونو په مرسته چي د150کيلومترو څخه ډېر اوږدولی لري دبدن ټولو حجرو،نسجونو،غړو،هډکو او عضلوته يې رسوي.

زړه خپله دنده دجنيني ژوند يا د مور په خيټه کي ددويمې مياشتې څخه پيلوي او دانسان دمرګ در وخته پوري په خپله دنده کي هيڅ غفلت نه کوي،نه يې هيروي، خوب نه کوي، نه درېږي، نه ستړی کيږي او بيله کوم لارښود خپله دنده په ښه ډول مخته وړي، خو انسان په خپل ظلم سره هغه ته ازار ورکوي،د

(c) ketabton.com: The Digital Library

رخې او کينې په اور يې سوځوي،په خفګان او غم سره هغه پخوي په داسي حال کي چي دانسان زړه دهغه دژوند تر پايه، دهغه دنړۍ ځلانده لمر دئ.

انسان په خپلو ټولو چارو کي پرزړه تکيه لري،دهغه ټول خوځښتونه او پياوړتياوي د زړه څخه سرچينه اخلي، بيله شکه زړه غيري عادي وسيله ده چي ستړيا هغه ته نه سي رسيدای او دستړيا په وخت کي يې پياوړتيا څو برابره ډېرېږي.

دانسان زړه دجوړښت،دکار او دندې سرته رسولو،پياوړتيا دنظره دانسان دپيچلو عضلو څخه دئ، په هر دقيقه کي د60څخه د100ځلو غوړېږي او راغونجيږي، چې ياده چاره تپيدل يې په بيرني حالت کي در 180ځله پوري رسيږي، هره ورځ 8زره ليټره وينه پمپ کوي، يوازنۍ هغه عضله چي دعصبو څخه خپلواکي لري هغه زړه دئ،ځکه چي خپل تپيدل يې فرمان ورکوي او په يو بريښنايي پيغام چي دزړه دبريښنا توليدونکي مرکز اس ای نوډ څخه سرچينه اخلي تنظيم کيږي، ياني زړه خپل ځانته پاچا دئ او خپل چاري دخپل يوې برخې اس ای نوډ څخه ترتيب او تنظيموي، دزړه تغذيه کول هم دځان پوري محدوده ده.

هرکله چي زړه په خپل قفس کي دکار څخه ولويږي،تپيدل،لب ډب يې ودريږي : دانسان بدن سوړ او مړاوې سي داسي مړاوې لکه دونې زرغونه پاڼه چي دونې څخه در جدايي ورسته مړاوې کيږي، رسول الله ﷺ څومره ښه فرمايلي دي:

إنَّ في الجَسَدِ مُضْغَةً، إذا صَلَحَتْ، صَلَحَ الجَسَدُ كُلُّهُ، وإذا فَسَدَتْ، فَسَدَ الجَسَدُ كُلُّهُ، ألا وهي القَلْبُ صحيح البخاري 52، ومسلم دحديث شريف مفهوم دئ:

په بدن کي دغوښي يوه ټوټه ده که چيري سمه وي ټوله بدن اصلاح کيږي او که چيري فاسده سي ټوله بدن فاسد کيږي،بيله شکه هغه زړه دئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

یؤ شاعر څومره ښه وایي:

دقّات قلب المرء قائلةٌ لَهُ

إنّ الحیاه دقائق و ثوانِ

فارفع لنفسك قبل موتك ذكرها

فالذكر للإنسان عمرٌ ثانِ

دانسان دزړه تپیدا هغه ته وایي

ژوندځوشیبي اودقیقې دئ

خپل روح دي دمرګ درمخه په ذکر سره لوړکړه

ځکه ذکر دویم ځلي ژوند دئ

دوینې دوراني یا دګرځیدنې سیستم

بیله شکه دالله جل جلاله نښاني په کایناتو او دانسان په بدن کي، ترټولو نېژدي درشل دئ چي د هغه د لارې موږ دالله ﷻ لوري ته ځو او موږ دالله ﷻ په عظمت،یؤالي او جلال کي لا ډیر اند کولو کوو. الله ﷻ فرمایي: سُوۡرَةُ الذّاریَات ۲۱ وَفِىٓ أَنفُسِكُمۡ‌ۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ:

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ایا تاسي په ځیر کتونکي نه یاست؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

يؤه دالله جلّ جلاله دعظمت دنښو نښانو څخه دانسان په بدن کي دويني دبهيدني دلارو يا ګرځيدني د سيسټم ځاى پرځاى کول دي، ژوندي موجودات دژوند دچارو دمختــه بيوني او د لمنځه تللو حجرو دبيا موندنې، جوړوني لپاره خوړو او مغذې موادو ته اړتيا لري، دخوړو رسونـه وبدن ته دهضمي سيسټم دنده ده مګر وټولو ژونـکو، نسجونو او غړو ته دخوړو په مناسب او دقيق ډول ويشنه دوينې د دوراني سيسټم دنده ده.

په پيچلو جوړښتونو لرونـکو ژونديو موجوداتو کي دانسان په ګډون دوينې د دوران سيسټم يؤ تړلى سيستم دئ، په بدن کي دوينې دبهيدنې لپاره بايد يؤ فشار شتون ولري ترڅو وينه رګونو او دهغه ځايه دبدن هرې برخې ته ورسيږي، او بيرته را وګرځي.

درګونو په ډله کي لوى او کوچني شريانونه؛پاکه وينه ،ليږدونکي،لوى او کوچني وريدونه، دنا پاکي وينې بيرته راليږونـکي،کوچني او ډېر کوچني رګونـه چي دبدن په هره برخه کي شتون لري، وريښته ته ورته يا ډېر کوچني رګونو دنور ډېرو کوچنيو رګونو سره مښتي دي،هغوئ بيا دکوچنيو وريدونو،بيا د لږ لويو وريدونو او بيا دلويو وريدونو سره متصل دي، چي په پاى کي زړه ته رسيږي،دياددونې وړده چي که ټولو رګونـه ډولونـه د يؤبل سره وتړو اوږدوالى به يې 96561كيلومترو ته ورسيږي چي دا دومره اوږدوالى دئ چي دمځکې څخه داستوا دکرښې پر برابر دو ځله راګرځيداى سي.

جالبه داده چي دانسان په بدن کي د وريښته ته ورته کوچنيو رګونو شمير دسل څخه در يؤسلو شپيتو مليااردو پوري رسيږي، دا رګونـه دبدن په هره برخه کي شتون لري:که موږ دبدن هرځاى ته ستن دننه کړو هغه ځاى به وينه وکړي،

(c) ketabton.com: The Digital Library

ديادو رګونو اوږدوالی 150کيلومترو ته رسيږي چي داوو څخه درلسو ليټرو پوري وينه دهغوئ څخه تيريږي.

که دوينې سرو کروياتو ته پام وکړو په هرو درويشتو ثانيو کي دزړه څخه دباندي ځي او بيرته را ګرځي،ښه نو وينه هره ورځ 3700ځله په رګونو کي راګرځي، زړه هره ورځ اته مترمکعب وينه پمپ کوي چي هرمتر مکعب تقريبً ديوه ټن سره سمون خوري.

دانسان دژوند په اوږدو کي دهغه درګونو څخه ديونيم لکه ټنو څخه در دونيمو لکو ټنو پوري وينه تيريږي، راسئ دزړه دقوت پياوړتيا په اړه ځان خبر کړو، دانسان زړه دهغه دژوند در پايه دومره قوه په مصرف رسوي چي که ټوله قوه يې سره راغونډه کړو نو يوه 4800 متره اوږده اورګاډی به ټيل وهې يا به حرکت ورکړي، ستر الله جل جلاله فرمايي: سُوْرَةُ لقمَان :۱۱

هٰذَا خَلْقُ اللّٰهِ فَأَرُونِى مَاذَا خَلَقَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِۦ بَلِ الظّٰلِمُونَ فِى ضَلٰلٍ مُّبِينٍ

دا خو د الله پيدا کول دي، اوس ما ته را وښاياست، له هغه پرته دغو نورو څه پيدا کړيدي؟ - اصلي خبره دا ده چي دغه ظالمان په ښکاره ګمراهی کښي غور ځېدلي دي.

*****

دغه حديث شريف چي مخکي ذکر سوی دئ غوره ده بيا اند پکښي وکړو :
رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمايلي دي:{إنَّ في الجَسَدِ مُضْغَةً، إذا صَلَحَتْ، صَلَحَ الجَسَدُ كُلُّهُ، وإذا فَسَدَتْ، فَسَدَ الجَسَدُ كُلُّهُ، ألا وهي القَلْبُ}

صحيح البخاري 52، ومسلم 159

(c) ketabton.com: The Digital Library

دحديث شريف مفهوم دئ: په بدن کي دغوښې يؤه ټوټه ده که چيري سمه وي ټوله بدن اصلاح کيږي او که چيري فاسده سي ټوله بدن فاسد کيږي،بيله شکه هغه زړه دئ.

شريانونه او وريدونه

الله جل جلاله فرمايي: [سُوْرَةُ قٓ : 16] وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَٰنَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِۦ نَفْسُهُۥ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ

په حقيقت کي موږ انسان پيدا کړي دی او آن د هغه په زړه کښې په را پيدا کېدونکو وسوسو باندي پوهيږو. او موږ د هغه له شهرګ (د ورميږ د رګونو) څخه هم زيات هغه ته نژدې يوو.

****

دانسان په بدن کي شريانونونه، دپاکې وينې ليږدونکي رګونه او وريدونه دناپاکي وينې را وړونکي رګونه شتون لري.

په شريانونو کي دغذايي موادو او اکسيجن څخه بډايه وينه بهيږي او په کوچنيو ښاخونو، څانګو ويشل کيږي ترڅو دبدن هرې حجري ته خواړه او اکسيجن ورسوي، همدارنګه وينه او دبدن نور ژونکي په پرلپسي ډول اکسيجن ته اړتيا لري په همدي خاطر وريدونه وينه بيرته زړه ته را وړي، راګرځوي ترڅو زړه هغه داکسيجن ويشونکي،ورکوونکي غړو سږو ته وليږي او دهغه ځايه اکسيجن واخلي، په وريدونو کي وينه دمځکې دجاذبې قوي خلاف دپښو څخه دزړه لورته دحرکت په حال کي وي، پوهيږو چي اوبه يا کومه بله مايع هم بيله فشاره لوړ لورته نه ځي بايد يؤه وسيله شتون ولري، وسيله يې داده چي لوړ لورته تللې

(c) ketabton.com: The Digital Library

وينه په ښکاره حکمت چي الله ﷻ غوښتی دئ او تينګ جوړښت يې چي هغه ﷻ خلق کړی دئ بيا کښته لورته نه راځي، دهغو وريدونو لپاره چي وينه دپښنو څخه زړه ته پکښني ليږدول کيږي الله ﷻ داسي دروازې، جوړي کړي چي وينې ته اجازه ورکوي لوړ لورته ولاړه سي مګر نه پريږدي کښته راتوی سي يا بيا کښته راسي.

دغه کېسې يا د جامو دبغل جيب ته ورته دروازې،والونه دوريدونو پر دېوالونو پوري مښتې دي کله چي وينه لوړ لورته ځي،ددوئ دېوالونه د وريدونو د دېوالونو سره مښلي او وينه لوړ لورته ځي مګر کله چي وينه کښته لورته دتګ هڅه کوي دغه دروازې دوينې څخه ډکيږي او پړسيږي، ديوېل سره مښلي او دوينې دکښته تللو لار تړي، ښه نو الله ﷻ دوريدونو په يادو دروازو کي کوم حکمت ايښي دئ؟

هغه حکمت دادئ چي يؤازي يؤه لورته ته ياد والونه يا دروازې وينې ته دتللو اجازه ورکوي او نه پريږدي ديادو دروازو، ورو څخه تيره سوي وينه دويم ځل کښته لورته راسي.

که چيرې په يادو والونو يا دروازوکي ستونزه پيدا سي يا خپل کار په ښه ډول سرته ونه سي رسوای، دپورته تللې وينې لاره بنده نه کړي: وينه په وريدونو کي راټوليږي،پر وريدونو فشار ډېريږي وينه دوريدونو څخه نسجونو ته ننوځي چي په پايله کي يې دوريدونو دپاړسوب،دپښو دپاړسوب ناروغي واريس پيښيږي او انسان درد او پاړسوب کړوي، دا پيښه زياتر داميدوارو يا هغه وګړو ته چي په پرلپسي ډول پر پښو کښينې پيښيږي، ديادونې وړده چي په ښه ډول پروخت دلمانځه کول ديادې ناروغۍ په مخنيوي کي لويه ونډه لري ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښه نو دوريدونو دا دوينې بندونکي والونه او دروازې ډېري حيرانوونکي او دقيقي دي، موږ بايد په خپل بدن کي دالله جل جلاله په بې مثاله خلقتونو کي اند وکړو. الله ﷻ فرمايي :سُوْرَةُ الذّارِيَات : 21:

وَفِىٓ أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟

****

هغه څه چي يادونه مو ورڅخه وکړل دوينې د دورانې سيستم يؤه وړه برخه مالومات وه

دوينې جوړونکي مواد

دځينو پوهانو په اند: دانسان وينه د بيړيو څخه دډک سمندر په شان ده، هلته

مرسته رسوونکي بيړۍ وي چي بيلګه يې دوينې سره کرويات

دي، نورې پوځي بيړۍ شتون لري چي پردوښمن بريدکوي،دهغوسره چم کوي، تيرباسي يې،لمنځه يې وړي او تېښتې ته يې اړباسي، دويني سره کرويات ديادو بيړيو او اوبتلونو سره ورته والی لري، همدارنګه سمندورنو کي دمرګ څخه ژغورونکي کښتۍ شتون لري چي دهغوئ بيلګه په وينه لامبو وهونکي ذرات دي، ښه نو سمندر کي دموادو دوړلو راوړلو لپاره نوري کښتۍ شتون لري چي وينه کي يې بيلګه دقندي ذراتو ګرځيدنه،دبيا رغونې اونمو لپاره دپروټيني موادو شتون او د هغوئ او نورو موادو دپاتي شونو، اضافي موادو لکه يوريک اسيدو ليږدونه شتون لري،

(c) ketabton.com: The Digital Library

پرهمدې اساس وينه دبيږيو، کښتيو څخه دډک سندر سره ورتوالی لري چي بيلابيلې دندې سرته رسوونکي بيړۍ؛لکه:
څارونکي،جنګي،تيرايستونکي،ژغورونکي،مرسته کوونکي،داضافي توکو او اړينو موادو ليږدونکي کښتۍ پکښي لامبو وهي او خپله دنده سرته رسوي، يادې ټولې بيړۍ پرته ددې چي ديؤبل سره ټکرسي،ديؤبل مخه بنده کړي، ډوبې سي، ماتې سي په آزادانه ډول په سمندر، رګونو کي دخپلې دندې دسرته رسولو او حرکت په حال کي دي.

دغه سور رنګي مايع چي دانسان ژوند په هغې پوري تړلی دۍ،دسرو او سپينو کروياتو، پلازما څخه جوړه سوي ده چي موږ دلته دوينې پرسرو کروياتوباندي خبرې کوو.

دوينې سره ذرات ياکرويات داسي حجره ده چي دايروي بڼه لري مګر دکوچنيو رګونوڅخه دتيريدوپه حال کي ځانته بيلابيلې بڼې غوره کوي،ديادو ذراتو خواوي نازکې او قطر يې 7 مايکرو متره کيږي، که ملي متر پر زرو برخو وويشو يؤه برخه يې دمايکرو متر سره سمون لري مګر ديادو زرو ضخامت، پنډوالی د دوو مايکرو مترو څخه ډېر نه دۍ، دوه مايکرو متره دملي متر دزرو برخو څخه دوه برخې دي، ښايې پوښتنه وکړۍ چي په بدن کي څومره دوينې سره ذرات شتون لري؟

ديادو ذراتو تخميني شمير د پنځه ټريليونو په شاوخوا کي دۍ،يانې 25زره؛ زره ميليونه،

دوينې په هرمليمتر مکعب ساحه کي پنځه ميليونه سره ذرات شتون لري، يؤبله ديادولو وړخبره داده چي ځيني داسي کوچني رګونه شتون لري چي قطر يې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوينې دسروکروياتو څخه کوچنی وي په همدې خاطر ياد ذراتددې لپاره چي دیادو رګونو څخه تيرسي خپل بڼه د دايروي بيضوي څخه بدلوي او يؤيؤ په ځانګړي ترتيب ديادو رګونو څخه تيريږي.

دسرو ذراتو دنده د سږو څخه داکسيجن ليږدونه وه ژونکو ته او دکاربن ډای اکسايډ ليږدونه دانساجو څخه وسږو ته ده، په بدن کي يې کمښت دوينې دکمښت،انيميا دناروغی په نوم ياديږي چي لامل يې په خوړو کي داوسپنې کمښت دئ.

الله ﷻ فرمايي: سُوۡرَةُ حٰمٓ السجدة/فُصّلَت : 53

سَنُرِيهِمۡ ءَايٰتِنَا فِى الۡءَافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمۡ حَتّٰى يَتَبَيَّنَ لَهُمۡ أَنَّهُ الۡحَقُّ أَوَلَمۡ يَكۡفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُۥ عَلٰى كُلِّ شَىۡءٍ شَهِيدٌ

ډېر ژر به موږ دوی ته خپلي نښانې په افاقو (هيوادونو) کښي هم وښيو او د دوی پخپلو نفسونو کښي هم؛ تر دې پوري چي دوی ته دا خبره څرګنده شی چي دغه قُرآن په رښتيا سره پر حق دی. ايا دا خبره کافي نه ده چي ستا رب پر هر څه شاهد دی؟

****

دانسان په بدن کي 25زره ميليونه سپين کرويات شتون لري چي دداسي ځانګړونو لرونکي دي چي دانسان عقل ورته عاجزه سي.

په هره ثانيه کي دهډکو مغز دونيم ميليونه سره ذرات،کرويات جوړه وي. همدارنګه په لمفاوي غړوکي هم ياد ذرات جوړيږي او په همدومره شمير سره ياد ذرات په يؤه ثانيه کي دانسان په بدن کي مري او جسدونه يې يؤه ډليز قبر توري ته ليږدول کيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

سپين کرويات دانسان دبدن ساتندويه،منظم،په پوځي وسلو سمبال پياوړي استخبارتو درلودونکی،دندې ته ژمن پوځ دئ چي په هر ملي ليتر يا سي سی کي در نهو زرو پوري سپين کرويات شتون لري.

ايډز يا ايچ آی وي ناروغي يا ديادو ذراتو دژوند لپاره ذروي بم يا په بله مانا قتلِ عام دئ، که کوم وګړی دايډز په ناروغۍ اخته سي نو دکمزور ميکروبونو پروړاندي به يې هم بدن ونه دريږي او لمنځه به يې ويسي ځکه دبدن ساتونکی پوځ لمنځه تتلی وي او دميکروبونو وژونکي کم يا نه وي.

ښه نو دويني سپين کرويات ديوه پياوړي پوځ سره ورتوالی لري، يوه ډله يې د دوښمن دډول دوسلو او دهغوئ دځانګړونو په اړه مالومات موندي، بله ډلګۍ يې وسلې جوړوي او ځيني يې جنګ ته درومي، ياد پوځ د درو ډلو څخه جوړ دئ: دمالوماتو،خبرنو راټولونکي،وسله جوړونکي او د دوښمن سره مخامخ جګړه کوونکي ډلګۍ.

دبدن دفاعي سيسټم پنځويشت زره ميليونه دسپينو ذراتو او د دیؤ ټريليو پلاتيليت پوځيانو لرونکی دئ.

پلاتيليتونه، دموي صفيحات څه شي دي؟ پلاتيليتون، ډيسک ته ورته، غيرمنظم او بيضوي شکله جوړښتونه دي چي قطريې د3-4 مايکرو متروته رسيږي، دنارملې اندازې څخه ډېرښت او کمښت يې دواړه دناروغۍ لامل کيږي.

که چيري ياد لامبو وهونکي ذرات نه وي دانسان ټوله وينه به ديوه کوچني ټپ څخه توی سي، هرکله چي دانسان په بدن کي زخم جوړ سي ياد ذرات يې خوا ته ورځي پرهغه غوړيږي او دټپ مخ پوښوي؛ په همدې ډول دويني ختّه کيدل منځته راځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه څه چي زموږ پام ځانته را اړوي هغه دويني دروند تګ دئ؛په وينه کي يؤماده شتون لري چي وينه تېز تګ ته نه پرېږدي که دې مادې شتون نه درلوداى دانسان څخه به په شپږو دقيقو کي زرسانتي متر مکعبه وينه دباندي تلاى خو ديادې مادې په شتون کي دغه وخت 30دقيقو ته رسيږي،دويني ميانه تګ دويني لپاره خورا اړين دئ.

همدارنګه په وينه کي دلخته کيدو،خټه کيدو ځانګړنه شتون لري، دويني دخټه کيدو چاره دويني دپلازما ديؤه پروټين(فيبرينوژين) دنده ده،کيداى سي وپوښتى دويني پلازما څشي ده ؟

دويني پلازما دويني دمايع برخې څخه عبارت ده چي دويني 55سلنه حجم جوړوي، دپلازما 92 سلنه اوبه جوړوي اوپاته برخه يې جامد مواد دي چي؛ پرټينونه،مالګې او عضوي مرکبات پکښي شامل دي،

دپلازما البومين پروټين دويني ازموتيک فشار ساتي،ګلوبولين يې دهورمونو دليږد دنده لري او فيبرينوژين دويني دخټه کيدو مسؤله دئ.

وينه کي د خټه کيدو او برعکس د بيرته مايع کيدو ځانګړنه شتون لري، ددې دوو:خټه کوونکي او ويلي کونکي مادې ترمنځ عجبه توازون شتون لري: نه وينه دومره نرۍ ده چي په څوشېبوکي توله دبدنه ووځي او نه دومره خټه ده چي په رګونو کي رسوب وکړي او درګونو دبندېدا لامل سي،وينه نه ډېر نرۍ او نه ډېره خنډه،خټه ده بلکي ددې دوو حالتونو په منځ کي غلظت لري.

ښه نو، دنړۍ په هر شي کي دالله جل جلاله دعظمت،يؤالي او حکمت نښي نښاني شتون لري،دويني سره او سپين ذرات، پلازما،پلاټيليټونه او هره ذره يې دالله جل جلاله دعظمت او حکمت ښکارندوينه کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

الله ﷻ فرمايي: سُوۡرَةُ الذّاريَات : 21 (وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟

****

دهيپوفيز نخاميه ياملکه غده

په مغز کي نيم ګرام وزن لرونکي غده شتون لري چي ډېرې اړينې دندې سرته رسوي.

ياده غده د150زره عصبي مزو سره مښتي،وصل ده.

ياده غده دانسان دبدن اړين هورمونونه ترشح کوي چي يؤ دهغوئ څخه د ودې هورمون؛جي آر يا ګروت دئ، ياد هورمون چي خپله هم 188ساتونکو تېزبونو څخه جوړ سوى دئ،ملکه غده يې ترشح کوي، دانسان په هر ليټر وينه کي بايد لس مايکروګرام دګروت هورمون شتون ولري که ددې څخه يې اندازه کمه سي دانسان قد،تنه به کوچنۍ سي، يانې په ډوارفيزم به اخته سي،که دياد هورمون اندازه دټاکلي اندازې څخه زياته سي دانسان قد به د اندزې څخه زيات غټ سي لکه دنړۍ په کچه دلوى قد لرونکي انسانان: په طبي ژبه ياد حالت ته اکرومېګالي ويي.

ښه نو دغه غده او هورمون څوک کنټرولوي؟

دپرولاکتين يا لاکتوژن هغه هورمن دئ چي د شيدو دترشح سره مرسته کوي، دشيدو توليد دملکي غدې په مرسته سرته رسيږي داسي چي دښځې دبلاربښت

(c) ketabton.com: The Digital Library

څخه لېږ ورسته ياد هورمون په وينه کي په ګرځيدا پيل کوي، ترڅو لنګون ته نژدي وخت کي يې ګرځيدنه ډېرېږي؛دښځې تې دیادې نيم ګرام لرونکي غدې په مرسته دشيدو څخه ډکيږي، داسي چي ياد هورمون دتيو پرشيدو توليدونکو غدو باندي اغېزه کوي ددې نظم او جوړښت پيداکوونکی او پالونکی څوک دئ؟

الله جل جلاله په لاندي اياتونو کي فرمايي :سُوۡرَةُ البَلَد : 8--10:

(أَلَمْ نَجْعَل لَّهُۥ عَيْنَيْنِ)

ايا موږ هغه ته دوې سترګي نه دي ورکړي،

(وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ)

يوه ژبه او دوې شونډي؟

(وَهَدَيْنٰهُ النَّجْدَيْنِ)

او دوې څرګندي لاري مو هغه ته و (نه) ښودلې؟

****

ځيني !مفسيرينو (النَّجْدَيْنِ) دمورتيان تفسير کړي دي همدارنګه يؤبل هورمون شتون لري چي دتيرووييډ غده په خوځښت راولي ترڅو ياده غده دتيروکسين هورمون ترشح کړي او دبدن متابليزم چار سرته ورسوي، بايد يادونه وکړو چي متابليزم خپله يؤه پيچلې او حيرانوونکي کړنه ده، دخوړو بدلو ول په انرژۍ باندي دمتابليزم په نامه ياديږي، ښه نو ديؤې خوا تيروييډ غده دبدن دمتابليزم ټوله عمليه پرمخ وړي او دبل لوري نيم ګرام وزن لرونکي هيپوفيز،مليکه غده د تيروييډ غدي تحريکولو دتيروکسين هورمون دترشح لپاره پرغاړه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مليکه غده يؤبل هورمون هم ترشح کوي چي هغه ته کورټيکو ټروپين وايي، دياد هورمون دنده داده چي کله هم انسان دستونزې او خطر سره مخ سي نو ياد هورمون فوق الکليه غده اړباسي ترڅو ياده غده خپل هورمونونه ترشح کړي، دفوق الکليه غدې دهورمونونو دترشح سره سم دزړه دربيدل دوه برابره کيږي، سږي خپل چار ګړندی کوي، رګونه تحريکوي ترڅو وينه په ښه ډول عضلوته ورسوي او ځيګر،اينې ته لاربښوونه کوي ترڅو دقندونو آزاديده ډېر کړي، دا ټولې کړنې د هيپوفيز غدې په لاربښوونه سرته رسيږي.

مليکه غده ګوناډوتروپين(آل ايچ) او(ايف آس ايچ) هورمونونه

دهيپوتلاموس څخه د(جي ان ار ايچ)هورمون په مرسته افرازوي،چي دنارينه اوښځينه پر جنسي هورمونونو باندي اغېزه لري،ياني محرک يې دي، همدارنګه دپوستکي لاندي حجرو د هورمون يؤه ماده ترشح کوي ،چي دانسان دپوستکي دبيلابيلو رنګونو دجوړيدنې لامل کيږي،دا چاره هم دمليکې غدې په مرسته سرته رسيږي.

مليکه غده يؤبل هورمونه چي انتي ډيورټيک يا دبدن څخه دمايعاتو دضايع مخه نيوونکی دئ،ياني ياد هورمون په بدن کي د اوبو توازن ساتي اونه پريږدي چي دبدن څخه زياتې اوبه ضايع سي، ياد هورمون دپښتورګو پر راټولونکو پيپونو اغېزه کوي او په بدن کي داوبو دزياتوالي لامل کيږي؛که ياد هورمون ترشح نه سي يا کم سي دانسان ژوند به په دوږخ بدل سي؛داسي چي د اوبو دچينې خواکي به ناست وي اوپه اوبو به نه اوبيږي،څښل او بولي کول به يې ورځنی کار سي دياد هورمون کمښت ته بې مزي شکره وايي چي لويه نښه يې ډېرې بولې کول دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښه نو څرنګه چي درګونو دپراخيدنې او غوجيدنې او دحافظې دفعاليدنې لپاره هورمون شتون لري، همدارنګه د لنګول دآسانۍ او دمور دشيدو د راوتلو سره مرسته کوونکی هورمون هم شتون لري،ياد هورمون ته اُکسي توسين هورمون وايي چي دمليکې غدې دشا دلور څخه ترشح کيږي چي درحم د خوځښت لامل او د لنګول پروسه تحرک کوي، يانې داچي درحم عضلو ته خوځښت ورکوي دښځو دلنګيدو په وخت کي روغتيا پالان ځيني وخت دياد هورمون درمل کاروي ترڅو درحم خوځښتون ډېر او دلنګول پروسه چټکه سي، همدارنګه ياد هورمون دتيانو داپتيليو عضلاتو دغونجيدنې لامل کيږي او دشيدو دخارجيدني لامل کيږي، الله جلاله فرمايي: سُوۡرَةُ عَبَسَ : 20 (ثُمَّ السَّبِيلَ يَسَّرَهُ

بيا يې د ده لپاره د ژوند لاره اسانه کړه؛

*****

ډېر هورمونو نه دي چي، نيم ګرام لرونکي هيپوفيز يا دغدواتو مشره غده يې ترشح کوي،ښه نو انسان ډېر ناتونه دئ، الله جلاله هغه ته داسي وصف کوي:

سُوۡرَةُ النِّسَاء : 28{ يُرِيدُ اللَّهُ أَن يُخَفِّفَ عَنكُمْ وَخُلِقَ الْإِنسَٰنُ ضَعِيفًا]

الله پر تاسي د بنديزونو اسانول غواړي، (ځکه چي) انسان بې وسه (ضعيف) هست کړای شويدی.

****

ښه نو انسان داسي ناتونه دئ چي په مغز کي يې يؤه کوچنۍ غده يا مرغړی دئ چي وزن يې نيم ګرام دئ او پوهان هغې ته دغدو پاچا وايي، دهيپوفيز غده دانسان دژوند اساسي هورمونونه ترشح،آزادوي، که چيري ديادې غدې

(c) ketabton.com: The Digital Library

دهورمونو په ترشح کي نیمګړتیا، ستونزه رامنځته سي: دانسان ژوند به په نه زغمل کیدونکي دوړخ بدل سي.

[سُوْرَةُ البَلَد : 8--13] أَلَمْ نَجْعَل لَّهُۥ عَيْنَيْنِ

ایا موږ هغه ته دوې سترګي نه دي ورکړي،

(وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ)

یوه ژبه او دوې شونډې؟

(وَهَدَيْنَٰهُ النَّجْدَيْنِ)

او دوې څرګندي لاري مو هغه ته و (نه) ښودلې؟

(فَلَا اقْتَحَمَ الْعَقَبَةَ)

خو هغه د سخت ستوغ ګړنګ نه د تېرېدو همت ونه کړ (د نفس او خواهشاتو په مقابل کي یې سختي ونه ګالل)؛

(وَمَآ أَدْرٰىكَ مَا الْعَقَبَةُ)

او ته څه پوهېږې چي هغه سخت ستوغ ګړنګ څه دی؟

(فَكُّ رَقَبَةٍ)

دا عقبه) د چا غاړه له غلامۍ څخه ازادول دي؛)

****

(c) ketabton.com: The Digital Library

ای کاش انسان دنړۍ د دتيرايستونکو شهوتونو او خوندونو څخه فارغه کيدای ترڅو خپل خالقﷻ ته رسيدای ځکه چي شهوتونه دهغه او الله ﷻ ترمنځ پرده ده!

دکوم څه څخه چي مو دلته يادونه وکړل ديؤې غدې دهورمونونو لړه اندازه مالومات وه، مګر د هورمونو په اړه بشپړ مالومات لا دراوس دپوهانو په لاس کي نسته، دغدو او هورمونونو ډېر اړين رازونه لا دراوسه پټ پاته دي.

کله چي انسان دلنډمحالي مرګ: خوب څخه راکښيني،خپل ځانته خوځښت ورکوي،خپل کارونه بيا پيلوي، دخپل بدن دپيچلي جوړښت څخه خبر نه وي، موږ د خپل بدن دغړو دکار، دهغوئ دډېر دقت او پيچلتوب څخه بيخي لږ مالومات لرو، که زموږ دبدن په يؤې کوچنۍ برخې کي هم ګډوډې پيښه سي زموږ ژوند به ډېر سخت سي،راسئ چي دالله ﷻ دستر نعمت خپل دبدن دغړو د روغتيا دعا وکړو اوتل دالله ﷻ د بې شميره نعمتونو شکرونه ادا کړو.

والله اعلم

(c) ketabton.com: The Digital Library

Thymus تايموس حربي پوهنتون

تيموس هغه غده ده چي دپيدايښت دپيل څخه وده کوي، ورسته در دوو کالو نرۍ کيږي، همدغه کار پوهان دې ته اړ ايستلي وه چي خپل اند څرګند کړي، هغوئ ويل: ياده غده هيڅ چار سرته نه رسوي او دانسان په ژوند کي اضافي ده، دوئ دا خبرې ځکه کولې چي علم لا خپل اوسنيو پوړيو ته نه وو رسيدلی، مګر درڅه مودې ورسته دامالومه سول چي دانسان په ژوند کي ياده غده يؤه دارزښتمنو او اړينو غدو څخه ده.

دانسان دفاعي،ساتونکی سيستم دانسان لپاره خورا ډېر اړين او ارزښتمن سسيتم دئ، ياد سيستم يؤلوی شمېر پوځ چي شمير يې يؤتريليون او25زرو ميليونو ته رسيږي لري،

دياد‌پوځ يؤه ډله د دوښمن دډول،د وسلو او دهغوئ دځانګړونو په اړه مالومات موندي، بله ډلګۍ يې وسلې جوړوي او ځيني يې جنګ ته درومي، ښه نو ياد دپوځ د درو ډلو څخه جوړ دئ: دمالوماتو،خبرنو راټولونکي،وسله جوړونکي او د دوښمن سره مخامخ جګړه کوونکي ډلګۍ، دلته يې دجنګ کوونکي ډلګۍ په اړه خبرې کوو.

دوينې سپين کرويات چي دهډکو په مغز کي جوړيږي او جنګي ماموريت ته ځانګړي سوي دي جنګ ته دښه چمتوالي،دجنګي تجربو دموندلو او جنګي مهارتونو دزده کړې لپاره يؤه حربي،جنګي پوهنتون ته ليږل کيږي چي نوم يې د تيموس دئ در ورستئ ازموينې دروړکړي ورسته د زده کړه کونکي حجري په توګه فارغ کيږي د ياد روزل سوي پوځيان دډلې نوم: ټي لمفوسايټونه دي،

(c) ketabton.com: The Digital Library

ياد پوځيان په تايموس پوهنتون کي دوه اړين درسونه زده کوي: دخپل ځان او دوست پيژندنه او دناروغيو راوړونکي دښمن پيژندنه.

په لومړي پړاو کي سلګونه زره پروټئينونه چي دبدن په جوړښت کي رول لري دغو ژونکو،يا جنګي زده کړياليانو ته ښودل کيږي چي دا دوستان قوتونه دي، او روزونکي پوځ تي لمفو سايټ ته ويل کيږي چي پردغه دله حمله ونه کړي ځکه پردوی باندي په حمله کول بدن خپله خپل ځان لمنځه وړي.

په دويم پړاو کي کومې شيدې چي دنسلونو څخه دمور دخوا څخه ماشوم ته ورکول کيږي دهغوئ دلاري دځينو ناروغيو په اړه دبدن ساتونکی پوځ دځينو ناروغيو سره بلديږي او حجرو ته دناروغيو رامنځته کوونکي ميکروبونه،ويرسونه او پرازيټونو ښوودل کيږي، ياني دمور شيدي دیڅډول وکسين په ډول کار کوي،ماشومان په لومړيو کلونو کي په فطرتي ډول ډيره هڅه کوي ترڅو هرشی چي لاس ته ورځي خولې ته يې واچوي،وي خورې دې کار کي حکمت او راز دادئ چي ماشوم چي دهيڅ کومې ناروغۍ سره مخ سوی نه دئ د ډيرو ناروغيو د رامنځته کوونکو سره مخ سي او دماشوم دفاعي ځواک سپين کرويات او پلاتيليټونه دبدن دښمن عنصرونه وپيژني او دهغوئ په اړه ډير مالومات لاسته راوړي، اوپه راتلونکي وخت کي دهغوئ داحتمالي حملې کولو لپاره ځانونه تياره وي،تيارکړې،

ښه نو په دغه ازموينه کي دبدن ساتونکی پوځ ددښمن جنګ کوونکی پوځ پيژني يا دهغوئ دشتون خبر خپروي يا دا چي خپله دهغوئ په نيوونه کي ګډون کوي، همدارنګه ماشوم دناروغه کيدو ورسته دماشوم دبدن دفاعي پوځ دناروغيو رامنځته کوونکي پيژنې او دځينو پر وړاندې دټول عمر لپاره يؤه جنګي ډله دهغوئ سره دجنګ لپاره تياره وي او دنده ورته سپاري ترڅو

(c) ketabton.com: The Digital Library

هروخت دهغوئ دحملي په وخت کي هغوئ ته داسي غابښ ماتونکی ځواب ورکړي چي دبدن هيڅ برخې ته زيان ونه رسوي،

دانسان دبدن دساتونکي پوځ ياداښت لرونکي استخباراتي ډله دومره په خپل کار پوه او خپلې دندې ته ژمنه ده چي هروخت ددښمن جنګي ډلې پيژني او هغوئ په هيڅ ډول نه هيروي،

ښه نو کله چي مو چي دشري ناروغي ونيسي بيا مو ولي نه نيسي؟

ځکه زموږ دبدن ساتونکی پوځ دهغوئ د دويم ځلې بريد لپاره پوره تيار وي او ياښت لرونکي حجري هغوئ ښه پيژني.

دتايموس غده د بريښنايي مايکروسکوپ لاندي دانار د دانو دپوړونو په شان مالوميږي چي سپين کرويات،تې سيل ورباندي قطار وي ترڅو ياد اړين درسونه ياد کړي، هو هر ښوونځی،پوهنتون او دپوهې دزده کولو ځای بايد ازموينه هم ولري، تې سيل دسپينوذراتو برخه هم يؤ يؤ دازموينې دورکړي په خلاصيدلو سره بري ليکونو ترلاسه کوي چي دازموينې اړينې پؤښتنې پورته ليکل سوي دوې پوښتنې دي.

دلومړي درس ازموينه دا وي چي يؤه دوسته حجره يانې د بدن خپله حجره تې سيل ته وړاندي کيږي:که پرهغې بريد وکړ ناکامه دئ او اجازه نه ورکول کيږي ترڅو دتايموس پوهنتون څخه ووځي بلکي دا ناکامې دهغه ژوند ته دپای ټکی ږدي او وژل کيږي ځکه: که چيري ونه وژل سي وينې ته دننوتلو سره سم به پر خپلو وار وکړي او پر خپلو وار کول او وژل ډېر زيان رسوونکی چار دئ ځکه خو په ازموينه کي يې ناکامي دمرګ لامل کيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دويم درس ازموينه يې داسي ده چي د دوښمن يؤپوځي دبيلګې په ډول وايروس يا ميکروب ورته وړاندي کيږي: که چيري زده کړيال هغه ونه پيژندی يا دهغه پروړاندي ونه دريدئ برى ليک نه ورکول کيږي او دناکامى لکبله دا زده کړيال هم وژل کيږي.

ځکه که وينې ته ننوځي د دوښمنانو پروړاندي غفلت کوي او هغوئ ته دا وخت ورکوي ترڅو پر بدن حمله وکړي.

دتايموس په حربي پوهنځى کي دپوځيانو تې سيل روزنه دکوچني دپيدايښت څخه پيل او در درو کالو پوري دوام کوي ورسته درهغه هغه زيرک زده کړيالان چي دياد پوهنځى څخه په ښونمرو فارغه سوي د استادئ دنده ورته سپارل کيږي ترڅو هغوئ راتلونکو نسلونو ته هم دا پوهه ورسوي او نورسپين ذرات دبدن دفاعي پوځيان وروزي.

په اويا کلنئ کي دسپينو ذراتو روزل سوي پوځيانو په روزنه کي کمى راځي يانې يا ښه زده کړه نه سي کولى يا يې يادښت کمزورى کيږي، يا خيانت کوي او يا په لوى لاس دامر کوونکي په لارښوونه ورو ورو پر خپلو دوستانو حجرو او يا دبدن پر ځينو غړو لکه پانقراس باندي حمله کوي، په همدې خاطر په اويا کلنو کي ځيني ناروغئ ډيرې وي لکه دبندونو د درد روماتيزم،دبندونو التهاب، شکرې او دپښتورګو ناروغئ او ځيني نورې چي د دفاعي ذراتو دناپوهئ، کم زده کړئ څخه پرته بل علت نه لري،ښه نو ياد علت دئ چي د جنګ کوونکو سپينو ذراتو دنده،د ضبط او ثبت چاره په ښه ډول سرته نه رسيږي، دا يانې په دفاعي سيستم کي ګډوډي راتلل،په ياد وخت کي بدن خپله پر خپل ځان وارى کوي، دخپلو سره خيانت کوي، هغه پوځونه چي مخکي به يې دبدن ساتنه کول اوس دبدن د لمنځه وړلو لپاره سره يؤځاى کيږي او دبدن اړينو غړوته زيان

(c) ketabton.com: The Digital Library

رسوي، هغه پوځونه چي بدن ددې لپاره ښه روزنه ورکړي وه چي دهغه څخه د دباندنيو يرغلګرو پروړاندي دفاع وکړي اوس خيانت کوي او خپل لمنځه وړي، په داخلي جګړه کي شکيل کيږي، چي ددې حالت بيان په دې ښکلو ويوونو کي ښه بيان سوی دئ. أُعلّمه الرّمايه كل يوم/ فلما اشتد ساعده رماني

وكم علّمتُه نظم القوافي فلما قال قافيةً هجاني

ما هغه ته دغشو ويشتل ورزده کړل، مګر کله چي يې لاس او بازو مهارت پيداکړ،زما طرف ته يې غشی وار کړ، هغه ته مې چي دشعر ويل ورزده کړل، هغه چي کله قافيه،بيت جوړکړ پر ما يې واری حمله په وکړل. دبيتون دژباړي مفهوم دئ ټکي په ټکي ژباړه نه ده.ښه نو يادې غدې ته چي وګړي لږ پام هم نه کوي، او په اصل کي دګټې څخه يې خالي ګڼي، په حقيقت کي دحساسو او اړينو غدو څخه دبدن ده، ديؤه حربي ښوونځی او پوهنتون سره ورتوالی لري چي جنګي پوځيانو ټي سيل،دسپينو کروياتو،ذراتو ته روزنه ورکوي ترڅو دوست او دښمن وپيژني.

څومره چي پوهه ډېريږي،علم پرمختګ کوي: هومره په کايناتو او دانسان په بدن کي دالله جل جلاله دحکمتونو،جلال، قدرت، او ديؤالي دنښو نښانو څخه پرده پورته کيږي.

الله ﷻ فرمايي: سُوۡرَةُ الذّاريَات : 21 (وَفِىٓ أَنفُسِكُمۡ ۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟

****

والله اعلم

(c) ketabton.com: The Digital Library

صنوبري غده

دانسان د مغز په مابينځ کي يؤه سپينه ذراتو والا غده شتون لري چي صنوبري غده ورته ويل کيږي.

يؤه لوی رغتياپوه په يؤه اقتصادي پرمختللي هيواد کي زده کړيلانو ته وويل: صنوبري غده بې ګټې ده،هيڅ کار، ځانګړی فعاليت نه لري او حتا يؤ کوچنی ونډه هم دبدن په چارو کي نه لري، مګر الله جل جلاله فرمايي: سُوۡرَةُ بنىٓ اسرآئيل/الإسرَاء : 85

{ وَيَسۡـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلرُّوحِ‌ۖ قُلِ ٱلرُّوحُ مِنۡ أَمۡرِ رَبِّى وَمَآ أُوتِيتُم مِّنَ ٱلۡعِلۡمِ إِلَّا قَلِيلاً}

دوی ستا څخه د روح په باب پوښتنه کوي، ورته ووايه: "روح زما د رب په حکم راځي، خو تاسي له علم څخه لږه برخه موندلې ده.

****

هغه دلوی طبي پوه خبرې وي چي زده کړيالانو ته يې دبدن جوړښت پيژندنې،اناټومی په درس کي کړي وي،

ښه نو ورسته در څيرنو طب پوهانو دا وموندل چي دا لومړۍ غده ده چي په جنين کي جوړيږي او همدا ورستۍ غده ده چي د طب پوهانو لپاره رازونه ښکاره کوي.

ياده غده داسي هورمون ترشح کوي چي په ټولو ژونديو موجوداتو کي شتون لري، نباتات،حيوانات،حشرات او حتا يؤ حجروي موجودات کي هم ياد هورمون شتون لري، ډېره جالبه داده چي دا هورمون په ټولو ژونديو موجوداتو کي يؤ رکم دئ،دبيلګې په ډول يؤازي په شپه کي ترشح کيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوهانو په هغه علمي څېړنه کي چي 1995کي خپره سول، دياد هورمون په اړه داسي ويلي وه: دغه هورمون دانسان دبدن يو دډېرو فعالو عناصرو څخه دئ، دبدن سره د ويروسونو او ميکروب ته کوي چي رحته بيده سي او ښه خوبونه ووينې، دزړه اورګونو دناروغيو ون پر وړاندي په مبارزه کي مرسته کوي،همدا ډول دانسان سره مرس دکمښت لپاره بدن پياوړی کوي، داوږدو سفرونو دستړيا په لږولو کي مرسته کوي، دعضلاتو پياوړتيا ډېره وي، حتا در دې اندازې پوري چي کولی سو دا هورمون دانسان دسلامتئ او دبدن د غړو د دندو دسمون کوونکی په توګه وپېژنو.

ښه نو دغه پوه ته ددې ټولو مالوماتو په ليکلو سره چي ويلي يې وه: چي صنوبري غده په بدن کي بې ګټې غده ده او هيڅ رول او کار په بدن کي نه لري بايد ووايو او يادونه ورته وکړو چي په خپلې بې اساسي خبرې سره د سمې لارې څخه اوښتی دئ ، اړينه نه چي هر هغه څه چي ليکل کيږي، لوستل کيږي،ليدل کيږي او يا اوريدل کيږي سم وي.

ياده غده دبدن ډېر اړين هورمون ترشح کوي، که چيري دکاره ولويږي دانسان دمړنې حکم صادر سوی دئ، يؤه کوچنئ د ذرې په شان غده چي دمغز په منځ کي ځای پرځای سوې ده او په ټولو ژونديو موجوداتو کي د نباتاتو څخه نيولي درانسانانو پوري او د حيواناتو څخه در يؤ حجره يې موجوداتو پوري په ټولو کي شتون لري.

[سُوْرَةُ بنىَ اسرآئيل/الإسرَاء : 78]

أَقِمِ الصَّلٰوةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلٰى غَسَقِ الَّيْلِ وَقُرْءَانَ الْفَجْرِ   إِنَّ قُرْءَانَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا

(c) ketabton.com: The Digital Library

لمونځ، د لمر له زوال څخه د شپې تر تږرمې پوري قايم کړه، او د سهار قرأت (لمونځ) هم لوله؛ ځکه چي د سهار په قرأت لوستلو (د سهار په لمانځه) شاهدي وهل کيږي. سُوْرَةُ البَقَرَة : 255

اللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُۥ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَّهُۥ مَا فِى السَّمَٰوَٰتِ وَمَا فِى الْأَرْضِ ۗ مَنْ ذَا الَّذِى يَشْفَعُ عِندَهُۥٓ إِلَّا بِإِذْنِهِۦ ۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۖ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَىْءٍ مِّنْ عِلْمِهِۦٓ إِلَّا بِمَا شَآءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَٰوَٰتِ وَالْأَرْضَ ۖ وَلَا يَـُٔودُهُۥ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِىُّ الْعَظِيمُ }

د الله، هغه ژوندي ابدي ذات څخه پرته چي ټول کائنات يې تنظيم کړيدي بل هيڅ خداى نشته؛ هغه نه ويديږي او نه پرېشاني پرې راځي. په اسمانونو او ځمکه کي چي هر څه دي، د هغه دي. څوك د هغه په وړاندي د هغه له اجازې پرته سپارښت کولاى شي؟ - څه چي د بندګانو په وړاندي دي په هغو هم خبر دى او څه چي د بندګانو څخه پټ دي په هغو هم؛ او د هغه له معلوماتو څخه هيڅ شى د هغوى په ادراك کښي نشي ايسارېداى؛ مګر دا چي الله پخپله د کوم شي علم ورکول وغواړي. د هغه حکومت پر اسمانونو او ځمکه خور شويدى او د هغو ساتنه د هغه لپاره کوم ستومانوونکى کار نه دى. يوازي هماغه (الله) يو لوى او لوړ ذات دى.

*****

پوهان وايي دراوسه پوري دانسان پوهه دسمندر ديوه څاڅکي په اندازه نه ده، در اوسه پوري پوهان د کايناتو او خپله دانسان په رازونو کي سرګردانه دي او نه سي کولى د ډېرو رازونو څخه خبر سي.

په يؤه کال کي دري سوه پراخې علمي څېړنېز ليکونه ديادې غدې په اړه خپاره

(c) ketabton.com: The Digital Library

سوي دي،بنه نو ځيني وخت دا مخته راځي چي انسان دخپلې ناپوهۍ له كبله ديۇ شي ارزښت لږ يامات كړي، مګر كه په رښتيا خبر سي حقيقت ته ورسيږي، دا به ښه،ښكلي او بريا ته رسوونكي كړنه وبولي چي خپل خاورين سر پر خاورو كښيږي د خپل خالق جل جلاله ستاينه وكړي، دنعمتونو شكر ادا كړي او تل سجده كونكى واوسي.

لوازالمعده پانقراس

دشكري ناروغي دبدن د يۇه غدې ځخه چي پانقراس ورته ويل كيږي سرچينه اخلي، كله چي خواړه معدې ته رسيږي دهضم كوونكي مادي سره مخ كيږي او تېزابي ځانګړنه ځانته غوره كوي او د هغو عصبو دتحريک، خوځښت لامل كيږي چي الله جل جلاله دمعدې په دېوالونو كي ځاى پرځاى كړي دي، دغه چار په مغز كي مركزي عصب په كار اچوي مغز پانقراس ته لارښوونه كوي ترڅو عصاره،شيدو،يا چيكيدې ته ورته مواد ترشح كړي او د خوړو تروشكي لمنځه يوسي، ښه نو دپانقراس لومړۍ دنده دچيكيدې ته ورته موادو ترشح ده ترڅو دخوړو تېزابي، اسيدې ځانګړنه په القلي بدله كړي.

دپانقراس دويمه دنده داده چي په اينه او عضلاتو كي ذخيره سوي قندونه،خوږې،ګلاى كوجن،يا ځيني وخت شحمونه،غوړي چي دګټې وړ نه وي د ذخيره وي حالت ځخه را وباسي او دګټې اخيستې لپاره يې په قند؛خوږې بدل كړي، ښه نو قندونه يا په بدن كي بورې دوه حالت لري ذخيره خوږه او دګټې اخيستنې په حال كي خوږه، بايد يۇ هورمون دپانقراس ځخه ترشح سي ترڅو خوږې ديۇه حالت ځخه بل حالت ته بدلې كړي.

دپانقراس دغدې دريمه او ترټولو اړينه دنده داده چي: پانقراس دبدن دخوږې،شكري دمصرف،كاروني،كنټرول او سوځيدنې لپاره

(c) ketabton.com: The Digital Library

دانسولين،اوګلوکاګون په نامه هورمونونه ترشح کوي، کله چي هم ياده غده دانسولينو په ترشح کي سوستي وکړي قند،خوږه،شکره په بولو کي ښکاره کيږي چي ياد حالت د دويم ټايپ ډيابيټ؛يا شکري ناروغۍ په نامه ياديږي او که بيا چيري پانقراس غده هيڅ هورمون توليد او ترشح نه کړي دانسان په بدن کي دلومړي ټايپ ډيابيټ يا شکري ناروغۍ لامل کيږي.

أو هو! يوه کوچنۍ غده چي زموږ هغې ته هيڅ پام نه دئ: لوی کارونه سرته رسوي، زموږ رب جل جلاله څومره پوه،حکيم، او لوی دئ،الله جل جلاله فرمايي:[سُوْرَةُ الذّاريَات : 21

{ وَفِىٓ أَنفُسِكُمْ ۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ}

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟

****

ښه نو زموږ بدن او ټول کاينات درازونو څخه ډک دي،که موږ يوازي دخپل بدن دژونکو، نسجونو او غړو په جوړښت،دهغوئ دچار په دقت او ښه سرته روسونه کي پوهه لاسته راوړو اند پکښي وکړو:زموږ دا لنډ ژوند بسنه نه کوي ترڅو موږ په خپل بدن کي دالله جل جلاله دحکمتونو د عظمت دبې شمېره نښو نښانو څخه خبر سو، هو دا ډېر ستونزمن چار دئ چي انسان يې کيدای سي هيڅ وخت سرته ونه رسوي.

راسئ چي ووايو : څومره لوی،پاک،او دحکمت څښتن دئ پاک الله جل جلاله چي انسان يې په غوره او ښه شکل جوړ کړی دئ هغه انسان چي درجه يې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګناهونو په پريښودو او دالله ﷻ حکمونو ته په رښتني ډول غاړه ايښودو سره دملائيکو څخه لوړيږي او که چيري برعکس وي نو درجه به يې دټولو لاندينيو څخه لاندي وي.

طحال يا توری

توری څشي دئ؟

دغه جالب اندم او اړين غړی که دکاره ولويږي او يايې کار دخپلې مالومې اندازې څخه ډېر سي دانسان ژوند ته دپای ټکی ږدي، توری يؤسيستم،يؤه غده يا يؤ غړی؛ هرڅه چي مو زړه غواړي نومولی يې سي، دتوري پنډوالی يؤانچ،بر يې دري انچه، اوږدوالی يې پنځه انچه او وزن يې دشلو ګرامو څخه ډېر نه دئ، ياد غړی په سور رنګ سره رنګول سوی دئ، د ډيرو ډېر کوچنيو رګونو په واسطه چي ديؤه شريان او وريد سره په اړيکه کي دي دوينې دبهيدونکي سيستم سره مښلول سوی دئ، دتوري په دننه کي دکور په شکل پردې شتون لري چي عضلي يې په برکي نيولي دي، يادې عضلې په مالوم وخت کي راغونجيږي او توري دذخيره سوي،خوندي سوي وينې څخه خالي کوي.

ښه نو همدا توری دئ چي داينې سره يؤځای د جنيني ژوند په دوران کي ساتونکي پوځيان يا سپين کرويات جوړوي، هو سپين ذرات چي د بدن څخه دفاع کوونکي، ملاتړکوونکي او دهغه دروغتيا خوندي کوونکي دي، همدارنګه توری دميلينونو هغو مړو سرو کروياتو هديره ده چي هغه ته ليږدول کيږي.

په همدي هديره کي يؤه ماده شتون لري چي مړه سره کرويات دهغوئ په بيا جوړيدونکو موادو باندي تجزيه کوي، ښه نو دمړو سرو ذراتو څخه اوسپنه ازاديږي او دا اومه مواد دوينې جوړيدنې کارخونو؛يانې بون ميرو،دهډکو مغز ته

(c) ketabton.com: The Digital Library

ليږدول کيږي ترڅو نوي سره کرويات تري جوړ کړي، همدارنګه دهمدي مړو حجرو دتجزيې څخه ورسته هيمو ګلوبين ازاديږي،ايني ته ليږدول کيږي ترڅو صفرا تري جوړه سي،صفرا دکوچنيو کلمو په دويمه برخه کي تويږي او د غوړو په تجزيه کي مرسته کوي؛جالبه ده.

دا هديره يؤه هديره نه ده بلکي يؤ پيچلي کار خانه ده چي دسروکروياتو دمړو څخه د سروکرويات بياجوړونکي اومه مواد جوړوي او د:هډوکو مغز ته يې استوي ترڅو نوي سره کرويات تري جوړ کړي، دهمدي مړو حجرات څخه هيمو ګلوبين جلا کوي اينې ته يې استوي ترڅو په اينه کي تري صفرا،زرغوني اوبه جوړي سي او دکوچنيو کلمو جيجنيوم برخې ته توی سي او دغوړو خوړو په هضم کي مرسته وکړي.

ښه نو آيا نه سو کولی دغه چار ته اقتصادي پروګرام جوړونه ووايو ؟

آيا دا يؤه الهي بلنه نه ده چي موږ دي ته را وبولي ترڅو په توکو کي اسراف ونه کړو حال داچي د انسانانو شمېر ورځ په ورځ ډېريږي اوتوکو ته يې اړتيا څو برابره کيږي...خو انسانان دوړو انسانانو حق خوري او خپل دخوړولو او کاروني وړ توکي په خاورو خځلو بدلوي،ستر اسراف کوي!؟

يؤ بل ديادولو وړ ټکی دادئ چي توری دوينې دسروکروياتو دجوړيدو يؤ کارځای هم دئ خو يؤ کومکي کار ځای؛ ياني توری يؤزي هغه وخت دوينې سره کرويات جوړوي کله چي دهډکو په مغز کي دسرو کروياتو دجوړيدا چار ودريږي يا وځنډيږي،

هو هغه وخت توری دوينې سرکرويات جوړي ترڅو دانسان ژوند وژغورل سي

(c) ketabton.com: The Digital Library

همدارنګه همدغه تورى دسرو كروياتو د ذخيرې ځاى هم دئ او دبدن داړتيا په وخت كي سره كرويات دبدن په واک كي وركوي.

ديادولو وړده چي تورى ځيني وخت سپين كرويات هم جوړوي.

كه چيري توري هغه سركرويات چي مړه ده ته راوړل كيږي؛ لمنځه يې وړلى او داسي يې نه تجزيه كولى چي هغوئ بيا جوړسي انسان به د وينې دلږى ديؤډول ناروغۍ سره لاس او ګريوان سوى وايي ،كه چيري تورى په خپل چار كي سوستې او ناغيري وكړې: دانسان دفاعي سيستم به كمزورى سي، هغه څه چي نن ورځ نړيوال دهغه څخه ډېر كړيږي.

موږ ځيني وخت دپسه تورى دغوښه پلورنكي څخه رانيسو،كباب او خورو يې، بيله دې چي وپوهيږو دا څه خورو دا خو خپل يؤ دونياده.

الله جل جلاله فرمايي: سُوۡرَةُ الذّاريَات : 21

{ وَفِىٓ أَنفُسِكُمۡ ۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ}

او پخپله ستاسي پخپل وجود كښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير كتونكي نه ياست؟

*****

(c) ketabton.com: The Digital Library

دناړو جوړښت او د هغوئ کار

په خوله کي يؤه ماده دناړو،يا دخولې داوبو په نامه شتون لري، چي دزنې؛ژبې او غوږو لاندې کوچنۍ غدې يې ترشح کوي.

موږ دلته ديادو غدو دشمېر جوړښت او پر هغوئ دځرګندونو سره کار نه لرو بلکي پر دوو اړينو شيانو باندي ږغيږو، دناړو پر جوړښت او دهغوئ پر کار باندي.

څوک باورکولی سي چي ناړو کي معدني کانونه شتون لري،دسوډيم، پوتاشم،کلسيم،مګنيزيم،فسفات،بيکاربناټ، پروټين او بورې، همدارنګه د زهرو ضد ماده او انزايمونو دناړو جوړونکي مادې دي، کوم قدرت ناوړي چي موږ يې ساده او عادي ګڼو په داسي پيچلي ډول ترتيب او ترکيب کړي دي؟

دناړو،لعاب جوړونکی څوک دئ؟

چا په ناړو کي عضوي او معدني کانونه ځای پر ځای کړي دي؟

ديادې مادې ناړو د دندو په اړه بايد ووايوو: پوهانو موندلي دي چي ناړي په څو سطحو کي څو اړين کارونه لري، لومړی داچي دخولې دننه مخ سطحه مرطوب،لنده ساتي، ځکه که په خوله کي ناړې نه وي خوله وچه او چاودې چاودې کيږي چي په پايله کي راکوليږي، ميکروبونه او پرازيتونه ځای پکښي نيسي او دتولې خولې د درد،وينو او دانسان د کړيدو لامل کيږي، ښه نو دناړو يؤه دنده دژبې او خولې لندول لنده ساتل دي.

دويمه دنده دناړو داده چي: خواړه، دډوډۍ ګولې لندوي ترڅو ژول او هضمول يې ستونزمن نه وي او په آسانۍ سره سرته ورسيږي، په واقيعت کي دهضم

(c) ketabton.com: The Digital Library

لومړی کار په خوله کي سرته رسيږي، کله چي يؤ وګړی ددوډۍ خوري او دډېر وخت لپاره يې په خوله کي نيسي، خوږ خوند احساسوي، ياد احساس دا مانا لري چي په ناړو کي هضم کوونکي مواد شتون لري چي نشايسته په خوږې بدلوې.

ياده ماده ناړې دخبرو کولو لپاره ډېرې ګټوري او کارجوړونکي دي، زموږ بدن يؤه ويی يا لغات د ويلو لپاره اوولس عضلې په کار اچوي، ژبه يؤازې دخبرو کولو وسيله ده اوبس، که چيري دانسان په خوله کي ناړې نه وي انسان دخبرو کولو وړتيا دلاسه ورکوي.

ناړې خوله او غاښونه دخوړو دپاتيشونو څخه پاکوي، هغه کړنه چي د ډېرو ورته پام نه دئ، جالبه داده چي موږ چي کله تروش شی خورو ناړې ډېرې را وځې.

هرډول ښښل خوند لري، کله چي هم په کوموخوړو يا ښښاک کي تريوالی ډېر وي نو دناړو توليدونکي غدې ډېرې تحريکوي، ډېرې ناړې ترشح کوي ترڅو سخته ماده لږ نرۍ،نرمه سي او انسان ته ازار ونه رسوي.

ناړې کولی سي دخپل تودوخي دبدلون په مرسته ګرم خواړه لږ ساړه او ساړه خواړه لږ ګرم کړي، ښه نو ناړې په خوله کي د ګولې په ګرځولو کي ونډه لري، اړينه خبره داده ناړې د غاښونو دميکروبي کيدو او خرابيدو ضد ماده لري، خوله د ازادي هوا سره په اړيکه کي ده دميکروبو د رشد لپاره لندبل او مناسبه تودوخه شتون پکښي لري چي دا دوړه دميکربونو د دشمېر دډېرښت سره مرسته کولی سي، په همدې خاطر په ناړو کي دميکروب ضد مادې، ليزوزيم او لاکتومزين شتون لري، چي ځيني ميکروبونه د دننوتلو او پيدايښت سره سم دپښو غورځوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښه نو نارې ډېرې اړينې چارې ترسره کوي: دميکروضد،دغاښونو دخرابيدو ضد موادو څخه نيولي د زيان رسوونکو محلولونه تر لمنځه وړنې پوري، دغاښونو څخه د خوړو دپاتيشونو پاکول، دژبې په چليدا خوځيدو کي آساني دخبرو کولو په وخت کي، دګولو پستول د ژولو په وخت کي، دهضم لومړى چار په خوله کي، دخولې لنده ساتل او نوري هغه دندې دي چي نارې يې په ښه ډول سرته رسوي.

الله جلاله فرمايي: سُوْرَةُ الذّارِيَات : 21 (وَفِيَ أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟

****

دغه نارې چي څوک هغوئ ته ارزښت نه ورکوي دکوچنيو اوپيچلو حجرو جوړښت، غدې او بيلا بيلې دندې لري، يؤازي ددې لپاره چي انسان ارام،رحت او په سکون ژوند وکړي

(c) ketabton.com: The Digital Library

زامې،ژبه او هضمي سيستم

د مځکې، هسکونو او خپله دانسان د بدن په پيدايښت او خلقت کي ژور اندکول الله ﷻ ته درسيدلو تر ټول روښانه او نژدي لار ده.

الله ﷻ فرمايي: سُوْرَةُ حٰمٓ السجدة/فُصّلَت : 53

سَنُرِيهِمْ ءَايٰتِنَا فِى الْءَافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ حَتّٰى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُۥ عَلٰى كُلِّ شَىْءٍ شَهِيدٌ

ډېر ژر به موږ دوی ته خپلي نښاني په افاقو (هيوادونو) کښي هم وښيو او د دوی پخپلو نفسونو کښي هم؛ تر دې پوري چي دوی ته دا خبره څرګنده شی چي دغه قُرآن په رښتيا سره پر حق دی. ايا دا خبره کافي نه ده چي ستا رب پر هر څه شاهد دی؟

****

ددغو نښو؛ نښانو څخه يؤه يې زامه ده، چي شپږ عضلي لاندي خواته په خوځښت راوستلو،شپږ عضلې يې لوړ لورته په حرکت راوستلو، دوې عضلې يې چپه او راسته اړخه ته په خوځښت ورکولو او څلور عضلې يې ومخ او شاته په خوځښت راوستلو کي داخلي دي، مرسته کوي.

ښه نو زامه شپږ حرکته لرونکي ده: لوړ،کښته،مخ شاته راسته ؛چپه لورته، او انسان هرورځ 2400ځله غذا ژويي او تيروي يې، همدارنګه د خوړو دتيرولو سيستم،ګډکاری هم ډېر دقيق دئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په خوله کي هر دقيقه سل زره حجرې؛ژونکي نوي کيږي، دژبې دښه کار لپاره هم اولس عضلې په ګډه کار کوي ترڅو ژبه په دې وتوانيږي چي د ډوډۍ ګوله هر لور ته په آسانۍ واړوي را واړوي.

تاسودخميرکولوماشين، ته وګورئ څنګه سره څرخي،څنګه ګډونکي وسيله لري،چي اوړه او نور مواد سره وهي، خوله هم په همدغه ډول سره ده، کښته زامه: لوړ،کښته،راسته،چپه،مخ او شاته خوځښت لري؛چي ژبه دهمدغه ګډونکي وسيلې چار مخته وړي چي هر لورته څر خي او ګوله سره اړوي.

دخوړو او اوبو دتېرولو چار هم يو اړين او دقيق چار دئ چي په هغه کي حلقۍ،کوچنۍ ژبه او اپي ګلوت(اپي ګلوت سري غاړي ته دخوړو دننوتلو په وخت کي دتنفس کولو لار ترخيا يا دساه دنلۍ پيپ،بندوې ترڅو خواړه سږو ته ولاړ نه سي) داسې چي کله انسان ګوله تيره وي نو ديوه لوري حلقۍ ژبه دپزې لار، دپزې د شا دوې کړکۍ بندوي او دبل لوري اپي ګلوت دتنفس کولو لار ترخيا بندوې ترڅو خواړه او اوبه سږو ته داخل نه سي، که حنجرې ته لږ اندازه خواړه داخل سي انسان يې په سا وهي.

ښه نو کله چي بيا انسان بيده وي او نارۍ په خوله کي راټولي سي څه پيښيږي؟

که څه هم دخوب په وخت کي دناړو جوړونکي غدوات لږ ناړه جوړوې خو که نارۍ په خوله کي راټولې سي يو ډېر جالب کار سرته رسيږي، داسي چي دخولې څخه عصبي پيغام مغز ته ليږدول کيږي،مغز نارۍ راګرځوي، هغه وخت حلقۍ ژبې او اپي ګلوت ته امر کوي ترڅو دپزې او ساه کښلو دنلۍ لار وتړي در هغه ورسته ناړي دمرۍ لورته استول کيږي، دا ټول کارونه هغه وخت سرته رسيږي چي انسان په درانه خوب بيده وي مګر دالله جل جلاله ساتنه تل زموږ سره وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هرورځ د اوبو او خوړو دتيرولو چار دجمجمې: اوم،نهم،يولسم او دولسم عصبو په مرسته چي ټول دمغز دريښې څخه تيريږي په پوره دقت او ښه ډول سرته رسيږي،که چيري دغه ګډکارى،سيستم په هر دليل زيان وويني، خواړه به ديؤه لوري دپزې شاتنيو لارو ته ننوځي او پزې دمخکنيو لارو څخه به راووځي،او دبل لوري به حنجرې،دساه کښلو لارې ته ننوځي او دهغه ځاى څخه به سږو ته ننوځي چي دياد کار پايله به دخفه کيدلو له کبله دمړينې حتمي لامل سي.

مرئ چي د25څخه در 30سانتي متره اوږده ده او په دا حلقوي، ګيرديو عضلاتو سمباله ده چي تل سره راټوليږي،ښه نو که کوم څوک په روغتون کي بستروي او هغه ته خواړه ورکړو په طبيعي ډول به خواړه خپل لار د مرئ څخه در معدې پوري ووهي، همدارنګه که دبيلګې په ډول يؤ وګړى په پښو ځړيږي او هغه ته خواړه ورکړو، لوړ لورته دمځکې دجاذبې دقوې خلاف به ولاړ سي، ځکه مرئ چي دځلورو پړونو لرونکي ده دايروي،ګيردئ عضلې لري چي په پرلپسي ډول سره را ټوليږي،غونجيږي ځکه خو ګوله يا خواړه به دمرئ څخه معدې ته ورسيږي.

معده يؤ سرپوښ لري چي ټينګ تړل کيږي او نه پريږدي چي دمعدې تېزابي اوبه دمعدې څخه دباندي را ووځي او انسان ته تکليف ورکړي،دمعدې تېزاب ډېر تېز دي چي دډېرو کلکو موادو دتجزيه کولو وړتيا لري، کله چي يؤ انسان قى وهي د سخت درد او سوځيدو احساس ورته پيداکيږي چي داحالت دمعدې دتېزو تېزابو له کبله وي، ښه نو ددې لپاره چي دمعدې تېزاب مرئ ته ولاړ نه سي او انسان ته زيان او ازار ونه رسوي دمعدې سرپوښ بشپړ بنديږي، ددې لپاره چي ګوله معدې ته ننوځي بايد دګولې دلوري پرياد سرپوښ باندي فشار وارد سي دومره فشار چي دمرئ دنورو برخو دفشار څلور برابره وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښه نو دغه ټولې پیچلې چارې چي دانسان په بدن کي سرته رسیږي ددې لپاره دي چي: انسان وخوري وڅښي،بیده سي، اند وکړي او ډېر نورې چاري مخته یؤسي، څوک دغه چاري ترتیبوي؟

کومې پوهې، کوم قدرت دغه چارې په لاره اچولي دي .سُوْرَةُ التين : 4.

{ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ}

په حقیقت کي موږ انسان په ډېره ښه ښه پېداکړ.

***

اپي ګلوت یا کوچنۍ ژبه

دانسان په بدن کي یؤ چلوونکی یا لارښود پولیس شتون لري چي دمور په رحم کي دجنین دشکل جوړیدنې څخه دمرګ تروختته کار کوي، نه یې په کار کي لږ سوستي راځي اونه دخپله د کاره ستړی او ناخوښه کیږي، شپه او ورځ دانسان دویښې او خوب په حالت کي کار کوي، دغه پولیس همدغه اپي ګلوت؛یا کوچنۍ ژبه یا په بل مانا هغه دروازه ده چي دخوړو دتیریدو په وخت کي دحنجرې لار تړي ترڅو ګوله یا اوبه سږو ته داخل نه سي،په همدې چار سره دساه دنلۍ دروازه وتړل سي او خواړه دسرې غاړې،مرۍ دلارې معدې ته ولاړ سي.

په ستوني کي دوه دوروازې شتون لري یؤ حلقۍ ژبه چي خواړه نه پریږدي پزې ته داخل سي او دویم اپي ګلوت یا کوچنۍ ژبې ته ورته جوړښت چي دسږو دپیپ په دروازه کي ځای پرځای سوی چي خواړه نه پریږدي،دسږو پیپ ترخیا ته ننوزې، دستوني لاندي لورته دوه لارې شتون لري: معدې ته دخوړو دتلو لار او سږو ته دهوا دننوتلو لار.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اپي ګلوت خورا ډېر اړين کار کوي، چي ياد کار سږو ته دخوارکي موادو دننوتلو مخه نيول دي، که اپي ګلوت اجازه ورکړي دنېم غړوپ اوبه دساه اخيستلو نلۍ،ترخيا ته ننوزځي او سږو ته ورسيږي: بيله ځنډه دانسان ساه بنديږي، ځکه که دمغزو اصلي حجرو ته پنځه دقيقي اکسيجن ونه رسيږي هغوئ مري.

که اپي ګلوت دا هيره کړي چي دساه اخيستلو لار ونه تړي او دمرۍ لار خلاصه نه کړي: دهغه ياده هيره به دانسان دمرګ لامل سي.

ښه نو څه به وسي که خواړه دساه دنلۍ څخه لاندي ولاړسي؟

هغه وخت به دسږو لار خرابه سي چي او ډېر ژر به انسان دساه بندۍ څخه مړسي.

دغه کوچنی غړی چي د ډوډۍ خوړلو په وخت کي د مرۍ لار او ساه کښلو په وخت کي دسږو لار خلاصه ساتي، شپه او ورځ په ربښتني ډول خپل کار مخته بيايې او رحت نه کوي.

هغه وخت چي انسان بيده وي ياد غړی کار کوي، ښايي ووایاست چي دخوب په وخت کي خو خواړه نه خورو، مګر کومې ناړې چي دخوب په وخت کي په خوله کي راغونديږي، څنګه بيله دي چي په خبر سئ يا ورته پام موسي تيروی يې؟

څوک دئ چي هغه ته يې هدايت کړی دئ، بيله دې چي موږ په خبر و اوسو، چي دساه دنلۍ لار بنده کړه ترڅو ناړې معدې ته سيخي سي او سږو ته داخلي نه سي او کله چي ياد کار سرته ورسيدي بيرته دمرۍ لار وتړه ترڅو ساه کښل په ارامۍ سره دوام پيدا کړي؟

ښه نو ترخيا يو اړين غړی دئ که څو دقيقې بند پاته سي دانسان دمړينې لامل کيږي، مهربانه الله جل جلاله پرموږ نعمت لورولی دئ هغه داچي ترخيا دساه نلۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دا خل کي داسي خوځنده سيلياوي،تنفسي تارونه پيداکړي دي چڅط تل لوړ لورته دحرکت په حال کي وي،که هرشی، که لږ اندازه هم وي ترخيا دساه نلۍ ته ننوځي ديادو تنفسي تارونو په واسطه لوړ لور ته تيل وهل کيږي، ترڅو په حنجره کي دګروبي يابل هر څه چي وي په ډول سره راټول سي، ديادونې ورده چي سيګرټ څکول ياد تنفسي تارونه کمزوري کوي او سږي ديادو تارونو چي لوړ لورته خوځښت لري دسوستۍ له کبله دالتهابي کيدا دخطر سره مخ کيږي.

سره غاړه،مرۍ،معدې ته دخوړو دتلو لاره هم د دايروي،حلقوي عضلو لرونکي ده چي تل دغونجيدني او پرخيدني په حال کي وي، که يو څوک په پښو ځړيږي موږ هغه ته اوبه يا خواړه ورکړو: خواړه يا اوبه به دمځکې دجاذبې خلاف لوړ لورته ولاړسي،ياني معدې ته به ځان ورسوي.

اند وکړئ څوک دئ چي خوځنده کوچني،تنفسي وريښته،تارونه يا سيلياوي يې دسږو په پيپ، ترخيا کي ځای پرځای کړي دي؟

چا مرۍ ته دا سي دايروي عضلات ورکړي دي چي که انسان په هر حالت کي وي،حتا که په پښو را ځوړند وي هم به څښاک او خورک کولی سي؟

بيله شکه پاک الله ﷻ دا هرڅه کړي دي. سُوْرَةُ الجَاثِيَة : 4

{ وَفِى خَلْقِكُمْ وَمَا يَبُثُّ مِنْ دَآبَّةٍ ءَايٰتٌ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ}

او ستاسي پخپل پيداښت کښي او په هغو حيواناتو کښي چي الله يې(په ځمکه کښي) خپوروي، ستري نښانې د هغو کسانو لپاره دي چي باور کوونکي دی.

***

الله ﷻ بيا فرمايي: سُوْرَةُ حٰمٓ السجدة/فُصّلَت : 53

(c) ketabton.com: The Digital Library

سَنُرِيهِمْ ءَايٰتِنَا فِى الْءَافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ حَتّٰى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ
بِرَبِّكَ أَنَّهُۥ عَلٰى كُلِّ شَىْءٍ شَهِيدٌ

ډېر ژر به موږ دوی ته خپلي نښانې په افاقو (هيوادونو) کښي هم وښيو او د دوی پخپلو نفسونو کښي هم؛ تر دې پوري چي دوی ته دا خبره څرګنده شی چي دغه قُرآن په رښتيا سره پر حق دی. ايا دا خبره کافي نه ده چي ستا رب پر هر څه شاهد دی؟

****

سُوْرَةُ الذّاريَات : 21] :وَفِىٓ أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟

****

دا هرڅه چي وويل سول؛ دالله ﷻ دلويوالي هغه نښي نښاني دي چي دې ته اړتيا نه پيدا کيږي چي موږ يې داثبات لپاره مايکروسکوپ را واخلو،کتابونه او مجلې پسي وپلټو هرڅوک کولی سي په پوه سي.

زرينه غشاء او د درد احساس

کلمې پر يوه غشاء چي ډاکټرن هغې ته زرينه غشاء وايي قرار لري، ياد غشا لويه دنده لري: کله چي هم يوانسان جوش اوبه وڅښي،کلمې دهغوئ ګراموالی،تودوخه نه حس کوي، ځکه الله ﷻ په خپل حکمت سره لويې او

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوچنۍ کلمې بيله حسي عصبو پيداکړي دي او دهغه په بدل کي يې کلمې په يؤه غشاء، پوښ سره چي ډېرې دندې لري پوښلي دي.

يؤه د دندو څخه ديادې غشاء داده چي کلمې نرمې؛پستي او ارامي وساتي،داسي چي پر خوځښت باندي برلاسي وي، او دا د دقيق ترينو دندو څخه ده ځکه چي کلمي دخوړو په هضم کي ميخانيکي اساسي دنده لري، ديادې غشاء په دننه کي دعصبو مزي او لمفاوي مرکزونه شتون لري، چي دانسان دساتونکي،دفاعي سيستم منزلونه دي، دبيلګې په ډول که په کلمو کي سخت التهاب رامنځته سي او کلمې سوري سي، زرينه غشاء په دنده پيل کوي، او داسي اوبه جوړوي چي ميکروبونه لمنځه يؤسي، په دې وخت کي انسان د درد احساس کوي، مګر دا درد دکلمو څخه نه احساسوي بلکي دزرينې غشاء څخه وي چي د خطر دزنګ پيليدنې په مانان وي، را پورته کيږي، که چيري په کلمو کي سورى تند،حاد التهاب دکلمودميکروبونو،عفونت سره يؤځاى رامنځته سي، عصبي مزي، اخذې چي په زرينې غشاء کي شتون لري انسان د درد څخه خبروي.

ددې هرڅه سربيره په زرينه غشأ،پوښ کي دفاعي مرکزونه هم شتون لري چي ميکروبونه پيژني دهغوئ ضد دوا،زهر جوړوي او ميکروبونه پري وژني او فساد لمنځه وړي.

کله چي په قصابۍ کي دکلمو په منځ کي نازکه غشاء پوښ ومومئ، په هغوئ کي به وزګه بلغمي شکله ټولګي چي د غړو دمجموعي په شان وي ووينئ: چي همدا د دفاعي سيستم ترټولو پياوړي وسلې دي او د داسي سرتيرو لرونکي دي چي د دښمن په پيژندلو کي ترټولو غوره دي، هلته ښه وژونکي وسلې او د وژونکو د درملو،زهرو جوړونې کارخوني هم شتون.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دخيتې،نس ټول دردونه د خطر بيرنی زنګ دئ او ټوله يادي غدي چي دانسان په بدن کي حياتي دي، دانسان دبدن،ساتوونکي،دفاعي سيستمونه شميرل کيږي.

دالله ﷻ په حکمت په کلمو کي حسي عصب شتون نه لري،ښه نو موږ څنګه دکلمو درد حس کوو؟

کله چي په کلمو کي سوری جوړ سي او درد هغې اندازې ته ورسيږي چي دزغم وړ نه وي، الله ﷻ فرمايي: دآيات شريف ورستی برخه

[سُوۡرَةُ محَمَّد : 15] وَسُقُوا مَآءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَآءَهُمْ

او په هغو باندي به داسي ګرمي اوبه وڅښل شي چي کولمې به يې غوڅي غوڅي کړي؟

****

کله چي کلمي سوری يا پري سي انسان د درد حس کوي، ددې پر بنسټ د لوړ آيات شريف په ځينو موخو موږ دپوهې دتازه لاسته راوړنو په مټ پوه سو، که چيري قرآن کريم دالله ﷻ کلام او پيغام نه وای رسوالله ﷺ نه سوای کولی دغو حقيقتونو ته ورسيږي، ځکه چي په هغه وخت کي علم،پوهه دومره پرمختګ ته نه وه رسيدلي، دغه غشاء چي په ډېر حساسو عصبو سمباله ده، بيله سوري کيدني درد نه احساس کوي، په کلمو کي هيڅ د درد احساس شتون نه لري، داسي چي که انسان ګرمې اوبه وڅښي دهغوئ زيان رسونه نه حس کوي، مګر څه وخت درد احساسوي؟

يوازي هغه وخت چي کلمو کي ټپ،زخم جوړ ياسوری سي. اللهﷻ فرمايي: سُوۡرَةُ محَمَّد : 15

(c) ketabton.com: The Digital Library

{وَسُقُوا مَآءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَآءَهُمْ }

او په هغو باندي به داسي ګرمي اوبه وڅښل شي چي کولمې به يې غوڅي غوڅي کړي؟

****

انسان چي هرڅومره ډېر دخپل بدن دننه رښتياوو ته رسيږي نو الله جل جلاله ته يې دسر د ټيټيدلو په شمېر،د هغه په ياد او خلقتونو کي يې اند ډېرښت مومي.

الله جل جلاله: دانسانانو پيداکوونکی،حکيمانه چار،نيغه لار،لارښوونکي رڼا، ټينګ،تل پاتی او باوري دليل!

معده

معده چي دانسان په بدن کي ځای پرځای سوي ده خورا لوی بحث او څيرنه غواړي چي دلته يې ليکل ناشونی چار دئ، موږ دلته پرمعدې باندي لږ خبرې کوو هغه خبرې چي دالله جل جلاله دحکمتونو،قدرت ښکاروندوينه کوي!

معده دڅلورو پوړونو څخه جوړه سوي ده،الله جل جلاله معده په څلورو طبقو چي يؤپربل اوډل سوي خلق کړي ده، ددغو پړو څخه ځيني يې عضلي دي، چي په خپل منځ کي بيلابيلې دايروي،سيده او کږې عضلې لري،چي دخوړو دهضم لپاره ښه ځای تري ترتيب سوی دئ.

په معده کي 35ميليونه هضمي غدي چي په هر سانتي متر مربع کي په منځني ډول 800غدي کيږې شتون لري، دغه غدې انزايمونه او دمعدې تېزاب،هايډرو کلريک اسيد دترشح کوي چي ټول خواړه حتا کلکي غوښې لا هم تجزيه کوي،

(c) ketabton.com: The Digital Library

مګر يؤ سوال چي تراوسه لاهم دقناعت وړ ځواب نه دئ ورته موندل سوی هغه دادئ: چي ولي معده خپل ځان نه هضم کوي؟

غوښې خورو هغه هضم کوي؛ په داسي حال کي چي معده خپله غوښه ده،هغه ماده چي معده يې ترشح کوي غوښه تجزيه کوي،ښه نو دا کوم راز دئ چي خپل دځان پروړاندي هغه څه نه کوي چي دنورو پروړاندي يې سرته رسوي؟

دا اړينه پوښتنه ده چي تر اوسه نه ده ځواب سوي، مګر هغه څه چي زموږ پام ځانته را اړوي هغه دادئ چي ځيني پوهان وايي: دويني سره کرويات چي دهډوکو دمغز په کار خونو کي جوړيږي،در هغو چي ويټامين بي 12هغوئ ته ونه رسيږي جوړيدا يې نه بشيريږي، حيرانوونکي خبره خوداده چي ياد ويټامين بيله د يؤه ملګري دمرستې او ملتيا په يؤازي ځان نه سي کولی په کلمو کي جذب او اينه کي ذخيره سي، دياد ويټامين دغه ګران ملګری ګليکو پروټين دی چي خورا کوچنی دئ او اټومي وزن لري، دغه پروټيني ماده دمعدې دخواو دېوالونه،هغه دېوالونه چي دمعدې تيزاب جوړوي ترشح کوي، پوهانو ياده ماده دهغه دموندونکي په نوم نومولي ده.

هرکله چي معده ياده ماده ترشح کړي:هغه وخت ويټامين بي 12کولی سي کلمو ته جذب وينې ته داخل او په ځيګر،اينه کي ذخيره سي، کله چي پر مالوم وخت دهډوکو دمغز کار خونو ته ياد ويټامين ورو ورسيږي نو هغوئ په يؤه ثانيه کي د دونيم ميليونو شاوخوا دوينې سره ذرات توليد او کارته يې تياره وي، په اينه کي دياد ويټامين ذخيره،هغه ويټامين چي دسروکروياتو دتوليد نظارت کوونکی دئ، پنځه ملي ګرامه ده چي دانسان لپاره پنځه کاله بسنه کوي، ځکه يؤ انسان په کال کي يؤازي يؤ ملي ګرام ياد ويټامين کاروي؛يا په مصرف رسوي،موږ هره

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورځ د درو څخه در پنځو مايکروگرامه پوري ياد ويټامين ته اړتيالرو، يؤ مايکرگرام دميلي گرام يؤميليونم برخه کيږي.

که دانسان معده کومه ستونزه پيداکړي دبيلگې په ډول ايچ فايلوري دانتان له کبله زخم پيداکړي: گليکو پروټين نور کلمو،وينې او اينې ته ياد ويټامين نه رسوي، هغه وخت به کومه پيښه رامنځته سي؟

هغه وخت به زموږ بدن به دبيلا بيلو ناروغيو اوستونزو لکه،انيميا،دويني لږيدا،دژبې دالتهاب،دخوړو په تيرولو کي ستونزې، دفعاليت لږيدل،دبدن کهالئ اوسوستئ،ډنگريدو،ژورخفگان،دپښو مړاوي کيدل،دبدن لړزيدلو، سردردئ، فشارټيټيدلو،نفس تنگئ اونورو ناروغيو اوستونزو سره مخ سو.

يادې اونوري ستونزې اوناروغئ موږته ځکه راپيښږي چي زموږ په اينه کي دياد ويټامين ذخيره ختمه سوي ده.

سبحان الله څومره دقت سوی دانسان په خلق کيدا؛پيداښت کي؛سبحان الله

[سُوْرَةُ القِيَامَة : 36]

{ أَيَحْسَبُ الْإِنسٰنُ أَن يُتْرَكَ سُدًى}

ايا انسان دا انگيرلې ده چي په همداسي حال به پريښودل شي؟

****

(c) ketabton.com: The Digital Library

اينه په تمامه مانا يؤصنعتي ښار دئ!

اينه چي دانسان دننه دانسان په خيټه کي راسته لورته ځای لري،دانسان دبدن دننه ترټولو لوی غړی دئ.

اينه،ځيګر دالله جلاله دلويوالي؛حکمت،علم او قدرت دنښونښانو څخه يؤه نښه ده چي دانسان په ژوند کي خورا ډېر ارزښت لري: که چيري انسان نه سي کولی پرته دزړه دري دقيقې ژوندی پاته سي،بيله اينې هم د دريو ساعتونو څخه ډېر ژوندی نه سي پاته کيدلی.

اينه کولی سي خپل لمنځه تللي برخي او خرابۍ دويم ځلي جوړ کړي؛ داسي که چيري يؤ جراح ډاکټر داينې څلورمه يا پنځمه برخه تري بيله،پري کړي: په حيرانوونکي ډول اينه هغه دويم ځل جوړوي، ځکه د د ډېر قدرت خاوند دانسان پيداکوونکي هغې ته عجبه دبيا جوړيدنې وړتيا ورکړي ده،هغه ژونکي،حجرې چي ډېرې ګړندۍ ويشل کيږي داينې حجرې دي چي ډېرې دندې پر غاړه لري، ځينو پوهانو ويلي دي چي اينه پنځه سوه دندې سرته رسوي،ځينو نورو بيا ويلي دي چي اووه سوه دندې سرته رسوي، ځينو نورو داينې دندې دزرو څخه ډېري يادې کړي دي او اوسنيوڅيړونو څرګنده کړي ده چي اينه دپنځه زره څخه ډېرې دندې مخته وړي.

ښه نو ديادولو وړخبره داده چي داينې هره حجره په يؤا زي ځان دغه دندې مخته وړي،ددغو دندو څخه يؤه يې ذخيره کول دي، اينه دوينې يؤ لوی ذخيره ځای،ساتن ځای دئ، اينې 1500سانتي مترمکعب ويني ته په خپل ځان کي ځای ورکړی دئ، کله چي انسان ناڅاپه دکومې پيښې سره مخ او وينه بهيدنه رامنځته سي لکه دټکر يا ولادت په وخت کي، يؤ هورمون په غوړو کي اينې ته

(c) ketabton.com: The Digital Library

لاربښوونه کوي: ترڅو دويني يؤڅه اندازه د وينې، د وينې دضايع،کاريدنې سيمې ته واستوي.

داينې يؤبله دنده دقندونو،خوړو، پروتينونو،ويټامينونو ذخيرکول دي، ښه نو ويلى سو چي اينه دخورکي توکو يؤگودام،ذخيره ځاى يا ساتن ځاى دئ، چي دلوږې په وخت کي؛خوراکي موادو ته دنه لاس رسي په وخت کي هغه که ارادي وي لکه روژه يا غيري ارادي وي لکه قحطي، يا کله چي سخته وينه بهيدنه رامنځته سي، اينه پيښنه سويه تشه يا کمښت په نيکه طريقه پوره کوي.

اينه دهغو موادو ساتن ځاى دئ چي انسان هغه ته اړتيا لري، که دلوږې په وخت کي ديؤه انسان داينې وينه په لابراتور کي ووينو: په هغې کي به اړين مواد په بشپړ ډول شتون ولري، که يؤ وږي انسان د ناچارى يا په هر دليل چي وي دڅه وخت را په دې خوا څه نه وي خوړلي،څو ساعته دلوږې اوسترړيا احساس نه کوي، ښه نو ويلى سو لوړه په اينه کي د خوړو د ذخيرې دکمښت ده، نه په روانه وينه کي دخوړو دکمښت.

په اينه کي يؤ بله جالبه ځانګړنه شتون لري چي هغې ته پوهان په بل رنګ جوړونه،بل ډول جوړونه وايې،داسي چي اينه کولى سي چي دخوړې ځخه پروټين،دپرټين ځخه خوړه،دغوړو ځخه خوړه او دخوړې ځخه غوړي جوړ کړي،حيرانوونکي ده په اينه کي هم چربي يا غوړ،بوره ياقند او پرټينونه شتون لري چي اينه کولى سي داړتيا په وخت کي ياد مواد په يؤ بل بدل کړي، ښه نو بل رنګ جوړونه يا ديؤه شي ځخه دبل شي جوړونه داينې يؤه جالبه او اړينه ځانګړنه ده، دغه ټولې چارې،ذخيره او د توکو په يؤبل بدلونه د انسان دژوند ساتلو په پار دسترخالق ﷻ په امر سرته رسيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

بله خبره داده چي اينه دسنجش يا اندزه که ونې دنده هم په غاړه لري: کله چي قند يا خوږه په لوړ نسبت اينې ته ننوځي، په ځانګړي ډول کله چي خواږه خواړه وخورو، کله چي وينه داينې څخه دباندي وځي دخوږې نسبت په وينه کي 5،1/1000څخه ډېر نه وي، ښه نو اينه په وينه کي دخوږې،پرټينونو،ويټامينونو،اليکټروليتونو او ټولو موادو اندازه کول داينې د دندو څخه يؤه دنده ده.

داينې څلورمه دنده شکل ورکول؛ډول ورکول دي: د موادو مايع کول اويا جامد کولو ځانګړنه، اينه ترتيبوي،

ښه نو ددغو دوحالتونو په مرسته وينه په مناسبه طريقه ترتيب کيږي،که چيري اينه په ښه ډول ياده دنده سرته ونه رسوي: وينه په رګونو کي لکه نرم ګل داسي کيږي او کيداى سي دانسان دمړينې لامل سي او يا به وينه داسي؛ سي چي دبدن ديؤه کوچني زخم په پيښيدنې سره به ټوله وينه دبدن څخه توی سي.

همدا ډول اينه داسي پروټين ترشح کوي چي دبدن دمايعاتو،اوبو دنسبت اندزه ګيري کوي او مالوموي يې،

هرکله چي دکوم چا اينه خرابه سي يا ورته زيان ورسيږي دهغه دبدن داستسقا،پړسيدنې لامل کيږي، يانې بدن يې داړتيا څخه ډېرې اوبه ذخيره کوي او په پايله کي دانسان دبدن دانساجو دپاړسوب لامل کيږي.

اينه يؤبل حيرانوونکی چار هم سرته رسوي هغه داسي چي دزهري مادې حالت ګوري او ورسته دهغې سره وړ چلند کوي،که اړتياوي پروړاندي يې کيمياوي غبرګون ښيي، يا هغه په خپل کيد کي راولي، يا هم هغه ليري کوي، يانې داچي اينه دزهري مادي دخطر داندازې سره وړ پريکړه کوي او دهغې پر وړاندې خپل

(c) ketabton.com: The Digital Library

غبرګون ښيي،داسي لکه چي ته به وايي عقل دئ چي په مناسب وخت او ځای کي کي مناسبه پريکړه کوي؛

اينه داچارځنګه سرته رسوي؟

داسي چي اينه په خپل لابراتور کي زهر ازمايي، ورسته دپيژندنې يا پرهغه کومه ماده پاشي ترڅو خنثا يې کړي، يا هغه محاصره کوي او نېسي يې، که نه هغه دبدن دباندي غورځوي تر څو په کثافاتو کي د بولو سره دباندي ووځي، دغه او دې ته ورته دندې ټولې داينې پر غاړه دي.

اينه دغوړو،چربۍ تجزيه کوونکي زرغونه ماده صفر هم توليدوي، په هره ثانيه کي دونيم ميليونه سره کرويات مري او توري،

د سروکروياتو هديرې ته ليږدول کيږي، ترڅو هلته د سره په خپلو جوړونکو مادو باندي دبيا ځلي جوړيدنې لپاره تجزيه سي، دوينې دسرو کروياتو دتجزيي څخه لاسته راغلي اوسپنه دهډوکو دمغز کارخونو ته دبيا ځلي جوړيدنې او کاريدنې لپاره ليږل کيږي،ترڅو بيا تري دوينې سره کرويات جوړ او دبدن په خدمت کي ورکول سي،

همدارنګه توری دهمدغه مړو سروکروياتو دتجزيي څخه هيموګلوبين په لاس را وړي،اينې ته يې استوي ترڅو اينه يې په صفر بدله ياصفرا تري جوړه کړي، ښه نو، کومه صفرا چي په اينه کي شتون لري: په توري کي دسروکروياتو دتجزيي پايله ده،داسي چي توري کي دمړو سروکروياتو څخه هيموګلوبين لاسته راغلي، ورسته اينې ته ليږل سوي او اينې هغه په يؤه بله ماده صفرا بدل کړي دي.

ښايي وپوښتۍ صفر څه دنده لري؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

صفرا چي په اينه کي جوړه سي: کيسه صفرا يا ګالبليډر کي ذخيره کيږي دهغه ځای څخه داړتيا په اندازه کلموته ليږدول کيږي او هلته دغوړو،چربی په هضم، جذب کي مرسته کوي، همدارنګه دکلمو دحرکاتو سره هم مرسته کوي او يؤبله دنده هم سرته رسوي چي هغه دکلمو ضدعفوني کول يا دميکروبونو څخه پاکيدنه ده، په همدي خاطر که دکوم چا په صفرا کي ستونزه پيښه سي، دغوړو جذب او هضم دهغه لپاره ستونزمن چار وي.

اينه څنګه دسوځيدنې،خرابيدنې سره مخ کيږي؟

يرقان، ژړی يا داينې التهاب،داينې ابسي يا چرکينې دانې او دې ته ورته ناروغۍ داينې دلمنځه تللو او خرابی لامل کيږي، پوهان وايي: هرکله چي خواړه او دخوړو وسايل په ناپاکو موادو ککړ وي اينه په ناروغۍ اخته کيږي.

هغه حديث شريف چي دپاکۍ په باره کي راغلی دئ په همدي خاطر دئ، رسوالله ﷺ په ډېر احاديثو کي دناپاکۍ څخه ليروالي او دپاکۍ ته را بللي يوو.

پوهانو ټينګار کړی چي داينې ناروغۍ يؤ لوی دليل لري او دالوی دليل په شرابو معتاده کيدل دي، شراب دخبائث،فساد مور ده، ډېر هغه وګړي چي په شرابو معتاد وي داينې په ناروغی،تشمع هم اخته وي، تشمع يا داينې ناروغي يانې دا چي اينه خپلې دندې سرته نه سي رسوای، يا په بل مانا د خپلو دندو څخه داينې ورسته پاتي والی،

يؤ د دليلونو څخه چي په اسلام کي خمر،شراب حرام دي همدا دئ، ډېر داسي کيږي چي شرابي وګړي داينې په ناروغۍ اخته سوي يا اخته کيږي، الله ﷻ فرمايي: سُوۡرَةُ المَائدة : 90

(c) ketabton.com: The Digital Library

يَٰأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوٓا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنصَابُ وَالْأَزْلَٰمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَٰنِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

اې مؤمنانو! په يقيني توګه شراب، جواري (قمار)، درشلې (بتان) او د فال نيولو غشي ټول ناولي او شيطاني کارونه دي. له هغو څخه ډډه وکړئ، هيله ده چي تاسي ته به برى در په برخه شي.

****

آيا تاسو نه پوهيږئ چي ستاسو په بدن کي دغه خورا ډېر اړين غړى: يؤلابراتو،کارخونه،ساتنه ځاى او ذخيره ځاى دئ؟

دموادو ذخيره،دموادو په يؤبل اړول، اندازه کول،شکل ورکول،پيژندنه او لمنځه وړنه، ترشح او دنوو موادو جوړونه او ډېرې نوري دندې داينې پرغاړه دي، چي داينې هره حجره په يؤازيوالي، بيله ږغ و ږوغه په رښتني ډول يادې دندې سرته رسوي.

!دغه ده دالله ﷻ دلوري دغوښې يؤه خلق سويه ټوټه ده

قصابۍ ته ځئ او دغه غړى رانيسئ، يانې دپسه اينه پيرى،هو همدغه لوى ذخيره ځاى او فابريکه ده چي تاسو يې وينئ،انسان نه سي کولى بيله اينې د درو ساعتونو څخه ډېر ژوند وکړي. اللهﷻ فرمايي :سُوَرَةُ الطّارق : 5--8

فَلْيَنظُرِ الْإِنسَٰنُ مِمَّ خُلِقَ

بيا دي انسان دې ته ځير شي چي له څه شي پېدا کړه شوى دى.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خُلِقَ مِن مَّآءٍ دَافِقٍ

له توپ وهونکو اوبو څخه پيدا کړاي شوی دی؛

يَخْرُجُ مِنْۢ بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَآئِبِ

چي د شا او د سينې دهډوکو له منځ څخه راوځي.

إِنَّهُۥ عَلٰى رَجْعِهِۦ لَقَادِرٌ

په يقيني توګه، هغه (خالق) د ده (انسان) په دوهم ځل پيدا کولو قادر دی؛

****

دبې ارزښته اوبو،نطفي،ايني،زړه،مغزو،پښتورګو څخه جوړ سوی دئ.

[سُوۡرَةُ الطُّور : 35]

أَمْ خُلِقُوا مِنْ غَيْرِ شَىْءٍ أَمْ هُمُ الْخٰلِقُونَ

ايا دوی له کوم خالق څخه پرته پخپله پيدا شويدي؟ - يا پخپله د خپل ځان هستوونکي دي؟

****

هغه چي انسان يې په پيچلي او ښکلي ډول جوړ کړی، آيا په ريښتياسره دعبادت وړ نه دئ؟

په رښتيا سره دمحبت وړنه دئ ؟ او ولې موږ دهغه احکامو ته سرټيټ نه کړو وايې نه ور او وي نه منو؟ دهغه څه څخه يې چي منعه کړي يوو،پرهيز ونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړو؟ آيا دا به ښه نه وي چي خپل ارزښتمنې شيبې دهغه په عبادت او ياد کي تيرې کړو؟

دابن مسعود (رض) څخه روايت سوی دئ چي رسوالله ﷺوفرمايل: (لا تزولُ قدمُ ابنِ آدم يومَ القيامه من عِند ربهِ حتّی ّ يسألَ عن خمسٍ : عن عمرِهِ فِيم أفناهُ و عن شبابهِ فيم

أبلاهُ، و مالِهِ منْ أينَ اكتسبه؟ و فيم أنفقهُ؟ و ماذا عملَ فيما علم؟

دحديث شريف مفهوم دئ:انسان به دقيامت په ورځ دالله جل جلاله په وړاندي قدم وانه خلي ترڅو دپنځو په باره کي ونه پوښتل سي: داچي عمر،ژوند يې څنګه تيرکړ؟ځواني يې څنګه مصرف او په څشي تيره کړل؟شتمنې يې دکمې لارې لاسته راوړل او په څشي يې مصرف؛ ولګول؟ او په هغه څه چي پوهيدئ څنګه يې عمل په وکړ؟ترمذی (2416

****

ښه خښل

دانس بن مالک څخه رويت سوی چي: رسوالله ﷺ په لوښي کي دڅښلو په وخت کي دري ځله ساه اخيستل،يا په بل ما اوبه به يې په دري ځله پس د څه شيبې څښلې او دغه چاره يې ښه ګڼل، او ويل به يې دا ډېره تنده ليري کوي، سلامتيا ته نژدي دي،داغه رکم څښل خوارډه او په څښلو کي هوساينه راولي

دابو هريره څخه هم دغسي رويت سوی دئ، رسوالله ﷺ په درو ساه وو اوبه څښلې،کله چي به يې لوښي مبارکو شوندانو ته نژدي کړ بسم الله او چي کله به يې وڅښلې الحمدلله به يې ويل،دغه کار يې دري ځله تکراروئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په بدن کي ځيني عصب شتون لري چي هغوئ ته پټ،پيچلي عصب وايې،دئوه لوري دمعدې او دبل طرفه په زړه پوري اړيکه لري، ياد عصب د ناڅاپي پيښنو سره سخت حساس دي، دبيلګې په ډول که سړي اوبه مخکي له دي چي يؤار لږ وڅښل سي ياني بدن ته دخبر په ډول دا څرګنده کړي چي زه يخي اوبه څښم او په يؤځلي بيله دريدلو ځان اوبه کړې، ياد عصب به وار خطا سي،ځکه ددې عصبو لپاره ناڅاپي پيښې سختي دي،زړه ته به پيغام واستوي او کيدای سي زړه خپله دنده پريږدي؛ په نړۍ کي داسي ډېري پيښني سوي دي چي وګړي دناڅاپه عادي پيښنو له کبله مړ او يا يې زړه دريدلی وي؛پوهانو دي ته دعصبي سيستم دنهي نوم ورکړی چي ياد چار دزړا د دريدا او مړيني لامل سوی دئ.

يؤبل ديادولو وړ خبره داده چي انسان بايد په سختي تندي،زياتي ګرمۍ او ډېري ستړيا کي په يؤځل ډېرې اوبه ونه څښني؛ځکه که موږ پر يؤه فلزي ماشين لا د هغه دګرموالي په وخت کي اوبه واچوو دهغه دزنګ وهلو او دېرزو د اوميدلو لامل کيږي،څه لا دغوښنې جوړ انسان دئ. الله جل جلاله فرمايي:

[سُوْرَةُ البَقَرَة : 249]

فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُم بِنَهَرٍ فَمَن شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّى وَمَنْ لَّمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُۥ مِنِّىٓ إِلَّا مَنِ اغْتَرَفَ غُرْفَةًۢ بِيَدِهِۦ ۚ فَشَرِبُوا مِنْهُ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْهُمْ فَلَمَّا جَاوَزَهُۥ هُوَ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُۥ قَالُوا لَا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِۦ قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُم مُّلَٰقُوا اللَّهِ كَمْ مِّنْ فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةًۢ بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّٰبِرِينَ

بيا چي کله طالوت له لښکر سره وخوځېد نو ويې ويل: "يو سيند د الله له لوري پر تاسي ازمېښت کېدونکی دی، څوك چي د هغه اوبه وڅښني، هغه زما ملګری نه دی، زما ملګری يوازي هغه څوك دی چي پر هغو (اوبو)خپله تنده ماته نه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړي؛ هو که څوك يوه، نيمه لپه وڅښي، نو ودې څښي." - خو پرته له يوې وړې ټولګۍ څخه نور ټول له هغه سيند څخه خړوبه شول. بيا چي کله طالوت او ورسره ملګري مسلمانان له سيند څخه واوښتل، وړاندې لاړل، نو هغو طالوت ته وويل: "نن په موږ کښي د جالوت او د هغه له لښکرو سره د مقابلې وس نشته." - خو د چا چي په دې باور ؤ چي يوه ورځ له خداى سره يو ځاى کېدونکي دي، هغوي وويل: "ډېر ځله داسي شويدي چي يو وړوکې ټولګۍ د الله په امر پر يوې لويي ډلي برلاسه شوېده. الله د صبر کوونکو ملګرى دى.

****

دسختي تندې، ډېرې ګرمۍ او ستړيا په وخت کي بايد لږې اوبه هغه هم په تکرار او ځان هوسا کولو وڅيښو، داسي بايد ونه کړو چي په يؤځل په يؤه ايند ډبه،منګى پرسره پورته او خالي يې کړو دازموږ دروغتيا لپاره زيان رسوونکى چار دئ.

هغه څه چي لوړ مو وليکل درسوالله ﷺ ځيني هغه لارښوونې وي چي زموږ دروغتيا په پار يې راته کړي وي؛هيله لرم دګټو څخه يې برخمن سئ.

ارادي او غيري ارادي کارونه،تنفس

ځيني پوهان وايي: ښکاره والى او نيژديوالى دحجاب سره ورتوالى لري، ښکاره او ځرګندي نښاني دالله ﷻ پر عظمت اولويوالي باندي شتون لري چي زموږ هغوئ ته دډېري مينې او نېژديوالي له کبله پام نه وي، يؤه دهغو نښانو څخه بيله شکه چي زموږ ساه،تنفس دئ.

انسان په ښه ډول لوړ کښته ځي په داسي حال چي سږي يې په ځانګړي نظم او ترتيب کارکوي، زړه يې هم همداسي په نظم او ارامۍ غورځي، تپيږي،هضمي

(c) ketabton.com: The Digital Library

سیستم یې هم په ښه ډول او دقت خپله ورسپارل سوي دنده سرته رسوي.

ښه نو که د هضمي سیستم دندي، دویني دګرځیدني سیستم دنده او دزړه او سږو دندي زموږ په اراده زموږ په مداخلې کولو مخته تلای، آیا داسي کوم وګړی به وای چي حتا یوه شیبه به یې خوب کړی وای؟ یا لږ کار یې کړی وای؟یا هم دیوې دقیقې لپاره دخپل خواږه ملګري سره کښینستلی وای؟

دغه ټول د غیري ارادي کارونو ددلې څخه دي چي په ښه ډول،پوره دقت، په بې مثاله حکمت،تدبیر سره سرته رسیږي.

پوهان ویلي دي: دغیري ارادي کارونو دکنترول لپاره مرکزونه شتون لري چي دزړه پر غورځیدا، دسږو پرحرکت، دهضم دچار پردوام،دغدواتو پر ترشح او ډېرو نورو کارونو چي یوازي پري الله جلاله ښه خبردئ څارنه کوي، داسي لکه، دکوچنیوغدو،پانقراس، ایني؛فوق الکلیه غدې، تیروئیید، هیپوفیز، دبدن دتودوخې د درجې تعادل، دبدن دمایعاتو تنظیمول، دزړه دضربانو ترتیب او دې ته ورته بیخي ډېر کارونه: په غیري ارادي ډول دیادو مرکزونو په مرسته دهمدې مرکزونو در څارنې لاندي په خورا ښه او برابر ډول سرته رسیږي.

پوهانو ویلي دي: دشوکي نخاع په سریا بصل النخاع کي چي دمغز پای دئ یو پیچلي تارونو ته ورته جوړښت ځای لري، دتنفس دتنظیم مرکز، دزړه دضربانو دتنظیم او همدغه رکم درګونو مرکزونه چي ددې تنګ او نري ځای څخه تیریږي؛ ځای لري،

همدغه ډول دتیرولو، ژولو،دخوړو دتعادل،دخولو،ناړو،خوب او ویښتیا، پر لاري تلو،دښځینوو دمیاشتنی ناروغۍ دځانګړني، دبدن دتودوخي تنظیموونکي او جنسي غدو مرکزونه ټوله دسپاینل کارډ یا دمغزي ساقي په لاندي لور کي ځای

(c) ketabton.com: The Digital Library

لري، چي يادې ساحې ته دژوند دپيدايښت ځای وايي، چي دانسان دبدن اړينه ترينه برخه ټکی دئ، که چيري په يادې ساحې کي کوم خلل،ستونزه پيښه سي: بيله ځنډه انسان خپل ژوند دلاسه ورکوي، ددې خبرې دلاښه سپړلو توضيح لپاره تنفسي سيستم انتخابوو.

په ياده ساقه کي دو ځايه شتون لري،يؤدساه کشولو اوبل دساه کښلو يا خارجولو لپاره، په وينه کي شته د کاربن ډای اکسايډ ګاز دا دوې پيښې ګرځوي،هرکله چي دساه اخستلو مرکز فعاله کړې دويم هغه يې غيرفعال وي ياني هغه شيبه کار نه کوې، مګر که دواړه په کار پيل وکړي، حالت خرابيږي ځکه ديؤه مرکز دکار په وخت کي دويم هغه بايد بند وي، عجبه او حيرانوونکی ظرافت او چار چي داند کولو وړدئ.

يؤه بله ديادولو وړ خبره داده چي ساه کښل،تنفس اردي چار دئ، انسان په خپله خوښه کولی سي ساه واخلي او ساه وباسي.

دتنفس کولو،ساه اخستلو او کښلو لپاره يؤ مرکز شتون لري چي دمغز څخه پيغامونه اخلي.

که څه هم انسان دياد مرکز دکار څخه بي خبره دئ مګر ياد مرکز په خپله او بيله انسان دفکره کارکوي.

څشي ياد مرکز اداره کوي؟

په حقيقت کي دا په وينه کي شته کاربن ګاز دئ چي هرکله پوره سي او په وينه کي ډېرسي دساه اخستلو او خارجولو چار کي ډېروالی راځي، که چير يؤ وګړی خپل سر په پټو يا تلتک کي پټ کړي،داکسيجن ګاز لږ او دکاربن ګاز ډېرسي، که چيري پام وکړئ په دې وخت کي دسږو خږ خږ ډېريږي، دغه حالت ځکه

(c) ketabton.com: The Digital Library

پيښيږي چي په وينه کي دکاربن ډای اکسايډ دګاز اندزه ډېره سي، هرکله چي دياد ګاز اندازه په وينه کي ډېره سي: دساه اخيستلو او خارجولو مرکزونو ته خبر ورکوي او ياد مرکزونه هم خپل کار دوه برابره کوي بيله دي چي انسان ياد حالت احساس کړي يا په پوه سي، موږ انسانان دخپل بدن د بيخي ډيرو خپل سري کړونو څخه بې خبره يوو او دا هغه ويښي سترګې دي چي خوب نه لري.

پوهان په دي باوردي چي که دانسان په بدن کي دکاربن ګاز دمعمول څخه دوه په لسو کي ډېر سې: د انسان دتنفس شمير ډېريږي، او که په همدي اندزې لږ سي تنفس درېږي.دا څنګه تعادل دئ؟

هرکله چي په وينه کي دکاربن ډای اکسايډ ګاز ډېر سي بېله دي چي دتنفس کولو مرکز ته خبر ورکړي انسان بې هوښه کيږي او لږ ورسته مري، هغوئ چي دبيلګې په ډول په ژمې کي په خپلو کوټو،خونو کي دګازي بخاريو او يا په پخواکي په کليو کي داوبو په ارهډونو کي داوبو دراکښلو دماشينونو دزيات دود څخه مړکيدل،څه علت وو؟

علت يې دا دی چي دکاربن ډای اکسايډ اندازه لومړی په هوا او ورسته په وينه کي دخپل معمولي اندازې څخه ډېره لوړيږي چي په پايله کي يې انسان بې هوښه او ورسته مري.

سبحان الله! عجب او حيرانوونکی نظم دئ دانسان په بدن کي... انسان بيده وي مګر سږي يې په خپل ځانګړي نظم سره خپله دنده سرته رسوي، انسان بيده وي مګر زړه يې په منظم ډول سره غورځي، غدې؛پښتورګي،معده ،اينه کلمي،توری او دماغ يې په پوره ښه او منظم ډول خپل ورسپارل سوي دنده سرته رسوي حال داچي انسان خبر هم نه وي، په همدي خاطر ﷻ فرمايي: سُوۡرَةُ الذّاريَات : 21

(c) ketabton.com: The Digital Library

{ وَفِىٓ أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ}

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟

****

سږي

سږي دانسان دسينې په قفس کي امانت ايښودل سوي دي چي دانسان په بدن کي دالله جل جلاله دلويي دنښو نښانو څخه دي.

سږي دتفسي پيپ ترخيا په وسطه د دباندي سره په اړيکه کي دي، ترخيا دبرنشي او برانشي بيا په هوايي کڅوړو چي دسږو کوچنۍ برخې دي پای ته رسيږي. هوايي کڅوړې چي دهوا څخه ډکې دي دمايکرومتر څلورمه بره قطر لري، په داسي حال کي چي د ترخيا قطر پنځه سانتي متره دئ داسي لکه ديؤ کوچني فلزي پيپ يا دهغه څخه لږ غټ. دهوايي کڅوړو ټوله مساحت 70متره مربع کيږي چي د ترخيا او ورسته دبرانشيو څخه هوا ورته راځي يا په بله مانا هوا تري اخلي.

آيا باور کولی سئ چي په سږو کي 350ميليونه هوايي کڅوړې شتون لري او مساحت يې د ترخيا دمساحت څخه دوه زره برابره ډېر دئ؟

جالبه داده چي د ترخيا او برنشي يا د ترخيا په ورستيوکي درويشتو ښاخونو په اوږدو کي تنفسي سيلياوي يا وريښتو ته ورته جوړښتونه شتون لري چي هريؤ يې 6مايکرو متره اوږد او دوه مايکرو متره قطر لري، ياد وريښته ته ورته جوړښتونه دتنفسي لارو څخه هرډول خطر او ټولو نا پيژندل سو شيانو دليري

(c) ketabton.com: The Digital Library

کولو او دتنفسي لارو دپاک ساتلو په پار په هره دقيقه کي دزر څخه در پنځلس سو ځلو پوري لوړ لورته حرکت کوي،ترڅو ټول ناپيژندل سوي توکي مخکي له دي چي هوايي کڅوړو ته داخل سي دباندي وباسي.

پوهان تر اوسه نه دي توانيدلي چي دسږو دوريښتو په کرنه، کښت کي بريالي سي؛ياني انسان تراوسه نه سي کولی دبيلابيلو علتونو لکبله لمنځه تللي تنفسي وريښتان دسره وکري، ځکه نه سي کولی يادې سيلياوي د شته عصبي مزو سره وصل يا په اړيکه کي کړي.

جالبه داده چي دتنفس،ساه په لاره کي دغه خپاره سوي تنفسي وريښته چي دترخيا څخه پيل او په برانشي يا دترخيا په ښاخونو کي شتون لري په ډېري تېزي سره په هره دقيقه کي 18ميلي متره ناپيژندل سوي يا پردي شيان دساه کښلو دلارې څخه ليري کوي، دبيلګې په ډول کله چي دساه لارې ته ناپيژندل سوی شی لکه داوبو ځاڅکی ننوځي انسان ته ټوخ پيښيږي، ټوخ څشي دئ؟

هوا په تنفسي لارې کي په يوه ساعت کي د 9سوه کيلومترو په تېزوالي په اندزه په چابکۍ تيريږي ترڅو هر ناپيژنږانده شی چي په سږو کي شتون لري دځان سره دباندي وغورځوي.

هو جالبه ده چي تنفس،ساه کښل د پرلپسي عصبي پيغامونو په مرسته په غيري ارادي ډول سرته رسيږي.

که چيري ستر الله ﷻ تنفس،ساه کښل زموږ په اراده کي کړي وای: ياد چار به زموږ لپاره ډېر ستونزمن وای، هغه وخت به موږ نه سوای بيدېدلی ځکه خوب داسي بيلګه لري لکه مرګ، يوډول ډېر کمه پيداکيدونکي ناروغي شتون لري

(c) ketabton.com: The Digital Library

چي دتنفس کولو دپيغامونو دستونزو سره مخ کوي؛ ديادې ناروغي په شتون کي انسان نه سي کولی خوب وکړي، هو يؤډول درمل جوړ سوي دي خو ديادو درمل دخورک لپاره انسان بايد په هر ساعت کي دخوبه راکښيني،ځکه ديادو درملو اغېزه يؤازي يؤساعت دوام کوي.

په ربښتيا سره چي موږ نه پوهيږو چي موږ ته الله ﷻ څومره نعمتونه راکړي دي.

حنجره

الله ﷻ په خپل کتاب کي فرمايي: سُوۡرَةُ القَمَر : 49

{ إِنَّا كُلَّ شَىۡءٍ خَلَقۡنَٰهُ بِقَدَرٍ}

موږ هر څه له يو تقدير (اندازې) سره پيدا کړي دي؛

****

ډېر دقيق برابروالی په هغو شيانو کي چي الله ﷻ پيداکړي دي شتون لري.

[همدغه مانا ددې آيات شريف څخه هم اخيستل کيدای سي: سُوۡرَةُ التّغَابُن : 3

خَلَقَ السَّمَٰوٰتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ وَإِلَيْهِ الْمَصِيرُ

هغه اسمانونه او ځمکه پر حق پيدا کړي دي؛ او ستاسي صورتونه يې جوړ کړل، ښه ښايسته يي جوړ کړل؛ او د همغه لوري ته په پای کښي ورګرځېدل دي

****

(c) ketabton.com: The Digital Library

دحق څخه بل مانا هم لري چي هغه د ثابت او تل پاتي والي ټکی دئ چي د باطل په مقايسه چي هغه فاني او نه پاتي کيدونکی دئ.

[سُوۡرَةُ الحِجر : 85]

وَمَا خَلَقۡنَا السَّمٰوٰتِ وَالۡأَرۡضَ وَمَا بَيۡنَہُمَآ إِلَّا بِالۡحَقّ ِ وَإِنَّ السَّاعَةَ لَءَاتِيَةٌ فَاصۡفَحِ الصَّفۡحَ الۡجَمِيلَ

موږ اسمانونه او ځمکه او د هغو ټولي هستۍ له حق څخه پرته پر کوم بل بنسټ باندي نه دي پيدا کړي. او د پرېکړي ساعت هرو مرو راتلونکی دی. نو [اې محمده (ص)!] ته (ددغو خلکو پر بابېزه چارو) د شريفانه تېرېدنې څخه کار واخله.

****

دحق څخه بل مانا هم اخيستل کيږي هغه څه چي يؤه موخه ولري او دبې موخيتوب سره يؤ نه وي. الله ﷻ بيا فرمايي :سُوۡرَةُ الدّخان : 38:

{ وَمَا خَلَقۡنَا السَّمٰوٰتِ وَالۡأَرۡضَ وَمَا بَيۡنَہُمَا لٰعِبِينَ}

دغه اسمانونه او ځمکه او د دوی تر منځ شيان موږ د لوبو لپاره نه دي پيدا کړي؛

****

دريمه مانان يې داده چي دا شی په حقه پيداسوی،ياني ديؤه ډېر پوه،حاکيم ذات دخوا په ډېر ښه او دقيق ډول په اندازه سوی دئ.

دحنجرې په اړه چي دانسان د ږغ سيسټم،ګډ کاری دئ، پوهان وايي: دحنجرې

(c) ketabton.com: The Digital Library

دروازه ګئ يا پنجره په ډېر دقت او په دقيقې اندازې سره طرحه سوې ده، داسي چي که داوسني حالت څخه لږهم غټه يا پراخه وايي دانسان ږغ به نه را وتاى يا به نه اوريدل کيداى او همدارنګه که داوسني حالت څخه لږ هم کوچنۍ وايې: ساه اخيستل به ستونزمن واى، ښه نو يا به ږغ سم واى او ساه کښل به ستونزمن واى او يا به ساه کښل سم واى او تنفس،ساه اخيستل به ستونزمن واى، مګر د الله ﷻ په حکمت،قدرت او علم سره دحنجرې اندازه دانسان دپاره خورا سمه او دقيقه اندازه سوي او ورته خلق سوي ده.

چا دغه دروازه ګئ په دغې مالومې، دقيقي اوسمې اندازې سره پيداکړي ده؟

پاک الله ﷻ فرمايي: سُوْرَةُ النَّمل : 88

وَتَرَى الْجِبَالَ تَحْسَبُهَا جَامِدَةً وَهِيَ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ صُنْعَ اللَّهِ الَّذِيَ أَتْقَنَ كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ

نن ته غرونه وينې او ګومان کوې چي ښه کلك ښخ شويدي. خو په هغه وخت کښي به دا د وريځو په څېر الوتونکي وي، دا به د الله د قدرت نښانه وي چي هر شی يې په حکمت سره بر قرار کړيدی. هغه ښه خبر دی چي تاسي څه کوئ

****

ددې ځاى څخه به دحواسو نړۍ ته اند او پام وکړو.

سترګې په يوځانګړي چارچوب کي زموږ لپاره ښه اوغوره ليده کولی سي: که چيرې زموږ دسترګو دليد دقت، اندازه ددې څخه ډېره واى يوشی مو سترګو دمايکروسکوپ په ډول څو ځله را نيژدي کولی، ژوند به مو ډېر سخت سوی واى! ښايي پوښتنه وکړئ چي ولې؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

که موږ په يؤه پاک لوښې کې چې په اوسني کتو راته پکښي پاکي، خوږې او روڼي اوبه ښکاري او به څښلی، موږ به هغه وخت چې زموږ دسترګو دليدو وړتيا د اوسني حالت څخه ډېره وای دا اوبه به مو روڼي، پاکي نه ليدای: موږ به په دې روڼو او پاکو اوبو کي ژوندي موجودات ليدای، دبيلګې په ډول موږ به په يادو اوبو کي په زرګونو بې زيانه باکترياوي اونور ميکروبونه ليدای، هغه وخت به هيڅ چا اوبه نه سوی څښلی او که څښلی يې هم، خوند به يې هيڅکله نه وای پراخيستی،همدارنګه دخپل کوچني ماشوم په مخ کي به يې ژوندي موجودات او درزونه ليدای. الله ﷻ فرمايي: [سُوۡرَةُ القَمَر : 49

{ إِنَّا كُلَّ شَىۡءٍ خَلَقۡنَٰهُ بِقَدَرٍ}

موږ هر څه له يو تقدير (اندازې) سره پيدا کړي دي؛

***

ښه نو را به سو غوږونو ته: که زموږ غوږونو ددې اوسني حالت ياني دشل اهتزاز څخه ډېر اوريدای،يايې هغه ږغيزي پريکونسئ اوريدای چي اوس يې موږ نه اورو زموږ ژوند به دکړاونو څخه ډک سوی وای،دشپې به موخوب نه درلودای،ځکه غوږونو به مو هر ږغ په ښه ډول اوريدای داسي چي دخپل بدن دغړو،کلمو،زړه،پښتورګو ږغونه به مو اوريدای داسي لکه زموږ په غوږونو کي چي د پياوړی ساتيسکوپ ګوشکی وي.

الله ﷻ پرموږ باندي دا لورينه کړي چي زموږ دغوږ پرده او دهغې شاوخو جوړښت يې په داسي ډول سره جوړ کړی چي زموږ درحت او هوساينې لپاره ښه او دټولو څخه غوره دئ، موږ دشل رپا لرونکي ږغ څخه پيل در شل زره رپا،اهتزاز لرونکي ږغونه اورو،سبحان الله څومره بختور يوو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

همدارنګه که زموږ دلمس دحس دقت د اوسني حالت څخه زيات وای، موږ به ساکنه بريښنا حس کولی چي دا به خورا ډېر زورنکي وای،ژوند به مو ډېر سخت سوی وای.

دانسان بويايي حس هم الله ﷻ په مناسبه او مالومه اندازه سره خلق او هغه ته وربخښلی دئ، دځينو ژوو دبوي کولو حس دانسان څخه يؤ ميليون ځله پياوړی دئ، که دانسان بويايي حس دومره پياوړی وای ژوند به بيا هم سخت او کړونکی وای.

الله ﷻ انسان په دوو غوږ، دوو سترګو يؤه ژبه سره داسي کروړ کړی چي هيڅ وخت به يې په جوړښت کي کوم عيب ونه مونديځ،دلمس،بوی،خوند،ليدلو او اوريدلو حسونه يې هم دهغه لپاره په ښکلي،مناسبه،مالومه او ښه ډول سره هغه ته وربخښلي دي چي په پوره دقيق او دانسان لپاره په غوره ډول ورسپارل سوي دنده سرته رسوي.

پښتورګي او د نعمت شکر يې

پښتورګي دحجاب عجز لاندي دپريتوان په شا کي دانسان په دوړو اړخونو کي ځای لري، شکل يې لوبيا ته ورته دئ چي ديؤه لوی انسان پښتورګي 12سانتي متره اوږده،شپږ سانتي متر برداره دونيم سانتي متر پنډ او وزن يې 150ګرامه کيږي.پښتورګي هرورځ 1800ليټره وينه پاکوي، ښايي ستاسو دتعجب وړ وګرځي، مګر دغه خبره څو باوري سرچينو کي ياده سوي ده، هيڅ دشک ځای نه دئ پکښي پاته سوی او د ناسم دپولي اوښتي او د رښتيا پولو ته داخله سوي ده، دغه اندازه وينه ديؤې منځنۍ کورنۍ دټولو دسوځيدنې وړتوکو لکه تيلو يا ګازو سره برابريږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په پښتورګو کي کوچنو لولیې پیپونو ته ورته جوړښتونه نفرونونه شتون لري چي اوږدوالی يې 60کيلومتره او شمېرېې يؤه ميليونه رسيږي، پښتورګي دانسان داړتيا څخه ډېر دشل برابره نوري ويني دپاکووني يا تصفيي وړتيا لري په همدي خاطر کله هم ديؤه انسان يؤ پښتورګی دکاره ولويږي، انسان کولی سي په يؤه پښتورګي ژوند وکړي، دا الله ﷻ لويه مهرباني ده چي انسان باندي يې کړي ده، چي انسان کولی سي په يؤه پښتورګي هم ژوند وکړي،ځکه پښتورګي دانسان دبدن اړين غړي دي،په همدي خاطر يؤ ورته داړتيا څخه اضافه ورکول سوی، عطا سوی دئ.

څوک باور کولی سي چي دانسان ټوله وينه په هرو څلورويشتو ساعتونوکي شپږديرش ځله دپښتورګو څخه دپاکيدني په پار تيريږي، چي پښتورګي دويني دتصفيي،پاکيدني لپاره ډېر پيچلي عمليات سرته رسوي،داسي چي قندي مواد،ځيني نور عناصرونه او پروټينونه دويني څخه اخلي او په منظمو نسبتونو سره يې دځان دباندي وريدونو ته هدايت کوي او داندازې څخه ډېر خواړه او نور اضافي او زهري مواد دبولو سر دبدنه دباندي باسي.

انسان څنګه پوهيږي چي دشکري په ناروغۍ اخته سوی دئ؟

په بولو کي دخوږې دشتون دډېرښت څخه، ياني داچي پښتورګي يؤه مالومه اندازه خوږه د وينې څخه اخلي او پاتي په بولو کي دبدن څخه دباندي باسي، همدارنګه که انسان ډېره مالګه وکاروي او خپل ادارار،بولې په لابراتوار کي وڅيري وبه وينې چي په بولو کي يې دبدن داړتيا څخه ډېره مالګه بدن دباندي را ايستلي ده.

د پوهانو په وينا پښتورګو انسان ته دا موقه ورکړي ده چي هر شی وخوري، که

(c) ketabton.com: The Digital Library

دانسان په بدن کي دمالگې داندازې نسبت د اتيازرو څخه لوړ سي انسان مري، ښه نو يؤ سيسټم بايد شتون ولري چي دا نسبت په وينه کي ثابت وساتي او دا سيسټم دپښتورگو، بولي سيستم دئ.

څنگه چي پوهانو يې يادونه کړي پښتورگي يؤه هوښ لرونکي کارخونه ده: چي دانسان دبدن داړتيا وړ موادو اندازه په ثابته اندازه کي ساتي،ياني نسبتونه منظم او ښکلي ډول سره ترتيبوي،کله چي هم په وينه کي دمالگې،بورې او نورو زيان رسوونکو يا بې زيانه موادو اندازه ډېره سي پښتورگي داړتيا څخه ډېر مواد په وينه کي نه پريږدي او د بولو سره يې دبدن څخه دباندي باسي، همدا علت دئ چي دبولو رنگ زموږ په خوړو سره بدلون کوي، ځکه کيداى سي هغه مواد چي موږ يې خورو داړتيا څخه مو ډېر خوړلي وي يا کيداى سي زموږ بدن ته يې په وينې کي دبدن داړتيا څخه ډېره اندازه زيان رسوونکي وي ځکه خو پښتورگي زموږ دبدن څخه داړتيا اضافه توکي د وينې څخه پاک او دبولو سره يې دبدن څخه دباندي باسي.

ښه نو پښتورگي چي وزن يې د150گرامو څخه ډېر نه دئ: بيله ږغ وږوغه بيله هوساينې،بيله کومې پاملرنې خپل ورسپارل سوې دندې ته دوام ورکوي.

دانسان پښتورگي دانسان دکار،استراحت،خوب،تجارت،منظري په وخت کي ببله کوم داسي ږغ چي موږ يې واورو کار کوي او هرورځ ټوله وينه 36ځله پاکوي، کاريې هيڅ تکليف انسان ته نه ورکوي لکه کوم تکليف چي مصنوعي پښتورگي،ډياليزماشينونه ورکوي، پښتورگي په هغه هورمونو چي ترشح کوي يې دوينې فشار کنټرولوي، کله چې پښتورگي ستونزه پيدا کړي دوينې فشار هم ستونزه پيدا کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دپښتورګو لوړي غدې: فوق الكليه غدې د وينې دفشار دتنظيم،دوينې دلړيدا دمخنيوي او دبدن دمايعاتو دتنظيم لپاره هورمونونه ترشح کوي.

کله چي پښتورګي التهاب پيداکړي دمايعاتو نظم يې خراپيږي چي په هغه وخت کي انسان دبيلا بيلو کړاونو سره مخ کيږي.

آيا دابسنه نه کوي چي موږ دالله جل جلاله دلوی نعمت دپښتورګو دجوړتيا لپاره شکر کوونکي و اوسو،رسوالله ﷺ چي به کله دلاس پريولولو څخه فارغه کيدی فرمايل به يې:(الحمدلله الذي اذهب عنى الاذى وعافاني) الله جل جلاله لره دي ثنا او ستاينه وي چي زما څخه يې کړاو او ازار ليري کړ او ماته يې سلامتي راکړه.ابن ماجه301

که پښتورګي په سمه ډول کار ونه کړي: په وينه کي دادرار،بولو اندازه لوړيږي، ډاکټران پوښتي هغه وخت به څه پيښ سي؟

انسان په تشنج اخته او حافظه يې کمزوري کيږي، په چارو او چلند کي نيمګړتيا پيښيږي، دکوچنيو پيښو سره دمخ کيدو په وخت کي درد ورځي، دهغو وګړو چي ناڅاپه پښتورګي کار پريږدي، په وينه کي يې ديوريا،بولو کچه لوړيږي: غيرمعمولي چلند کوي، حتی دردې اندزې پوري چي دهغه چلند دکورنی لپاره دزغم وړنه وي.

که دا حالت همداسي دوام پيداکړي او د بولو کچه يې په بدن کي ډېريږي انسان ژر تري مري.

ښه نو دانسان پښتورګي او دهغوئ جوړتيا بيخي لوی اوستر نعمت دئ چي موږ ورڅخه برخمن يوو!

يؤبل اړين غړی دانسان په بدن کي مثانه ده دځينو وګړو مثانه په ځوانی کي

(c) ketabton.com: The Digital Library

سوستي پيداکړي او هغه وخت انسان ډېر ورڅخه زوريږي،دخلګو تحقيروونکي خبرې اوري، ځوک چي دخپلو ادارو کنټرول نه لري ربښتيا هم دا چار دهغه لپاره زورونکى دئ، ښه نو مثانه هم دالله جل جلاله دلويو نعمتونو دډلې څخه ده

موږ بايد تل دالله جل جلاله شکر ادا کړو روغتيا دالله جل جلاله ستر نعمت دئ او په قدر يې هغه وګړي ښه پوهيږي ځوک چي روغتيا نه لري.

کله چي د حاجت څخه فارغه کيږو غوره داده چي ووايوو:(الحمدلله الذي اذهب عنى الاذى وعافاني) الله جل جلاله لره دي ثنا او ستاينه وي چي زما څخه يې کړاو او ازار ليري کړ او ماته يې سلامتي راکړه.ابن ماجه301

راسئ چي ددې دوو اړينو غړو دروغتيا شکر ادا کړو او تل دالله جل جلاله حمد او ثنا ووايو.

پښتورګي او دبولو پاکول

درسوالله صلى الله عليه وسلم چي به کله دلاس پريوللو څخه فارغه سو دادعا به يې ويله:
دانس بن مالک څخه روايت سوى چي رسوالله صلى الله عليه وسلم به هغه وخت فرمايل:

خواړه او څښاک ځواک،خوند او همدارنګه پاتي شوني يا په بله مانان کثافات هم لري، مګر په سږو کي عجبه چاري مخته وړل کيږي چي په لنډو ټکو کي ورڅخه يادونه کوو: دانسان دمغزو څخه ورسته په دويم ځاى کي ترټولو پيچلى سيسټم بولي سيسټم يا پښتورګي دي، ويل کيږي چي په پښتورګو کي 2ميليونه کوچني لوله يي پيپونه، شتون لري، چي په هر پښتورګي کي يؤميليونه يادکوچني پاکوونکي پيپونه کيږي،ياد پيپونه بيخې ډېر نازک او نري دي چي پر

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل شاوخوا پيچل کيږي ترڅو کروي شکل جوړ کړي، پوهانو يادو لوله يي پيپونو ته ګلوميرولرونه وايي چي ديوې غشا په واسطه پوښل سوي دي

بولې څنګه جوړيږي؟ دبولو جوړولو پروسه ډېره پيچلي ده: دويني پلټريدل، دوينې څخه داوبو،مالګو،بوري،يوريا،يوريک اسيد،کرياتينين راټونه او تصفيه کيدنه.

ښه نو ياد عمليه ډېره پيچلي ده ولي به نه وي پيچلي موږ وويل چي د انسان دبدن دويمه درجه پيچلی سيسټم دپښتورګو سيسټم دئ، ددې خبرې د اثبات لپاره دا بسنه کوي چي ووايوو دمصنوعي پښتورګي د طبعي پښتورګي څخه ډېر غټ دئ، ديؤ وګړی دوينې پاکيدنې لپاره څلور ساعته يا دهغه څخه ډېروخت نېسي چي هيڅکله وينه داسي نه پاکوي لکه طبيعي پښتورګي چي وينه پاکوي،ګلوميرولرونه دومره کوچني دي چي په سترګو نه ليدل کيږي، که ياد پاکوونکي ديؤبل سره وتړل سي اوږدوالی يې 160کيلومترو ته رسيږي، که دهغوئ دننه پوښونه سره راغونډ کړو اته متره مربع ځای به ونيسيي.

ددواړو پښتورګو وزن د150ګرامو څخه نه ډېريږي يؤ 75ګيرامه لرونکی پښتورګی هغه کارونه سرته رسوي: چي ماغزه دهفه د درک او پوهيدنې څخه ناتوانه کيږي.

که دانسان پښتورګي کار پريږدي هم هغه شيبه يې دمرګ ده او دانسان بدن به دزهرو څخه ډک سي، ځکه خو به سوالله ﷺ دلاس پريوللو ورسته ويل:

دپښتورګو ناروغۍ ډېر دي،دغه نازک،محکم سيسټم دانسان څخه ازار او کړاونه ليري کوي، آيا دبه ډېره غوره نه وي چي ددې لوی نعمت او دهغه دروغتيا شکر اداکړو

(c) ketabton.com: The Digital Library

که چيرې ياد سيستم کي ستونزه پيښه سي د انسان حالت به څنګه وي؟

دلته چي کوم څه څخه يادونه وسول دپښتورګو په اړه ډېر کم ويل وه او موخه مو داوه چي انسان بايد خپل دبدن جوړښت ته په غور اند کوونکی او پام کوونکی واوسي؛دخپلې روغتيا دشتون په خاطر هره شيبه الله جل جلاله ياد او شکر وکړي.

پښتورګي او دمالګې سره يې اړيکه

په حقيقت کي پښتورګي دالله ﷻ دعظمت او حکمت دنښو نښانو څخه يؤه نښه ده، زموږ بدن موږ ته ترټولو نږدې شی دئ چي دالله ﷻ په پيچلواو دحکمت څخه ډکو خلقتون کي يی اند وکړو. سُوۡرَةُ الذّاريَات : 21

{ وَفِىٓ أَنفُسِكُمۡ‌ۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ}

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟

****

دپښتورګو يؤه دنده دبدن داړتيا څخه دډېري مالګي دباندي ايستنه ده، مالګه دانسان په وينه کي مالومه اندازه لري چي دهغې اندازې څخه ډېرښت او کمښت يې انسان ته زيان رسوونکي دي، انسان ببله کومې مالومې اندازې او بيله دې چي کمښت او ډيرښت ته يې اند وکړي مالګه خوري، ښايي يؤخورک تريو وي يا داسي کوم خواړه وخوري چي مالګه پکښي ډېره وي، په حقيقت کي د انسان چي څنګه زړه غواړي هغسي مالګه او نور خواړه خوري، مګرپه وينه کي بايد دمالګي نسبت د اويا او اتيازرو په منځ کي وي: که چيرې يې په وينه کي اندازه

(c) ketabton.com: The Digital Library

دياد نسبت څخه کمه يا زياته سوه د انسان ژوند ته خطر پيښوي،خطر څه چي لمنځه يې وړي، ښه نو همدا پښتورګي چي انسان ورته په کمه سترګه ګوري، لوی او اړين کار سرته رسوي، هغه چار چي دانسان ژوند دهغه سره تړلی دئ: دغه غړي دانسان دوينې څخه داضافي، داړتيا څخه ډېرې مالګې خارجوونکي، ايستونکي دي.

پښتورګي دوينې څخه د اضافي مالګې اوبورې په ايستلو کي خپله دنده په خورا ښه، صادقانه او پوره امنتدارۍ سره سرته رسوي، په ياد کار کي ماغزه چي دبدن ټولو غړو ته امر کوونکي دي دپښتورګو سره مرسته کوي،دبيلګې په ډول:کله چي انسان زياته مالګه وخوري، يا کوم بل ډول خواړه په زياته اندازه وخوري ،ماغزه ژر د هيپوفيز غدې دلارې هورموني پيغام وپښتورګو ته استوې ترڅو پښتورګي دهغه ذخيرسوو اوبو خارجيدنه چي دپښتورګو په کوټو کي ستنه کنټرول کړي، ديادونې وړ ده چي پښتورګي دا سي جوړښتونه،کوټې لري چي د اوبو څخه ډکې دي.

ښه نوهغه وخت مخاطي غده داسي هورمون ترشح کوي او پښتورګو ته دهورمونونو په واسطه داسي امر کوي چي پرينږدي خپلې دابو کوټې داوبو څخه تشي کړي، ولي؟

ځکه هغه وخت به دمالګو غلظت ډېر سي او دانسان ژوند به د خطر سره مخ کړي، په همدې اړو دوړ کي زړه يؤ بل هورمون هضمي سيسټم ته مخابره کوي، ترڅو انسان دتندې احساس وکړي چي په پايله کي يې انسان دسختې تندې سره مخ کيږي او دا خو طبيعي ده چي هر هغه خواړه چي تروه وي انسان دهغوئ په خوړلو دتندې احساس کوي او اړ کيږي چي خوږې اوبه وڅښي. دا عجبه نه ده؟ اوبه ژر دمعدې او اړوند هضمي غړو څخه ژر وينې ته جذبيږي اوپښتور ګوته

(c) ketabton.com: The Digital Library

لاربښوونه کيږي چي خپلې ټولې ذخيره سوي اوبه تخليه کړي او داضافي مالګي په لمنځه وړلو او دباندن څخه ايستلو کي مرسته وکړي.

انسان ددې ټولو کارونو او اړودوړ څخه ناخبر وي او خپل ژوند ته

په ارامۍ دوام ورکوي، بيا هم ډېره مالګه او خوړې خوري او خوند ترې اخلي نور کار ددې دقيق اومنظم سيستم پر غاړه دئ چي يؤازي الله جل جلاله دهغه په ميزان ،دقت او نظم باندي ښه پوهه لري.

که موږ دبدن دټولو حجراتو،انساجو،غړو او سيستمونو دټولو کارونو څخه خبر سو موږ به دډېري حيرنتيا څخه دبې هوښۍ در پولو ورسيږو، دا دمره ډېر نظم او دقت او ناخبره انسان!

اتحسب انك جرم صغير* وفيك انطوي العالم اكبرُ

ګومان کوي چي کوچنی جسم يې ای انسانه* ستاپه بدن،تاکي جالبه او لويه نړۍ پټه سوې ده.

ښه ده چي پوه سئ کله چي يؤ غړې اوبه څښئ دجالبو،خورا حيرانوونکو او پيچلو سيستمونو څخه تيريږي، چي انسان يې دتللو دلارو په اړه لا بشپړ پوهه نه لري. الله جل جلاله فرمايي: سُوۡرَةُ النَّمل : 88

وَتَرَى الْجِبَالَ تَحْسَبُهَا جَامِدَةً وَهِىَ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ صُنْعَ اللَّهِ الَّذِىٓ أَتْقَنَ كُلَّ شَىْءٍ إِنَّهُۥ خَبِيرٌۢ بِمَا تَفْعَلُونَ

نن ته غرونه ويني او ګومان کوې چي ښه کلك ښخ شويدي. خو په هغه وخت کښي به دا د وربځو په څېر الوتونکي وي، دا به د الله د قدرت نښانه وي چي هر شی يې په حکمت سره بر قرار کړيدی. هغه ښه خبر دی چي تاسي څه کوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مثانه

الله جلاله مثانه داسي خلق کړي، پيداکړي چي دهغې دېوالونه يې په کوچنيو عصبو مجهز کړي دي، کله چي هم دبولو څخه د200تر300ملي ليټرو پورې ډکيږي؛دغه د واړه،کوچني عصبي مزي شوکي نخاع ته خبر ورکوي چي مثانه نور ډکه سوې ده،نخاع هم په خپل نوبت دمثانې سفنکترې عضلاتو ته امر کوي چي سره راغونج،منقبض سي، دويم امر يې دمثانې لاندينۍ محصرې يا دروازې ته وي ترڅو بولو ته لار ورکړي چي دباندي ووځي، هغه عضله چي ټينګه تړل سوي وه لمړی سوسته او ورسته خلاصيږي، مګر دا کارونه دومره هم ساده نه دي کله چي نخاع دمثانې عضلاتو ته دغونجيدنې او خلاصيدنې امر کوې: ياد امر سمدستي نه مني بلکي هغه وخت دياد امر اطاعت کوي کله چي دلوړ لوري يانې امر کوونکي، مرکزي عصابو دلوري دغه امر تائيد او ټاپه سي،داسي لکه کوم کښته پوړي اداره درهغو يۇ امر نه مني ترهغو چي ديادې ادارې څخه دلوړې ادارې تائيد او ټاپه نه وي پر وهل سوي.

که چيري ديوه وګړي مثانه په يۇه اړينه ناسته يا حساس ځای کي ډکه سي: د مثانې عضلاتو ته يې دنخاع دلوري دخالې کيدنې حکم وسي او عضلات يې حکم ومنې دانسان هغه وخت به انسان په کوم حالت کي وي او څه احساس به کوي؟

ارزښت او درناوی به يې څه په وسي؟ شخصيت ته به يې څه زيان ورسيږي؟ په دې ټولو کارونو کي دالله جلاله حکمتونه راغونډسوي دي چي دانسان فکر ورته نه رسيږي!

ښه نو که چيري مغز موافق نه وي څه پيښيږي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

که چيري دهغو چي مثانه دخپلې اندازې 800ملي ليټرو څخه ډېر ډکه سي، تر دې اندازې پوري چي بولې پښتورګوته ورسيږي: کيداى سي ټوله وينه زهري سي او بولې په ګډې سي.

په داسي حال کي نخاع نور دمغزو امر ته نه تمه کيږي بلکي خپله دمثانې عضلاتو ته امر کوي چي سره را غونج سي او لاندې محصرې ته امر کوي چي بولوته دوتلو لار ورکړي،ورسته ترهغه بولې دباندي ځي يؤازي او يؤازي دانسان دژوند ژغورلو لپاره، داڅه ډول نظم او جوړښت دئ؟ دا څنګه دقيق خلقت دئ؟

بيله مثانې به ژوند څومره سخت واى؟

په هرو شلو ثانيو کي دوه څاڅکي بولې دپښتورګو څخه دحلبونو دلارې مثانې ته څڅيږي.

يؤ کثافت ځاى چي ديؤنيم ليټر څخه ډېرې بولې ځايوي او انسان کولى سي بيله دي چي بولې وکړي پنځه يا اووه ساعته موټر وچلوي يا په کوم بل کار اخته سي. الله جل جلاله فرمايي: سُوْرَةُ الطُّور : 35

{ أَمْ خُلِقُوا مِنْ غَيْرِ شَيْءٍ أَمْ هُمُ الْخَٰلِقُونَ}

ايا دوى له کوم خالق څخه پرته پخپله پيدا شويدي؟ - يا پخپله د خپل ځان هستوونکي دي؟

****

دا دقيق سيستم چا جوړ کړى دئ؟ بيله شکه الله جل جلاله خلق او جوړ کړى دئ!

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټول کاينات او زموږ بدن الله ﷻ ته درسيدني، دهغه په قدرت،يوالي،حکمتونو او نعمتونو کي دفکر کولو ښه درشلونه دي، خو زموږ هوښ او بيداري غواړي،غفلت نه.

دانسان درنګ بيلابيل والی او دهغه اړيکه دميلانين مادي سره

ستر الله ﷻ په خپل کتاب کي فرمايي: سُوْرَةُ الرُّوم : 22

وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦ خَلْقُ السَّمَٰوٰتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَٰفُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَٰنِكُمْ

إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّلْعَٰلِمِينَ

او د هغه له نښانو څخه د اسمانونو او ځمکي پيدايښت او ستاسي د ژبو او رنګونو بېلا بېلوالی دی. په باوري ډول پدې کښي د پوهانو لپاره ډېري نښانې دي.******

غواړو ددې ايت پردغه برخه (وَاخْتِلَٰفُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَٰنِكُمْ

إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّلْعَٰلِمِينَ) لنډ وږغيږو.

پوهان وايي: دپوستکی په مخ کي چوپرکي حجرات يانې چوپرک ته ورته حجرات،ژونکي ميلانوسيټونه شتون لري، ددې حجراتو شمېر په هر انچ مربع ساحه کي شپيتو زرو ته رسيږي، په تور پوستو او سپين پوستو کي ديادو حجراتو په شمېر کي بدلون نسته، دغه حجرات په ټولو انسانانو کي هغه که توروې،سپين وي يا غنم رنګ شمېر يې په ټولو کي يو دئ، درنګو بيلا بيل والی په انسانانو درنګ دمادې ميلانين د ډېرښت او کمښت له کبله وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

سپين او تور انسانان دیادې مادې لکبله چي وزن يې ديؤه ګرام څخه ډېر نه دئ ديؤ بله توپير سره لري.

ديادول وړ ټکی دادئ چي دغه حجرت په هرو دو کالو کي دلس څخه در شل سلنه کمېږي،ښه نو موږ ويلی سو چي دانسان دعمر په ډېريدو دهغه پوستکی روښانه او سپين کېږي، مګر زموږ کار ددې سره نه دئ، بلکي زموږ کار ددې رنګې مادې خپريدنه،نفوذ وه هغو حجراتو ته دئ چي چوپرک ته ورته شکل لري او په هر انچ مربع کي يې شمېر شپيتو زرو ته رسيږي.همدارنګه موږ پردې هم ږغيږو چي ديادو حجراتو شمير د ارثي حجراتو د لوري دحجرې په هسته کي ټاکل کيږي.

مګر ولې هغه وګړي چي په استوايي سيمو کي ژوند کوي تورپوستي دي،په داسي حال کي دجنوبي اوشمالي قطب اوسيدونکي سپين پوستان دي؟

دا څنګه تفسيروالی سو؟

دهغوئ دسيمې او رنګ ترمنځ کومه اړيکه شتون لري؟

په دې کي دالله جل جلاله لوی حکمت پټ سوی دئ.

د تياره مادې دځانګړو نو يؤه يې دزيان رسوونکو ماورأ بنفش وړانګو ښه جذب دئ، داستوايې سيمو په شاوخوا کي دلمروړانګې تېزې اوسيده دمځکې پرمخ موښلې،ځکه خو ديادو سيمو داوسيدونکو رنګ تور او تياره دئ.

دلمر وړانګي چي دپوستکي دتور والي لامل کيږي ددو لارو ياد کارکوي،لومړی: ميلانښ چي دمخه جوړسوي وي په تېزی په کراتينوسيټونو توزيع کيږي، دويم: فعال سوي ميلانوسيټونه دميلانښو جوړښت ډېر کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوس به دغه مبارک ايات تلاوت کړو چي فرمايي:

{وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦ خَلْقُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَٰنِكُمْ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّلْعَٰلِمِينَ

او د هغه له نښانو څخه د اسمانونو او ځمکي پيدايښت او ستاسي د ژبو او رنګونو بېلا بېلوالی دی. په باوري ډول پدې کښي د پوهانو لپاره ډېري نښانې دي.

****

دانسانانو درنګونو او پوستکي رنګا رنګي دالله ﷻ دعظمت او حکمت دنښو نښانو څخه يؤه نښه ده، دا ددې وړ ده چي په هغه کي اند وکړو ځان پري پوه کړو او په دې رنګونو کي په پټو سوو رازونه کي پلټنه وکړو.

که دانسانانو څيهرو ته وګورو موږ به ونه تونيږو چي ديؤه وګړي رنګ دبل درنګ سره ورته ومونډو، يانې داسي وګړي به نه کړو پيدا چي بس کټ مټ دهغه بل انسان په رنګ وي، مګر که د انځور نيوني په يؤې کيمرې باندې يې انځور ونيسو تقريباً ټوله په يؤه رنګ مالوميږي، که موږ بيا هغوئ ته په خپلو سترګو وګورو دهريوه رنګ به ځانته ځانګړنې ولري يانې موږ به ښکاره توپيرونه دهغوئ په رنګونو کي ومونډو، دانسان سترګې کولی سي په 800 زره رنګونو کي يؤه درجه رنګ دنورو څخه بيل ووينې، داسي چي که موږ اته سوه زر دزرغون رنګ ټوټې ديؤبل خواکي کښيږدو ديؤې سري رنګې ټوټې په ورزياتول زموږ سترګې هغه پيژندلی سي، ښه نو زموږ سترګې دبيلابيلو رنګونو په پيژندنه کي ډېرې دقيقې دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

رسوالله ﷺ دلوی اختر په يؤې خطبې کي فرمايلي وه: (يا ايها الناس ان ربكم واحد وان اباكم واحد، الا لا فضل لعربي على أعجمي ولا لعجمي على عربي ولا لأحمر على أسود، ولا لأسود على أحمر الا بالتقوا)

اي خلګو وپوهيږئ چي ستاسو دټولو رب(ج) يؤ دئ،ټول ديؤبل ورونه ياست،وپوهيږئ چي هيڅ عربي پر عجمي او هيڅ عجمي پر عربې، هيڅ سور پوستی پر تور پوستي او هيڅ تور پوستی پر سور پوستي، غوروالی نه لري مګر په پرهيزکارۍ، تقوا

هم دغه شان دابو هريره (رض) څخه روايت سوی دئ چي رسوالله وفرمايل: (ان الله لا ينظر الى صوركم واموالكم ولكن ينظر الى قلوبكم و أعما لكم)

الله جل جلاله ستاسو څيهرو او شتمنيو ته نه کوري، بلکې ستاسو زړونو او کړنو ته ګوري.

الله جل جلاله زموږ کورونو،موټرونو اولادونو، شتمنيو او ښکلاو ته نه ګوري،بلکي زموږ زړونو،زموږ خبرو او زموږ چار چلند ته ګوري.

دوريښتانوسپينيدل

دهغو مالوماتو دډلې څخه چي دانسان په اړه موږ ترلاسه کړي دي يؤ يې دادئ چي دهر انسان پر سره دسل څخه در دوه سوه پنځوس يادري سوه زرو وريښتانو پوري شتون لري او هر وريښته د درو کلونو څخه ډېر ژوند کوي، ددې لپاره چي دانسان ټوله وريښتان نوي سي 200ورځو ته اړتيا لري، دانسان دبدن دهر وريښته سره د وريښته جوړونې کارخونه شتون لري؛ياتې داچي زموږ پر بدن چي څومره وريښتان دي هومره دوريښته جوړونې فابريکې هم

(c) ketabton.com: The Digital Library

شتون لري، ښه نو هر تاروريښته ځانته يؤه فابريکه لري چي هلته توليدېږي، وده او رشد کوي او دخپل عمر ځوانی ته رسيږي،ورسته سپين؛زېږي او مري،چي مړينه يې دختني او را لويدنې څخه عبارت ده.

هر وريښته يؤ شريان او وريد دځان دمغذي کيدنې او يؤه عضله دخپلې خوځيدنې لپاره لري، همدارنګه هر وريښته يؤ عصبي مزی لري چي تکان ورکوي ترڅو ودريږي او دغه رکم هروريښته يؤه دغوړو او يؤه د رنګ غده لري.

ښه نو دراوسه څيرونکي دوريښتانو دسپينيدو په اړه بشپړ مالومات په لاس کي نه لري؟

ځينو پوهانو دخپلو تازه څيرونو ورسته ويلي دي چي د وريښتانو سپينېدل دعصبو څخه سرچينه اخلي: داسي چي سپين کرويات دوريښته لوړ لورته راځي او سره کرويات خوري،

پوهان پردې خبره ټينګار کوي چي سپينږريتوب يا سپين سرتوب دپوستکي ستونزه ده چي دعصبو څخه سرچينه اخلي.

قرآنکريم دې خبرې ته 14نيم سوه کاله مخکي اشاره کړي ده او فرمايي: سُوۡرَةُ المُزّمّل : 17

{ فَكَيْفَ تَتَّقُونَ إِن كَفَرْتُمْ يَوْمًا يَجْعَلُ الْوِلْدٰنَ شِيبًا}

که تاسي له منلو څخه انکار وکړئ، نو په هغه ورځ به څنګه وژغورل شئ چي ماشومان به سپين ږيري کړي؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښه نو که ووايو دسپين سرتوب او سپينږرتوب سرچينه دانسان دبدن دننه ويره ده بده به نه وي ځکه موږ په تاريخ کي د دې ته ورته پيښو په اړه لوستلي دي: چي دځينو انسانانو وريښتان يؤازي په يؤه شپه کي سپين سوي دي دهغو دډلې څخه يؤه يې (ماري آنتوانيټ) دلوئي شپاړسم دفرانسي دپاچا ميرمن يادولی سو چي خبره سول سبا اعدام کيږي تور وريښتان يې په يؤه شپه کي سپين سول

دابن عباس (رض) څخه روايت سوی چي ابوبکر(رض)وويل: ای ګرانه پيغمبره سپينږری سوی يی؟رسوالله ﷺ يې په ځواب کي وويل:(شَيّبتني هود،والواقعه،والمرسلات،وعم يتسائلون،واذالشمس کوّرت)

د هود،واقعه،مرسلات،عم يتسائلون او تکوير سورتونو زه سپينږری کړم.

ياني رسوالله وويل زه يادو سورتونو سپينږری کړم،ښه نو الله جل جلاله فرمايي: سُوۡرَةُ هُود : 112

{ فَاسْتَقِمْ كَمَآ أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ}

نو [اې پيغمبره (ص)!] ته او ستا هغه ملګري چي (له کفر او سر غړوني څخه د ايمان او غاړي ايښودلو لوري ته) راووښتي دي، پر سمه لاره همغسي برابر ثابت قدم اوسئ، لکه څنګه چي درته حکم شويدی. او د بندګۍ له حد څخه تېری مه کوئ. څه چي تاسي کوئ، هغه ستاسي د رب په نظر کښي دي.

****

دعمر په ډيريدو هرانسان د عصبي ستړيا سره د بوډاتوب دبيلا بيلو اړخونو له کبله مخ کيږي. الله جل جلاله فرمايي: [سُوۡرَةُ الرُّوم :۵۴

(c) ketabton.com: The Digital Library

اللَّهُ الَّذِى خَلَقَكُم مِّنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَآءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

الله پاك هغه ذات دی چي تاسي يې (د کوچني توب) په کمزورۍ بڼه پيدا کړئ، بيا له هغې کمزورئ څخه وروسته يې تاسي ته قوت در وبښه، بيا له هغه قوت څخه وروسته يې تاسي کمزورئ او زوړوالي ته ورسولاست. هغه چي هر څه غواړي پيدا کوي يې، هغه په حقيقت پوهېدونکی، په هر څه باندي قدرت لرونکی دی.

****

امام (رح) د (النذير) کلمه په بوډاتوب سره تفسير کړي ده.

دا د بنده دپام را اړولو يؤه نازکه اشاره ده چي الله ﷻ خپل بنده پوهوي چي بنده: ليدنه دي د الله ﷻ سره نبژدي ده،ته دالله ﷻ سره دليدني لپاره څه دځان سره لري؟ ای انسانه! ملا دي کړوپه،وريښتان دي سپين،سترګې دي کمزوري سوي بڼه نو بيا ولي دالله ﷻ څخه نه شرميږي؟

دا دالله ﷻ حکمتونه دي چي ولې دسر او ږيري وريښتان ژر او دورځو وريښتان ژر نه سپيږي، په پزه کي وريښتان راشنه کيږي مګر پر غابښو نه، دلاسو پر لوړه خوا وريښتان راشنه کيږي مګر پر ورغو نه،ولي؟

فوا عجباً كيف يعصي الإلهُ

أو كيف يجحده الجاحد

و في كل شيءٍ له آيه/ تدلّ علي أنّه واحدُ

(c) ketabton.com: The Digital Library

ددې ټولو اياتونو سره،جالبه ده چي څنګه دالله ﷻ نافرماني کيږي،او څنګه يؤڅوک انکار تري کوي،په هرشي کي څرګنده نښي نښانې دي چي وايي، هغه خدای او يؤازنی پيداکوونکی دئ.

په پوست کي د احساس ځايونه

الله ﷻ فرمايي: سُوۡرَةُ النِّسَاء : 56

إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِـَٔايٰتِنَا سَوْفَ نُصْلِيهِمْ نَارًا كُلَّمَا نَضِجَتْ جُلُودُهُم بَدَّلْنٰهُمْ جُلُودًا غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَزِيزًا حَكِيمًا

کومو خلکو چي زموږ د ايتونو له منلو څخه انکار کړيدی، هرومرو به يې اور ته ننباسو؛ او کله چي د هغوی د بدن پوټکي والېښل (وسوځول) شي؛ نو د هغو پر ځای به نور پوټکي ورکړو چي د عذاب خوند ښه وڅکي. الله ډېر زورور دی او د خپلو فېصلو د عملي کولو په حکمت ډېر ښه پوهيږي.

****

ګويا هغه ځايونه چي درد حس کوي په ځانګړې ډول دسوځيدنې درد چي پوست کي سته ددې لپاره چي عذاب وڅکي.(كُلَّمَا نَضِجَتْ جُلُودُهُم بَدَّلْنٰهُمْ جُلُودًا غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ)او کله چي د هغوی د بدن پوټکي والېښل (وسوځول) شي؛ نو د هغو پر ځای به نور پوټکي ورکړو چي د عذاب خوند ښه وڅکي.

****

پوهان باور لري پوست ددوو پوښونو څخه جوړ سوی دئ، دپوست مخ چي د يؤشی سره داړيکې په وخت کي دهغه په اړه مالومات مغز ته ليږي، لکه ديؤشي دسوړوالي،ګرموالي،نازکوالي توپيرکوي، دغه پوښ خپل د درو لايو کي څخه

(c) ketabton.com: The Digital Library

جوړسوی دئ،باندنی پوښه،منځنی پوښ او لاندینی پوښ،دپوستکي دویم پوښ چي په همدي پوښ کي حیرانوونکي او جالب څه شتون لري.

دغه پوښ دنسجونو څخه جوړ دئ چي دکوچنیورګونو، عصبي رګونو،دغوړو دترشح لپاره غدې، دخولو تولیدونکي غدې او دننه دغوړو،چربی لایي، په واقعت دپوستکی فعال پوښ همدادئ چي یاد شیان شتون پکښي لري.

دپوستکي دویمه برخه، ددوو برخو څخه جوړه: پاپیلائي او رتیکولر،په پیلائي برخه کي دوینې رګونه او حس کوونکي حجرې شتون لري همدارنګه په رتیکولر برخه کي یې دوریښتان، دغوړیو غدې، دخولو غدې، دردې پوښ لاندي هیپو درم برخه شتون لري چي په هغې کي دوریښتانو پیازوونه او دچربی،غوړیو نسجونه په زیاته اندازه شتون لري.

کله چي انسان په اوبو او ګرمي هوا کي وي دتیرویید غده حجروته هورمونونه استوي ترڅو هغوئ خپل کار ډېر او ګړندی کړي، دیادې غدې د فعالیت سره دحجرو هغه تودوخه چي دوئ یې منعکسه کوي ډېرېږي او په همدې ډول بدن د تودوخې سره اموخته یا عیار یږي.

یؤبله ډېره جالبه او حیرانوونکي خبره داده: که چیري انسان په مثبت څلویښت درجې تودوخه کي وي څه پیښیږي؟

پوهان وایي دوه سوه ذري دپوستکي په بیلابیلو برخوکي ځای پرځای سوي دي کله چي یې د شاوخوا تودخه دمعمول څخه پرته سي یادې ذرې دعصبي تارونه په مرسته مغز ته خبر ورکوي،مغز دبدن دټولو کوچنیو رګونو دخلاصیدني امر ورکوي په همدې خاطر کله چي دتودوخې درجه لوړه ځي دانسان بدن سور کیږي او رنګ یې سره لمبه کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

سره کرويات

دهر وګړي هغه که ښځه وي يانر،کوچنی وي يا لوی: وينه يې په شريانونو او وريدونو کي روانه ده، که څه هم ډېر انسانان نه پوهيږي: چي وينه ده څشي؟ دڅه شي څخه جوړه سوې ده؟څومره ده او کوم رازونه په وينه کي پټ دي؟

ښه نو که چيرې په رګونو کي د روانې وينې په حقيقت انسان وپوهيږي بيله شکه سربه خپل خالق ﷻپر خاورو پر سجده کښيږدي او ستاينه به يې وکړي.

څوک باور کولی سي چي دانسان دبدن په وينه کي 25ميليونه،ميليونه سره ذرات شتون لري چي په شريانونو او وريدونو کي دوينې سره مله دي په داسي حال کي چي سره کرويات دوينې يوه کوچنۍ برخه ده، ديادو کروياتو شمير په هر مليمتر مکعب کي دپنځه ميليونو څخه کم نه دئ؛څومره ډېر او جالب!

دسرو کروياتو په اړه ويل کيږي چي هيڅ وخت ستړيا نه پيژني او تل دبدن حجرو،نسجونو،غړو او هرې برخې ته بيله کومې دمې اکسيجن رسوي.

په رښتيا چي دا لوی کمال دئ چي هيڅ ستړيا نه پيژني! هرورځ سره کرويات په بدن کي پنځلس سوه ځله ګرځي، ځي او راځي،ددوئ ژوند دپنځويشتو ورځو څخه لږ ډېر دئ او ورسته درهغه مري توري ته ليږدول کيږي مړي يې تجزيه او بيا ددوئ او صفر دجوړيدنې وړ مواد ورڅخه جلا، اينې او دهډوکو مغز ته ليږدول کيږي،په دغه پنځويشت ورځنې ژوند کي دوئ 1150کيلومتره لار طی کوي او 600ليټره اکسجن دځان سره وړي او ځای پرځای کوي يې په داسي حال کي چي دهرې سرې ذرې قطر د اووه مايکرو مترو څخه ډير نه دئ.

که موږ دسروکروياتو جوړښت ته پام وکړو وبه موندو چي هره سره ذره

(c) ketabton.com: The Digital Library

د250ميليونه ماليکوله پروټينونه لري چي داوسپنې لرونکي دي او هيموګلوبين

ورته وايي او دا توان لري چي څلور ماليکوله اکسيجن دځان سره وليږدوي چي په دې حساب دوينې هره سره ذره يؤبيليون ماليکوله اکسيجن دځان سره ليږدوي،هر هِموګلوبين د 4پلي پپتيد،دوه 146آمينو اسيد،دو141آمينواسيدچي ټوله 5740آمينو اسيده کيږي څخه جوړ سوی دئ.

سره کرويات په پنځو يا دهغه څخه په کمو ورځو کي دهډوکو دمغز په کار خونو کي جوړيږي.

ښه نو د هډوکو په منځ کي دوينې دسرو کروياتو فابريکه ده، آيا باور کولی سي چي يادې کارخونې په هره يؤه ثانيه کي دونيم ميليونه سره کرويات جوړوي،ترټولو فعاله کار خونې يې لومړی دملا دهډوکو کي او ورسته تر هغه دسينې دقفس په هډوکو کي دي.

الله جل جلاله يؤازي دسروکروياتو دجوړيدنې لپاره دهډوکو دکارخونو په خلق کيدو بسنه نه ده کړې بلکي دانسان په بدن کي يې احتياطي کارخانې هم جوړې کړې دي که دکومې ستونزې له کبله دهډوکو دمغز فابريکې کاروځنډوي دوينې سره کرويات هغه وخت په اينه او توري کي جوړيږي.

يؤه بل اړين ديادولو وړټکی دادئ چي: دوينې داندازې،سنجش اوپه هغې کي د سته موادو دشتون او ميزان دکتنې مرکز په پښتورګو کي شتون لري چي په پرلپسي ډول د وينې څخه ساتنه کوي، هرکله چي وينه او په هغې کي سته مواد دطبيعي اندازې څخه کم سي پښتورګې دهغوئ دجوړيدا فابريکو ته هورمونې پيغام استوي،چي دوينې دجوړيدنه زياته کړي او هرکله چي دسروکروياتو اندازه

(c) ketabton.com: The Digital Library

په وينه کي ډېره سي ياد مرکزونه دهډوکو دمغز فابريکوته دسروکروياتو دجوړېدنې دلړېدا خبر ورکوي،

دوينې دفشار او پښتورګو دالتهاب ترمنځ چي کومه اړيکه ده دهمدې ځايه سرچينه اخلي، مګر دا څنګه اړيکه ده؟

په پښتورګو کي يو ډېر حساس مرکز شتون لري، چي په پرلپسي ډول سره دوينې څخه ساتنه کوي، د اريتروپويتين په نامه د يوه هورمون 90سلنه جوړيږي چي دوينې دجوړېدنې په کارخونو کي دسروکروياتو پر زياتې جوړېدنې اغيزه لري.

دوينې په کښلو،حجامت سره دوينې سره کرويات کميږي او دا کمښت ددې لامل کيږي چي ددپښتورګو دسنجش مرکز دوينې دجوړېدنې فابريکو ته دوينې سروکروياتو د ډېرو جوړېدنې خبرورکوي، په همدې اساس دوينې سره کرويات د انسان دعمر سره مطابق جوړيږي، دغه پلان او نظم دچا دلوري دئ؟

چا دغه کارخونې جوړي کړي دي؟ چا دغه لابراتورونه دانسان په بدن کي دننه جوړ کړي دي؟ آيا هغه په ربښتيا سره دستاينې او عبادت وړ نه دئ؟ آيا بايد دهغه حکمونه ونه منل سي؟ ولې موږ دهغه حکمونه ونه ومنو؟ ولې بايد دهغو څخه چي الله جل جلاله منعه کړي يو پرهيز ونه کړو؟ الله جل فرمايي: سُوۡرَةُ الذّاريَات : 21

{ وَفِىٓ أَنفُسِكُمۡ‌ۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ}

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوينې بحث په يؤې او ځو ليکنو کي نه بشپړه کيږي، د وينې په اړه ډېر کتابونه ليکل سوي دي، په طب کي هم يؤه تخصصي برخه دوينې دناروغيو په نوم شتون لري.

بيله درملو روغتيا موندل

روغتونونه او روغتيايي امکانات که هغه درمل وي يا روغتيايي مرستې او اړوندن تکنيکونه، يؤازي يؤ پر ځلورمه برخه ناروغيو د درملنې زمينه ډاکټرانو ته برابره وي، پاتي ناروغۍ يا خو هيڅ درملنه نه لري يا په خپله ښه کيږي.

هيڅ ډاکټر به نه وي چي نه يې وي ليدلي يا اوريدلي چي يؤه مزمنه،دوامداره ناروغي بيله کومه ښکاره طبي دليله خپله ښه سوي وي.

دهغه وخته چي طبي پوهه رامنځته سوې ده تل مزمنې او نا پيژندل سوي ناروغۍ بيله کومې درملنې ښه سوي دي.

مګر روغتيايي پوهې هغو ته ځانګړې پام نه دئ کړې، ځکه ځيني ډاکټران دې سکالو ته په غيري علمي ډول راګرځي، رجوع کوي، په داسي حال کي چي دا په حقيقت کي دالله ﷻ دلوري پرخپلو بنداګانو رحمت او نعمت دئ چي کوي يې.

الله ﷻ فرمايي: سُوۡرَةُ الشُّعَرَاء : 78

{ الَّذِى خَلَقَنِى فَهُوَ يَهۡدِينِ}

چي هغه زه پيدا کړي يم، بيا هماغه راته لارښوونه کوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

[سُوْرَةُ الشُّعَرَاء : 85]

{ وَاجْعَلْنِى مِنْ وَرَثَةِ جَنَّةِ النَّعِيمِ}

او ما له نعمتونو ځخه د مالامال جنت له وارثانو ځخه وګرځوه؛

****

ليکوال وايي: يو ځانګړی سيستم شتون لري چي دانسانانو دناروغيو درملنه خپله کوي چي دهغه نوم په طبي کتابونو او کتاب غونډون،دايرالمعارفونو کي نه دئ ياد سوی.

داسي حالتونه شتون لري چي سختي ناروغۍ بېله کوم مالوم سببه او درملني روغي سوي دي، ددې سيستمونو د ډلې چي دا ډول درملنه کوي يو يې دانسان دبدن ساتونکی، دفاعي سيستم دئ چي خپله يو جالب او حيرانوونکی سيستم دئ چي الله ﷻ پيداکړی دئ، ياد سيستم په بدن کي هيڅ مالوم ځای نه لري، يو چمتو سيستم دئ چي داسي جوړ سوی دئ چي: هرډول بېګانه حجره وپيژني او دهغه دلمنځه وړني لپاره لاس په کارسي، اړين شی چي په ياد ګډکاري کي ستره پياوړی يادابښت يا حافظه ده، ځکه هيڅ وخت هيره نه لري، په حقيقت کي دا يو وسله ده چي دوختونو ځخه د دښمن پروړاندي په جنګ کي کار تري اخيستل کيږي، کارول کيږي، که چيري ياد سيستم دغه رکم پياوړی يادابښت نه درلودای، دناروغيو د فعاليت پروړاندي به يې هيڅ ښه اغېزه نه درلودای.

دغه دفاعي حجري دهډکو په مغز کي جوړيږي او په ځانګړي ډول دسينې درهډکو لاندي دتايموس په غده کي روزل کيږي، داسي چې ياد غده دسپينو کروياتو دتې سيل دفاعي ډلې جنګي روزن ځای دئ او ديادې روزنې ورسته همدا ډله دانسان دبدن په لومړيو دفاعي کرښو کي دنده سرته رسوي او دبيلابيلو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ويرسونو،ميکروبونو او سرطانونو څخه دانسان دبدن ساتنه کوي،ددې ژونکو په منځ کي يؤه ډله دنده لري ترڅو دښمنان ومونډي،وپيژنې يانې ياده ډله پلټونکي ډله ده، ياده ډله د دښمن وسلې او دهغوئ دځانګړونو په اړه وسلې جوړونکي ډلې ته مالومات ورکوي ترڅو دهغوئ دلمنځه وړلو لپاره دهغوئ دوسلو څخه پياوړي وسلې جوړي کړي، يؤبله ډله د دفاعي حجرو څخه يؤ ډول زهر،يا درمل دناروغيو پروړاندي جوړوي ترڅو ناروغۍ لمنځه پر ويسې.

يؤه بله ډله د دفاعي حجرو څخه شتون لري چي هغه جنګ کوونکي لښکر دي وسلې را اخلې او دجنګ ميدان ته د دښمن دلمنځه وړلو لپاره ځي ترڅو ويرسونه او ميکروبونه لمنځه ويسې، ځيني ديادو حجرو څخه وژونکي دي او ځيني دنورو پوځيانو روزونکي.

،ايډز ناروغۍ ديادو دفاعي حجرو لوی قاتله ده،ياد ويروس دانسان دبدن پردفاعي سيستم حمله کوي او لمنځه يې وړي، په همدې خاطر دايډز ناروغي دانسانانو لپاره ترټولو خطر ناکه ناروغي ده، دايډز ناروغي دبدن ساتونکي يا دفاع کوونکي حجرې لمنځه وړي، هغه سيستم چي دناروغيو په لمنځه وړلو،درملنه کولو کي مرسته کوونکی سيستم دئ.

ددې حجرو يؤه دښکلو دندو څخه داده چي: چي ځيني دهغوئ څخه سږو ته ځي او هلته دسګريټو څخه رامنځته سوي اغېزې پاکوي.

ديادو حجراتو په اړه نوي خبره داده چي ديادو حجراتو يؤه ډله چي په اتيايمه لسيزه کي وپيژندل سول، په فطرتي ډول د را جذبونې،راکشيدنې ځانګړنه لري،

يانې کولی سي ناپيژنده حجرات مخکي تر دې چي هغوئ په کار پيل وکړي مالوم او دلمنځه وړلو لپاره يې لاس په کار سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دبدن دساتونکي،دفاعي سيستم په اړه ترټولو اړينه خبره داده چي دياد سيستم درشا دبدن څخه دباندي قدرت دئ، هغه دياد سيستم جوړونکی دئ او هغه ته امر کوي، ښه نو زموږ دبدن دفاعي ځواکونه زموږ دبدن د دباندي څخه رهبري کيږي نه زموږ دبدن دننه.

ځيني پوهان وايي: غم او خفګان،رواني ستونزې، سستي او ناباوري ياد سيستم کمزوری کوي، مګر اميد،دعا او هيله ددې سيستم په پياوړتيا او ښه چار کي خورا ډيره مرسته کوي، شرک او کفر دغه سيستم ډير کمزوری کوي، الله جل جلاله په خپل کتاب کي فرمايي: سُوۡرَةُ الشُّعَرَاء : 213

{ فَلَا تَدۡعُ مَعَ اللَّهِ إِلَٰهًا ءَاخَرَ فَتَكُونَ مِنَ الۡمُعَذَّبِينَ}

نو [اې محمده (ص)!] له الله سره کوم معبود مه بله، کنه نو ته به هم له سزا موندونکو څخه شې.

***

دمؤمن انسان کار توکل، او دالله جل جلاله امر ته غاړه ايښودنه،تسليميدنه ده. سُوۡرَةُ هُود : 123

وَلِلَّهِ غَيۡبُ السَّمَٰوَٰتِ وَالۡأَرۡضِ وَإِلَيۡهِ يُرۡجَعُ الۡأَمۡرُ كُلُّهُۥ فَاعۡبُدۡهُ وَتَوَكَّلۡ عَلَيۡهِ وَمَا رَبُّكَ بِغَٰفِلٍ عَمَّا تَعۡمَلُونَ

په اسمانونو او ځمکه کښي چي څه پټ شويدي، ټول د الله د وس واك په موټي کښي دي او ټوله معامله د همغه لوري ته ورګرزول کيږي. نو [اې پيغمبره (ص)!] ته د هغه بندګي وکړه او پر همغه توکُل ولره. څه چي تاسي کوئ، ستا رب له هغو څخه بې خبره نه دی***.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دالله ﷻ پرېوالي ایمان درلودل یو ډول سلامتي او جوړتیاده، ځکه: راتلونکي ته ښې هیلې لرل، دامنیت او امان هیله دالله ﷻ څخه لرل، ایمان، هغه سیستم چي الله ﷻ دناروغیو څخه د روغتیا لپاره پیدا کړی دئ پیاوړی کوي، مګر بې ایمانې،شرک او کینه دیاد سیستم په سستۍ او کمزورۍ کي لویه ونډه لري، ښه نو یاد ګډکاری دانسان دروغتیا سره نیغه اړیکه لري او دروغتیا ساتونکی یې دئ.

په اسلامي نړۍ کي دطبابت علم،پوهه

اسلام دانساني فطرت سره سم دین دئ، اسلام په خپلو لاربښوونو کي پر سلامتۍ، روغتیا او پاکۍ ټینګار کوي، اسلام دمادي او روح ترمنځ یو شان والی رامنځته کوي چي موخه یې ددې نړۍ او اخرت سمون دئ، ځکه چي دا نړۍ هغه سپرلۍ ده چي موږ اخرت، هغې دونیا ته رسوي.

دبدن روغتیا دراتلونکي دلوړتیا، دروح دسلامتۍ او دعقل په غوره والي کي کیدای سي ښه پایله ولري.

په همدې اساس الله ﷻ دبدن روغتیا، سلامتي،توان مندي، ښه پوهیدنه او عقل د روح دپاکۍ او صفایي علت ګڼلی دئ. الله ﷻ فرمایي: سُوۡرَةُ البَقَرَة : 247

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوٓا أَنَّىٰ يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِّنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَىٰهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُۥ بَسْطَةً فِى الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِى مُلْكَهُۥ مَنْ يَشَآءُ وَاللَّهُ وٰسِعٌ عَلِيمٌ

د هغو پېغمبر ورته وویل: "الله طالوت ستاسي باچا ټاکلی دی." ددې خبري په اورېدو هغوی وویل: "هغه څنګه پر موږ باندي د باچا کېدو حق وموندی؟ - د

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه په پرتله موږ د باچاهۍ زيات وړ يوو، او هغه کوم زيات شتمن سړی نه دی." - پيغمبر ځواب ورکړ: "الله پر تاسي هم هغه غوره کړيدی او هغه ته يې روحي او جسمي دواړه ډوله پراخ اهليت وربښلی دی. او الله واکمن دی چا ته يې چي خوښه شي خپل ملك ورکوي. له خدای سره ډېره پراخي ده او پر هر څه عالم دی.

****

الله جل جلاله دانسان لپاره دا روښانه کړي ده چي، قدرت او امانت داري، په اصطلاح ښه توب اوپاکي دهغو وګړو دپېژندنې ځانګړني دي چي موږ غواړو په چارو کي دهغوئ تقليد وکړو يانې پر پله يې قدمونه کښيږدو؛يا غواړو کوم کار هغوئ ته وسپارو بايد لومړی دا دوه ځانګړنې په هغوئ کي ومومندو،يا په بله مانا دا دوې ځانګړنې بايد هغوئ ولري،دغه دوه معيارونه په قرآن کريم کي ذکرسوي چيري چي فرمايي.

[سُوۡرَةُ القَصَص : 26]

{ قَالَتْ إِحْدٰهُمَا يٰٓأَبَتِ اسْتَئْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَئْجَرْتَ الْقَوِىُّ الْأَمِينُ}

له هغو دوو ښځو څخه يوې خپل پلار ته وويل: "پلاره جانه، دغه سړی نوکر ونيسه؛ دی تر ټولو يوه غوره څوک دی چي نوکر يې نيسې، ځکه چي قوی او امانتدار دی.

****

همدغه رکم رسوالله ﷺ هم فرمايي: «المؤمن القوي خيرٌ مِن المؤمن الضعيف»يانې: پياوړی مؤمن خير دئ ښه،بهتر دئ در کمزوري مؤمن

(c) ketabton.com: The Digital Library

داسي نه دي ويلي چي پياوړی انسان در كمزوري مؤمن غوره دئ،ځكه بيله

ايمانه پياوړتيا او قدرت خپل دهم هغه وګړي او ټولنې دبربادئ او تباهئ لامل كيږي، مګر كه دپياوړتيا سره ايمان مل وي په ټولنه كي دخير او نيكئ په لار كي معجزې رامنځته كوي.ددې څخه مخكي رسوالله ﷺ دبدن سلامتي يؤ پردريم د دونيا بللې ده.

ديؤه حسن حديث شريف مفهوم دئ: هر څوک چي دايمان او بدن دسلامتئ څخه برخمن وي او دورځې خواړه هم ولري،داسي بيلګه لري لكه نړئ چي ورته راغونډه سوي وي.

علي (رض) وايي: ناروغي دتنګ لاسئ څخه سخت او دكفر څخه آسانه مصيبت دئ، دده په ناروغي دشتمنئ څخه لوئ نعمت دئ.

بيا هغه وايي: وپوهيږي چي محتاجي،اړكيدل مصيبت دئ او دبدن ناروغي دتنګ لاسئ او محتاجئ څخه سخته ده او سخته ناروغي دزړه ناراحتي ده، وپوهيږئ چي شتمني دالله جل جلاله يؤ نعمت دئ،مګر دبدن روغتيا ښه او غوره ده دډېرې شتمنئ څخه او دزړه پرهيزكاري بهتره او ښه ده دبدن دروغتيا څخه. اسلامي طب څلور برخي لري: طبيعي روغتيا،رواني روغتيا،دناروغيو څخه مخنيوئ او درملنه.

په طبيعي طب كي ددې ټكي يادونه اړينه ده چي دمسلمان وګړي شخصيت پر بخشيش بنادئ نه پر بخل، مسلمان وګړی تلاښ كوونكی هڅه كوونكی دئ نه لټي كوونكی بيكاره او دنورو د ملاتړ څخه استفاده كوونكی، يؤازي په خيالو كي نه دئ ورک بلكي په درښتيا په ميدان كي هم كار كوونكی وي،

(c) ketabton.com: The Digital Library

نورته هم خير رسوونکی وي نه يؤازي ځان غوښتونکی او خوښوونکی، نيکي کوونکی وي نه بدې کوونکی،صابر وي نه تمه کوونکی، په رښتيا سره چي هڅه،کوښښ پر خپل ځای روغتيا او سلامتيا ده.

په ځو علمي او طبي جرګه ګيو کي چي دزړه دناروغيو په اړه جوړي سوې وي ټولو ګډونکوونکو پردې خبرې يؤالی درلودئ چي: هڅه،تلاښ،کار اوروانې روغتيا دناروغيو مخه نيسي او د انسان بدن روغ ساتي، سوستې لټي،روانې ناارامي او بې کاري،په ډېرو هيوادونو کي د زړه دناروغيو ته لار خلاص کړي او يؤ لوی لامل يې دئ.

هڅه،تلاښ او کار دزړه او نورو نارغيو مخه نيونکي او زموږ بدن ته دروغتيا ډالۍ کوونکي دي، په دې خبره کي زموږ خوږ پيغمبر زموږ لپاره ښه درس راته پريښی دئ، دهغه په ځينو غزاګانو کي دي ته پام سوی وو چي د صحابو په اندازه يې په لښکر کي دسپريدو لپاره اوښان نسته، ځکه خو يې فرمايلي وه،هر دري نفره دي په نوبت پر يؤه اوښ سپريږئ او بيا يې فرمايلي وه: <<أنا وعلی و ابو البابه علی راحلةٍ>>

زه او علي او ابولبابه پريؤه اوښ سپريږو.

په دې کارسره رسوالله ﷺ خپل ځان په تلاښ او هڅه کي دخپلو ملګرو سره يؤشان کړ، کله چي درسوالله ﷺ دپياده تګ نوبت را ورسيدئ: دوو ملګرو علي(رض) او ابو لبابه (رض) ته دا سخته وه چي رسوالله ﷺ داسلامي امت دسر تاج پرپښو پياده روان وي،

نو ځکه خو يي ورته وويل: ای دالله رسوله مه پياده کيږه،همدلته يې مشهوره خبره پر ژبه راوړل او وي فرمايل: يعني

(c) ketabton.com: The Digital Library

ما أَنْتُما بأقوي منِّى علَي السيرِ، ولا أنا بأغني منكما عن الأجر»دحديث شريف » مفهوم دئ:

یانې تاسو دوه تنه پر لارې تلو کي زما څخه قوي تره او دخير اوثواب په لاسته راوړلو کي ډېر هيله کوونکي نه ياست.

ښه نوتلاښ او هڅه کول خپله،درواني،زړه او دبدن دنورو غړو دروغتيا لامل کيږي، ددې نړۍ حقيت دادئ چي : دا نړۍ دزحمتونو،کار،تلاښ اوستړيا ځای دئ مګر اخرت ددې هر څه دبدلې ورکول ځای دئ، په زيات زحمت او تلاښ سره ډېر غوره څه لاسته راوړلی سو،داد دطبيعي طب روغتيا پوهنې يؤه کوچنی برخه وه چي ومولوستل.

روانې طب

ددې برخې په اړه يؤ اړينه خبره داده چي: ډېري وژونکي او مزمنې ناروغۍ لکه: د زړه او رګونو ناروغی،دهاضمي سيستم ناروغی،دپښتورګو ناروغۍ او ځيني نوري روانې ،روحي اوعصبي ناروغی،ښنسټ او سرچينه روحي او روانې ګډوډۍ دي، چي زيات مشرکين همدا اوس ددې ناروغيو څخه کړيږي.

هر څوک چي دحق څخه منکر سي؛بې ايمانه او مشرک سي الله جل جلاله دهغه زړه دويرې او خفګانه ډکوي،الله ﷻ فرمايي:سُوْرَةُ آل عِمرَان : 151

سَنُلْقِى فِى قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَآ أَشْرَكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِۦ سُلْطَٰنًا وَمَأْوَىٰهُمُ النَّارُ وَبِئْسَ مَثْوَى الظَّٰلِمِينَ

هغه وخت ډېر ژر راتلونکی دی چي موږ د حق نه منونکيو په زړونو کښي وېره وغورځوو، ځکه چي هغو له الله سره په خدايۍ کښي هغه څه شريك انګېرلي دي

(c) ketabton.com: The Digital Library

چي د هغو پر برخه والی الله کوم سند نه دی نازل کړی. د هغو وروستی استوګنځی دوږخ دی؛ او ډېر بد هغه استوګنځی دی چي ظالمانو ته به ور په برخه وي.

****

ښځه نو دکړاو او مصيبت انتظار خپله لوی کړاو او مصيبت دئ، ځيني انسانان دتنګ لاسی دو بيري،ډار لکبله دتنګلاسی سره مخ سي، ځيني وګړي دناروغی دبيري په ناروغی اخته سي، الله ﷻ فرمايي: سُوۡرَةُ المعَارج : 19

{ إِنَّ الْإِنسٰنَ خُلِقَ هَلُوعًا}

انسان کم حوصله پيدا کړ شوی دی؛

[سُوۡرَةُ المعَارج : 26]

{ وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ}

هغه کسان چي د جزا ورځ بر حقه مني؛

****

ځيني ډاکټران په دې باور دي چي دويني لوړ فشار په حقيقت کي دغم،اندېښنې او فکر دخرابولي فشار دئ، کله چي انسان دالله ﷻ ديؤالي څخه منکر سي او دشرک لور ته مخ کړي دا هغه وخت وي چي دهغه پرمخ دروانې، روحي عذاب دراوزې خلاص سي،الله ﷻ فرمايي: سُوۡرَةُ الشُّعَرَاء : 213

{ فَلَا تَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلٰهًا ءَاخَرَ فَتَكُونَ مِنَ الْمُعَذَّبِينَ}

(c) ketabton.com: The Digital Library

نو [اې محمده (ص)!] له الله سره کوم معبود مه بله، کنه نو ته به هم له سزا موندونکو څخه شې.

*****

ښه نو دايمان لره چي الله ﷻ زموږ او ټولو مخلوقاتو پيداکوونکى دى،لاښوونکى،پالونکى دئ او ټوله کارونه دهغه په خوښه سرته رسيږي،خير او شر دهغه ﷻ دلوري څخه انسان ته ورپيښيږي، انسان ته امنيت،سکون او ارامښت ورکوي، زموږ په ژوند کي ارزښتمن،غوره اوښه شى زموږ روحي،سکون او روان دئ،اضطراب،خستګي،ناخوښي،ناشکري،بې ارامي زموږ ژوند دکړاونو ډکه وي او ددې نړۍ په دوږخ يې بدلوي،الله ﷻ فرمايي: سُوۡرَةُ الأنعَام : 81__82

وَكَيْفَ أَخَافُ مَآ أَشْرَكْتُمْ وَلَا تَخَافُونَ أَنَّكُمْ أَشْرَكْتُم بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِۦ عَلَيْكُمْ سُلْطَٰنًا فَأَىُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ

او زه ستاسي له انګېرلېو خدايانو څخه ولي ووېرېږم، چي کله تاسي له الله سره په خدايى کښي د هغو شيانو په شريکولو نه وېرېږئ چي پر تاسي يې (د شريک نيولو) کوم سند نه دى نازل کړى شوى؟ زموږ دواړو ډلو څخه کومه يوه زياته د نه وېرېدو او ډاډينې وړ ده؟ راوښيئ که تاسي څه علم لرئ!

{ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوٓا إِيمَٰنَهُم بِظُلْمٍ أُولَٰٓئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُم مُّهْتَدُونَ}

په حقيقت کښي خو امنيت د هماغو کسانو لپاره دى او پر سمه لاره برابر هماغه کسان دي چي ايمان يې راوړى، او خپل ايمان يې په ظلم نه دى ملوث کړى.

*****

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښه نو اوس چي ارامي،سلامتي؛سکون دمصيبت دنه راتلو سره برابردي، امنيت هم د مصيبت دنه انتظار سره برابردئ،

الله ﷻ فرمايي: سُوۡرَةُ التّوبَة : 51

{ قُل لَّن يُصِيبَنَآ إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَٰنَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ}

دوی ته ووایه: "موږ ته هیڅکله څه (ضرر یا ښېګڼه) نه رسیږي. مګر هغه چي الله راته ليکلي دي، هماغه الله زموږ مولا دی، او مؤمنان باید په هماغه توکُل وکړي.

***

دغسي ايمان زموږ روح د ارامی،سکون او ډاډ څخه سراسر ډکوي، دالله ﷻ پر عدالت باندي ډاډ، داسي چي ټولې،دټولو کارونو کيلی دهغه سره دي،خير او شر دهغه دلوري موږ ته راپيښيږي، هيڅ وخت پر خپل بنده باندي ظلم او زياتی نه کوي، موږ دهر اړخه په سکون کوي.

[سُوۡرَةُ الأنبيَاء : 47]

وَنَضَعُ الْمَوٰزِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيٰمَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْـًٔا وَإِن كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفٰى بِنَا حٰسِبِينَ

د قيامت په ورځ به موږ برابري تول کوونکي تلي کيږدو. بيا به پر هيڅا يو بڅری ظلم نه وي. د چا چي د سپيلني د دانې په اندازه هم څه کړه وړه وي، هغه به موږ ور مخي ته کړو او د حساب کولو لپاره موږ کافي يوو.

***

(c) ketabton.com: The Digital Library

الله ﷻ دايمان لرونکو مل دئ، دهر غم،کړاو او مصيبته هغوئ باسي، دهغوئ د دښمنانو پر د وړاندې هغوئ مرسته رسوي.

ايمان دانسان روح او روان، دبرياليتوب داحساس څخه ډکوي،نېکبختئ ته رسيدنه، د الله ﷻ خوښې او رضا دمځکې پر مخ ترټولو قيمتي،ډېره ازښت لرونکي، بريا ده چي انسان يې ترلاسه کوي،پرالله ﷻ ايمان،دهغه ﷻ پر قدر اوقضا باور لرل،هغه ته ځان تسليمول،پرهغه ريښتنی توکل کول، هغه ډېرې ارزښت لرونکي کړنې دي چي انسان ته په نړيو کي بريا او تل پاتي خوښئ ورکوي.

په روايتونو کي راغلي دي: «الإِيمان بِالقدر يذهب الهم والحزن پر قدر او قضا ايمان درلودل غم او خفګان لمنځه وړي.

يادې کړنې يؤه انسان ته هغه خوښي ارام او خوشحالي ورکوي چي هيڅوک دهغو احساس نه سي کولی بيله هغو وګړو چي دهغوئ خوند يې څکلی وي، همدا علت دئ چي رواني روغتيا او سکون دانسان دسلامتئ بنسټ دئ.

ځيني ډاکټران وايي: چي رواني مهرباني دزړه د درزا دکنټرول،دهغه وه عادي حالت ته راتلو او دوينې دلوړ فشار وطبيعي حالت ته دتيتيدو لپاره بسنه کوي.

دناروغيو څخه مخنيوئ کول

دناروغيو څخه مخنيوي اصل پردې ټکي بنا دئ چي د ناروغئ سبب لمنځه وړل ددې څخه ډېر ګټور او آسانه دئ چي موږ دنارغئ علايم او خپلع ناروغي لمنځه يوسو،که څه هم يؤ ناروغي ښه درملنه او درمل ولري خو کيدای سي په راتلونکي وخت کي خپله درمل او د ناروغئ لمنځه وړونکي وسيلې جانبي بدې

(c) ketabton.com: The Digital Library

اغېزې ولري،په همدې اساس وقايه او دناروغيو دپيښېدو وړاندي دهغوی سبب لمنځه وړل دټولو روغتيايي علومو دسر او خوښ ټکي دي.

بيله شکه په کومه ټولنو کي چي ناروغۍ ځای ونيسې دهغوئ په منځ کي ناروغۍ رامنځته سي هغوئ ته لوی زيان او تاوان رسوي، دا زيان که دناروغو وګړو دکار څخه رخصت او ناسوبتيا وي چي دخپل ټولنې لپاره کارکوي او که دناروغۍ دلمنځه وړلو لپاره دماديياتو مصرف وي، هغه چي يادې ټولنې همدا شتمنې په نور پرمختيايي چارو کي لګوالی سول خو دناروغيو د درملني لپاره يې هغه په پرمختيايې چارو ونه لګول.

دبيلګې په ډول دټې بي يا سيل ناروغي لږ ترلږه شپږ اويا لس مياشتې درملنې ته اړتيا لري،چي زيات لګښت يې پر ناروغ او دولت راځي، دا خولا پرېږده چي ناروغ څومره کړاونو تيروي په داسي حال کي چي ديادې ناروغۍ واکسين چي ديادې ناروغۍ پر وړاندي انسان وقايه کوي په ډېرو هيوادونو کي وړيا او يا په ډېر کم لګښت دلاس رسي وړ دئ، په همدې ساده ډول کولی سو ديادې ناروغۍ څخه مخنيوی وکړو.

دناروغيو يؤه ښه او بې لګښته لاره بېله شکه چي پاکي،نظافت دئ چي اسلام پر هغه ټينګار کړی دئ،دپاکۍ او نظافت په مرعاتول کولی سو د ډېرو ساري ناروغيو لکه: کولرا،وينې لرونکي نسناستې،دکلمو چينجيان چي دخځلو دلاري انتقاليږي،کرونا،جنسي ناروغيو او ورته ډېرو ناروغيو مخه ونيسو، ددې سربيره پاکي او نظافت دعصبو دوړتياو دډېريدا او دوينې د دوراني سيسټم دروغتيا سره مرسته کوي،دپوستکي دناروغيو په مخنيوي کي ونډه لري،همدارنګه پاکي او نظافت مرعتول دشخصيت په جوړونه او دټولنيزو اړيکو په غوړيدا او رغونه کي ونډه لري، موږ مسلمانان الله جل جلاله دنظافت

(c) ketabton.com: The Digital Library

مرعاتولو ته تشويق کړي يوو او هغه يې دخپل محبت دجلب سبب ګڼلی دئ. الله جل جلاله فرمايي: سُوْرَةُ البَقَرَة : 222

وَيَسْئَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِسَآءَ فِى الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّبِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

او دوی ستا څخه پوښتنه کوي: "د حيض څه حکم دی؟" – ورته ووايه: "هغه يو د پليتۍ حالت دی، په هغه کښي له ښځو څخه بېل اوسئ او هغو ته مه نژدې کيږئ؛ تر څو هغوی پاکي او سوتره شوي نه وي. بيا چي کله هغوی پاکې شي، نو له هغو سره هغه شان يو ځای شئ چي الله درته امر کړيدی. د الله هغه خلک خوښيږي چي له بدۍ څخه لاس واخلي او سپېڅلتياغوره کړي.

****

امام محمد غزالي (رح) دغه ايات په څلورو سطحو کي تفسير کړی دئ: لومړی دناپاکي او چټلۍ څخه دظاهر پاکوالی،دويم: دبدن دغړو پاکې دګناه او نافرماني څخه،دريم: د روان او خوئ پاکول دبدو اخلاقو او ناخوښو کارونو څخه او څلورم: دروح پاکي د غيرالله څخه.

رسوالله صلی الله عليه وسلم هم دخوړو برکت مخکي دغذا دخوړلو او ورسته دخوړلو څخه دلاسونو په پريلولو کي ګڼلی دئ،

<<دبرکَه الطعام الوضوء قبلَه و الوضوء بعده»

دحديث شريف مفهوم دئ: دخوړو برکت دخوړلو څخه مخکي او ورسته په اودس کولو،دلاس او خولې په پريوللو کي دئ

(c) ketabton.com: The Digital Library

رسوالله دجمعي دورځې دغسل کولو لارښوونه کړي ده:

"«حقٌ علَي كُلِّ مسلم أن يغتسلَ في كلّ سبعه أيام يوماً يغسلُ فيهِ رأَسه و جسده

دحديث شريف مفهوم دئ: هرمسلمان بايد هره اونۍ يؤه ورځ خپل سر او بدن پريولي.

هغه چي در هر دليل ډېر او په غوره ډول په اسلام كي دپاکۍ په اړينوالي دلالت کوي هغه دادئ چي قرآنکريم پاکي دلمانځه د صحيح والي شرط گرځولې ده

لوی الله جل جلاله فرمايي: سُوْرَةُ المَائدة : 6

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ إِذَا قُمْتُمْ إِلَى ٱلصَّلَوٰةِ فَٱغْسِلُوا۟ وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى ٱلْمَرَافِقِ وَٱمْسَحُوا۟ بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى ٱلْكَعْبَيْنِ ۚ وَإِن كُنتُمْ جُنُبًا فَٱطَّهَّرُوا۟ ۚ وَإِن كُنتُم مَّرْضَىٰٓ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَآءَ أَحَدٌ مِّنكُم مِّنَ ٱلْغَآئِطِ أَوْ لَٰمَسْتُمُ ٱلنِّسَآءَ فَلَمْ تَجِدُوا۟ مَآءً فَتَيَمَّمُوا۟ صَعِيدًا طَيِّبًا فَٱمْسَحُوا۟ بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُم مِّنْهُ ۚ مَا يُرِيدُ ٱللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُم مِّنْ حَرَجٍ وَلَٰكِن يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُۥ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

اې مؤمنانو! كله چي تاسي د لمانځه لپاره پاڅېږئ؛ (او بې اودسه ياست) نو بايد چي خپل مخونه او لاسونه تر څنگلو پوري ووينځئ، پر سرونو باندي لاسونه را کاږئ او پښې تر پړکبو (بيچلکو) پوري ووينځئ. او که د جنابت په حال کښي ياست؛ نو په لمبلو (غسل کولو) ځان پاك کړئ. که ناروغان يا مسافر ياست، يا ستاسي څخه کوم څوك له حاجت پوره کولو څخه راشي يا تاسي پر ښځو لاس لگولی (جماع مو کړي) وي، او اوبه ونه مومئ؛ نو له پاکي خاورې څخه کار واخلئ، پر هغې لاسونه ووهئ، پر خپلو مخونو او لاسو يې را کاږئ. الله نه غواړي چي ژوند درباندي تنګ کړي، هغه خو غواړي چي تاسي سوتره کړي او خپل نعمت پر تاسي پوره کړي، ښايي چي تاسي شکر ايستونکي شئ

(c) ketabton.com: The Digital Library

الله ﷻ پاکي اوبه انسان ته لوی انعام او نعمت ورکړي دي،هغه اوبه چي انسان هغه کاروي او ځان په پاکوي. الله ﷻ فرمایي: سُوۡرَةُ الفُرقان : 48

{ وَهُوَ ٱلَّذِىٓ أَرۡسَلَ ٱلرِّيَٰحَ بُشۡرَۢا بَيۡنَ يَدَىۡ رَحۡمَتِهِۦ ۚ وَأَنزَلۡنَا مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً طَهُورًا}

او هماغه ذات دی چي د خپل رحمت په مخکي يي بادونه د زيري په توګه ليږلي. بيا موږ له اسمانه پاکي اوبه نازلي کړي دي

***

همدغه ډول بيا فرمايې: سُوۡرَةُ الأنفَال : 11

إِذۡ يُغَشِّيكُمُ ٱلنُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنۡهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيۡكُم مِّنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِۦ وَيُذۡهِبَ عَنكُمۡ رِجۡزَ ٱلشَّيۡطَٰنِ وَلِيَرۡبِطَ عَلَىٰ قُلُوبِكُمۡ وَيُثَبِّتَ بِهِ ٱلۡأَقۡدَامَ

هغه وخت (ياد کړئ) چي کله الله د خپل لوري څخه د پرېشانۍ په بڼه کي پر تاسي د ډاډيني او نه وېرېدو کيفيت خور کړ؛ او له اسمانه يې پر تاسي اوبه راورولې، تر څو چي تاسي پاك كړي؛ او ستاسي څخه د شيطان اچولې پليدي (وسوسه) ايسته کړي او ستاسي همت پياوړی کړي او د هغه په وسيله ستاسي قدمونه ټينګ کړي.

****

همدا ډول ميانه روي په خوړلو،څښلو او نورو حلالو شيانو کې يؤ بل ډول دناروغيو څخه دمخنيوي لاره ده.الله ﷻ فرمايي: سُوۡرَةُ الأعرَاف : 31

يَٰبَنِىٓ ءَادَمَ خُذُوا۟ زِينَتَكُمۡ عِندَ كُلِّ مَسۡجِدٍ وَكُلُوا۟ وَٱشۡرَبُوا۟ وَلَا تُسۡرِفُوٓا۟ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ

(c) ketabton.com: The Digital Library

اې د ادم اولادې! د هر عبادت په وخت کښي په خپله ښکلا سينګار اوسئ او خورئ، څښئ او له حد څخه تېرى مه کوئ. الله، له حده تيري کوونکي نه خوښوي.

****

ياد آيات شريف هم په خوړلو او څښلو کي ميانه روئ کولو غوښتنه کوي، مګر داسراف څخه منعه يؤازي په خوړو کي نه ده بلکي په هر څه او کار کي اسراف ښه کړنه نه ده.

ډاکټران وايې: هغه خواړه چي موږ يې خورو دهغو لسمه برخه د يؤه انسان دژوندي پاتي کيدولپاره بسنه کوي.

رسو الله دغه موضوع روښاته کړي ده، او ويلي دي چي ؛دخوړو خوند په قيمتې او خوندورو خوړو لاسته نه راځي بلکي دخوړونکى په حالت پوري اړه لري، او هغه لوږه ده.

دناروغيو دمخنيوي په طب کي د لوږي لکبله دخوړو خوړل اصلي علت دئ،ځکه د داړتيا پرته دخوړو خوړل په وخت دهغوئ دهضم چار ښه سرته نه رسيږي.

په اسلامي طب کي د درملنې برخه هم شتون لري،چي د درملو دخوړلو او دهغو لارچارو کارول پکښي ګډون لري چي دناروغى دروغتيا لامل کيږي، هغه وخت درمل او د درملنې وسايل په کار اچول کيږي کله چي دهغوى دزيان څخه ګټه ډېره وي. الله جل جلاله فرمايي: سُوْرَةُ الشُّعَرَاء : 80

{ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ}

او کله چي ناروغيږم هماغه مي روغوي؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

رسوالله ددې آيات شريق مضمون روښانه کړی دئ او فرمايلي دي:

درسوالله ﷺ دحديث شريف ديؤې برخې مفهوم دئ: درملنه وکړئ، الله جل جلاله چي هر درد،زهر را استولي دهغه درملنه،درمل يې هم نازل کړي دي.

همدغه ډول رسوالله ﷺ بيان کړي چي دناروغيو درملنه دوو شرطونو ته اړتيا لري: لومړی دناروغۍ ښه پيژندل او د اړوند سمو درملو انتخابول دهغې لپاره او دويم دالله جل جلاله اراده چي ده چي وغواړي ناروغي جوړه سي يانه.

«لِكُلِّ داءٍ دواءفَإِذا أُصيب دواء الداء برأ بإِذن اللهِ تعالي»دحديث شريف مفهوم دئ: ياني دهر درد،زهر درملنه لري،که چيري درملنه سمه وي دالله جل جلاله په اراده،خوښه ناروغي رغيږي.صحيح مسلم2204

درملنه کول پرايمان،قضا،قدر او توکل باور ته کوم زيان نه لري.ديؤې پيښې دکيسې لنډيزدئ:

عمر (ر ض) شام ته ولاړئ چي هلته اوبا خوره وه،دمسلمانو په منځ کي دعمر (ر ض) د اوبا سيمې ته په تللو کي دنظر اختلاف پيښ سو،عمر (ر ض) دمهاجرو سره مشوره وکړل،ستونزه حل نه سول،بيا يې دانصارو سره مشوره وکړل خو هغوی هم سيمې ته دتللو اونه تللو په اړه دنظر اختلاف دردئ، بيا يې دقريشو دسپينږرو سره مشوره وکړل خوستونزه حل نه سول،عمر (ر ض) خلکو ته وويل زه ځم او تاسو هم همدغه کار وکړئ، ابوعبيد جراح(رض) وويل: دالهي قضا څخه تښتئ؟ عمر (ر ض) ورته وويل: ای ابو عبيده! کاش دا خبره مې ستاڅخه نه وای اوريدلي.

هو ددغې الهي قضا څخه بلې الهي قضا ته تښتم،که ته يؤې دښتې چي يؤه يې

(c) ketabton.com: The Digital Library

وچه وي اوبل يې وابنه لرونكي اوشنه وي داوبنانو دګلي سره ولاړسي؛ كه په شنه دبنته كي هغه وڅروي دا الهي قضا ده او كه په وچه دبنته كي هغه وڅروي ،آيا دا الهي قضا نه ده؟

په دې وخت كي عبدالرحمن بن عوف ناڅاپه دهغه كار راغلی چي پسي تللی وو، او وي ويل زه په دې باره كي يؤ په يؤڅه پوهيږم،درسوالله څخه مي اوريدلي دي چي وي فرمايل:

إِذا سمِعتُم بِهِ بِأَرضٍ فلاتقدموا علَيهِ

و إِذا وقَع بأَرضٍ و أَنتُم بِها فَلاتخرجوا فراراً مِنه

دحديث شريف مفهوم دئ: :كله چي مو واوريدل په يؤه مځكه،سيمه كي وبا ده هلته مه ورځئ،مګر كه هغه مځكه،سيمه كي چي تاسو پكښني شتون لري وبا خپره سوي وي مه ترينه تېښتئ.صحيح بخاري:5397

ابن عباس (رض) وايي: دالله شكر ادا كړ او خپل په كار پسي ولاړئ.

ځای ددې دئ چي داخبره ياده كړو چي طب په اسلام كي يؤ برخه دزده كړو،تخصصي برخه ده،رسوالله ﷺ فرمايي: من تطبب و لَم يعلَم منه طِب قبل ذلك – أي معرفه بالطب – فَهو ضامن

دحديث شريف مفهوم دئ: هرڅوک چي خپل پرسر بيله دې چي مخكي په طب نه پوهيدئ،ياني په طب كي پوهه و نه لري،دغه كار طبابت وكړي،كوي، دهمدي كار ضامن او مسؤل دئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هر درد درملنه او درمل لري

دنبوت د دلايلو د ډلې څخه يو دليل هغه حديث شريف دئ چي جابر (رض) بخاري شريف کي روايت کړی دئ، هغه وايي:چي رسوالله ﷺ وفرمايل : «لِكُلِّ داءٍ دواءفَإِذا أُصيب دواء الداء برأ بإِذن اللهِ تعالي»دحديث شريف مفهوم دئ :ياني دهر درد،زهر درملنه لري،که چيري درملنه سمه وي،درمل سم انتخاب سي دالله ﷻ په اراده،اِذن ناروغي رغيږي.صحيح مسلم2204

په دې حديث شريف کي ډېره اړينه مانا پټه سوي ده:همدغه خبره چي هر درد درملنه لري، دنارغو معنوي حالت او روحيي باندي دهغه د درملنې لپاره ډېره رغوونکي او ښه اغېزه لري،مرسته ورسره کوي ترڅو روحيه يې پياوړي سي او ذهنً په دې باور سي چي زما ناروغي درملنه لري؛ښه کيږم.

همدغه ډول ياد حديث شريف پوهان او ډاکټران دې ته تشويقوي چي دهرې ناروغۍ د درملنې لپاره دهغې د روغتيا په لارچارو موندلو او درمل پيداکولو کي لا ډېر هڅه وکړي،همدغه ډول په دې حديث کي خبرداری دئ چي که درملنه سمه وي،درمل سم انتخاب سي ناروغي هغه وخت رغيږي،دا برخه دې ته اشاره کوي چي ناروغي هغه وخت ښه رغيږي چي دنارغۍ تشخيص سم وسي او په مناسب وخت کي وړ درمل په خپل اندازه دناروغۍ لپاره انتخاب سي،پرهيز يې سم او دقيق وي،خو دا هرڅه،دنارغۍښه تشخيص پرمناسب وخت مناسب اوښه درمل کارونه هم د نارغۍ درملنه نه سي کولی دا يوازي دنارغۍ د درملنې اړين شرطونه دي او بس اصلي درملنه هغه وخت کيږي کله چي الله جل جلاله وغواړي درملو ته دا توان ورکړي چي دنارغۍ درملنه وکړي يا يې کمه کړي که نه هيڅ درمل به دالله جل جلاله دخوښي پرته کومه ښه اغېزه ونه کړي

(c) ketabton.com: The Digital Library

رسوالله ﷺ دې خبرې ته هم اشاره کړي ده :(بإذن اللهِ تعالي) دالله جل جلاله په خوښه سره به روغتيا پيداکړي.

يؤبل د يادولو وړ ټکی دادئ چي: دنارغی په وخت کي سر په سجده کيدل او دعا کول دنارغيو په درملنه کي دنارغی د درملنې دشرطونو پوره کول دي،يانې دعا کول دنارغی په درملنه کي بشپړه ونډه لري،په دې باره کي درسوالله ﷺ څخه روايت سوی دئ: «داووا مرضاكُم بِالصدقاتِ»بيهقي په کي اسنن6385

يانې په صدقو سره مو خپل دخپلې ناروغی درملنه وکړئ

همدغه ډول بيا فرمايي: «باكِروا بالصدقه فإِنّ البلاء لايتخطّاها»شعب الا يمان3353.دحديث شريف دژباړي مفهوم دئ:

په صدقه ورکولو مخکي والی وکړئ ځکه داسي ساتونکی دېوال جوړوي چي بلا نه سي کولی دهغه څخه تېره سي ؛يا وا وړي.

عبادت دډېرو نارغيو درملنه کوي

امام شافعي رحمه الله وايي دعبادت شتون دوګړو ګټه،نفعه ده.يانې هغه ډول چي الله جل جلاله غوښتي وي عبادت او فرايض سرته ورسيږي، په ايمان داره مؤمن کي بې بيلګې شخصيت رامنځته کوي داسي چي نړی خپل ځان ته جذبوي او دسترګو هغه ته پام کيږي، زړونه دهغه په رڼا هدايت پيدا کوي.

که عبادت داسي وسي لکه څنګه چي الله جل جلاله غوښتي وي: مؤمن انسان به روښانه ذهن لرونکی،روښانه زړه لرونکی او تېز ليدونکي انسان باندي بدل سي داسي چي په ژور فهم،درک او عاطفه کي به نغاړل سوی وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که چيري عبادت په هغه ډول چي الله ﷻ حکم کړی دئ وسي: مؤمن مسلمان به لوړ سي، ښه پريکړه نيوونکی،تصميم نيوونکی به سي، په داسي مقام کي به د خوشبختی او نيکبخۍ په نړۍ کي غوټه سي چي دنړۍ هيڅ شی به ونه سي کولی هغه دهغې نړۍ څخه را وباسي، همدغه ډول داسي ښکلو او نيکو اخلاقو ته به ورسيږي چي نه به يې ځلانده لمر، نه به يې سره او سپين زر او نه به يې نور فشارونه داخلاقو مانۍ ته کوم زيان ورسولی سي.

رښتنی مؤمن: په لوړوالي کي دغره، په کروړوالي اوسختۍ کي د ډبرې، په ځليدا کي د روښانه لمر،په ژوروالي کي دسمندر، په پاکوالي کي دهسک، په خوښۍ او خوشحالۍ کي د پسرلي، په بهيدنه کي داوبو او دزړه په نرموالي کي دماشوم سره ورتوالی لري.

مګر کله چي انسان خپل دفطرت څخه وتښتي او دخپل خالق ﷻ بندګي او اطاعت ونه کړي، دګناهونو او د انساني پولو څخه دباندي ووځي: دننه ثبات به يې لمنځه ولاړ سي، روحي،رواني ستونزې به ورته پيښې سي، د داسي احساس سره به لاس او ګريوان سي چي روحي،رواني روغتيا به يې لمنځه يوسي.

دغه حالت ته روان پوهان او رواني ډاکټران، رواني نارحتي،نا ارامي وايي، چي ياد حالت د ډېرو نورو رواني،روحي او جسمي ناروغيو لوی لامل کيږي.

ددې مطلب څخه لوی رښتيا ته رسيږو او هغه دا دئ چي د ډېر ناروغيو لامل په روحي،رواني ستونزې او عضلې سوستوالي کي پټ سوی دئ.

د عضوي ناروغيو د ډلې چي رواني ستونزې يې لوی لامل جوړوي ديادو ناروغيو نوم يادولی سو: دزړه د ضربانو ډېريدنه، دزړه په نظم کي ګډوډي، دشريانونو تنګيدل، دوينې دلوړ فشار ناروغي دعصبي ستونزو لکبله، دهضمي

(c) ketabton.com: The Digital Library

سيستم زخمونه، حساسيتي ناروغۍاو بيلا بيلې عصبي ناروغۍ، مګر کله چي

انسان دخپل رب ﷻ سره ښه اړيکه لري، دګناهونو څخه توبه وکړي، دالله ﷻ د احکامو منوونکی وي، هغه ته دنېژدي کيدلو لپاره نيکي چارې سرته رسوي: داسي احساس به کوي چي دغره په اندازه يؤ لوی بار يې د زړه څخه ايسته سوی دئ او د تاريکيو څخه در ڼا لورته ستون سوی دئ.

ايمان داره مؤمن خوښۍ احساسوي، داسي خوښۍ چي وصف يې په قلم نه سي کيدای، داسي احساس کوي چي ټول غمونه او دردونو يې ليري ګډه تري کړي وي چي بيا د بيرته را ستنيدو وړ نه وي پاته سوي، داسي خوښۍ يې په برخه وي که ديؤه هيواد پر ټولو وګړو يې وويشو ټول به خوښ او نېکمرغه کړي،

په دغو رواني سلامتيو کي ونډه به د ډېر عضوي نارغيو مخه نيوونکی چار وي

توبه او نيکي کړني د رواني سلامتی بنسټ جوړوي، که څوک غواړي د رواني روغتيا څخه برخمن سي بايد دالله جل جلاله سره دوستي وکړي کله چي دالله جل سره يې ښه اړيکه او دوستي جوړه کړل ټول ژوند به يې دخوښۍ او ښه والي څخه برخمن وي، په همدې اساس درسول ﷺ څخه روايت سوی دئ چي فرمايي: (استقيموا ولن تحصوا) ياني ښه،سم اوسئ پري پاته سئ ترڅو ډېرې ګټي لاسته راوړئ، په بله مانا انسان چي کله نيک چاری وي هيڅ وخت نه سي کولی کومې نيکۍ چي دنيکۍ او پرهغه د پاتې کيدنې څخه په لاس راوړي وشمېرې.

بيله شکه عبادت لکه لمونځ،روژه،زکات،حج دهغو عبادتونو دډلې څخه دي چي الله ﷻ موږ په هغو امر کړي يوو او په قرآن کريم کي يې په ښه ډول دهغو علت او توجيه بيان کړي ده: سُوْرَةُ التَّوبَة : 103

(c) ketabton.com: The Digital Library

خُذْ مِنْ أَمْوَٰلِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِم بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ ۖ إِنَّ صَلَوٰتَكَ سَكَنٌ لَّهُمْ ۗ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

اې پېغمبره (ص)!] ته د هغوی له مالونو څخه د صدقې په اخیستلو سره] هغوی پاك کړه او (د نېکی په لاره کښي) هغوی وهڅوه. او د هغو په حق کښي د رحمت دُعا وکړه، ځکه چي ستا دُعا به د هغو لپاره د ډاډيني وسيله وي. الله هر څه اوري او په هر څه پوهيږي.

****

همدا ډول بیا فرمايي: سُوۡرَةُ العَنكبوت : 45

اتْلُ مَآ أُوحِىَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَٰبِ وَأَقِمِ الصَّلَوٰةَ إِنَّ الصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَآءِ وَالْمُنكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

اې پېغمبره (ص)!] هغه کتاب ولوله چي تا ته د وحيي په واسطه درلیږل] شويدی او لمونځ قايم کړه. په باوري ډول لمونځ له بدلمنی او ناوړو چارو څخه منع کوي، او د الله ياد له دي څخه هم ډېر لوی شی دی. الله په هغه څه پوهيږي چي تاسي يې کوئ.***

همدا ډول بیا فرمايي: سُوۡرَةُ البَقَرَة : 183

{ يَٰأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ}

اې مؤمنانو! پر تاسي روژې فرض کړای شوې، لکه چي ستاسي څخه د مخکني پېغمبرانو پر پيروانو فرض کړای شوي وې، ددې لپاره چي په تاسي کي د پرهېزګاری صفت پيدا شي*.**

(c) ketabton.com: The Digital Library

الله جلاله ددې عبادتونه حکمتونو بيان کړي دي، مګر هغه څه چي الله جلاله روښانه کړي دي، ددې مانع نه دي چي يادو عبادتونو کي ډېر نور حکمتونه پټ دي، دبيلګې په ډول دبدني روزني کار پوهانو د داسي تکرښتونو،بدني حرکتونو لار ښوونه کوي چي ټوله وګړي په هر عمر او هر ځاى کي هغه سرته رسولى سي، ښېله دي چي هغه حرکتونه زړه ته زيان ورسوي يا دعضلاتو د وچيدني او هغوئ ته دزيان لامل سي، ياد حرکتونه داسي حرکتونه دي چي دلمانځه دحرکاتو سره توپير نه لري، ښه نو موږ چي الله جلاله په لمانځه سره امر کړي يوو دغه کار موږ هغه ته نيژدي کوي، موږ ته الله جلاله را پياد وي، لمونځ: زموږ او دالله جلاله ترمنځ ديؤه پله په شان دئ، همدا رنګه په لمانځه کي دمعنوي ګټو ترڅنګه زموږ دبدن لپاره هم ډېرې ګټې پټې سوې دي، هغه حرکات چي په لمانځه کي شتون لري لکه: ناسته ولاړه،رکوع او سجده کول،ياد حرکتونه زموږ دبدن دروغتيا لپاره ډېرې ګټې لري.

په ځينو هيوادونو کي وګړي دځينو نارغيو ښخه کړيږي، چي ځيني دهغو ښخه يې دسترګو،پوستکي ناروغۍ دي مګر په اسلامي هيوادونو کي يادي ناروغۍ د اوداسه تازه کولو لکبله لږ دي، آيا څوک باور کولى سي چي اودس کول او دلمانځه حرکتونه چي زموږ موخه دهغوئ ښخه د الله جلاله عبادت دئ نه بل څه، دخپل ځان سره ډېري ګټې لري او ډېرې زياتې ناروغۍ دانسان ښخه ليري کوي.

ماته ياد دي: يؤه ښځه چي د ميګرين،نيم سري ناروغۍ ښخه کړيدل، يؤه اروپايې هيواد ته د درملنې لپاره تللې وه،ډاکټر چي يؤ کافر وو دهغې ښخه پوښتلي وه: دکوم ځايه راغلي يې؟

ښځې ځواب ورکړى وو: دسوريې ښخه، ډاکټر پوښتلي وه: آيا لمونځ کوي؟ ښځه: نه، ډاکټر ويلي وه ولاړه سه لمونځ وکړه درد به دي ليري سي، ښځه

(c) ketabton.com: The Digital Library

حيرانه سوي وه داچي هغې زرګونه پيسي خرڅې کړي وي او اروپاته د درملنې لپاره تللې وه،ډاکټر هغې ته يؤازې دلمانځه کولو وايي، دهغې حيرانتيا هغه وحت ليري سوي وه چي ډاکټر هغې ته ويلي وه: د ميګرين،دسر دنيمې برخې د سخت درد يؤ علت په مغز کي د شريانونو درواني ضعف دئ، سجده کول ياد شريانونه پراخ او روان ساتي، سجده په سر کي دوينې حرکات سموي.

ښه نو اودس کول، لمنو نځ کول ټول عبادتونه دي، انسان الله جل جلاله ته نږدي کوي،کله چي دبدني روزنې کارپوهان،ډاکټران هغه څيري د انسان د روان او بدن لپاره په هغوئ کي ډېرې ګټې موندي چي ښه لمونځ کوونکی انسان دهغوئ څخه برخمن کيږي.

لمونځ اودروغتيا سره يې اړيکه

ديؤه روغتيا مرکز په کتنځای کي چي ديؤه لوی پوهنتون اړوندو يؤې ښځينه ډاکټري خپل يؤې 45کلنه ناروغه چي تازه يې دزړه حمله تېره کړي وه او دوامداره نفستنګي يې درلودل وکتل، دپوره معايناتو ورسته څرګنده سول چي ناروغ هيڅ درملو ته اړتيا نه لري، د درملو پرځای يې هغې ته د داسي يؤې درملنې لار ښوونه وکړل چي په ډېر وختونه يې د درملنې ډېر پياوړتيا څرګنده سوي وه، مګر داکومه درملنه وه؟

ډاکټرې دناروغ څخه غوښتنه وکړل چي دالله جل جلاله لپاره لمونځونه ادا کړي، د همدې توصيې په کولو يادو دوو ښځو ديؤبل څخه خدای پامانې وکړل، او لمونځ ادا کول يې پيل کړل.

دغه ليدنه او دغه درملنه د سکون يؤه خبره دځان سره درلودل چي روغتيايي مسلک هغه ليدلی سوای؛ يانې داچي ډاکټر د ناروغۍ درملنه په کي وليدل، داچي

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناروغ يې بايد دالله جلاله سره اړيکه ټينګه کړي او دهغه سره دوستي وکړي، دا د درملني هغه ډول وو چي داسلامي شرعت دنظر نه بلکي دتجريبې دلارې کشف سوی دئ.

هيڅوک نه پوهيږي چي څومره ډاکټران خپلو ناروغانو ته دلمانځه کولو لاربښوونه کوي، مګر هغه څه چي پوره روښانه دي هغه دادي چي دامريکا په شاوخوا کي ډېر ډاکټران د دين او علم څخه په ليروالي باور نه لري او په لمانځه کي ډېرې د درملنې پايدې وينې.

يؤه نظر پوښتنه چي په هغې کي دوو سوو ډاکټرانو برخه اخيستې وه: 99سلنه ډاکټران په دې باور وه چي کله ناروغانو ته دلمانځه سپارښتنه کوي:
پرځای،څرګنده او مثبت پايله لاسته راوړي.

په يؤبل پوهنتون کي چي په يؤه جرګه کي، دزرو څخه ډېرو روغتيا پالانو برخه اخيستي وه، هغوئ دا ټينګار وکړ چي دلمانځه او روغتيا،درملنې ترمنځ اړيکه شتون لري.

يؤډاکټر وايي: اوس څوک بشپړ جؤرت نه لري چي دلمانځه پر قدرت او اغېزې کولو منفي اعتراف وکړي.

کله چي ناروغ داللهجلاله سره په اړيکه کي وي، دهغه جلاله سره دوستي وکړي، دبدن دفاعي سيستم يې پياوړی کيږي، دا يؤ علمي حقيقت دئ.

دفاعي سيستم هغه ښکلی او حيرانوونکی سيستم دئ چي اللهجلاله دانسان په بدن کي ځای پرځای کړی دئ ترڅو دبيلابيلو ميکروبونو،ويروسونو او سرطاني حجرو سره مقابله وکړي

(c) ketabton.com: The Digital Library

ياد سيستم دالله ﷻ سره په اړيکه جوړونه، دهغه ﷻ په احکامو منلو او دهغه سره په دوستی،سکون، ارام کولو پياوړی کيږي او په زړه نازړه توب،اضطراب،خپګان باندي کمزوری اوسوست کيږي، ښه نو ايمان، صبر او پوره باور يانې سلامتي او روغتيا.

يؤبل ډاکټر چي د علمي طبي پلوټونو ددلې مشر دئ وايي: ما داګومان کوئ چي ددين موضوع دخپلو ناروغانو سره شريکول د ډاکټری د ادابو مخالفه کړنه ده، مګر اوس دا يؤه اړتيا ده،چي خپله طبيعت او روانې پوهنه هغه فرض کوي.

زر نفره د دلمانځه او د ناروغۍ دروغتيا په اړه وپوښتل سول:64سلنه ووېل ددين او دروغتيا ترمنځ ژوره اړيکه شتون لري.

ځيني علمي څېړنې دا په ډاګه کوي چي لمونځ کولی سي ډېرې ناروغيو او دردونو په کميدو کي مرسته وکړي، حتا دهغو ناروغيو چي مزمنې او بې درملنې نارغۍ وي.

يؤې بلې څېړنې دا څرګنده کړي ده چي: ډېر وخت دښه لمونځ کوونکو فشار او زړه سالم،روغ وي، ځکه دلوړ فشار يؤ لوی علت غم،خپګان، او روحي نا ارامي وي،دنيکانو اندونه،فکرونه دالله جل جلاله سره مشغوله وي او نورو فکرونو ته وخت نه سي پيداکولی.

ښه نو راسئ دا کوښښ وکړو چي خپل ټوله فکرونه يؤه ته را غونډ کړو د الله جل جلاله په خلقتونو کي فکر،داخرت لپاره اند او دعبادت دښه والي اند دا فکر به موږ دنورو عبث او نه پاتي کيدونکو فکرونو غمونو څخه وژغوري، يؤازي به ديؤې موخې لپاره کار وکړو دالله ﷻ د خوښۍ او رضا دموندنې لپاره کار دا کار به زموږ ټولې چارې راسمي کړي

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځيرونو دا هم په ډاګه کړي ده چي هغه ناروغان چي لمونځ کوي ذهني نا ارامي يې لږ وي،ځکه هغوئ لږ د غم خپګان او دردونو سره مخ کيږي او په ډېره نادره توګه به هغوئ دځان وژنې هڅه کوي.

دلمنځ کوونکي او ديندارہ وګړو فشار نارمل،زړه يې سالم او قدرت مند وي ځکه هغوئ پر خپل خالق ﷻ پوره باور لري او تقدير ته په بشپړ ډول تسليم وي.

[سُوْرَةُ التّوبَة : 51]

{قُل لَّن يُصِيبَنَآ إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَٰنَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ}

دوی ته ووايه: "موږ ته هيڅکله څه (ضرر يا ښېګڼه) نه رسيږي. مګر هغه چي الله راته ليکلي دي، هماغه الله زموږ مولا دی، او مؤمنان بايد په هماغه توکُل وکړي.

****

هغوئ خپل دژوند چار چلند سم،ريښتنئ ګڼي او خپل چارې اللهﷻ ته سپاري.

13- عَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ (رض) قَالَ: كُنْتُ رِدْفَ النَّبِيِّ (ص)، لَيْسَ بَيْنِي وَبَيْنَهُ إِلاَّ مُؤْخِرَةُ الرَّحْلِ، فَقَالَ: «يَا مُعَاذَ بْنَ جَبَلٍ». قُلْتُ: لَبَّيْكَ رَسُولَ اللَّهِ وَسَعْدَيْكَ، ثُمَّ سَارَ سَاعَةً ثُمَّ قَالَ: «يَا مُعَاذَ بْنَ جَبَلٍ». قُلْتُ: لَبَّيْكَ رَسُولَ اللَّهِ وَسَعْدَيْكَ، ثُمَّ سَارَ سَاعَةً، ثُمَّ قَالَ، «يَا مُعَاذَ بْنَ جَبَلٍ». قُلْتُ: لَبَّيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَسَعْدَيْكَ، قَالَ: «هَلْ تَدْرِي مَا حَقُّ اللَّهِ عَلَى الْعِبَادِ». قَالَ: قُلْتُ: اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ، قَالَ: «فَإِنَّ حَقَّ اللَّهِ عَلَى الْعِبَادِ أَنْ يَعْبُدُوهُ وَلاَ يُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا». ثُمَّ سَارَ سَاعَةً، ثُمَّ قَالَ: «يَا مُعَاذَ بْنَ جَبَلٍ». قُلْتُ: لَبَّيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَسَعْدَيْكَ، قَالَ: «هَلْ تَدْرِي مَا حَقُّ الْعِبَادِ عَلَى اللَّهِ إِذَا فَعَلُوا ذَلِكَ»؟ قُلْتُ: اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ، قَالَ: «أَنْ لاَ يُعَذِّبَهُمْ».صحيح مسلم م/30

(c) ketabton.com: The Digital Library

دصحيح البخاري شريف دحديث شريف مفهوم دئ :دمعاذ(رض)څخه روايت سوى دئ چي زه او رسوالله ﷺ پر لاره تللو چي رسول الله ﷺ وفرمايل: آيا پوهيږي چي الله ﷻ پرخپل بندګانو څه حق لري او بندګان پر الله ﷻ څه حق لري؟ ومې ويل الله ﷻ او دهغه پيغمبرﷺ ښه پوهيږي: وي فرمايل: د الله ﷻ حق پر بندګانو دادئ چي دهغه عبادت وکړي او هيڅ شی دهغه سره شريک نه کړي او دبندګانو حق پرالله ﷻ دادئ هغوئ چي دهغه سر شريک نه وي نيولی عذاب ورته ورنه کړي، هغه وخت ما وپوښتل ای دالله رسوله آيا دښه خبر خلګو ته ورنه کړم،نه هغوئ ته مه وايه چي خپله توکل ولري. بخاري 2701

الله ﷻ زموږ حق په خپل بلا کيفه نظر کي نيولی دئ او هغه دادئ چي موږ ته عذاب رانه کړي، ښه هرکله چي مؤمن دالله ﷻ سره اړيکه ولري دژوند په ټولو چارو کي دهغه ﷻ اطاعت کوي،دسکون او ارامۍ احساس به لري، الله ﷻ فرمايي:

[سُوۡرَةُ الأنعَام : 81_82]

وَكَيْفَ أَخَافُ مَآ أَشْرَكْتُمْ وَلَا تَخَافُونَ أَنَّكُمْ أَشْرَكْتُم بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِۦ عَلَيْكُمْ سُلْطَٰنًا فَأَىُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ

او زه ستاسي له انګېرلېو خدايانو څخه ولي ووېرېږم، چي کله تاسي له الله سره په خدايۍ کښي د هغو شيانو په شريکولو نه وېرېږئ چي پر تاسي يې (د شريک نيولو) کوم سند نه دی نازل کړی شوی؟ زموږ دواړو ډلو څخه کومه يوه زياته د نه وېرېدو او ډاډينې وړ ده؟ راوښيئ که تاسي څه علم لرئ!

{ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوٓا إِيمَٰنَهُم بِظُلْمٍ أُولَٰٓئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُم مُّهْتَدُونَ}

(c) ketabton.com: The Digital Library

په حقيقت کښي خو امنيت د هماغو کسانو لپاره دی او پر سمه لاره برابر هماغه کسان دي چي ايمان يې راوړی، او خپل ايمان يې په ظلم نه دی ملوث کړی.

****

ښه نو دا دهغو څيرونو په اړه يو لړ مالومات وه چي هغه ناروغان چي اړيکه دالله ﷻ سره سمه وي ناروغي يې دهغو وګړو په نسب چي خپل اړيکه يې دخپلو ګناهونو لکبله دالله ﷻ سره شکولي وي ژر رغيږي، هغه وګړي بريالي،سلامت او په رحت وي چي خپلې چاري يې الله ﷻ ته سپارلي وي او دهغه اطاعت کوي.

حجامت، دوينې کښل او ګټې يې

دانس (رض) څخه روايت سوی دئ چي رسوالله ﷺ وفرمايل: «إِنَّ أمثلَ ما تداويتُم بِهِ الحجامه» بخاري5371دحديث شريف مفهوم دئ: غورشی چي په هغه درملنه وکړئ حجامت دئ.

همدارنګه مسلمانو پوهانو هم دښکرلګولو،حجامت او دهغه دکړونو په اړه ويلي دي:دحجامت لومړی کار د ويني دېر جوش راتللو،تحريک مخنيوی دئ، دويني تحريک،جوش يانې: دوينې دېريدل،يا دوينې ډېر تحريک څخه دفشار لوړيدل دي يا په علمي اصطلاح تصلب الشرايين دئ.

دوينې دلوړ غشار دنښو نښانو څخه ځيني وخت دسر درد،سردروند احساسول، ګنګستيا، دسترګو په ليدو کي ګډوډي داضطراب ډېريدنه او نور دي.

ځيني ډاکټران دوينې لوړ فشار دغم،اضطراب او يا دفکر مشغولتيا څخه ګڼي، کله

(c) ketabton.com: The Digital Library

چي غمونه،انديښنې او ناسم اندونه انسان ته ورسيږي وينه تحريک کيږي، جوش کوي او اندازه يې ډېريږي په تيره بيا د پسرلي او دګرمۍ د پيل په موسم کي. ديوه حديث شريف مفهوم دئ: هرڅوک چي غواړي حجامت وکړي،دمياشتې اولسمه،نولسمه او يا يويشتمه ورځ دي ورته انتخاب کړي،مه پرېږدئ چي وينه مو په جوش راسي او دمرګ دخطر سره مو مخ کړي.بخاري 5374

سردرد او سر دخواو ددرد ځيني وخت دلوړ فشار سره ملګرى وي.

دسر يو بل ډول در هم شتون لري چي د مغز دشريانونو دتنګيدا څخه پيښيږي، ابو داود درسوالله ﷺ څخه رويت کړى دئ چي هر چا به رسوالله ﷺ ته دسر د درد شکايت وکړ، هغه ته به يې ويل: حجامت وکړه.ابوداود3858

همدارنګه حجامت کول په ميګرين نيم سري کې هم ګټور تمام سوي دي،ددې سربيره حجامت،وينه کښل په نورو ناغيو کي کيږي، مګر هغه څه چي دپام وړ دي هغه دادي چي څوک چي لمونځ کوي د رکوع او سجدې په وخت کي هرورځ،اونۍ،مياشت او ټول کال سر يې لاندې خواته کښته کيږي، دغه دسر پورته کښته کول دمغزو دشريانونو دښه خلاصيدنې او دوينې دلاښه بهيدنې لپاره لار هواره وي، کله چي سر ټيټوي وينه دمغزو په شريانونو کي سره يوځاى کيږي هر کله چي سر ناڅاپه پورته کوي فشار يې لوړ ځي، همدغه د فشار ډېريدل او کميدل د مغزو په شريانونو کي دوينې دښه جريان سره مرسته کوي او دهغوئ دتنګيدا،چاوديدو او په ډېوالونو کي يې دغوړو د مښليدنې رسوب څخه مخنيوى کوي.

هغه چي موږ ډېر اورو د مغزو ديوه شريان چاوديدل، ياشکيدل دي، چي ډېروخت دانسان دفلجيدا او مړينې لامل کيږي، مګر ولې دمغزو شريانونه شکيږي چاوديږي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مغزو دشريانونو پټاويدل دلوړ فشار لکبله رامنځته کيږي، هغه وګړي چي لمونځ ګوزاره وي که دهغوئ فشار هم لوړ سي دمغزو په شريانونو کي يې بشپړه نرميدنه وي چي هغوئ د چاوديدو او سوري کيدو څخه ساتي.

بله اړينه خبره داده چي په مغز کي د وينې ښه ګرځيدنه او روان دانسان د سلامتئ او روغتيا لپاره ډېر اړين دي، دلمونځ کوونکي دسجدې حالت په وينه کي حرکت رامنځته کوي، چي په پايله کي يې شريانونه کشيږي، پراخيږي، دسر ډېرې ناروغئ د مغزو دشريانونو دپټاويدو او چاوديدو لکبله وي، کوم وګړي چي دالله جل جلاله لپاره سجدې کوي که څه هم چي نه پوهيږي چي سجده کول يې دمغز شريانونه يې د شکيدلو،چاوديدلو او نابوديدلو څخه سالم ساتي.

پوهان پردې خبره باور لري چي دوينې سره کرويات دهډوکو په مغز کي جوړيږي، ځکه دهر هډوکي دننه خالي ځای شتون لري چي دوينې دسرو کروياتو کارخونې په همدې خالي ځايونو کي ځای پرځای سوي دي چي په هره ثانيه کي دونيم ميليونه سره کرويات جوړوي، همدارنګه لوی الله جل جلاله د انسان په بدن کي دوې نوري مرسته کوونکي کار خانې هم جوړې کړې چي کله هم په هډکو کي دوينې دسرو کروياتو جوړيده ودريږي نو په توري او اينه کي دوينې سره کرويات جوړيږي.

دوينې دکميدا يوه بې لامله ناروغي شتون لري چي هغه وخت پيښيږي چي کله دوينې دسرو کرياتو کارخانې ببله دې چي علت يې څرګند سي دکاره لويږي، ښه نو څشي ديادو کارخانو ساتنه کوي او کوم شی يادې کارخونې فعاله ساتي؟

تازه پوهانو دا مالومه کړې چي دوينې په شريانونو کي دوينې کمښت يادې کارخونې دې ته اړ باسي چي ډېر سره کرويات جوړ کړي او دا کار ددوئ په

(c) ketabton.com: The Digital Library

ساتنه کي مرسته کوي، چي دوينې کښل حجامت يا ښکر لګول په دې کارکي خپله ونډه لري.

چي هر کله هم په شريانونو کي د وينې دکښلو لکبله دوينې کمښت راسي، ياد کمښت د وينې دسرو کروياتو کار خوني تحريکوي، چي په پايله کي يې رګونه خوندي پاته کيږي او دوينې دسرو کروياتو دجوړوني دکار خونو کار ډيريږي، ځکه خو پوهان وايي دوينې منظم کميدل دوينې دسرو کرورياتو دکارخونو په ساتنه کي ونډه لري.

دغه ستونزه په ښځوکي دمياشتنۍ ناروغي لکبله حل کيږي، ځکه ښځه هره مياشت يؤه اندازه وينه دلاسه ورکوي، چي په پايله کي يې ديادو سر درديو څخه خوندي پاتي کيږي، ډاکټران پوهيږي چي ښځې نسبت نارينو ته په يادو سر درديو کمې احته کيږي،مګر په بدل کي يې نارينو ته دوينې ورکوونې يا حجامت کولو لارښوونه سوي ده.

دحجامت دکولو په اړه اولس حديثونه سته دا هغه چار دئ چي الله جل جلاله خپل پيغمبر ته ښوولی دئ، رسوالله ﷺ فرمايي:

منْ أَراد الحجامه فَليتحرَّ سبعه عشر، أو تسعه عشر، أو إِحدي و عشرين » «ولايتبيغَ بِأَحدكم الدم فيقتلَكم

هرڅوک چي غواړي حجامت وکړي،دمياشتي اولسمه،نولسمه او يا يويشتمه ورځ دي ورته انتخاب کړي،مه پريږدئ چي وينه مو په جوش راسي او دمرګ دخطر سره مو مخ کړي.بخاري 5374

دحجامت کولوښه وخت پسرلی دګرمۍ پيل دئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په بدن کي يؤ ډېر اړين سيستم پر وينې دنظارت کولو سيستم شتون لري، چي تل دوينې دميزان ساتونکی وي، که په وينه يا دهغوئ په اجزاو کي هر کمښت او ډېرښت رامنځته سي پري پوهيږي،ښه نو کله چي اندازه لړ سي: ياد سيستم دهډکو دمغز کارخونو ته خبر ورکوي ترڅو دوينې دسرو کروياتو دجوړيدا کار ډېر کړي، ترڅو وينه خپل طبيعي حالت ته را ستنه سي، حجامت کول يؤ سنت کار دئ چي موخه تري دانسان دبدن روغتيا ده.

ديؤه غير مسلمان څيړنه چي نه پوهيدئ چي په اسلام کي په کال کي يؤ يا دوه ځله دويني کښل،حجامت شتون لري مطالعه مې کړ، ياد غربي ليکوال ليکلي وه: په منظم ډول دويني کمښت،کښل دزړه د حملې پروړاندې دانسان دمقاومت لامل کيږي.

يؤه بشپړ مقاله د وينې د اوسپنې په باره کي ليکل سوي چي ليکلي يې دي، د وينې داوسپنې دميزان ډېريدا دزړه دعضلو دکمزورۍ لامل کيږي،چي د ځينو دزړه نارحتيو سبب کيږي، همدارنګه يؤ کتاب چي د دوو زرو پاڼو څخه ډېرې پاڼې لري دوينې دنارغيو په اړه ليکل سوی دئ، ښه نو ويلی سو چي وينه ځانته يؤه نړۍ ده، دوينې پلازما،سره او سپين کرويات اونور دهغوئ دندې په رښتيا سره حيرانوونکي شيان دي. الله جل جلاله فرمايې: سُوۡرَةُ الذّارِيَات : 21

{ وَفِىٓ أَنفُسِكُمۡ‌ۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ}

او پخپله ستاسي پخپل وجود کښي (د عبرت نښاني دي). ايا تاسي په ځير کتونکي نه ياست؟

***

(c) ketabton.com: The Digital Library

يؤ بل ديادولو وړ خبره داده چي حجامت در (فصد) درګ دلارې دوينې درکښلو دماشومانو او هغو کسانو لپاره چي د وينې دکښلو ورکولو توان نه لري غوره دئ، په تيره بيا په ګرمو سيمو کي حجامت د درګ دلارې دوينې در ورکولو غوره دئ.

دابن سنا دقانون ليکوال وايي: دمياشتې په لومړيو کي د حجامت کولو سپارښتنه نه کيږي، او دمياشتې په پای کي هم دحجامت کول ښه نه دي بلکي دمياشتې په منځ کي حجامت کول ښه دي ځکه دوينې ترکيبات به تحرک سوي وي او خپل لوړې درجې ته به رسيدلي وي، درسوالله صلی الله عليه وسلم څخه روايت سوی دئ: «خير الدواءِ الحجامه و الفصد»خير،بهترينه درمل درګ دلارې دوينې کښل،فصد او حجامت دي. زادالمعاد4/53

ديادونې وړ ده چي حجامت کول بايد دروغتيايي لارښوونوپه پام کي نيولو سره وسي ترڅوحجامت کوونکی دايډز تورژړي اونورو ناروغيو د اخته کيدنې څخه خوندي پاته سي.

دچاپيريال او د بدن دناپاکی،چټلی سره تړلي ناروغئ

يؤې نړيوالي روغتايي څيرنيزي موسيسې په ټوله نړئ کي درڅيړنې ورسته داسي پايله ترلاسه کړي چي: دچټلی،ناپاکی څخه رامنځته کيدونکي ناروغئ چي د لاسونو،چاپيريال څخه اوبو او خوړو ته رسيږي په ډېره لويه کچه هضمي سيستم ته زيان رسوي،دهمدې چټلی لکبله په ټوله نړئ کي د 30ميليونو وګړو څخه زيات وګړي په محرکي،لويي تبې ټايفوئيډ،600ميليونه وګړي د کلمو په التهاب،250ميليونه په کلورا او دپنځو ميليونو څخه زيات وګړي داينې په ناروغئ اخته،مبتلا دي، چي هر کال دپرش ميليونو وګړي دهمدې ناروغيو له کبله خپل ژوند دلاسه ورکوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې موږ ددې مرګونو ځکه بې خبره او پام کي مو نه راګرځي چي هرورځ دجنګ،ټکرونو او زلزلو کي د وژل سو خبرونه اورو مګر زموږ د يادو 30ميليو څخه زياتو وګړو مړيني ته چي يؤازي دچټلۍ ناپاکۍ او دسنت نه مرعاتولو لکبله مري پام نه ور اوړي،ديادو مړينو نيمه برخه يې ماشومان دي.

دغه ټولې ناروغۍ زموږ دځاني ناپاکۍ څخه موږ ته راپيښيږي، چي په علتونو کي يې دلاسونو نه پريولل، دنوکانو نه پريکول، د پاکو خوړو او بو نه کارول شامل دي، مګر موږ ياد کارونو ته پام نه کوو،درسوالله ﷺ څخه روايت سوی دئ چي وي فرمايل:

برکه الطعام الوضوء قبله و الوضوء بعده>> ترمذی 1846ياني دخوړو برکت » دخوړو څخه مخکي او ورسته په وضوء،اوداسه کي دئ. دخوړو اودس عبارت دلاسو پريولل مخکي دخوړو دخوړلوڅخه. او دلاسونو خولې او سمي استنجا وهل استنجا ياني د انسانې حاجت دپوره کولو څخه ورسته په پام سره پاکي کول سنت دي.

ديؤبل حديث شريف مفهوم دئ: که کوم څوک اوبه څښني بايد ساه پکښني ونه کاږي،او که څوک اودس ماتي ته ولاړسي بايد اودس په راسته لاس وچ نه کړي.صحيح البخاري 152

داوبو يابل کوم شي پوکل او ساه پکښني کښل ميکروبونو ته لار هواروي چي لوښي ته دننه سي او خپل ځيښونکي يابل کس ته وليږدول سي،

همدارنګه دابو سعيد خدری (رض) څخه روايت سوی دئ چي رسوالله ﷺ د لوښي دماتي خوا څخه دڅښلو او په لوښي کي دپوکولو څخه منعه فرمايلي ده.ابوداوود3722

(c) ketabton.com: The Digital Library

همدارنګه رسوالله ﷺ موږ ته دنوکانو دپريکولو،لنډولو امر کړي يوو همدارنګه يې په راسته لاس داودس وچولو څخه منعه کړي يوو،ځکه په راسته لاس خورک کيږي او خلګو ته درغيږ په پار ورکول کيږي، که په راسته لاس کوم څوک اودس وچ کړي کيداى سي ځان او نورو ته ميکروبونه وليږدوي.

همدارنګه دابوهريره (رض)څخه روايت سوى دئ چي درسوالله ﷺ څخه مي وا وريدل چي وي فرمايل.

لايبولَنَّ أَحدكم في الماء الدائم الذي لايجري، ثم يغتسل فيه>>بخاري236دحديث شريف مفهوم دئ:

ياني هيڅوک دي په ولاړو ابو هغو اوبو کي چي رواني نه وي اوغسل پکښي کوي بولې نه کوي. همدارنګه رسوالله ﷺ په درو ځايونو کي دقضاي حاجت څخه منعه فرمايلي ده،دهغې سايي لاندې چي خلګ کښه ځني اخلي،لارې او ولاړو ابو کي قضاي حاجت پورکول.

دا درسوالله ﷺ د هغو روغتيايې سپاربنتونو يؤه کوچنۍ برخه وه چي هغه وخت هيڅ چا ميکروب،ويروس پرازيټ نه پيژندئ او نه يې په اړه مالومات درلودل، او هغه دهغې څيرنيزې اداري،څړنيز راپورو چي ليکلي وه هرکال 30ميليونه وګړي دشخصي حفظ الصحي دنه مرعت کولو لکبله خپل ژوند دلاسه ورکوي، ښه دا دين اسلام ددې لپاره راغلی چي سيده،نيغه لار انسانانو ته وښيي،همدارنګه قرآن کريم دانسانانو دښه ژوند او برياليتوب لارې انسانانو ته ور ښيي او الله ﷻ توبه کوونکي؛پرهيز کاران او پاک سوي وګړي خوښوي!

(c) ketabton.com: The Digital Library

روني نا ارمي

د اراپوهنې، یاروان پوهنې په ځانګړي ډول دروانې ناروغيو په کتابونو کي راغلي دي: روانې نا ارامې يوډول پرياشنې ده چي هيڅ اساس،بنسټ يې بدن پوري اړوند نه دي بلکي يو ډول روحي،روانې يا دچلند ناروغي ده،چي هيڅ عضوي اساس نه لري،په ياده ناروغۍ کي رواني اضطراب دعقل دتوان په ساتنې منځ ته راځي.

پوهان په دې باور دي چي يو د لويو ډولونو څخه درونې رنځ يا رونې نا ارامۍ ديوشي په اړه ډېره انديښنه کول دي چي ډېر عام ډول يې دئ او لنډمحاله او اوږد محاله ډولونه لري.

ځيني دا حالت داسي تعريفوي: انديښنه کول يو عمومي احساس دئ چي انسان ته ازار ورکوي،د خطر او زيان احساس کول دهغه خطر څخه چي لا نه وي وررپيښ سوی مګر يو وګړی يې انتظار کوي او نه پوهيږي چي دکومه ځايه سرچينه اخلي.

يوه مشهوره ادپال دخپل يوه ملګري يادښتونه چي شتمن،توان لرونکی،دځای او مقام څښتن وو ولوستل،ملګرې يې ليکلي وه: زه تل بيريږم دخلګو،شيانو او حتا ځان څخه، هيڅ شی ماته ارام او ډاډ نه بخښي،نه شتمنې،نه ځای او مقام،نه روغتيا، نه نارينتوب،نه ښځه،نه دلمر وليدلو ليدل هرڅه مې وازمويل خو دټولو څخه په تنګ سوم،زما دخپله ځانه بد کيږي،دخپله ځانه بيريږم،آيا ته دتورو او تاريکو شپو څخه نه بيريږي، دا ټوله بيره دڅشي له کبله ده؟

که غم،فکري ګډوډي ونه لرم هرڅه لرم،هرڅه راته رسيږي،دژوند ټوله امکانات راته برابر دي: ښه نو بيا ددې هرڅه سربيره ولې بيريږم، کيدای سي ډار او

(c) ketabton.com: The Digital Library

بیره مې ددې کبله وي چي دهیڅ شي څخه نه بیریږم، زه دهغه ناپیګېژندل سوي شي څخه بیریږم چي نه پوهیږم هغه څشي دئ، په ربښتیا سره چي په ژوند کي سر ګردانه او حیران یم، ځکه دژوندانه اوج ته رسیدلی یم او اوس ژوند زما ورستی دښمن دئ، زه حتا خپله دژوند څخه بیریږم

اروایوهان دژوند د انسان داړتیاوو په اړه وایې: انسان امنیت او هوساینې ته اړتیا لري،مګر دا هوساینه چیري ده؟

ډېري وګړي د نارغیو او نوري بیري؛ډار دماتي داندیښنې او مات والي سره مخ کړي دي، دپښتورګو د خرابۍ څخه بیره، دزړه دحملي څخه بیره، دناتونی څخه بیره، دفلج څخه بیره، دمسکنت او غریبۍ څخه بیره، په ربښتیا چي انسان امنیت او ارامۍ؛سکون ،بریالیتوب او مینې ته اړتیا لري،کیدای سي اراپوهانو دا هیر کړي وي چي انسان دبل هرشي څخه ډېر ایمان ته اړتیالري، ځکه که چیري انسان ایمان ولري: ډاډ اطمنان ته رسیږي،که چیري ایمان ولري دخپل شتون وه راز ته په رسیدا کي بریالی کیږي.

پوهانو ډار بیره پردوو برخو ویشلې ده: منفي بیره او مثبته بیره او ددې دوو ترمنځ پر توپیر سره یؤلی لري، څوک چي دالله جل جلاله څخه بیریږي، دهغه جل جلاله په احکامو عمل کوي: ډاډ؛ اطمنان ته رسیږي، ښه نو دالله ﷻ څخه ډار؛ بیره : ډاډ؛اطمنان،خوښۍ،نېکمرغۍ،بریالیتوب،امنیت او سکون ته درسیدا یؤازنۍ لاره ده،مګر څوک چي غیر دالله ﷻ څخه بیریږي، درواني نا ارمتیا،نا رحتۍ او ناکامۍ لور ته یې قدم ایښی دئ.

الله ﷻ فرمایي: سُوْرَةُ الرّعد : 28

{ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}

(c) ketabton.com: The Digital Library

همدغه (د الله لوري ته ګرځېدونکي) خلك هغه کسان دي چي (ددې پېغمبر بلنه) يې منلې ده او د هغو زړونو ته د الله په ياد سره ډاډينه ور په برخه کېږۍ.
خبردار اوسئ! همدغه د الله ياد هغه شی دی چي زړونو ته ډاډينه ورپه برخه کوي.

****

ښه نو دالله جل جلاله ياد زړونو ته سکون ارمښت ورکوي، نه کوم بل شی،په همدې خاطر په نورو اياتونو کي فرمايي: سُوْرَةُ المعَارج : 19

{ إِنَّ الْإِنسٰنَ خُلِقَ هَلُوعًا}

انسان کم حوصله پيدا کړ شوی دی؛

[سُوْرَةُ المعَارج : 30]

{إِلَّا عَلٰىٓ أَزْوٰجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمٰنُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ}

پرته له خپلو مېرمنو يا له خپلو مينزو ښځه چي د هغو ښځه په نه ساتنه کښي څه پېره وربانديي نشته.

****

اره موضوع،سکالو دادئ چي ترټولو ارزښتمن او قيمته احساس په ژوند کي د ډاډ اطمنان احساس دئ، يؤه ظالم پا چا دخپل وزير ښځه وپوښتل: پاچا څوک دئ؟ وي ويل: ته يې، پا چا وويل نه اصلي پاچا هغه څوک دئ چي نه زه هغه پېژنم او نه هغه ما پېژني،يؤ کوچنی کور لري چي په هغه کي دخپلو ماشومانوسره خوښ وي،دومره خورک ولري چي بسنه ورته کوي،که هغه ما

(c) ketabton.com: The Digital Library

وپيژنې زما دخوشحالولو هڅه کوي،که زه هغه وپيژنم دهغه دخوار کولو کوښښ کوم

څومره چي پوهه پرمختګ کوي دا په ډاګه کوي چي روني فشار،انديښنه او غم کي ډېرې ناروغۍ پټي سوي دي، سکون ارام او امنيت زموږ دسلامتی،روغتيا ضامن دئ، ښه نو:بل هيڅ کوم شی شتون نه لري بېله دالله جل جلاله پر وحدانيت دايمان څخه چي انسان ته سکون امنيت او خوښي وربخښي، هيڅ شی دشرک په رکم زړه دبي اطمنانی،روحي،رونې فشار اوبيري څخه نه ډکوي ، الله جل جلاله فرمايي: سُوْرَةُ الشُّعَرَاء : 213

{ فَلَا تَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَٰهًا ءَاخَرَ فَتَكُونَ مِنَ الْمُعَذَّبِينَ}

نو [اې محمده (ص)!] له الله سره کوم معبود مه بله، کنه نو ته به هم له سزا موندونکو څخه شې.

****

دحبوباتو اوميووڅخه دپوستکو او فيبر ليري کولو څخه پيښيدونکي ناروغۍ

انسانانو لومړی دا وموندل چي ميکروبونه خورکي توکي ککړوي چي د ډېرو ناروغيو لامل کيږي،دويم دزيان رسوونکو موادو کشف وو دبيلګې په ډول دځينو خوړو په خوړو کي ډېرښت يانې داړتيا څخه ډېر دځينو خوړو خوړل، دا د روغتيا او خوړو په تاريخ کي يؤ بل اړين ټکی وو،همدارنګه ډېري ناروغۍ شتون لري چي دځينو غذايي موادو دکمښت څخه رامنځته کيږي.

تازه چي څه کشف سوي دي هغه د فيبر دکمښت ناروغي ده، اوس وخت کي دوګړو طبيعت داسي دئ چي پاک او تيار سوي خواړه ډېر خوښوي، دبيلګې په

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډول هغه بوره چي بشپړ سپينه وي، اوړه بشپړ سپين اوړه دهغو غنمو اوړه چي

پوستکي څني اړول سوي وي او ډوډۍ يې هيڅ ځېروالی ونه لري،همدارنګه دميو يؤازي اوبه او شيره خوښوي،لنده دا چي د ډېرو حبوباتو او ميوو ډکي؛پوستکي چي الله جل جلاله په هغه کي جوړه کړي وي تري اړوو او نه يې خورو.

ډېر لږ وګړي پوهيږي چي دغه دميوو غوښينه برخه چي دميوې شکل جوړوي ياد دغنمو پوستکی چې الله جل جلاله په هغه کي غنم را نغاړلی دئ، ډېري زاياتي ګټې لري مګر موږ هغه تري بيلوو،ياني دميوو څخه اوبه باسو او دغنمو څخه پوستکی اړوو او غورځوو يې هغه بې ګټې ګڼو،دميوو روڼې اوبه څښو،دغنمو تکه سپينه ډوډۍ هغه ډوډۍ چي هيڅ ځيروالی ونه لري دترميده اوړو ډوډۍ خوښوو،خالصه سپينه بوره کاروو،دغه د خپلو ځانګړو څخه اوښتي دپوستکو او فيبر څخه پاکو سوو خوړو خوړل دنن زمانې رواج دئ چي زموږ دبدن د ډېرو مغذي موادو دکمښت او ناروغيو لامل کيږي.

پخوا داسي اند کيدی چي دغلو دانو او ميوو پوستکي بالابود توکي دي چي دهضم او خنډ په عمليه کي ستونزې پيښوي،هغوئ چي په کومه اندازه درک کړي وه هغومره يې وويل چي خواړه دپوستکو سره دهضمي لارو څخه په تکليف تيريږي، جذب او هضم يې ستونزمن کيږي او پر هضمي سيستم بار ډېريږي، په همدې خاطر ځينو پوهانو دا سپارښتنه کول چي دپوستکو او فيبر پرته خواړه دي وخوړل سي.

د فيبر او پوستکو پرته خوړو خوړلو لومړی زيان قبض دئ، ځکه دميوو پوستکي؛غوښينه برخه او هسته دکلمو چار اسانه او هوسا کوي،معده دې ته اړتيا لري چي دميوې او يا خواړو پوستکی،فيبر ريښي يا ځيږه برخه يې

(c) ketabton.com: The Digital Library

دېوالونه يؤځه تحريک کړي،کله چي دميوو يوازي اوبه وي غوښينه برخه يې نه وي همدارنګه دحبوباتو او غلو څخه پوستکی بيل سوی وي يادا‌سي اوړه تري جوړ سوي وي چي خالص سپين وي يانې دغنمو ترميده وړه وي دمعدې دېوالونه نه تحريک کيږي او دقبض لامل کيږي.

يؤ بل ديادولو وړ ټکی دادئ چي دا سلولزي مواد، پوستکی او فيبر اوبه ځانته جذبوي او هغه دځان سر ساتي ترڅو دهضم او جذب چار په اسانۍ سره سرته ورسيږي، ښه نو ياد مواد دنرم کوونکو موادو په شان کار کوي.

بله ديادولو وړ خبره داده چي فيبر يا ياد سلولزي مواد دکلسټرول ،چربۍ،غوړ ځانته جذبوي، دوينې لوړه اندازه غوړ يا لوړ کلسټرول په وينه کي درګونو دبنديدا لامل کيږي چي پايله کي يې دزړه يؤه خطر نامه ناروغي انجينا فکټوريس ناروغي چي يؤه زيان رسوونکي ناروغي پيښيږي، درنګونو دتنګيدا ناروغي د ننې عصر خطر ناکه ناروغي ده.

ځيني پوهان په دې باور دي چي د انسان عمر دهغه دشريانونو دعمر سره اړيکه لري او کله چي دهغوئ ظرفيت راکم سي او غوړ مواد په هغوئ کي ځای پرځای سي، زړه ستړی،مړاوی کيږي،ښه نو دميو چي اوبه څيښو غوښينه برخه يې غورځو دغنمو،ترکاريو پوستکی اړو ترميده اوړه تري جوړوو او حيواناتو ته يې دوښو په ډول ورکوو په حقيقت کي موږ هغو ته سخته اړتيا لرو، ځکه دويني غوړ موجذب او په وينه کي سته غوړو ته موبدلون ورکوي

دځينو عصارو په پرلپسي ډول ترشح کيدل لکه دصفرا دځينو ناروغيو لامل کيږي؛مګر که موږ دسبو،ميو، غلو او دانو پوستکي او فيبر تري ليري نه کړو زموږ بدن به دصفرا او نورو تجزيه کوونکو مواد ډېر ترشح ته اړتيا پيدا نه کړي ځکه دهغوئ دنده به ياد موادو سرته رسولي وي

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځيني پوهان وايي: دويني دکلسترول،غوړ لوړيدل او دهغوئ رسوب په رګونو کي،دلويو کلمو دکولون دبرخي سرطان،ځيني دزړه او رګونو نارغی،قبض،دواريس ځيني ناروغی، د ډيافرګم او اپنډيکس ناروغۍ په خوراکي توکو کي دفيبر،پوستکو غوښينوبرخو،تارونو دکمښت له کبله رامنځته کيږي.

ښه نو موږ چاره نه لرو دهغه څه څخه چي الله جل جلاله خلق کړی دئ چي ورته را ونه ګرځو،ښه نو ډېرشيان چي الله څنګه جوړ کړي دي وي خورئ، دهغوئ په جوړښت کي ډېرښت او کمښت مه راولئ؛څنګه چي الله جل جلاله خلق کړي په خوند يې وخورئ.

دغلو او ځينو ميوو او ترکاريو،سبو پوستکي مه غورځوئ،وګړي ګومان کوي چي ياد سلولزي مود ګټه نه لري مګر په حقيقت کي داسي نه ده.

موږ بايد دالله جل جلاله په دخلقتونو په حکمتونو کي ژور اند وکړو او دهغوئ دبدلون هڅه ونه کړو.

دHIV ايډز ناروغي

دميکربونو،ويرسونو نړی څه موده مخکي کشف سول. د (جرثوم) ميکروب وييي اصل دهغه شي دريښې په مانا سره دئ چي په سترګو هغه نه ليدل کيږي او په حواسو هغه نه درک کيږي، ميکروبونه دناروغيو سرچينې، بنسټونه دي.

په قرآنکريم کي کوچنۍ اشاره هغوته سوي چيري چي فرمايي: سُوْرَةُ الحَاقَّة : 38}39_ فَلَآ أُقْسِمُ بِمَا تُبْصِرُونَ

{ نو زه په هغو شيانو قسم خورم چي تاسي يې وينئ ،(وَمَا لَا تُبْصِرُونَ

او په هغو شيانو هم چي تاسي يې نه وينئ،***؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه څه چي نه وينو نسبي غيب دي، مګر غيب مطلق هغه دي چي زموږ دژوند په چارچاپيره کي شتون نه لري، دغيبي نسبي پر خلاف چي زموږ دژوند په محدوده کي هغه سته: مګر زموږ حواس دهغوئ د درک او ليدو څخه ناتوانه وي.

پوښتنه داده چي دغه کوچني موجودات چي زموږ دژوند په هره برخه،خوړلو او څښلو په توکو،تنفس کولو، دانسانانو سره دمخ کيدني، او دهغوئ په حرکات کي شتون لري،نه بايد په شريعت کي ددې کوچنيو موجوداتو په اړه يوڅه شتون ولري؟

دانسان په وينه کي دري ټولګي حجرات شتون لري،سره کرويات چي ځانته تفصلي بحث غواړي، سپين کرويات او پلاتليتونه ،دموي صفيحات.

سپين کرويات هغه لښکر دئ چي يؤ ډېر اړين کار دبدن څخه دميکروبونو،ويرسونو، پرازيتونو او نورو بيګانه،ناپيژاندو شيانو دبريد،حملې پروړاندي دبدن څخه دفاع کوي، ډاکټران هغوئ ته دبدن دفاعي؛ساتونکي سرتيري وايي.

دغه سپين ذرات تل په وينه کي دګرځيدا په حال کي وي؛ ځانته ځانګړی وضعت لري: کولی سي دويني بهيدنې پر عکس يا خلاف لوري تګ وکړي، دوينې درګونو څخه دباندي ووځي،عضلاتو او پوستکي ته ځان ورسوي، همدارنګه کولی سي په بدن کي ټول شته ټينګ انتظامات پري کړي او دهغوئ څخه تيرسي

ښه نو ددې ځای دئ چي وپوښتو دغه سپين ذرات څشي دي؟

کلاګانې لري چي په هغوئ کي پناه اخلي او تري را وځي، مګر دا کلا ګانې څشي

(c) ketabton.com: The Digital Library

دي؟ نغښتي لنفاوي دي چي کلاګانو ته ور ته جوړښتونه دې چي زيات شمېر سپين کرويات په هغوئ کي شتون لري.

ځيني پوهان وايي: يؤ ډله ديادو کروياتو څخه دراپور،مالوماتو اوخبرونو راټولونکي ده، هرکله چي هم بدن ته ناپيژنده،بېګانه ميکروبونه داخليږي دغه ډله ميکروبونو ته دهغوئ دښنه پېژندنې په پار نېژدي کيږي، ترڅو دهغه ترکيبي جوړښت او دکمزورئ ټکي وپيژني او وپوهيږي چي څشي هغه د مينځه وړلی او دکاره اچولی سي،يا څنګه کولی سي هغه ونيسي.

دغه سپين کرويات لکه عقلي موجودات په لوړه کچه هوښيار او ځيرک دي، کله چي دميکروب په اړه په هرڅه پوه سول خپلو اصلي ځايونو: په نغښتو لنفاوي کلاګانو ته راځي ترڅو هغو کارخونو، ازموين ځايونو ته چي دميکروبو،ويرسونو پر وړاندې دهغوئ دېښنو څخه دغورځولو او لمنځه وړلو وسلې جوړوي د راغلي بېګانه ميکروب په اړه بشپړه مالومات ورکړي.

دسپينو کروياتو يؤه بله ډله شتون لري چي دميکروبو پر ضد دهغوئ دلمنځه وړلو لپاره مناسبې وسلې جوړوي،لومړئ ډلې استخباراتي دنده درلودل او د دښمن اړوند مالومات يې راټولول،

دې ډلي وسلې جوړولي،ياني په دې کلاګانو کي داسي کيمياوي وسلې جوړيږي چي کولی سي ميکروبونه او ويروسونه لمنځه يوسي.

يؤه بله ډله ديادو پوځيانو څخه شتون لري چي دېروژونکی طبيعت لري، دغه جوړې سوې کيمياوي وسلې دځان سره وړي دميکروبو لورته ځي هغه محاصره کوي او لمنځه يې وړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوينې په يۆ مايکرو ليتر کي 7زره سپين کرويات او دري لکه پلاټيليټونه شتون لري.

هرکله چي انسان پر خپل بدن سپيني لکې ووينې بايد وپوهيږي چي هلته د سپينو ذراتو يا دبدن د دفاعي پوځيانو او بېگانه ميکروبونو ترمنځ سخت جنګ روان دئ.

په بدن کي دفاعي کرښې شتون لري چي په لومړۍ کرښه کي استخبارتي،مالومات راغونډونکي پوځيان او په دويمه ليکه کي لنفاوي نغښتي ټولګې شتون لري، کله چي ميکروبونه د دويمې ليکې څخه تير سي په بدن کي عمومي جنګ ته د تيارسي يا دعمومي جنګ اعلان کيږي، چي په پايله کي يې دبدن دتودوخې درجه لوړيږي: تبه رامنځته کيږي، بدن دورځنيو کارونو په سرته رسولو کي کمزورۍ کيږي او بلاخره په بدن کي دميکروب پر شتون باندي ښکاره دلالت کوونکي علامه څرګنديږي.

دا دانسان دبدن دفاعي سيسټم دئ د دري اساسي مادو يا ډلګيو درلودونکی دئ: استخبارتي يا مالومات راغونډونکي ډلګۍ،دوسلو جوړونکي او دوسلو کارونکي وژونکي ډللګۍ، دغه دري ډلې دمرکزي امر کوونکي او پوهيدونکو دفاعي ليکو: د بدن دفاع د ناپيژندو حجراتو او بې ګانه ميکروبونو څخه کوي، مګر دغه پوځ يا دغه دفاعي سيسټم ځيني وخت خپل در بريد لاندي راځي او کيدای سي لمنځه ولاړ سي، لکه دايډز دخطرناکي ناروغي په شان چي ياد پيښنه پکښني رامنځته کيږي، چي نن ورځ په ټوله نړۍ کي دهغه په اړه بحث کيږي، دبل لوري وژنکی ناروغي دسږو التهابي حالت پيښوونکي: سارس ويروس چي څه موده مخکي مشهور او خپور سوی دئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

موږ بايد هير نه کړو چي دالله جل جلاله سنت د خپلو مخلوقاتو په منځ کي بر قراره دي، مګر هغه څه چي زموږ پام ځانته را اړوي هغه دادي چي رسوالله ﷺ ديادي ناروغئ اونورو بدو افتونو په اړه دځينو شيانو يادونه کړي ده، دبيلګې په ډول دعبدالله بن عمر(رض)څخه روايت سوی دئ چي رسوالله ﷺ زموږ خواته راغلی او وي فرمايل:

يا معشرَ المهاجرينَ خمس إِذا ابتُلِيم بهِنَّ و أَعوذ باللهِ أَنْ تدركوهنَّ، لَم تَظهرِ » الفاحشه في

قومٍ قطّ حتي يعلنوا بها إِلّا فشا فيهم الطاعون و الأوجاع التي لم تكن مضَت في

أَسلافهم الذينَ مضوا، ولَم ينقصوا المكيالَ و الميزان إِلّا أُخِذُوا بالسنين و شده

المؤونه و جور السلطان عليهم، ولَم يمنعوا زكاة أَموالهم إِلَّا منعوا القطر مِن السماءِ و لو لاالبهائم لَم يمطروا، و لم ينقضوا عهداللهِ و رسوله إِلّا سلّط الله علَيهم عدواً مِن غَيرهم، فَأَخذوا بعض ما في أَيديهم، و مالَم تحكُم أَئمتُهم بِكتاب اللهِ، و يتخيروا مما أنزلَ اللهُ إِلّا جعلَ اللهُ بأسهم بينهم»{ابن ماجه 4019

دحديث شريف مفهوم دئ :

ای دمهاجرينو ټولی پنځه شيان دي چي دخدايه غواړم ستاسو په منځ کي خپاره،ښکاره نه سي اول هرکله چي په يؤه قوم کي فحشا پيدا ،ښکاره سي، داسي طاعون،لوږه،قحطي به پکښي پيښه سي چي په مخکنيو کي يې نه وه، که په پيمانه،وزن او ترازو کم کړي په ګرانی، دپا چا په خرج او ظلم به مبتلا سي، که دمال زکات ونه باسي،دباران درحمت او نعمت څخه به بې برخې سي که دچارپايانو حيواناتو په خاطر نه وي هيڅ باران به يې پر سيمه ونه اوريږي،او

(c) ketabton.com: The Digital Library

که چيري دالله او دهغه درسول سره وعده،عهد ماته کړي خدای جل جلاله به پر هغوئ بيګانه دښمن مسلطه کړي ترڅو چي هرڅه لري تري وا يې خلې او که چيري امران، مشران يې دالله جل جلاله په کتاب حکم ونه کړي او هغه څه چي الله جل جلاله را استولي غوره ونه ګڼي الله جل جلاله به يې زيان او تاوان ددوئ په منځ کي واچوي.

ايدز ساري ناروغي ده چي لامل يې يؤ ناپيژانده ويروس دئ، تولې نړۍ کي خپره ده، په 2004ميلادي کال کي په ياده ناروغۍ څلويښت ميليونه وګړي اخته وه،په 2010ميلادي کال کي تخمين دونيم ميليونه ماشومان يوازي په جنوبي افريقا کي په يادو ويروس ککړ وه، کار پوهان اټکل کوي چي کيدای سي په ايدز داخته ناروغانو دقيق شمېر دياد شمېر دوه برابره يا ددې څخه زيات وي، هغه څه چي دا حالت نور هم ددې څخه بدتره کوي ديادې ناروغۍ دمخنيوي دواکسين او درملو په جوړيدنه کي دټولې نړۍ، مرسته کوونکو موسيساتو او څيرونکو او ډاکټرانو ناتوانې ده، ياني هيڅوک تر اوسه نه دئ تونيدل دايډز ناروغۍ واکسين يا بشپړه درملنه کوونکي درمل جوړ کړي.

ايدز وايروس په ډېرو حالتونو کي د بې حيايې،فحشا يا په بله مانا دجنسي اړيکو دلارې او د نشه ئې موادو د پيچکاريو دلاري چي بيله تعقيمه،بيله دې چي هرځل در کارونې ورسته وغورځول سي او نوی سورنج وکارول سي ديؤه کس څخه بل کس ته ليږدول کيږي.

ياده ناروغي په لومړۍ درجه کي دشخص پر چلند مربوط کيږي او حيرانوونکی تناقض په ياده ناروغۍ کي شتون لري، ديؤه اړخه وينو چي ديادې ناروغۍ درملنه ډېره سخته يا په بله مانا ناشوني ده چي دهر ناروغ پايله يې هتمي مرګ دئ او دبله اړخه ديادې ناروغۍ څخه ځان ساتنه او مخنيوی ډېر آسانه،هوسا

(c) ketabton.com: The Digital Library

دئ، داسي چي هر کس چي در اوسه په ياده ناروغۍ نه وي اخته سوی: کولی سي دالهي احکامو په عملي کولو پايبندۍ سره دعفت، پرهيزگاری،دخپل شهوت په مهار او صبر سره په بشپړ ډول په ياده ناروغی د اخته کيدو څخه دځان ساتنه وکړي، ځکه الله ﷻ چي هر شهوت په خپل بنده کي پيدا کړی دئ: سمه او دزيان څخه خالي لاره يې هم دهغه لپاره پيداکړي ده.

ښه نو ديني لارښووني زموږ د بدني،روحي او رواني روغتيا سلامتۍ ضمانت کوي .

جالبه داده چي ياد ويروس کولی سي هر وخت خپل ښکاره قيافې، شکل،کوډونو اوځانګړونو ته بدلون ورکړي، ښه نو که ميلياردونه ډالر د ياد ويروس څخه دژغورني په پار مصرف سي:

ټول لګښتونه به بې ګټې ولاړ سي او هيڅ اغېزمن وکسين به ونه موندل سي، دمخکي څخه ياد ويروس ډېر نسلونه لري که يؤ انسان يې ديؤه نسل څخه ځان وژغوري دويم نسل به يې دپېښو وغورځوي، ښه نو الله ﷻ اراده کړي ده چي انسان داخلاقي ارزښتونو منونکی، پايبنده و اوسي، ترڅو انسان په پاک لمنی،نيک چار چلند ديادې وژونکي ناروغۍ څخه ځان وژغوري نه په واکسين او درملو.

الله ﷻ فرمايي: سُوَرَةُ الرُّوم : 41

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِى الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِى النَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعْضَ الَّذِى عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ

په وچه او لمده کښي د خلکو (د لاسونو) په عملونو سره فساد ښکاره شويدی؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

نو (الله) په دوی باندي د هغو عملونو (د سزا) خوند څکي چي دوی کړي دي، ښايي چي دوی راوګرځي.

****

همدارنګه پوهان باورلري که په پنځو راتلونکو کلونو کي دپوهانو پرلپسي تلاښونه کومې پایلې ته ورسیږي او دیادې ناروغۍ ویروس جوړ کړي، دیؤه ناروغ پر درملنه به لس میلیونه ډلر لګښت راسي.

یؤه څیړنه کي چي په یؤه داسي هیواد کي سوي چي بې حیايي،زنا،ناروا اړیکي نیول پکښي ډېر دي څرګنده سوي ده چي په هرثانیه کي یؤ دایډز نارغ خپل ژوند دلاسه ورکوي، دغه څیړنېز راپور دځینو نړیوالو رسنیو دلارې خپور سوی دئ.

دیادې ناروغۍ د زیات مرګ علت دادئ چي یاده ناروغي په هندسي تصاعد،لوړوالي خپریږي چي دخپریدو میزان یې نه ښکاره کیږي، دغه ناروغي دیؤې لوی چاودنې دپرزو په شان خپریږي، ځینې څیړنې په ډاګه کوي چي په دوه زرم کال کي په نړۍ کي دیادو ناروغانوشمېر 120میلیونه نفره وو،دغه شمېرنه د دمشق په یؤې ورځپاڼې کي خپور سوی وو، په ایډز ناروغۍ باندې اخته کس خپل دیادې نارغۍ لیږدونکی دئ، هغه وګړی چي یاد ویروس لري په بشپړ ډول په یاد ویروس ککړ دئ، مګر داچي دیاد ویروس نښي نښانې نه دي پر څرګندې سوي دا په دې مانا نه ده چي دئ نورو وګړو سره دجنسي اړیکو دټینګولو، دده وینه ناروغ ته په لګولو، دده د سر خریلو د چړې څخه په کار اخیستني، دده بدن ته د ننوتلي نیډل، ستنې دننوتنې ورسته بل کس دهغه ستنې په کارونې، دده دجراحۍ دچړو او یاد غاښ ایستنې د وسایلو دکارونې ورسته بل کس ته دیادو وسایلو په کارونې یاده ناروغي نه انتقال،لیږدوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چي ياد ويروس يؤ وګړي ته داخل سي دول يا شپاړس مياشتي وخت نيسي ترڅو دياد کس دوينې لابراتوري ازموينې کي دا څرګنده سي چي ياد وګړی په ايډز ويروس ککړ دئ، او په ياده مرحله کي ياد وګړی نورو کسانو ته ياد ويروس ليږدولی سي، کله چي ياد ويروس بدن ته داخل سي نو ناروغ دانفلونز دناروغۍ په شان علايم لري: دسردرد،دبدن درد،دستونې درد،دلنفاوي غدو لويدل، دخولې زخمونه او اسهال کيدای سي ولري.

دايډز دناروغۍ علايم ښکاره کيدل ځيني وخت څو کاله وخت نيسي نو ديادو ناروغانو قرنطين او بيلوالی اصلاً کومه ګټه نه لري، هغه وګړي چي په ايډز اخته وي او علايم يې پر ښکاره سوي وي او پرهغو چي علايم يې نه وي پر ښکاره سوي ديؤبل سره دناروغۍ دليږد داړخه کوم توپير نه لري.

پرمختللې هيوادونه په خپلو ټولو اقصادي او علمي امکاناتو په کار اچولو سره ديؤه کمزوري ويروس مخنيوی نه سي کولی او ترټولو کوچنی کار يې هم دمخنيوي او درملنې لپاره په توان کي نسته په داسي حال کي چي ياد وېروس ميليونونه هغه وګړي چي په اخلاقي بد لاری زنا او لواطت اخته وه تار او مار کړل، داسي لکه دا چي دخدای جل جلاله لښکر وي: سُوْرَةُ المدَّثِّر : 31

وَمَا جَعَلْنَآ أَصْحٰبَ النَّارِ إِلَّا مَلٰٓئِكَةً وَمَا جَعَلْنَا عِدَّتَهُمْ إِلَّا فِتْنَةً لِّلَّذِينَ كَفَرُوا لِيَسْتَيْقِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتٰبَ وَيَزْدَادَ الَّذِينَ ءَامَنُوٓا إِيمٰنًا وَلَا يَرْتَابَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتٰبَ وَالْمُؤْمِنُونَ وَلِيَقُولَ الَّذِينَ فِى قُلُوبِهِم مَّرَضٌ وَالْكٰفِرُونَ مَاذَآ أَرَادَ اللَّهُ بِهٰذَا مَثَلًا كَذٰلِكَ يُضِلُّ اللَّهُ مَنْ يَشَآءُ وَيَهْدِى مَنْ يَشَآءُ وَمَا يَعْلَمُ جُنُودَ رَبِّكَ إِلَّا هُوَ وَمَا هِىَ إِلَّا ذِكْرٰى لِلْبَشَرِ

موږ د دوږخ دغه خدمت ګاران پرښتې ګرځولي دي او د هغو شمېر مو د کافرانو لپاره ازموينه ګرځولې ده، تر څو چي د اهل کتابو باور راشي او د مؤمنانو ايمان

(c) ketabton.com: The Digital Library

زيات شي، همدارنگه اهل کتاب او مؤمنان په کوم شك کي پاتي نه شي. د زړه ناروغان او کافران دا ووايي چي ښه نو، د الله د دې عجيبه خبري څخه څه مطلب کېداى شي. په دې ډول چي د الله چا ته خوښه شي گمراه کوي يې او چا ته چي يې خوښه شي لاره ورښيي. او ستا د رب لښکري پخپله له هغه پرته بل څوك نه پيژني؛ او د دوزخ يادونه له دې پرته د کوم بل غرض لپاره نه ده شوې چي خلکو ته پند وي.

****

کيداى سي الله جل جلاله ياده ناروغي دهغو وگړو لپاره چي دسالم ژوند څخه يې پښه دباندي ايښي ده، گمره سوي دي او نور وگړي يې گمراه کړي دي، فاسد سوي دي او نور يې فاسد کړي دي، بې حيا سوي اونور يې بې حيا کړي دي د اخرت دعذاب څخه مخکي عذاب او سزا ټاکلي وي، ځکه چي ديادې ناروغۍ څخه دخلاصون يؤازنۍ لار نيک اخلاق،ښه سيرت، حيا، دزنا او لواطت څخه ليروالى دئ، هغه ټکى چي موږ مجبوره کوي پر لوړو خبرو ټينگاروکړو هغه دا حيرانوونکى چار دئ، غوماشه دايډز ناروغ چيچي دهغه څخه څه اندازه وينه اخلي يانې داچي دغوماشي نيښ دناروغ انسان په وينه ککړيږي همدا غوماشه ځي او ديؤه روغ انسان بدن ته خپل په ويروس ککړ نيښ داخلوي په ويروس ککړ وينه د پاکي وينې سره يؤځاى کيږي مگر دايډز په ناروغۍ باندي روغ انسان نه اخته کيږي، دا ډيره حيرانونوکي ده، په دې کوم راز پټ دئ چي دغوماشو دلاري ياد ويروس دناروغ کس څخه روغ کس ته نه ليږدول کيږي؟

آيا دا ددې خبرې څرگندونه نه کوي چي کيداى سي ستراﷲ جل جلاله دا ناروغي يؤازي داخلاقي فساد کوونکو لپاره يؤه سزا ټاکلي وي هغه سزا چي په دونيا کي ورکول کيږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که چيري ديؤه ښار اوبه ککړي سي او يؤه ساري ناروغي دخلګو په منځ کي پيداسي،آياد سالم عقل او حکمت غوښتنه داده چي پرېږدو دناروغۍ په ميکروب ککړي اوبه دښار او سيدنکي لمنځه يوسي، ښه نو آيا موږ لومړۍ د ناروغۍ درملنه پيل کړو درمل ومونډو،ډاکټر پيداکړو،روغتونه جوړ جړو اړوند طبي وسايل ومونډو او که لومړۍ د ککړو اوبو څخه ګټه وانخلو اوبه دناروغۍ دککړتيا څخه پاکي کړو؟

سالم عقل او ماغزه لومړۍ دناروغۍ ريښه لمنځه وړي دښار اوبه پاکوي يا دهغوئ څخه ګټه نه اخلي او ورسته دناروغانو د درملنې چار مخته وړي،

متاسفانه دغه ټکی په نړۍ کي نه رعايت کيږي، نړيوال دناروغۍ د عامل پروړاندې نه دريږي، بلکي دا ښه ګڼي ديادې ناروغۍ علايم، او پايلې لمنځه ويسې، په داسي حال کي چي د ناروغۍ در درملنې دناروغۍ مخنيوی غوره او کم لګښته دئ. سُوۡرَةُ الجَاثِيَة : 23

أَفَرَءَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَٰهَهُۥ هَوَٰهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِۦ وَقَلْبِهِۦ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِۦ غِشَٰوَةً فَمَن يَهْدِيهِ مِنۢ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ

نو ايا تا کله د هغه چا په حال باندي غور کړی دی چي خپل نفسي خواهش يې خپل خدای وګرځاوه؟ او الله له علم سره، هغه په ګمراهۍ کښي وغورځاوه او د هغه پر زړه او غوږونو باندي يې مُهر وواهه او د هغه پر سترګو يې پردې وغوړولې. له الله څخه وروسته اوس بل څوك دی چي هغه ته هدايت وکړي؟ ايا تاسي څه درس نه اخلئ؟

****

کوم ځوان چي دکار لټوونکی وي او د نيکې ميرمنې لټه هم کوي، هغه په

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښکاره دخپل مقام او ارزښت په لټه دئ او خپل حلالې غوښتنې په نظر کي نېسې، ياد ځوان په حقيقت کي دخيل ټولنې او هيواد په ښه جوړونې کي برخه اخلې، ځکه يؤه پاکه او پايبنده کورنۍ ديؤې ښې او پرمختللي ټولنې بنسټ جوړوي.

هغه ځوان چي خپل کار او شغل کي بې پامه وي، خپلې هيلې دنا روا لارې پوره کوي، دخپل شخصيت او مقام دخرابولو او لمنځه وړلو سره سره دټولنې دورسته پاتي والي، لمنځه وړلو او فساد لامل کيږي.

يؤه ټولنه په پاکو،پياوړو اوريښتينو ځوانانو او پيغلو په مټ خپل اصلي ځاى او پرمختګ ته رسيداى سي.

پوهان په دې باور دي چي ديادې ناروغي لومړى لامل په يؤه ټولنه کي دبېحايې، فحشا دېر رواجيدل او دټولنې د اوسيدونکو په منځ کي دلواطت او زنا دېرښت او عام کيدل دي،رسوالله صلى الله عليه وسلم ځکه فرمايلي وه :، لَم تَظهرِ الفاحشه في

قومٍ قطّ حتي يعلنوا بها.... که چيري فحشا په يؤقوم کي پيدا سي او هغه ښکاره کړي: داسي چي هغه په ورځ پاړو،مجلو تلويزونونو کي ښکاره کړي، دبيلګې په ډول په غربي او هغو هيوادونو کي چي ارزښتونه يې درپښو لاندي کړي دي، دفحشا وسايل، دفحشا مرکزونه او داخلاقو څخه ليري کارونه په رسنيو کي اعلانيږي،(داسي طاعون،لوږه،قحطي به پکښي پيښنه سي چي په مخکنيو کي يې نه وه****

دانسان دبدن دفاعي يا ساتونکى سيسټم دغه حيرانوونکى جوړښت، دايډز ناروغۍ له کبله دکاره لويږي او خپله دنده سرته نه سي رسواى، دهغه ويروس

(c) ketabton.com: The Digital Library

لکبله چي تر اوسه يې تولې ځانګړني نه دي پيژندل سوي او حقيقت يې پټ پاته دئ ياد انسان ژغورونکی ګډکاری تبا او بربادېږي.

په 1981کال کي پنځه نفره ومونډل سول چي په ايډز اخته وه،ورسته 35تنو ته ورسيدل او داسي وسول چي هره اونۍ سل نوی پيښني ثبتيدلي، تردې چي په 1984ميلادي کال کي په ايډز اخته ناروغانو شمېر 12زرو تنو ته ورسيدئ چي نيمو يې خپل ژړند دلاس ورکړ،څيړونکي وايي چي په امريکا کي څلور ميليونه کسان په ياد وژونکي ناروغۍ اخته دي.

دايډز ناروغي دفرانسي دلارې اروپا ته ننوتل او په هر هغه ځای کي خپره سول چي همجنس بازي،لواطت،زنا، دنشه يي موادو کارونه پکښني عامه وه، ځيني وختونه د وينې دورکړي دلاري هم ياده ناروغي دناروغو وګړو څخه روغو وګړو ته ولېږدول سول.

جالبه داده چي نړيوال در اوسه نه دي توانيدلي چي حتا په ياده ناروغۍ باندي داخته يؤه کس بشپړ درملنه وکړي، بلکي د ډاکترانو ټوله هڅه دا وي چي يؤازي داخته کس ناروغي کنترول کړي.

که يؤڅوک په ياده ناروغي اخته سي کيدای سي چي اتلس څخه در 125اونيو يانې دڅلورو مياشتو څخه در دووکلو ژوندی پاته سي، ځيني ناروغان په ناروغۍ داحته کيدو ورسته ډېرژر خپل ژوند دلاسه ورکوي.

يؤار بيا غواړو دیادې ناروغۍ دځينو نښو نښانو څخه يادونه وکړو: دوزن دلاسه ورکول،دبدن دتودوخې د درجې لوړيدل،دومداره اسهال،ډېرې خولې کول،دبدن عمومي کمزوري،د تمرکز دلاسه ورکول،دوينې لږيدا،دبدن دحجراتو دلاسه ورکول يانې داچي کرار کرار انسان اوبه کيږي او ورسته مري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

الله جل جلاله فرمايي: سُوْرَةُ بنیَ اسرآئيل/الإسرَاء : 15

مَّنِ اهْتَدٰى فَإِنَّمَا يَهْتَدِى لِنَفْسِهِۦ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرٰى وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتّٰى نَبْعَثَ رَسُولًا

څوك چي سمه لاره غوره کړي، د هغه سم تګ په خپله د همغه لپاره ګټور وی. او څوك چي ګمراه وي، د هغه د ګمراهۍ وبال پر همغه دی. هيڅ پېټی اخيستونکی به د بل پېټی وانخلي. او موږ عذاب ورکوونکي نه يوو، تر څو (د حق او باطل پر توپير د خلکو د پوهولو لپاره) يو پېغمبر (له پيغام سره) ونه لېږو.

****

غربي نړۍ دين يؤې خواته غورځولی، داباور لري چي دين يؤ غيبي چار او دلومړنيو وګړو دژوند تګلاره ده، ددوئ تړوله نړۍ د ژوند څخه دخوند په اخيستلو کي خلاصيږي،یاني ژوند هر څه بولي پر اخرت عقِده نه لري، نو دوئ داسي کارونه وکړل چي کولی يې سوای يا يې هغه کارونه وکړل چي خوښه يې وه، په پايله کي يې داسي بلا پر سرنازله سول چي دهوا مرغانو يې پر حال وژړل، ښه نو موږ بايد هيڅکله دياده ونه باسو چي صبر او دالله جل جلاله احکاموته غاړه ايښودنه خپله روغتيا او خلاصون دئ، دصبر او پرهيزګارۍ په مرسته انسان کولی سي دځان لپاره ښه او رحته ژوند وموندي، که کوم څوک بې صبري وکړي، دانساني فطرت څخه پښه وا ړوي دخالق جل جلاله احکاموته غاړه کښنيږدي: مخکي له دي چي په اخرت کي عذاب او سزا ورکول سي په دونيا کي به ورته عذاب ورکول سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ياده ناروغي ديؤه انسان څخه بل انسان ته دلواطت،زنا،دناروغ دويني لګول روغ انسان ته دجراحۍ دناتعقيم سوو سامان الاتو،دغاښنو کښلو دسامان الاتو،دناروغ انسان دږري،سرخريلو دنا پاکو،ناتعقيم سو چړو، ناروغ ته دلګول سوي ستنې کارول روغ کس ته دلاري ليږل کيږي.

يادې خطرناکي ناروغۍ ايډز چي ټوله نړۍ يې لړزولې ده، ويره او وحشت يې په زړونو کي اچولی دئ، داسي چي انسان اوس ديادې ناروغۍ له کبله دهر بد کار څخه بيريږي،ياد مرض،ناروغي دهغه ځايه راغلل چي اوسيدونکو يې دالهي احکامواو قوانينو څخه تيرسول، شريعت ته يې پاملرنه ونه کړل،ټولنيزي اړيکې يې چټلي کړي، چي په پايله کي يې ياد وژونکي ناروغي پيدا سول.

يا معشرَ المهاجرينَ خمس إِذا ابتُلِيم بهِنَّ و أَعوذ بااللهِ أَنْ تدركوهنَّ، لَم تَظهرِ الفاحشه في

قومٍ قطّ حتي يعلنوا بها إِلّا فشا فيهم الطاعون و الأوجاع التي لم تكن مضَت في

أَسلافهم الذينَ مضوا،

دحديث شريف مفهوم دئ:

ای دمهاجرينو ټولی پنځه شيان دي چي دخدايه غواړم ستاسو په منځ کي خپاره،ښکاره نه سي اول هرکله چي په يؤه قوم کي فحشا پيدا ،ښکاره سي، داسي طاعون،لوږه،قحطي به پکښي پيښنه سي چي په مخکنيو کي يې نه وه،

(c) ketabton.com: The Digital Library

دايډزڅخه ورسته دانساني فسادڅخه رامنځته سوي بله خطرناکه ناروغي

په 1994 کي په بريتانيا يؤه نارغي پيښه سوه؛يادې ناروغۍ ته يې دانسان دغوښې خوړونكي ناروغي وويل ديادې ناروغۍ لامل مايكرو سكوپي حجري لرونكي ميكروبونه وه، ياده ناروغي دانسان د نافرماني سركښۍ څخه رامنځته سوي ناروغۍ ايډز څخه چي انسانان تري كړيږي دويمه خطرناكه ناروغي ده.

په يؤه مياشت كي شپږ نفره ددې ناروغۍ له كبله مړه سول او څه موده ورسته يؤه بله ښځه هم ديادو كسانو لوري ته ولاړه

دا څنګه ناروغي ده؟

په ياده ناروغۍ كي ميكروبونه په هر ساعت كي يؤ انچ په اندازه دناروغ پوستكى،غوښي او عضلي خوري او درشا داسي نښې دناروغ پر بدن پريږدي لكه هغه ځاى چي سوځيدلى وي، چي ورسته درهغه ناروغ مري، په ناروغۍ داخته كيدا او دناروغ دمړيني ترمنځ وخت دناروغ دبدن په ناروغۍ اخته سوي برخې ترمنځ توپيركوي؛ دبيلګې په ډول كه ياد ميكروبي سوي ساحه يې عصبي وي ژوند يې يؤ يادوو ساعتونو څخه ډېر دوام نه كوي، ايډز انسان ته يؤ يا دوه كاله وخت وركوي مګر ياده ناروغي ناروغ ته د يؤه يا دوو ساعتونوڅخه ډېر وخت نه وركوي،مګر كه ياد دميكروبونو خوړل يې دبدن داطرافو څخه پيل سي نو كيداى سي يؤه يادوې ورځې يې ژوند دوام وكړي،مګر په ټوليز ډول ديادو ناروغان ژوند ديؤه او دوو ساعتونو څخه ډېروخت نه نيسي.

ديادې ناروغۍ درامنځته كيدنې او په اخته كيدنې سبب ايډز ناروغۍ ته ورته دئ،يانې: شراب څښل،مخدره توكي كارول،فحشا او اخلاقي فساد

دغه ناروغي په بريتانيا،امريكا او جاپان كي ښكاره سوي او خپره سوي ده،ياد

(c) ketabton.com: The Digital Library

ميکروبونه چي دانسان دغوښو خوړونکو ميکروبونو په نوم،نومول سوي دئ
انسان څخه بل انسان ته دلېږديدنې وړه دي.

درسو الله ﷺ دېوه حديث شريف مفهوم دئ:(که فحشا،بې حيايي په هرملت کي پيداسي او هغه ښکاره سي په منځ کي به يې طاعون او لوږه پيدا، ولوېږي چي په مخکنيو کي يې نه وه) څومره رښتيا دا خبره!ياده مرګوني نارغي په مخکنيو وګړو کي نه وه،الله ﷻ وغوښتل فساد کوونکو ته سزا ورکړي، دغه مرګوني او ورته ناروغۍ دبشريت دبې حيايي او فساد ځواب دئ چي کولی سي نور هم اخته کړي،دا دالله ﷻ دمهربانۍ يوبيلګه ده دانسان لپاره که الله ﷻ ګناهګارانو ته به يې يوازي په اخرت کي سزا ورکولی مګر دا او نور دنياوي عذابونه او تکليفونه يو عبرت دئ دنورو ګناهګارانو لپاره ترڅو پر خپل کړونو پښيمانه سي همدارنګه تکليفونه او عذابونونه نيکو وګړو لپاره نور هم په نيکيو دټينګيدا يو تشويق دئ ترڅو دالله ﷻ په ښوول سوي لار لا نور ښه او ډېر مخته ولاړسي،په رښتيا سره دا تکليفونه زمونږ انسانانولپاره دخالقﷻ د مهربانۍ څخه سرچينه اخلي، دا امکان وو چي په نړۍ کي هيڅ ناروغي،درد او غم نه وای، ځکه الله جل جلاله پر هر کار برلاسی دئ،دا امکان هم وو چي حساب او کتاب يوازي دقيامت ورځې ته پريښودل سوی وای،مګر حکيم الله ﷻ داسي وغوښتل چي دځينو غفلتونو او فسادونو لپاره يوڅه عذاب په دونيا کي هم په نظر کي ونېسي ترڅو دا عذاب دګناهګارانو او هغو وګړو لپاره چي دګناه هوډ لري دخطر يو زنګ وي،همدارنګه يوڅه انعام نيکو کارنو ته ورکړي ترڅو دنورو نيکانو او دنيکی دهوډ کوونکولپاره.

(c) ketabton.com: The Digital Library

انسان چي دهرې ستونزي څخه په يؤازي ځان يا په توليز ډول كړيږي: د ژوند داري،اصلي او هغي سمي لارې څخه او ښتل دي چي الله ﷻ دانسان لپاره سمه ګټلي او ټاكلي ده، هر كړوالى دسم چلند څخه د هغې ناپوهۍ دجامې له كبله دئ چي ځينو انسانانو پر تن كړي ده.

دتخت،بستر زخم

ځيني ډاكټران وايي: دتخت،بستر زخم دهغو سختو ناروغيو دډلي څخه دئ چي ناروغ په رغتونونو كي دهغې څخه كړيږي، هغه وګړي چي چي دځينو رنځونو له كبله لكه دلګن خاسري دهډوكي دماتيدا،دملا دهډكو دماتيدني، دماغي وينې بهيدني او ضربي،فلج،اوږدي بې هوښۍ او كوما له كبله په رغتونونو كي پر كټونو،كوپالونو،داوږدي مودې،ورځو اومياشتو لپاره بستري وي: دتخت يابستر دزخم لامل يې كيږي.

ښه نو ياد وګړي چي په يادو ناروغيو اخته وي داوږدي مودي لپاره پر تخت،كټ،بستر پريوتلو له كبله يؤ بل بار پر اوږو ورلويږي چي هغه دبدن دځينو برخو زخمونه وي،دبستر زخمونه.

ياد حالت نځكه رامنځته كيږي چي پوستكى او غوښه د داخل څخه د هډوكو دفشار او د دباندي څخه د سطحي دفشار لاندي راځي چي د نسجونو دكار او روان مخ ډب كوي چي په پايله كي يې ياد نسجونه دكاره لويږي او پرشاوخوا سخت ټپونه رامنځته كيږي.

ډاكټران ديادو ټپونو او زخمونو دمخنيوي لپاره هغو وګړو ته چي د ډېرمودې لپاره بستري كيدا ته اړتيا لري سپارښتنه كوي ترڅو هر دوه ساعته ورسته ديؤه

(c) ketabton.com: The Digital Library

اړخ څخه پر بل اړخ واوړي، ځکه که يؤڅوک د دولسو ساعتونو څخه ډېر وخت پر يؤه اړخ يؤه حالت پريوځي پر پوست يې ياد زخمونه پيدا کيږي او ددپوستکي لاندي نسجونه يې کراکرار مړه کيږي، ښه نو يؤازنۍ لار دبستري ناروغ ديادو زخمونو څخه دژغورنې په پرلپسي ډول پر اړخ اړول، پراړخ اوښتل دي.

هغه چي ډېر دتعجب او حيرت وړ دي الله جل جلاله د سمڅې ملګري اصحاب کهف 309ه س کلونه په سمڅه کي خوندي او جوړ وساتل، بيله دي چي په بدن کي يې کوم ټپ زخم پيدا سي. سُوْرَةُ الكهف : 18

وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ وَكَلْبُهُم بٰسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِالْوَصِيدِ لَوِ اطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَلَمُلِئْتَ مِنْهُمْ رُعْبًا

تا به د هغو په ليدلو انګېرلې واى چي ويښ دي، پداسي حال کښي چي هغوى ويده پراته ول. موږ هغوى په ښي او کيڼ اړخ باندي اړول رااړول او د هغو سپى د ځمڅي په خوله کښي ځنګلي غوړولي ناست ؤ. که تا چيري په يو پټ غوندي نظر هغوى ليدلي واى، نو په شا به ورڅخه په تيښته راګرځېدلى واى او پر تا به د هغو له ليدني څخه هيبت ناست واى.

****

که چيري دغه پر اړخ اړول را اړول نه واى: پوستکى به يې زخمي سوى واى،نسجونه به يې دکاره لويدلي وي چي ورسته يادحالت ددوئ دمرګ لامل کيداى سواي.

دا قرآني اشاره ده ترڅو موږ وپوهيږو چي دا ښه نه ده چي بدن پر يؤه حالت پاته سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوهان وايې: دبدن هغه برخي چي ډېر ديادې ناروغۍ دخطر سره مخ دي هغه دملا او ځيګر برخې دي، ځکه هډوکي د کټ يا بستر پر کلک برخه ډېر فشار راولي چي په پايله کي يې غوښه کوټل،کښيکښل کيږي او دويني بهيدنه دستونزو سره مخ کيږي، هغه وخت ژونکو او حجرو ته پروخت غذا نه ورسيږي،نسجونه دکاره لويږي توريږي او ديادو زخمونو دمنځته راتګ لامل کيږي.

بيله شکه هغوئ چي دمرګ مخکي د ډېروخت لپاره پر کټ،تخت بستر سوي وي: غوښه يې پري پري سوي وي، الله جل جلاله فرمايي:{وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ وَكَلْبُهُم بَاسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِالْوَصِيدِ لَوِ اطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَلَمُلِئْتَ مِنْهُمْ رُعْبًا

تا به د هغو په ليدلو انګېرلې واى چي ويښ دي، پداسي حال کښي چي هغوی ويده پراته ول. موږ هغوی په ښي او کيڼ اړخ باندي اړول رااړول او د هغو سپی د ځمڅي په خوله کښي څنګلي غوړولي ناست ؤ. که تا چيري په يو پټ غوندي نظر هغوی ليدلي واى، نو په شا به ورڅخه په تيښته راګرځېدلی وای او پر تا به د هغو له ليدني څخه هيبت ناست وای.

***

دا دالله جل جلاله کار او وينا ده که نه څنګه يؤ انسان پر يؤځای دري سوه هجري لمريز کلونو دخوب کولو ورسته هم دهغوئ پربدن زخم نه پيدا کيږي، په دې کار کي عجبه حکمت او اشاره سته،پوهان يؤه شپه يؤ بيده کس در نظر لاندي وساتئ او وي ليدل چي هغه بيله دي چي پوه،خبر سي 36ځله پر اړخ وا وښتئ ،ترڅو دهغه غوښه دهډوکو او بسترې درفشار لاندي را نه سي او دوينې

(c) ketabton.com: The Digital Library

بهيدنې منځ کي خنډ رامنځته نه سي، دا په عادي حالت کي دانسان دپر اړخ اوښتل وه،مګر هغه کسان چي ناروغان وي بايد دنورو خواخوږ په مرسته پر اړخ واړول سي ترڅو دبستر د زخمونو ټپونو په ناروغۍ اخته نه سي.

دا دالله جل جلاله دکلام يؤه اشاره ده.

سګريټ څکول په نړۍ کي خطرناکه ساري ناروغي ده

تازه يؤکتاب {سګريټ څکول په نړۍ کي خطرناکه ساري ناروغي ده}خپور سوی دئ، ښايي کوم څوک ووايي په دې عنوان کي مبالغه سوي ده، مګر که په ياد کتاب کي څرګند سوي حقيقتونه ووينئ: نور به يې مبالغه ونه ګڼئ،دسويس چاپ يؤې مجلې ورسته دريؤې دقيقي څيړني په 1978زيږدېزکال کي وليکل: دسګريټو جوړونې کارخونې دهر وګړي لپاره دوه سګريټه توليدوي،دنړۍ دنفوسو شمېر اته ميلیارده وګړي ګڼو ،نو ددې پر بنسټ دسګريټ جوړولو فابريکې هره ورځ شپاړس ميلیارده سګريټ توليدوي،که په يادو سګريټو کي شته زهري مواد په يؤځل دټولو انسانانو وينې ته سيده پيچکاري سي ټول بشريت به لمنځه يوسي او ديؤه اتومي بم څخه به ډېرې خربوونکي اغېزې ترشا پريږدي.

ښه نو که دسګريټو زهري مواد بيل سي او مستقيم وريد ته پيچکاري سي يؤ روغ انسان به دېښو څخه وغورځوي.

نړيوال روغتيا سازمان په 1975کي يؤ راپور خپور کړ چي په يؤه برخه کي يې ليکل سوي وه:دهغو کسانو شمېر چي دسګريټو څکولو لکبله مري دهغو کسان دشمير څخه ډېردئ چي په : طاعون،ټي بي،وبا،جذام محرقې او ملاريا مري او دسګريټ څکوونکو دمړينې شمېر د ټولو ساري ناروغيو دمړينو دشمير څخه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډېر دئ، دغه خبرې دنړيوال روغتيايي سازمان دراپور په يوې برخې کي ليکل سوي وي.

لوی هيوادونه چي څومره ماليات دسګريټو دتوليدونکو شرکتونو څخه لاسته راوړي، دهغو لګښتونو څخه ډېر کم دي کوم لګښتونه چي دوئ دسګريټو څخه دپيښيدونکو ناروغيو پر درملنه لګوي،ښه نو: دهغو مالياتو اندازه چي هيوادونه يې دسګريټ څکوونکو څخه اخلي دهغو لګښتونو څخه يې اندازه ډېر لږده ده چي بيرته يې دهغو ناروغيو د درملنې لپاره لګوي کوم چي دسګريټو دڅکولو څخه پيښيږي.

په 1978کي يوې بريتانوئ روغتيايي مجلي کي داسي مطلب خپور سوی وو چي ليکلي وه: چي دهرو درو سګريټ څکوونکو دډلې څخه يو تن دسګريټو دبدو اغېزو لکبله خپل ژوند دلاسه ورکوي.

لوی هيوادونه د ساري ناروغيو دخپريدا له کبله د ډېرې اندېښنې او اضطراب سره مخ کيږي؛ که چيري يوه وبا په يادو هيوادونو کي خپره سي:ډېر وخت يې روغتيايي مسؤلين چاره کوي اونه پريږدي چي وبا وګړوته ډېر زيان ورسوي، مګر ولې په پيل کي ددې زيان،لوی خطر او دسګريټ دوژنکو پايلو سره مبارزه نه کوي؟

ځواب دادئ چي دسګريټ دلګولو سره سم لاسي دسګريټو زيان رسوونکي پايلي نه ښکاري بلکي د شلو،پنځويشتو يا دهغه څخه ډېرو کلونو ورسته څرګنديږي.

ځوانان سګريټ څکوي او نه پوهيږي چي کوم کار کوي، مګر دشلو کالو ورسته به دسګريټو بدو او ډېرو زيان رسوونکو پايلو باندي خبر او وپوهيږي ځکه

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوئ به يې خپله تجربه کړي، دانسان فطرت داسي جوړ دئ چي خطر سيده ووينې بيا يې پام ور اوړي، مګر راتلونکو خطرونو ته يې پام نه ور اوړي.

په ياد راپور کي هم دارنګه دا هم ويل سوي چي يو سګريټ د شريانونو دعمر په نسبت دهمدې سګريټ دڅکولو دوخت په اندازه دانسان عمر کموي.

ښه نو په دې حساب که يو وګړی د ورځې شل سګريټ وڅکوي، زموږ مسلمانانو په حساب نه بلکي دشريانونو د تنګيدا او نازکوالي په حساب، دژوند پنځه کاله به يې کم سي.

هغه شيدې خوړونکي ماشومان چي د سګريټو د دود څخه په ډکو کوټو کي لويږي، نسبت هغو ماشومانو ته چي په پاکه هوا کي غټيږي، ډېر دسږو دالتهاب او برونشيټ ناروغيو باندي اخته کيږي، پردې اساس هغه پلرونه چي سګريټ څکوي، خپلو وړو ماشومانو ته لوی زيان،تاوان رسوي، دا دطب او رغتيا پوهنې يوه ثابته سوې خبره ده.

حکومتونه دسګريټ جوړولو شرکتونه مجبوره کوي ترڅو دسګريټو پر پاکټونو وليکي: سګريټ څکول دروغتيا لپاره زيان لرونکي دي، مګر نړيوال روغتيايي سازمان ټول دسګريټو جوړولو شرکتونه مجبوره کړل چي وليکي: سګريټ څکول دسږو او دساه دنلی دسرطان او دوينې دختې کيدو لامل کيږي!

پوهان وايي په سګريټو کي سته زهري مواد چي په سر کي يې نيکوټين دي ديوه ګرام په اندازه يې کولی سي يو سپی ووژنې او که يو څاڅکی يې دموږک په سترګه کي وڅڅوو دموږک دمړينې لامل کيږي.

که څلور څاڅکي نيکوټين آس ته په پوستکي کي ور ولګوو په څلورو دقيقو کي

(c) ketabton.com: The Digital Library

به يې دپښنو وغورځوي، دا ښکاره او ثابتي سوي،تجريبه سوي خبرې دي چي هيڅ شک پکښي نسته.

په سګريټو کي يو بل زهر هم شتون لري چي شل برابره يې اندازه دهغې اندازې څخه زياته ده چي نړيوال روغتيايي سازمان او نورو روغتيايي سازمانونو يې په خوړو کي شتون ته اجازه ورکړې ده.

يوبل ډول زهري ماده هم په سګريټو کي شتون لري چي دوينې دسرو کروياتو کارونه کمزوري کوي، دا ماده کاربن مونو اکسايډ ده چي دسرو کروياتو سره مله کيږي او دانسان دستړيا لامل کيږي،دوه نور سرطان پيښوونکي زهر نور هم په سګريټو کي شتون لري.

دغه دعلمي څيرونو دهغو راپورونو دځينو برخو خبرې وي چي د موثقو سرچينو څخه موږ را اخيستي دي.

په امريکا کي يوه رسمي څيرنه په ډاګه کوي چي هرورځ دسيګريټو د دود لګبله زر وګړي خپل ژوند دلاسه ورکوي، چي دا شمېر دهغه شمېر وګړو لس برابره دئ چي په ترافيکي پيښنو کي خپل ژوند دلاسه ورکوي.

نړيوال روغتيايي سازمان اعلان کړی چي سګريټو څکول د وژنکو ناروغيو لوی لامل دي.

اوس دسګريټ بدې اغېزې دبدن پر يوه يوه سيستم باندې در نظر تيروو.

پرمغزو باندې دسګريټو څکولوبدې اغېزې

مغز دانسان دبدن يو اړين غړی دئ چي يو سلو څلويښت مليارده بنسټيزې حجري لري چي دراوسه يې دندې په بشپړ ډول نه دي په ډاګه سوي، ددې

(c) ketabton.com: The Digital Library

سربيره 14ميلیارده باندنۍ حجرې لري چي دانسان دبدن فکري ناحيه ده

دغه زيرک غړی چي وي نه سوای کولی خپل ځان وپيژني، دانسان دبدن ترټولو پيچلی غړی او دکايناتو يؤ پيچلی سيستم دئ.

ښه نو سګريټ پر مغز کومې منفي اغېزې لري؟

په وينه کي حل سوي زهر چي کله مغزو ته رسيږي: مغز هغه په تېزۍ او آسانۍ سره جذبوي او په هغه لږ وخت کي انسان ته دسوستۍ، مړاوي والي،بې حسۍ او دروغجنې خوښۍ احساس ورکوي، په وينه کي حل سوي نيکوټين چي مغزو ته رسيږي،ځيني وخت دخوب،ځيني وخت ددروغجې خوشحالۍ احساس څکوونکي ته ورکوي.

ښه نو دسګريټو دود چي نيکوټين پکښې شتون لري ديؤه لوري ارام بخښونکی دبل لوري بې حسه کوونکی او فعاله کوونکی دئ.

شپيته ګرامه نيکوټين دانسان دمړيني لامل کيږي.

ياد زهر دمغزو د غذا روان چار کمزوری کوي،چي پايله يې کيدای سي دمغزو دچرک التهاب لامل سي.

پر مغزو دنيکوټينو بله بده اغېزه د انسان دبغلونو دهډکو لړزه ده،همدارنګه پښو او لاسونو هډوکي هم په لړزه راولي، دمغزو التهاب ځکه يؤ سګريټ څکوونکي ته پيښيږي چي دسګريټو څکولو له کبله دويني د دوران ستونزو په عصبو کي رامنځته کيږي، همدارنګه ياد هلته دسر دبيلا بيلو دردونو لامل هم کيږي، دسګريټو دود دانسان يادابښت کمزوری کوي، او انسان په يؤه هيرونکي انسان

(c) ketabton.com: The Digital Library

بدلوي، بله بده او منفي اغېزه پر عصبو دسګريټو داده چي دانسان د ذهن دسوستۍ، مړوي کيدا لامل کيږي،هغه وګړي چي سګريټ نه څکوي دهغو وګړو څخه با هوښه او حاضر ځوابه وي کوم وګړي چي سګريټ څکوي، همدارنګه ډېرى وختونه دسګريټ څکوونکو دذايقې،خوند حس کمزورى کيږي.

ديؤې علمي څېړنې پايله څرګندوي چي 6600حالتونه دا په ډاګه کوي چي دسګريټو د دود او ذهنې کمزورى ترمنځ اړيکه شتون لري.

پر تنفسي سيسټم دسګريټو څکولو بدې اغېزې

پوهان وايې: سيګريټ څکول پر تنفسي سيسټم په اوله درجه کي منفي اغېزې لري، ځکه ياد سيسټم دانګورو دواښکي په شان دئ، چي هره دانه يې يؤه الويلا يا هوايي کڅوړه ده، يادې کڅوړې خالي دي په هغوئ کي کاربن ډاى اکسايډ داکسيجن سره ځاى پرځاى کيږي، دا يؤه ډېره بنسټيزه يؤځاى کيدنه ده، ښه نو بايد وپوښتو سګريټ څکول په يادو هوايي کڅوړو کي څه وضيعت رامنځته کوي؟ دسږو او تنفسي لارې نسجونو او وريښته ته ورته جوړښتونو،سيلياوو ته زيان رسوي.

هو دساه دنلۍ وريښته ته ورته جوړښتونو سېلياوي کمزوري کوي او دپزې،ستونې، دساه دنلۍ او سږو دچرکي کيدا، التهاب لامل کيږي.

هغه وګړي چي سرګريټ څکوې دسګريټ نه څکوونکو په نسبت 20برابره ډېر دسرطان،کينسر دخطر سره مخ دي.سګريټ څکول دتنفسي يا دساه کښلو دلاري ساتونکي وسايل دستونزو سره مخ کوي،دبيلګې په ډول ترخيا، دساه نلی چي الله جل جلاله په حيرانوونکي ډول جوړ کړي ده، هرشی چي حنجرې ته ننوځي نه سي کولی هلته پاته سي، بلکي دساه دنلۍ وريښته ته ورته جوړښتونه هغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

لوړ لورته را پري وهي او دحنجرې دپاى په برخه کي سره راټوليږي او بيا دانسان په خوښه دمعدې يا دخولې خواته دګروبي په ډول ليږل کيږي.

دسګريټو په دود کي دنيکوټين زهري ماده شتون لري چي يادو سږياوو ياتنفسي وريښتو ته زيان رسوي يا يې کارونه مږوي؛ سست کوي، کله چي ددې تنفسي وريښتو کارونه دستونزو سره مخ سول، تنفسي سيستم ته ننوتلي ذرې، ميکروبونه او چرک په تنفسي لاره کي جمعه کيږي، ځکه هغه سيستم چي هغوئ يې نه پريښنول چي په تنفسي سيستم کي پاته سي کار يې دستونزو سره مخ سوى دئ، چي په پايله کي يې دساه نلۍ اوسږي د التهابي کيدو دخطر سره مخ کيږي.

ديڅوې دقيقې شمېرنې پر بنسټ په هرو زرو سګريټ څکوونکو وګړو کي 60تنه يې دسږو په سرطان اخته کيږي، په داسي حال کي چي دسګريټ نه څکوونکو زرو وګړو لمنځه يؤازي دوه تنه دسږو په سرطان مبتلا کيږي.

ځيني پوهان وايي: دسګريټ په دود،لوګي کي سته زهر د حجرو،ژونکو د پورته،کښته کيدو لامل کيږي، دحجراتو دغه پورته کښته کيدل د حجراتو دتخرش، توږل کيدا لامل کيږي چي همدا دحجراتو دپرلپسي تخرشيدنه، توږل کيدل، ياني زخمي کيدل او جوړيدل دسرطان دلاملونو څخه يؤ لامل دئ.

پر زړه او رګونو دسګريټو څکولو بدې اغېزې

دزړه او رګونو دېره برخه ناروغۍ دسګريټ څکولو څخه رامنځته کيږي، دزړه جراح ډاکټران وايي: ډېر دزړه داخلي جراحۍ دهغو زيانونو له کبله دي دي چي

په لومړۍ درجه کي دسګريټو پر څکولو پوري اړه لري، کله چي يؤ وګړۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

دحنجرې په سرطان اخته سي او لاس پرجيب کښېږدي او پام کيږي يې چي دسگريټو قوطی يې په جيب کي ده، هغه ته ډاکټران وايي: سرطان دي دهمدې قوطی له کبله دئ.

حقيقت دادئ چي الله جل جلاله دانسان داکرام لپاره او دهغه دسلامتئ په پار دنه بربادئ او هلاکت څخه دساتني لپاره دهغه په بدن کي ډېر پيچلي او او اړين سيستمونه ځای پرځای کړي چي دخطر په وخت کي دهغه څخه ساتنه وکړي. که يوڅوک پر لاره روان وي او ناڅاپه مار ووينې څه به پيښ سي؟ دا کارونه به په لږو خت کي سرته ورسيږي: بيله ځنډه به دمار قيافه،شکل دانسان دسترگو پرشبکيو رسم سي چي دا د احساس پړاو دئ، دليدلو احساس، ياني وگړي خطر وليدئ او هغه يې احساس کړ،ورسته انځور دسترگو دشبکيي څخه دمغز د ادراک برخې ته ليږدول کيږي، مغز دخپلو مالوماتو د کتلو ورسته دهغه پيژندنه کوي ياني د خپلې حافظي دانځورونو سره يې انځور اومالومات گوري او په اړه يې ټول مالومات ارزوي، ورسته درمالومات راغونډولو مغز دې پايلې ته رسيږي چي داشی مار دئ او دانسان ژوند دخطر سره مخ کوي؛ حافظه دانسان د تجربو او دپوهې ټول مالومات دانسان په واک کي ورکوي ترڅو دليدلي شي په اړه بشپړ پوه سي، ښه نو اوس زه دخطر سره مخ يم، دلته نو ماغزه چي دعصبو اره سيستم دئ په کار پيل کوي،همدارنگه دپيچلو لارو؛ وسيلو څخه په کاراخيستنې خودکاره عصب خبروي او فوق الکليه غده مستقيمً په دې امر باندي اقدام کوي.

امر لومړی داسي وي چي ټولو دوينې رگونو ته حکم کوي چي دوينې دساتنې په پار خپل ځان تنگ کړي، په چټکئ سره ټول رگونه تنگيږي په همدې خاطر

(c) ketabton.com: The Digital Library

دانسان رنګ ژړ کيږي،دويم پيغام زړه ته ليږل کيږي ترڅو خپل ضربان،تپيدل ډېر کړي،په عادي حالتو کي زړه په دقيقه کي 72ځله شاوخوا غورځي مګر ځيني وخت دخطر سره دمخکيدو په وخت کي دزړه تپيدا په يوه دقيقه کي در180ځلو پوري رسيږي ترڅو په زياته پيمانه وينه عضلاتو ته ورسوي.

دريم امر سږو ته کيږي ترڅو خپل کار ډېر کړي، دهمدې کبله بيريدلی کس ساه وهي.

څلورم امر اينې ته رسيږي ترڅو څه اندازه خوږه وينې ته پريږدي ترڅو بيريدلی شخص دخطر سره مقابله وکړي.

پنځم امر دوينې يوې برخې پلاتيلتونو ته کيږي،پلاټليټون الله جل جلاله دشريانونو دهرډول خطر،پري کيدنې او درز کيدنې د بندېدا بياجوړيدا لپاره خلق کړي، بنه نو کله چي هغوئ ته امر ورسيږي دهغوئ اندازه په وينه کي ډېريږي.

ديادولو وړ ده چي ياد حالت دانسان لپاره طبيعي دئ، کله چي انسان دخطر سره مخ کيږي: دزړه تپيدا يې ډېريږي، سږي خپل فعاليت ډېروي، دوينې دتنګيدا له کبله يې رنګ ژړ کيږي، په وينه کي يې دخوږې اندازه ډېريږي او په وينه کي دلامبو وهونکو،درګونو درزونه بندونکي مادي پلاټليټونو اندازه ډېريږي.

مګر دود کوم بلا انسان ته راولي؟

زهري ماده نيکوټين په نامه په دود کي شتون لري چي د اډريټړنالين ترشح ډېروي، همدا د اډرينالين هورمون دئ چي دزړه تپيدا ډېر او شريانونه تنګوي، ځکه خو د ډېر سګريټ څکوونکو رنګ ژړ وي، بنه نو خطر چيري دئ ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

په پرلپسي ډول دشریانونو،پاکه وینه رسوونکو تنګوالی د زړه دشریانونو دبندښت لامل کیږي او د زړه اجینا لامل کیږي، همدارنګه کیدای سي دمغزو په دننه کي دوینې دختې کیدا یا درګونو دبندېدا لامل سي چي پایله کي یې دمغزي سکته او دبدن فلجیدا پیښیږي، همدارنګه کیدای سي دپونډیو رګونه بند کړي ترڅو پښه تري مړه سي او بیله پري کیدا بله چاره پاته نه سي.

دسګریټو دڅکولو بل زیان او خطر دادئ چي رګونه سوست، بند او مړه کوي.

دشریانونو او وریدونو تګیدل څه خطر لري؟

دوینې فشار لوړ بیایي!

هغه څه چي یادونه تري وسول هغه څه دي چي شکه نسته په کښیکي او په ډګه سوي،ثابت سوي دي.

په همدې خاطر دسګریټو جوړونکي،تولیدونکي شرکتونه اړدي چي دسګریټو پر قطیو ولیکي چي: دسګریټ څکول دزړه او وینې درګونو لپاره زیان لري.

دوینې په سرو کرویاتو کي یوه اندازه هیمو ګلوبین شتون لري چي د سږو څخه اکسیجن را اخلي او هغه حجرو،ژونکو ته رسوي، ترڅو قندي مواد په مصرف ورسیږي او دبدن قوه پوره کړي.

دهغو وګړو هیمو ګلوبین چي سګریټ څکوي په لومړي کاربن ډای اکسایډ چي دسګریټ څکولو له کبله منځته راځي سره یوځای کیږي، ددغه ترکیب،یوځای والي له کبله هیمو ګلوبین د اکسیجن د اخیستنې او لیږد څخه پاتي کیږي، دسګریټ څکوونکي انسان پنځلس په سلو کي په وینه داکسیجن دلیږد څخه پاته کیږي او نه سي کولی خپله دنده په ښه ډول سرته ورسوي، که دسګریټو وخت

(c) ketabton.com: The Digital Library

او تعداد زيات سي دوينې دسروکروياتو يا په هغوئ کي سته هيمو ګلو بين يؤ پر دريمه برخه دسږوڅخه د داکسيجن دليږد،انتقالو څخه ناتوانه کوي، دا د سګريټ څکولو اغېزه پر زړه،شريانونو او وريدونو باندي ده.

په نړئ کي اتيا سلنه دزړه ناروغان سګريټ څکوونکي دي.

دوينې پر دورانې سيستم دسګريټو څکولو منفي،بدې اغېزې.

دسګريټو دود خپل شاوخوا ته يؤ ماده خپروي چي کولی سي دزړه ضربان،تيپدل ډېر کړي، رګونه تنګ او د هغوئ دپيچل کيدا لامل سي،همدارنګه دسګريټو دود دزړه دانجينا لامل کيږي،که دسګريټو هره قوطۍ وګورئ پر هغې به ليکل سوي وي: سګريټ څکول دتنفسي سيستم،رګونو او زړه او رګونو لپاره خطرناکه دي،دغربي نړئ د ډاکټرانو يؤ څېړنېز رپور په 307پاڼو کي د دود او روغتيا په نوم وليکئ چي په هغه کي يې دسګريټ څکولو دخطرونو په اړه مالومات وړاندې کړي وه.

مهربانه الله ﷻ هر هغه څه چي ګټور او بې زيانه وي هغه يې زموږ لپاره حلال کړي دي او هر هغه څه چي خطر ناک او زيان رسوونکي دي هغه يې حرام کړي دي، په مسنتدو دليلونو داثابته سوي ده چي سګريټ څکول زړه او رګونو ته زيان لري، رګونه تنګوي، دزړه دنارغيو لامل کيږي، سږو او تنفسي لارو دنارغيو لامل کيږي، دسږو او پوستکي دسرطان لامل کيږي، ښه نو ددې هر څه خطرونو په شتون کي موږ بيا ولي سګريټ څکوو؟

ولي په خپلو لاسونو خپل مغز او بدن برباد کړو؟ آيا زموږ ژوند زموږ شتمنې نه ده؟ سګريټ څکول ناروغي او بستري کيدلو سره ورته دي، روغتيا هغه تاج دئ چي يؤازي ناروغان هغه ليدلی سي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

سترګي: دسګريټو دود دسترګو دشاوخوا دپړسوب او وچوالي سبب کيږي، دليدلو دعصبو د التهاب او ويټامين بي 12دکمښت لامل کيږي.

پر هضمي سيستم دسګريټ څکولو بدې اغېزې

سلنه د شونډانو په سرطان اخته وګړي سګريټ څکوونکي وګړې دي، 90 همدارنګه دژبې او مرئ سرطان، دناوړو دغدو پاړسوب، د خوړو په زحمت تيرونه دسګريټ څکوونکو وګړو په منځ کي ډېر دي، پردې سربيره دسګريټو دود داينې دزهري کيدنې، کوچنۍ کيدنې يا لويدنې او بلاخره داينې دسرطان لامل کيږي.

پر تناسلي سيستم دسګريټ څکولو بدې اغېزې

د نارينه دجنسي کمزورۍ يو لوی علت دسګريټو څکول دي، دسګريټو دود دنارينه مني خرابوي، سګريټ څکول دنارينه او ښځينه دشنډتوب لامل کيږي، دخواند او ميرمنې ترمنځ اړيکه کمزوري کوي، ډېروخت دسګريټ څکوونکی ښځې ماشوم مړ نړی ته راځي، بې وخت لنګون او دماشوم کم وزنه زيږيدل دسګريټ څکولو له کبله دي، ځيني وخت دماشومان ناڅاپي مړينه،بد اخلاق، په ځانګو کي مړينه، دماشومانو نفستنګي او کنوالی د هغوئ دمور او پلار دسګريټو څکولو له کبله وي.

جالبه داده چي شيدې خوړونکي ماشومان دغه زهر دشيدو سره خوري چي دهغوئ د پرلپسي خواګرځئ، دعضلاتو شخوالی،تشنج او دزړه دضربانو ډېريدل دسګريټ څکوونکي مور دشيدو زهري اغېزي دي چي ماشوم ته دشيدو دلارې ليږدول کيږي، همدارنګه ځيني وخت دود دښځو دتيو د چرکي کيدو لامل کيږي چي ځيني وخت يې پايله دتيو په سرطان وي

(c) ketabton.com: The Digital Library

بله جالبه خبره داده که چيري سل نفره شراب وڅښي په شرابو دمعتاده کيدو سلنه يې 15ده، که په همدې تعداد وګړي سګريټ وڅکوي نو دمعتادۍ سلنه يې 85 ته لوړيږي چي دياد وګړو د ډلې به 85کسان دسګريټو په زيان رسوونکي نارغۍ باندي اخته سي.

ځيني وګړي اند کوي چي دود دوه ډوله دئ پاک دود او ناپاکه دود، وګړي پاک دود هغه دود ته وايي چي دسګريټو دفلټر څخه تيرسوی وي، مګر ربښتيا دادې چي دسګريټو فلټر يؤازي د مښليدونکي مادې، قطران و سړو ته دننوتلو څخه مخنيوی کوي اوبس، په سګريټو کي سته ټول زهر دفلټر څخه تيريږي، ښه نو دا ګومان کول چي دفلټر څخه تيرسوی دود پاک بې زيانه دئ دروغتيا پوهنې داړخه ناسم دئ.

د دود ترټولو زيان رسوونکی اړخ دادئ چي بده اغيزه يې يؤازي دسګريټ څکوونکي پوري نه پاتيږي،بلکي دسګريټ څکوونکي شاوخوا ناست وګړو،ميرمنې، ماشومانو، ملګرو ته هم ليږدول کيږي.

کله چي يؤ کس په داسي يؤه کوټه کي دڅلور ساعتونو لپاره وي چي هلته سګريټي وګړی هم وي دا داسي بيلګه لري لکه يا کس چي 10داني سګريټ څکولي وي،په طبي ژبه دي کس ته منفي سګريټي ويل کيږي، ياني خپل سګريټ نه څکوي مګر دبل سګريټي سره اوسيږي، ښو نو څوک چي دخلګو پروړاندې سګريټ څکوي هغوئ ته روغتيايي زيان رسوي.

شمېرنې ښيې چي په امريکا کي هرکال 350زره کسه دسګريټو څکولو له کبله مري، په بله مانا هره ورځ زر کسه سګريټ څکوونکي او يا هغه کسان چي سګريټ نه څکوي بلکي دکورنۍ کوم غړی يې سګريټ څکوي مري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دامريکا څخه صادريدونکي سګريټ ډېر مضر،زيان رسوونکي دي، ځکه دزهري مودو اندازه يې ډېره لوړه ده دمعمول څخه لس برابره لوړه.

ځيني سګريټ څکوونکي وايي: زه هيڅ درد نه لرم، پر لاره ځم، ځغلم،ددې سربيره چي سګريټ څکوم ښه روغتيا لرم،بايد ووايو دوئ ربښتيا هير کړي دي، دسګريټو زيان هتمن بدن ته رسيږي بيله دې چي هغوئ ژر ښکاره سي، که په همدې حالت کي هم ددوئ دبدن دقيق ازمايښت وسي وبه ليدل سي چي بدن ته يې تاوان رسيدلی دئ.

ښه نو که کوم وګړی اند کوي چي هيڅ ناروغي او نارحتي نه لري داخبره يې سمه نه ده دسګريټو څکولو بدې اغېزې به يې هرومرو په بدن کي خپرې سوي وي، يؤه سره پوله،ليکه شتون لري: هر کله چي خرابوونکي زيانونه هغه ليکې ته ورسيدل: دخطر نښې به را څرګندې سي او دغه حالت دمقاومت دليکې دماتولو په نامه يادوې،که يؤ څوک دتلې په يؤه پله کي پنځه کيلو وزن ږدي په بله کي يؤه کيلو،ورسته دوې، بيا څلو اوبيا نور وزن هم اضافه کوي ورستی ګرام به د ترازو پلې برابرې کړي،هو همدا اخري يؤه ګرام دترازو پلې برابري کړي.

دسګريټو څکولو لپاره هم يؤ سور خط دئ که دهغه څخه پورته سي خپلې زيان رسوونکي نښې به څرګندې کړي، داسي هم نه ده چي لږه موده او يا لږ سګريټ څکول زيان نه لري بلکي لري يې کيدای سي ژر خپلې منفي اغېزې نه کړي څرګندي خو ورسته يې څرګندوي.

يؤ غربي پوه وايي: دسګريټو شرکتونه يانې دمرګ شرکتونه.

مسلمانو عالمانو هم دسيګريټو دخطرو څخه دلږ خبراوي له کبله ضد او نقيضي

(c) ketabton.com: The Digital Library

فتاواوې ورکړي دي،ددې دلې څخه علامه ابن عابدين دسګريټو څکولو په اړه

وايي: ځينو اولنو هغوئ حرام بللي، ځينو مکروه او ځينو مباح بللې دي،ځکه چي خطرونه يې ورته پوره نه وه څرګند،هغو اولنو چي سيګريټ څکول حلال بللې دي هغوئ يې دخطرونو څخه نه وه خبر، که چيري دوی دسګريټو په اړه د نوي څرګندو سو خطرونو څخه خبر وای بېله شکه زموږ څخه ژر به يې هغه حرام بللي وای.

ښه نو دسګريټو څکولو ددې دومره زيانونو دشتونه سره نور دې ته خبره نه پاته کيږي چي سګريټ حرام دي،ځکه رسوالله ﷺ دالله جل جلاله دطرفه راغلی چي زيان رسونکي او ناپاک خورکونه حرام او پاک او ګټور خورکونه حلال کړي.

څنګه به يې ښه ژوند غوښتونکی دا خوښه وګڼې چي دسګريټو ددې ټولو زيانونو او خطرونو سربيره سګريټ وڅکوي.

سګريټ نا پاکه دي ځکه: ډېر خطر ناکه دي، مسلمان ته ښايي چي دهر خورک په پيل کي بسم الله او په اخر کي الحمدلله ووايي او دالله جل جلاله څخه وغواړي چي دهغه نعمتونه نور هم ډېر کړي. الله ﷻ فرمايي: سُوْرَةُ الأعراف : 157

الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِى يَجِدُونَهُۥ مَكْتُوبًا عِندَهُمْ فِى التَّوْرٰىةِ وَالْإِنجِيلِ يَأْمُرُهُم بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهٰىهُمْ عَنِ الْمُنكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبٰتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبٰٓئِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلٰلَ الَّتِى كَانَتْ عَلَيْهِمْ ۚ فَالَّذِينَ ءَامَنُوا بِهِۦ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِىٓ أُنزِلَ مَعَهُۥٓ ۙ أُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

نو نن دا رحمت د هغه چا په برخه دی چيدد ې نبي اُمي پېغمبر پېروي غوره

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړي، چي د هغه یادونه هغوی په تورات او انجیل کښي خپلي مخي ته لیکلې مومي. هغه دوی ته د نېکی حُکم کوي او له بدیٔ څخه يې منع کوي. د دوی لپاره پاك شیان حلال او ناپاکه شیان حراموي. او له دوی څخه هغه پېټي کوزوي چي پر دوی دروند شوی ؤ او هغه بندیزونه ماتوي چي په هغه کښي دوی کلك تړل شوي ول. نو کوم کسان چي پر ده [محمد (ص)] ایمان راوړي او دده ملاتړ او مرسته وکړي او د هغې روښنایي پیروی غوره کړي چي له ده سره نازله شوېده، هماغوی بری موندونکي دي.

***

هغوئ چي سګریټ څکوي باید وپوهیږي چي خپل ځان په هلاکت کي اچوي

الله جلاله بیا فرمایي: سُوۡرَةُ النِّسَاء : 29

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَأۡكُلُوٓا أَمۡوَٰلَكُم بَيۡنَكُم بِٱلۡبَٰطِلِ إِلَّآ أَن تَكُونَ تِجَٰرَةً عَن تَرَاضٖ مِّنكُمۡ وَلَا تَقۡتُلُوٓا أَنفُسَكُمۡ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِكُمۡ رَحِيمٗا

اې مؤمنانو! په خپلو منځو کښي یو د بل مالونه په ناروا توګه مه خورئ، مګر (خورئ يې) که راکړه ورکړه د دواړو خواو په خوښئ سره (په روا توګه) وي، او خپل ځانونه مه وژنئ. باور ولرئ چي الله پر تاسي مهربان دی.

****

اسلام ځان وژنه حرامه کړي ده، داسي ځان وژنې سته چي په لږ وخت کي سرته رسیږي لکه په چاکو ځان وهل یا په ټوپک ځان ویشتل، مګر بل ډول ځان وژنه سته چي هغه ته تدریجي ځان وژنه وایي لکه سګریټ څکول. دابو هریره (رض)څخه روایت سوی چي رسوالله صلی الله علیه وسلم وفرمایل:

(c) ketabton.com: The Digital Library

منْ تَردي مِنْ جبلٍ فقتل نفسه فَهو في نارِ جهنّم يتردي فيهِ خالداً مخلَّداً فيها أبداً و منْ تحسي ُسمًّا فقَتَلَ نفسةَّ فَسمه في يدِهِ يتحساهُ في نارِ جهنم خالِدا مخلَّداً فيها أَبداً و منْ قتل نفسهُ بحديدةٍ، فحديدتُه في يده يجأُ بِها في بطنِهِ في نارِ جهنّم خالداً مخلّداً فيها أَبداً >>بخارې 5442

دحديث شريف مفهوم دئ: هرڅوک چي دغره څخه ځان وغورځوي او مړسي: دجهنم په اور کي به وي او تل به هلته وي،هرڅوک چي زهر وخوري او خپل ځا ووژني، هغه زهر به يې په لاس کي وي او دجهنم د اور په منځ کي به هميشه هغه څکي،هر څوک چي په وسپنه ځان مړ کړي وسپنه(چاقو) به يې په لاس کي وي او دجهنم د اور په منځ کي به تل هغه په خپل نس کي وهي.

****

هر غريب چي سگريټ څکوي بايد وپوهيږي چي سم کار نه کوي هرشتمن چي سگريټ څکوي اسراف کوي.

الله جل جلاله فرمايي: سُوۡرَةُ بنىٓ اسرآئيل/الإسرَاء : 27

{ إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوٓا إِخْوَٰنَ الشَّيَٰطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَٰنُ لِرَبِّهِۦ كَفُورًا}

بې ځايه لگښت کوونکي د شيطان ورونه دي او شيطان د خپل رب ناشکره دی.

****

که چيري هغه مځکه چي پر هغې تمباکو کرل کيږي، پرهغې کم ارزښته شيان لکه ترکارۍ او ميوې وکرل سي دا به دنړيوالو لپاره ډيره لويه گټه وي، دکار ساحه به ډيره سي، دوگړو دروغتيا ساتنه به سوي وي او انسانيت ته به لوی خير رسيدلی وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دعثماني خلافت يؤه پوه د سيګرټو دبندېدا او تحريم لپاره فتوا ورکړل،هم دارنګه نور لوی اسلامي پوهانو لکه: علامه ابراهيم لقاني،شيخ سالم سنبوري او دسعودي عربستان مفتيانو: شيخ بدالدين حسني، شيخ شام،شيخ علی دقر او شيخ عبدالحميد هم دې ته ورته فتوا وي ورکړي دي.

دالازهر پوهنتون شيخ، شيخ جادالحق داسي فتوا ورکړي ده:

دا ښکاره ده چي دنشه يي توکو کارول هغه که هرډول وي او په هر لاره چي وکاريږي، اوس يا په راتلونکي وخت کي ډېر لوی زيان دانسان بدن او شتمنۍ ته رسوي،هغه په بيلا بيلو ناروغيو اخته کوي، دغو زيانونو او خطرونو ته په پام او هغه چي يادسول دهغوئ کارول حرام دي، نو په هيڅ وجه د انسان دروغتيا اوشتمنۍ دساتنې او دتاوان څخه دپرهيز او هغو زيانونو ته په کتلو چي روغتيايي پوهې هغه په ډاګه کړي دي دمسلمان لپاره داښه او جايز نه دي چي هغوئ مصرف، وکاروي.

پورته ټول مطالب د منل سو او معتبر علمي څېړونو څخه را اخيستل سوي دي او رښتيا هم همدا دي.

بله ديادولو وړ خبره داده چي پخوا دزړه، رګونو او وينې ناروغۍ دمعمول له مخې په 65او 70کلنۍ کي رامنځته کيدلي مګر اوس يادې ناروغۍ په ځوانانو 25او 30کلنو کي رامنځته کيږي او دځوانانو دمړيني لامل کيږي دا ټول دنشه يي توکو او سيګريټو ناوړه زيانونه دي چي پخوا دومره نه وه.

دژوند دري لويي اړتياوي دي لومړی: هدايت دويم: روغتيا او دريم: لياقت او وړتيا، ديادولو وړده چي بېله روغتيا لياقت او وړتيا مانا نه لري، دژوند خوند په ناروغۍ کي بې رنګه وي بلکې ژوند هيڅ خوند نه لري، او بې هدايته ياد سوي

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټول بې مانا دي، ښه نو يؤ د رکنونو څخه دمؤمن روغتياده څکه د روغتيا په شتون کي مؤمن کولی سي خپله اصلي دنده دالله جل جلاله عبادت او بندګي په ښه ډول سره وکړي، کله چي موږ ته دا مالومه سي چي سګريټ زموږ دروغتيا لپاره زيانمن دي موږ ته نه ښايي چي حتا يؤ دود سګريټ هم وڅکوو.

الله جل جلاله فرمايي: سُوْرَةُ الأعرَاف : 157

الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِىَّ الْأُمِّىَّ الَّذِى يَجِدُونَهُۥ مَكْتُوبًا عِندَهُمْ فِى التَّوْرٰىةِ وَالْإِنجِيلِ يَأْمُرُهُم بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهٰىهُمْ عَنِ الْمُنكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبٰتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبٰٓئِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلٰلَ الَّتِى كَانَتْ عَلَيْهِمْ ۚ فَالَّذِينَ ءَامَنُوا بِهِۦ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِىٓ أُنزِلَ مَعَهُۥٓ ۙ أُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

نو نن دا رحمت د هغه چا په برخه دی چي ددې نبي اُمي پيغمبر پيروي غوره کړي، چي د هغه يادونه هغوی په تورات او انجيل کښي خپلي مخي ته ليکلې مومي. هغه دوی ته د نېکۍ حُکم کوي او له بدۍ څخه يې منع کوي. د دوی لپاره پاك شيان حلال او ناپاکه شيان حراموي. او له دوی څخه هغه پېټي کوزوي چي پر دوی دروند شوی ؤ او هغه بنديزونه ماتوي چي په هغه کښي دوی کلك تړل شوي ول. نو کوم کسان چي پر ده [محمد (ص)] ايمان راوړي او دده ملاتړ او مرسته وکړي او د هغې روښنايۍ پيروۍ غوره کړي چي له ده سره نازله شوېده، هماغوی برې موندونکي دي

****

الله جل جلاله پاک او ګټور خواړه زموږ لپاره حلال، ناپاکه او زيان رسوونکي خواړه زموږ لپاره حرام کړي دي،مؤمن بايد هغه شيان چي دهغه لپاره ګټور او هغه چي دهغه لپاره زيان رسوونکي وي ښه وپيژني،مؤمن بايد وپوهيږي چي

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل ژوند څنګه تيروي،رسوالله صلی الله عليه وسلم موږ دهغو شيانو او کارونو څخه منعه کړي يو چي موږ ته زيان رسوونکي دي، الله جل جلاله موږ ايمان ته تشويق کوي او هغه زموږ په زړونو کي ځای لري، کله چي انسان دخپل خالق جل جلاله داحکامو څخه سرغړونه کوي: ژوند يې دستونزو څخه ډکيږي، په دې نړۍ او اخرت کي ارام،امنيت او خوښۍ ورڅخه اخيستل کيږي.

دسګريټ څکوونکي منفي اغېزې پر شاوخوا وګړو

يانې دا چي د سګريټو د دود د خطر سره دسګريټ څکوونکي دشاوخواخلګو مخ کول.

دسګريټو دود خپله دسګريټ څکوونکي څخه ډېر دهغه پر شاوخوا په سربسته او رش په ځايونو کي ډېره منفي اغېزه کوي،د يوې علمي څېړنې په راپور کي چي پوهانو سرته رسولي ليکل سوي دي: دسيګرټو دود دهغو کسانو لپاره چي سګريټ نه څکوي مګر دسګريټ څکوونکي دسګريټ دود تنفس کوي ددې لامل کيږي چي دهغوئ دوينې دکلسټرول اندازه لوړه سي،

او دوينې لوړ کلسټرول،غوړ خپله دزړه او رګونو دناروغۍ لامل کيږي، همدارنګه دسګريټ مړ دود تنفس کوونکي کسان کيدای سي د سږو په سرطان،ستونې او پوستکي او نورو اړوند دسګريټو د څکلو څخه رامنځته کيدونکو ناروغيو باندي اخته سي.

همدارنګه بايد ووايو چي دسګريټ مړدود اميندوارې،بلاربې ښځې او جنين ته زيان رسوي، که څه هم خپله سګريټ نه څکوي، کوم څوک چي داميندوارې

ښځې مخته سګريټ څکوي بايد وپوهيږي چي زما سګريټ څه کول دښځې دخيټې ماشوم څه زيانونه لري،

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځکه دنيکوټين زهري ماده جنين ته رسيږي، ښه نو کله چي ښځه خپله هم سګريټ نه کاروي او دورځې دري ساعته دنورو دسګريټ څکوونکو دسګريټو مړ دود تنفس کوي کيداى سي دهغې څخه پيدا کيدونکى ماشوم په خبرو کولو کي ستونزو او ذهني ستونزو باندي اخته سي ،مګر که چيري اميندواره ښځه خپله سګريټ څکوي،کيداى سي پيدا کيدونکى ماشوم يې ذهني او عقلي ستونزې ولري، يا کيداى سي کم وزنه داسي چي د درنيمو کيلو څخه يې وزن کم وي نړۍ ته راسي، دا هم امکان لري چي دسګريټ څکوونکو ښځو ماشومان دطبيعي وخت څخه مخکي پيداسي.

جالبه داده چي يؤازي خبره همدلته په يؤه نسل کي پاى نه مومي بلکي هغه ښځې چي خپله سګريټ څکوي يا دنورو دسګريټو دود تنفس کوي دهغې دماشومانو ماشومان به هم دسګريټو دبدو اغيزو څخه خلاص نه وي بلکي پر دويم نسل به يې هم منفي اغيزي ولري.

دا دهغو وګړو په اړه څو خبرې وي چي خپله سګريټ نه څکوي بلکي دنورو سګريټ څکوونکو وګړو دسګريټ دود تنفس کوي او دهغوئ پر بدن منفي اغيزي کوي، سګريټ څکوونکي بايد وپوهيږي چي زما سګريټ څکول يؤازي پرما نه بلکي پر شاوخوا ناستو،ولاړو وګړو هم بده اغېزه کوي او که دوئ ته زيان ورسيږي هغوئ ته دزيان رسيدنې لامل به زه يم

الله جل جلاله فرمايي: سُوۡرَةُ الأعرَاف : 157

ٱلَّذِينَ يَتَّبِعُونَ ٱلرَّسُولَ ٱلنَّبِىَّ ٱلۡأُمِّىَّ ٱلَّذِى يَجِدُونَهُ ۥ مَكۡتُوبًا عِندَهُمۡ فِى ٱلتَّوۡرَىٰةِ وَٱلۡإِنجِيلِ يَأۡمُرُهُم بِٱلۡمَعۡرُوفِ وَيَنۡهَىٰهُمۡ عَنِ ٱلۡمُنكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيۡہِمُ ٱلۡخَبَٰٓٮِٕثَ وَيَضَعُ عَنۡهُمۡ إِصۡرَهُمۡ وَٱلۡأَغۡلَٰلَ ٱلَّتِى كَانَتۡ عَلَيۡہِمۡ‌ۚ فَٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ بِهِۦ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَٱتَّبَعُواْ ٱلنُّورَ ٱلَّذِىٓ أُنزِلَ مَعَهُ ۥۤ‌ۙ أُوْلَـٰٓٮِٕكَ هُمُ ٱلۡمُفۡلِحُونَ

(c) ketabton.com: The Digital Library

نو نن دا رحمت د هغه چا په برخه دی چي ددې نبي اُمي پېغمبر پېروي غوره کړي، چي د هغه یادونه هغوی په تورات او انجیل کښې خپلې مخې ته لیکلې مومي. هغه دوی ته د نېکی حُکم کوي او له بدیٔ څخه یې منع کوي. د دوی لپاره پاك شیان حلال او ناپاکه شیان حراموي. او له دوی څخه هغه پېټي کوزوي چي پر دوی دروند شوی ؤ او هغه بندیزونه ماتوي چي په هغه کښې دوی کلك تړل شوي ول. نو کوم کسان چي پر ده [محمد (ص)] ایمان راوړي او دده ملاتړ او مرسته وکړي او د هغې روښنایی پیروی غوره کړي چي له ده سره نازله شوېده، هماغوی برى موندونکي دي.

****

اوس دعلمې څیرونو ورسته دا په ډاګه سوي ده چي دسګریټو دود چټل او دزیان رسوونکو موادو لرونکی دیٔ چي دانسان بدن ته لوی زیانونه لري.

پر زړه او رګونو دسیګریټ څکولو اغېزې

الله جل جلاله انسان ته دعزت ورکولو په،ویاړ،مقام او ارزښت ورکولو په پار دانسان په بدن کي دپیچلو سیستمونو،ګډکارو سیستمونه ځای پرځای کړي دي،چي دزیان او خطر په وخت کي دانسان سره ملګري پاته سي؛ دبیلګي په ډول: که یوڅوک پر لاره روان وي او ناڅاپه مار ویني څه به وسي؟ دا کارونه به په لږو خت کي سرته ورسیږي: بیله ځنده به دمار قیافه،شکل دانسان دسترګو پرشبکیو رسم کیږي چي دا داحساس پړاو دیٔ، دلیدلو احساس، یانې وګړي خطر ولیدیٔ او هغه یې احساس کړ،ورسته انځور دسترګو دشبکیي څخه دمغز د ادراک برخې ته لیږل دول کیږي، مغز دخپلو مالوماتو د کتلو ورسته دهغه پیژندنه کوي یانې د خپلې حافظي دانځورونو سره یې انځور اومالومات ګوري او په اړه یې ټول

(c) ketabton.com: The Digital Library

مالومات ارزوي، ورسته درمالومات راغونډولو مغز دې پايلې ته رسيږي چي دا شی مار دئ او دانسان ژوند دخطر سره مخ کوي، حافظه دانسان د تجربو او دپوهې ټول مالومات دانسان په واک کي ورکوي ترڅو دليدلي شي په اړه بشپړ پوه سي، بنه نو اوس زه دخطر سره مخ يم، دلته نو ماغزه چي دعصبو اصل سيستم دئ په کار پيل کوي،همدارنګه دپيچلو لارو، وسيلو څخه په کاراخيستنې خودکاره عصب خبروي او فوق الکليه غده مستقيمً په دې امر باندي اقدام کوي.

امر لومړی داسي وي چي ټولو دوينې رګونو ته حکم کوي چي دوينې دساتنې په پار خپل ځان تنګ کړي، په چټکۍ سره ټول رګونه تنګيږي په همدې خاطر دانسان رنګ ژړ کيږي،دويم پيغام زړه ته ليږل کيږي ترڅو خپل ضربان،تپيدل ډېر کړي،په عادي حالتو کي زړه په دقيقه کي 72ځله شاوخوا غورځي مګر ځيني وخت دخطر سره دمخکيدو په وخت کي دزړه تپيدا په يؤه دقيقه کي در180ځلو پوري رسيږي ترڅو په زياته پيمانه وينه عضلاتو ته ورسوي.

دريم امر سږو ته کيږي ترڅو خپل کار ډېر کړي، دهمدې کبله بيريدلی کس ساه وهي.

څلورم امر اينې ته رسيږي ترڅو څه اندازه خوږه وينې ته پريږدي ترڅو بيريدلی شخص دخطر سره مقابله وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځم امر دويني يؤې برخې پلاتيلتونو ته کيږي،پلاتيليتون الله جل جلاله دشرياڼونو دهرډول خطر،پري کيدنې او درز کيدنې دبنيدا بياجوړيدا لپاره خلق کړي، ښه نو کله چي هغوئ ته امر ورسيږي دهغوئ اندازه په وينه کي ډېريږي.

ديادولو وړ ده چي ياد حالت دانسان لپاره طبيعي دئ، کله چي انسان دخطر سره مخ کيږي: دزړه تپيدا يې ډېريږي، سږي خپل يې ډېروي، دوينې دتنګيدا له کبله

يې رنګ ژړ کيږي، په وينه کي يې دخوړې اندازه ډېريږي او په وينه کي دلامبو وهونکو،درګونو درزونه بندونکي مادي پلاتيتونو اندازه ډېريږي.

مګر دود کوم بلا انسان ته راولي؟

زهري ماده نيکوتين په نامه په دود کي شتون لري چي د اډريتړنالين ترشح ډېروي،همدا د اډرينالين هورمون دئ چي دزړه تپيدا ډېر او شريانونه تنګوي، ځکه خو د ډېر سګريټ څکوونکو رنګ ژړ وي.

ښه نو خطر چيري دئ؟

په پرلپسي ډول دشريانونو،پاکه وينه رسوونکو تنګوالی د زړه دشريانونو دبندښت لامل کيږي او داجينا لامل کيږي، همدارنګه کيدای سي دمغزو په دننه کي دوينې دختې کيدا يا درګونو دبندېدا لامل سي چي پايله يې دمغزي سکتي او دبدن دفلجيدا پيښيږي، همدارنګه کيدای سي دپونډيو رګونه بند کړي ترڅو ښپه تري مړه سي او بيله پري کيدا بله چاره پاته نه سي.

دسګريټو دڅکولو بل زيان او خطر دادئ چي رګونه سوست، بند او مړه کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دشريانونو او وريدونو تګيدل څه خطر لري؟

دوينې فشار لوړ بيايي.

هغه څه چي يادونه تري وسول هغه څه دي چي شکه نسته په کښيکي او په ډګه سوي،ثابت سوي دي.

په همدې خاطر دسګريټو جوړونکي،توليدونکي شرکتونه اړدي چي دسګريټو پر قطيو وليکي چي: دسګريټ څکول دزړه او وينې درګونو لپاره زيان لري.

دوينې په سرو کروياتو کي يؤه اندازه هيمو ګلوبين شتون لري چي د سږو څخه اکسيجن را اخلي او هغه حجرو،ژونکو ته رسوي، ترڅو قندي مواد په مصرف ورسيږي او دبدن قوه پوره کړي.

دهغو وګړو هيمو ګلوبين چي سګريټ څکوي په لومړي کاربن ډای اکسايډ چي دسګريټ څکولو له کبله منځته راځي سره يؤځای کيږي، ددغه ترکيب،يؤځای والي له کبله هيمو ګلوبين د اکسيجن د اخيستنې او ليږد څخه پاتي کيږي، دسګريټ څکوونکي انسان پنځلس په سلو کي په وينه داکسيجن دليږد څخه پاته کيږي او نه سي کولی خپله دنده په ښه ډول سرته ورسوي، که دسګريټو وخت او تعداد زيات سي دوينې دسروکروياتو يا په هغوئ کي ستة هيمو ګلو بين يؤ پر دريمه برخه دسږوڅخه د داکسيجن دليږد،انتقالو څخه ناتوانه کوي، دا د سګريټ څکولو اغېزه پر زړه،شريانونو او وريدونو باندي ده

په نړۍ کي اتيا سلنه دزړه ناروغان سګريټ څکوونکي دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دسګريټ جوړل په کارخونو کي دځينوسګريټو تمباکو په لوښو کي اچوې،څه اندازه دانګورو،سيبو يا نورو ميوو اوبه پر پاشي،ورسته يې دموي دري کاله يې محکم همداسي دم تړلي پريږدي،ساتي ترڅو زاړه سي!

بيا تمباکو په الکولو اوشربو کي وهي ترڅو دتمباکوو پاڼې نرمې،ريښئي او وچ ميږنې سي داسي چي په الکولو کي جوش سوي وي، په همدې خاطر کله چي سګريټ ولګول سي در ورستۍ برخې پوري نه مړ کيږي،ځکه تمباکو په الکولو کي خيشته سوي.

وايي خلځ، مهرباني وکړئ،څومره خوږ بوی لري .دا ليکل دسګريټو پر ځينو اعلاني تابلو ګانو ليکل سوي وي چي اره مانا يې همدا ده.

پورته خبرې په هغه کتاب کي چي ليکوال يې دامريکا دسګريټو جوړولو خارخونه،فابريکه ليدلي وه ليکل سوي وي.

يؤه بله ديادول وړ خبره داده : يؤکس چي نوم يې ماکلاريم وو او جذابه شخصيت يې درلودئ، دسګريټو جوړلو فابريکو او شرکتونو دهغه څخه داعلاناتو لپاره کار اخيستئ،په غالب ګومان ديؤه شپون کالې به يې پر تن کول، هغه به داسي خبرې کولي چي وګړي به يې دسګريټو څکولو ته رابلل، ياد کس

(c) ketabton.com: The Digital Library

دځوانۍ په وخت کي مړسو؟: ځکه چي دسګريټو دڅکولو له کبله دسږو په سرطان اخته سوی وو، دياد کس اخرې خبرې داسي وي: پر ما باور وکړئ: دسګريټو د دود کشولو ياد سګريټو څکولو زه مړ کړم،زه ښه پوهيږم: چي ما تاسو ته درواغ ويل.

يؤه دمؤمن دځانګړنو څخه داده چي د خپل ځان او روغتيا په ارزښت پوهيږي، روغتيا هغه شی دئ چي د اخرت نيکمرغي په موندل کيږي، هغه نعمتونه چي په روغتيا کي رانغاړل سوي دي انسان د اخرت تل پاتيو نيکمرغيو ته رسوي، ښه نو موږ بايد دزړه څخه د خپلې روغتيا لپاره هڅه وکړو ځکه چي: روغتيا دژوند شتمني ده، لوی الله ﷻ فرمايي: سُوْرَةُ البَقَرَة : 159

إِنَّ الَّذِينَ يَكْتُمُونَ مَآ أَنزَلْنَا مِنَ الْبَيِّنٰتِ وَالْهُدٰى مِنْ بَعْدِ مَا بَيَّنّٰهُ لِلنَّاسِ فِى الْكِتٰبِ أُولٰٓئِكَ يَلْعَنُهُمُ اللَّهُ وَيَلْعَنُهُمُ اللّٰعِنُونَ

کوم خلك چي زموږ نازل شوي روښانه لارښووني او هدايات پټوي، په داسي حال کښي چي موږ هغه د ټولو انسانانو د لارښووني لپاره په خپل کتاب کښي بيان کړيدي، باور ولرئ چي الله هم ورباندې لعنت وايي او ټول لعنت ويونکي هم ورباندې لعنت وايي.

***

بايد وپوهيږو چي دسګريټو د دود لومړی کاربن ډای اکسايډ د وينې دغړو، کلسټرول سره مرسته کوي ترڅو په رګونو کي نفوذ او رسوب وکړي چي د

رګونو پر دېوالونو دکلسټرول د رسوب،مښليدو سره رګونه تنګيږي، دوينې فشار لوړ، زړه ستړی او ناروغه کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

سگريټ څکوونکي دهغو وګړو څخه چي سگريټ نه څکوي 15برابره ډېر دزړه او رګونو په نارغۍ اخته کيږي، کيداى سي وپوښتئ آيا هغوئ چي سگريټ څکوونکي نه دي په يادو نارغيو نه اخته کيږي؟

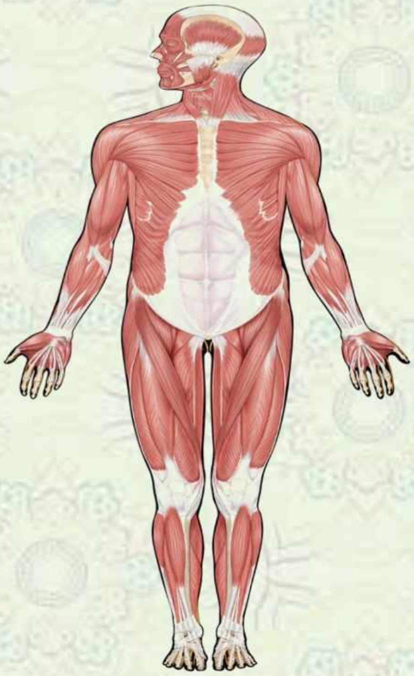
په ځواب کي يې بايد ووايو: ولې نه اخته کيږي مگر دهغو وګړو څخه ډېر لږ چي سگريټ څکوي. دا ليکل موځکه وکړل چي لوستونکي د يادو خبرو څخه خبر کړو او سگريټ څکوونکي په دې خبره پوه کړو چي کومه بلا دهغوئ انتظار کوي او کمين يې ورته نيولى دئ، ځکه دين عبارت دئ:

دنصحتونو او پريؤبل د ترحم او زړسوي څخه!

(c) ketabton.com: The Digital Library

د انسان په بدن کي

د قرآن کريم علمي معجزې



ليکوال: ډاکټر محمد راتب نابلسی

ژباړه او زياتونې: محمود حميدزی

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library