سوودەکانی ڕۆژوو گـــرتن

سوودەکانی ڕۆژوو گرتن

نووسەر : گروپی زاکیر
نەخشەسازی بەرگ : عثمان محمد
ساڵی چاپ : ٢٠١٧
نۆرەی چاپ : یەکەم
تیراژ : ١٠٠٠ دانە

گروپی زاکیر نایک
بۆ لادان و ڕەواندنەوەی گومانەکان
Email : Groupizakir@gmail.com
Web : www.zakirgroup.com

پێشـــــەکی

بەناوی پەروەردیگاری جیهانیان درووود و میهرەبانی لە پەیامبەرمان محمـد وە رەزا ورەحمەت لەهەوەڵان ، خوێنەرانی بەڕێز وەک گروپی زاکیر لە تۆڕی کۆمەڵایەتی فەیســبووک بە پێویســتمان زانی پێش هاتنی مانگی پیرۆزی ڕەمەزان ئەم نامیلکەیە بخەینە بەردەستان کە بە کـورتـی بـاس لە گـرنگی و ســودەکـانی ڕۆژووگرتن دەکـات و لەهەمانکاتدا ئاماژەمان بە کۆمەڵیک توێژینەوە و بەڵگەی زانســتی بـاوەڕپێکراویش داوە لەم بارەوە ، وە هاوکات چەند گومانێکیشــمان لەسەر ڕۆژو گرتن ڕەواندوەتەوە .

بێگومـان ئەم بـابەتە زۆر هەڵدەگرێت و زۆر بابەتگەلی گرنگ هەن کە لێرەدا ئاماژەی پێنەدراوە ، بەڵام ئەوەندەی کە بە پێویســتمان زانی لێرەدا ئـامـاژەمـان پێکردەوە و خســتومانەتە ڕوو ، بەهیوای ئەوەی توانیبێتمان ســودێک بە خوێنەر بگەیەنین و ئەم نامیلکەیەش جێی خۆی گرتبێت .

و السلام علیکم

پەیجی گــــــروپی زاکیر

٢٠١٧/٥/١١ زاینی – ١٥ شعبان ١٤٣٨ کۆچی

دەستپــێک

پــەیـامبــەری خوا (ﷺ) دەفەرمووێـت:(الصِّــيَـامُ جُنَّةٌ، فَلاَ يَرْفثْ وَلاَ يَجْهَلْ، وَإِنِ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتمَهُ، فَلْيَقُلْ إِنيِّ صَائمٌ – مَرَّتَيْنِ)[1] ،

واتە: رۆژوو **قەڵغانەو پارێزەرە**، جا با موسـڵمان قسـەی ناشـيرين و كـاری خراپ و بێ رەوشـــتی نەكـات وەك جوێن و غـەيبەت كردن وە بـاكـاری ســـەرپێچی لەگەڵ خێزانەكەی نەكـات ، لە كـاتی بەرۆژوو بوون ، وە كـاری نەزانی و جەهـالەت نەكـات وەك هاوار كردن و خۆ سـووك كردن وە ئەگەر يەكێك شەری لەگەڵ كرد يان جوێنی پێ دا ، با دوو جار بڵـێ: **من بەرۆژوو بووم**.

قەڵغــان و پــارێزەرە لە چـــی؟ بێگومــان لە گوناهـــ و نەخۆشـــییە جەستەیی و دەروونییەكان و ئاگری دۆزەخ.

پزیشـكانی سەردەم ئەوەیان بۆ دەركەوتووە كەوا ڕۆژوو گرتن دەبێتە هـۆی ئەوەی كە مرۆڤ بپـارێزێـت لە چەنـدين نەخۆشـــی و بە

[1] صەحيحی بخاری ، بابی ڕۆژوو ، فەرموودەی ژمارە ١٨٩٤

چـارەســـەرێکی گرینـگ و کـاریگەری دادەنێن کە هیچ تێچوویەکی ماددی ناوێت ، بۆیە ئێســتالەســەر تاپای جیهان کار لەســەر خۆ گـرتـنەوە لەخواردن (بەزمـانی خۆمـان ڕۆژووگرتن) دەکەنەوە وەک چارەســەر و پارێزەر لە نەخۆشـــی وەبگرە ناوەند و نەخۆشـخانەی تـایبەت کراوەتەوە بۆ چـارەســـەر بەرۆژوو گرتن وەچەنـدین کتێبی زانســـتی لەســـەر دانراوە وەک The Fast Diet وە About fasting وەچەندین کتێبی تریش .

بەمەش گەورەیی ئیسـلاممان بۆ دەردەکەوێت کە بەهەموو شێوەیەک کار بۆ خۆشگوزەرانی مرۆڤایەتی دەکا .

★پرسیارێک بۆ خاوەن ژیریەکان★

پەیـامبەر (ﷺ) کە ١٤٠٠ســاڵ پێش ئێســـتا لە بیابانێکەوە چۆن ئەوەی زانیووە کە ڕۆژوو پـارێزەر و چـارەســـەرە بۆ مرڤەکـان گەر نێردراوی خودا نەبێت و خودا پێی ڕانەگەیاندبێت !؟

- ئاگاداربە خوودای گەورە پێویستی بە ڕۆژووی مرۆڤەکان نییە بەڵکو مرۆڤەکانە پێوویستیان پێیەتی هەم لەڕووی دەروونییەووە هەم لەڕووی جەستەیەوە کە ڕۆژوو دەبێتە هۆی چارەسەری بۆ مرۆڤەکان.
- ئاگاداربە ژیان زۆر کوورتە و کاتەکان زۆر بەپەلە ڕێ دەکاو دەڕوا ، بۆیە هەوڵبدە یەک ڕۆژوی ئەم مانگە پیرۆزەت لە دەست نەچێ هەمووی بەدڵێکی پر خۆشەوویستی بۆ خوودا بگرە بەهیوای ئەوەی کە خوودا لە گوناهەکانمان خۆشبێت .

ئەوەی گرینگە لێرەدا ئامارەی پێ بکەین ئەوەیە کە ئێمە ئەم بابەتەمان بەشێوەیەکی زانستیانە و بەپێی توێژینەوە باوەڕ پێکراوە جیهانیەکان نوسیووە وخۆمان بە دور گرتووە لە بابەتانێک کە بەڵگەی زانستی باوەر پێهێنەر پشتگیری ناکات .

ئێستەش لە بارەی ڕۆژوەوە چەند راپۆرتێک دەخەینە ڕوو .

ڕاپــــــــۆرتی یەکەم || دکتۆر أحمد الحميّري دەڵێت لە ساڵی ٢٠٠٨ دوای ئـەوەی وەکو خوێنـدکاری دکتۆرا لە زانکۆی تۆکیۆ بۆ بەشـــی پـزیشــکــی ددان وەرگـیـرام، لـەلایـەن دەســـتـەی زانـکـۆوە بانگهێشتنامەیەکم بەدەست گەیشت بۆ بەشداری کردن لە ئاهەنگی دەرچوونی خوێنـدکـاره بیـانیـەکان کە لەیەکێ لە ئوتێلەکانی تۆکیۆ بـەڕێوە دەچو، هـاوڕێ هینـدیەکەم کە ناوی (ئانوپ Anoop) بوو ، یەکێک لە مامۆســتاکانی کە ناوی (پڕۆفیســۆر میزۆشـیما) بوو پێ ناسـاندم، ئەویش لێی پرسیم کە ئایا من موسوڵمانم؟ وە ئایا مانگی ڕەمەزان بەڕۆژوو دەبم؟ وتم: بەڵێ، ئینجا وتی: بۆچی بەڕۆژو دەبی؟ ئایا هیچ سودێکی هەیە؟ منیش وتم: لەڕووی دینیەوە بۆ هەستکردنە بـە بـارودۆخی هەژاران و دوورکەوتنەوە لە هەوەســبازیی، لە ڕووی تەندروسـتیشـەوە فەرموودەیەک هەیە لە پەیامبەرەوە ﷺ ئەگێڕنەوە کـە ئـەفـەرمـوێـت: "**بــەڕۆژوو بــن، تــەنـدروســـت دەبــن.**" لێرەدا پڕۆفیســۆرەکە وەسـتاندمی وتی: چۆن؟ چۆن تەندروســت دەبن؟ وتم: نازانم.! پڕۆفیسۆرەکە پێکەنی و وتی: چۆن وا دەبێ، ئێوە ڕۆژوو دەگــرن و نــاشـــزانــن ســـودەکــانــی چــیــە؟ دواتر بەهۆی ســەرقاڵییەوە بەکاری زانکۆ پڕۆفیســۆر میزۆشــیما داوای لێبوردنی کرد و ڕۆیشت.

هاوڕێ هیندییەکەم پرۆفیسۆرەکەی بەڕێ کردو بە خێرایی گەڕایەوە، وتم: بۆچی ئەو پیاوەت پێ ناساندم؟ وتی: بۆ نایناسی کێیە؟ وتم: نا، کێیە و پسپۆڕییەکەی چییە؟ وتی ئەوە یەکێکە لە چوار زاناکەی جیهان لەبواری (ئۆتۆفەجی (Autophagy)واتە: زانستی خۆراک پێدانی خانە لەڕێی خانەکە خۆیەوە ، ئینجا هاوڕێکەم وتی چۆن نازانی پەیوەندی چیە لە نێوان ئۆتۆفەجی و بەڕۆژوو بوون؟

دواتر ڕێنمایی کردم بە لێکۆڵینەوەی زیاتر لەسەر ئەو بابەتە و وەرگرتنی زانیاری زیاتر لەسەری و بڕیارماندا کۆتایی هەفتەی دواتر بەیەک بگەینەوە.

منیش دەستمکرد بە گەڕان بۆ دەستکەوتنی دواین توێژینەوە لەسەر (ئۆتۆفەجی -خۆراک دانی خودی بە خانە)، تەنیا دوو لاپەڕەم تەواو نەکرد لەیەکێک لە توێژینەوەکانی پرۆفیسۆر میزۆشیما تێگەیشتم کە پەیوەندی نێوان ئۆتۆفەجی و بەڕۆژوو بوون چییە.

(ئۆتۆفەجی- Autophagy) لەسەر بیرۆکەی خۆگرتنەوە لە خۆراک و ئاو بنیادنراوە کە بۆ ماوەیەک کە کەمتر نەبێ لە ٨ کاتژمێر، بەو مەرجەی جەستە لە بارودۆخێکی چالاکدابێ -نەخەوتبێ-، لەو کاتەدا جەستە هەڵدەستێ بە دیاری کردنی خانە نەخۆشەکان

(خانەی شێرپەنجەیی و جگە لەوەش)، تاوەکو هەستێ بە شیکردنەوەی خودی بۆ خودی خۆی و بەمەش جەستە ڕزگاری دەبێ لەو خانانە و لە هەمان کاتیشدا خۆراکی پێویست بۆ خانە تەندروست و ساغەکان دابین دەکات!

بۆ ئەوەی ئەم کردەیەش بەشێوەیەکی گونجا و لەبار جێ بەجێ ببێ پێویستە پڕۆسەی خۆگرتنەوە لە خواردن و خواردنەوەکە بە شێوەیەکی دووبارە و بۆ ماوەیەکی کاتیی بێت تاوەکو ڕێگری بکات لە دووبارە دروست بوونەوەی خانە شێپەنجەییەکان، یان پاڵپشتی کردنی ئەو خانانە لەڕێی خواردنەوە کە چەوری و شەکرەکانی لەخۆگرتووە. دوای هاتنی پشووی هەفتە، بە هاوڕێ هیندییەکەم گەیشتمەوە و ئەوەی دەستم کەوتبوو لەو ماوەیەدا پێیم وت، ئەویش لای خۆیەوە هەواڵێکی سەیری پێدام، وتی کە مامۆستاکەیان مانگی ڕەمەزان بەتەواوی بەڕۆژوو دەبێ و لە هەموو هەفتەیەکیش دوو تا سێ ڕۆژ بەڕۆژوو دەبێ! منیش وتم بە مامۆستاکەت بڵێ پەیامبەری خوا (ﷺ) دووشەممە و پێنجشەممەی هەموو هەفتەیەک بەڕۆژوو دەبوو.

ئەمەش لیستی چەند توێژینەوەیەکی بڵاوکراوە لە گۆڤارە زانستی و جیهانییەکای وەکو (Science, NEJM, PNAS, NATURE, Cell) کە

تیایاندا پەیوەندی ئۆتۆفاجی و زۆرێک لە نەخۆشییەکان دەردەخات، لەسەرووی هەمویشیانەوە شێرپەنجە و پیربوون و جگە لەوانەش..

- Nutrient starvation elicits an acute autophagic response
http://www.pnas.org/content/108/12/4788.full.pdf

- Autophagy: Renovation of Cells and Tissues 2011
http://www.cell.com/cell/abstract/S0092-8674(11)01276-1…

- Autophagy and Metabolism 2010
http://science.sciencemag.org/content/330/6009/1344

- Autophagy fights disease through cellular self-digestion 2008
http://www.nature.com/…/jo…/v451/n7182/full/nature06639.html

- Autophagy in the Pathogenesis of Disease 2008
http://www.cell.com/cell/abstract/S0092-8674(07)01685-6…

- Autophagy: process and function
http://genesdev.cshlp.org/content/21/22/2861.full2008

- Autophagy in mammalian development and differentiation 2010
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3127249/

- Short-term fasting induces profound neuronal autophagy 2010
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3106288/

- **Regulation of mammalian autophagy in physiology and pathophysiology. 2010**
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20959619

- **The Role of Autophagy in Aging 2007**
http://onlinelibrary.wiley.com/…/abstract;jsessionid=8EF218…

- **Autophagy and Aging: The Importance of Maintaining "Clean" Cells 2005**
http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.4161/auto.1.3.2017

- **Autophagy Is Required to Maintain Muscle Mass 2009**
http://www.cell.com/cell-metabolism/…/S1550-4131(09)00310-6…

- **Autophagy inhibition induces atrophy and myopathy in adult skeletal muscles 2010**
http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.4161/auto.6.2.11137

- **Autophagy regulates lipid metabolism 2009**
http://www.nature.com/…/jou…/v458/n7242/abs/nature07976.html

- **Fasting: Molecular Mechanisms and Clinical Applications 2014**
http://www.cell.com/cell-metabolism/…/S1550-4131(13)00503-2…

- **Fasting vs dietary restriction in cellular protection and can and cancer treatment..**
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/21516129/

ڕاپـــــــۆرتی دووەم || بـــــــــانگخوازی ئیسلامی احمد شوقەیری لەســــەردانێکیـدا بۆ وڵاتی ئەڵمانیـا بۆ (نـاوەنـدی چارەســـەرکردن بەڕۆژووگرتن) ، ســـودەکـانی ڕۆژوو گرتنمان بۆ دەردەخا ، لەســـاڵی 1917 ســـەربازێکی ئەڵمانی کەناوی (ئۆتۆ بۆخێنگەر)ــــــە لەکاتی جەنگی جیهانی دووەم تووشـی نەخۆشـییەکی کوشـنده دەبێت کە ئەویش (تێکچوونی جومگەکـان)ە ، تـا وای لێـدێـت بەتەواوی پەکی دەکەوێتو بۆ ڕۆشتن و ڕێکردن گۆچان هەڵدەگرێت ، سەردانی زۆرێک لە پزیشــکەکان دەکات و زۆر ڕێگا تاقی دەکاتەوە بەڵام هیچ ســودی نابێت و زۆرێک لە پزیشـــکەکان پێیان وتبوو : تۆ چارەســـەرت نیە ، تاوەکو ئەوکاتەی ڕۆژێککەســێک هاتبووە لای و پێی وتبوو : (ئۆتۆ) بەڕۆژووبە بـــۆ چـــارەســــەری نەخـــۆشـــــیەکەت ئەویش بۆمـاوەی (19) ڕۆژ بەڕۆژوو بوو ، ســبحـان الله لە ڕۆژی نۆزدەهەم موعجیزە ڕوویـدا چـاک بویەو نەخۆشــیەکەی بەتەواوی نەما و دەیتوانی زۆر بەئاســانی جوڵە بەهەموو جومگەکانی بکات . ئەمەش شـــتێکی چاوەڕوان نەکراوبوو بۆی چونکە پێشـــتر ناڵەی

دەهـات لەبەر ئێش و ئـازار دواتر بەجـارێـک هەموو شـــتێک گۆڕا و تەندروستی زۆر چاک بوو .

هەربۆیە لەو ڕۆژەوە (ئۆتۆ) ژیانی تەرخانکرد بەکردنەوەی ناوەندێکی گەورەی چـارەســـەرکـردنـی تـایـبەت بەڕۆژوو گـرتـن (**نـاوەنـدی چارەســەرکردن بەڕۆژووگرتن**) ئەوناوەندەی لەســالّی 1920 کردەوە ئێسـتا 94سالّ تێپەڕدەبێت بەسەر ئەم ناوەندە و لە خزمەتکردنیش بەردەوامە ، وە نەوەکـانی ئۆتۆش یەک لەدوای یەک نـاوەنـدەکەیـان بەڕێوەبردووە لە بـاپیریـانەوە کە خـاوەنی یەکەم تـاقیکردنەوەبووە دواتر داویەتی بەکوڕەکەی و ئێســتاش نەوەکەیان بەڕێوەی دەبات و نەوەکەی دەڵـێت لەو ڕۆژەوە تـا ئـێســتـا بـاپیرم تووشـــی هیچ نەخۆشیەکی تر نەبووە ئەوەش بەڕاستی موعجیزەیە .[2]

ڕاپۆرتی سێیەم || کەناڵی (سی بی ئن) لەسەر ڕۆژو گرتن ڕاپۆرتێکی بڵاو کردۆتەوە ئەمەش دەقی ڕاپۆرتەکەیە ، ڕۆژووگرتن ســیســـتمی

---

[2] https://youtu.be/E8AJ-PTnD2E

بەرگریمان بەهێز ئەکات بەشێوەیەکی یەکجار زۆر ، توێژەرانی زانکۆی باشووری کالیفۆرنیا توێژینەوەیەکیان ئەنجامدا لەسەر مرۆڤ و مشك لە کاتی ڕۆژووگرتنیان ، بۆ ماوەی دوو تا چوار ڕۆژ بەدوایی یەکدا لە ماوەی شەش مانگدا ڕۆژوگرتن هانی جەستەیانی دا کە هەموو خانە بێ کارەکان لەناو بەرێت و خانەی نوێی تەندرووست دروستبکاتەوە ، دەمێکە ئەوە زانراوە کە یەکێ لە ڕێگاکانی درێژکردنەوەی تەمەنی ئاژەڵانی تاقیگە ئەوەیە کە سەرفکردنی ووزەیان کەمبکرێتەوە ، ڕۆژوگرتن کاریگەرییەکی باشێ هەیە بۆ سەر مێشك چەندین بەڵگە هەن نەك هەر بۆ ئاژەڵ بەڵکو بۆ مرۆڤیش کە ڕۆژووگرتن بەسوودە بۆ جەستەیان بەشێوەیەک کە هەوکردن کەم ئەکاتەوە، هیلاکی و ماندوویەتی کەم ئەکاتەوە، وە هەروەها ئۆکسیدەیتی ئەندامەکانی جەستەش کەم ئەکاتەوە . ڕۆژووگرتن تەحەدایەکە بۆ مێشکت و مێشکت بەوە وەڵامی نەبونی خواردن ئەیاتەوە کە ڕێگاکانی گونجاندی لەگەڵ فشاری هیلاکی مێشك چالاك ئەکات کە یارمەتی مێشکت ئەیات مامەڵە بکات لەگەڵ کێشەی فشار و ڕووبەڕووبوونەوەی نەخۆشی .

مرۆڤ لە سـەر چارەکی ئەو خواردنە ئەژی کە ئەیخوات و سـێ بەشـەکەی تری دکتۆر لەسـەری ئەژی (واتە گەر مرۆڤ لەو حەدەی خۆی زیاتر بخوات زۆرتر نەخۆشـئەکەوێ و ئەبێ سـەردانی دکتۆر بکات) ، ڕۆژووگرتن ئەنزیمی **(PKA)** کەم ئەکاتەوە و بوار ئەڕەخسێنێ بۆ خـانەکـان کە نوێ ببنەوە و وە لە ئاسـتی هۆرمونی **(AGF)** کەم ئەکـاتەوە کە پەیـوەسـتە بە نەخـۆشـی شـێـرپەنـجە یەکێ لە ئەنجامدەرانی توێژینەوەکە ڕۆژووگرتنی وێناکردووە بە سـووك کردن و کەمکردنەوەی باری فرۆکە لە شت و مەکی زیادە بەوەی کە ئەڵێن: کاتێ برسـیت ئەبێ، سـیستمی جەستەتە هەوڵی کۆکردنەوەی ووزە ئەیـات و یەکێ لەو شـتـانەی کە ئەتوانێ ووزە کۆبکـاتەوە دووبارە بەکارهێنانەوەی زۆربەی خانەکانی سـیستمی بەرگریە کە پێویست نین و بەتـایبەت ئەو خانانەی کە ڕەنگە خراپ بووبێتن بۆیە ئەوەی کە بۆ تەندرووستی ڕۆحیمان بەسوودە (ڕۆژووگرتن)ــە کە بەهەمان شـێـوەش بەسـوودە بـۆ تەنـدرووسـتـی لاشـەمـان. [3]

[3] https://youtu.be/a3rJwj5lpAI

راپـــۆرتی چوارەم || (یۆشینۆری ئۆوسومی Yoshinori Ohsumi)، پسـپۆڕی زانسـتی خانەزانی لە ژاپۆن، بووە براوەی خەڵاتی نۆبڵی سـاڵی ٢٠١٦ بەهۆی ئەوەی کە میکانیزمی (خۆخۆریAutophagy) لە جەســتەدا دۆزییەوە. ئەم چەمکە ســاڵانێک بوونی هەبوو بەڵام تەواوی میـکـانـیزم و هۆکـاری ڕوودانی بە نـاڕوونی مـابوویەوە.
لە راگەیێنـدراوی فەرمیی بەخشــینی نۆبڵی پزیشــکیـدا بەو زانـا ژاپۆنییە هاتووە ، (دۆزینەوەکانی ئۆوسومی چوارچێوەیەکی نوێیان دیاری کرد بۆ تێگەیشتنمان لەبارەی ئەوەی چۆن خانە و شانەکانی جەســتە پێکهـاتەکـانی خۆیـان بەکـاردەبەنەوە. دۆزینەوەکانی ئەو گرنگیی پرۆســەی خۆخۆری دەردەخەن لە هەنـدێـك پرۆســەی فیزیۆلۆجیی جەستەدا، وەك راهاتن لەگەڵ برسێتی و هەوکردن).

(خۆخۆری Autophagy) چەنـدین پێناســەی بۆکراوە کە دەکرێت هەموو پێناســەکان ڕاســتبن ، یەکێ لەوانە ئەوەیە کە ئەو پڕۆســە خۆخۆریەی کە لەخـانەکاندا ڕوودەدات میکانیزمێکی خانەکان بێت تەنهـا بۆ مـانەوەیـان لە ژیـان، یـاخود دەگوترا کە گوایە تەنهـا بۆ دووبارە بەکارهێنانەوەی بەشــە لەکارکەوتووەکانی ناو خانەکانە، وە هەروەهـا دووبـارە بەکـارهێنـانەوەی خانە پەککەوتوو و پیربووەکان.

بەڵام وادەردەکەوێت کە ڕۆڵی لەهەموویاندا هەبێت بەڵام بەشێوەیەکی سەرەکی و باو لە پڕۆسەی **Recycling** واتە دووبارە بەکارهێنانەوە و نوێبوونەوەی خانەکان لە ئاستێکی بچوکدا و لە ئاستێکی فراوانتردا دووبارە نوێبوونەوەی هەموو لەش.

پرۆسەی خۆخۆری لەو کاتانەدا بەهێز دەبێت کە گوشار لەسەر جەستە هەیە، بۆ نموونە لەکاتی برسێتیدا خانەکان سوود لە پێکهاتەکانی نێو خۆیان وەردەگرن بۆ دەرپەڕاندنی وزە، ئەویش بە بەکارهێنانی بەشە لەکارکەوتووەکان و تەنانەت ڕەگەزە نەخۆشخەرەکانی نێویان، هەم وزەی پێویست دروست دەکەن و هەم خۆیشیان لەوانە رزگاردەکەن و خۆیان خاوێن و نوێ دەکەنەوە. دۆزینەوەکەی ئۆوسومی دەریدەخات کە خۆگرتنەوە لە خواردن و خواردنەوە دەبێتە هۆی ئەوەی جەستەبە ناچاری خۆی خاوێن و نوێ بکاتەوە لەڕێی پڕۆسەی خۆخۆرییەوە (Autophagy) کە لەڕێی ئەندامۆچکە هەڵوەشێنەرەکانەوە ئەنجامدەدرێن کە پێیان دەوترێت **Autophagosomes** کە هەڵدەستێت بە دەوردان و گواستنەوەی ئەندامۆچکەو تەنۆلکە نەویستراوەکان و پاشان یەکگرتنی لەگەڵ لایسۆسۆمەکان **Lysosome** .

لـێـژنەی بـاڵای خەڵاتـی نـۆبـڵـیش راســـتیی ئەو دۆزینەوەیەی ئۆوســـومییـان ســـەلماند. دۆزینەوەکەی ئۆوســـومی دەریدەخات پرۆسەی خۆخۆری دەبێتە هۆی پاراستنی زیندەوەران لە پیربوونی پـێشـــوەخـتە، بـگرە جەســـتەیش نوێ دەکـاتەوە چونکە هـانی دروســـتکردنی خـانەی نوێ دەدات، ئەویش بە لەنێوبردنی پرۆتینە نـاتەواوەکـان و بەشـــە کۆن و لەکـارکەوتووەکـانی نێو خـانەکـان و هێشتنەوەی پێکهاتەی خانەکان لە بارێکی تەندروستدا.

ئایا دەکرێت ئەمە دەرخەری یەکێک لە ســوودەکانی ڕۆژوگرتن بێت ؟
بەڵێ زۆر بەڕوونی دەکرێـت پشـــتگیری کردەی ڕۆژووگرتن بکات کە مســـوڵمـانـان لانی کەم لە ســـاڵێکـدا مـانگێـک بەڕۆژوودەبن. بەڵام ئەوەنەبێت ئەمە تاکە ســوودی ڕۆژووگرتن بێت بەڵکو لە ڕابردوودا بە بەڵگەو توێژینەوەی زانســـتی بە دەیـان ســـوودی تری ڕۆژووگرتن باسکراوە و سەلمێنراوە.

بەڵام لێرەدا ڕووبەڕووی ئەو پرســـیارە دەبینەوە کە ئایا مســـوڵمانان شـــایســـتەی وەرگرتنی ئەو خەڵاتەبوون ؟ بێگومـان ڕاســـتە کە مســـوڵمانان بە چەندین ســـەدە پێشتر خەریکی خۆبرسیکردن بوون

و به کردەیەکی تەندروستیان زانیوە وە هەروەها بە بەشێک لە خواپەرستیان زانیووە.

بەڵام لێرەدا دەبێت مسوڵمان ئاگاداربێت، جەنابی دکتۆر ئەوەنەبێت لەخۆیەوە ئەو قسەی دەرپەڕاندبێت و خەڵاتی لەسەر وەرگرتبێت، بەڵکو بە چەندین ساڵ شەونخونی کردووە تاوەکو لە میکانیزم و پڕۆسەکە تێبگات ئەوکات توانیویەتی گریمانەکەی بسەلمێنێ.

کەواتە وەڵامەکە چییە ؟ ئایا شایەنی خەڵاتەکەین ؟ بێگومان نەخێر، بەڵکو شایەنی سزاین ، چ شتێک لەوە زیاتر مایەی شەرمەزارییە کە مسوڵمان بیت و دینەکەت فەرمانی پێکردبیت بەڕۆژووبیت، بەڵام لەبری ئەوەی یەکێک لەوناو مسوڵمانان هەستێت بەوەی لە پڕۆسەو سوودی ڕۆژووگرتن تێبگات کەچی کەسێکی بێگانە بێت کە لەوەیە هەر نەشزانێت ئیسلام چییە بێت و توێژینەوەی لەسەر بکات.

ئەی مسوڵمانان، ئەی ئەو ڕابردووە مەزنەی کە هەمیشە باسی لێوەدەکەین چی لێ بەسەرهات؟ کوان نموونەکانی ابن هیثم و خوارزمی و فارابي و الجزري و ابن خلدون؟

ئەی مسوڵمان! با خۆمان هەستینە سەر پێ وەک ئەو هەوڵبدەین با ئەو باسی ئێمە بکات[4].

توێژینەوەکان لەسەر سودەکانی ڕۆژوو گرتن

[4] http://www.nature.com/news/medicine-nobel-for-research-on-how-cells-eat-themselves-1.20721
https://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/2016/press.html
http://www.nature.com/emm/journal/v44/n2/full/emm201210a.html

1) ڕۆژووگرتن و نەخۆشیەکانی دڵ

ڕۆژووگرتنی ڕۆتینی کاردەکاتە سەر تەندروستیت و دڵت سەلامەت و پارێزراو دەکات لە نەخۆشی، چونکە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی کۆڵسترۆڵی زیانبەخشی خوێن، ئەمەش وادەکات ئەو مولوولە خوێنانەی کە خوێن بۆ دیواری دڵ دەبەن **Coronary artery** لە گیران بپارێزرێن و توشی داخران و جەڵتەی دڵ **sclerosis** نەبیت[5].

2) ڕۆژووگرتن و پەستانی خوێن

خۆ گرتنەوە لە ئاو و نەخواردنەوەی بۆ ماوەیەکی کاتی، تەندروستیەکی باشت پێ دەبەخشێ و دوورت دەخاتەوە لە نەخۆشی بەرزە پەستانی خوێن **Hypertension** .[6]

3) ڕۆژووگرتن و جەڵتەی مێشک

[5] https://www.sciencedaily.com/releases/2011/04/110403090259.htm
[6] http://www.jmptonline.org/article/S0161-4754%2801%2985575-5/abstract

ڕۆژووگرتنی مانگی ڕەمەزان ڕێژەی کۆڵسترۆڵ لە خوێندا دادەبەزێنێت، بەمەش پارێزراو دەبیت لە تووش بوون بە جەڵتەی مێشک **shock** و نەخۆشی شەکرە، بەڵام چۆن؟؟

مرۆڤ ڕۆژانە پێویستی بە نزیکەی ٢٠٠٠٠ کالۆری هەیە بۆ ڕاییکردنی زیندە چالاکییەکانی ڕۆژانەی، بەڵام بڕی زیادەی وزەی بەرهەمهاتوو لە کۆلسترۆڵ و پڕۆتین کە جەستە ناتوانێت ڕزگاربێ لێیان کۆدەبێتەوە لە لاوازترین جێگەی لەش کە مولوولەکانی خوێنن ئەمە بەنیسبەت کۆلیسترۆڵ ، وە ئەم دیوارانە تەنگ دەکەن یان دەیانگرن، ئەمەش چەندین کێشەی تەندروستی دروست دەکات. ئەم گیران و تەنگ بوونە لە نەخۆشی شەکرەدا **diabetes mellitus** دەبینرێ.

خۆ ئەگەر گیرانەکە لە مولوولەکانی مێشکدا ڕویدا، ئەوە ڕاستەوخۆ دەبێتە هۆی توش بوون بە جەڵتەی مێشک **brain shock** و مردنی نیوەی لەش ئەگەر لەماوەی کەمتر لە کاتژمێرێکدا چارە نەکرێ.

هەرچی پڕۆتینی زیادەشە لە شێوەی چین چین لەسەر ماسولکەکان دەنیشێت. لێرەوە دەبینین کەوا بەڕۆژوو بوون دەبێتە هۆی کەمکردنەوە و نەهێشتنی کۆلسترۆڵی زیادە لە موولولەکانی

خوێنـدا تـاوەکو جەســـتە بۆ بـەرهـەمهێنانی **ATP** بەکاری بهێنێ.
چونکە جەسـتە بەردەوامە لە سوتاندنی وزە لەڕێی کاری کۆئەندامە خـۆنـەویســـتـەکـانـەوە وەکـو کـۆئەنـدامـی هـەرس.[7]

4) ڕۆژووگرتن و کێشی لەش

توێژینـەوەیـەکی زانکۆی مـانچێســتـەری بـەریتـانی تـەئکید لەوە دەکـاتـەوە کـەوا بـەڕۆژووبوون هـاوکـاری ئـافرەتـان دەکـات تـاوەکو پـارێزگاری لە ڕێکخســتنی کێشـــی لەشـــیان بکەن وە ئەو کارە بۆ ڕەگەزی بەرامبەریش ڕاســـتە، هەروەها هۆکارێکیشـــە بۆ پارێزگاری کردن لە ڕێژەی ئاسایی شەکر لەخوێندا و چالاک کردنی کۆئەندامی بەرگری و باشـــترکردنی میمۆری مێشـــک. توێژینەوەکە ئەوەیشـــی بـەمـەرج گرتووە کە لانی کەم دەبێت بەڕۆژووبوونەکە لە هەفتەیەکدا دوو ڕۆژ بێـت و مـاوەی هـەر ڕۆژێکیش بـە نزیکی ١٤-١٨ کـاتژمێر بێت.[8]

[7] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17146246
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17193859
[8] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21475137

5) ڕۆژووگرتن و هەستیاری

ڕۆژووگرتن دەبێتە هۆی ڕێکخستنی هەستیاری **insulin** بەجۆرێ لەدوای ماوەیەک بەڕۆژووبوون ، **insulin** زۆر کاریگەرتر دەبێت لە ئاگادارکردنەوەی خانەکان تاوەکو گلوکۆز لە خوێنەوە وەربگرن. وە هەروەها دەبێتە هۆی زیادکردن و خێراکردنی چالاکییە زیندەییەکانی ناو جەستە **Metabolism** کە ئەمەش یارمەتی جەستەت ئەدات لەبەکارهێنانی خۆراک وەهەروەها سوتاندنی چەورییەکان وە تەنانەت زیاتر چالاکی کردنی هەرست[9].

---

http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S193152441400200X
http://www.npr.org/sections/thesalt/376712920/12/01/2015/minifasting-how-occasionally-skipping-meals-may-boost-health

[9] http://jap.physiology.org/content/99/6/2128
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/ 24048020
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640462

6) ڕۆژووگرتن و تەمەن درێژی

توێژینەوەیەک لەسەر مشکی تاقیگە دەری دەخات کەوا ڕۆژووگرتن بۆ چەندین ڕۆژ لەسەریەک بووەتە هۆی زیادکردنی تەمەنی مشکەکان.

Prolonged dietary restriction increases the life span in rodents.[10]

7) ڕۆژووگرتن و جوانی ڕوخسار

ڕۆژووگرتن تەنها بۆ یەک ڕۆژیش بێت دەبێتە هۆی بەخشینی جوانی بە پێست و پاککردنەوەی لە مادە ژەهراوییەکان وە هەروەها ڕێگری لە دروستبوونی زیپکە دەکات. لەبەرئەوەی جەستە بۆ ماوەیەکی کاتی ئەرکی هەرسی لەسەرشان نەماوە بۆیە دەتوانێت تەرکیز بکاتە سەر نوێبوونەوەی بەشەکانی تری جەستە.

[10] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640462
http://www.karger.com/Article/Abstract/ 21253٨
https://academic.oup.com/geronj/article-abstract/38/1/36/570019/Differential-Effects-of-Intermittent-Feeding-and

Fasting can help clear the skin because with the body temporarily freed from digestion, it's able to focus its regenerative energies on other systems. [11]

8) ڕۆژووگرتن و هەستی برسێتی

بە ڕۆژووبوون بۆ ماوەی ١٢-٢٤ کاتژمێر هەستی برسێتی لە مرۆڤدا ڕێکدەخات. ئەگەر مرۆڤ تەنها بە کۆرسی ٤٤ کاتژمێری نان بخوات ئەوا لاشــەی هەرگیز ناتوانێت ئەزموونی برســێتی ڕاســتەقینە بکات بەم هۆیەش ســیگناڵی هەڵە دەنێردرێت بۆ جەســتە ئەگەر بەڕاستی برسیش نەبێت. بەتایبەتی تاکی قەڵەو کە مێشکیان سیگناڵی ڕاست نانێرێت بۆ جەستەیان.

Obese individuals do not receive the correct signals[12].

---

[11] http://skinverse.com/fasting-for-better-health-and-skin/
[12] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17212793

9) ڕۆژووگرتن تەواوی سیستەمی بەرگری لەش تازە دەكاتەوەو بەهێزتری دەكات.

ڕۆژووگرتن هانی **Stem cell** ەكان دەدات كە خڕۆكەی سپی زیاتر دروستكەن وە تەواوی سیستەمی بەرگری لەش نوێ بكەنەوە.

It gives the 'OK' for stem cells to go ahead and begin proliferating and rebuild the entire system[13]

وە هەروەها ڕۆژووگرتن بۆ ماوەیەكی دووردرێژ (١ هەفتە تا ٦ مانگ) ئەنزیمی "PKAA" كەمدەكاتەوە، كە ئەم ئەنزیمە پەیوەندی بە پیربوونەوە هەیە وە ئەم ئەنزیمە چانسی توشبوون بە شێرپەنجە زیاد دەكات ، كەوایە كەم بوونی ئەم ئەنزیمە بەهۆی ڕۆژووگرتنەوە پیربوون هێواش دەكاتەوەو ئەگەری توشبوون بە شێرپەنجە كەمدەكاتەوە.

---

[13] http://www.telegraph.co.uk/science/2016/03/12/fasting-for-three-days-can-regenerate-entire-immune-system-study/

Prolonged fasting also reduced the enzyme PKA, which is linked to ageing and a hormone which increases cancer risk and tumor growth.[14]

10) ڕۆژووگرتن گەشە بە مێشک و دەروونی مرۆڤ دەدات

بەڕۆژووبـوون پەرە بە دروسـتکردن و دەردانی هۆڕمۆنێـک دەدات بەنـاوی (**Brain-derived neurotrophic factor**) کە هـانـی نوێبوونەوەو **regeneration** ی خانە دەمارییەکان دەدات و لە زۆر حـاڵەتیش دەیـان پـارێزێـت. وە هەروەها ئەوەیان بۆ دەرکەوتووە کە بەڕۆژووبوون عادەتەن دەبێتە هۆی بەئاگاییەکی باشتر و مەزاجێکی بـاشـتر و هەسـتکردن بە تەنـدروسـتییەکی بـاشـتر و تەنانەت دڵخۆشیش[15] .

11) ڕۆژووگرتن و گەشە

ڕۆژووگرتن دەبێتە هۆی دەردانی بڕێکی زیاتر لە هۆڕمۆنی گەشەی مرۆڤ ، ڕێژەی هۆڕمۆنی گەشەی مرۆڤ لە خوێندا بە نزیکی ٥٥

---

[14] https://news.usc.edu/63669/fasting-triggers-stem-cell-regeneration-of-damaged-old-immune-system/

[15] http://www.psy-journal.com/article/S0165-1781(12)00815-3/abstract
http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.0022-3042.2001.00747.x/abstract
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11220789

هێندە زیاددەکات بەهۆی بەڕۆژووبوونەوە وە دەبێتە هۆی سوتانی چەوری و گەشەیەکی باشتری ماسولکەکان و چەندەها سوودی تر لە هەردوو ڕەگەز و هەموو تەمەنەکاندا .[16]

12) ڕۆژووگرتن و نوێ بوونەوە

چاکبوونەوەو نوێبوونەوەی خانەکانی لەش بە گشتی و هانی **Autophagy** خانە خراپبوو کۆنەکان دەدات تاوەکو خۆیان لەناوببەن و خانەی نوێ جێگەیان بگرنەوە.

The body induces important cellular repair processes, such as removing waste material from cells[17]

---

[16] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC329619/
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2355952
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1548337
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12425705

[17] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3106288/
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21106691

13) ڕۆژووگرتن و نەخۆشی شەکرە

ڕۆژووگرتن ڕێگری دەکات لە پەرەسەندنی هەردوو جۆری شەکرە[18]

14) ڕۆژووگرتن و نەخۆشییەکانی مێشک

زانـاکـان دەڵێن بـەڕۆژوو بوون بـەشــێوەیەکی ڕێکخراو خانەکانی مێشـک لە تێکچوون و لەدەسـتدانی میمۆری و داتای زەخیرە کراو دەپـارێـزێـت، و مـرۆڤ دوورت دەخـاتـەوە لـە تـووشــبوون بـە نەخۆشییەکانی مێشک.

لـێکـۆڵـەرانی ئـینسـتـیتـیوتـی نـەتـەوەیـی بۆ تـەمـەن لـە بالتیمۆر "National Institute On Ageing in Baltimore"دەڵێن: گـەیشــتووینـەتـە ئـەو ئـەنجـامـەی کـەوا خۆگرتنـەوە لە تەواوی خواردنـەکـان بەشــێوەیەکی ڕێکخراوانە و لانی کەم بۆماوەی دوو ڕۆژ لە هەفتەیەکدا دەبێتە هۆی پاراستنی مرۆڤ لە تووش بوون بە

---

[18] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17316625
http://www.sciencedirect.com/.../article/pii/S193152441400200X

نەخۆشییەکانی مێشکی وەکو (ئەلزەهایمەر و پارکینسۆن و چەندانی تر) ، هەروەها دکتۆر مایکڵ ئیدریس "Dr. Michael R. Eadess" دوای توێژینەوە لەسەر چەند گیاندارێکی زیندوو گەیشتە ئەو ئەنجامەی کەوا لە حاڵی بەڕۆژووبووندا ڕێژەی پڕۆتینی (BDFN) بەڕێژەیەکی بەرچاو زیاد دەکات، ئەم پڕۆتینەش بەپرسە لە ڕێکخستن و چالاککردنی کاری خانەکانی مێشک[19].

15) ڕۆژووگرتن و نەخۆشی شێرپەنجە

لە توێژینەوە تازەکانی زانکۆی باشووری کالیفۆرنیا دا هاتووە کەوا خۆگرتنەوە لە خواردن و خواردنەوە کاردەکاتە سەر ڕاگرتنی گەشەی خانە شێرپەنجەییەکانی لەش.

لێکۆڵەران ڕاشکاوانە دەڵێن کەوا بەهیچ جۆرێک لەوباوەڕەدانەبوون کە خۆگرتنەوە لەخواردن ئەو کاریگەرییە ناوازەیەی هەبێ لەسەر نوێکردنەوەی خانەکانی خوێن و لەناوبردنی خانە شێرپەنجەییەکان **Cancer Cells** . بەگوێرەی ئەو توێژینەوەیەی لە

---

[19] Fasting in Islam by Dr. Arafat El-Ashi (Director), Muslim World League Canada Office. Fast way to Better Health by Dr. Michael R. Eades.
https://www.theguardian.com/society/2012/feb/18/fasting-protect-brain-diseases-scientists

گۆڤاری **Scientific Journal Of Ageing** دا بڵاوکراوەتەوە، بەڕۆژوو بوون زۆر چالاکانە کاردەکاتە سەر چارەسەرکردنی شێرپەنجە. هەر لە توێژینەوەیەکی تری زانکۆی باشووری کالیفۆڕنیا **USCC** ڕوونکراوەتەوە کەوا ڕۆژوو گرتن هاوکاری توشبووان بە شێرپنجە دەکات کە وەڵامدانەوەیەکی زۆر ئەرێنی تریان هەبێت بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجە بەڕێگەی کیمیایی و تیشک.

هەروەها توێژەرانی پەیمانگای **The national institute of ageing** تەئکید لەوە دەکەنەوە کەوا ڕۆژووگرتن دەبێتە هۆی پاراستنی ئافرەتان لەتوشبوون بەنەخۆشی شێرپەنجەی مەمک.[20]

16) لە کاتی بەروژوون دا لەشی مروڤ کلوسترولی زیاتر دەردەدات بۆ ئەوەی وەک سەرچاوەی وزە بەکاربێنیت لە جیاتی

[20] http://www.collective-evolution.com/2014/06/22/scientists-discover-that-fasting-triggers-stem-cell-regeneration-fights-cancer/
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/21088487/
https://news.usc.edu/41212/fasting-makes-brain-tumors-more-vulnerable-to-radiation-therapy/
https://news.usc.edu/63669/fasting-triggers-stem-cell-regeneration-/of-damaged-old-immune-system

گلوکوز کۆلسـترول و چەوریەکان دەبنە سـەرچاوەی وزە لە جیاتی گلوکوز کولســترول و چەوریەکــان دەبنە ســەرچــاوەی وزە ئەم پروسـێسـەش دەبێتە هۆی کەمبونی خانەکانی چەوری لە لاشەدا خـوێـنـدنـی نویێ جەخـت لەوەش ئەکـاتەوە کە بە ڕوژوو بوون کاریگەریەکی گەورە لەسەر دەردانی هورمونی گەشەی مروڤ هەیە (growth hormone)لە ناو پیاودا بە ڕێژەی ٪٢٠٠٠ و لە ئافرەتدا بە ڕێژەی ٪١٣٠٠ زیاد دەکات هەروەها دکتور هۆڕنی دەڵێت کە بە ڕوژوو بوون چـارەســەرە و فـاکتەرێـک پـارێزەرە بو توشــبوون بە نەخوشــی شــەکرە (diabetes melitus)و جەڵتەی دڵ هەروەهـا بەڕوژووبوون بەکـاردێت وەک چارەســەر بو نەخۆشــی قەڵەوی و بەرزبـوونـی پەســتـانـی خوێن و تەنگەنەفەســی و هەوکردنی رومـانـتیزی هی جومگەکـان هەروەهـا بەروژوبوون دەبیتە هۆی کەمکردنی LDL_C) جورە کولســترولێکی زیـانبەخشــە) لە نـاو خوێنـدا بە مەش پـارێزگاری دڵ دەکات لە توشــبوون بە جەڵتەی دڵ (atherosclerosis) هەروەها بەروژوبوون هانی دروســتکردن و بەهـێـزکـردنی مـاســولکەکـان دەدات (muscle building)لە ژێر کارتێکرنی هورمونی گەشــەی (G hormone)بەروژوبوون دەبیتە هـۆی بەرزبونی (ghrelin hormone) ئەم هورمونـە نـاسراوە بە

هورمونی برسـێتی چونکە بەرپرسـە لەوەی کە ئاگادارت بکاتەووە کە برسـیت ، بەرۆژوبوون وا لە ئەم هورمونە دەکات کە زور ورد بیت لە کـاتی دەردانی واتە وا لە لاشـە دەکـات کە تەنهـا لەو کـاتە ئەو هورمونە دەبـدات کە پێویسـتی بە وزە بیـت هەروەکو وتمـان کە بەرۆژوبوون دەبیتە هۆی کەمبوونی کولسـترولە زیان بەخشـەکان بەڵام کاریگەری نابیت لەسەر کولسترولە بەسودەکان (HDL_CH) واتە تەنهـا کولسرـولە زیـان بەخشـەکـان لەناودەچن ، هەروەها بەرۆژوبـوون رێـژەی (triglyceride) کەم دەکـات کە ئەویـش چەوریەکی زیان بەخشـە ئەو ماوەیەی بەرۆژوبوون کە سودمەندە و نابیتە هۆی هیچ کێشـەیەیک بۆ لەش لە بەینی ١٠-١٨ کاتژمێر دیارکراووە لە لایەن سـەرچاوە پزیشـکیەکان و ئەمەش هەمان ئەو مـاوەیە کە موسـڵمانـان تیـایـا بەرۆژودەبن (لە بەرەبەیـانەووە تـا خۆرئاوابن ١٠-١٨ کاتژمێر دەکات لە زوربەی وەڵاتەکان)[21]

[21] https://draxe.com/the-many-health-benefits-of-fasting/

وەڵامی چەند گومانێک لەسەر ڕۆژوو گرتن

1) خەڵکانێک دەپرســـن ئەی بۆچی کە موســـڵمانان بەرۆژوو دەبن هیچ سودێکی بۆیان نییە بەشێوەکی بەرچاو کە ئەم توێژینەوانە بـاســـی دەکەن بگرە خراپ تریش دەبن کاتێک بەڕۆژوو دەبن بێ تـاقەت و مـانـدوو وە هیچ ســـودێکی بۆیـان نـابێ وە زۆرینەی موسـڵمانان تووشـی سەر ئیشەو سەر گێژ خواردن ئەبن کەواتە ئەم بابەتەی کە نووسیووتانە هیچی ڕاست نییە .

وەڵام || بەڕێزان بەشـــێـک لە موســـڵمـانـان کـاتێـک بەڕۆژوو ئەبن بەشێوەیک باش و جوان بەڕۆژوو نابن بۆیە کاتێک کە ڕۆژوو ئەشکێن و ئفتـار دەکەنەوە خواردنێکی زۆر زۆر دەخۆن و دەبێتە مایەی زیان نەوەک ســـود ، چونکە کـاتێک بەشـــێوەیەکی زۆر خواردن ئەخۆی

لەکـاتێکـدا مـاوەیەکی زۆر بێ خواردن بوویت دەبێتە مایەی بەرزوو نزمەیەکی زۆر لە شــەکرە و گلوکۆس وە لەانسـولین لە لەشــی مرۆڤ بەمەش دەبێتە هۆی بێتـاقەتی و بێزاری مرۆڤ ،بۆیە پەیـامبەرمـان دەفەرمووێ ﷺ : (مَا مَلأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْــبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلاَتٌ يُقِمْنَ صُــلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لاَ مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَــابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِــهِ)[22] . واتە (پەیامبەر ﷺ فەرمووی هیچ شـوێنک خراپتر نـیـیە لە پـرکردنی وەک خراپی زگی مرۆڤ بۆیە پێویســـتە مرۆڤ ئەوەنـدە بخوات کە پشــتی راگرێـت وەگەر هەر نەی توانی خۆی راگرێت با زگی بکا بەسـێ بەش ، بەشـێک بۆ خواردن بەشێک بۆ ئاو وە بەشـــێـک بـۆ ئـاڵـوگـۆڕ کـردنـی ئـۆکســـجـیـن) بۆیە لەسەر موسڵمانان پێویستە بەم شێوە خواردن بخۆن تاوەک و ڕۆژووەکانیان سودی بۆیان هەبێ نەوەک زیان .

2) زۆر دەبینین و دەبیســتین لـە بێبـاوەران کـە ئیســلام یاســا و شــێوازی پەرســتشــەکـانی لەناویشــیاندا ڕۆژوو گرتن ی لە

22 ترمیذی گێڕاویەتیەوە و ئەلبانیش بە صەحیحی داناوە

شـارسـتانییەتەکانی تری وەکو سـۆمەرییەکان و بووزاییەکان و جولەکە و گاور ...هتد وەرگرتووە .

وەڵام || هەر ئەم قسـەیەش خۆی لە خۆیدا سـەلمێنەری ئەو ڕاسـتییەیە کـە بێباوەڕان نـازانن جیاوازی چییـە لە نێوان دین و یاسادانان، هەروەکو چۆن نازانن کە کەی ئیسلام دەستی پێکردووە. خـۆ گەر لـێیـان بپرسـی، کـەی ئیسـلام دەسـتی پێکردووە؟؟ دەڵێن: لـەگـەڵ هاتنی محمد (ﷺ) ، لەمەوە دەزانی کە گشـت بیر و بۆچوونـەکـانیـان لـەسـەر هـەڵـە بونیـادنراون، دەزانی بۆچی؟ چونکە ئایین و بەرنامەی گشـت نێردراو و پەیامبەرانی خوا بریتی بـووە لـە ئـیسـلام لـەگـەڵ بوونی جیـاوازی لـە یـاسـاکـانـدا و حـەج کـردن و نـوێـژ کـردن و ڕۆژووگـرتـن....هـتـد لەنـاویـانـدا پەرستشێکی هاوبەشن، بۆیە ئایینی باوکمان ئادەم (علیه السلام) و تەواوی پەیامبەرەکانی تریش ئیسلامە. کەواتە ئیسلام لەگەڵ هاتنی محمـد (ﷺ) دەسـتی پێنـەکردووە بـەڵکو تـەواوکراوە بـە هـاتنی. پەروەردگـاری بـاڵا دەفـەرموێـت: (الْيَوْمَ أَكْمَلْـتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْـتُ عَـلَـيْكُـمْ نِـعْـمَـتِـي وَرَضِـيـتُ لَـكُمُ الإِسْـلَامَ دِينًـا) المـائـدة، ٣. واتە : وا لەئەمرۆوە بەرنـامەو ئـایینەکەتـانم بەپـایـان گەیـاند، واتە:

لەبارەی حەڵاڵ وحەرامەوە، هەمووشتێکم بۆ تەواوکردن، وە نیعمەت و بەخششی خۆمم بۆ تەواوکردن سەرم خستن بەسەر دوژمنانتاناو رێنماییم کردن بۆڕێگەی راســت، ئیتر نەپێویســت بە پێغەمبەرێ تر هەیەو، نە قورئـانێکی دیکە، ئیســـلامیشـــم بەبەرنـامەو ئـایین بۆ هەڵبژاردن.

ئێســتا فەرموون با ببینین کە کەی شـــارســـتانییەتی ســـۆمەری و بووزایی هیندۆسی دەستیانپێکردووە .

ســــــــۆمەریەکان || شـــارســـتانییەتی ســـۆمەری یەکێک بووە لە شـارسـتانییەتەکانی کۆمەڵێ مەردووم لە ناوچەی سـۆمەر -عێڕاقی ئـەمڕۆ- لـە مـاوەی هەزارەی چوارەمی پێش زایین. ســـۆمەرییەکان وڵاتەکەیان ناو نابوو (کێن جیرken-gir)، وە زمانەکەیشـــیان بریتی بوو لـە (ئێمی جیر Eme-gir) ، ســـۆمـەر نـاوێکی ئـەکـەدییـە لـە ناوچەکانی باشووری عێڕاق و دانیشتوانی نراوە، لێکۆڵەرەوان دوای دۆزینەوەی نوسـین و زمان و ڕۆشـنبیرییەتی سـۆمەری لەسـەدەی نۆزدەی زایینی دا ئەم ناوەیان دوزیوەتەوە و بەکاریان هێناوە[23]

[23] http://www.abualsoof.com/inp/view.asp?ID=16

هیندۆسی || شارستانیەتی هیندۆسی بەدیاری کراوی دیار نییە چەند هەزار ساڵ پیش زایین بووە بەلام بە ٢هەزار تا ٥هەزار ساڵ مەزەندە دەکرێت.

بووزایی || شارستانیەتی بووزایی و هاتنی ئاینی بووزی ٥٠٠ ساڵ بۆ٦٠٠٠ساڵ پێیش مەسیح -علیە السلام- دروستکراوە، کەچی ئاینی پەیامبەرمان ئادەم -علیە السلام- لەگەڵ دروست بوونی مرۆڤایەتی هاتووە[24].

بە کوردی و کورتی || لەکاتێکدا شارستانییەتی سۆمەری ٤ هەزار ساڵ پێش زایین دەستی پێکردووە وە شارستانیەتی هیندۆسی ٢٠٠٠ساڵ پێش زایینی دەستی پێکردووە، و بووزاییش ٦٠٠ساڵ پێش زایین دەستی پێکردووە، کەواتە کێ یاسا و شێوازی نوێژ کردن و ڕۆژوو و عیبادەتەکانی لەوی تر وەرگرتووە ؟

[24] https://www.youtube.com/shared?ci=WawK9aSdOe4

بیرت نەچێت || ئەمە جگە بوونی لە جۆراو جۆرییەتی و جیاوازی گەلێکی بێ ئەنداز لە یاساکان و شێوازی پەرستشی ئیسلام و شارستانییەتەکانی تر، چونکە پەیڕەوانی ئیسلام وەکو سۆمەری و هیندۆسی و بووزاییەکان ڕۆژوو ناگرن چونکە لە ئیسلام ٣٠ڕۆژ بەڕۆژوو دەبن وە لە بەیانیەکەی تا ئێوارە هیچ ناخۆن کە ئەم شێوازە خۆبرسی کردنەی ئیسلام توێژینەوکان پشت راست دەکەنەوە بەوەی کە مرۆڤ گەر بیەوەێ سود لە ڕۆژوو گرتنەکەی ببینێ بەشێوەیکی چاک ئەوە دەبێ ڕۆژانە ٨سەعات بۆ ١٠سەعات خۆی برسی کا وەکاتێک خۆی برسی دەکا پێویستە لەسەری بەردەوام بی بەڵام ئاینەکانی تر هەریەکە و رۆژێکی کەم بەڕۆژوو دەبن وە ڕۆژوو گرتنەکەیان بریتەیە لە خۆ گرتن لە گۆشت خوارد یان لە قسە کردن وەگەر خۆشیان بگرن لەخواردن ئەوە تەنها ٣ ڕۆژە بۆیە بەهەموو شێوەک جیایە ڕۆژوو گرتنی ئیسلام.

کەوایە کێشە لە بەهەڵە تێگیشتی ئەم بەرێزانە هەیە لەم بابەتەدا، نەوەکو ئیسلام کۆپی پەیستی ئاینە دەستکردەکانی مرۆڤ بێ، ڕوونە کە ئاینانەکانی تر شێواز و یاساکانی ئیسلامیان وەرگرتووە .