

# هەرفەش 50

گوڤاریکی زانستی وەرزیه  
ناوەندی کوردستان بۆ ئیججازی زانستی  
له قورئان و سوننه تدا دەریده کات

له م ژماره یه دا:

- ◆ چه ند ژن و پیاوی له ته رازووی پزیشکی کدا
- ◆ زۆربوونی هه وره برووسکه و ئاماژه ی فه رمووده
- ◆ بیده سه لاتی جینه کان له ها وره گه زبازیدا
- ◆ لیدانی دل و فشاری خوین له جو له جیا وازه کانی نوێژدا
- ◆ ئایا رۆژووی رهمه زان کار له ته ندروستی گورچيله ده کات؟

## کاریگه ریی قورئان

له سه ر لا بردنی گوشاره ده روونیه کان



9

ئه‌نتۆنی فلو  
له بی باوه‌رییه‌وه بو باوه‌رداری



به‌شی کوردی

یه‌که‌م ژماره‌ی گۆفاری هه‌لیف له سالی  
2002 دا بلاو کرایه‌وه

ژماره (50) هاوینی 2018 ز - 1439 ک

[www.haiv.org](http://www.haiv.org)

خاوه‌نی ئیمتیاژ

ناوه‌ندی کوردستان

بو ئی‌عجازی زانستی له قورئان و سونه‌تدا

سه‌رنووسه‌ر

د. دیاری ئه‌حمه‌د ئیسماعیل

جیگری سه‌رنووسه‌ر

خالید هه‌سه‌ن عه‌لی

به‌رپۆه‌به‌ری نووسین

هاوژین طالب رضا

009647707601225

پراویژکاری یاسایی

مه‌مه‌د ره‌ئووف ئه‌حمه‌د

009647701527323

ده‌سته‌ی نووسه‌ران

فارووق ره‌سوون یه‌حیا

مه‌مه‌د حسین که‌ریم

د. کاوه فه‌ره‌ج سه‌عدون

جه‌مال مه‌مه‌د ئه‌مین

د. محمد جمیل الحبال

د. به‌هیز مه‌مه‌د صالح

دیزاین

زانبار ئه‌نومه‌ر ئه‌حمه‌د

[zanyarkurdish@gmail.com](mailto:zanyarkurdish@gmail.com)

په‌یه‌ه‌ندی

[haivkurdy@gmail.com](mailto:haivkurdy@gmail.com)

[www.facebook.com/kurdhaiv](https://www.facebook.com/kurdhaiv)

ناونیشان:

سه‌لیمانی - شه‌قامی سه‌ره‌کی چوارچرا

به‌رامبه‌ر زانکۆی پۆلیته‌کنیکی سه‌لیمانی

13

وَإِذَا النُّجُومُ انْكَدَرَتْ



14

پووه‌کی ئه‌لوڤیرا



20

رینگرتن له تووره‌بوون



29

به‌سالاچوون



34

ئیه‌عجازی نوژداری  
د شیوازی نه‌ستنا خودانین شکه‌فتیدا





# سەر و تار...

## سەرنووسەر

لە سەرەتاوە، بەردەوامیش، ئەرک و ماندوو بوون دەکێشن، تەنها لەبەر بەدەستەیتانی پەزنامەندیی خودای گەورە، لە ئەندامانی دەستە ی نووسەرانی و ئەندامانی (ناوەندی کوردستان بۆ ئیجەزای زانستی لە قورئان و سوننەتدا) بە گشتی و ھەموو ئەو خوشک و برایانە ی کە بە خامە پەنگینەکانیان بابەتەکانی (ھەیف) یان دەولەمەند کردوو و ئەوانە ی بە ھەرگیزانی بابەتە زانستیەکان گۆفارە کە یان پازاندۆتەو و ئەوانە ی لە تاپکردن و ھەلەگری و دیزاینکردن و پێداچوونەو و چاپکردن ... ھتد، پۆلی سەرەکیان ھەبوو لە دەرچوون و بەردەوامبوونی ئەم شاکارە زانستیەماندا... سوپاس بۆ خودا.

لێرەو، لەم مانگە پیرۆزەدا، پەرحمەت دەنێرین بۆ خاوەنی ئیمتیازی گۆفارە کەمان لە سەرەتاوە، جەنابی مامۆستا نەشئەت غەفور و ئەندامانی دەستە ی نووسەرانی کە جێیان ھێشتین؛ مامۆستا شەمال موفتی و مامۆستا بەرزان ئەبو بەکر، داواکارین لە خودای گەورە بە بەھەشتی بەرینیان شاد بکات.

پاش ئەم ئەزمونە پرخیڕە ی ھەیف و ناوەندی کوردستان، ئەرکەکانمان گرانتر دەبن و خوینەرانی دۆستانی قورئان و پۆشنبیران چاوەری زیاترمان لێ دەکەن، بۆیە دەبێت زۆر بەجیددیتر کارەکان ئەنجام بدەین و لە ناستی ئەو بەرپرسیاریتیەدا بین. ئەم کارەش دەخوازێت داوا لە پەروردگاری بەتوانا بکەین پێگامان نیشان بدات و کارەکانمان تەنها لەبەر ئەو بێت و تەوفیقمان بدات لە سەر خێر. پاشانی پێوستیمان بە پشتیوانی ئێسە ی خوینەر و خوشەووستە، کە بەردەوام بن لە گەلماندای بۆ گەشتن بە ئامانجەکانمان.

﴿ وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ﴾

پیش نزیک ی 16 سال لەمەو بەر و لە ھاوینی 2002دا، یە کەم ژمارە ی ھەیف دەرچوو. وا گەشتینە ژمارە (50) ی گۆفارە نازدارە کەمان کە - سوپاس بۆ خودا- ژمارە لە دوای ژمارە بەرەو پیش چوو، چ لە بواری دەرھێنان و دیزاین، چ لە بواری ناوەرۆک و بابەتە زانستیەکانی، دیارە ئەمەش ئەرکی جیددی موسلمانە کە ھەمیشە بەرەو پیش بچیت و لە یە ک ئاستدا نەمیئتەو، ھەر وە ک چۆن مامۆستای خوشەووستمان؛ مامۆستا نەشئەت غەفور (خودا لێی خوش بێت)، زۆر جار ئەو فرمودە یە بەبیر دەھێنایەو: "من تساوی یوماه فھو مغبون." بەم وتە یە، برای بەرێژمان (پ. د. مەریوان ئەحمەد رەشید)، یە کەم سەرنووسەری ھەیف کۆتایی بە یە کەم سەر و تار ھینا: "لێرەو پیرۆزایی لە خۆمان و خوینەرانی بەرێژ دەکەین کە بۆ یە کەم جار بە زمانی کوردی گۆفاریک ئەم بوارە گرنگە - بواری ئیجەزای زانستی - بەسەر بکاتەو." بەلێ - سوپاس بۆ خودا- ھەیف یە کەم گۆفار و تاقە گۆفارە کە لەم بواری خزمەتکردنی قورئان و سوننەتدا پیشەرەو و جیگای خۆی لە دید و بیر و ئەندیشە ی پۆشنبیری کوردیدا کردۆتەو.

بێگومان لەم گەشتەماندا چەندین کۆسپ و لەمپەر دروست بوو و بە فەزلی خودای گەورە، پاشان بە ھیممەتی ئەندامان و خوشەووستانی ناوەند، توانیومان بە سەر ئەو بەر بەستانەدا سەر بکەوین و بتوانین لە کاتی خۆیدا و 3 مانگ جارێک ھەیف بکەوین بەردەستی خوینەرانی. ئەمەش دیارە ئەرک و ماندوو بوون و لێبرانی زۆری و بستوو، بەتایبەتی لە کاتە ناھەموار و قەیرانەکاندا. بۆیە حەقی خۆبەتی دەستخۆشی لە ھەموو ئەو برا و خوشکانە بکەین و دۆعای خێریان بۆ بکەین کە ھەر

# مو عجیزاتی قورئانی

## هەندی

## حیکمەتی

## دوو پاتبۆنەو

## لە قورئاندا

بەشی سێهەم



ن: مامۆستا سەعیدی نوورسی و: فارووق رەسوول یەحیا

یەکی تر لەو شتانەی کە قورئان دوو پاتیان دەکاتەو، چیرۆکی پیغمبەرانه، دروودیان لەسەر بێت.

**بۆ نموونه:**

دانایی لە دوو پاتبۆنەوێکی چیرۆکی حەزرتی موسادا - دروودی خۆی لەسەر بێت - (کە بە ئەندازەی عەسای موسا دانست و سوودی تێدا یە) و، حیکمەتی دوو پاتبۆنەوێکی چیرۆکی پیغمبەرانه - دروودیان لەسەر بێت - بریتییە لە چەسپاندنی پیغمبەریتی پیغمبەرمان ﷺ، ئەمەش بە دەرخواستنی ئەوێکی کە پیغمبەریتی هەموو پیغمبەرانه بەلگە لەسەر ئەوێکی کە "پرسالەتی ئەحمەدی" راستە و، لە هەموویان حەقتر و شایانترە بۆ شوێنکەوتن. چونکە مەگەر یەکی ئینکاری پیغمبەریتی هەموو پیغمبەرانه بکات، دەنا مومکین نییە ئینکاری پیغمبەریتی حەزرتی محەممەد ﷺ بکات.

کەواتە باسکردنی چیرۆک و بەسەرھاتی ئەوان بەلگە پیغمبەریتی حەزرتی محەممەد ﷺ.

پاشان بەشێکی زۆری خەڵک ناتوانن و، هەموو کاتێک بۆیان نارهەستت کە قورئانی پیرۆز بخوێننەو، بەلکو چەندان بۆ لوان بەوێندە واز دەھێنن. ئا لێرەدا حیکمەتی ئەو بە جوانی دەردەکەوێت کە هەموو سوورەتێکی درێژ و مامناوەندی لە بری قورئانێکی بچوو ککراوەن.

ئەجا دوو پاتکردنەوێکی چیرۆکە کانی وەک دوو پاتبۆنەوێکی پایەکانی ئیمان وایە کە پێوستیان بە دوو پاتبۆنەوێکی هەیه. واتە رەوانبێژی داخواری دوو پاتبۆنەوێکی ئەم چیرۆکانە و هیچ زیادەرەویسەک لەم کارەدا نییە. لەمەش زیاتر، ئەم دوو پاتبۆنەوێکی تێمان دەگەیتت کە روودانی پەیدا بون و سەرھەلدانی حەزرتی محەممەد ﷺ گەورەترین رووداوی مروفایەتی و شکۆمەندترین مەسەلە ئیوان مەسەلەکانی گەردوونە.

بەلێ، کە زاتی ئەو پیغمبەرە بەرێزە ﷺ مەزترین و بەرزترین پلە لە قورئاندا دراوەت و (محمد رسول الله) یش، کە چوار پایە لە پایەکانی ئیمان تێدا یە، لەگەڵ (لا إله إلا الله) بەیە کەووە دەوترین، بەلگە یەکی گەلێ گەورە و بێ وێنە لەسەر ئەوێکی کە پیغمبەریتی حەزرتی محەممەد ﷺ گەورەترین راستی ناو گەردوونە و، زاتی خۆشی بەرزترینی هەموو بەدیھێنراوانە بەگشتی و، "حەقیقەتی محەممەدی" ش - کە بریتییە لە کەسیتی مەعنەوی و هەمەکیبە ئەو ﷺ - چرای رووناکی بەخشی هەردوو جیھانە کە یە و، ئەم پیغمبەرە شایانی ئەم پلەوپایە دەراسایە، وەک بە چەندین بەلگە جۆراوجۆر لە بەشەکانی پەيامەکانی نووردا چەسپێنراوە. وا لێرەشدا و لە ئیوان هەزار بەلگەدا یە بەلگە دەھێنن و بەم جۆرە خوارەو بەسی دەکەین:

به پیتی دهستوری "السبب كالفاعل"، به ئەندازەى ھەرچى كردهوى چاكى نەتەو كەى حەزەرەتى محەممەد ھەيە ﷺ، لە ھەموو كات و سەردەمىكدا لە لاپەرەى چاكە كاریبە كانی پیغەمبەردا ﷺ كردهوى چاكە دەنوسریت. ئنجا ئەو پیغەمبەرە ﷺ بەو نوورەى كە ھیناویەتى، راستیبە كانی بوونەو ھەران پروناك دەكاتەو. بەم كارەشى نەك تەنھا جینى و ئینس و مەلائیکەت و زیندەو ھەران دەخاتە سوپاسگوزارى و رەزامەندیەو، بەلكو ھەر ھەموو گەردوون و ئاسمان و زەوى بە گشتى رەزامەندیى خویمان لە بەرامبەرەو دەردەبەرن، دەماودەم بە ھەموو جوړیك رەوشتبەرزىبە كانی ئەو پیغەمبەرە ﷺ دەگێرنەو و باسى دەكەن. ئنجا بە نیشانەى ئەووى كە دوغای پروو كە كان بە زمانى ئامادەبى و قابیلیبە تیان و، ھى زیندەو ھەران كە بە زمانى سروشت دەیکەن، بە چاو دەیبینن كە ھەر ھەموویان گىرا دەبن.. بەمەدا دەردەكەوئیت كە ملیۆنەھا نزاى گىرا و سروشتىبە ملیۆنەھا پیاوچاكى نەتەو كەى ئەو پیغەمبەرەش ﷺ لە گەل رۆحانیبە كاندا، بە ھەمان جوړ، گىرا دەبن. جا ئەم دوغایانەى كە ئەولیا و پیاوچاكان بەردەوام ھەرچى رۆژە دەیانكەن و، دوغای رەحمەت بو ناردنى بە صەلات و سەلام لیکردنى دەیبێرن و، دەستكەوتە مەعنەوى و كردهو چاكە كانیان..

ھەموو ئەوانە، لە پێشدا پێشكەش بەو پیغەمبەرە ﷺ دەكرین.

سەرەرای ئەو نوورە زۆر و لە سنوور بەدەرەى كە لە قورئان خوئندنەوى نەتەو كەبەو دەچیتە ناو دەفتەرى كردهو چاكە كانیەو. ئەو قورئانە پیرۆزەى كە بەرامبەر ھەر پیتیک لە پیتە كانی (دە) چاكە و دە بەروبوومى دوارپۆژ، بەلكو (سەد)، بەلكو (ھەزار) بو خوئینەرە كەى دەنوسریت.

بەلێ، خواوەندى زانای پەنھان، زووتر دەیزانى و دەیبینی "حەقیقەتى محەممەدى" - كە كەسیتی مەعنەوى ئەو زاتە پیرۆزەى ﷺ - وەكو نمونەى درەختى "توبابا"ى بەھەشت وایە. لەبەر ئەو، لە قورئانە كەى خویدا ئەو گرنگیە مەزنەى پى داو، چونكە ھەر ئەو لە ھەموو كەسێك شایانترى ئەو پلەوپایە بەرزە بیت.

ئەو خواوەندە لە فرمانە كانییدا ئەووى پروون كردووەتەو كە دەستكەوتنى شەفاعەتى ئەو پیغەمبەرە ﷺ تەنھا بە شوئینكەوتن و گوێرایەلى و شوئین پى ھەلگرتنى سوننەتى پیرۆزى ئەو دەبیت و، ھەر ئەو كە گەورەترین مەسەلە كانی نیوان مرووف بیت. بەلكو قورئانى پیرۆز جارجار بایەخى بە لایەنە مروفانە كەشى داو، كە وەك تووى درەختى "توبابا"ى بەھەشت وایە.

جا لەبەر ئەووى كە راستیبە دووپاتبوو كانی قورئان ئەم نرخە بەرزانیان ھەيە و ئەو ھەموو دانستەیان تێدایە كە باس كران، ئەوا سروشتى ساغ و بى عیبى مرووف شایەتى لەسەر

ئەو دەدات كە دووپاتبوونەو لە قورئاندا، موعجیزە ھەيە كى بەھیز و فراوانە. مەگەر یەكێك بە تاغونى ماددیەت دل و وێژدانى نەخۆش كەوتبیت. ئەو جوړە كە سانەش ئەم دەستوورە بەناوبانگە دەیانگرتەو كە دەلیت:

قد تنكر العین ضوء الشمس من رمد

وينكر الفم طعم الماء من سقم<sup>(1)</sup>

پەراوێژنك:

دوازدە سال پێش ئیستا<sup>(2)</sup> بەرگویم كەوت كە زەندىقیكى سەر سەخت دەروونى خراپ و مەبەستى پىسى خوئى ئاشكرا كردووە بەووى كە قورئانى پیرۆزى وەرگىراو (بو زمانى توركى). بەم ھەولدانى وەرگىرانەى قورئانىش پلانێكى تر سناكى بو ریزنەھیشتنى قورئان ساز كردووە و، وتوویەتى: با قورئان وەرگىریت تاكو نرخە كەى دەربكەوئیت. بە خەيالى خوئى گویا با خەلكى دووپاتبوونەو ناپۆستە كانی بینن و، لە برى خوئى وەرگىراو كەى بخوئینەو... ھتد لەم بیرورا ژەھراویانە.

بەلام بە فەزلى خواى گەورە، پەيامە كانی نوور بەھوى بەلگە بەھیزە قسە پرە كانی و بلابوونەوى بە جوړیكى فراوان لە ھەموو شوئینكدا، ئەو بىر و پلانەى ئەوى لە باربرد و پەكى خست و، بە چەشتىكى گومان بەر چەسپاندوویەتى كە ھەرگیز لە توانادا نیبە بە جوړیكى راستەقینە قورئانى پیرۆز وەرگىریت و، ھەر زمانىكى تری جگە لە زمانى عەرەبى فوصحا ھەرگیز ناتوانیت تايبەتكارى و سەرنجە ورد و ناسكە رەوانبێژیبە كانی قورئان پارێزیت و، ئەو وەرگىراو سادە و جوژنیانەى كە مرووف دەیانكەن، بە ھىچ حالێك جى تەعبیرە پر و توكمە و ئیعباز بەخشە كانی قورئان ناگرنەو، كە لە ھەر پیتیکیدا لە "دە" وە تا "ھەزار" چاكەى تێدایە. لەبەر ئەو، ھەرگیز مومكین نیبە لە برى خوئى وەرگىراو كەى بخوئینریتەو.

بەلام سەرەرای ئەمە، ئەو مونافقانەى كە قوتابیتى ئەو زەندىقەیان كردبوو، لە پیناوى شەیتاندا چەند ھەولێكى ھەلەشانەیان دا، تاكو بە دەم و پلى خویمان نوورى قورئانى پیرۆز بكورپنەو.. جا لەبەر ئەووى من كەس نابینم و تېكەلى خەلكى ناكەم، ئەوا راستى ئەو شتانەى لە بارودۆخى دەرەوى بەندىخانەدان نازانم و لە بارەیانەو ئەگادار نیم. بەلام زیاتر ئەمەى كە ئیستا باسەم كرد بوو بەھوى نووسینی ئەم باسە، ھەرچەندەش لە ھەموو لایە كەو تەنگانە دەورەى دابووم.

(1) بە واتای:

چاوى گل کردوو خوړ لای خەيالە

ئاویش لە دەمى نەخۆشدا تالە

ئەم شیعەرە ھى ئىمامى بوسیریبە. بروانە قەسیدەى: "بردة المدیح" الفصل السادس. (وەرگىر)

(2) ئەو بەروارە دەكەوئیتە سەرەتای سالە كانی سى سەدەى بیستەم.

(وەرگىر)



# لايهنه كانى ئيعجازى قورئانى پىرۆز

به شى سېھم و كۆتايى

ن: محمود احمد الزين و: سهام بهرنجى

3- له سهردهمى ئەبويه كرى صديقدا، دووباره نووسرايهوه، چونكه زۆر لهوانهى ههمويان ئەزبهر بوو، شههيد بوون، به بهراوردكردنى نوسخهكەى يەكەمى پيغه مېهر ﷺ له گەل ئەوانهى ئەزبهر يان بوو يان نووسىبو يانوه، ئەمەش سهرهتاي زانستى بهراوردكردنى دەستتوسه كان و تۆماركردنى بوو، كه ئەهوكات ئەم زانستانه نه ناسرايوو، بهتايهت له لاي عهر به كان و بهتايهت تريتيش له مهككه و مهدينه، ئەوه بوو ئەم زانسته له پيناو پاراستنى قورئانى پىرۆز پهيدا بوو و بۆ شتى تريتيش به كار هات.

4- كاتيك خەلك له سهر نوسخه يەكتر يان وهرده گرت نهك نوسخه بهرته تيبه كه و به په پره و كردنى رينوسى ههمه جورى يەك نه خراو، بۆيه بۆ جارى سېھم له سهردهمى ئيمامى عوسماندا ﷺ، به پيى رينوسىكى يەكگرتوو نووسرايهوه و ههموو نوسخه كانى تر سووتيتيران و رينمايى خەلك كرا كه تنهها له م موصحفانوه وهريگرن كه به و شيوه ي باس كرا بهراورد كراوه، تا جياوازي تيدا دروست نه بيت.

5- ههتا ئەم رۆ له كۆتايى دهيهى چوارهمى سهدى پازدهى كۆچى، قورئان به سهندى نه پچراو (متصل) گهيشتوووه، به پشتبهستن به نووسين و گويبستبوون پيكهوه. زانايانى (اسناد) يش، كه سانى ناسراون و زانستخوازان په نايان بۆ ده بن. چهند زانستىكى ديكهش پهيدا بوو، كه خودا ئەم پاراستن و ريكخستنەى پي تهواو كردوووه، له روى دهربرين و نووسينهوه، لهوانه:

- أ- زانستى رەسمى قورئان.
- ب- زانستى خویندنهوه كان (القراءات).
- ج- زانستى جوانخویندنهوه (التجويد).

چوارهم: ئيعجازى ههوالدان له داهاوو

له نيو بهلگه كانى ئيعجازدا، بابتهى گفتوگوكردنه له باره ي غيب و ناديار:

بهتايهتى باسكردن لهو داهاوووهى كه كهسى ههوالدهر هيچ بهلگه يهكى ئەو داهاوووهى له لاييه. با نمونونهك له قورئان وهريگرين، خوداي گهوره دهفه رموويت: ﴿إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ﴾ الحجر.

له كاتى رانمان بوى، تيبينى شتىكى سهير دهكەين. سهرتا دهرده كه ویت كه له كتيبه كانى تر جياوازه، هيچ كتيبيكى تر نيه له جيهاندا به ناوهرۆكه كه يهوه پاريزراو بيت و هيچ پيتيك و وشه يهك و رسته يهكى لى نه گۆر درايت، بهلكو ههموو كتيبه كانى تر به بى جياكردنهوه، كه وتونه ته بهر له ناوچوون و دهستكار يهكى زۆرى مروفت.

با سهرنج بدين، چۆن خودا هۆيه كانى پاراستنى ئەم كتيبه ي به شيوه يهك ره خساندوووه، كه هاوشيوه ي نيه:

1- پاراستنى كتيب له نيو ميلله تيكى نه خویندوه و اردا ئەسته مه، كه كه رهسته كانى نووسين له كاغەز و قەلەم زۆر كه م بووه. ئەوه بوو له سهردهمى پيغه مېهردا ﷺ قورئان نووسرايهوه له نوسخه يهكى تايهتى خویدا و بهو شيوه ي له بهر دهستاندا بوو، ههر خویندريكيش له نوسخه يهكى تايهتى خو، له سهر پيسته و تهخته و بهرد هه ليانده كۆلى.

2- پيته بيت ئەزبهر يان ده كرد و كۆمه لتيكى زۆر ههموو قورئان يان له سينه ياندا هه لگرتبوو، به راده يهك له شهري (بئر معونة) دا هفتا كهس شههيد بوون كه ههموو قورئان يان ئەزبهر بوو، ده بى چهندي تر ههمويان ئەزبهر بوويت؟

جوړيک سهره وژر بووه و هيچي به سهر به کهوه نه ماوه، له گهل ټه وه شدا زانياريه پزيشکيه کان و ناموژگار يه کاني په يوه ست به پزيشکي له قورئاندا، جينگه ي ريز و له بهرچاوگرته له لايه ن خاوه ن ويژدانه کان و جينگه ي سهرسورماتيکي زور يانه و دهر وازه يه که له دهر وازه کاني دوزينه وه ي رينگه ي راست و هيدايه ت، بو ټه و تويزه وه وانه ي به شوين حه ق و به لگه ي زانستيدا ده گه رين.



ټه و نده به سه له چه سپاندي ئيعجازي پزيشکي له قورئاني پيروژدا که به فرمان و قه ده غه کراوه کاني تايه ت به پزيشکي، هيچ پيچه وانه يه کي له گهل زانستي پزيشکي سه لم يراودا نيه، چونکه زانستي پزيشکي له سهرده مي هاتنه خواره وه ي قورئانه وه هه تا ئيسنا پيشکه و تنيکي بيته ن دازه ي به خو وه بينوه، واي کردوه و زور به ي زانياريه کاني پيشوو ټه گهر نه ليين هه مووي ره ت کردوه ته وه، شاري مه ککه ش که مترين زانيار يي دهر باره ي هه بووه. ټه م ريزه زوره له و زانسته ش، موعجزيه به که ناتوان ريت به رانه بر ي بوه ستيت و ره تي بکه يته وه.

به لام به ره س ندن و پيشکه و تني پزيشکي هاتوه هه تا جه خت له و زانياريه پزيشکي يانه بکاته وه که له قورئاندا يه و چند بواريکي گه و ره و فراواني سووده کاني فرمان پيکراوه کان و زيانه کاني قه ده غه کراوه کان دهرده خات، که ټه م موعجزيه به ش له وه ي پيشوو گه و ره تره.

له کو تاييدا ټه وه مان له بير نه چيت که خو پاريزي پزيشکي له قورئاني پيروژدا پروگرامه، نه ک چند هه ليزارده يه کي په رتکراوه. هه تا زانست پيش بکه و يت، شو ټنکه و ته کاني زياتر دهن و ليلي و گومانه کاني که ساني مایه پوچ که بوي هه لده به ستن، دهره و يته وه له سهر ي.

ټه وه ش هاتنه ديه ي ټه م فرمان يشته ي خوداي گه و ره يه که ده فرمو و يت:

﴿لَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلافًا كَثِيرًا﴾ (النساء، ٨٢)

د- زانايان شيوازيکيان داهينا بو جيا کردنه وه ي پيته له يه کچووه کان به هو ي خاله وه، وه ک جياوازيکردن له نيوان (ج) و (ح) به خاليک، که ټه مه ش پيشتر له دريژاي ميژووي عه ره بدا نه بووه.

هه روه ها چند زانستيکي دي هاته ئاراهه و خزمه تي به ماناي ټه م قورئانه و راقه کردني ده کرد، وه ک:

أ- زانستي وشه سازي (الصرف).

ب- زانستي رسته سازي (النحو).

**پاشان زانسته کاني ته فسير:**

أ- زانستي ماناي وشه کان (علم المفردات) ي قورئاني پيروژ.

ب- زانستي شيکردنه وه ي قورئان (علم إعراب القرآن).

ج- زانستي شيوازه کاني قورئان (علم أساليب القرآن).

د- زانستي ريساکاني راقه ي قورئاني پيروژ (علم قواعد تفسير القرآن الكريم).

ه- زانستي ريساکاني دهره ي ناني حوکه شه رعيه کان له قورئان و فرمووده (علم قواعد استخراج الأحكام الشرعية من القرآن والسنة).

و- راقه ي حوکه شه رعيه هه ليزنجراوه کان له قورئان (تفسير الأحكام الشرعية المستنبطة من القرآن الكريم).

ټه م ئاسته مه زنه، له پاريزگاري ليکردن و چه سپاندي رينگريکي به تينه له به رده م بوچوونه شاز و هه لبه ستراوه کان که ده يانه و يت وشه و (لفظه) ه کاني قورئاني پيروژ به گو يره ي مه به سته کاني خويان بگوړن و ليکي بدنه وه.

خوداي گه و ره ټه م زانست و زانايانه ي خستوه ته خزمه تيه وه و به ته نها و به جيا له هه ر کتيبيکي تر له پاراستن و پاريزگاري ليکردنيکي زور چرديه که هيچ کتيبيکي تر نه ييووه، ثايا ده کري بو مرو ف هه ر ئاستيکي هه بي، بتوانيت بل يت: ﴿وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ﴾ (الحجر، ١٥)

**روويه کي تري ئيعجازي غه يي داهاتوو**

هه روه ها له رووه کاني ئيعجازي غه يي، به سهرسورمانه وه له به رده م ټه و دوزينه وه زانستيانه دا ده وه ستين که هيچکاميان له سهرده مي پيغه مبه ردا ﷺ به هيچ جوړيک نه بوون، نه له لاي زاناکان نه لاي که سه ئاسايي و ساده کان، ټه مه ش هيچ ليکدانه وه يه ک هه ليزا گري ت، ته نها ټه وه نه بيت که ټه م کتيبه له لايه ن خوداي بالاده ستي غه يزانه وه هاتوه، که هيچ شتيک لبي شاره و نيه و ناکريت به ره مه مي ده ستي مرو ف بيت، ټه گهر پشتي به کيش بگرن و هاوکاري يه ک بن تييدا.

له م بابه ته کورته دا، ده مه و يت باس له لايه ني پزيشکي له قورئاني پيروژ و زانياريه پزيشکيه کاني سهرده مي پيغه مبه ردا ﷺ تا سهرده مي ئيمه بکه م، که پاش چواره ده سه ده گوړانکاريي زوري به سهردا هاتوه، به



# چەند ژن و پیاوی له تەرازووی پزیشکیدا



د. زاكیر نایك  
و/ئەحمەد عەزیز تەوحیدی

بوون بۆ ھێتانی چەند ژن کە حەزبان لی دەکرد، بەو پێیە کە ئینجیل ھێچ بەر بەستیک دانانیت لە سەر ژمارە ی ھاوسەر، بەلام لە ماوی چەند سەدەھە کی رابردوودا کەنێسە ژمارە ی ھاوسەری کەم کردووە بۆ یەك ھاوسەر.

چەندژنی لە تەوراتدا رینگە پێندراوہ. بە پێی یاساکانی تەورات، ئیبراھیم (سەلامی خودای لی بیت) سی ژنی ھەبوو و سولەیمان (سەلامی خودای لی بیت) سەدان ژنی ھەبوو. بەم شێوہیە چەندژنی ھەبوو تا سەردەمی فەرمانرەوایی (رابی گێر شۆم بین یەھودا) لە سالی (130-95ز)، کە فەرمانی کرد بە نەھێستنی چەندژنی. بە پێی مەزھەبی سیفاردیک، کۆمەلانی جوولە کە ی ناو موسلمانان بەردەوام بوون لە سەر چەندژنی تا سالی (1950)، ھاوکات لە گەل فەرمانی سەرکردە ی ئایینی جوولە کە کە قەدەغە ی مارە کردنی زیاتر لە ژنیکی بلاو کردوہ.

ھیندۆسە کان زیاتر لە چەندژنی پەیرەو دە کەن بە بەراود بە موسلمانان. بە پێی راپۆرتی (دەستە ی شکۆی ئافرەت لە ئیسلامدا) کە لە سالی (1975) بلاو کراو تەوہ، لە لاپەرە (66) و (67) دا ئامارە بەوہ دە کات کە رێژە ی ئەو کەسانە ی زیاتر لە ژنیکیان ھە یە لە ناو ھیندۆسە کان لە سالانی (1951-1961ز) (%5.06) بوو، بەلام لەو ماوہ یە دا موسلمانان (%4.31) ی زیاتر لە ژنیکیان ھە بوو. ئەمە لە کاتیکدا یە کە بە پێی یاسای ھیندستان، بە تەنھا پیاوانی

بۆچی ئیسلام رینگە بە پیاو دەدات کە زیاتر لە یەك ژنی ھە بیت؟ بۆچی چەندژنی رینگە پێندراوہ لە ئیسلامدا؟  
**پێناسە ی چەند ژن و پیاوی**

واتە سیستەمیکی ھاوسەرگیری کە کەستیک زیاتر لە ھاوسەر یکی ھە یە. چەند ژن و پیاوی دە کریت بە دوو بە شەوہ: یە کەم، چەندژنی: واتە پیاویک زیاتر لە ژنیک مارە بکات. دووہم، فرە پیاوی: کە ئافرەتیک مارە دە کریت بۆ زیاتر لە پیاویک. لە ئیسلامدا چەند ژنی رینگە پێندراوہ، لە کاتیکدا فرە پیاوی بە تەواو تە ی قەدەغە کراوہ.

ھێچ پەرتوکیکی ئایینی نیە کە فەرمان بە پیاو بکات بە مارە کردنی تەنھا یەك ژن، جا قیداس<sup>1</sup>، رامایان<sup>2</sup>، مەھابھارات<sup>3</sup>، گیتە، تەورات یان ئینجیل بیت، بە جۆر ییک کە بەر بەست بخاتە پیش ژمارە ی ژنھێتان. ئەوہش لە پاشاندا بوو کە پیاوانی ئایینی ھیندۆس و کەنێسە ی مەسیحی رێژە ی ژنانیان کەم کردوہ بۆ یەك ژن. زۆر لە کەسایەتیە ئایینیە کان ی ھیندۆس بە پێی دە قەکانیان زیاتر لە یەك ژنیان ھە بوو، پاشا داشرات<sup>4</sup>؛ باوکی راما، زیاتر لە یەك خێزانی ھە بوو. کریشا، چەند خێزانیکی ھە بوو.

لە ماوہ ی رابردوودا، پیاوانی ئایینی مەسیحی رینگە پێندراو

1- قیداس: چوار پەرتوکی ھیندۆسە کانە.

2- رامایان: داستانی ھۆنراوہ یی ھیندۆسە کانە.

3- مەھابھارات: ھۆنراوہ ی ئایینی ھیندۆسە کانە. (وہرگێر)

4- داشرات و کریشا دوو کەسایەتی دیاری ئایینی ھیندۆس بوون.



موسلمان بویان هه به زیاتر له ژنیکیان هه بیت، ئه وه ش کاریکی نایاساییه که ناموسلمانان کان زیاتر له ژنیکیان هه بیت. که واته سه ره رای نایاساییوونی، هیشتا هیندوسه کان زیاتر له ژنیک ماره ده کهن به به راود به موسلمانان. له سالانی رابردوودا هیچ به به سستیک نه بووه بو هیندوسه کان سه بارهت به زوری ژماره ی ژن، به لام له سالی (1954ز) دا به پپی فه رمانیک چه ندرنی قه دهغه کرا له ناو هیندوسه کاند. له ئیستادا ئه وه یاسای هیندییه که پیاوی هیندوس قه دهغه ده کات له ماره کردنی زیاتر له ژنیک، نه ک دهقی پیروزی هیندوسه کان.

**با ئه وه شی بکهینه وه که بۆچی ئیسلام ری به پیاو ده دات زیاتر له ژنیک ماره بکات:**

**قورئان ته نها ریگه به چه ند ژنی دیاریکراو ده دات**

قورئان ته نها کتییی ئاینیییه له سه ر رووی زه وی که ده لیت به مه رج زیاد له ژنیک ماره بکه ن، سیاقی رسته که به م شیوه یی خواره ویه که له قورئانی پیروژدا باس کراوه له سوورته ی (النساء) دا: ﴿وَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تُقْسِطُوا فِي الْبَيْنِ فَاذْكُرُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مَثْنًا وَتِلْكَ وَرِثَةٌ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ذَلِكَ آدَبُ آلَا تَعْلَمُونَ﴾ النساء.

واته: "ده سا ئه و ژنانه ماره بکه ن پیتان ده شین، دووان، سیان، چوار." واته: هه رییه کیکتان ده توانیت تا چوار ژن ماره بکه ن، به مه رچی عه داله ت و توانای ژیاندنیان، بۆیه ده فه رموویت: "خو ئه گه ر ترسان نه توانن دادگه ر بن وه کو یه ک ته ماشای ژنه کانتان بکه ن، ده بی ته نها ژنیک بین<sup>5</sup>." له پش دابه زینی قورئاندا، هیچ ریژه یه کی دیاریکراو نه بوو بو ژماره ی ژن ماره کردن، بۆیه زور له پیاوان ژماره یه کی زور ژیان هه بوو، هه ندیکی تر هه بوون که ته نانه ت سه دان ژیان هه بوو. ئیسلام ژماره کی دیاری کردوه که ریگه به پیاو ده دات به ماره کردنی دوو، سی، چوار، ته مه ته نها له کاتیکدایه که به شیوه یه کی دادگه رانه ره فتاریان له گه لدا بکات. له هه مان سوورته دا، ئایه تی (129) ده فه رموویت: ﴿وَلَنْ تَسْتَطِيعُوا أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ﴾ واته: "ئیه وه هه رگیز ناتوانن دادگه ر بن له نیوانیاندا."

بۆیه چه ندرنی بریتییه له هه لومه رجیکی نااسایی نه ک یاسا، هه ندیک که س ئه و تینه گه یشته نه یان هه یه که شتیکی تۆبزی و به زوره و موسلمان ده بیت زیاتر له ژنیک به پیت.

**تیکرای ته مه نی ئافره ت زیاتره به به راود به ته مه نی پیاوان**

به شیوازیکی سروشتی ریژه ی له دایکبون له ره گه زی ئیر و میدا تا راده یه ک په کسانه. مندالی کچ سیستمی به رگری به هیزتره له مندالی کور، واته مندالی کچ باشتر ده توانیت شه ری میکرووب و نه خوشییه کان بکات<sup>6</sup>، بۆیه

5- ئه م ته فسیره وه رگیراوه له (ته فسیری ریمان له مانا و مه به سستی قورئان) له نووسینی (ئه حمه د کاکه مه حموود)، چاپی سییم، سالی (2012). (وه رگیر)  
6- تیبینی: دکتور زاکیر شتیکی ئاساییه له م باه ته پزشکیانه بدویت، چونکه دکتورای له ئه مه ریکا ته واو کردوه و له سه رانه سه ری جیهاندا دکتوریکی ناسراوه. (وه رگیر)

له ماوه ی مندالیدا ریژه ی مردن له مندالی کوردا زیاتره وه ک له مندالی کچدا. له کاتی جهنگه کاند، زورتر پیاوان ده کوژین وه ک له ئافره ت. پیاوان زیاتر ده مرن به هوی کاره سات و نه خوشییه کانه وه له ئافره تان، بۆیه تیکرای ریژه ی ژیان له ئافره تاندا زیاتره وه ک له پیاواندا و له هه ر کاتیکی دیاریکراودا به رده وام ریژه ی بیوه ژن زیاتره وه ک له پیاوی بیژن.

دانیشتوانی هیندستان زورتر ره گه زی نیژن نه ک می<sup>7</sup>، ته مه ش له نه جمای ئه وه دایه که ریژه ی مندالی میینه کوژی زوره له هیندستان. هه ره وه سا لانه زیاتر له یه ک ملیون مندالی کچ له بار ده بریت، پاش روونبوونه وه ی ئه وه ی که ره گه زیان مییه، ته گه ر ئه م کرداره قیزه ونه رابگریت، ئه و کاته هیندستانیش ریژه ی ئافره ت زیاتر ده بیت تیایدا وه ک له پیاو له ولاته یه کگرتوه کانی ئه مه ریکا ریژه ی ئافره ت له پیاو زیاتره به 7.8 ملیون. له شاری نیویورک، به ته نها یه ک ملیون ئافره ت زیاتر هه یه وه ک له پیاو. هه ر له نیویورکدا سی یه کی دانیشتوانی پیاو نیرباز و مندالبازن. له سه رانه سه ری ولاته یه کگرتوه کانی ئه مه ریکا زیاتر له 25 ملیون نیرباز هه یه، واته ئه م پیاوانه چه ز ناکه ن له ماره کردنی ئافره ت. به ریتانیا 4 ملیون ئافره تی زیاتره له پیاو. ئه لمانیا 5 ملیون ئافره تی زیاتره له پیاو. رووسیا 9 ملیون ئافره تی زیاتره له پیاو، به ته نها خودا ده زانیت چه ندرین ملیون ئافره تی زیاده هه ن له سه رانه سه ری جیهاندا به به راود به پیاو. ریگرتن له پیاوان له هه بوونی زیاتر له ئافره تیک، شتیکی کرداری و واقعی نییه. ته گه ر هه ر پیاویک له ئه مه ریکا ئافره تیک ماره بکات، ئه و کاته زیاتر له 30 ملیون ئافره ت به بی پیاو ده میینه وه (به ره چاو کردنی ئه وه ی که 25 ملیون نیرباز هه ن له ئه مه ریکا، ریژه که زیاتریش ده بیت). له به ریتانیا زیاتر له 4 ملیون ئافره ت به بی پیاو ده میینه وه. له ئه لمانیا 5 ملیون ده بن به قهیره (ئافره تیک که ته مه نی گه وره ده بی و شووی نه کردییت). 9 ملیون ئافره ت بی پیاو ده بن له رووسیا.

وا دابنی ئافره تانیک له ئه مه ریکا شوویان نه کردوه و زیاترن له پیاوان، به هوی زوری ریژه وه. ئیستا ته نها دوو هه لبژاردن هه یه بو ئه و ئافره ته، یان شوو ده کات به و پیاوه ی که ژنیک تری هه یه، یان ده بیت پیاوانی سه ر جاده له گه لی رابوین! هیچ هه لبژاردنی زانستیانه ی تر نییه، بۆیه هه مپو ئه و که سانه ش که شه ره فمهندن، هه لبژاردنی یه که م هه لده بژیرن.

له ولاتانی رۆژئاوا شتیکی زور باوه که پیاو زیاتر له چه ند هاوړی کچی هه بیت و رابویریت له گه لیاندا، بیگومان به م شیوه یه ش ئافره ت بی شکو ده کریت و

7- ریژه ی به رزی کوشتن و له باربردنی ئافره ت له هیندستان ده گه رته وه بو که میی داها تی تا ک و زوری ریژه ی دانیشتوان، ئه وه ش شتیکی ئاشکرایه که پیاو ده توانیت بیت به هیزی کار زیاتر له ئافره ت. (وه رگیر)

ناپاريزرېت. جا سهر ئه وه يه هه مان كومه لگه ناتوانيت پازى بيت به وهى كه پياويك زياتر له ژنيكى هه بيت، له كاتيكدا له بارى دوو همدا ئافره ته كه به ريز و شكودار و داوئپاك ده بيت له كومه لگه دا و ئه مهش رى خوش ده كات بو ژيانىكى پاريزراو.

تاكه ريگه برتبه له دوو هه لبارده بو ئافره تيك كه ناتوانيت پياويكى هه بيت؛ يان ماره كردنى پياويكى خاوه ن ژنى تر، يان بوون به بارى ده ستى پياوان، له بهر ئه وه ئيسلام ريگه يه كه مى پى باشه كه ريزگرته له ئابروو و شكوى ئافره ته كه، نه ك ريگه ي دوو هم. چهندين هوكارى تر هه ن كه ئيسلام ريگه ده دات به چهن دژنى، بو پاراستنى شكودارى ئافره ت.



### فره پياوى

ئه گهر پياو ريگه پيئدراوه به هينانى زياتر له ژنيك، كه واته بو چى ئيسلام ريگه له ژن ده گريت له شوو كردن به يه ك پياو زياتر؟

زور خه لك به هه ندى له موسلمانانيشه وه، پرسيار ده كه ن له سهر ژيرانه بوونى ريگه پيدانى پياوى موسلمان به هه بوونى زياتر له هاوسه ريك و ريگر ي كردن له هه مان ماف بو ئافره ت!

سه رها ده مه وئيت جه خت له سهر ئه وه بكه مه وه كه بنه ماي كومه لگه ي موسلمان له سهر يه كسانى و دادگه رى بنيات نراوه. خودا پياو و ئافره تى دروست كردوه به يه كسانى، به لام له گه ل پيدانى توانا و بهر پرسيارى جياوازا. بويه رول و بهر پرسيارى پياو و ئافره ت، له رووى جه ستى و دروونى به وه (Physiologically and Psychologically) جياوازه. پياو و ئافره ت له رووى مروقبوونيه وه له ئيسلامدا يه كسانن، به لام له پيكهاته ي جه ستى ييدا وه ك يه ك نين. خودا له سووره تى (النساء)، ئايه تى، (22-24) ريزه يه ك ئافره ت باس ده كات كه ماره كردن يان قه ده غه كراوه، هه روه ها له ئايه تى (24) دا باسى ئه وه ده كات كه ئه و ئافره تانه ي ميژديان كردوه، قه ده غه يه ماره بكرين.

ئه م خالانه ي لاي خواره وه، برتبن له هوكاره كانى قه ده غه كردنى فره پياوى:

1. ئه گهر پياو زياتر له ژنيكى هه بيت، ئه و كاته ناسينه وه ي داىك و باوكى مناله كان كاريكى ئاسايى و ئاسان ده بيت، له م كاته دا داىك و باوكه كه به ئاسانى ده ناسرين له

كومه لگه دا. به لام له حاله تى ئه وه دا كه ژنيك زياتر له پياويكى هه بيت، به ته نها داىكى منداله كه ناسراو ده بيت له كومه لگه دا.

ئيسلام گرنگيه كى زور ده دات به ناسينه وه ي داىك و باوكى مندال. ده روونزانه كان پيمان ده لين كه ئه و مندالانه ي داىك و باوكيان به تايبه ت باوكيان ناسن، توشى نه خوشى هزرى زور سه ختى وه ك كووستى ده روونى و بيزارى دهن مندا ليه (Trauma and disturbance)، بويه به زورى ئه و مندالانه مندا ليه كى خوشه ختانه يان نايت. هه ر له بهر ئه م هوكاره شه كه مندالى له شفرؤشه كان مندالگه لىكى ته ندروست نين. ئه گهر مندا لىك به هوى ئه و په يمانى هاوسه رگريه وه له داىك بيت، ئه و كاته له قوتابخانه دلخوش ده بيت، هه ر كاتيك داواى داىكى منداله كه بكرت، سه باره ت به باوكى منداله كه ناچار نايت دوو سى ناوى تر بليت. ده زانين پيشكه وتنى زانستى ئه وه ي ئاسان كردوه كه داىك و باوكى منداله كه بناسريت، ئه م خاله كه له رابردوودا هه بوو، مه رج نيه له ئيستا و داهاتوودا پشتپيه ستراو بيت<sup>8</sup>.

2. سروشتى پياو وايه كه زياتر چه ز به فره ژنى ده كات، به راود به چه زى ئافره ت به فره پياوى.

3. له رووى زينده وه رزانيه وه بو پياو زور ئاسانه كه ئه ركى هاوسه رى خووى جيه جى بكات سه ره راي هه بوونى زياتر له ژنيك، به لام ئافره ت له بارودوخىكى هاوشيوه ي كه زياتر له پياويكى هه بيت، ناتوانيت ئه ركى خووى جيه جى بكات وه ك ژنيك، چونكه ئافره ت هه ندىك بارگورانى نااسايى ده روونى هه يه به هوى سوورى مانگانه وه.

4. كاتيك ئافره تيك زياتر له پياويكى هه بيت له كاتيكى ديارىكراودا، ئه مه ده بيته هوى نه خوشيه سيكسيه كان و ئه م نه خوشيه سيكسيانه ش ده گواز رتبه وه بو هه موو پياوه كانى، هه رچه نده ئه م پياوانه به ته نها له گه ل يه ك ئافره تيشدا كارى سيكسى ئه نجام بدن. به لام ئه مه له پياويكدا كه چه ند ژنيكى هه بيت، به هه مان شيوه نيه، چونكه ئه گهر پياويك زياتر له ژنيكى هه بيت، ئه و نه خوشيه سيكسيانه دروست نايت. ئه وانى باس كران چه ند هوكارىكن، بيگومان هه ر خودا ده زانيت، چه ندين هوكارى ژيرانه ي تر هه ن له پشت قه ده غه كردنى فره پياويه وه.

### سه رچاوه:

Dr. Zakir Abdul Karim Naik. Answers to non-Muslims' common questions about Islam. Islamic Research Foundation.

8- من ليره دا ده مه وئيت ئه و پرسياره بكه م كه جا ئه گهر به هوى ئه و زانينه وه باوك بناسريت، چ كه سيك گره نتى دوزينه وه ي ئه و پياوه ده كات كه پيش (8-9) مانگ له گه ل ئافره تيكدا جووت بووه، چونكه ئه و جووره پياوانه به زورى ئافره ت ته نها بو ئاره زوى سيكسى كاتى خو بان به كار ده هينن. واقعى ولاتانى ئه و رووبا و ئه ميريكاش ئه وه ي سه لماندوه كه ئه و جووره مندالانه له جيه گه ي تايبه ت به مندالان گه وه ده كر ين به بى سووزى داىك و باوك و پاشان دهن به درنده گه لىك بو كوشتنى خه لكى له جيه اندا، وه ك هيزى مارتيزى ئه ميريكى. (وه رگير)



## ئەنتۆنى فلو لە بېئاوهرپيهوه بۆ باوهردارى

ئا: جەلال محەمەد

بەلام فلو سەرجهم ئەو تۆمەتانەى پەت كردهوه و پرايگه ياندا  
خۆى بهرپر سه له سەرجهم ئەو بابەتانەى له كتيبه كهيدا  
هاتووه، ههروهك له پيشه كيه كهيدا دهليت: "كاتيك گۆرپنى  
بۆچوونى خۆم ئاشكرا كرد و له تۆره كانى ئىنتەرنىت بلاو  
كرايهوه، زۆرىك له رهخه گران خيرا وتيان گۆرپنى بۆچوونى  
فلو به هۆى پيريهوه بووه يان ترس به بههيزى له ميشكيدا  
كهله كه بووه و ترس له گرمانهى ژيانى پاش مەرگ و له  
سهرمه رگدا بۆچوونى خۆى گۆرپوه. بهلام ئەو كه سانه نه  
به بۆچوونه كانى پيشترم ئاگادارن، نه بهوانهى ئىستاشم، من  
به دريژايى په نجا سالى رابردووى ژيانم نهك تهنها بوونى  
خودا، بهلكو ژيانى پاش مەرگيشم پەت كردهوتەوه، له بهر  
ئەوه دهمه ويئت هه موو ئەم بانگه شانه واز لى بهيئيم و بيانخه مه  
كه نارهوه، چونكه من ئەمه به كه م جارم نيهه بۆچوونى خۆم  
له بابەته سهره كيه كاندا ده گۆرپم، بهلكو چەندين جار و له  
قوناغه جياجيا كاندا بۆچوونى خۆم گۆرپوه.<sup>2</sup>"

فلو به تهواوى باوهرى هينا به وهى كه گهردوون له ريگهى  
دروستكارىكى زيره كه وه پيدا بووه و ژيانيش به هه موو  
پهنگ و بوونه جياوازه كان و زينه وه ره كانه وه، له ريگهى  
سه رچاويه كى ئاسمانيه وه دروست بوون. سه بارهت به وهش  
كه بۆچى پاش زياتر له نيو سه ده بېئاوهرى، ئىستا گهراوه ته وه  
بۆ ئيمان، فلو شوين ئەم بنه مايه كهوت كه دهلى: "به شوين  
به لگه دا پرۆ، بۆ هه ركوى رينمايى كرديت" و پرايگه ياندا: "ئەم  
جاره به لگه كان منيان بۆ ئيمان پراكيشا، باوهرم به خودايه كى  
تاك و تهنها هينا، خودايهك كه پيوسته هه بيئت (واجب  
الوجود)، خودايه كى ناماددى كه هيج گۆرانيكى به سه ردا  
نايهت، خاوهن توانا و زانستى رهها." ههروهها دهليت: "دهستم  
بۆ ئەو به لگه عه قلى و عيلمى يانه نه بردووه كه به يوه ندى له  
نيوان خودا و مرو قدا دروست ده كات له ريگهى وه حيه وه،  
بهلكو تهنها له ريگهى عه قله وه گه شتم به خودا، به بي  
به شدارىي هۆكارى غه ييى وهك موعجيزه و وه حى، واته به  
گه شتيكى عه قليدا تپه ريم نهك ئيمانى.<sup>3</sup>"

فيله سووفى بهریتانى (ئەنتۆنى فلو)، له سالى 1923  
له داىك بووه و له سالى 2010 كۆچى دوایى كردووه،  
به دريژايى ژيانى جهختى له رسته به ناوبانگه كهى:  
"There is no God" - خودا نيهه" ده كردهوه. زياتر له سى كتيب و  
سه دان بابەتى نووسى و دهيان كۆر و سيمينارى ته نجام دا. له  
هه مان كاتدا له زانكۆكانى بهریتانيا و ئەمهريكا و كه نه دا وانەى  
فهلسه فهى دهوتەوه و شاره زاييه كى زۆرى له بارهى ئايينه كانه وه  
هه بوو. له وته كانيدا هه ميشه جهختى له سه ر نه بوونى خودا و  
نه بوونى ژيانى پاش مەرگ ده كردهوه و توانى ژماره به كى  
زۆر به ره و بېئاوهرى پراكيشت.

پاش نزيكهى شهست سال ژيانى بېئاوهرى و ليكۆلینه وه و  
كارى به رده وام، سه ره نجام خه تيكى به سه ر وشهى (No)  
دا هينا و وشهى (A)ى له شوينى دانا و رسته كهى كرد به  
"There is a God" - خودا هيهه."

وازه تاننى له بېئاوهرى، به پشكينيكي قولى به لگه كان  
دهست پى كرد، دواتر پرايگه ياندا كه بۆچوونى گۆرپوه و دانى  
به هه بوونى خودايه كدا ناوه له گهردووندا. پاشان له سالى  
2007 كتيبيكى نووسى به ناوى (خودا هيهه: چۆن ناودارترين  
بېئاوهرى جيهان بۆچوونى خۆى گۆرپى)، به مهش سه رجهم  
كتيب و نووسين و بۆچوونه كانى شهست سالى رابردووى  
هه لوه شانده وه و داواى ليبوردى له وه كه سانه كرد كه به  
هۆى نووسينه كانيه وه روويان له بېئاوهرى كردووه. ئەمهش له  
ته مهنى (81) سالىدا رووى دا و بوو به جياگى سه رسورمانى  
زۆرىك له مولحيدان و باوهرداران.<sup>1</sup>

هه ر زوو له لايه ن سايته مولحیده كان و هاوپرپايى پيشوو و  
نه ياراييه وه كه وته بهر ره خه نى توند و تاوانبار كردنى به لاوازى و  
له ده ستدانى عه قل و نه خۆشى و پيرى و كه مى زانبارى ...  
هتد، ههروهك رۆژنامهى نيويۆرك تايه زيش پرايگه ياندا، ئەنتۆنى  
فلو له ژىر كاربه گه رى ماددهى هۆشبه ردا عه قلى له ده ست  
داوه. له لايه كى ترشه وه به وه تۆمه تبار كرا كه نووسه رى  
سه ره كى كتيبي (خودا هيهه)، فلو خۆى نيهه، بهلكو  
له لايه ن هاوپرپكهى (رۆى ئەبراهام فارغيس) وه نووسراوه،  
چونكه فلو به هۆى پيريه وه تواناى نووسينى له ده ست داوه.

1- موقع الجزيرة، لماذا أشهر شيخ الملحدين إسلامه، أحمد مجاهد.  
[/http://blogs.aljazeera.net/blogs/2017/1/20](http://blogs.aljazeera.net/blogs/2017/1/20)

2- هر كجا كه دليل مارا برد، انتونى فلو، ترجمه: سيد حسن حسيني،  
پژوهشگا علوم انسانی و مطالعات فرهنگى، چاپ دوم 1396، ص 71.  
3- هناك إله، كيف غير أشهر ملحد رأيه، أنتونى فلو، ترجمه: الدكتور  
صلاح الفضلى، الطبعة الأولى، دولة الكويت، 2015، ص 111، 185.



# زۆربوونى هه وره برووسكه و ئاماژى فرموده

ئا/ نارين جوتيار، هاوړى تارق

هه وره برووسكه پلهى گهرميه كهى ده گاته  $30000^{\circ}$ ، به راده كه پرودانى يه كه هه وره برووسكه له توانايدايه هه وای ده وروبه رى پيټنج نه ونه ندهى گهرميه پرووى دهره ووى خور گهرم بكات، نه مهش ده پيټه هوى كشانېك و له رزنيټكى كتوپرى هه وای چواره وروبه رى، كه نه مهش هوكاره بو ټه و دهنگه به هيزه ي دواى هه وره برووسكه ده پيټيټين<sup>(1)</sup>.

برى ټه و قولتيه ي دروست ده پيټ له هه وره برووسكه يه كه، هه نديك جار ده گاته سه ده ها مليون قولت، برى ته زوه كهش ده گاته ده وروبه رى 10 هه زار نه مپير، به خپرايى 300000 كم/چركه به ره و پرووى زه وى دى. كه نه مهش هيزيك و توانايه كى راده به دهر و ترسناك له گهل خويدا ده هينيټ. هه روه ك چون به روه رديگار ئاماژه بو ټه م

راستيه ده كات و ده فهرموويت: ﴿هُوَ الَّذِي يُرِيكُمْ الْبَرْقَ خَوْفًا وَطَمَعًا وَيُنشِئُ السَّحَابَ الثِّقَالَ﴾ (١٣) الرَّعْد. الرعد.

له هه چركه يه كدا نزيكه ي 100 هه وره برووسكه له زه وى ده دات، كه روظانه 8 مليون و سالانه نزيكى 3 مليار برووسكه ده دات له زه وى. خه مليټنراه له سه ددا 70 ى ټه و ليټدانانه زياتر له ناوچه ي كه مهربى و نيمچه كه مهربيه كان ده دن<sup>(2)</sup>.

## زيادبوونى هه وره برووسكه

ټه وى جى تيرامان و سه رنجه، پيغه مبه ر ﷺ له فرموده يه كدا ئاماژه ي به زيادبوونى ديارده ي هه وره برووسكه كرووه و ده فهرموويت: "تكسر الصواعق عند اقتراب الساعة،

خوداى گه وره ده فهرموويت: ﴿هُوَ الَّذِي يُرِيكُمْ الْبَرْقَ خَوْفًا وَطَمَعًا وَيُنشِئُ السَّحَابَ الثِّقَالَ﴾ (١٣) وَيُرْسِلُ الصَّوَاعِقَ فَيُصِيبُ بِهَا مَنْ يَشَاءُ وَهُمْ يُجَادِلُونَ فِي اللَّهِ وَهُوَ شَدِيدُ الْحَالِ﴾ (١٣) الرَّعْد. واته: "خودا

ټه و زاته يه كه هه وره برووسكه تان نيشان ده دات، هاوړى له گهل ترسدا، هه وره ها ټوميد و هيووا به خشيشه، هه ر ټه و زاته هه ورى قورس و سه نكين و ئاودار به دى ده هينيټ." له پرووى زانستيه وه، هه وره برووسكه Lightning پريشكه يه كى كارباى زه به لاه و زور رووناك و به هيزه له ئاسماندا دروست ده پيټ، له نه نجامى به ريه ككه و تنى دوو بارسته هه وړ؛ يه كيكيان بارگه ي (-سالب) و ټه وى تريان بارگه ي (+ موجه ب)\*.

ياخود خاليوونه وى بارگه ي كاربايه به هوى ناهاوسه نكي بارگه ي كاربايه له نيوان هه وره كاندا، ياخود له نيوان هه وره كان و زه ويدا. زورترين هه وره برووسكه له نيوان خودى هه وره كاندا روو ده دات و ناگاته زه وى، به لام ټه گهر بارگه ي نيگه تيټ له ناو هه وره كان نه بوو يان كه م بوو، ټه ووا بارگه پوزه تيټه كاني ناو هه وره كه دپنه خواره وه و له زه وى نزيك ده بنه وه و خاليوونه وه كه له گهل زه وى روو ده دات، بويه زور جار ده بينين هه وره تريشقه له پرووى زه وى ده دات، به تايه تي له گردولكه و شاخه كان، يان دره خت و باله خانه كان.





### بروسکه کۆمهلیک مانگا ده کوژیت

له توژیینه وهیه کی تر که له زانکۆی کالیفورنیا له بیرکلی ئاماره به وه کراوه که هه وره بروسکه به پژیتهی 50% زیادی کردوه، ئه مهش په یه ندیبه به گۆرانی که شو هه واوه هیه<sup>(6)</sup>. پروفیسۆری یاریده ده ر دیفید Romps، چاودیری هه وره بروسکه کی کردوه و 11 وینه ی جوولای داوه له یه ک، تیایدا په یه ندیبه نیوان گه رمبونی زهوی و زیادبونی هه وره بروسکه روون ده کاته وه، یه کیک له هۆکاره کان ده گه ریخته وه بۆ زیادبونی هه لمی ئاو که وه ک سووته مه نه په ک کار ده کات، واته تا هه لمی ئاو زیاد بکات، روودانی بروسکه ش زیاد ده کات<sup>(7)</sup>.

مالپه ری BBC له 2018 بلایه کردوه، له ماوه ی ته نیا 13 کات میردا، 36 هه زار و 749 جار هه وره بروسکه داوه ته ی له ویلایه تی ئاندر بریش له باشووری هیندستان، به پیی پسپۆرانی که شناسیش ئه وه یه که م جار ه شتی له و جوړه روو بدات. به پیی راپۆرت ه کان، سالانه نزیکه ی دوو هه زار که س له هیندستان به هۆی هه وره بروسکه وه گیان له ده ست ده دن، ئه م پژیته ش به رده وام له زیادبوندایه به هۆی گۆرانی ئاو وه وا له زه ویدا که بووته هۆی زیادبونی هه وره بروسکه<sup>(8)</sup>.



### بروسکه کۆمهلیک مه ر ده کوژیت

هه ره ها به گویره ی توژیینه وهیه کی تر که له لایه ن توژهر (ئۆسمار پیتتۆ جویره ر) له په یمانگای ئیونه ته وه یی به رازیل بۆ توژیینه وه ی فه زایه کراوه، که ئاماره به وه ده دات له ناوچه رگه ی دارستانه کانی ئه مه زۆن له سه ددا په نجا

حتى يأتي الرجل القوم، فيقول: من صعق قبلكم الغداة؟ فيقولون: صعق فلان وفلان." مسند أحمد (3/65). وقد رواه الحاكم في (مستدرکه) بهذا الإسناد، ولفظه: قال: "تكثر الصواعق عند اقتراب الساعة، فيصبح القوم، فيقولون: من صعق البارحة؟ فيقولون: صعق فلان وفلان." حديث صحيح على شرط مسلم<sup>(3)</sup>.

واته: "به نزیکبونه وه ی ئاخزه مان، هه وره بروسکه زۆر ده بیته به جوژیک یه کیک له ناو که سه کانیدا پرسیار ده کات ئاخۆ ئه م به یانییه کی هه وره بروسکه لینی داوه، ئه وانیش ده لپن فلان و فلان."

ئه م فه رموده یه ئاماره بۆ دوو راستیی زانستی ده کات، یه که م: زیادبونی هه وره بروسکه.

دووم: زیادبونی قوربانیمان به هۆکاری بروسکه، که راستییه زانستییه کان له م سه رده مه دا به ته واوی پشتگیری ئه مه ده که ن و چه ن دین توژیینه وه له م سه رده مه دا باس له زیادبونی هه وره بروسکه و قوربانیمان هه وره بروسکه ده که ن به شیوه یه کی به رچاو، وه ک:

له توژیینه وهیه کدا که له سالی 2014 له ئه مه ریکا ئه نجام دراوه، ده رکه وتوه که دیارده ی گه رمبونی زهوی (global warming)، په یه ندیبه کی راسته وخۆی هیه به زیادبونی هه وره بروسکه وه و به راده یه ک بۆ هه ر به رزبونه وهیه کی یه ک پله ی سه دی گه رمی زهوی، ده بیته هۆی زیادبونی بروسکه به پژیتهی (5-12%)، هه ره ها سالانه نزیکه ی 25 ملیۆن جار هه وره بروسکه له ئه مه ریکا دا روو ده دات<sup>(4)</sup>.

هه ره ها له توژیینه وهیه کی تری ناسا (NASA-funded) بلایه کراوه ته وه، که هه وره بروسکه هۆکاریکی سه ره کیی سووتانی دارستانه کانه، به تایه ت دارستانه کانی ئالاسکا و باکووری که نه دا، ئه مه ش به هۆی گه رمبونی که شو هه واوه یه. توژیینه وه که له لایه ن هه ردوو زانکۆی فریجی ئه مستردام و زانکۆی کالیفورنیا له ئیرفین ئه نجام دراوه، هۆکاری سووتانی دارستانه کانیان روون کردۆته وه که له م سالانه ی داوییدا به شیوه یه کی به رچاو زیادیان کردوه، ئه مه ش ده گه ریخته وه بۆ زیادبونی هه وره بروسکه که پژیته ی سووتانی دارستانه کان له 2% بۆ 5% به رزبۆته وه به به راورد له گه ل سالی 1975.

ساندر فیرفیریکی، که یه کیکه له توژهره سه ره کییه کان له زانکۆی کالیفورنیا، ده لی به رزبونه وه ی پله کانی گه رما کاریگه ری هیه له سه ر زیادبونی هه وره بروسکه، ئه مه ش هۆکاریکی تر سناکه و ده بیته هۆی زیاتر سووتانی پژیته ی دارستانه کان.

هه ره ها یه کیکی تر له به شداربووانی توژیینه وهیه که به ناوی براندان روچرز، له سه نته ری توژیینه وه له ویلایه تی ماساشوسیتس ده لی، له سالی داها توودا پیشینی ده کریت سووتانه کان زیاد بکه ن به هۆی زیادبونی هه وره بروسکه که په یه ندیبه به گۆرانی که شو هه واوه هیه<sup>(5)</sup>.

له ولاتى كۆنگۆ له ياريگايه كى تۆپى پى له سالى 1998 له هيرمى كاسا، له رووداويكى زور ترسناكدا به پى كهنالى BBC، نيوى ياريزانه كانى يارايه كه به هوى هوربرووسكه يه كه وه گيانپان له دهست دا<sup>(15)</sup>.  
له كوتاييدا ماوه ته وه بليين، زوربوونى هم ديارده يه ش به لگه يه كى ترى پيغه مبه رايه تيه وه ده سه لميت كه زانبارى هم فهرموودانه ش نيگاي خودايين.

### سه رچاوه كان:

\*د. على احمد غانم، 2009، جوگرافى ئاووه وه وا، پرورژى تيشك، ژماره 58.

1- Lightning. Retrieved from: <https://www.nationalgeographic.com/environment/natural-disasters/lightning/>

2- Lightning facts. Retrieved from: <https://learn.weatherstem.com/modules/learn/lessons/36/02.html>

3- [http://library.islamweb.net/newlibrary/display\\_book.php?idfrom=8252&idto=8256&bk\\_no=74&ID=3565](http://library.islamweb.net/newlibrary/display_book.php?idfrom=8252&idto=8256&bk_no=74&ID=3565)

4- Romps, D. M., Seeley, J. T., Vollaro, D., & Molinari, J. (2014). Projected increase in lightning strikes in the United States due to global warming. *Science*, 346(6211), 851-854.

5- سه رچاوه ي پيشتر

6- (26 April 2018). India state records 36,749 lightning strikes in 13 hours. Retrieved from: <http://www.bbc.co.uk/news/amp/world-asia-india-43905726>.

7- سه رچاوه ي پيشوتر

8- Quinn, M. (November, 4, 2013). Death by Lightning a danger in developing countries. Retrieved from: <https://news.nationalgeographic.com/news/2013/11/131102-lightning-deaths-developing-countries-storms/>.

9- Khadka, N. S. (14 March 2014). Are lightning deaths increasing?. Retrieved from: BBC World Service/ <http://www.bbc.com/news/science-environment-26554974>.

10- سه رچاوه ي پيشتر

11- Quinn, M. (November, 4, 2013). Death by Lightning a danger in developing countries. Retrieved from: <https://news.nationalgeographic.com/news/2013/11/131102-lightning-deaths-developing-countries-storms/>.

12- سه رچاوه ي پيشتر

13- سه رچاوه ي پيشتر

14- <http://www.bbc.com/news/world-africa-43362508>

15- <http://news.bbc.co.uk/2/hi/africa/203137.stm>

هه وره برووسكه زيادى كردووه له 30 سالى رابردوودا<sup>(9)</sup>. هه روها به گويره ي زوريك له تيروانينه كان، ژماره ي قوربانينان به هوكارى هه وره برووسكه به رده وام له به رزبووندايه، هه نديكيشيان ئاماره بو ئه وه ده كه ن له ئيستادا هوكارى مردن به هه وره برووسكه زياتره له هه ر هوكارى كى سروشتى تر<sup>(10)</sup>.



هه وره برووسكه ده بيته هوى سووتانى دارستانه كانى ئه لپيرتا كه نه دا

له هيندستان به تنها له مانگيكد 32 كهس به هوكارى هه وره برووسكه مردوون، هه روها له نيپاليش له سالى 2012 قوربانينان به هوكارى هه وره برووسكه گه بشتووه ته 130 كهس، له باشوورى ئه فهريقاش سالانه 260 كهس به هوكارى هه وره برووسكه ده مرن<sup>(11)</sup>.

بو ريگه گرتن له به رزبوونه وه ي ريژه ي مردن، كو مه ليك ده زگا و سه نته ر له سه رتاسه رى جيهان ئاگادارى و وريا كرده وه يان بلاو كردووه ته وه سه باره ت به كه مكرده وه ي قوربانينانى برووسكه وه ك سه نته رى زانست و ته كه نه لوژى كه ئه ندامى له 45 ولاتى جيهاندا هه به، سه نته رى ئه فهريقى بو زانبارى و تويزينه وه ي هه وره برووسكه، هه روها چه ندين ده زگاي تر<sup>(12)</sup>. هه روها هيزى له شكرى سه ربازي ده وه لته ي كو لومبيا كه سانى شاره زا و به ئه زمونى له بوارى هه وره برووسكه له سوپادا دناوه، به مه به سته ريگه گرتن له به ركه وتن و مردن له كانى مه شقى سه ربازي دا<sup>(13)</sup>.



هه وره برووسكه ده بيته هوى كوژراني 16 كهس و برينداربوونى كه سيك له كليساي ئه دفينتيست له ولاتى رواندا<sup>(14)</sup>



# چهند راستیه کی زانستی له نایه تی:

## ﴿وَإِذَا النُّجُومُ انْكَدَرَتْ﴾ دا

ئا: خالد حهسن عهلی

زمانه وانیه کانی (انکدر).

4- به هۆی وهستانی فراوانبوونی گهردونهوه و چوونهوهیه کی بو خالی سههتا، ئەستیره کان له خولگه و خیرایی ئاسایی خۆبان دههرده چن و گهردوون به خیراییه کی زۆر ده چیته وه یه ک، ئەمهش واتای خیراتربوون و ده رچوون له ریرهوی خۆبان بو خالی سههتا ده گهیه نیت، وه ک چۆن بالندهیه ک نیچیره که ی ده بینیت و له رۆشتنی ئاسایی خۆی دههرده چیت و به خیراییه کی زیاتر داده به زیت.

له راستیدا ئەم وهستانی فراوانبوون و چوونهوهیه که ی گهردوون له ئیستادا، یه کیکه له بیردۆزه به هیزه کان. له سالی 2014 له زانکۆی یه رموکی ئەهردن، ماسته رنامه یه ک به سه ره رشتیی پرۆفیسۆری فیزیایی ناو دار؛ باسل الطائی و چهند پرۆفیسۆریکی تری فیزیا به ناویشانی (A Collapsing Flat Universe) قبول کرا، که تاییدا باس له سه لماندنی چوونهوهیه که ی گهردوون له داهاتوودا ده کات<sup>6</sup>. پرۆفیسۆر باسل الطائی ده لیت: ئەم ماسته رنامه یه که له گه ل قوتایه کما ئەنجامان داوه، وه لامی ئەو تیۆره شیکارییه ی زانا فریدمان ده داته وه، که ده لیت گهردوون هه تاهه تایه له فراوانبوون به رده وهام ده بییت، ده لیت جیگیری یه گهردوونی نرخه که ی سفر نییه، وه ک زانا فریدمان گریمانی کرد، به لکو پتویسته نرخیکی هه بییت. دواتر به شیکارکردنی هاوکیشه کانی ئەنشتاین سه لماندیان له دوای فراوانبوونیکه ی زۆر، گهردوون ده ست به چوونهوهیه که ده کات، وه ک پرۆفیسۆر الطائی ده لیت<sup>7</sup>: ئەوه شیان ده رخت پتویسته شتیه ی گهردوون وه ک کردنه وه ی په ره یه کی لولکر او بیت، که به رده وهام له کرانه وه دا بیت هه تا ته واو ده کریته وه و پاشان جاریکی تر لول ده کریته وه، ئەمهش کتومت وه ک ئەوه یه که نایه ته قورئانییه که ده فه رموویت:

﴿يَوْمَ نَطْوِي السَّمَاءَ كَطَيِّ السَّجِلِّ لَكُمِبُ كَمَا بَدَأْنَا أَوَّلَ خَلْقٍ نَعِيدُهُ، وَعَدًا عَلَيْنَا إِنَّا كُنَّا فَاعِلِينَ﴾<sup>(١٠٤)</sup> الأنبياء، "بینه وه بیران ئەو رۆژه ی که ئاسمانه کان ده پپچینه وه وه ک پپچانه وه (لولکر دنی) په ره، هه روه ک چۆن له سه ره تا وه دروستمان کرد، ده بگه رپنینه وه. ئەوه به لپنیکه له سه ر ئیمه یه، بگومان به دی دینین."

6- <http://repository.yu.edu.jo/handle/123456789/560459>

7- له م لینکه دا پرۆفیسۆر باسل الطائی باس له ورده کاری ناوه رۆکی توژینه وه ی ماسته رنامه که ده کات

[https://www.youtube.com/watch?v=mqVJPxA8\\_jU](https://www.youtube.com/watch?v=mqVJPxA8_jU)

ئهم نایه ته په رۆزه: ﴿وَإِذَا النُّجُومُ انْكَدَرَتْ﴾<sup>(١٠٤)</sup> التکویر، چهند راستیه کی زانستی له خۆ ده گریت، باس له رووداو یکی قیامهت ده کات سه بهاره ت به سه ره نه نجامی ئەستیره کان، که چۆن ئەستیره کان له خولگه کانیان دههرده چن و به خیراییه کی زۆر به ره شوینیکه دیاریکراو ده چن، له زمانه وانیدا وشه ی (انکدر) به واتای خیراتربوون دیت<sup>1</sup>، ده وتريت: (انکدر الطائر إذا انقض وهو في طيرانه بسرعة يريد الوقوع على شيء ما كفريسة)<sup>2</sup>، واته: "بالنده که به زیادکردنی خیرایی فرین له به رزاییه وه بیته خواره وه، وه ک ئەوه ی بیه ویت نیچیره که ی بگريت." "یان ده وتريت: (انکدر الفرس اي اسرع بعض الإسراع)<sup>3</sup>، واته: "ئه سه که هه ندیک خیراتر بوو." له تفسیری ئیبن که سیر و ته به ری ده لین<sup>4</sup>: أصل الانكدار: الانصباب، واته: به نه رته ی (انکدار) رزانه ناو شتیکه.

هه روه ها به واتای لیلبوونیش هاتووه، واته ئەستیره کان رووناکیه که یان که م ده کات پپش ئەوه ی به ته واوی بکوژینه وه. هه روه ها (انکدر) له لای هه ندیک له رافه کارانی قورئان<sup>5</sup> به واتای (تناثر) یش هیناویانه، واته: په رشوبلاوبوون. له م واتا زمانه وانییانه ی وشه ی (انکدر) وه، چهند راستیه کی زانستی ده بینین:

- 1- ئەستیره کان له گه ل ئەوه ی به چاوی ئاسایی به وه ستاوی ده یانینین، به لام نه وه ستاوان و له ریرهوی تایه تی خۆیاندا ده رۆن، چونکه (انکدر) وه ک باس کرا، بو شتیک به کار دیت که خۆی له ریرهویکی تایه تی خۆیدا بپروات.
- 2- له رۆژی دواییدا به هۆی نه مانی ئەم سیستمه ی ئیستاوه، ئەستیره کان له خولگه کانیان دههرده چن و په رشوبلاو ده بنه وه.
- 3- هه روه ها له دوا رۆژدا ئەستیره کان به ره و کوزانه وه ده چن و ورده ورده تاریک ده بن، ئەوه ش یه کی تره له واتا

1- له لسان العرب دا هاتووه: وَأَنْكَدَرَ يَعْدُو: أسرع بعض الإسراع، وفي الصحاح: أسرع وانقض هه ر له لسان العرب دا هاتووه: يان ده وتريت: وانكدر عليهم القوم إذا جاؤوا أرسالاً حتى يئصبوا عليهم واته: کۆمه له خه لکیک برژین به سه ر شوینیکدا. <http://www.baheth.info>

2- تفسیر معارج التفکر و دقائق التدبر للعلامة عبدالرحمن حسن حبنكة الميداني.

3- تفسیر معارج التفکر و دقائق التدبر للعلامة عبدالرحمن حسن حبنكة الميداني.

4- [http://library.islamweb.net/newlibrary/display\\_book.php?id-from=5034&idto=5034&bk\\_no=50&ID=5116](http://library.islamweb.net/newlibrary/display_book.php?id-from=5034&idto=5034&bk_no=50&ID=5116)

5- ته فسیره کانی: ئیبن که سیر و ته به ری و قورتوبی، له ماله پری Islamweb [http://library.islamweb.net/newlibrary/display\\_book.php?flag=1&bk\\_no=49&surano=81&ayano=2](http://library.islamweb.net/newlibrary/display_book.php?flag=1&bk_no=49&surano=81&ayano=2)

# پروہ کی ٹھلوٲیرا

## له ژیر روٲشنایی فہرمووده پیروژه کانی پیغہمبہردا ﷺ

ئا: ناسک ئیسماعیل عہ زیز

هہندیک لهو فہرموودانہی ئاماژہ به بہ کارہینانی ٹھلوٲیرا  
دہ کھن

عن نبیہ بن وہب أن عمر بن عبد اللہ بن معمر: اشتکی  
عینیہ وهو محرم فأراد أن یکحلها فنہاہ أبان بن عثمان وأمره  
أن یضمدها بالصبر وحده عن عثمان عن النبی ﷺ أنه کان  
یفعلہ) رواہ مسلم. وفي رواية عن عثمان بن عفان رضي اللہ  
عنه عن رسول اللہ ﷺ في الرجل یشتکی عینیہ وهو محرم  
قال: ضمدها بالصبر) رواہ مسلم.

له نہ بیھی کوری وہہبہ وہ دہ گپرنہ وہ، کہ عہ مری کوری  
عبداللہ کیشہی تہ ندروستیی ہہ بووہ له چاویدا کاتیک له  
ئیحرامدا بووہ و دہ یویست به کل چارہ سہری بکات، بہ لام  
ئہ بانسی کوری عثمان ریگری لی کرد و نہ ہیشت کل  
بہ کار بہینیت و ئاماژہی بہ پرووہ کی ٹھلوٲیرا کرد کہ وہ ک  
بہ ستریکی ساریژ کہر بہ کاری بہینیت، چونکہ پیغہمبہر ﷺ  
کاتیک پیاوٲیک ہاتوہ تہ لای بو ہمان کیشہ له چاویدا،  
ئاماژہی پی کردوہ پرووہ کی صوبیر بہ کار بہینن.

عن أم سلمة رضي اللہ عنها قالت: دخلت علی رسول  
اللہ حين توفي أبو سلمة وقد جعلت علی صبراً فقال:  
ما هذا یا أم سلمة؟ فقالت: إنما هو صبر یا رسول اللہ

له سہردہ میکدا کہ بواری پزیشکی بہ زوری پشتی بہ  
ٹہ زمون و شارہ زایی کہ سی چارہ سہر بہ ستوہ، کہ ٹہ ویش  
له سہر بنہ ما باوہ کانی ٹہ و پیشہ یہ و کہ لتوری ٹہ و ناوچہ یہ  
خوی فیر کردوہ، ٹہ ستمہ له نہ بوونی بنہ مایہ کی زانستیدا،  
بتوانیت بژاردہ یہ کی راست دہ ست نیشان بکہیت، یان بیر  
له چارہ سہری جیگرہ وہ بکہیت بہ بی بوونی پیشینہ یہ ک،  
بہ لام کاتیک چارہ سہر و دہرمان له زاری پیغہمبہر ﷺ دیتہ  
بہر گوی، بہ بی گومان و دوولی، فہرمووده کہ پیادہ دہ کہیت،  
چونکہ سہر ٹہ نجام ٹہ گہر پالپشت و سرووشی خودای گہورہ  
نہ بیت، ٹہ گہر پیغہمبہرمان نیردراوی خودا نہ بیت، ناتوانیت  
بہو جوړہ و بہ بی بوونی ہیچ دہ زگایہ کی شیکاری و  
تویژینہ وہ بہ متمانہ وہ ئاموژگاری بہ کارہینانی پرووہ کیکی وہ ک  
صوبیر (ٹھلوٲیرا) بکات.

لہم سہردہ مہدا کہ ہہ موو دہرفہ تہ کان پرخساوہ بو  
زانستہ کان و تویژینہ وہی زانستی و خاوہن پسپوریہ کان  
دہ توانن بی دوودی له بارہی ٹہ و بابہ تانہ وہ بکولنہ وہ، مایہی  
سہر سوپرمانہ کہ فہرمووده کان پیش 1400 سال لہ مہ وہر  
ٹہ و راستییانہ ئاماژہ پی دہ کات و له ئیستادا راقہی زانستی  
دہ بہ خشیت نہ ک تہ نہا ئیمانہی.





ليس فيه طيب. فقال: إنه يشب الوجه فلا تجعليه إلا بالليل وتزعيه بالنهار. رواه النسائي وأبو داود

له نوم سهله موه خواى لى رازى بيت ده گيرتته وه، ده فهرموويت: كاتيك ته بو سهله مه كوچى دوايى كرد، چووم بو لاي پيغهمبهر ﷺ و تهو رووه كى صوبيهرم پيوه بوو، پيغهمبهر فهرمووى: ته وه چييه؟ منيش وتم: تهى نيردرواى خودا، ته وه صوبيهره و بونى نييه، پيغهمبهرى خوداش ﷺ فهرمووى ته وه پيست جوان ده كانه وه و تهنهاله شهودا به كارى بهينه و روژ لىي بكهروه.

### تهلوفيرا (Aloe vera)

يان (Aloe flava Pers)، ياخود (Aloe barbadensis Mill) و چه ندين ناوى جياوازي ديكهش كه ته م رووه كه هه به تى، رووه كيكى ئاودارى ته م ندرتري هه ميشه سهوزه له خيزانى (Liliaceae) كه 400 جوران هه به<sup>(1)</sup> و له ره گه زى (Aloe) يه جورى (A.vera)، له كه شوه وه واى وشك و سه خندا گه شه ده كات، به لام له چه ندين شوينى جيهاندا ده چيتريت و خواستيكى زورى له سه ره بو مه به ستى به كار هيتان له بوارى جوانكارى و پزيشكيدا، له رووى پزيشكويه وه به رووه كى چاكبوونه وه ياخود رووه كى فراگوزار ناوبانگى ده ركردوه و له پزيشكى ميللى چه ندين كلتورى جياوازا بو چاره سه ره به كار هيتراوه<sup>(3,2)</sup>.

له ديزه مانه وه ولا تانى و وه ك يونان، هيندستان، يابان، ميسر، مه كسيك و چين به كار يان هيتاوه، ئيستاش به پيى ته وه كار يگه ريبه ده زمان سازيبانه هه به تى، له چه ندين جور نه خو شيدا به كار ديت.

زور ترين پيگه نهرى تهلوفيرا ناوه، كه ريزه ي (99.5-99%) پيك ديتيت و ريزه ي (1.0-0.5%) مادده چالاكه كانن كه له (75) مادده پيك هاتوه وه ك: شه كه ئالوزه كان، ترشه ته مينيه كان، چه ورييه كان، ستيروله كانى رووه ك، تائينه كان و ته نزيمه كان<sup>(4)</sup>.

ههر له بهر ته و پيگه اته گرنگانه و به پيى ته و تويزينه وانى كه ته نجام دراوه بو يان، تهلوفيرا بو چه ندين به كار هيتانى پزيشكى سوودى لى ده بينريت و روژه روژ تا قيردنه وه ي زياتر ته نجام ده دريت بو زياتر سووده رگرتن له م رووه كه ته م ندرتريه.

ته و ده رمان و پيداويستى جوانكاريبانه له شان ه سر پزييه كانى ناوه ندى گه لاي تهلوفيرا ناماده ده كريت و پيى ده لين جيلى تهلوفيرا (Aloe vera gel)، ههر چى ته و خانه ناوچه بيبانه ي ديكه ي به رگى گه لاکه يه، مادده يه كى شيرى زهر دباوى تاله و به ئاوه گه كان ناسراوه، واته جيايه له مادده ي جيل، چونكه جيل مادده ي ته نثراكوپنونه كانى تيدا نييه كه په وانكه ره، به لام ده دراوى هه موو گه لاکه به گشتى ته م مادده يه ي تيدايه، گه رچى زورينه ي به ره مه پزيشكويه كان له جيل دروست كراون.

تهلوفيرا بو چه نده ها مه به ست و چه ندان نه خو شى به كار ديت له بوارى پزيشكيدا وه ك به كار هيتانى بو پيست، چاو، ريخوله، جوانكارى، نه خو شى شه كه ره، به رزبوونه وه ي چه ورى ... هتد.



### سوود و به كار هيتانه كانى تهلوفيرا

#### 1- به كار هيتانى بو نه خو شى و كيشه كانى پيست

له تويزينه وه به كدا كه له (2015/5/7) دا بلاو كرايه وه و له نه خو شخانه ي تاران بو نه خو شه سووتاوه كان كرابوو، له سه ره به كتر ياي سيدوموناس ئاروجينوسا (-Pseudomonas aeruginosa) كه جيا كرابوو وه له برينى پيست سووتاوه كه و به رگرى پهيدا كردبوو به رامبه ره چه ند دزه زينديه ك، له پاش تويزينه وه بو (140) كه س كه شهش مانگى خاياند و جيلى تهلوفيرا تا قى كرايه وه بو ديارى كرنى چالاكوى دزه به كتر يايى بو ته م جوره به كتر يايه، تيبينى كرا كه ده تانريت چالاكوى به كتر ياكه سست بكات و وه ك ده رمانيكى دزه زينده به كار بيت بو ته وه ي ريگه بگريت له تهنينه وه ي به كتر ياي له نه خو شه سووتاوه كاندا<sup>(5)</sup>.

جگه له وهش، له (2015/5/12) دا گوشارى (BioMed research International) تويزينه وه به كى په سهند كرد كه له لايه ن چه ند كوليژيك به هاوكارى زانكوى مازنده ران ته نجام درا سه باره ت به چه ندين تويزينه وه و پيدا چوونه وه ي ديكه ي تويزينه وه كان و بابته تى په يوه نديدار له سه رچاوه و گوشاره باوه ر پيكر اوه كاندا، گه يشته ته و ته نجامه ي كه تهلوفيرا ده تانريت به كار بيت وه ك چاره سه ره بو چاكبوونه وه ي برين، شابه شانى چاره سه ره ستانده ره كانى ديكه كه به كار دين<sup>(6)</sup>. له به روارى (2010/12/17) دا، پيگه ي ته لكترونى (J-STAGE) تويزينه وه به كى بلاو كرده وه كه له سى زانكوى جياواز (گيفو، ئايوه يت و راكونو) ته نجامد رابوو بو ديارى كرنى كار يگه ريبى تهلوفيرا له سه ر چاك كرنه وه ي برينى پيست له و جرجانه دا كه تووشى نه خو شى شه كه ره ي جورى 2 كرابوون. له م تويزينه وه به دا جرجه كان كران به دوو گروه وه: به كيكيان كونترول گروه و چاره سه ريان بو به كار

نه هېښنا و نه وی تریشیان نه لوفیډا گروپ که له ریډی ده مه وه نه لوفیډایان پی دره. له گروپی نه لوفیډا، برینه کان به شیوهیه کی کاریگر چونه وه یه ک، له مه وه بویان ده رکهوت که پیدانی نه لوفیډا له ریگه ی ده مه وه، چاکبوونه وه ی برینه کان له و جرجانه دا خیرا ده کات<sup>(7)</sup>.

له به شی توږینه وه ی خوراک له په یمانگای ته کنه لوزیا و زانستی خوراک له کنه گاوا له گه ل سه نته ری ئیسیسو بو توږینه وه کانی پیست له توکیو، پینج زانا له توږینه وه یه کی تردا کاریگره ری ستروله کانی رووه کی نه لوفیډا تا قی ده کنه وه که توانای ری کخستن ی زینده چالاکی چه وری و شه کری هه یه، کاریگره ری پاوده ری جیلی نه لوفیډا که (40) مایکروگرام ستروله کانی تیدا بوو، بو سهر گرفته کانی پیست تا قی کرایه وه له نافرته یابانیبه کاند ا که پیستیان وشک بوو یه وه. ده رنه نجام به وه رگرتنی پاوده ری جیلی نه لوفیډا له ریگه ی ده مه وه، بووه مایه ی که مکرده وه ی چرچه کانی ده موچاوی نافرته کان که ته مه نیان 40 سال و گه وره تر بوون<sup>(8)</sup>.



### به کاره یانی بو چاره سه رکردنی برینه کانی ناو ده م

برینی بو قزه (Apthous ulcer) ی ناو ده م که دوچار ی بو شای ی دم ده بیټ و نه گه ری دو باره بوونه وه ی ده گاته ریژ ی (46.7%)، ده بیټه مایه ی نازار و نارحه تی بو تووشبوو، هوکاری نه م جوړه برینه به ته واوی نه زانراوه، به لام تی کچوونی به رگری، په یوه ندی هه یه به م نه خو شیه وه. یه کی که له پیکهاته کانی نه لوفیډا؛ ماده ی نه سیمه نان (Acemannan) ه، که شه کری کی نالوزه و ده تو انریټ ده ربه یټریټ له رووه که ده دا و کاریگره ری بو چاره سه ری برینه که هه یه و مه تر سیدار نیبه. تا قی کړدنه وه یه ک نه نجام دره که له گو قاری (ALTERNA-TIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE) ژماره 5 ی سالی 2015 دا بلا و کرایه وه له سه ر دوو گروپ؛ (100 و 180) نه خو ش، نه نجامه کان نه وه یان خسته روو که هیچ به شدار بوو یه کی ناو تا قی کړدنه وه که تووشی هه ستیاری نه بوون به ماده ی نه سیمه نان و نیشانه ی لابه لایشیان له درنه کهوت. نه سیمه نان له بچوو کړدنه وه ی قه واره ی برینه که و که مکرده وه ی نازاره که دا کاریگره بوو، واته به گشتی

ده تو انریټ نه سیمه نان به کار بیټ بو نه وه نه خو شانه ی که نایانه ویټ ده رمانی سترید به کار به یټن<sup>(9)</sup>.

له توږینه وه یه کی تر دا له مانگی هه شتی سالی 2014 دا، توږه رانی کو لیټری پزیشکی وار سو بار برا جو نان و توږه رانی دیکه له پوله ندا، کاریگره ری نه لوفیډا جیلیان له ریگه ی ده مه وه وه ک دزه میکرو ب، دزه هه وکړد، هانده ری خانه ناو ندگری به کانی به رگری و دزه ته نه کان له مشکدا تا قی کړده وه.

مه به سستی نه م توږینه وه یه بو هه لسه نگانندی کاریگره ری جیلی نه لوفیډا یه له سه ر هه ندیک پارامیته ری خانه و به رگری له ش و به راورد کړدنی له گه ل زور بوونی لیمفو سایته کانی سپل. تا قی کړدنه وه که بو (91) مشک ی میینه ی ته مه ن (6-8) هه فته نه نجام دران، نه نجامی توږینه وه که ش پاش (14-21) روژ له پیدانی جیلی نه لوفیډا، چالاکی جووله ی کیمیا ی خانه کانی سپلی با شتر کړد<sup>(10)</sup>.

### کاریگره ری بو سه ر نه خو شیه کانی چاو

نه خو شیه کانی چاو یه کی که له وه نه خو شیه با وانه ی که کو مه لگای سه رده م دو چاری بووه به هو ی چه ندین هو کاره وه وه ک: تی کچوونی خه و، سه یر کړدنی به رده وامی شاشه نه لکتر ونیبه کان، نه بوونی وشیار ی ته ندروستی و فراموش کړدنی لایه نی ته ندروستی مرو ف به هو ی سه رقالی و خو فه راموش کړدنه وه، نه بوونی ژینگه ی خاوی ن و له بار بو ژیان و کار کړد، هه روه ها قه ره بالغی و ته نینه وه ی نه خو شیه کان له یه کتره وه و چه ند هو کاری دیکه ش. له به ر نه م هو کارانه، هه میسه بیر له چاره سه ری دیکه ده کړیته وه، به تاییه ت چاره سه ری رووه کی، نه لوفیډا ش یه کی که له و رووه کانه که تاییه ته ندی زوری هه یه.

نه خو شیه باوه کانی ئیستای چاو، وه ک: وشکبوونه وه ی چاو، هه وکړدنی پیلو وه کان، هه وکړدنی کو رنیه، پو وکانه وه ی خانه کان و چه ند نه خو شیه کی دیکه ش ده گریته وه.

رووه کی نه لوفیډا تاییه ته ندی زوره، وه ک: سا ریژ بوونی برین، دزه میکرو ب، دزه فایروس، دزه هه وکړد و چالاکی دزه نو کسان و تاییه ته ندی دیکه شی هه یه.

له توږینه وه یه کدا له زانکو ی مه درید له لایه ن پتور و هاوه لانی، له سالی 2014 دا کاریگره ری ژه راویوونی خانه یی له شله دروستکراوه باز رگانیبه کاند ا تا قی کرایه وه له سه ر رووی په رگلیته (کو رنیای) چاوی که رویشک، کاتی که که نه لوفیډا ی تی که ل ده کړیټ.

نه و هاوینه لکاوه نه رمانه ی که له ده ره وه ی چاو بو چاو به کار دین به مه به سستی جوانکاری یان چاره سه ر، له شله یه کی دروستکراوی باز رگانی فرمه به سته ده پار یژرین که چه ند پیکهاته یه کی تیدا یه و ده بیټه هو ی گو پانکاری له روو که شی چاو و تو یکی فرمی سکدا که له سی چین پیک هاتووه: (چه وری، ناو، میوسین).



2015. The review on properties of Aloe vera in healing of cutaneous wounds. *BioMed research international*, 2015.

4- Radha, M.H. and Laxmipriya, N.P., 2015. Evaluation of biological properties and clinical effectiveness of Aloe vera: A systematic review. *Journal of traditional and complementary medicine*, 5(1), pp.21-26.

5- Goudarzi, M., Fazeli, M., Azad, M., Seyedjavadi, S.S. and Mousavi, R., 2015. Aloe vera gel: effective therapeutic agent against multidrug-resistant *Pseudomonas aeruginosa* isolates recovered from burn wound infections. *Chemotherapy Research and Practice*, 2015.

#### 6- سه‌رچاوه‌ی سیپه‌م

7- Atiba, A., Ueno, H. and Uzuka, Y., 2011. The effect of aloe vera oral administration on cutaneous wound healing in type 2 diabetic rats. *Journal of Veterinary Medical Science*, 73(5), pp.583-589.

8- Tanaka, M., Misawa, E., Yamauchi, K., Abe, F. and Ishizaki, C., 2015. Effects of plant sterols derived from Aloe vera gel on human dermal fibroblasts in vitro and on skin condition in Japanese women. *Clinical, cosmetic and investigational dermatology*, 8, p.95.

9- Bhalang, K., Thunyakitpisal, P. and Rungsirisatean, N., 2013. Acemannan, a polysaccharide extracted from Aloe vera, is effective in the treatment of oral aphthous ulceration. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(5), pp.429-434.

10- Bałan, B.J., Niemcewicz, M., Kocik, J., Jung, L., Skopiska-Róewska, E. and Skopiński, P., 2014. Oral administration of Aloe vera gel, anti-microbial and anti-inflammatory herbal remedy, stimulates cell-mediated immunity and antibody production in a mouse model. *Central-European journal of immunology*, 39(2), p.125.

11- Pintor, J., Martín-Gil, A., Carracedo, G., Urbano, R. and Ríos, S., 2014. Cytotoxic Effect on Corneal Surface of Multipurpose Soft Contact Lens Solution Which Contains Aloe Vera. *Biochem Pharmacol*, 3(128), pp.2167-0501.

12- Atiba, A., Wasfy, T., Abdo, W., Ghoneim, A., Kamal, T. and Shukry, M., 2015. Aloe vera gel facilitates re-epithelialization of corneal alkali burn in normal and diabetic rats. *Clinical Ophthalmology (Auckland, NZ)*, 9, p.2019

13- Woniak, A. and Paduch, R., 2012. Aloe vera extract activity on human corneal cells. *Pharmaceutical biology*, 50(2), pp.147-154.

له‌ تاکیکردنه‌وه‌یه‌ کدا<sup>(11)</sup> به‌راوردی‌ ئه‌و شلانه‌ کران‌ که‌ به‌ره‌م‌ ده‌هینرین، کاتیک‌ ماده‌یه‌ کی‌ وه‌ که‌ ئه‌لوفئیرا‌ به‌ چری‌ی‌ 1%، 0.75% و 2% تیکه‌لاویان‌ ده‌کری‌ت، ده‌رئه‌نجام‌ شله‌ که‌ تایه‌تمه‌ندی‌ چاکبونه‌وه‌ی‌ برین، توانای‌ ژیان‌ و‌ گه‌شه‌ی‌ خانه‌ که‌ زیاد‌ ده‌کات. هه‌روه‌ها‌ به‌ په‌سه‌ند‌ ده‌زانریت‌ که‌ ئه‌لوفئیرا‌ تیکه‌لی‌ ئه‌و شله‌ دروستکراوه‌ بکری‌ت، له‌به‌ر‌ ئه‌و تایه‌تمه‌ندی‌ه‌ پاریزه‌ری‌ که‌ تیی‌دایه‌.

له‌ توژیژینه‌وه‌یه‌ کی‌ زانکۆکانی‌ میسر‌ له‌ که‌فرئه‌لشیخ‌ و‌ ته‌نتادا‌ له‌ 2015/10/28 دا‌ بلاوکراوه‌ته‌وه‌، کاریگه‌ری‌ جیلی‌ ئه‌لوفئیرا‌ بو‌ ساپژی‌بونی‌ سووتان‌ به‌ ماده‌ی‌ تفت‌ له‌ کۆرنیای‌ چاودا‌ کرا‌ بو‌ جرجی‌ ساغ‌ و‌ تووشبوو‌ به‌ شه‌ک‌ره‌.

له‌ توژیژینه‌وه‌ که‌دا‌ جرجی‌ ویسته‌ر‌ به‌ کار‌ هات، که‌ کۆرنیای‌ یه‌ک‌ چاویان‌ سووتاندبوون‌ به‌ شله‌ی‌ تفتی‌ هایدروکسیدی‌ سویدیومی‌ (0.01M). ئه‌و‌ دوو‌ گروپه‌ی‌ قه‌تره‌ی‌ جیلی‌ ئه‌لوفئیرای‌ بو‌ به‌ کار‌ ده‌هینرا، پۆژانه‌ چوار‌ جار‌ له‌ چاویان‌ ده‌کردن، دوو‌ گروپه‌ کۆنترۆله‌ که‌ی‌ دیکه‌ش‌ قه‌تره‌ی‌ نۆرمال‌ سه‌لانیان‌ بو‌ ماوه‌ی‌ سی‌ پۆژ‌ به‌ کار‌ هینا.

هه‌موو‌ ئه‌نجامه‌ کانی‌ش‌ ئه‌وه‌ دووپات‌ ده‌که‌نه‌وه‌ که‌ به‌ کار‌هینانی‌ جیلی‌ ئه‌لوفئیرا، بو‌ دروستبوونه‌وه‌ی‌ خانه‌پرووکه‌شه‌کان‌ کاریگه‌ره‌، هه‌روه‌ها‌ هه‌وکردنی‌ش‌ که‌م‌ ده‌کاته‌وه‌ له‌و‌ سووتانه‌ی‌ به‌ هۆی‌ ماده‌ی‌ تفته‌وه‌ روو‌ ده‌دات<sup>(12)</sup>.

هه‌روه‌ها‌ گۆفاری‌ (Pharmaceutical biology) له‌ ژماره‌ (2)ی‌ مانگی‌ (2)ی‌ (2015) دا‌ توژیژینه‌وه‌یه‌ کی‌ بلاوکرده‌وه‌ له‌باره‌ی‌ کاریگه‌ری‌ قه‌تره‌ی‌ ئه‌لوفئیرا‌ که‌ له‌ گه‌ل‌ گیراوه‌ که‌ ییدا‌ تیکه‌ل‌ ده‌کری‌ت‌ بو‌ چاره‌سه‌رکردنی‌ هه‌وکردن‌ و‌ نه‌خۆشی‌ه‌کانی‌ په‌رگلینه‌، له‌ دوا‌ی‌ توژیژینه‌وه‌ که‌ ده‌رکه‌وت‌ که‌ قه‌تره‌ که‌ کاریگه‌ری‌ ژه‌هراوی‌ نییه‌ بو‌ سه‌ر‌ چاو‌ و‌ ده‌توانریت‌ به‌ کار‌ بی‌ت‌ بو‌ چاره‌سه‌ری‌ هه‌وکردن‌ بی‌ مه‌ترسی<sup>(13)</sup>.

له‌ راستیدا‌ ده‌یان‌ توژیژینه‌وه‌ی‌ دیکه‌ش‌ هه‌ن‌ له‌باره‌ی‌ به‌ کار‌هینانی‌ ئه‌لوفئیرا‌ بو‌ پی‌ست‌ و‌ چاو‌ بواری‌ تری‌ش، به‌لام‌ ئه‌وه‌نده‌ی‌ ئاماژه‌ی‌ پی‌ کراوه‌، به‌لگه‌یه‌ کی‌ بی‌ئینه‌یه‌ بو‌ راستودروستی‌ فهرموده‌کانی‌ ئازیزمان‌ که‌ سه‌باره‌ت‌ به‌ چاو‌ و‌ پی‌ست‌ ئاماژه‌ی‌ پی‌ داوه‌.

#### په‌راویژه‌کان

1- Radha, M.H. and Laxmipriya, N.P., 2015. Evaluation of biological properties and clinical effectiveness of Aloe vera: A systematic review. *Journal of traditional and complementary medicine*, 5(1), pp.21-26.

2- Cho, S., Lee, S., Lee, M.J., Lee, D.H., Won, C.H., Kim, S.M. and Chung, J.H., 2009. Dietary Aloe vera supplementation improves facial wrinkles and elasticity and it increases the type I procollagen gene expression in human skin in vivo. *Annals of dermatology*, 21(1), pp.6-11.

3- Hashemi, S.A., Madani, S.A. and Abediankenari, S.,



# کارىگهري قورئان له سهر لابردي گوشاره دهروونيه كان

ئاماده كردنى: سۆزيار مهحمود عهزىز

## 1- گوشاره دهروونيه كانى ماوهى دووگيانى

خانمانى دووگيان له ماوهى دووگيانىيه كه ياندا دوور نىن له گوشاره دهروونيه كان، قورئانى پىروژىش جىاوازى ناكات له نىوان تاكه كان و بارودوخه كان، وهك گوفتارىكى ئىلاهى همسو كات شىفا به خشه. ئه وهى له م توپژىنه وهدا ده رده كه وىت، كارىگهريى گوگرتنه له قورئانى پىروژ له سهر بارى دهروونى (سترىس، بىتاقه تى، خه مۆكى) ئافره تانى دووگيان. توپژىنه وه كه له سالى 2017 بلاو كراوه ته وه<sup>(1)</sup>، كه 168 ئافره تى دووگيان به شدارىيان تىايدا كردووه، دواى ئه وهى دابهش كران به سهر سىج گرووپدا: گرووپى يه كه م گوپيان بو قورئانى پىروژ و تهفسيره كهى گرت، گرووپى

مرؤف مهخلوقىكه له دوو بهش پىك هاتووه؛ به شىكى جهسته يه و به شه كهى تىرى گيان و رۆحه، ههروهك چوون ئامپىر به بى بزوينه ر كار ناكات، مرؤفىش به بى رۆح له جهسته يه كى ساردوسر زىاتر هىچى تر نىيه. مرؤفه كان ههريه كه يان رىگايه كى تا بهت به خويان گرتووه بو پهروه رده كردنى لايه نى رۆحى و دهروونىيان؛ كۆمه لىك به وه رزش، كۆمه لىك به نووسىن، كۆمه لىكى تر به موزىك. ئهى چى روو ده دات ئه گهر ئه وه رىگايهى مرؤف ده يگرىته بهر بو پهروه رده كردن و ئارامى و ئاسووده بى دهروونى، قورئانى پىروژ بىت كه گوفتارى خالقه كه يه تى! ئايا توپژىنه وه كان چىمان پى ده لىن له م باره يه وه؟



دووم گویان بۆ قورئانی پیروژ گرت به بی تفسیر، گروپی سیینه میش گویان بۆ قورئانی پیروژ نه گرت. له کوتایی توژیینه وه که دا، توژییره کان نه وهی به دییان کرد نزمبوننه وهی ئاستی ستریس و نیگه رانی و خه مۆکی بوو له گروپی یه که م و دووم به ریژه یه کی به رچاو به به راورد له گه ل گروپی سییه م.

## 2- خه مۆکی گه وره

سوورتهی (الرحمن) یه کیکه له سوورته پیروژانهی قورئان که پر به تی له ریتمی تایهت و روانیژی، به به کارهینانی بنه مای چاره سه رکردن به موزیک و ئاوازه تایه ته کان بۆ که مکردنه وهی خه مۆکی. یه کیکه له توژیینه وه کان، سوورتهی (الرحمن) ی کرده با به تی توژیینه وهی وه ک چاره سه ریک بۆ خه مۆکی لای نه و خانمه مسولمانانهی سه ردانی نه خو شخانه یان کردوه.

توژیینه وه که له سالی 2017 بلاو کراوه ته وه<sup>(2)</sup> له نیوان 12 ئافه رت، که به هۆی خه مۆکی گه وره وه سه ردانی نه خو شخانه یان کردبوو. نه خو شه کان دابه ش کران به سه ر دوو گروپی یه کساندا، پیش تاقیکردنه وه که به به کارهینانی (Beck Depression Inventory -II)، ئاستی خه مۆکی هه ردوو گروپ دیاری کرا و بینه رجاوازیه کی نه وتۆ له ئاستی خه مۆکی نیوان ئه م دوو گروپه دا نییه له پیش ئه نجامدانی تاقیکردنه وه که. پاشان گروپیکیان گوی بۆ سوورتهی (الرحمن) گرت به دهنگی قورئان خوین (شیخ عبدالباسط عبدالصمد) و گروپی دووم گویان بۆ جو ره موزیکیک گرت که به کار دهینریت بۆ ئارامبوننه وه و چاره سه ری خه مۆکی. بۆ ماوهی مانگیک، دوو جار له هه ر رۆژیکدا 22 خوله ک له کاره یان به رده وام بوون. ئه وهی له کوتاییدا توژیهران به دییان کرد له هه ردوو گروپیدا، ریژه ی خه مۆکی که می کردبوو، به لام نه و گروپه ی که گویان بۆ سوورتهی (الرحمن) گرتبوو، ریژه ی خه مۆکییان پتر که می کردبوو به به راورد به و گروپه ی که گویان بۆ موزیک گرتبوو.

## 3- نیگه رانی خویندکاران پیش چوونه هۆلی تاقیکردنه وه

له یه کیکی تر له توژیینه وه کان که له سالی 2011 بلاو کراوه ته وه<sup>(3)</sup>، تیشک خراوته سه ر کاریگه ری قورئانی پیروژ له سه ر که مکردنه وهی نیگه رانی لای قوتابیان پیش چوونیان بۆ هۆله کانی تاقیکردنه وه. له توژیینه وه که دا 62 قوتابی یه کیکه له قوتابخانه ئاماده ییه کان به شدارییان پی کرا و کران به دوو گروپی یه کسانه وه؛ گروپیکیان بۆ ماوهی 20 خوله ک ته نها دانیشتن و پشوویان وه رگرت و گروپه که ی تر بۆ ماوهی 20 خوله ک گویان له قورئانی پیروژ گرت. له کوتاییدا نه وهی به دی کرا، ئاستی نیگه رانی لای نه و خویندکارانهی که گویان بۆ قورئانی پیروژ گرتبوو، له 17.52 که م بووبۆوه بۆ 14.48،

له کاتیکدا نه و خویندکارانهی که ته نها پشوویان وه رگرتبوو، ئاستی نیگه رانی لایان له 17.39 که م بووبۆوه بۆ 17.1.

## 4- ستریس لای نه خو ش پیش هه ناوینی (endoscopy)

له م توژیینه وه به دا، به راورد کراوه له نیوان کاریگه ری گویگرتن له موزیک و قورئانی پیروژ له سه ر که مکردنه وهی ستریس لای نه و نه خو شانیهی که کرده ی هه ناوینیان بۆ نه نجام ده دریت. ئه م بشکینه لای زۆریک له نه خو شه کان کاریکی بیزارکه ره و تاراده یه ک نه خو ش تووشی نیگه رانی و ستریس ده کات. ئه م توژیینه وه یه له سالی 2013 بلاو کراوه ته وه<sup>(4)</sup> که له سه ر 60 نه خو ش ئه نجام دراوه. نه خو شه کان دابه ش کران بۆ سی گروپ: گروپی یه که م گویان بۆ قورئانی پیروژ گرت و گروپی دووم گویان بۆ موزیک گرت و گروپی سییه م گویان له هیچ شتیک نه گرت. له کوتاییدا توژیهران نه وهی به دییان کرد، که مبوننه وهی ئاستی ستریس بوو لای نه خو شه کانی گروپی یه که م و دووم که گویان له قورئان و موزیک گرتبوو. به لام له گروپی یه که مدا که گویان بۆ قورئانی پیروژ گرتبوو، ئه م ریژه یه زۆر زیاتر که می کردبوو به به راورد به گروپی دووم که گویان بۆ موزیک گرتبوو. له کوتاییدا باس له وه ده کات که ده کریت گویگرتن له قورئانی پیروژ به کار بهینریت له هه ر پرۆسیجه ریکدا، که نه خو ش تووشی ستریس ده کات. پاکوبیگه ردی بۆ نه و خودابه ی که له کتیه که یدا ئایه تانیک داده بزیئت، که شیفا و ره حمه ته بۆ به نده کانی ﴿وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾<sup>(۱۴)</sup> الإسراء. واته: "ئیمه له قورئاندا ئایهت و سووره تانیک داده بزیین، که بیته هۆی شیفا و چاره سه ر بۆ نه خو شیهی ده روونی و جه سه ته یه کان، هه روه ها ره حمهت و میهره بانیشه بۆ ئیمانداران."

## په راویزه کان:

- 1- Jabbari, B., Mirghafourvand, M., Sehhatie, F. and Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., 2017. The effect of holly Quran voice with and without translation on stress, anxiety and depression during pregnancy: a randomized controlled trial. *Journal of religion and health*, pp.1-11.
- 2- Rafique, R., Anjum, A. and Raheem, S.S., 2017. Efficacy of Surah Al-Rehman in Managing Depression in Muslim Women. *Journal of religion and health*, pp.1-11.
- 3- Ghorbani, F., Ghorbani, Z. and Avazeh, A., 2014. The Effect of Listening to the Holy Quran on the Level of Pre-Exam Anxiety of Secondary School Students in Zanjan City, in 2011. *Journal of Zanjan University of Medical Sciences & Health Services*, 22(90).
- 4- Heidari, M. and Shahbazi, S., 2013. Effect of Quran and music on anxiety in patients during endoscopy. *Knowledge and Health*, 8(2).

# مه نهه جي نه به وي بو ريگر تن له تووره بوون و چاره سه رکردني



و: هاوژين طالب رضا

ٺم بابته پوخته ي توژينه وه ي زانستبي توژهر / د. محمد العجرودي - دهرمانساز و توژهر له بواري ئيعجازي زانستي - كه له يازده يه مين كو نگره ي جيهاني بو ئيعجازي زانستي له قورئان و سونه ندا (5-7/6/2015)، له پاينه ختي ئيسپانيا (مه دريد) پيشكده ش كرا<sup>1</sup>.

## سه رتا

سو پاس و ستايشي بيبان بو به ديپنهر و پهروه رداري جيهانيان، دروود و سلواي خوداي گه و ره له سه ر پيغه مبهري خو شه ويست...

له به خششه كاني خوداي گه و ره به سه ر موسلمانانه وه، ده ستيشانكردني پيغه مبهري خودا؛ موحه ممه ده ﷺ به سه ر مه شقبيكي چاك و پيشه نكيكي جوان بو يان، هه موو ئاكاره جوانه كاني تيا به رجه سته كردووه، هه ر به وه ش له قورئاني پيروژدا مه دح و سه نا كراوه و خوداي گه و ره ده فهرمو ويټ: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ٤﴾ القلم، واته: "بيگومان تو له سه ر خو و ره وشتيكي گه و ره و مه زني، ره فتار و ئاكارى تو نمونه يه بو بينه ران و چاولي كه ران." جوان ترين ئاكاريش، ئارامى و هيمنى و مواجه ده كردني نه فسي به دخوازه له تو و ره پيدا.

## ده قه مو عجزه كه (تو و ره مه به!)

عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: قلت يا رسول الله دلني على عمل يدخلني الجنة. قال: "لا تغضب"<sup>(2)</sup>. واته: "نه بو دردا (خودا لبي رازي بيت) ده لبت: وتم: نه ي پيغه مبهري خودا، كارنكم نشان بده تا نه جامي بدم و پي بيجمه به هه شته وه، نه ويش فهرمو ويټ: "تو و ره مه به!"

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي ﷺ: أوصني. فقال: "لا تغضب". فردد مراراً. فقال: "لا تغضب"<sup>(3)</sup>. واته: "پاويك به پيغه مبهري ﷺ وت: وه سيهت و ئاموژگاريم

بكه. فهرمو ويټ: "تو و ره مه به"، داواكه ي چهنده جار يك دووباره ده كرده وه، به لام پيغه مبه ر ﷺ هه ر ده يفه رموو: "تو و ره مه به!"

عن عبد الله بن عمرو - رضي الله عنهما - قال: قلت يا رسول الله ما يمنعني من غضب الله. قال: "لا تغضب"<sup>(4)</sup>. واته: "عه بدولاي كوري عه مر (خودا لبيان رازي بيت) ده لبت: وتم نه ي پيغه مبهري خودا، چ كار يك ريگر يم ده كات له تو و ره يسي خوداي گه و ره؟ نه ويش پي سي ده فهرمو ويټ: "تو و ره مه به!"

## ٺو و راستييه زانستبييه ي په يوه نديي به ده قه كه وه هه يه

تو و ره يسي هي ز و و زه له مرو ف ده پر يت و به شي و ه يه كي تر سي نهر له ناوي ده بات و هو كاره بو تو و ش بوون به چه ندين نه خو شي، له وانه:

- 1- شه كه تبووني دل، چونكه به تو و ره بوون دل ناچار ده بيت له تيكر اي كاري ئاسايي خو ي زياد بكات.
- 2- كه سي تو و ره تو و شي به رز بوونه وه ي پاله په ستوي خو ين ده بيت و به دووباره بوونه وه ي تو و ره يسي، خو ين به ره كان نه رمييان له ده ست ده دن، هه روه ها چه و ري سي خو ين به رز ده بيت ه وه كه نه مه ش ده بيت ه هو ي ره قبووني خو ين به ره كان.
- 3- به رز بوونه وه ي كتو پري پاله په ستوي خو ين يش، له وانه يه كه سي تو و ره بوو تو و شي خو ين به ر بووني ميشك بكات.
- 4- ئاستي شه كر له خو ين دا به رز ده كاته وه، به مه ش كه سي تو و ره بوو نه گه ري تو و ش بووني به نه خو شي شه كر هه يه.



- 5- ده بیته هۆی وهستانی جوولیهی ریخۆله کان که بهمهش، وهستان و قه بزی روو دهدات.
- 6- ده بیته هۆی که مپونه وهی بهرگری جهسته، ئەمهش ریخۆش ده کات بۆ تووشبوون به هه وکردنی میکروبی.
- 7- ریخۆش ده کات بۆ تووشبوون به برینی گه ده یان بهرزبوونه وهی ترشی و تووشبوون به دله کزی.
- 8- توژی نه وه کان ئەوه یان چه سپاندوه که په یوه ندیه کی به هیز له نیوان تووره یی و ده رکه وتنی گری پیسه کاندایا، چونکه تیکچوونی هۆمونی له پزینه کاندایا ریخۆش ده کات بۆ ده رکه وتنی بوئری شیر به نه جیهی.



### رووی ئی عجاز

پیغه مبهری خودا ﷺ له چهند فەرمووده یه کیدا بهرنامه یه کی موعجیزی بۆ هیناوین، له حهوت بناغه ی نه به وهی پیک هاتوو بۆ ریگرتن له تووره یی و پینج بناغه ش له باتی ده رمان بۆ چاره سه ری تووره یی ئە گهر رووی دا، به یارمه تی خودای گه و ره به م جو ره ی خواره وه ریگمان خستوون و رووی ئی عجازی پزیشکی و ده روو نیمان ناشکرا کردوون:

### یه که م / مه نه جی پیغه مبه ر ﷺ له ریگرتن له روودانی تووره یی

- 1- ئەم مه نه جی له حهوت بناغه ی نوورانی پیک هاتوو: قه ده غه کردن و نه هیشتنی راسته وخۆ "لا تغضب".
- 2- بیر خستنه وهی رازی بوون و خو شه ویستی خودای گه و ره (ملاً الله قلبه يوم القيامة رضا<sup>(5)</sup>).
- 3- به لێندان به چوونه به هه شت بۆ خوگرتن و قین خواردنه وه "لا تغضب ولك الجنة"<sup>(6)</sup>.
- 4- هاندان بۆ خوگرتنه وه له تووره یی و وه سفکردنی به نازیه تی، "وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"<sup>(7)</sup>.
- 5- ترساندن به تووره یی خودای گه و ره و سووتاندن به ناگری دۆزه خ.
- 6- له سیره ی نه به ویدا، چه ندین پیشه نگی و نموونه ی چاک و جوان و ئاکاری بهرز بۆ موسلمانان هیه، وهك خوگرتن و زه رده خه نه کردن له و کاتانه دا که مایه ی تووره بوونی ده روون.

7- قه ده غه کردنی تووره بوون له پوژوو وهوان. له کاتی کدا جیهان سکا له ده کات له ده ست تووره یی و ده لای نه وه، ده زگای ته ندروستی و ده روو نیی ئەمه ریکی ده لیت: "هه لسه که وهت له گه ل تووره یی نا کریت، ته نها دوای ئەوه نه بیته که که سی تووره بوو تاوانی توندوتیژی ئەنجام دهدات". ئەمه ش ئامازه یه کی روون و ناشکرایه که بهرنامه یه ک بۆ ریگرتن له روودانی تووره یی نییه، ههروه ها له راپورته که یاندا ده لیت: "بۆ رووبه روو بوونه وهی تووره یی و زوو خو تیه له قورتانیدن له پیش ئەو گیر و گرتانه ی که لیه ی په یدا ده بیته، پیوستمان به لیکۆلینه وه و ریگای فیکردنی زیاتر هیه".

په یمانگای بهریتانی ش بۆ بهر پوه بردنی تووره یی، ئەمه ی پیشوو ده چه سپیته و ده لیت: "ئهمرۆ مامه له کردن له گه ل تووره ییدا، له و په ری ئالۆزیدا به". له م کاتدا که ده زگا و په یمانگا پزیشکیه کان سه ریان سو پرما وه له دۆزینه وهی ریگا چاره و ئەو ههنگا وانه ی که ده بنه مایه ی ریگرتن له تووره بوون پیش روودانی، ده بینین که سو ننه تی نه به وهی موعجیزه و پیش سه دان سال پیغه مبه ر ﷺ بهرنامه یه کی ته واو کاری بۆ شو ئیکه وتوانی دانا وه، که خو ی له و حهوت بناغه یه دا ده بیته وه که به پیشده ستی داده نریت له بواری پزیشکی و ده روو نیدا.

### دووهم / مه نه جی پیغه مبه ر ﷺ له چاره سه ری تووره ییدا

ئەم مه نه جی له پینج بناغه ی نوورانی پیکدیت:

- 1- بیده نگبوون به کسه ر له گه ل تووره بووندا.
- 2- په ناگرتن به خودای گه و ره له شه بتانی نه فره تلێکرا و.
- 3- گو پزینیک له لایه نی جهسته یه وه.
- 4- ده ست نوژیگرتن.
- 5- روومه ت خستنه سه ر زه ی له کاتی تووره بوونی زوردا.

ئەمه ئەو پیغه مبه ره ﷺ فیری کردوین، که خودای گه و ره له باره یه وه ده فه رمو ویت: **لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ (١٦٨) التوبة**، واته: "پیغه مبه ریک بۆ لاتان هاتوو که پایه بهرز و بهرپز و مرو فیه و له خو تانه، به هه ر به لا و ده رد و رهنجیک دوو چارین و به سه رتان بیت، بۆ ئەو گران و سه غله ته، ده رحه ق به ئیمانداران زور دلسۆز و میه ره بانه." به م شیوه یه ئی عجاز له سو ننه تدا ده رده که ویت، کاتیک ده بینین جیهان به گیر و گرتی تووره یی وه ده تلێته وه و خه ریکه نه توانیت چاره سه ریکی ئاسانی کرداریی که په یرو بکریت، بۆ بدۆزیته وه.

ئججا با پیکه وه رپنمایه کانی ده زگای (مایو) بۆ فیکردنی پزیشکی و لیکۆلینه وه **Myao Foundation for Medical Education & research - MFMER** بخو ئینه وه، که بۆ چاره سه ری تووره بوون له سالێ 2007 دا بلاویان کردۆته وه، بزاین هه ر ئەو مه نه جی نییه که پیغه مبه ری نازیز ﷺ پیش 1400 سال به و په ری وردیه وه وهك چاره سه ریک

مهترسییه کانی توورهبوون تیگه‌یشتووه و به‌رنامه‌یه‌کی له‌گه‌ل‌خوی بو هیناوین که شیوازی جوراوجور له‌خو ده‌گریت بو ریگریکردن و قه‌ده‌غه‌کردنی توورهبوون و چاره‌سهرکردنی ئە‌گه‌ر رووی دا، ئە‌مه‌ش وه‌ك سۆز و میهره‌بانسی به‌ موسلمانان و پاراستنی ته‌ندروستی جه‌سته‌شیان له‌ نه‌خوشییه‌ کوشنده‌کان که له‌م توژیینه‌وه‌یه‌دا به‌ فه‌زلی خودای گه‌وره‌ روونمان کردۆته‌وه.



#### سه‌رچاوه:

ملخصات بحوث المؤتمر العالمي الحادي عشر للإعجاز العلمي في القرآن والسنة 1436هـ - 2015م.

#### په‌راویزه‌کان:

- 1- بئگومان مه‌به‌ست له‌م توژیینه‌وه‌یه، ئە‌و توورهبوونه‌ نییه‌ که مرۆف پئویسته به‌رامبه‌ر تاوان و له‌ سنوورده‌رچوون هه‌بیست، به‌ مه‌رجیک ژیری و هاوسه‌نگی و له‌سه‌رخۆیی له‌ بێکردنه‌وه‌ و گوفتار و هه‌لوێستدا له‌ده‌ست نه‌دات، ده‌ستدریژی نه‌کات و به‌ شیوه‌یه‌کی سروشتی هه‌روه‌ك پیش توورهبوونه‌که‌ی، به‌ئارامی هه‌لسوکه‌وت بکات. (وه‌رگێر)
- 2- صحیح‌إسناده: المنذري في الترغيب والترهيب- (3/384).
- 3- رواه البخاري (6116).
- 4- رواه ابن حبان (296) والطبراني بإسناد حسن وصححه الألباني في صحيح الترغيب: 2747 صحیح.
- 5- (السلسلة الصحيحة: ج2، [906])
- 6- صحیح الجامع 7374. وعزاه ابن حجر إلى الطبراني، انظر الفتح 4/465.
- 7- رواه البخاري (6114)، ومسلم (2609).
- 8- رواه الإمام أحمد في المسند 1/329، وفي صحيح الجامع (693، 4027).
- 9- مسند أحمد (152/5)، وانظر صحيح الجامع (694).
- 10- سكت عنه الحافظ العراقي في "تخريج الإحياء" (3/145، 151) وابن حجر في الفتح (10/384).
- 11- رواه البخاري (6115)، ومسلم (2610).

بو توورهبوون پیشکه‌شی مرو‌فایه‌تی کردووه، بو ئە‌م مه‌به‌سته‌ش سه‌ره‌تا ده‌قه ئینگلیزییه‌که‌ و وه‌رگێرانه‌که‌ی داده‌نیین و به‌ نه‌یشیتیشیه‌وه‌ له‌ نیوان دوو که‌وانه‌دا، ده‌قه نه‌به‌وییه‌ موعجیزه‌که‌ له‌گه‌ل واتاکه‌ی به‌ کوردی داده‌نیین، به‌م شیوه‌یه:

#### 1- Anger management tips: Tame your temper.

واته: "له‌ ئامۆژگارییه‌کانی چاره‌سه‌ری توورهبوونی: مه‌زاج و نه‌رته‌کانت ده‌سته‌مۆ بکه‌" (لا تغضب: توورهبوونه‌مه‌به‌).

#### 2- Take a "time out" ..counting to 10 before reacting.

واته: "ماوه‌یه‌ك وه‌ر بگه‌ره‌ و هه‌تا (10) بژمیره‌، پیش کاردانه‌وه‌" (إذا غضب أحدكم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع: ئە‌گه‌ر كه‌سێك له‌ ئیوه‌ به‌پێوه‌ توورهبوون، با بێده‌نگ بێت)<sup>(8)</sup>.

#### 3- Do something physically.

واته: "گۆرینیك له‌ لایه‌نی جه‌سته‌یه‌وه‌ بکه‌" (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع: ئە‌گه‌ر یه‌کیك له‌ ئیوه‌ به‌پێوه‌ توورهبوون، با دابنیشیت، ئە‌گه‌ر توورهبوونه‌که‌ی نه‌ما و نیشته‌وه‌، باشه‌، گه‌ر نا با رابکشیت)<sup>(9)</sup>.

#### 4- Swim.

واته: "مه‌له‌ بکه‌" -ئاو وه‌ك چاره‌سه‌ر به‌کار بێنه‌... (فإذا غضب أحدكم فليتوضأ: ئە‌گه‌ر یه‌کیکتان توورهبوون، با ده‌ست نوێژ بگریت)<sup>(10)</sup>.

#### 5- Find ways to calm yourself. Repeat calming word or phrase to yourself such as "Take it easy!"

واته: "پێگایه‌ك بدۆزه‌روه‌ که‌ ئارامت بکاته‌وه‌، ئە‌ویش به‌ دووباره‌کردنه‌وه‌ی وشه‌یه‌ك یان ده‌سته‌واژه‌یه‌ك که‌ هه‌یمنت بکاته‌وه‌، وه‌ك: به‌ئاسایی وه‌ریگه‌ره‌" (إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم: من وشه‌یه‌ك ده‌زانم ئە‌گه‌ر ئە‌و بیلیت، ئە‌و که‌فوکوله‌ی ده‌نیشیته‌وه‌، ئە‌گه‌ر بلیت: په‌نا ده‌گرم به‌ خودای گه‌وره‌ له‌ شه‌یتانی ره‌جیم)<sup>(11)</sup>.

#### 6- Think carefully before you say anything.

واته: "به‌ وریایی بی‌ری لی بکه‌ره‌وه‌، پیش ئە‌وه‌ی تو هه‌رچییه‌ك بلیت" (وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب: به‌هێز ئە‌و که‌سه‌یه‌ که‌ له‌ کاتی توورهبووندا خۆی ده‌گریته‌وه‌).

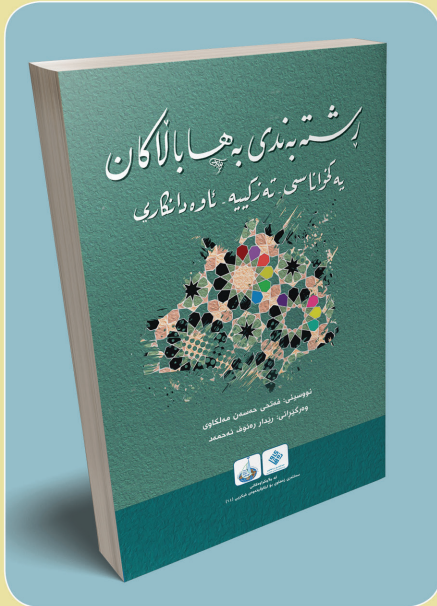
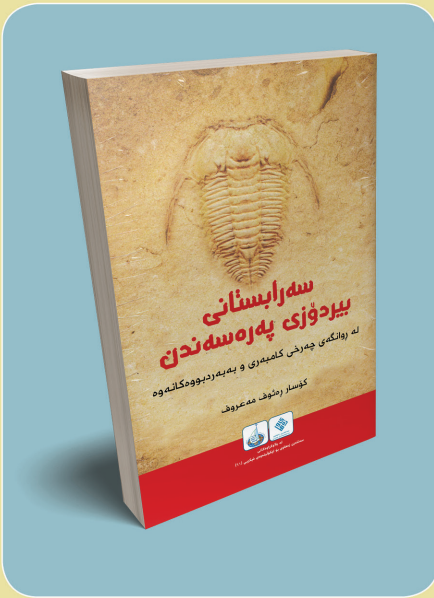
له‌ کۆتاییدا، ئایا له‌م باسه‌دا ئە‌م رێکه‌وتنه‌ له‌ نیوان سووننه‌ت و زانستی راسته‌قینه‌دا به‌ پیشده‌ستی و به‌نه‌رتدۆزی بو ئیسلام و پیغه‌مبه‌ری ئازیز ﷺ دانانریت؟!؟

به‌لێ، کاتیك ئە‌م فه‌رمووده‌ پیرۆزانه‌ که‌ ئە‌م ئامۆژگارییه‌ به‌نرخه‌یان تیا دووباره‌ بۆته‌وه‌ (توورهبوونه‌مه‌به‌!)، له‌ رووی پزشکی و ده‌روونییه‌وه‌ سووده‌ گه‌وره‌کانی ده‌چه‌سپیت، ئە‌مه‌ به‌لگه‌یه‌کی ئاشکرایه‌ که‌ پیغه‌مبه‌ر ﷺ به‌ نووری نیگا، چه‌ندین سه‌ده‌ پیش زانستی پزشکی سه‌رده‌م، له‌





# تازه ترين بلاوڪراوه ڪاني سهنتهري زهه اوى بو ليڪوئينه وهى فيكريبى



**كتيبه ڪانى سهنتهري زهه اوى لهم شوپانه دهست ده ڪهون:**

سارا، پڻوڀن، ئهنديشه له سليمانى / تهفسير له ههوليرا /  
ههزار موڪريانى له ههلهجه / مهحوى له رانيه.

پیدەسەلاتی جینه کان له هاوره گەزبازیدا  
 هاوره گەزبازی، ملکه چیی جینه کانه یان  
 رەفتاریکی دەستکەوتوو



نوسەر: إسماعیل عرفة  
 وەرگێڕانی: دالیا جلال و تارا محمد

پرپاری دا که ری بدری به هوسەرگیری له نیوان هاوره گەزبازەکان له سەرجه م ویلایه ته به کگرتوووه کانی ئەمەریکا، پاش ئەوهی کاره که ته نهها له 36 ویلایه تدا کورت بوویوووه له کۆی 50 ویلایه ت له ئەمەریکا<sup>(2)</sup>. ویلایه ته به کگرتوووه کانی ئەمەریکا چوووه ریزی لیستی ئەو دهوله تانهی که ری به هوسەرگیری هاوره گەزبازەکان ددهن، وهك دانیمارك و هولهنندا و بهلجیکا و باشووری ئەفهریقا و بهرازیل و هی تریش<sup>(3)</sup>.

ئەهی راستی بانگه شه زانستییه کان چین له بهاری هاوره گەزبازی؟ ئایا هاوره گەزبازی رەفتاریکی سروشتی و بۆماوه ییه و په ره ی سه ندوو به درێژایی هه زاران سال، یان رەفتاریکی به ده سه تها توو و نارێکییه کی ده روونیه که په یوه ندیی هه یه به چهنده هۆکاریکی کۆمه لایه تی و ژینگه یی؟

### چۆن رافه ی هاوره گەزبازی بکه ین؟

ئهو وتاره ی که پشتگیری له هاوره گەزبازی ده کات، ئەو رایه بلاوده کاته وه که ده لی هاوره گەزبازی شتیکی سروشتیه، ئەویش پشت ده به ستی به سی ته وه ر: یه کم: لیکچوو اندنی رەفتاری مروف به ئاژهل، چونکه تیبنیی زۆریک له ئاژهلان کراوه که هه لده ستن به و کاره. دووم: بانگه شه ی ئەوه ده که ن که کۆدیکی جینی دیاریکراو هه یه له ترشی ناوه کیی مروفدا، که به رپرسه له هاوره گەزبازی و رەفتاره سیکیسه کان به شیوه یه کی گشتی.

به م دوایانه قسه زۆر بووه ده بهاری هاوره گەزبازی و په یوه ندیی به فیره ته وه. ناوه ناو ده ستکه وته زانستییه کان سه ر هه لده دن و به پاگهنده ی دۆزینه وه ی جینی هاوره گەزبازی (شدوژ جنسی) ده رده که ونه وه و وا نیشان دده دن هاوره گەزبازی شتیکی سروشتی و زگماکییه له مروفدا<sup>(1)</sup>. ئەم جووره توژینه وه و هه والانه ی که له راگه یاننده کان بلاو ده کرێنه وه، به یه کیك له و پایه سه ره کییانه داده نریت که بییاوه ران کاری بو ده که ن و به روی پی دده دن به وه ی که هاوره گەزبازی نه خو شیه کی جه سه ته یی و نارێکییه کی ده روونیی نییه و بارێکی ئاساییه، به لکو ئەمه بژارده به کی زۆر ئاسایی و مافی مروفه، چونکه سروشتیکی بۆماوه ییه که له ترشه ناوه کییه کاندایه، مروف پیوه ی دێته دنیاوه و ناتوانرێ لێی جیا بکرێته وه سه ره رای ئەوه ی که سزای هه یه به پیتی ئاینه ئاسمانیه کان.

هه ر له م چوارچووه یه شدا و بو نموونه؛ (ریتشارد داوکنزی) بییاوه ر پی وایه که (په ره سه ندن ته فسیری هاوره گەزبازی ده کات، به شیوه یه کی ته واو له ری هه ندی بیره دۆزه وه)، به لام (شریف جابر) که بییاوه رێکی عه ره به، وای ده بییت که هاوره گەزبازی هه لسه که وتیکی سروشتیه، پیویست به ترس و رزگار بوون لێی ناکات، به لکو پیویستی به پالشستی و ته بایی هه یه له گه لیدا.

له گه ل تونیدی به سیاسه تکرده یی باه ته ی هاوره گەزبازی، به تاییه ت سالی 2015، کاتیک دادگای بالای ئەمەریکی



سیهم: سه‌بارهت به‌وویه که گۆرانکاریه ژینگه‌یی و هۆکار و پالنه‌ره کۆمه‌لایه‌تییه کان هیچ په‌یوه‌ندییه کیان به دیاریکردنی ئاراسته و ناسنامه‌ی ره‌گه‌زیه‌وه نییه.

له‌راسئیدا ئەم ته‌وه‌ر و باسائه‌ر پووبه‌رووی گومان‌ئیک‌ی گه‌وره‌ده‌بنه‌وه له‌سه‌ر راست‌گۆییان، ئەوه‌تا‌هه‌ردوو برای نووسه‌ری زانستی (نیل وایت‌هید و بریار وایت‌هید) له‌کتیبه‌که‌یاندا به‌ناو‌نیشانی (جینه‌کانم وای لی‌کردم ئەوه‌ بکه‌م)، جه‌خت له‌وه‌ده‌کنه‌وه و له‌پیشه‌کیه‌که‌یدا ده‌لین: "به‌راستی ولاتانی رۆژئاوا بابه‌تیک بوو بۆ هه‌لمه‌تی گومراکردن و هه‌لخه‌له‌تانندن له‌م بیست سی ساله‌ی دواییدا، وای له‌دامه‌زراوه‌گشتیه‌کانی کرد هه‌ر له‌یاسا دانهران بۆ دادوه‌ران و له‌که‌نیه‌سه‌کانه‌وه تا پشپۆری ته‌ندروستی ژیری، به‌شێوه‌یه‌کی فراوان باوه‌ریان به‌وه‌هینا که‌هاوهره‌گه‌زبازی بۆماوه‌یه‌ و ناتوانری بگۆردری"<sup>(4)</sup>.

ئه‌وه‌ش ئه‌و رایه‌یه‌که‌ شروقه‌کاریی راگه‌یانندن (مارک دایس) هاو‌رایه‌له‌گه‌لیدا، که‌ ده‌لێت: "راگه‌یانندی لیبرالی پرۆسه‌ی شۆردنه‌وه‌ی میشکی ئه‌نجام داوه‌له‌ری پروپاگه‌نده‌ی هاوهره‌گه‌زبازان، تاله‌ئه‌مه‌ریکا بووه‌هۆی به‌رزبوونه‌وه‌ی رێژه‌ی هاوهره‌گه‌زبازان."

### ره‌فتاری هاوهره‌گه‌زی لای ناژه‌لان

زۆریک له‌زانیان ئه‌و به‌لگه‌هینانه‌وه‌یه‌ بۆ ره‌فتاری هاوهره‌گه‌زی لای ئاده‌میزاد و به‌سته‌نه‌وه‌ی به‌ره‌فتاری ناژه‌لانه‌وه‌که‌ گوايه‌ شتیکی ئاسایه‌ و هاوشیوه‌ی یه‌کن، به‌لگه‌هینانه‌وه‌یه‌کی پووج و ناراست داده‌نین له‌دوو رووه‌وه: یه‌که‌م: به‌راستی غه‌ریزه‌ و ره‌فتاره‌کانی ئاژه‌ل راست نییه‌ بپۆری به‌هاوشیوه‌ی ئه‌و ره‌فتارانه‌له‌ مرۆفدا. بۆ نمونه‌: هه‌ندی پشیله‌ (نیر بیت یان می) هه‌لده‌ستن به‌کوشتی به‌چکه‌پشیله‌کان، ته‌نانه‌ت گه‌ر به‌چکه‌ی خۆشیان بیت، ئه‌وه‌ش وه‌ک شتیکی غه‌ریزی تیا‌یاندایه‌یه‌ به‌هۆی هه‌ندی گۆرانکاری ده‌روونی و جه‌سته‌یه‌وه‌ روو ده‌دات<sup>(5)</sup>. له‌ره‌فتاریکی له‌و شێوه‌یه‌شدا، کاریکی بپه‌وه‌یه‌ مرۆف برا مرۆفه‌که‌ی خۆی بکوژی به‌هۆی ئه‌وه‌ی ئه‌مه‌ره‌فتاریکی سروشتیه‌ی لای ناژه‌لان، بۆ هه‌موو جوړیک له‌زینده‌وه‌ران، پیکهاته‌ی دروستبوون و کار و فرمانیان به‌ته‌واوی جیاوازه‌له‌ جوړیکی تر.

دپۆیکی تری ره‌تکرده‌وه‌ی پپوه‌ری ره‌فتاری هاوهره‌گه‌زیی ئاژه‌ل له‌سه‌ر ره‌فتاری هاوهره‌گه‌زیی مرۆف ئه‌وه‌یه‌، که‌ زۆریه‌ی ئه‌و ناژه‌لانه‌ی که‌ هاوهره‌گه‌زبازی ده‌کن، به‌هۆی پالنه‌ری چه‌ز و شه‌هوه‌ته‌وه‌ نییه‌ له‌هه‌مان ره‌گه‌زی خۆی، به‌لکو ئه‌و کاره‌ده‌کن له‌به‌ر هۆی جوړبه‌جوړ، بۆنمونه‌ ئه‌و نیره‌ده‌سه‌لاتی خۆی راده‌گه‌ینه‌ی به‌سه‌ر نیره‌کانی تردا و بالاده‌ستی خۆی ده‌رده‌خات له‌ناوچه‌ و خاکیکی دیاریکراودا و پیاوه‌تی خۆی ده‌سه‌لمینی له‌به‌رچاوی میه‌کان، میه‌کانیش ده‌گه‌ری به‌دوای به‌هیزترین نیردا.

هه‌ندیك جاریش تیکچوونی هه‌ستی بۆنکردن لای نیره‌کان (که‌ به‌رپرسه‌له‌ وه‌رگرتنی په‌یامه‌سیکسیه‌کان لای هه‌ندی ئاژه‌ل)، وا ده‌کات که‌ نیره‌کان هه‌له‌بکه‌ن له‌جیاکردنه‌وه‌ی می له‌نیر<sup>(6)</sup>، ئه‌و پاساوانه‌ش به‌ته‌واوی جیاوازن له‌و پاساوانه‌ی ئه‌و پروپاگه‌ندانه‌پیشه‌کی ده‌کن که‌ پشتگیری له‌هاوهره‌گه‌زبازی ده‌کن.

له‌گه‌ل ئه‌وه‌شدا پرسیار له‌هه‌ندی توێژه‌ر کراوه، ئایا غه‌ریزه‌ (پالنه‌ر)ه‌ سروشتیه‌کان به‌ته‌نها ره‌فتاری سیکسی دیاری ده‌کن لای گیانداران، یاخود هۆکاره‌کۆمه‌لایه‌تییه‌کان رۆلیان هه‌یه‌له‌ده‌ست‌نشانکردنی مه‌یل و ئاره‌زووی سیکسی؟ له‌یه‌کیک له‌تاقیکردنه‌وه‌ کللیه‌کاندا (التجارب المفتاحية)، هه‌ندی له‌زاناکان هه‌ستان به‌جیاکردنه‌وه‌ی مه‌یمونه‌ نیره‌کان له‌دایکیان و په‌روه‌رده‌کردنیان به‌بۆ بوونی دایک، کاتیک ئەم مه‌یمونانه‌گه‌وره‌بوون مه‌یمونیکی مینه‌یان پیشکش کرا که‌له‌رووی سیکسیه‌وه‌ په‌سه‌ند بوو، مه‌یمونه‌کان تیا مابوون و نه‌یانده‌زانی چی بکه‌ن و سه‌ریان سوورمابوو، بگه‌ره‌هه‌ندی له‌مه‌یمونه‌نیره‌کان هه‌ولی جووتبوون و وه‌چه‌خسته‌نه‌ویان دا له‌گه‌ل مه‌یمونه‌مییه‌که‌، به‌لام سه‌رکه‌وتوو نه‌بوون<sup>(7)</sup>. ئەم توێژینه‌وه‌یه‌ش ئه‌وه‌ی سه‌لماند که‌ به‌راستی ره‌فتاری سیکسی به‌ده‌ست دیت لانی که‌م به‌شیکی له‌کاتی گه‌شه‌کردن و په‌روه‌رده‌کردندا و به‌شێوه‌یه‌کی به‌هیزیش کاری تی ده‌کری به‌و په‌روه‌رده‌یه‌ی کاتی مندالی.



### راگه‌یاندن و راستی جینی هاوهره‌گه‌زبازی

زۆر جار رۆژنامه‌ و پیگه‌ ئه‌له‌کترۆنییه‌کان هه‌ندی ناو‌نیشان ده‌رده‌کن، وه‌ک: دۆزینه‌وه‌ی جینی هاوهره‌گه‌زبازی یان توێژینه‌وه‌یه‌که‌ سه‌لماندی که‌ په‌سه‌نایه‌تی جینی رۆلی هه‌یه‌له‌ئاراسته‌ی سیکسی. به‌لام زۆریه‌ی ئەم ناو‌نیشانانه‌ گومان له‌راستی و دروستیان ده‌کری.

بۆ نمونه‌: له‌یه‌کیک له‌رووداوه‌ سه‌رنجراکیشه‌کان، زانیای به‌ناوبانگی ئه‌مه‌ریکی له‌زانستی بۆماوه‌یی (دین هامر) که‌ پشتگیری له‌هاوهره‌گه‌زبازی ده‌کات،

تاقیکردنه وهی دیاریکراو و کۆمه لیک خه لکی تر هه لپژرن تا ریک بکه وی له گه ل لوگاریتمی توژیینه وه که، که پیشتر دانراوه له لایهن تیمه توژییره که وه.

جگه له وهی که توژیینه وه که پشتی به سستبو و ته نها به 47 دووانه (توأم)، که ئه وه ش ژماره یه کی زۆر که مه و به شی گشتاندنی توژیینه وه که ناکات، یان ته نانه ت بو دووباره کردنه وهی تاقیکردنه وه که ش ده ست نادات، له بهر ئه وهی له لایهنی ئامارییه وه به هیز نابیت و به س نییه بو ئه وه، پاشان به نکۆلیلێکردنه وه وتی: "به پشتبه ستن به و ستراتیجه ته ی که ئه و تیمی توژیینه وه یه دا بانناوه، هه لی به ده سته ینانی ئه نجامیکی باش و ئه رینی، ته نها ریکه وتیکی هه ر مه کییه"<sup>(11)</sup>.

له چوارچیه وهی هه مان توژیینه وه دا، مامۆستای زانستی جینات (جون گریلی)، په خنه یه کی ئاراسته ی توژیینه وه که کرد به وتاریکی راشکاوانه ی سه روکی تیمه توژییره که خوی کۆتایی هات و دانی به وه دا نا که توژیینه وه که که موکورتیی تیا به له رووی زانستی و ئاماره وه<sup>(12)</sup>. پاشان (گریلی) قسه که ی به ئاراسته یه کی تر دا برد و وتی: "به راستی کیشه ی توژیینه وه ی سه روو جینه کان تابه ت نییه به م توژیینه وه هه ژاره، به لکو کیشه یه کی ریکه خسته. ناتوانی هۆکاره کیمیا یه کان به سترینه وه به په فتاریکی دیاریکراو به شیوه یه کی میکانیکی، په یوه نیدار بوون مانای ئه وه نییه هۆکار بیت"<sup>(13)</sup>.

### توژیینه وه جینییه کان سه باره ت به په فتاری سیکسی

دوو له توژیینه وانیه ی که راگه یاندنه کان بایه خی پی دهن، سالی 2014 تیمیک له توژیهران له زانکوی (نورث ویستیرن)ی ئه مه ریکی، لیکۆلینه وه یه کی زانستیان ئه نجام دا که تیایدا شیکاریان بو ترشی ناوکی 400 نیری هاوهره گه زباز کرد، توژیهران نه یانتوانی جینیک بدۆزنه وه که به پرس بیت له ریبازه سیکسییه که یان و وتیان یان ئه وه تا (مه سه له ی جین به س نییه، یان پیوست نییه بو ئه وه ی هه ر پیاویک بکات به هاوهره گه زباز)<sup>(14)</sup>.

مامۆستای ئه مه ریکی تابه ت به زانستی جین (ئالان ساندرز)، له باره ی توژیینه وه که وه وتی: "جینه کان هه موو چیرۆکه که نییه، ئه وه به و جوهره نییه"<sup>(15)</sup>.

به لام ئایا ئه و توژیینه وانیه ی که په یوه ندیان به هاوهره گه زبازییه وه هه یه، وه ک ئه و توژیینه وانیه وان که په یوه ندیان به نه خو شیه جه سته یه کانه وه هه یه؟ دیاره که ئه وه به و شیوه یه نییه.

گه ران به دوای جینی هاوهره گه زبازی، ناروونیه کی زۆری تیدا هه شار دراوه، ئه ویش ئه وه یه که لیکۆلینه وه جینییه- په فتارییه کان (Behavioral Genetics) به شیوه یه کی یه کلایی و به بهر په فتاره کانی مرۆف دیاری ناکات، وه ک چۆن جینیکی دیاریکراو به پرسه له ده رکه وتنی نه خو شیه کی دیاریکراو. مامۆستای لیکۆلینه وه ی خیزانی له زانکوی نبراسکا (دوگلاس

توژیینه وه یه کی ئه نجام دا، بانگه شه ی ئه وه ی تیا ده کات که په یوه ندییه ک هه یه له نیوان زانستی بو هیل (علم الجينات) و هاوهره گه زبازی. رۆژنامه ئه مه ریکییه کان زۆر به خیرایی هه واله که یان وه رگرت له ژیر ناو نیشانیکی راشکاودا به ناوی (توژیهریک جینی هاوهره گه زبازی ده دۆزینه وه)، سه ره رای سه رنجراکیشیی ناو نیشانه که و مانا راشکاوه که ی بو خو یته ریکی ئاسایی، که چی (دین هامر) خوی نکۆلی له و بابه ته کرد. پاش بلاو بوونه وه ی هه واله که، راستگۆ یانه وتی: "ئه و جینه مان نه دۆزیوه ته وه که به پرسه له ئاراسته کردنی په فتاری سیکسی، بگره باوه ریشمان وابه که جینیکی وا هه ر نییه له بناغه وه"<sup>(8)</sup>.

هامر هه ر خوی به رگریکاریکی تونده له باره ی ئه وه ی که هاوهره گه زبازی په یوه ندییه به جیناته وه هه بیت، باوه ری وابه که هه ر هه ولیک بو دۆزینه وه ی جینیک که ده سه لاتی هه یه به سه ر هاوهره گه زبازی، ئه وه هه ولیکی بیه وده یه. له رووداویکی هاوشیوه شدا، سالی 2015 تیمیک له توژیهران له زانکوی کالیفۆرنیا هه ستان به راگه یاندنی ئه وه ی که هه ندی نیشانه ی سه روو جینی (العلامات الفوق-جینییه)\* هه یه، که راسته وخۆ کار ده کاته سه ر هاوهره گه زبازی له پیاواندا.



گۆشاری به ناو بانگی نه په چه ر (Nature)، ئه م هه واله ی به گه وره بی و گه رموگوری بلاو کرده وه<sup>(9)</sup> و به دوای ئه ویشدا و به خیرایی هه ندی پیکه ی ئه له کترۆنی زانستی هه واله که یان وه رگرت<sup>(10)</sup>، به لام ژماره یه که له لیکۆله ران پیدا چوونه وه یان بو توژیینه وه که کرد و هه ندیک هه له یان تیا دۆزییه وه که راستگۆیی توژیینه وه که به شیوه یه کی گشتی له که دار ده کات.

نوو سه ری زانستی (ئید یونگ)، هه ندی له وه لانه ی توأمار کردووه و ئه وه شی روون کرده وه که ئه و تیمه ی توژیینه وه که ی کردووه دوو به خیرینه وه له هه ندی



## هاورپه گه زبازى سيفه تېكى جينييه، ياخود رېياز و مه يلىكى ده سته كه وتوه؟

له لاپه رپه يه كې توپژينه وه بيدا كه ماموستاى كومه لناسى (تيمى باتلر) بلاوى كرده وه، پيداچونه وهى بؤ هم موو ليكولينه وه ورده كان كرد هر له سالى 1988ه وه، كه تيايدا باس له رپزه ي ئه وه كه سانه ده كات كه هاوسه رى هاورپه گه زبازيان هه يه له ويلايه ته يه كگرتوه كان. بؤ توپزه ره كه دركه وت كه رپزه كه له زيادبووندايه له سالى 1991 به دواوه، كه ئه مهش واتاى ئه وه يه كه هوكارى راگه بانندن و كومه لايه تى و سياسى رولى گه وره بان هه يه له دياريكردنى مه يلى سيكسى، چونكه ئه گهر هاورپه گه زبازى ته نها په يوه ندى به جينه وه هه بى، ئه وا رپزه كان چه سپاو ده بوون<sup>(20)</sup>.

له و راستيانهش كه جى بايه خه، ئه وه يه كه رپزه ي هاورپه گه زبازى له زيادبووندايه، ته نانه ت هه ندى جار له ناوجهرگه ي كه نيسه كان له رپزه وا ژماره يه ك تو مار ده كهن. كاهينى ئوسقوفى ئه مه ريكى (مالكولم بويد) ده لىت، كه بوخى بينويه تى هاورپه گه زبازان له په يمانگا ئاينيه كانى كه نيسه، زياترن له وهى كه چاوى پى كه وتوه له هولىود<sup>(21)</sup>.

له سالى 2000، رپزه نامه ي (تايمز)ى به ريتانى راپورتىكى بلاوكرده وه سه باره ت به و كه سانه ي به هوى نه خوشى نايذرزه ده مرن، له نيو پياوانى ئاينى مه سيحى ئه مه ريكى 10 هينده زياتره له ناو هه موو ميلله ته كه دا<sup>(22)</sup>.

هه ندى راپورتيش هه يه كه ئاماره به زيادبوونىكى زورى رپزه ي هاورپه گه زبازى ده دن له ناو كوليژه لاهوتيه كانى ئه مه ريكى، هه ندى جار ده گاته 30% له كوى كومه لگاي زانكو كانى ئه وه<sup>(23)</sup>. له راستيدا ئه م رپزه، ماناي ئه وه ناگه يه نن كه جينه كان و سروش تى مرؤف په يوه ندىيان به لادانه جياوازه كانى كومه لايه تيه وه هه بيت.

### هوكاره كومه لايه تيه كانى هاورپه گه زبازى

چى ده بوو گهر جينه كان به ته نها به رپرس بوونايه له رپه تارى هاورپه گه زبازى؟ گريمان گهر وا داينين، سه ره راي ئه وهش به راستى جينه كان به ته نها و سه ره به خو له هوكاره ژينگه يى و كومه لايه تيه كان كار ناكهن، سروش تى كار و فرمانى جينه كان وايه كه ده بيت تيكه لى ژينگه ي كومه لايه تى بيت به به رده وامى، تا كارى گه رپه كه ي به ئاراسته يه كى دياريكراو بيته دى.

نوسه رى ئه مه ريكى بوارى زانستى (ديفيد شنك)، ئه م مه سه له يه شروفه ده كات و ده لىت: جينه كان وه ك دوگمه و كليلى كونترول كردنى ده نگ وان له ستوديو كانى تو مار كردن. ئيمه سيفاته كانمان بؤ نامينته وه راسته وخو له جينه كانمانه وه، به لكو په ره به سيفاته كان ده دهن له رپى پرؤسه يه كى ديناميكى بؤ كارلىك كردنى نيوان جين و ژينگه ي

ئه بيوت)، ئه و ناروونيه شروفه ده كات و ده لىت: "زورپك له خه لكى باوه رپى وايه كه به راستى جينه كان هوكارن بؤ رپه تاره ده روونيه ئالوزه كان، به لام كاره كه به و شپوه يه نيه. له زوربه ي باره كان، رپه تاره كان به ره مه مى كارى گه رى جينه كانن كه كارلىك ده كهن له گه ل هوكاره ژينگه يه كان و ئازادى ئيراده و ويستى مرؤف رولى تيدا ده بيتت و كاتيكيش ناو نيشانى رپزه نامه كان ده خوئينه وه: (جيني X هوكاره بؤ رپه تارى Y)، به راستى ئه مه زياده رپه يه و مرؤفه ساده كان باوه رپى پى ده كهن. جينه كان راسته وخو نابنه هوكارى رپه تاره كان، به لكو جينه كان كود بؤ پرتينه كان دروست ده كهن كه به زنجيره يه كى درپز له كارلىكى كيميائى - زيانى تپه ر ده بن و له كو تاييدا هه ندى كارى گه رى كه م داده نين له سه ر رپه تار". پاشان دوگلاس كو تايى به قسه كانى هينا و وتى: "بازدان له جينى ناسراوه وه بؤ رپه تارىكى دياريكراو، كارلىكى زور ئالوز و دژواره"<sup>(16)</sup>.

هه ره ها ماموستاى زينده وه رزانى (ايفان بالابان)، جه ختى له وه كرده وه كه باوه رپى به راكمه ي (دوگلاس ئه بيوت) هه يه: زور سه خته ديارىكردنى جينائى به رپرس له تپكچوونى رپه تارى، بؤ نمونه؛ ئالوده بوون به ئه لكهول، ناتوانرپى ده ستنيشان بكرى به شپوه يه كى ئاشكراو و روون له گه ل ئه وهى كه رپه تارىكه له سه ره نه جامى زور هوكارى ژينگه يى دروست بووه نه ك جينيك به ته نها<sup>(17)</sup>.

### جينه كان له زور و ردينى رپزه ي هاورپه گه زبازى

دامه زراوه ي (به كيك بؤ ده دانه One n Ten)، شانبه شانى ده يان دامه زراوه و بلندگوى تر په ره به گشتاندى ئه و بيروپايه ده دات كه رپزه ي 10% دانىشتوان برىتين له هاورپه گه زباز به سروش ت<sup>(18)</sup>. به لام ئايا ئه و رپزه يه راستيه؟ له گه ل هاتنى سالى 2010، زياتر له سى توپژينه وهى ورد ئه نجام دراوه له ولاته رپزه وا وايه كان بؤ ديارىكردنى رپزه ي هاورپه گه زبازان، ته نانه ت يه كيك له و ليكولينه واننه نزيك نه بوونه وه له و رپزه ي 10% به، به لكو رپزه كان له نيوان 2%-3% بوون<sup>(19)</sup>.



6-Whitehead, My Genes, P. 80  
7-Ibid, P. 61  
8-McKie R. The Myth of the Gay-Gene, The-Press 30July  
9-<https://www.nature.com/news/epigenetic-tags-linked-to-homosexuality-in-men-1.18530>  
10-<http://www.sciencemag.org/news/2015/10/homosexuality-may-be-caused-chemical-modifications-dna>  
11-<https://www.theatlantic.com/science/archive/2015/10/no-scientists-have-not-found-the-gay-gene/410059/>  
12-<https://vizbang.tumblr.com/post/130817769270/a-brief-digression-from-pretty-pictures>  
13-<http://epgntxeinstein.tumblr.com/post/130812695958/over-interpreted-epigenetics-study-of-the-week-2>  
14-<http://mychristiandaily.com/is-the-gay-gene-a-myth-can-homosexuality-be-determined-by-dna/>  
15-Ibid  
16-<https://static1.squarespace.com/static/55efa8b5e4b0c21dd4f4d8ee/t/56f1e8015559863e-a9a5576b/1458694149283/Genetics+and+Homosexuality+-+Journal+of+Human+Sexuality+vol+2.pdf>  
17-18Horgan J. Eugenics Revisited, Scientific American 268, (June), P. 127  
18-<http://oneten.org/about-one-n-ten/>  
19-2Whitehead, My Genes, P. 4  
20-21AmyC. Butler. Trends in Same-gender Sexual-Partnering, Journal-of Sex Research  
21-NicolosiJ, Reparative Therapy of Male-Homosexuality  
22-[http://listserv.virtueonline.org/pipermail/virtueonline\\_listserv.virtueonline.org/2000-March/001119.html](http://listserv.virtueonline.org/pipermail/virtueonline_listserv.virtueonline.org/2000-March/001119.html)  
23-Whitehead, My Genes, P. 55  
24-DavidShenk, New Insights Into Genetics, Talent, and IQ, P.18  
25-6Whitehead, My Genes, P. 3  
26-FrishM., HviidA. Childhood family coorelates of heterosexual and homosexual-marriage  
27-Saghir MT., Robins E. Male and Female Homosexuality).  
28-Nicolisi J, Reparative Therapy of Male-Homosexuality  
29.Whitehead, My genes, P.82  
\* هۆکاری سهروو جینی: واته گۆرانکاری کیمیایی، به لام کار ناکاته سهروو پیکهاتهی ترشی ناوکی DNA.

کۆمه لایهتی". پاشان کۆتایی به قسه کانی دینیی و ده لایت: "له جیهاتی کدا که جینه کان و ژینگه کارلیک ده کهن، هیشتا جیاوازیه جینییه کان گرنگن به شتویه به کی بنه رتهی، به لام به تنهها جینه کان ئه وه دیاری ناکهن که ئیمه کین" (24).  
به پرسیارکردن له سهروو رادهی زیندوویتی ئه وه جینهانی که ناراستهی سیکی ده کهن (گهر هه بیت)، ئه وه ههردوو براکه (واپهید) وتیان: "وروژاندنی نیو هاوپه گه زبازان، ده شی 10% کاری تی بکری له لایه ن جینه کانه وه، به لام ته نانه ت ئه م کاربگه ریه ش ناراسته وخۆ و لاوازه. بو نموونه؛ ئه وه جینهانی که وا له پیاویک ده کات بالایی بهرز بیت، مه رج نیه وای لی بکات بیی به یاریزانی پاسکه" (25).  
سه باره ت به هۆکاره کۆمه لایه تییه کان که کار ده کهنه سهروو ریازی هاوپه گه زبازی جوړاوجوړ و هه مه په نگه، یه کیک له توژی نه وه کان ده لایت نه بوونی دایک یان باوک، وا ده کات هاوپه گه زبازی زیاد بکات به ریژهی 20% (26). له توژی نه وه به کی تریشدا: 84% نیره هاوپه گه زبازه کان دانیان به وه دا ناوه که باوکیان بایه خیان پی نه داون له مندالیاندا و پشتگوئیان خستوون. ئه مه له بهرام بهر ته نها 10% ی ئه وانه ی جیاوازن (واته ئه وانه ی سیکی ده کهن له گه ل په گه زه که ی ترده) (27). به لام سه باره ت به هاوه لیکردن له مندالیاندا، هه ندی توژی نه وه ده ریخستوه که ئه وانه ی ناباون له رووی سیکی سه وه، زوړ جار هاوپه ی که میان هه بووه له په گه زی خویان و له لایه ن کۆمه لیککی زوړ له په گه زه که ی خویان په ت کرانه ته وه (28)، له ئه نجامی نارپکیکی ژینگه ی خیزانی یان په ت کردنه وپان له لایه ن کۆمه لگه وه، لای هه ندی مندال باریک سهروو هه لده دا که پی دهوتری (پیناسه ی په گه زی دیارینه کراو)، ئه وه شه که هاوکاره له 15% ی ناراسته و ریازی هاوپه گه زبازیان، به تابه ت گهر ئه م تیکچوونه هاوکات بیت له گه ل ده سترژی سیکی له مندالیاندا (29).

### لینکی سهروو عه ره ی

بابه تی: (الشذوذ-الجنسي-حتمية-جينية-أم-سلوك-مكتسب) وه رگه راوه له سایتی [midan.aljazeera.net](http://midan.aljazeera.net)  
په راویزی سهروو کان  
1-<https://www.independent.co.uk/news/science/largest-ever-study-into-the-gay-gene-erodes-the-notion-that-sexual-orientation-is-a-choice-9875855.html>  
2-[http://www.bbc.com/arabic/world-news/2015/06/150626\\_us\\_gay\\_marriage](http://www.bbc.com/arabic/world-news/2015/06/150626_us_gay_marriage)  
3- بابه تی: (إنفوجرافيك-هذه-الدول-تسمح-بزواج-المثليين) وه رگه راوه له سایتی [www.dotmsr.com](http://www.dotmsr.com)  
4- 5NE&BK Whitehead, Homosexuality and the Scientific Evidence, P.  
5-[http://messybeast.com/kill\\_kit.htm](http://messybeast.com/kill_kit.htm)



# به سال اچوون

ن: د. محمد دودح و: هيشين زاهير



خودای گه‌وره ده‌فهرموویت: ﴿ وَمَنْ نَعْمَرَهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ ﴾ ۶۸ یس، واته: "خو ئاشکرایه ئه‌وهی ته‌مه‌نی درٚری پی بیه‌خشین، جوانی روواله‌تی بو ناهیلین، ئه‌وه بو ژیربان ناخه‌نه کار؟" هه‌وروه‌ها خودای گه‌وره ده‌فهرموویت: ﴿ وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَوَفِّقُكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرِدْ إِلَىٰ أَزْدِلِ الْعُمُرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ ﴾ ۷۰ النحل، واته: "(خه‌لکینه) به راستی هه‌ر خودا دروستی کردوون و پاشان هه‌ر ئه‌ویش ده‌تانم‌ریت، هه‌ندیکتان ته‌مه‌نی درٚر ده‌بیت و ده‌برٚته‌وه بو ته‌مه‌نی سه‌رده‌می لاوازی و بیه‌یزی و که‌نه‌فتی و که‌فته‌کاری، تاوه‌کو ده‌گاته‌ راده‌به‌ک که‌ دوا‌ی ئه‌و هه‌موو زانست و زانیاری و تیگه‌یشتنه‌ی که‌ هه‌یوو، هه‌موو شتیکی بیر ده‌چیته‌وه و هیچ نازانیت، به راستی هه‌ر خودا ته‌واو زانا و به‌ده‌سه‌لانه."

## ده‌لاله‌ت و مانای ده‌ق

حاله‌تی پیری به‌ستراوه‌ته‌وه به ته‌مه‌نی مرؤف، هه‌تا ئه‌گه‌ر تووشی هیچ نه‌خوشیه‌کیش نه‌هاتبیت و شیوه و ئیشوکاریش ده‌گرٚته‌وه و کار له هه‌موو ئه‌ندامه‌کانی جه‌سته ده‌کات. له‌ گرنگ‌ترین ئه‌و گۆرانکاریانه؛ له‌ده‌ستدانی توانای ژیرییه بو فیربوون. خودای گه‌وره ده‌فهرموویت: ﴿ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرِدْ إِلَىٰ أَزْدِلِ الْعُمُرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ ﴾ ۷۰ النحل. خودای پاک و بیگه‌رد له‌م ئایه‌ته‌ پیرۆزه‌دا باسی ئه‌وه‌ی کردووه که‌ وا ئه‌وه‌ی ته‌مه‌نی درٚر بیت، پیکه‌اته‌ و سروشتی سه‌ره‌وژٚر ده‌بیته‌وه، واته‌ بارودو‌خی هه‌لده‌گرٚته‌وه و هیز و توانای که‌م ده‌بیته‌وه و به‌ره‌و پاش ده‌چیته‌وه، توانا‌کانی ژیری و هوشیاری لاواز ده‌بیت و لاوازی ده‌ستی به‌سه‌ردا ده‌گرٚت، بویه‌ وه‌کو ئه‌و که‌سه‌ی لی دیت که‌ سه‌ره‌وژٚر ده‌بیته‌وه. زانست ئه‌م وه‌سغه‌ ورده‌ی ئاشکرا کردووه ده‌براره‌ی ئه‌و بارودو‌خه‌ له‌ گه‌رانه‌وه بو دواوه و هه‌لگه‌رانه‌وه و سه‌ره‌وژٚربوونه‌وه که‌ و فراوان ده‌بیته‌وه (به‌ربلاو ده‌بیته‌وه)، تاوه‌کو هه‌موو گۆرانکارییه‌ ديار و شاراوه‌کان له‌خو بگرٚت، ئه‌مه‌ش له‌به‌ر ئه‌وه‌ی وشه‌ی (خلق: دروستکردن و به‌دیهندان)، هه‌موو پیکه‌اته‌کان و چالاکیه‌ لاشه‌بیه‌کان له‌خو ده‌گرٚت.

هه‌ر وه‌کو زانراوه‌ له‌وه‌ته‌ی قورئانی پیرۆز له‌ سه‌ده‌ی حه‌وته‌مدا دابه‌زیوه‌ هه‌تا سه‌رده‌میکی که‌م به‌ر له‌ ئیستا، هه‌موو ئه‌وانه‌ له‌ لای مرؤفه‌کان نه‌زانراوبوون، ته‌نیا ئه‌و گۆرانکارییه‌ ديار و رووکه‌شییانه‌ نه‌بیت که‌ له‌ شیوه‌ و دیمه‌نی

ده‌ره‌وه‌ روو ده‌ده‌ن، به‌لام له‌ گه‌ل به‌رده‌ستبوونی ئه‌و ته‌کنیکانه‌ و به‌ره‌و‌پیش‌چوونی تو‌یژینه‌وه‌کان له‌لایه‌ن زانا‌کانه‌وه، ئه‌وه‌ جیگه‌ر بوو که‌ ئه‌وه‌ی روو ده‌دات له‌ کاتی به‌سال‌اچوونی ته‌مه‌نی مرؤف و رو‌چوونی له‌ پیری، له‌وه‌ ده‌رینه‌کرد که‌ وا ئه‌مرؤ زانست پیی گه‌یشتووه و ئاشکرای کردووه ده‌براره‌ی ئه‌م وه‌سغه‌ کو‌که‌ره‌وه‌ و گشتگیره‌ و چوونیه‌که‌ له‌ گه‌ل واتای ئه‌و ده‌قه (ئایه‌ته).

یه‌که‌مین که‌س که‌ وا ئاگادار بووه‌وه و هه‌ستی به‌و دیارده‌ی به‌سال‌اچوونه‌ کردووه، وه‌کو حاله‌تیک‌ی گه‌رانه‌وه‌ و هه‌لگه‌رانه‌وه‌ی جه‌سته‌یی و که‌مه‌ینان له‌ توانایی ئیشوکاره‌وه‌ وه‌کو کاریگه‌ریه‌کی جیگه‌ر و په‌یوه‌ست به‌ ته‌مه‌ن، دکتوری فه‌رنسی (شارکو‌ت) بو‌و له‌ سالی (1881)، زور له‌ تو‌یژه‌ره‌کان ها‌ورا نه‌بوون له‌ گه‌لی هه‌تا سه‌ده‌ی بیستم، هه‌ر بویه‌ش تووشی سه‌رسورمان ده‌بین کاتیک ده‌بینین قورئانی پیرۆز ره‌چاوی باه‌تی پیری و به‌سال‌اچوونی کردووه و گرنگی پی داوه‌ به‌ زیاتر له‌ (10) سه‌ده‌ پیش ئه‌و کاته، له‌ کاتیدا وه‌سفیک به‌و شیوه‌ ته‌واوه، ده‌لاله‌ت له‌وه‌ هه‌لگه‌رانه‌وه‌ و به‌ره‌و‌پاش‌چوونه‌وه‌ و سه‌ره‌وژٚربوونه‌وه‌ بکات که‌ وا هه‌موو روواله‌ته‌ زینده‌گیه‌کانی مرؤف بگرٚته‌وه و هیچ کتیبیک نابینته‌وه‌ که‌ هاوشانی ئه‌وه‌ بیت له‌م روژگاره‌دا وه‌حی (سرووش)ی بدرٚته‌ پال، جگه‌ له‌ قورئان نه‌بیت. په‌بهردن به‌ لایه‌نه‌ شاراوه‌کانی به‌سال‌اچوون له‌م سه‌رده‌می ئیمه‌دا له‌ کاتیکدا که‌ ئه‌و ته‌کنیکانه‌ به‌رده‌ستن، ئه‌مه‌ش شایه‌تیده‌ریکه‌ بو قورئانی پیرۆز که‌ وا به‌ وه‌حی دابه‌زیوه‌ له‌لایه‌ن خودای گه‌وره‌وه.

سه‌رچاوه‌کانی نوسه‌ر

- Encyclopedia Britannica, 2001.
- Encarta, 2001.
- Scientific American presents June, 2000.
- Compton's Encyclopedia, 1998.

# ئایا پۆژووی پەمەزان کار لە تەندروستی گورچیلە دەکات؟



ئا: د. بەهێز محمد صالح مه‌حمود [bahezmuhammed@hotmail.com](mailto:bahezmuhammed@hotmail.com)

هه‌یه هه‌روه‌ک له‌ توێژینه‌وه‌کاندا سه‌لمی‌نراوه‌، له‌ ئیستادا ده‌یان توێژینه‌وه‌ی زانستی ئەنجام دراوه‌ و ده‌ریان‌خستوه‌وه‌ پۆژووی پەمەزان له‌سه‌ر که‌سی ساغ هه‌ندیک جار له‌سه‌ر نه‌خۆشیش نه‌ک زیانه‌خس نییه‌ به‌لکو سوودی تەندروستی له‌ چه‌ندین رووه‌وه‌ هه‌یه‌، له‌به‌رئەوه‌ی له‌ پۆژووی ئیسلامیدا ئاو ناخوێت‌ه‌وه‌ و ماوه‌یه‌ک گورچیلەکان ئاوی تی‌ ناچیت. یه‌کیک له‌و بابەتانه‌ی زۆر باس ده‌کری‌ت کاریگه‌ری پۆژووه‌ له‌سه‌ر تەندروستی گورچیلە، هه‌ندیک بانگه‌شه‌ ده‌که‌ن پۆژووی پەمەزان نه‌ک بۆ که‌سیک گورچیلە‌ی نه‌خۆش بیت به‌لکو بۆ ساغیش مه‌ترسیداره‌ و هۆکاری‌که‌ بۆ تووشبوون به‌ ئازارو به‌ردی گورچیلە و به‌ هۆی ئاو نه‌خوارنه‌وه‌وه‌ زیان به‌ گورچیلەکان ده‌کات، له‌ کاتی‌که‌دا چه‌ندین توێژینه‌وه‌ی زانستی ده‌ریده‌خه‌ن که‌ پۆژووی پەمەزان کاریگه‌ری خرابی له‌سه‌ر گورچیلە‌ی که‌سی ساغ نییه‌ و هه‌ندیک جاریش به‌سووده‌ ته‌نانه‌ت زۆر جار له‌سه‌ر نه‌خۆشه‌کانیش بی‌ زیانه‌، لی‌ره‌دا هه‌وت توێژینه‌وه‌ ده‌خه‌ینه‌ به‌رچاو:

## 1- کاریگه‌ری پۆژووی پەمەزان له‌سه‌ر کاری گورچیلە

توێژینه‌وه‌یه‌ک<sup>(1)</sup> له‌سه‌ر 20 که‌سی پۆژووه‌وان که‌ ته‌مه‌نیان له‌ نیوان 20 بۆ 45 ساڵ بوو ئەنجام درا له‌ گۆڤاری زانستی (British journal of nutrition) دا بلاوکراوه‌ته‌وه‌، توێژهران گه‌شتنه‌ ئه‌و ئەنجامه‌ی که‌ له‌ش له‌گه‌ل ئه‌و سیستمه‌ خۆراکیه‌ی له‌ کاتی به‌پۆژوو بوونی پەمەزاند ده‌ستی ده‌خات خۆی ده‌گونجینیت، بی‌ ئه‌وه‌ی هه‌یچ کاریگه‌رییه‌کی

زۆر جار باس له‌ کاریگه‌ری پۆژووی پەمەزان له‌سه‌ر تەندروستی ده‌کری‌ت، هه‌ندیک به‌ بی‌ سه‌رچاوه‌ و توێژینه‌وه‌ی زانستی بانگه‌شه‌ ده‌که‌ن، پۆژووی پەمەزان بۆ تەندروستی زیانه‌خسه‌ ئه‌گه‌ر که‌سه‌که‌ ساغ بیت یان نه‌خۆش! په‌نگه‌ به‌مه‌ بیانه‌وی‌ت موسلمانان له‌ جیه‌جی‌کردنی ئەم پایه‌ی ئیسلام سارد بکه‌نه‌وه‌، بی‌گا له‌وه‌ی که‌ موسلمان بۆ مه‌به‌ستی جیه‌جی‌کردنی فه‌رمان و په‌زامه‌ندی په‌روه‌ردگاریان و چوونه‌ ریزی پارێزگاران که‌ ئامانجی سه‌ره‌کیه‌ به‌ پۆژوو ده‌بن، نه‌ک بۆ سوود و زیانی تەندروستی. وه‌ک په‌روه‌ردگار ده‌فه‌رمو‌یت: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ البقرة.

له‌ راستیدا گومان‌ی مه‌ترسیداری پۆژووی پەمەزان له‌سه‌ر که‌سی ساغ، هه‌یچ بنه‌مایه‌کی زانستی نییه‌ و توێژینه‌وه‌کان پینچه‌وانه‌ی ئەمه‌یان ده‌رخستوه‌، ئه‌گه‌ر بۆ که‌سی نه‌خۆشیش باس بکری‌ت ئه‌وه‌ قورئانی پیرۆز له‌ میژه‌ ئاماره‌ی به‌وه‌ داوه‌ که‌ دوو گروپ ده‌توانن به‌پۆژوو نه‌بن، که‌سی نه‌خۆش و گه‌شتیار ﴿أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ﴿١٨٤﴾ البقرة، ئه‌گه‌ر سه‌یری ئایه‌ته‌ پیرۆزه‌که‌ بکه‌ین نه‌خۆشی پیش گه‌شتیار خستوه‌، مانای وایه‌ هه‌ندیک نه‌خۆشی تایبه‌تی هه‌یه‌ له‌و چوارچێوه‌یه‌دا له‌وانه‌یه‌ پۆژوو زیانی تەندروستی بۆی هه‌بیت ئەمه‌ش شتیکی تازه‌ نییه‌ مرۆڤ باسی لی‌وه‌ بکات، به‌لام به‌ گشتی سوودی‌کی زۆری تەندروستی



خراب له سهر کاروچالاکی گورچيله دروست بکات.

## 2- په یوه ندى پوژوو به دروستیونى بهردى گورچيله وه

تویژینه وه یه ک له تاران له سهر 75 نه خوښ کراوه (2) و گه بشته نهو نه جامه ی که هیچ په یوه ندى یه ک له نیوان پوژوو ی په مه زان و بهردى گورچيله دا نیسه، بگره له پشکنینه کانیا ندا ده رچووه که بهردى جوړی (calcium oxalate) که زوړترین جوړه، کهم بوته وه. له م توژینه وه یه دا نه وه دوپات ده کاته وه که هیچ به لگه یه کیان نه دوزیوه ته وه له باره ی نه وه ی که پوژوو ی په مه زان بیته هو ی دروستیونى بهردى گورچيله.

## 3- کاریگه رى پوژوو له سهر نازارى گورچيله

له توژینه وه یه کی تر دا (3) که له نه کهره ی تورکیا نه جامدراوه له سهر (176) نه خوښى نازارى گورچيله له نه خوښخانه ی فریا که وتن له (2016) داخل بوون، ده رکه وتووه نازارى گورچيله هیچ په یوه ندى یه کی به پوژوو ی په مه زان وه نیسه و هیچ به لگه یه ک له بهر ده ست نیسه بو دروستیونى بهردى گورچيله له په مه زان دا.

## 4- کاریگه رى پوژوو له سهر نه خوښى دريژخايه نى گورچيله

ا- له توژینه وه یه ک دا (4) له سهر (31) نه خوښى دريژخايه نى گورچيله نه جامدرا، که به هو ی شه کروه دووچارى نه خوښى گورچيله بوون، (14) که سیان قوناغى سى بوون، (12) که سیان قوناغى چوار بوون و پینج که سیان قوناغى پینجى نه خوښیه که بوون، له نه جامدا هم موویان پشکنینى یه که ی پالاوتنى کارى گورچيله یان (GFR) بو کراوه ده رکه وتووه که کارى پالاوتن باشت بووه و زیادى کردووه له گه ل ده رچوونى که میک پروتین و سوډیوم له میزدا، نه مه ش نه وه ده گه یه نیت که پوژوو ی په مه زان کاریگه رى خراپى نیسه له سهر گورچيله.

ب- توژینه وه یه کی تر (5) بو (31) که س که به پوژوو بوون و (26) که س که به پوژوو نه بوون (گروپی کونترول) نه جامدرا، هم موویان له قوناغى (2-4) نه خوښى دريژخايه نى گورچيله دا بوون، یه ک هه فته پيش په مه زان ده ست به توژینه وه کرا، دواى په مه زان پشکنینى کراتین و یوریا و ریژه ی ناو له ناو له شدا نه جامدرا، له نه جامدا ده رکه وت که پوژوو ی په مه زان هیچ کاریگه ریه که ی نه رینى نه بووه و بگره له هه ندى کیشیاندا باشت بوون.

ج- هه روه ها له توژینه وه یه کی تر دا (6) بو دیار یکردنى کاریگه رى پوژوو به سهر نه خوښى دريژخايه نى گورچيله و سستی گورچيله نه جام درا، (39) نه خوښى گورچيله ی دريژخايه نى گره وه که له قوناغى (3-4) نه خوښیه که دا بوون، له گه ل (32) نه خوښ که گورچيله یان بو ده شوړدرا، بو هه موو نه وانه ی نه خوښى دريژخايه نى گورچيله یان هه بوو هیچ گورانکاریه ک رووی نه دا له نه جامى تاقیکاریه کانیا ندا له پيش به پوژوو بوون و له کاتى به پوژوو بوون و نه نانه ت

له دواى به پوژوو بوونیشدا، به لام هه ندى ک گورانکاری به سهر نه جامى تاقیکاری نه وانه دا هات که گورچيله یان بو ده شوړدرا، به بی نه وه ی هیچ رووداویکی مه تر سیدارى ته ندروستى لیکه وپته وه.

د- توژینه وه یه کی تر (7) که بریتى بوو له داتا کردن و سهیرکرنه وه ی هه موو توژینه وه کانى تر له م بواره (meta analysis) ده رکه وت پوژوو ی په مه زان هیچ کاریگه ریه کی خراب له سهر نه وه که سانه ی نه خوښى دريژخايه نى گورچيله یان هه یه به جى ناهیتیت چونکه پالاوتنى گورچيله گورانکاری به سهر دا نیست

ده رنه جام ده توانین بلین که پر یاردانى هه رمه کی به بی بنه مایه کی زانستى یه کلاکهره وه له سهر کاریگه رى نه رینى پوژوو به سهر نه خوښیه کانى گورچيله، زانست پشتگیری لى ناکات، خوداى گه وره خو ی مه رج و نه گره کانى گرتن و نه گرتنى پوژوو ی روون کردوته وه، هه ربو یه دروستکردنى گومان و بلاوکردنه وه ی له ناو موسلماناندا، هه ولیکی لاواز و شکست پی هاتووه.

## پهراویزه کان

1-Cheah, S.H., Ch'Ng, S.L., Husain, R. and Duncan, M.T., 1990. Effects of fasting during Ramadan on urinary excretion in Malaysian Muslims. *British journal of nutrition*, 63(2), pp.329-337.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2334668>

2 -Miladipour, A.H., Shakhssalim, N., Parvin, M. and Azadvari, M., 2012. Effect of Ramadan fasting on urinary risk factors for calculus formation. *Iranian journal of kidney diseases*, 6(1), p.33.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22218117>

3- Bernieh, B., Al Hakim, M.R., Boobes, Y. and Zidan, F.M.A., 2010. Fasting Ramadan in chronic kidney disease patients: clinical and biochemical effects. *Saudi Journal of Kidney Diseases and Transplantation*, 21(5), p.898.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4795863/>

4- Bernieh, B., Al Hakim, M.R., Boobes, Y. and Zidan, F.M.A., 2010. Fasting Ramadan in chronic kidney disease patients: clinical and biochemical effects. *Saudi Journal of Kidney Diseases and Transplantation*, 21(5), p.898.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20814128>

5-Hassan, S., Hassan, F., Abbas, N., Hassan, K., Khatib, N., Edgim, R., Fadol, R. and Khazim, K., 2018. Does Ramadan Fasting Affect Hydration Status and Kidney Function in CKD Patients?. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 72(3), pp.241-247.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29518785>

6-Al Wakeel, J.S., 2014. Kidney function and metabolic profile of chronic kidney disease and hemodialysis patients during Ramadan fasting. *Iranian journal of kidney diseases*, 8(4), p.321.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25001139>

7-Bragazzi, N.L., 2015. Ramadan fasting and chronic kidney disease: does estimated glomerular filtration rate change after and before Ramadan? Insights from a mini meta-analysis. *International journal of nephrology and renovascular disease*, 8, p.53.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26082658>



# هه‌لسه‌نگاندنی لیدانه‌کانی دڤ و فشاری خوین له جووله جیاوازه‌کانی نوپژدا

ئاماده‌کردنی: تارا محهمه‌د

به‌ده‌ست دیت، توپژینه‌وه‌کان به‌لگه‌ی به‌هیزیان خستوته‌رو و که وا کار ده‌کاته‌سه‌ر پیوه‌ره فسیؤلۆژییه‌کانی جه‌سته، وه‌ک؛ لیدانه‌کانی دڤ، هه‌ناسه‌دان و دابه‌زینی په‌ستانی خوین له‌وه‌سه‌انه‌دا که تووشی به‌رزه‌فشاری خوین بوون.

لینکۆلینه‌وه‌ی زۆر کراوه، که باس له‌هاوپه‌یوه‌ندی نیوان میدیته‌یشن و باری وه‌ستانی جه‌سته و کاریگه‌ریه‌کانی له‌سه‌ر لیدانه‌کانی دڤ و په‌ستانی خوین و سووپی خوین به‌گشتی ده‌کات.

له‌گه‌ل چوونه‌سه‌ره‌وه‌ی ته‌مه‌ندا، گۆرانی خیرایی لیدانی دڤ که‌م ده‌بیته‌وه‌ به‌هۆی که‌مبونه‌وه‌ی جووله‌ی جه‌سته‌وه. خیرایی لیدانی دڤ له‌که‌سی ته‌ندروستدا (75-70 bpm) ه و له‌کاتی پشوو (60-80 bpm) ه<sup>1</sup>.

له‌توپژینه‌وه‌یه‌که‌دا که له‌سه‌ر 24 که‌س ته‌نجام دراوه<sup>2</sup>، 10 که‌سیان ره‌گه‌زی نیر و 14 یان ره‌گه‌زی مین، له‌نیوان ته‌مه‌نه‌کانی 20 بو 36 سالدا که له‌رووی ته‌ندروستی جه‌سته‌وه‌ بی‌کیشه‌بوون، له‌ریگه‌ی ئامیری نه‌خشه‌کیشی دڤ ECG که کاره‌بای دڤ ده‌پۆیت، خیرایی لیدانی دلیان بو پتورابوو بو 5 خوله‌ک له‌کاتی پشوو و پاشان له‌کاتی نوپژکردندا، ئەم ئەنجامانه‌ی خواره‌وه‌تۆمار کران:

**خیرایی لیدانی دڤ له‌کاتی نوپژکردندا**

پشوو (پینج خوله‌ک پیش نوپژ)  $13 \pm 78$

وه‌ستان له‌نوپژدا  $11 \pm 85$

رکوع  $10 \pm 80$

سجود  $9 \pm 73$

ته‌حیات  $12 \pm 78$

نوپژ، یه‌کیک له‌پایه‌کانی ئیسلامه، په‌رستشیک‌ی به‌رده‌وامه که موسلمان بو په‌روه‌ردگار ئەنجامی ده‌دات، هه‌روه‌ها که‌شیک‌ی رۆحی و کۆمه‌لیک جووله‌ی جه‌سته‌ی بو نوپژخوین ده‌سته‌به‌ر ده‌کات که جه‌سته و ده‌روونی ئارام ده‌کات. ئەو جوولانه‌ی له‌نوپژیکدا ده‌کریت: (وه‌ستان، رکوع، سجود و دانیشن بو ته‌حیات) ه. موسلمان له‌رۆژیکدا جگه‌له‌نوپژه‌سووننه‌ته‌کان، پینج نوپژی له‌سه‌ر فه‌رزه و هه‌ر نوپژیک به‌تکبیر ده‌ست پێ ده‌کات و به‌سه‌لامدانه‌وه‌ بو‌شانی چه‌پ کۆتایی دیت.

نوپژ جگه‌له‌وه‌ی له‌سه‌ر موسلمان فه‌رزه، زۆر مه‌به‌ستی گه‌ره‌ی تیدایه، بو‌نموونه؛ موسلمان فیری ریکخستن و باش به‌ریوه‌بردنی کات ده‌کات، به‌هۆی ئەوه‌ی هه‌ر نوپژیک کاتی دیاریکراوی خو‌ی هه‌یه‌بو به‌جیه‌تانی.

لیدانی دڤ نیشانه‌یه‌بو زانیی چۆنیتی باش کارکردنی دڤ، ده‌توانریت له‌رپی ئامیری (ECG) به‌وه‌بپۆریت که‌خویندنه‌وه‌که‌ی یه‌که‌لیدانه‌له‌چرکه‌یه‌که‌دا. لیدانه‌کانی دڤ ده‌گۆرین به‌هۆی کاردانه‌وه‌ی بو زۆر هۆکاری فسیؤلۆژی، وه‌ک: راهیان و وه‌رزش، لایه‌نی ده‌روونی، ژینگه‌ و باری وه‌ستانی جه‌سته و هتد... هه‌موو ئەم هۆکارانه، به‌هه‌مان شیوه‌ کاریگه‌ری له‌سه‌ر په‌ستانی خوین داده‌نین. په‌ستانی خوین یه‌کیک له‌گرنگترین پیوه‌ره فسیؤلۆژییه‌کانه‌بو هه‌لسه‌نگاندنی ته‌ندروستی نه‌خۆش، که به‌مانای ئەو فشاره‌دیت له‌سه‌ر دیواری بۆریه‌کانی خوین دروست ده‌بیت له‌کاتی تیپه‌ربوونی خوین به‌ناو جه‌سته‌دا.

میدیته‌یشن (رامان و پشوو رۆحی) که له‌نوپژدا



ئەم پېئوانانە ئەو دەردەخات كە وا بە درېژايى جوولە كانى نوپژ، گۆرانكىكى ورد و ناوازه له ليدانى دلى نوپژخوينه كەدا بەدى دە كرېت، كە بەرترين پېوانە لە وەستان (قيام) و نزمترينى لە (سجود) داىه. ئەم بەرزوزنمىيەك لە دواى يەكەش لە ليدانى دلدا كار دە كاتە سەر باشتر كار كردنى دل و ناردنى خوین بۆ ئەندامە كانى جەستە.

لە توپژينه وەيه كى تردا كە لە لاىەن دوو پزىشكە وە لە ولاتى ماليزيا ئەنجام دراو، بە هەمان شپۆ هەلسەنگاندن بۆ ئەو گۆرانكارىيانە كراو كە لە ليدانە كانى دل و پەستانى خویندا روو دەدات لە كاتى ئەنجامدانى جوولە كانى نوپژدا، هەر وەها كارىگەرپى خویندى نايەت و زىكرە كان لە نوپژدا لە سەر ليدانى دل و پەستانى خوینى نوپژخوين.

توپژينه وەيه كە لە سەر 30 پياو كراو كە ئەمەنيان لە نيوان 20 بۆ 30 سالدا بوو و هېچ كيشەيه كى دل و سوورپى خوینيان نەبوو. داوايان لى كراو بە ئەنجامدانى نوپژ و لە رېى بە كارهيتنانى چەند نامپزىكە وە كە لە سنگى خۆبەخشە كان بەستراو، چاودپزى ليدانى دل و پەستانى خوینيان كراو لە كاتى هەر جوولەيه كى نوپژە كەياندا.

ئەم تاقىكردنه وەيهيان لە دوو باردا پى ئەنجام داو: جارېك بە ئەنجامدانى نوپژى راستەقېنە و جارېكيش بە ئەنجامدانى نوپژىكى روواله تى (واتە تەنھا جوولە كانى نوپژ و بەبى خویندى قورئان و زىكرە كانى ناو نوپژ).

لە ئاكامى توپژينه وەيه كەياندا، دەرکەوت لە كاتى وەستانە كانى نوپژدا (قيام)، بەرترين ليدانى دل تۆمار دە كرېت و لە چەمانە وە (سجود) يشدا نزمترين، ئەمەش بە هۆى ئەو وەيه لە كاتى وەستاندا بە هۆى هپزى راکيشانى زەوييه وە خوین لە خوینھپنەرە كانى خوارە وەيه جەستە و پەلە كانە وە كەمتر دە گەرپتە وە بۆ سەر وە. بە لام لە سوجدەدا بە هۆى زيادبوونى گەرپتە وەيه خوین لە خوینھپنەرە كانە وە و نزمى ئاستى مېشك لە چا و دل و بەشە كانى تری جەستەدا، بە هۆى هپزى راکيشانى زەوييه وە، خوین زۆرتر بەرە و مېشك دەچپت، بەمەش رپژەيه كى زۆرى ئوكسجين بە مېشك دەگات، كە ئوكسجين پېوستى بنەرەبى خانە كانى مېشكە بۆ كار كردن. رپژەيه بەرزى ئوكسجين لە خانە كانى مېشكدا دەبپتە هۆى زيادبوونى تەركيز، يادگە، بينين و بېستن، هەر بۆيه ئەو كەسانەى بەرېكوپىكى نوپژ ئەنجام دەدەن، ئاسانتر دەتوانن بە سەر كيشە فيزىكى و هزرىيە كاندا زال بن. بە پېى لىكۆلېنە وەيه كە، ليدانە كانى دل لە سوجدەى نوپژى راستەقېنەدا زياتر تۆمار كراو وەك لە نوپژە روواله تيبە، ئەو ویش بە هۆى خویندى نايەت و زىكرە كانە وە كە پېوستى رەوانە كردنى خوین بۆ ماسوولكە و جومگە كانى مل و دەم زياتر دەكات.

پاشان لە پيش و پاش ئەنجامدانى نوپژ، پەستانى خوینى خۆبەخشە كان پپورا و دەرکەوت لە پاش هەردوو نوپژە كە، پەستانى خوینى خۆبەخشە كان دا بەزى. بۆيه توپژينه وەيه كە

دەريخست فشارى خوین بە كارىگەرپى نوپژ دادەبەزىت، كە ئەو ویش دەبپتە هۆى زالبوونى سيستمى دەمارى پاراسىمپاتى لە جەستەدا، كە ئەركى راگرتنى هاوسەنگى جەستەيه لە كاتى پشوو دا.

بە شپۆيهيه كى بنەرەتسى دەرکەوت جوولە كانى نوپژ وەرزشىكى گونجاو، كە دەبپتە هۆى بەهپزبوونى تواناى دل. بەم ئاكامەش، نوپژ دە كرېت وەك چارەسەر بۆ نەخۆشانى دل بە كار بپت.

ليدانى دل لە نوپژى راستەقېنەدا بەرتر بەدى كرا وەك لە نوپژى روواله تى، بە هۆى خویندى نايەت و زىكرە كانە وە كە ئەو ویش سوودى زياترى فسپۆلۆژى بۆ جەستە دەستە بەر دەكات. ئەنجامە كانى ئەم توپژينه وەيه، بناغەيه بۆ دۆزىنە وەيه زياترى سوودە گەورە و گرنگە كانى نوپژ بۆ جەستەى مروف لە لىكۆلېنە وەيه كانى داها تودا.

بى باوهران لافى ئەو ليدەدەن كە دىن تەنھا كۆمەلېك پەرستش و عاداتە كە هېچ كەلك و فايدهيه كى نيبە، بە لام سوپاس بۆ خوا لىكۆلېنە وە زانستە كان رۆژ بەرۆژ راستى و پېوستى ئىسلام و فەرمانە كانى دەرەخەن. نوپژيش يەك كە لە وانەى بى باكانە دەر وازەى بۆ چەندىن توپژينه وەيه كەردۆتە وە. كاتىك خواى گەرەش لە پاش ئيمان هپنان و شهادەت داواى ئەنجامدانى نوپژمان ليدەكات بېگومان بۆ نىكبونە وەيه مان لە خۆى و بۆ بەهپزى و پارىزگارى كردنمانە لە نەخۆشەيه جەستەيه و رۆحيه كان.

نوپژ ئەگەر بە رېك و دروستى و لە كاتى خويدا ئەنجام درا، ئەوا كارىگەرپى گەرە لە جەستە و دەر و وندا جى دەهپلپت، هەر بۆيه لە پەرستشە مەزنىە كانە و يەكەمىن پەرستشە كە لە گۆردا پرسیارى لەبارە وە كرېت. لە قورئانى پپروژدا بە چەندىن شپواز و لە 63 شویندا وشەى (الصلاة) ها تودو و باسى لەبارە وە كراو. خوداى گەرە دە فەر موپت: ﴿وَأَسْعَبُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَائِشِينَ﴾ البقرة. ﴿حَفِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْاُولَىٰ وَكُمُوا لِلَّهِ قَنِينَ﴾ البقرة.

هەر وەها پېغەمبەریش ﷺ نوپژى بە نوورى چا و ناو و تا كۆتايە كانى ژيانى زۆر بە چپژ و گەر موگورپیه وە ئەنجامى داو. بەم جۆرە پېناسەى نوپژى بۆ كرووین كە دە فەر موپت: ﴿مَنْ مَسَلَ مِنْ مُسَلِمٍ يَتَوَضَّأُ فَيُحْسِنُ وُضوءَهُ، ثُمَّ يَقُومُ فَيُصَلِّي رَكَعَتَيْنِ، مُقْبِلًا عَلَيْهِمَا بِقَلْبِهِ وَوَجْهِهِ، إِلَّا وَجَبَتْ لَهُ الْجَنَّةُ﴾. أخرجه مسلم.

### بەر اوپزە كان

1- Ibrahim, F. and Ahmad, W.W., 2008. Study of heart rate changes in different Salat's positions. In 4th Kuala Lumpur International Conference on Biomedical Engineering 2008 (pp. 687-690). Springer, Berlin, Heidelberg

2- Doufesh, H., Ibrahim, F., Ismail, N.A. and Ahmad, W.A.W., 2013. Assessment of heart rates and blood pressure in different salat positions. Journal of Physical Therapy Science, 25(2), pp.211-214.

# ئىعجازىن نورژدارى د شىۋازى نقتىنا خودائىن شكەفتى (أصحاب الكهف) دا

ئدرىس غازى idressghazi@yhoo.com

شىائىن خودى گەلەكن و ئەو دىشا چاڧىن وان بپارىزىت ژ پويچبونى بىي چاڧىن وان ب هيلپتە فەكرى، بەلى وەسا ديارە وى دڧىت بەرى مە ب دەتە راستىيا زانستى ئەفا مە بەحس ژى كرى.

## چەندىن ئىعجاز و راستىين زانستى د ئايەتا بۆرىدا هەنە

1- ئەگەر چاڧ بەردەوام يى فەكرى بىت ژ ئەگەرى نەساخبونى دى تووشى كارتىكرن و زىانپن دەرڧەبى بىت، ئىجا دى مىكرۆب و لەشىن بىانى چنە تىدا و قەرەنپا چاڧى دى كۆل بىت و تارى بىت (Corneal Opacity) و د ئەنجامدا دى كۆرە بىت.

2- ھەرەسا ئەگەر چاڧ بەردەوام يى گرتى و نغاندى بىت، دىتە ئەگەرى بچويكبون و ژ ناڧچۇنا دەمارى دىتنى، چونكى تووشى رۇناھىيى نابت و يا ديارە كو چاڧ ب بەرەڧاژىكرنا رۇناھىيى تىشان دىنبت، ەكى يا ديار د زانستى فسىولوژىدا (زانستى كارىن ئەندامىن لەشى) كو ھەر ئەندامەكى مروڧى يان سىستەمەكى وى تووشى بچويكبون و ژ ناڧچۇن و مرنى دىت پلە پلە و ھىدى ھىدى ئەگەر ھوكارىن رابونى ب كارى وى نەبن (Disuse Atrophy) و بەلگەبەكى زانستى ل سەر ڧى راستىيى ئەو ئەو كەسپن بۇ دەمەكى درىژ د مىننە د زىندانىن تارىڧە كۆرە دىن.

3- د حالەتى سروشتىدا (ھىيارىي) مژولانكىن چاڧىن مروڧى بەردەوام د زلقۇتن و فەدبن و دىننە گرتن بىي ەز و زالگەھىيا مروڧى و رزىنپن روندكان ژى روندكان درىژن و

## پىشگۇتن

چىرۇكا خودائىن شكەفتى ئىك ژ وان چىرۇكانە ئەوېن قۇرئانا پىرۇز بۇ مە فەگىراين و چىرۇكە كا تى نەپتى و ئىعجازە و سۇرەتە كا قۇرئانى يا ب ناڧى وى ھاتىيە ناڧكرن و ژ وان سۇرەتەن گەلەك ب خىر دىتە ھەژمارتن، نەخاسمە خواندنا وى ل ھندەك دەمان ەكى شەفا ئەينى و رۇزا ئەينى و ھەرەسا ژبەركرنا وى.

د ڧى بابەتى كورتدا، دەرڧەت نىنە ئامازە ب وان ھەمى نەپتى و راستى و ئىعجازىن د ڧى چىرۇكەدا ھاتىن بەدىن، بەلى ب تىنى ئەم دى بەحسى ئىعجازىن نورژدارى د شىۋازى نقتىنا واندا كەين:

## شىۋازى نقتىنى بى چافان

خوداىي مەزن د دەرەھقا واندا دىڧىت ﴿ وَتَحْسَبُهُمْ آيَةً ظَالِمًا ۝ ۱۸ ۝ وَهُمْ رُفُودٌ ﴾ الكهف، ئانكو (يا ژ تەڧە ئەو د ھىيارن و ئەو ب خۇ نقتىنە) چونكى چاڧىت وان دڧەكرى بوون و ئەو ب خۇ دىنقت بوون))، مامۇستا ئىسماعىل سگىرى د تەفسىرا ژياندا ب ڧى رەنگى شروڧە دكەت، بەلى شروڧە كەرى قۇرئانى بى ناڧدار (ابن كئىر) دىڧىت (ھەرەكى ئەو ەكى گورگى نقتى ئەڧى دىڧىژن دەمى دىنقت چاڧەكى دىنقىنت و ئىكى دەپىلپتە فەكرى، چونكى ئەگەر چاڧ بەردەوام بىنە نغاندن دى پويچ بن) ھەرەسا چەندىن شروڧە كەرىن دى بىن قۇرئانى دىڧىژن چاڧىن وان دڧەكرى بوون و ئەو ب خۇ دىنقتى بوون.



ئەوژى چاقى پاقر دكەن و ب فئ چەندى چاف ژ كارتىكرن و زياتين دەرڤەبى دئيتە پاراستن، ژبەر فئ چەندى قورئانئى گۆتى ﴿ وَحَسْبُهُمْ آيَاتُ مَا وَهَمُوا بِرُفُودٍ ﴾ ﴿١٨﴾ ئانكو يا ژ تەڤە ئەو د هشييارن و ئەو ب خو د نڤستينە (نە گۆتى يا ژ تەڤە ئەو د مريئە و ئەو ب خو د نڤستينە) چونكى ئيك ژ نيشانين هشييارئى لڤينا مژويلانكانه.

هەر وەسا وەكى هئەدەك زانايين دى دپيژن چيڊبىت قولپاندىنا وان بەر دەوام ژى ئە گەرەك يىت كو كا ژ مروفى ئە ئەو د هشييارن و چيڊبىت ژى هەردوو ئە گەر بن (لڤينا مژويلانكا و قولپاندىن).

### شيوئى نڤستينى بى گوهان و گوهليوونى

هەر وەسا خودايى مەزن د دەهەقا واندا دپيژيت ﴿ فَضْرَيْنَا عَلَيَّ آذَانِهِمْ فِي الْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا ﴾ ﴿١١﴾ الكهف، ئانكو (و د شكەڤتيدا چەند قەدەر سال و زەمانان، مە پەردا خەوئى ب سەر گوھيت وان دادا [كو وان گوھ ل چو نەبىت و هەر نڤستى بيمينن])، د (تفسير القرآن العظيم) دا هاتتية: (ئانكو دەمى ئەو چۆينە د شكەڤتيفە مە نڤستن ب سەر واندا ئينا ئيجا چەندين سالا مانە د خەو)، هەر وەسا د (صفوة التفاسير) دا هاتتية: (بۆ چەندين سالا مە نڤستن ب سەر واندا ئينا د شكەڤتيفە)، بەلى خودا هەمان تەفسيرئى (محمد علي الصابوني) ل جەهە كى دى ل دۆر پەوانبىزيا ئايەتى دپيژيت: (خودايى مەزن نڤستنا دريژ ب ريكا دانانا پەردى ل سەر گوھان وەكى دانانا خيفەتى ل سەر مروفان بەحسەر)، هەر وەسا د (زبدة التفسير) دا هاتتية: "ئانكو مە گوھين وان گرتن ب ريكا نڤستن و خەوا گران ئەوان گوھ ل دەنگان نەبىت."

دەربريئا (ژ كارئيخستنا گوھان، يان دانانا پەردا خەوئى ل سەر گوھان) دەربرينە كا قورئانئى يا هويرە، ئانكو خودايى مەزن هەستە وەرا گوھليوونى ل دەف وان ژ كارئيخست، نوکە دا بيين سەحكەينە زانستنا هەڤچەرخ كا بۆ فئ بابەتى چ دپيژيت: زانستنا هەڤچەرخ يا سەلماندى كو هەستە وەرا گوھليوونى ب شەف و پوژ كار دكەت ب بەر دەوامى هەتا دەمى نڤستينى ژى بەر وڤاژى هەستە وەرا دپتئى، هەر وەسا يا ديار كرى كو هەستە وەرا گوھليوونى گرنگترە ژ هەستە وەرا دپتئى بۆ وەرگرتن و تيگە هشتن و ژبەر كرن و كارليكرنا چقاكى (بى گومان ئەف گرنگيە رڤتەيە)، لەورا دەربريئا (ژ كارئيخستنا گوھليوونى ل دەف وان) ئامازە كا ئيعجازى يا زانستى يا هويرە.

دەمى هئەدەك كەس دئين و هەولددەن فان رەنگە ئيعجازان ب پيڤهريئ زانستى و يين مروفان د پيڤن و شيانين خودى د دەنە رەخى بى گومان دى كەڤنە د شاشيە كا مەزندا و دى فان رەنگە ئيعجازان رەتكەن هەر وەكى ميژوونڤيسى بەريتانى (ئيدوارد جيبون) و يين وەكى وى هزر كرى كو ئەستەمە مروف (300) سالا بنڤيت و پشتى هينگى ژ خەو راببىت و هشييار بىت و بمينتە زيندى، بۆ بەر سڤدانا فئ گومانى دى بيژين:

1- جارئى بۆ جارائى ئىكى ئەڤە موعجيزەبە و موعجيزە نائيتە شروڤە كرن و ئە گەرى وى نائيتە ديار كرن چونكى رامانا موعجيزى ئەوە كو مروف بى بى دەستەلاتە بەرانبەر شيانين خودى و چينابىت ئەم شيانين خودى ل دويڤ شيانين خو ب پيڤين.

2- بەلى وەك هەولدانەك بۆ نيزيكرنا بابەتى بۆ هزر و ئاڤين مروفى دى ئامازە ب راستين زانستى كەين د فئ بياڤيدا و ب تايەتى پەيوەنديا ژ كارئيخستنا گوھليوونى ب نڤستنا دريژ ڤە .

### پيدانين زانستنا هەڤچەرخ

زانستنا هەڤچەرخ سەلمانديە كو نوکە مروف شيابە هئەدەك ئەندامين لەشى ب پاريزيت ب ريكا تەزاندىن و بەستىكرنى وەكى دلى و ميلاكى و گولچيسكا و قەرەنيين چاقى و خوئى و ... هتد، ب ريكا پەوستاندىنا ميتابوليزمى (ئەو كرىارين د ناف خانيدا چيڊبن) د فئ كرىاريدا كرىارين هەرفاندىن و ژ نافرنا شانەيان دئيتە پراوستاندىن و زانا دپيژن چيڊبىت دەمەك يىت د شياندايىت لەشى مروفى هەمى بىتە تەزاندىن ب تەمامى پلە پلە و هيدى هيدى حەتا دگەهيتە پلەبە كا زيڤە نزم ئيجا دى بىتە بەستى بىي زيان بگەهەنە خانە و شانە و سيستەمين لەشى وى، د ئەنجامدا وەكى كەلەخى مرى لى دئيت و ب گەرمكرنا فئ لەشى بوويه بەستى پلە پلە و هيدى هيدى د شياندايە بىتە زڤراندىن بۆ حالەتى وى بى سروشتى و د فئ سەردەمى مەدا هئەدەك مروف دووبارە زيندى بوويه پشتى ماينە دبن بەستيتيفە بۆ دەمى چەند رۆڤە كا پشتى پلە پلە و هيدى هيدى هاتينە گەرمكرن (بى گومان ئەڤ بابەتە بى ئالۆزە، بەس مەرەما مە ب بەحسكرنا وى نيزيكرنە بۆ هزرا مروفى، كو ئە گەر چيڤبىت ئەڤ چەندە د شيانا مروفاندا بىت ئەرى پاتوچ دپيژى بۆ شيانين خودى).

ئە گەر خودانين شكەڤتى د نڤستى بان نڤستتە كا ئاسايى دا ئەو پيدڤى ئافى و خوارنى و دەستئافى و بزاقين دى يين زينديايتى بن، بەلى خودايى مەزن هەمى كرىن زينديايتى د لەشى واندا پراوستاندىن ب فەرمانە كا خودايى و پاراستنا لەشين وان ژ حەليان و ژ بەر ئيچچونى ب دريژيا (300) سالا.

### پەيوەنديا ژ كارئيخستنا گوھليوونى ب نڤستنا دريژ ڤە

سەبارەت پەيوەنديى دناڤەرا ژ كارئيخستنا گوھليوونى و نڤستنا كوير و دريژ دا، هەر چەندە ئەڤە موعجيزەبە و موعجيزە نائيتە شروڤە كرن بۆ زانينا ئە گەران، بەلى هئەدەك زانايان گۆتتية چيڊبىت ئەو حالەتى ئەو كەتتە تيدا وەكى حالەتە كى بپهوشيبى بىت بۆ دەمە كى دريژ، چونكى بپهوشيا ئاسايى پيدڤى چاڤدريزبە كا چرە دا نە مريت، هەر وەسا هئەدە كين دى گۆتتية خودايى مەزن هەستە وەرا گوھليوونى ل دەف وان ژ كارئيخستتە دا بۆ دەمە كى دريژ بنڤن، چونكى هەستە وەرا گوھليوونى د حالەتى ئاساييدا دەمى مروف بى نڤستى ژى هەر كار دكەت و دەمى دەنگەك يان قەرەبالغەك بگەهيتى ژ خەو

رادییت و هشیار دبیت، بهلی ئه گهر ههسته و هرا گوهلیبوونی هاته ژ کارتیخستن مروّف دی بۆ دهه کی درېژ نفیت. ژ لایه کی دیشه دیار دبیت کو ژ کارتیخستا ههسته و هرا گوهلیبوونی د چارچوئی ژ کارتیخستا هه می کریارین له شیدا بوو، چونکی کا چهوا گوهین وان کارنه دکر ههروه سا چاقین وان ژی د زلقوتین بهلی چو تشت نه ددیتن و زه فلهک و ماسولکین وان و له شی وان ب گشتی یی دروست بوو و چو لی نه هاتبوو بهلی کار پی نه دکر.

گه له ک تیپینیین زانستی هه نه پشته فانییا وی په یوه ندییا موکوم دکهن ئه و دانقهره نفستنی و کاری گوهلیبوونی هه می، چونکی گوهلیبوون سیسته می ئیکانه یه بۆ پیشوازیی و وهگرتنی ئه فی د مینته فه کری و کار دکت ب پله یه کا پزّه یه یی ل ده می نفستنی دا زیره فانییا وان کارتیکران بکته ئه وی د ژینگه ها دور و بهرین مروّقی نفستیدا پرووی دهن، وه کی گریا زاروکان ئه فا ده یک و بابا و ب تایه تی ده کی ژ خه و رادکته، ههروه سا په یوه ندی دانقهره بالغی و کیم نفستنی و دانقهره بی ده نگیی و نفستا کویر دا و دانقهره وهگرتن ب ریکا گوهی و نفستیدا و هاتییه سه لماندن کو (65%) ژ وان خه ونین دئنه بیرا مروّقی هنده ک وینه یین گوهلیبوونی تیدا هه نه و زیده بوونا چونا خوینی بۆ مه لبه ندین گوهلیبوونی ب په نگه کی بهرچا د حاله تین نفستا دم ده میدا (ئانکو ئه و نفستا پارچه پارچه و مروّف تیدا گه له ک جاران ژ خه و رادییت Paradoxical Sleep).

ئه ف په یوه ندییه هاته سه لماندن پشتی قوتابییه کی ل پشکا ئه ندازیاریا نوژداری یا زیندیاتیی (-Biomedical Engineering) ل زانکویا جون هویکنز کو نافی وی سیریناچ جوندیک (Serenaj Gondok) هه ب فه کۆلینه کا زانستی رابووی و ل کونگره کی زانستی ل (1998/4/28) ئی خواندی، د فی فه کۆلینیدا چهنیدن جه مسه رین کاره بای ب کارینان و ئیکسه ر ب مه ژفه گریدان دا بزانیته کا کیژ پارچا مه ژی دئته ئازراندن ب ده نگان ل ده می نفستنی، گه هشته وی ئه نجامی کو مه لبه ندین گوهلیبوونی یین سه ره کی ئه فین دکه فنه هه ردوو ره خین مه ژی ل هنداف هه ردوو گوهان ئه فین پیشوازیی ل ده نگان دکهن و وهردگرن د حاله تی هشیارییدا هه ره مان ئه ون د حاله تی نفستنی ژیدا پیشوازییا ده نگان دکهن و وهردگرن به لی ب پله یه کا کیتر ژ حاله تی هشیاریی. ئه ف په یوه ندییه هه می وی چهندی د سه لمین کو په یوه ندییه کا موکوم هه یه دانقهره نفستنی و کاری ههسته و هرا گوهلیبوونیدا، ئه ف په یوه ندییه ل سه رده می هاتا وه حییه نه یا زانا و ئاشکرا بوو و هه تا چهنده چه رخه کان ژی پشتی هینگی و ئه ف راستییین زانستی ل نیفا دووی ژ سه دسا لا بیستی ژ نوی ئاشکرا بووینه، له ورا دئته هه ژمارتن وه ک ئه عجزه کا زانستی بۆ قورتانی چونکی بهری قورئان به حس بکته که سه کی چو ژ نه دزانی.

### په یوه ندییا ئه عجزا زانستی ب ئه عجزا ره وان بیژیه

ئیک ژ نه یینیین فی بابه تی ئه وه کو قورتانی گوت ﴿فَضْرِبْنَا عَلَیْكَ اَذَانَهُمْ﴾ نه گوت (فضرینا علی سمعمهم)، ئه ری چ جودایی هه یه دانقهره واندا؟ د بهر سفدانیدا دی بیژین به لی جودایی دانقهره واندا هه یه و ئه فه ژی ئه عجزه کا دی یا فی ئایه تی یه په یوه ندییا ئه عجزا زانستی ب یا ره وان بیژیه دیار دکته ئه وژی ئه فه یه:

ده ماری گوهی دبیزنی ده ماری (قه حفی) یی هه شتی، فی ده ماری دوو تایین هه ین: تایین ئیکی بهر پر سه ژ گوهلیبوونی و تایین دووی بهر پر سه ژ هه سه نگیا له شی یا نافدا و یا ده ره، ژ ئایه تی دئته زانین کو هه ردوو تایین فی ده ماری هاتینه ژ کارتیخستن، چونکی هه ردوو گریدای ده ماری گوهینه (ده ماری هه شتی)، ههروه سا سیسته می ئه کتیفی یی توری (Ascending Reticular Activating) ئه فی ل قورمی مه ژی و ئه فی گریدای هه مان ده مار ژی هاتییه ژ کارتیخستن و ئه ف سیسته مه بهر پر سه ژ حاله تی هشیاری و ئاگه هیی و ئه کتیفکرنا چالاکیین له شی یین جودا جودا و هه سترن ب هه می هاندانان، له ورا د ده می ژ کارتیخستا فی سیسته میدا یان بهنجکرنا ویدا، مروّف دچیه د نفسته کا کویر دا و کریارین زیندیاتییا له شی کیم دبن و گهرماتییا له شی وی دئته خوار و دچیه د حاله تی خه وه کا زیده کویردا و دئته دابران ژ جیهانا ده ره، فینجا ژ ئه نجامی فی چهندی ئه ف هه ردوو تشت ل ده ف خودانین شکه فتی پهیدا بوون:

1- پاراستنا سیسته مین له شی وان زیندی و ساخ کو د نزمترین ئاستدا ژ وزه یی کار بکهن (وه کی وان خانه و شانیه یان ئه فین دئنه هلگرتن و پاراستن د پله کا نزم یا گهرماتییدا و دمینه ساخ به س وه راری ناکهن)، فینجا د ئه نجامدا وه رارا له شی راهه ستیا و بۆرینا ته مهنی و عه مری ژی ل ده ف وان راهه ستیا (Aging Process) و د ئه نجامدا بزافا میلی زه مهنی ل ده ف وان دناف شکه فتیه راهه ستیا، به لی ل ده ره فی شکه فتی ما وه کی خو. 2- ژ کارتیخستا هاندانین نافخوی ئه فین مروّقی نفستی ژ خه و رادکهن و هشیار دکهن ب ریکا وی سیسته می مه ئامازه پیکری، وه کی هه سترن ب ئیشانی یان برسی یان تیهنی یان خه ونین نه خوش (کابیس).

### ژیده ر

- 1- تهفسیرا ژیان، د. ئسماعیل سگری.
- 2- تفسیر القرآن العظیم، ابن کثیر.
- 3- صفوة التفاسیر، محمد علی الصابونی.
- 4- زبده التفسیر، محمد سلیمان الأشقر.
- 5- الإنسان في القرآن، د. زغلول النجار.
- 6- الحقائق الطبية في قصة أصحاب الكهف، د. محمد جمیل الجبال، گوشارا (آفاق طبیة)، ژماره (5)، سالا دووی، 2001.
- 7- بهرنامهی (المعجزة الخالدة) ل سه ر (CD)، بهر هه می کومپانیا (مروج).



# دووهمین کۆرپه‌ندی زانستی ناوهند



- (علم الاجتماع الموضوعية والمنهج)، له لایه‌ن: (دکتۆر سامان محی الدین محمد)، مامۆستا له زانکۆی چه‌رموو. دانیشتنی زانستی دووهم، کاتژمێر (04:00) ی پاشنیوه‌ڕۆ ده‌ستی پێ کرد، له لایه‌ن (پ. ی. د. صهیب ئامیدی)، مامۆستای زانکۆی گه‌شه‌پێدانی مریۆی، سه‌روکایه‌تی کرا و تیایدا دوو بابته‌ پێشکەش کرا:

- (تیۆریای ئاینناسی دۆرکهایم)، له لایه‌ن: (مامۆستا فیصل ئیبراهیم وه‌لی)، ماسته‌ر له کۆمه‌لناسی.

- (ئایین له نیوان تیروانینی مروّف و تیروانینی ئیسلامدا)، له لایه‌ن: (مامۆستا رێوار صابر محمد)، ماسته‌ر له مافه‌کانی مروّف.

شایانی باسه کۆرپه‌نده‌که له لایه‌ن (مامۆستا کاوه شارباژێری)، ئەندامی ده‌سته‌ی زانستی ناوهند و مامۆستای زانکۆی سلێمانی به‌ریوه‌ برا.

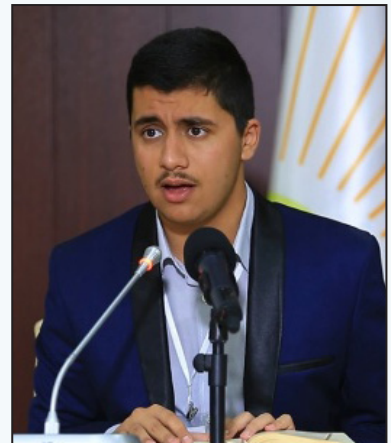
جیژی ئاماژه‌په ئاماده‌بووان به سه‌رنج و پرسیاره‌کانیان زیاتر بابته‌کانیان ده‌وله‌مه‌ندکرد، له کۆتایی کۆرپه‌نده‌که‌شدا پروانامه‌ی به‌شداریکردن به سه‌ر توێژه‌ران و سه‌روکی دانیشتنه‌کاندا دا‌به‌ش کرا و به‌سه‌رکه‌وتووی کاره‌کانی ته‌واو بوو.

رۆژی پینجشه‌مه (10/5/2018ز)، له سلێمانی، له ته‌لاری ئیجاز، له هۆلی مامۆستا نه‌شئه‌ت، دووهمین کۆرپه‌ندی زانستی (ناوهندی کوردستان بۆ ئیجازی زانستی له قورئان و سووننه‌تدا)، به ئاماده‌بوونی ژماره‌یه‌کی به‌رچاو له رۆشنییران و بیرمه‌ندان و پسپۆرانی بواری کۆمه‌لناسی به‌ریوه‌ چوو.

سه‌ره‌تای کۆرپه‌نده‌که به خۆیندنه‌وه‌ی چه‌ند ئایه‌تیک له قورئانی پیروژ ده‌ستی پێ کرد، که له لایه‌ن مامۆستای قورئانخوین (ئه‌له‌ند سه‌ردار) هوه خۆیندرايه‌وه. پاشان سه‌روکی ناوهند؛ به‌ریز (مامۆستا فاروق ره‌سوول یه‌حیا) وه‌ی به‌خێرهاتنی پێشکەش کرد، دواتر کورته‌فیلمیک ده‌رباره‌ی ناساندنی ناوهند پێشکەش به ئاماده‌بووان کرا.

دانیشتنی زانستی یه‌که‌م، کاتژمێر (02:15) ی پاشنیوه‌ڕۆ ده‌ستی پێ کرد، له لایه‌ن (پروفیسۆر ئەنوه‌ر محمه‌د فه‌ره‌ج)، مامۆستای زانکۆی گه‌شه‌پێدانی مریۆی سه‌روکایه‌تی کرا و تیایدا دوو بابته‌ پێشکەش کرا:

- (هه‌لوێستی کۆمه‌لناسی به‌رامبه‌ر ئاین و براداری)، له لایه‌ن: (پ. ی. د. عبدالله خورشید عبدالله)، مامۆستا له زانکۆی سه‌لاحه‌دین-کۆلیجی ئەده‌بیات/ به‌شی کۆمه‌لناسی.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هيف

من نشاطات المركز

## أمسياتان ثقافيتان ومأدبتا إفطار

القسم العربي

صدر العدد الأول من مجلة هيف  
في عام 2002

العدد (50) صيف 2018م - 1439هـ

www.haiv.org

صاحب الإمتياز

مركز كوردستان

للإعجاز العلمي في القرآن والسنة

رئيس التحرير

د. ديارى أحمد إسماعيل

نائب رئيس التحرير

خالد حسن علي

مدير التحرير

هاوژين طالب رضا

009647707601225

المستشار القانوني

محمد رؤوف أحمد

009647701527323

هيئة التحرير

فاروق رسول يحيى

محمد حسين كريم

د. كاوه فرج سعدون

جمال محمد أمين

د. محمد جميل الحبال

د. بهيژ محمد صالح

تصميم

زانياار أنور أحمد

zanyarkurdish@gmail.com

للإتصال

haivkurdy@gmail.com

www.facebook.com/kurdhaiv

العنوان:

السليمانية، شارع جوارجرا (زيور)

مقابل جامعة بوليتكنيك السليمانية



أقام (مركز كردستان للإعجاز العلمي في القرآن والسنة) أمسيتين ثقافيتين مع مأدبتي إفطار في شهر رمضان المبارك للعام الهجري 1439، الموافق ليومي (24 و 25 / 5 / 2018) وذلك في قاعة الأستاذ نشأة في بناية (الإعجاز) في السليمانية، لعدد من العلماء والمثقفين.

بدأت الأمسيات بتلاوة آي من الذكر الحكيم تلاها على الحضور كل من الأخ القارئ (ألند سردار) في اليوم الأول، والقارئ (د. كوجر عمر) في اليوم الثاني. ثم قدم الأستاذ (فاروق رسول يحيى) رئيس المركز، كلمة رحب فيها بالحضور. وأدار اللقائين الأستاذ (أردلان صالح) عضو اللجنة العلمية للمركز.

وكانت المحاضرة الأولى بعنوان (تأملات حول القصص القرآني)، وقدمت من قبل الأستاذ (فريدون أحمد) التدريسي في جامعة السليمانية.

أما المحاضرة الثانية فكانت بعنوان (إعجاز سور القرآن الكريم)، وقدمت من قبل الأستاذ (محمد رؤوف) عضو الهيئة العامة للمركز. هذا وقد شارك (الشيخ أحمد صالح) بكلمة ختام في كل من اللقائين.



## وقفات تدبرية في

### تفسير قوله تعالى:

# اللَّهُ خَلِقُ كُلَّ شَيْءٍ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ وَكِيلٌ



د. محمد جميل الحبال alhabbal45@yahoo.com

أكبر منها إلا وهو معلوم لدينا ومسجل في اللوح المحفوظ قال الطبري: والآية خبرٌ منه تعالى أنه لا يخفى عليه أصغر الأشياء وإن خف في الوزن، ولا أكبرها وإن عظم في الوزن، فليكن عملكم أيها الناس فيما يرضي ربكم، فإننا محصوها عليكم ومجازوكم بها)<sup>2</sup>.

ويقول أيضا عند تفسيره لقوله تعالى: ﴿وَعِنْدَهُ مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا هُوَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَمَا تَسْقُطُ مِنَ وَرْقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا وَلَا حَبَّةٌ فِي ظُلْمَةٍ إِلَّا يَكْتُبُ فِيهَا رَبُّكُمُ الْيَوْمَ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ (مبالغة في إحاطة علمه بالجزئيات أي لا تسقط ورقة من الشجر إلا يعلم وقت سقوطها والأرض التي تسقط عليها. ولا حبة صغيرة في باطن الأرض إلا يعلم مكانها وهل تنبت أم لا! وكم تنبت ومن يأكلها ولا شيء فيه رطوبة أو جفاف إلا وهو معلوم عند الله ومسجل في اللوح المحفوظ، فدل ذلك على أنه تعالى عالم بالكلية والجزئيات)<sup>3</sup>. وفي تفسير قوله تعالى ﴿لَهُ مَقَالِيدُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾ يقول: (الله جلا وعلا خالق جميع الأشياء و موحد جميع المخلوقات والمتصرف فيها كيف يشاء وهو القائم بتدبير كل شيء وبيده مفاتيح كل الأشياء لا يملك أمرها ولا يتصرف فيها غيره! قال ابن عباس مقاليد أي مفاتيح)<sup>4</sup>.

2- المصدر أعلاه

3- صفوة التفاسير: (المجلد 1 / ص 366)

4- صفوة التفاسير: (المجلد 1 / ص 366)

يقول الله عز و جل في محكم كتابه:

﴿اللَّهُ خَلِقُ كُلَّ شَيْءٍ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ وَكِيلٌ﴾ (١٣) لَهُ مَقَالِيدُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ (١٤) الزمر.

وقوله تعالى أيضا ﴿وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ (١٠١) الأنعام. فالله ﷻ عندما خلق الكائنات كافة والكون عامة والأرض خاصة وما فيها من إنسان وحيوان ونبات وجماد، ومن أصغر شيء كالذرة وما دونها ومن أكبر شيء كالمجرات وما جاوزها!

فهو الخالق المبدع والقدير، قد وضع لها النواميس والقوانين في تنظيم شؤونها وإدارتها بالطرق التي تحقق سيرها و إنتظام أمورها ومن جميع النواحي.

قوله تعالى: ﴿وَمَا يَعْزُبُ عَنْ رَبِّكَ مِنْ مِثْقَالِ ذَرَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَلَا أَصْغَرَ مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْبَرَ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ﴾ (١١) يونس.

يقول الصابوني في معرض تفسيره للآية الكريمة: (أي ذلكم الله خالقكم ومالككم ومدبر أموركم لا معبود بحق سواه فهو الخالق لجميع الموجودات ومن كان هكذا فهو المستحق للعبادة وحده لأنه الحافظ والمدبر لكل شيء)<sup>1</sup>.

﴿وَمَا يَعْزُبُ عَنْ رَبِّكَ مِنْ مِثْقَالِ ذَرَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ﴾ أي من وزن هباءة أو نملة صغيرة في سائر الكائنات أو الموجودات ﴿وَلَا أَصْغَرَ مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْبَرَ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ﴾ أي ولا أصغر من الذرة ولا

1- صفوة التفاسير: (مجلد 1 / ص 410)

﴿ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ وَكِيلٌ ﴾ أي: (حفيظ ورقيب يدبر كل شيء ويرزقهم بالليل والنهار)<sup>5</sup>.

فاله ﷻ عندما خلق هذه الأشياء جميعاً من الذرة إلى المجرة كما ذكرنا فإنه لم يخلقها عبثاً أو عشوائياً أو سدى وإنما بنظام محكم ودقيق ومنتقن قال تعالى: ﴿ وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ قَدْرَهُ نَقْدِيرًا ۝٢٤ ﴾ الفرقان، وقوله تعالى: ﴿ صُنِعَ اللَّهُ الَّذِي أَنْقَنَ كُلَّ شَيْءٍ ۝٨٨ ﴾ النمل، وفي ذلك الرد على الملحدين والماديين الذين يزعمون أن الكون قد اوجد نفسه وأنه يسير حسب قوانين أوجدتها الطبيعة بنفسها علماً أنها عاجزة عن خلق ذرة واحدة فكيف بخلق هذه الكائنات من اصغر شي إلى أعظمها بدقه متناهيه ومن يقوم بتنفيذها وضبطها والإشراف عليها بحيث أذهلت العلماء الماديين ولم يجيدوا لها تفسيراً قال تعالى: ﴿ قُلْ ادْعُوا الَّذِينَ زَعَمْتُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ لَا يَمْلِكُونَ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ فِي السَّمَوَاتِ وَلَا فِي الْأَرْضِ وَمَا لَهُمْ فِيهَا مِنْ شَرْكٍ وَمَا لَهُ مِنْهُمْ مِنْ ظَهِيرٍ ۝٢٢ ﴾ سبأ. فضلاً عن انه عزوجل القائم على كل شيء ﴿ الْحَى الْقَيُّومُ ﴾ الذي ﴿ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ ﴾ اي أمره وعلمه فهو القيوم عليها والمسؤول عنها لأنه خالقها ومبدعها وكذلك فهو جل جلاله ﴿ وَلَا يُؤَدُّهُ حِفْظُهَا ﴾ اي لا يعجزه القيام بذلك فهو ﴿ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ۝١٥٥ ﴾ البقرة.

ولقد شهد العديد من العلماء من غير المسلمين بمدى الدقة المتناهية التي تحكم كل شيء في هذا الكون مما يدل على وجود ووحداية الله ﷻ وهناك المئات من الأبحاث والمحاضرات التي تتحدث عما اسموه التنظيم الدقيق للكون (Fine-Tuning of the Universe) ولعل من أشهر العلماء الذين تحولوا من الإلحاد الى الإيمان هو العالم (أتونوني فلو) Antony Flew وهو أستاذ فلسفة بريطاني ذائع الصيت في مجال الفكر والفلسفة والإلحاد والتدين وواحد من أكبر الملاحدة خلال القرن العشرين، وظلت كتاباته الغزيرة جدول أعمال للملاحدة طوال النصف الثاني من القرن نفسه، إلا أنه في عام 2004 فاجأ العالم أجمع بعد أن بلغ الثمانين من عمره أنه قد صار يؤمن بوجود إله حيث تبين له إن نشأة الكون وبنيته وكذلك نشأة الحياة والكائنات الحية تبلغ درجة هائلة من الدقة والتعقيد، تستبعد تماماً أن تكون قد حدثت بشكل تلقائي عشوائي، وتحتم أن يكون وراءها مصمم عليم قادر.

ولقد استفاض الدكتور احمد محمد كنعان في مقال له تحت عنوان (نهاية الإلحاد) في بيان هذه الحقيقة بقوله: (وهذا ما أجبر كبار العلماء على الاعتراف بتهاافت فكرة الإلحاد، فكتب العالم بيتر شينكل (Peter Shinkle) في عام 2006 في مجلة "سكيتيكال انكواير" المؤيدة للإلحاد بقوة، قائلاً: إنه في ضوء المعلومات والاكتشافات الجديدة علينا أن نعترف بهدوء أن اعتقادنا السابقة (يعني الإلحاد) لا

5-مختصر إبن كثير: (مجلد 1 / ص 604)

يمكن التمسك بها! وأدرك العلماء كذلك أنه إلى جانب تلك المعايير الكثيرة المطلوبة لظهور الحياة على كوكب يجب أن تكون هذه المعايير دقيقة للغاية، وإلا فلا حياة، ومن ذلك مثلاً ضرورة وجود كوكب ذي جاذبية كبيرة قريباً من الكوكب المتوقع، كما هي حال أرضنا مثلاً مع المشتري الذي يحمينا من الكويكبات المتجهة نحو أرضنا فهو الذي يقتنصها ويبتلعها فيحمي أرضنا والحياة عليها من الدمار.. فتبارك الذي خلق فسوى والذي قدر فهدي! وكانت مفاجأة العلماء عظيمة عندما عرفوا أن الاحتمالات التي تحول دون ظهور حياة في الكون، هي احتمالات هائلة جداً، لكن بالرغم من هذا فقد وجدت أرضنا ووجدت الحياة عليها ووجدنا اليوم أحياء على سطحها، نبحت عن جيران لنا في هذا الكون الشاسع، وصدق الله العظيم الذي يبين في كتابه الكريم حقيقة تمهيد الأرض لحياتنا ﴿ وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَوْزُونٍ ۝١٩ ﴾ الحجر. وقال تعالى: ﴿ وَسَخَّرْنَا لَكُمْ فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِمَّا إِنْ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُفَكِّرُونَ ۝١٣ ﴾ الجاثية.

#### فما الذي يفسر وجودنا اليوم ووجود أرضنا؟

فقد وجد العلماء أن الضبط الدقيق لوجود حياة على كوكب ما، لا يقارن بالضبط الدقيق الذي أوجد الكون نفسه، فقد علم علماء الفلك أن هناك أربع قوى رئيسية تحكم الكون، هي (الجاذبية - القوى الكهرومغناطيسية - القوى النووية القوية - القوى النووية الضعيفة) وعرف العلماء أن هذه القوى قد تحددت وظهرت إلى الوجود في اللحظة الأولى من الخلق، أي بعد أقل من جزء بالمليون من الثانية الأولى من خلق الكون التي تعرف بالانفطار العظيم (Big Bang) ويقدر أن لو تغير أي من هذه القوى الأربعة - في تلك اللحظة - ولو بشكل طفيف جداً لما وجد الكون أصلاً!!

فهذه العوامل الضرورية وما تتطلبه من معايير دقيقة جداً، تعني أن الاحتمالات ضد وجود الكون هائلة جداً، بحيث تصبح فكرة أنها وجدت بالمصادفة تخالف المنطق تماماً! وفي أعقاب كشف هذه الحقائق المذهلة بدأ كبار العلماء الملحدين يتخلون عن إلحادهم، ويعترفون بالخطأ الكبير الذي كانوا عليه، منهم عالم الفضاء فريد هويل (Fred Hoyle) الذي صك مصطلح "الانفطار الكبير" فقد اعترف أن إلحاده قد تعرض لهزة عنيفة بسبب هذه الحقائق، وكذلك عالم الفيزياء النظرية بول ديفيز (Paul Davies) اعترف بنبرة المهزوم قائلاً: إن مظاهر التصميم في الكون مذهلة وقاطعة، وكذلك زميله كريستوفر هتشينز (Chris-topher Hitchens) وهو من أشهر المدافعين عن الإلحاد اعترف أن دليل الضبط الدقيق للكون هو أقوى أدلة الفريق الآخر (يعني المؤمنين) وأستاذ الرياضيات في جامعة أكسفورد البروفيسور جون لينيكس (Dr. John Lennox) اعترف قائلاً:



كلما تعرفنا على الكون كلما تعززت فكرة وجود الخالق واكتسبت مصداقية باعتبارها أفضل تفسير لوجودنا، وقال إن وجود الكون، هو المعجزة التي تفوق كل المعجزات، إنها المعجزة التي تدل دلالة لا ريب فيها على وجود الخالق ﷻ. وصدق الله العظيم الذي صور حال هؤلاء العلماء أمام حقيقة الخلق، فقال تعالى: ﴿ سَتْرِبَهُمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَقٌّ يَتَّبِعُونَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوْلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ ٥٢ ﴾ فصلت. انتهى قوله مختصراً.



ولكن كيف يقوم جل شأنه وعظيم سلطانه بضبط خلقه من الذرة فما دونها الى المجرة وما جاوزها؟ يتم ذلك والله اعلم من خلال (كلماته) أي أوامره ونواميسه المستمرة والمتعاقبة في الكون والإنسان قال تعالى: ﴿ آلا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ٥٤ ﴾ الأعراف. يكون ذلك إما بالأمر المباشر (كن فيكون) كما جاء في قوله تعالى: ﴿ إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ ٨٢ ﴾ يس، او من خلال أوامره إلى ملائكته الذين يكلفهم ويأمرهم بتنفيذها قال تعالى: ﴿ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ٦ ﴾ التحريم. وهذه الكلمات ومنها الأوامر هي بالكم والمقدار الكبير جدا ولا يمكن الاحاطه بها لأنها تشمل كافة الكائنات والمخلوقات والأسماء من بداية خلق الكون الى نهايته كما جاء في قوله تعالى: ﴿ قُلْ لَوْ كَانَ الْبَحْرُ مِدَادًا لَكَلِمَاتِ رَبِّي لَنَفَذَ الْبَحْرُ قَبْلَ أَنْ نُنْفِذَ كَلِمَاتِ رَبِّي وَلَوْ جِئْنَا بِمِثْلِهِ مَدَدًا ١٠ ﴾ الكهف، وقوله أيضا: ﴿ وَلَوْ أَنَّمَا فِي الْأَرْضِ مِنْ شَجَرٍ أَقْلَمٌ وَالْبَحْرُ يَمُدُّهُ مِنْ بَعْدِهِ سَبْعَةُ أَبْحُرٍ مَا نَفِذَتْ كَلِمَاتِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ١٧ ﴾ لقمان. قال القرطبي في تفسير هذه الآية: (لما ذكر تعالى انه سخر لهم مافي السموات ومافي الارض وانه اسبغ عليهم النعم نبه على ان الأشجار لو كانت أقلاما والبحار

لو كانت مداداً فكتب بها عجائب صنع الله الدالة على قدرته ووحدانيته لم تنفذ تلك العجائب لان الأشجار والبحار متناهيه وكلمات الله غير متناهية)٩، وقال الحسن البصري في تفسيرها: (لو جعل شجر الارض أقلاما وجعل البحر مدادا وقال الله ان امري كذا ومن امري كذا لنفذ ماء البحر وتكسرت الأقلام)٧.

وفي هذا السياق أيضا قوله تعالى: ﴿ آلا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ٥٤ ﴾ الأعراف.

قال صاحب صفوه التفاسير: (اي له الملك و التصرف التام في الكائنات وتبارك الله رب العالمين اي تعظم وتمجد الخالق المبدع رب العالمين)٨.

### ونخلص ونتوصل من ذلك

إن الإنسان الذي خلقه الله في احسن تقويم ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ٤ ﴾ التين.

وكرمه واسجد له ملائكته وفضله على جميع مخلوقاته قال تعالى: ﴿ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَحْيِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ٧٠ ﴾ الإسراء، وكذلك سخر له جميع الأشياء (من الجماد و النبات و الحيوان وغيرها) لضمان سعادته وسيطرته وتفوقه عليها، قال تعالى ﴿ وَسَخَّرْنَا لَكُمْ فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُفَكِّرُونَ ١٣ ﴾ الباقية، نقول..... وحتى يضمن سعادته الدنيوية المادية وكذلك الأخروية الأبدية، فانه عز وجل قد أرسل له الرسل والانبياء والكتب السماوية للوصول الى ذلك ولم يتركه سدى وتائها فقد أرشده الى ما فيه خيره في الدنيا والاخرة ومن أهمها وآخرها بعثة المصطفى سيدنا محمد ﷺ ﴿ وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ ١٠٧ ﴾ الانبياء، وانزل القرآن الكريم ﴿ إِنَّ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِّلْعَالَمِينَ ٨٧ ﴾ ص، ﴿ إِنَّ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِّلْعَالَمِينَ ٧٧ ﴾ لَمِنْ شَاءَ مِنْكُمْ أَنْ يَسْتَقِيمَ ٢٨ ﴾ التكوير، وذلك لضمان السعادة و الرضوان في الدنيا الفانية والاخرة الباقية في حالة اتباع كتابه الكريم ورسوله المصطفى الأمين عليه أفضل الصلاة والتسليم والحمد لله رب العالمين.

### أهم المصادر

- 1- مختصر تفسير ابن كثير/ دار القرآن الكريم بيروت/ الطبعة السابعة/ 1402 هجري الموافق 1981 م.
- 2- محمد علي الصابوني/ صفوة التفاسير/ دار القرآن الكريم/ بيروت/ الطبعة الرابعة 1402 هجري الموافق 1981 م.
- 3- الجامع لأحكام القرآن تفسير القرطبي أبو عبد الله محمد بن أحمد القرطبي (ت: 671هـ)، تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش، دار الكتب المصرية، 2، القاهرة، 1384هـ - 1964.

6- الجامع لأحكام القرآن تفسير القرطبي، 14/76.

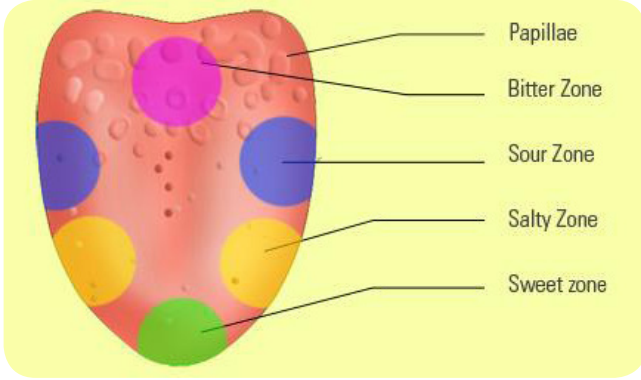
7- تفسير ابن كثير: (6/348).

8- صفوة التفاسير: (مجلد 1/ ص 418)

# أسرار اللسان وحاسة التذوق

د. بهيز محمد صالح محمود

ترجمة من اللغة الكردية الى العربية: نريمان محمد



## خارطة مواقع التذوق على اللسان<sup>(3,2)</sup>:

- 1- الحلو Sweet :- يقع في مقدمة اللسان والحكمة من ذلك أن يحس المرء بالسعادة، فإن الحلو تعطي هذا الطابع.
- 2- الحموضة-sour: في حافتي اللسان، والحموضة مسؤولة عن تحديد آلية العدد الهيدروجيني (PH) أي الحامضي والقاعدي في الدم. وعند دخول كمية كبيرة من الحامض الى المريء والمعدة يؤدي الى تخديش بطانتها، لهذا نجد أن حاسة الحموضة تمنع من نزول هذه الكمية الزائدة<sup>(4)</sup>.
- 3- الملوحة-salty: يقع خلف حاسة الحلو وما بين جانبي

ليس القصد من هذه المقالة الحديث عن تكوين اللسان من الناحية التشريحية، وكيفية تحريكه، ودوره الرئيسي في النطق، ولاشك أنه موضوع دقيق وشائك. فلا ندخل في التفاصيل في هذه العجالة، لكننا نسلط الضوء على سر قدرة اللسان على التذوق، بحيث لا يمكن لعامل أن يرجع كل هذه الدقة والتنظيم في الخلق الى العشوائية أو الصدفة، بل لابد أن يسلم بأنها من صنع الخالق المبدع. ولكي ندفع الشك باليقين لابد أن نعرف خواص اللسان من حيث الإحساس والتذوق وكيفية تمييزه للنكهات.

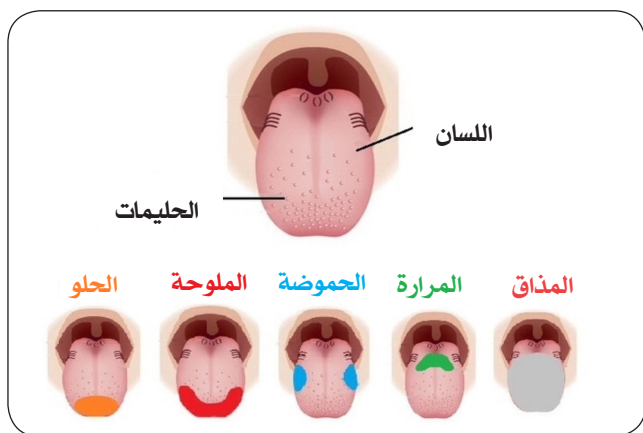
فاللسان عضو حساس في جسم الإنسان، بواسطته يتم التذوق. والخلايا المسؤولة عن معرفة وتمييز نكهات الطعم والمذاق هي الحليمات اللسانية أو براعم اللسان، يبلغ عددها 10000 خلية، ولصغر حجمها ودقتها لا ترى بالعين المجردة. والذي توصل إليه العلم الحديث أن خلايا هذه الحليمات تتجدد كل أسبوعين تقريباً لتنشيط فاعلية الحس والتذوق. وتقل فاعلية تجديد الخلايا كلما تقدمنا في السن.. فحين يستقبل اللسان طعاماً ما ويتذوقه يقوم بإرسال إشارات الى الدماغ وهو يقوم بدوره بمقارنته بمجموعة من الإشارات الحسية المخزونة، ويتم تحديد الطعم والنكهة، فإن لم تكن مخزونة من قبل يتم تعريفه وخرنه لكي يتعرف عليه لاحقاً.

مع أن اللسان من الأعضاء التي تظهر للمحيط الخارجي، وتعرض للهواء، إلا أنه لا يصاب بالجفاف أو التشقق، لأنه مغطى بطبقة من الغدد المفرزة لمادة لزجة (mucus mem-brane). وكذلك تجعل عملية بلع الطعام سهلة وسلسة. يوجد في جسم الإنسان اثنا عشر عصباً دماغياً تنزل من جذع الدماغ الى الجسم، وتعمل ثلاثة من هذه الأعصاب في اللسان، وبالشكل الآتي:

- العصب رقم 12 مسؤول عن حركة اللسان.
- العصب رقم 7 يقوم بنقل حس التذوق من ثلثي اللسان.
- العصب رقم 9 يقوم بنقل حس التذوق من الثلث الآخر.
- عن طريق هذه الأعصاب يتم نقل مذاق الأشياء الى مركز التذوق في الدماغ<sup>(1)</sup> (gustatory center).







مواقع التذوق: الحلو، الملوحة، الحموضة، المرارة، المذاق

### Examples of some human threshold

أمثلة على اختبار سرعة المذاق

Threshold for tasting (عتبة التذوق)	Substance (المواد)	Taste (المذاقات)
0.01 M	NaCl	Salty الملوحة
0.0009 M	HCl	Sour الحموضة
0.01 M	Sucrose	Sweet الحلو
0.000008 M	Quinine	Bitter المرارة
0.0007 M	Glutamate	Umami المذاق

في هذا الجدول نلاحظ أن حاسة التذوق بالمرارة Bitter أكثر من كل الحواس الأخرى.

بقي أن نقول إن تصميم اللسان في غاية الدقة والترتيب ويعمل بشكل منظم ومتكامل، فمثلاً حاسة تذوق المرارة تحمي الجسم من التسمم، وهذه هبة من الله الرؤوف الرحيم بعباده، حيث صمم وأبدع في قطعة لحم لا تتجاوز بضع سنتمترات كل هذه التفاصيل والفوائد. وقد جعل - سبحانه وتعالى - كل ما في هذا الكون يسير باتجاه واحد ونظام واحد، يكمل بعضه بعضاً.

وفي كل شيء له آية

تسدل على أنه الواحد

الحموضة، مما يجعل المرء يتوقف عند تناول كمية زائدة من الملوحة، لأن الإكثار من كلوريد الصوديوم الموجود فيه يضر الجسم وخاصة الكلتيين ويؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. المرارة-Bitter: يقع في أقصى اللسان. كان من المفترض أن يتأخر الإحساس بالطعم المر حسب موقعه، والعجيب في الأمر أن الحقيقة عكس ذلك، فاللسان يتحسس المرارة بدرجة كبيرة، أكثر من النكهات الأخرى، بحيث عند تذوقنا مجموعة من النكهات بصورة مختلطة فأول ما نحس به هو طعم المرارة، حتى إذا كان بنسبة قليلة (low threshold)، والحكمة من ذلك أن أكثر النباتات في الطبيعة من المجموعات القلوية الطبيعية (natural alkaloid)، أي أنها مرّة، وهي سامة بنسبة 90-95%، وهذا ما يجعل الإنسان يشعر بخطورته، ليتخلص منه بسرعة، وهذا الإحساس بالمرارة سبب للوقاية من التسمم والموت<sup>(5)</sup>.



(Papaver somniferum)

Veratrum californicum من النباتات السامة للإنسان

ومر المذاق.

5- حاسة المذاق Umami: هذا المذاق يشمل كل أجزاء اللسان ويعطي نكهة طيبة للإنسان، وخاصة المأكولات الغنية بالبروتين (L-Glutamate) كاللحوم والأسماك.. وأهمية هذا المذاق هو لكي يمنع الإنسان من الإصابة بسوء التغذية ونقص في كمية البروتين اللازمة (Malnutrition)، ويجعله يشتهي الطعام بشكل دائم.

1- Book .textbook of clinical Neuroanatomy. Vishram Singh. 6th edition, page 298.

2-<http://www.vivo.colostate.edu/hbooks/pathphys/digestion/pregastric/taste.html>

3- [http://udel.edu/~lbryant/ART307/project3/project3\\_2a/taste.html](http://udel.edu/~lbryant/ART307/project3/project3_2a/taste.html)

4- Rabinerson, David, Eran Horovitz, and Yeshayahoo Belooesky. "The sense of taste." Harefuah 145.8 (2006): 601-5.

5- Jadhav, S. J., Raghuraj P. Sharma, and D. K. Salunkhe. "Naturally occurring toxic alkaloids in foods." CRC Critical reviews in toxicology 9.1 (1981): 21-104.

الإشارات العلمية والإعجازية في قوله تعالى:

# أَتَسْتَبِدُّونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ

نظرات في الأهمية التغذوية والبيئية للمن Manna

أ. د. محمد وجيه محمد سعيد

بحث قدم في المؤتمر العلمي الأول لمركز كردستان للإعجاز العلمي في القرآن والسنة  
السليمانية: ٢٠-٢١ / أيلول / ٢٠١٧

آخرون: المنّ الخبز الرقاق، مثل الذرة، ومثل النقي.. وقال آخرون: المنّ الترنجيل.. وقال آخرون: المنّ هو الذي يسقط على الشجر الذي يأكله الناس.. وقال بعضهم: المنّ هو الذي يسقط على الثمام والعُشْر، وهو حلو كالعسل.. وقال بعضهم: المنّ شراب حلو كانوا يطبخونه فيشربونه<sup>(2)</sup>. وعن ابن كثير، ذكر أن عكرمة قال: المنّ شيء أنزله الله عليهم مثل الطل، شبه الرّبّ الغليظ..<sup>(3)</sup>

المنّ في التوراة أو العهد القديم: جاء في سفر التيه أو النزوح الجماعي: (عندما عم البرية الضباب نظروا الى كرات صغيرة كالثلج الأبيض على الأرض قال أطفال بني إسرائيل هذا هو المنّ، فقال موسى هذا الخبز الذي أنزله الله إليكم، وهذا الذي أمر الربّ كل رجل أن يجمع ماعوناً منه ليأكله<sup>(4)</sup> (Exodus 16:14-16). والمنّ Manna في لغة المصريين المعاصرين لموسى عليه السلام يعني الطعام، أو الغذاء، وقيل يعني الخبز، وقيل الهبة أو الهدية<sup>(5)</sup>. ومن النصوص التي ورد فيها ذكر المنّ في العهد القديم: (سفر الخروج 16: 4)، (سفر الخروج 16: 35)، (سفر نحيا 9: 15)، (سفر الحكمة 16: 20)، (سفر إشعياء 55: 10)، (سفر العدد 11: 5)، (سفر العدد 11: 7)، (سفر العدد 11: 9)، (سفر التثنية 8: 3)، (سفر التثنية 8: 16)، (سفر يشوع 5: 12).

ومن العهد الجديد: (إنجيل يوحنا 6: 31)، (إنجيل يوحنا 6: 49)، (إنجيل يوحنا 6: 58)، (رسالة بولس الرسول إلى العبرانيين 9: 4)، (سفر رؤيا يوحنا اللاهوتي 2: 17).

قال الله تعالى: ﴿ وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاجِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّيَهَا وَفُومَهَا وَعَدْسِهَا وَيَبْلُغَهَا قَالَ أَنَسْتَبِدُّونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ أَهْبَطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَّا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلِيلَةُ وَالْمَسْكَانَةُ وَبِئَاءُ بِعَضْبٍ مِّنَ اللَّهِ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِعَايَتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّنَ بِغَيْرِ الْحَقِّ ذَٰلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ ﴿١٦﴾ ﴾ البقرة. نزلت هذه الآية في معرض بيان عدم صبر بني إسرائيل وهم في التيه على طعام واحد وهو (المنّ والسلوى) الذي تفضل الله به عليهم كما ورد ذلك بقوله تعالى: ﴿ وَظَلَلْنَا عَلَيْكُمُ الْعَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّٰنَ وَالسَّلْوَىٰ كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ﴿٥٧﴾ ﴾ البقرة. ﴿ وَقَطَعْنَاهُمْ اثْنَتَيْ عَشْرَةَ أَسْبَاطًا أُمَمًا وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ إِذِ اسْتَسْقَاهُ قَوْمُهُ: إِنِّي أَضْرِبُ بِعَصَاكَ الْحَجَرَ فَانجَسَتْ مِنْهُ اثْنَتَا عَشْرَةَ عِمَّةً فَمَا عَلِمَ كُلُّ أُنَاسٍ مَّشْرَبَهُمْ وَظَلَلْنَا عَلَيْهِمُ الْغَمَمَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْهِمُ الْمَنَّٰنَ وَالسَّلْوَىٰ كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ﴿١٦﴾ ﴾ الأعراف. ﴿ بَنِي إِسْرَائِيلَ قَدْ أَجَينَكُم مِّنْ عَدُوِّكُمْ وَوَعَدْنَاكُمْ جَانِبَ الطُّورِ الْأَيْمَنِ وَنَزَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّٰنَ وَالسَّلْوَىٰ ﴿٨٠﴾ كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحِلِّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ ﴿٨١﴾ ﴾ طه<sup>(1)</sup>.

يقول الطبري في تفسيره: "اختلف أهل التأويل في صفة "المنّ"، فقال بعضهم عن مجاهد: المنّ صمغة.. وقال آخرون: هو شراب.. وقال آخرون: المنّ عسل.. وقال



ويلاحظ أن العهد القديم أورد النصوص لتبيان منة الله وفضله على بني إسرائيل، دون التوقف عند إمكانية الإفادة المادية من هذا الغذاء للأجيال اللاحقة، بل زعمت أن المنّ قد توقف سقوطه عندما أكل بنو إسرائيل من المزروعات. أما كتابات العهد الجديد حاولت التقليل من شأن المنّ كونه مادة لا تعطي الخلود لأكليها، واستثمرت الرؤية لتركز على غذاء من نوع آخر، وهو الغذاء الروحي وهو السيد المسيح الذي هو بمثابة الخبز للروح الخالدة.

أما آيات القرآن الكريم، فمع عدم دخولها في تفصيل استخدامات المنّ، إلا أنها قدمت إشارات تصل إلى حد الإعجاز، إذا سلمنا أن مرافقة كلمة المنّ للعصارة اللزجة التي تنتج على أشجار الطرفة أو البلوط، والتي تنزل بفعل الضباب على الأرض أو الوديان مساءً، هي المادة نفسها التي وصلت إلينا تسميتها عبر آلاف السنين والتي نزلت على بني إسرائيل<sup>(5)</sup>.



**المنّ في كتب الطب القديمة:**

تميزت كتابات الذين كتبوا في الأدوية أو الأغذية من أطباء الحضارة الإسلامية تجاهل أو تعمد عدم إدخال النصوص الدينية في كتاباتهم التي اعتمدت الترجمة من أطباء الإغريق مثل جالينوس وأبقراط وغيرهما، أو لعدم تكذيب النصوص الدينية في حالة عدم تحقق الانتفاع بها. بالإضافة إلى أن ما نقل أو كتب هو محض تجارب إنسانية فيها الخطأ والصواب، ولذلك لم تشر هذه النصوص التي ذكرت المنّ أي صلة لها بالحوادث التاريخية أو أفضليتها على سائر الأغذية، كما ذكر ابن البيطار في جامع (الجامع لمفردات الأدوية والأغذية، ص 941)<sup>(6)</sup>. إن قراءة متأنية في هذه النصوص التي استخرجت تجريبياً قد تربط العلاقة بين المعلومات التي ذكرتها كتب الطب القديمة مع المعلومات الحديثة مما يعضد أهمية المنّ وخيريته، بالإضافة إلى إعطائه مصداقية أن يكون الكمأة من المنّ ومائها دواء للعين.

**دلائل الإعجاز في آيات المنّ وخيريته على بعض المحاصيل المزروعة:**

يمكن القول إن من الإشارات المهمة التي حوتها الآيات التي ذكرت المنّ هي:

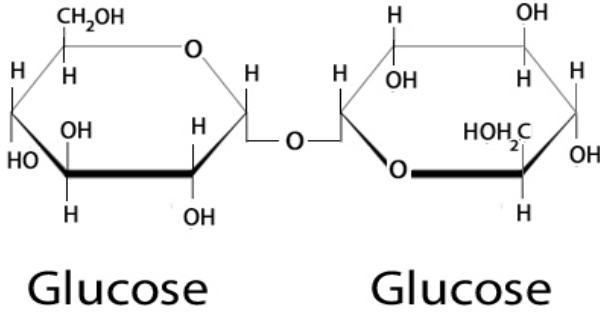
1- يتبادر إلى الذهن، ومن مجموع الآيات التي ذكرت المنّ أن نزول المنّ كان معجزة، وأن نزوله كان من السماء، وهذا ما تبنته بعض التفاسير واعتماداً على روايات أهل

الكتاب، لكن جميع آيات القرآن التي ذكرت المنّ لم تذكر نزوله من السماء: ﴿وَلَلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّ وَالسَّلْوَىٰ كُلُّوْا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ ۗ﴾ البقرة، ﴿وَلَلْنَا عَلَيْهِمُ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْهِمُ الْمَنَّ وَالسَّلْوَىٰ كُلُّوْا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ﴾ الأعراف، ﴿يَبْنِي إِسْرَائِيلَ قَدْ أَجْنَيْتُمْ مِّنْ عَدُوِّكُمْ وَوَعَدْنَاكُمْ جَانِبَ الطُّورِ الْأَيْمَنِ وَنَزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّ وَالسَّلْوَىٰ ۗ كُلُّوْا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ ۗ﴾ طه. وكما نلاحظ أن الآيات لم تذكر حتى السماء القريبة (ما علاك فأظلك) التي ذكرها القرآن عند ذكر المطر، مثل قوله تعالى: ﴿وَأَرْسَلْنَا الرِّيحَ لَوَّاحٍ فَأَنْزَلْنَا مِنْ السَّمَاءِ مَاءً فَاسْقَيْنَاكُمُوهُ وَمَا أَنْتُمْ لَهُ بِخَازِنِينَ﴾ الحجر. وهذه الآيات لا تلزم أن يكون نزول المنّ من السماء مثله مثل طائر السلوى. وهكذا يقدم النص القرآني واقعا غير الواقعة التي ذكرها أهل الكتاب نقلا عن التوراة والإنجيل، ويجعل البحث في المنّ موضوعياً وعلمياً، وليس هو من قبيل المعجزة التي اختصها الله لقوم ولزمن محدد لا تقبل النقاش، بل هي نعمة منّها الله على بني إسرائيل، وأبقى على آثارها للمتأخرين، ليعلموا ويستيقنوا أن هذا الطعام كان خيراً مما طلبه بنو إسرائيل في تيههم.

ونريد أن نؤكد هنا إعجاز هذا النص في تعبيره مقارنة بالعهد القديم التي عجزت أتباعها إثبات ما جاء في كتبهم، ومنها نزول المنّ من الجنة، بينما علمائهم المختصون بعلم الحياة يقولون إن الحشرة هي التي أفرزته ولا زالت تفرزه.. والنص يقول بإمكانية طحنه وجعله خبزا والواقع يقول لا يمكن ذلك. بينما خلا النص القرآني من هذه التعابير واحتوى التعابير المناسبة تماما مع التفكير العلمي واكتفت النصوص بالإشارات المهمة المعجزة دون التفصيلات المقيدة للتأمل في أجواء هذه الآيات واستخراج الكنوز منها. 2- ربطت آيات من الآيات الثلاث السابقة بين الغمام ونزول المنّ؛ إذ أن بيئة نزول المنّ يحتاج إلى الضباب المتحرك، وهو الغمام الذي يدفع المنّ الخفيف من الأشجار الموجودة في أعالي الجبال وقممها إلى السهول والوديان، وهذا فعلا ما يحدث حتى يومنا هذا. أما الآية الثالثة في سورة طه) فهي، وإن لم تذكر الغمام، لكنها أضافت بعداً آخر من بيئة نزول المنّ وهو الجبل (الطور)، فكل مناطق نزول المنّ سواء في سيناء أو في شمال العراق أو إيران هي مناطق جبلية، حتى أن كلمة (نزل) في آية طه) تتناسب مع ذكر الجبل، إذ أن النزول قد يتدرج من القمم إلى ما دونها ثم إلى السفوح.

3- قرر القرآن أن هذا الطعام من الطيبات، والذي يفترض أن يخلو مما يضر في تغذية الصغار أو الكبار، وقد تكرر ذلك في الآيات الثلاث، وهي دعوة ضرورية في التثقيف الغذائي، إذ أنه مادة مجهولة تحتاج من يؤكد سلامتها للجميع، لكي يقبلوا عليها، وصدق الله إذ يقول: ﴿كُلُّوْا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ﴾. وقد تأكد تماماً خلو المنّ مما يضر في الصحة

# Trehalose



ومن الملفت للنظر أن جسم الإنسان يمتلك الإنزيمات المحللة لهذا السكر في الأمعاء والكبد والكليتين<sup>(5)</sup>، وهو إنزيم Trehalase، رغم أن هذا السكر يعد من السكريات النادرة في الأغذية مقارنة ببقية أنواع السكر الأخرى، بينما الكثير من الأغذية البديلة التي طلبها بنو إسرائيل فيها كميات من السكر الثلاثي أو الرباعي، مثل الرافنوز والستاكيوز، اللذان لا يملك جسم الإنسان الإنزيمات المحللة لهما، بالإضافة إلى احتواء معظم الأغذية التي ذكرها على مواد مثبطة للتغذية، مثل مثبطات التربسين، ومحللات كريات الدم، وبروتين الكلوتين المسبب للحساسية الحادة لبعض الأشخاص. ولم تجد هذه البحوث ما يدل على احتواء المن على أي مكون قد يضر بصحة الإنسان. وبنفس الوقت نجد أن هذا السكر هو من السكريات السائدة في الفطر، ومنها الكمأة<sup>(6)</sup>، وفي هذا إشارة للتأمل في حديث النبي ﷺ: "الْكَمَاءُ مِنَ الْمَنِّ وَمَاؤُهَا شِفَاءٌ لِلْعَيْنِ" (البخاري/ رقم 4118).

6- إن من فوائد سكر التريهالوز، والتي قد تكون منسجمة مع طبيعة حياة بني إسرائيل في التيه، فتيههم كان في صحراء، وكانت المياه شحيحة رغم تفجر العين فيها. ومن الطريف أن يجد العلماء أن سكر التريهالوز يحافظ على الخلايا بحالتها الطبيعية عند الجفاف، فيمنع تهتك الخلايا بسبب الجفاف، كما يكون مادة هلامية أو حالة زجاجية تمنع فقدان جسيمات الخلية لمواقعها.

7- كما يمتاز سكر التريهالوز بإعطائه طاقة عالية تدرجية مقارنة ببقية السكريات، لأنه يكون وحدتين من سكر الكلوكوز السريعة في إعطاء الطاقة. ولقد لوحظ أن الحشرات تستهلك هذا السكر عند الطيران، لحاجتها للطاقة التدرجية، فقد لوحظ أن 70% من هذا السكر يظهر في الدم خلال نفس زمن ظهور نفس التركيز من الكلوكوز في الدم. إن هذه الصفة قد تكون مرتبطة مع النظام البيئي لبني إسرائيل، ففي الصباح يتناولون المن، والذي يساعدهم على إنجاز أعمالهم، كما يحتمل استهلاكه خلال فترة النشاط، مما يعني

العامه، رغم أنه إفراز حشرة.

4- التأكيد في هذه الآيات على نوع الطعام، قد يفهم منه الاعتناء بالبحث عنه، والتحقق من منافعه، وليس الأمر فقط إخباراً عن حادثة وقعت في زمن محدد، ويكفي الاعتبار بها فحسب، بل إننا نحسب أن تكرار اسمها ثلاث مرات هي دعوة للنظر والبحث، بعكسها قصة (مائدة النصارى) التي طلبوها من سيدنا عيسى (عليه السلام)، فلم يذكر فيها أي نوع من أنواع الطعام في هذه المائدة، لأنها كانت فعلاً من السماء، ولا يجدي البحث في أهميتها لتغذية الإنسان، لقوله تعالى: ﴿إِذْ قَالَ الْخَوَارِجُ يُعِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ هَلْ يَسْتَطِيعُ رَبُّكَ أَنْ يُنَزِّلَ عَلَيْنَا مَائِدَةً مِنَ السَّمَاءِ قَالَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١١٣﴾ قَالُوا نُرِيدُ أَنْ نَأْكُلَ مِنْهَا وَنَحْمِلَ قُلُوبَنَا وَنَعْلَمَ أَنْ قَدْ صَدَقْتُنَا وَتَكُونُ عَلَيْنَا مِنَ الشَّاهِدِينَ ﴿١١٤﴾ قَالَ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ اللَّهُمَّ رَبَّنَا أَنْزِلْ عَلَيْنَا مَائِدَةً مِنَ السَّمَاءِ تَكُونُ لَنَا عِيدًا لِأَوَّلِنَا وَآخِرِنَا وَآيَةً مِنْكَ وَارْتُقْنَا وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴿١١٥﴾ قَالَ اللَّهُ إِنِّي مُنزِّلُهَا عَلَيْكُمْ فَمَنْ يَكْفُرْ بَعْدَ مِنْكُمْ فَإِنِّي أُعَذِّبُهُ عَذَابًا لَا أُعَذِّبُهُ أَحَدًا مِنَ الْعَالَمِينَ ﴿١١٦﴾ المائدة.



شكل 1: المن المتجمع على أشجار البلوط.

5- ولما كان المن من الطيبات، فإن بعض بحوث بدايات القرن الماضي ذكرت أن المن يحتوي على سكر نادر لم تكن تُعرف أهميته إلا في العقدين الأخيرين من القرن الماضي، وهو سكر التريهالوز Trehalose - والذي كان يعتقد بأنه المانيتول - وهو سكر ثنائي غير مختزل يتكون من وحدتي كلوكوز بينهما أصرة كلوكسيديية هي ألفا 1,1. لاحظ الصيغة البنائية للسكر.



قلة احتمالية تخزينه وتراكمه في أجسامهم. ولقد لاحظ بعض الباحثين عدم ارتفاع المؤشر الكلوكوزي في الدم، وكذلك عدم تأثر نسبة السكر في الدم عند تناول هذا السكر. كذلك بينت الأبحاث أنه ليس كل سكر التريهالوز يتحلل في الجهاز الهضمي للإنسان بشكل كلوكوز، بل يتبقى منه جزء، قد يصل لحدود 5%، يدخل إلى الدم كما هو، وي طرح 1% منه مع البول، وهذا يعني أن نسبة منه قد تستغل لوظائف أخرى غير إنتاج الطاقة، والتي من أهمها منع التصاق جسيمات البروتين مع بعض، وكذلك عمله في المحافظة على غشاء الخلايا وتثبيت الجسيمات.

8- من الفوائد الأخرى لهذا السكر معالجته لأمراض التصاق البروتينات، كما في حالة مرض (7) (Huntington's, Alzheimer's, and Parkinson's). ولقد أثبتت الدراسات الكثيرة أن أفضل ترابط بين السكريات والمواد المبلعمة مثل Glycoproteins داخل الخلايا هو عندما يكون السكر من نوع تريهالوز، لأنه يعمل على زيادة ثبات هذا المركب، ويزيد في كثير من الخصائص؛ ومنها منع الالتصاق ومقاومة المسخ التي تحدث في البروتين (8) (Denaturation).

9- من فوائد سكر التريهالوز قابليته على تثبيت بعض المركبات الحيوية بشكل فعال خلال تخزينها بدرجات حرارية عالية، فقد اكتشف الباحث (1985) Bruce Roser أن إضافة سكر التريهالوز إلى اللقاحات ثم تجفيفها جعل بالإمكان الإبقاء على فعالية اللقاحات خلال تخزينها على درجة حرارة 40م لمدة طويلة نسبياً. وبعد هذا إنجازاً كبيراً إذا علمنا أن 90% من اللقاحات تفسد، خاصة في الدول النامية، لعدم توفر الثلاجات لحفظها. وبنفس الوقت أمكن حفظ بعض الإنزيمات المجففة والحاوية على التريهالوز بدرجة 70م لمدة بضعة أشهر (9,10).

10- في معظم مواد التجميل اليوم يضاف التريهالوز، حتى إن شركة أدخلت هذا المكون في الكريم الخاص بتجميل العين وما حولها من تجعدات، علماً إن التريهالوز هو السكر السائد في الكمأة وفي المن.

11- قطرات العين لمحلل التريهالوز 3% علاج أفضل لمتلازمة العين الجافة، متوسطة إلى شديدة الإصابة، بالمقارنة مع اثنين من قطرات العين المتاحة تجارياً والتي تحتوي على هيالورونان hyaluronan أو هيدروكسي إيثيلسيلولوس (11) (hydroxyethyl cellulose) (Matsuo,2004)

12- أكدت عشرات الأبحاث إمكانية استخدام محلول التريهالوز لمعالجة تشمع الكبد أو الكبد الدهني الناتج عن الإفراط باستخدام سكر الفركتوز أو المواد الغذائية الأخرى مثل الدهون الغذائية أو الكحول (12-15).

13- ومما أشارت إليها هذه الآيات - والله أعلم بمراده - أن التغذية السليمة قد ترتبط بالبيئة التي يقيم بها الإنسان، فأمره

﴿عَلَّامٌ بِالْهُيُوطِ إِلَى مِصْرَ﴾، قد يشير إلى أن هذه البيئة الصحراوية لا يصلح معها تناول تلك الأغذية التي طلبها بنو إسرائيل، والتي تستهلك في ظروف الأمصار، بالإضافة إلى أمرهم، وهو بقائهم في التيه، والذي كان بمثابة الإعداد الجسمي والنفسي للمتكمين لهم لدخول بيت المقدس، ولا يصح معه الزراعة والاستيطان، ثم قيام المدينة البديلة ونسيان الهدف السامي. لذلك أمر الله - سبحانه وتعالى - من استحباب الترف وعدم القدرة على المواصلة الانسحاب إلى مصر، لا أن يستجيب لرغباتهم التي لا تتفق مع الهدف السامي الذي من أجله كانوا في التيه.

لقد أشار الكثير من شراح نصوص العهد القديم أن الله ﴿عَلَّامٌ﴾ لم ينزل المنّ أو يرسل السلوى إلا بعد جوع لبضعة أيام، لكي يتهيأ الجسم للطعام الجديد؛ وهذا يدعو للتأمل في السلسلة الغذائية استبدال الغذاء الاعتيادي من المحاصيل بالمنّ والسلوى في بداية التيه، ثم العكس من هذه السلسلة عند انقضاء التيه ونزولهم مصر، بمعنى أنه لم يجمع بينهما. 14- أضافت آية سورة (طه) تعبيراً آخر لم يذكر في الآيتين الأخريتين، وهو قوله تعالى ﴿وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ﴾، ربما فيها إشارة إلى عدم الإكثار من الكمية المحددة الكافية للتغذية، وأن الاستزادة حتى من الطيبات له تأثيرات جانبية بالإضافة إلى أن من الطغيان تخزينه، إذ في ذلك إشارة إلى منع التجاوز على حقوق الآخرين بالإضافة إلى أن الديدان سوف تخرج من شرنقتها، وفي هذا تأكيد لقوله تعالى، في وصف القرآن: ﴿وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ بِالْحَقِّ مَصَدَقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ مِنَ الْكِتَابِ وَمُهَيْمِنًا عَلَيْهِ﴾ (٤٨) المائدة. أما عدم ظهور الدود عند خزن المنّ يوم الجمعة لكي يتناولونه في سبتهم، فيرجح أحد الباحثين في العهد القديم أنهم استخدموا مواد حافظة نباتية تمنع خروج الديدان خلال هذه المدة، وليست هذه الظاهرة خارجة عن السنن الطبيعية ولا يرجح التأويلات الأخرى التي بنيت خلافاً للسنن، وأعطت قداسة ليوم السبت (16) Javor 2004.

إن سكر التريهالوز ربما سيكون أحد المفاتيح المهمة لفهم الحديث النبوي سابق الذكر، كون الكمأة من المنّ، وأن مائها دواء للعين، إذ أن نسبة التريهالوز في الكمأة 20% مقارنة بنفس السكر في المنّ، إذ يبلغ 30%. كما إن كتب الطب القديمة أكدت أن ماء كلا المادتين علاج لبعض أمراض العيون. وأنى لرجل أمي يعيش في صحراء، لا تمد ثقافتها إلى ثقافة الحضارات المجاورة لها، أن يقول هذا القول لولا أن يكون نبياً. وأنى لكتاب يصوغ كلمات قليلة للتعبير عن واقعة مهمة دون أن يقع في مغالطات بل يقدمها بأدق التعابير وأكملها، لتكون مصدقة لرواية الكتب المنزلة سابقاً ومهيماً عليها، منها نستقي الكمال والجمال الذي ينطلق دون تكلف لربط التراث بالواقع المعاش.

آبي القرآن، تحقيق: د. عبد الله بن عبد المحسن التركي، بالتعاون مع مركز البحوث والدراسات الإسلامية بدار هجر: د. عبد السند حسن يمامة، دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان، ط1، 1422هـ - 2001م، 92 / 2 - 110.

3- إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي الدمشقي، تفسير القرآن العظيم، تحقيق: سامي بن محمد السلامة، دار طيبة، 1420هـ - 1999م، ط2، 1/265-267.

4- Walter Reinhold Warttig Mattfeld y de la Torre, M.A. Ed 2010. The Manna of the Sinai Wilderness and the solving of the 3000 year old mystery as to "why" it was ground, beaten, boiled and baked into cakes. <http://www.bibleorigins.net/MannaSinaiBodenheimer.html>

5- Executive Committee of the Editorial Board, 2010. MAN-NA Jewish Encyclopedia.Com. - Seligsohn, M.

6 - ضياء الدين أبي محمد عبد الله بن أحمد الأندلسي المالقي المعروف بابن البيطار، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، 1422هـ - 2001م.

7- Yoshida, K. (1993) Serum trehalase activity in patients with rheumatoid arthritis. Clin. Chim. Acta, 215, 123-124.

8- Bokhary H.A., A.A.A. Suleiman, M.O. Basalah and S. Parvez Chemical Composition of Desert Truffles from Saudi Arabi Department of Botany College of Science King Saud University Riyadh 11451 p.a. Box 2455. Saudi Arabia.

9- Tanaka M, Machida Y, Niu S, Ikeda T, Jana NR, Doi H, Kurosawa M, Nekooki M, Nukina N, 2004. Trehalose alleviates polyglutamine-mediated pathology in a mouse model of Huntington disease. Nat Med.;10(2):148-54.

10- Tanaka M, and Komi Y: "Layers of structure and function in protein aggregation.", Nat Chem Biol, 11, 373-377 (2015).

11- Matsuo T, 2004. Trehalose versus hyaluronan or cellulose in eye drops for the treatment of dry eye. Jpn J Ophthalmol ;48(4):321-7.

12- Loomba R, Sanyal AJ. The global NAFLD epidemic. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2013 Nov;10(11):686-90.

13- DeBosch BJ, Heitmeier MR, Mayer AL, Higgins CB, Crowley JR, Kraft TE, et al. Trehalose inhibits solute carrier 2A (SLC2A) proteins to induce autophagy and prevent hepatic steatosis. Sci Signal. 2016 Feb 23;9(416):ra21. doi:10.1126/scisignal.aac5472. PubMed PMID: 26905426.

14- Strait JE. Natural sugar may treat fatty liver disease. The Source: <https://source.wustl.edu/2016/02/natural-sugar-may-treat-fatty-liver-disease/>. February 23, 2016. Accessed February 27, 2016.

15- DeBosch BJ, Chen Z, Saben JL, Finck BN, Moley KH. Glucose transporter 8 (GLUT8) mediates fructose-induced de novo lipogenesis and macrosteatosis. J Biol Chem. 2014 Apr 18;289(16):10989-98.

16- Javor, G. T. 2004. The Bible and Microbiology. Education Department, General Conference of Seventh-day Adventists, 2nd Symposium on the Bible and Adventist Scholarship Juan Dolio, Dominican Republic, March 15-20, 2004.



#### الخاتمة:

إن ما طرحناه آنفًا هو إشارات مهمة أوردتها الآيات الكريمة، تستحق من الباحثين مزيدًا من الاهتمام والعناية، خاصة بعد أن أكدت الأبحاث العلمية الآتي:

1- كل الأغذية التي اشتهاها بنو إسرائيل هي أدنى في التغذية من المن، إذ إنها تحتوي مثبطات الإنزيمات الهاضمة ومواد الحساسية والمواد النافخة أو المنتجة للغازات، في حين يخلو المن منها.

2- المن يحتوي سكرًا غاية في الأهمية، وهو سكر التريهالوز، ورغم ندرته فإن الله قد خلق لتحليله إنزيمًا في جدران الأمعاء لتحليله، بعكس الأغذية المشتهاة من قبل بني إسرائيل التي تحوي سكري الرافنوز والستاكيوز، ولا توجد إنزيمات هاضمة لهما في جسم الإنسان، لكن لكل وظيفته المهمة.

3- هذا السكر هو الرابط بين المن والكمأة، وهو مفتاح فهم حديث الرسول ﷺ، ومنها نفهم لماذا كان هذا الغذاء خيرًا من الأغذية التي اشتهاها بنو إسرائيل، بقيمتها التغذوية وبملائمتها للبيئة الصحراوية التي تتطلب مثل هذه الأغذية.

4- في الآيات تصديق للكتب المنزلة السابقة للقرآن، لكنها مهيمنة عليها في إعطاء الصورة الكاملة للواقع، إذ إنها أعطت تصورًا عن البيئة وعن النزول والخيرية والاستهلاك والتخزين بأوجز العبارات، لكن بأوسع المضامين والمعاني، فتتضح مكامن الإعجاز التي لا يمكن لبشر أن يأتي بها إلا أن يكون نبياً.

#### المصادر

1- القرآن الكريم (سور البقرة، المائدة، الأعراف، طه).  
2- محمد بن جرير، أبو جعفر الطبري (310هـ)، جامع البيان عن تأويل





## له ئهسى دڤياتريت...

له بهشى چاكردنه وه كيشهى سه رجه م  
براند و موديله جياوازه كان  
و سه رجه مى كيشه كان چاره سه ر ده كريت  
دوودل مه به شوشهى شاشه شكاهه كه ت  
چاره سه ر ده كريت



