دەربارەی
ڕۆژو لە ئیسلامدا

زیانەکانی ڕۆژوی ئیسلامی
ڕەگوڕیشە و ئامانجی ڕۆژوی ئیسلامی
سەپاندنی ڕۆژو لە ئیسلامدا
جگەرەکێشان و ڕۆژو

سەروەر پێنجوێنی

دەربارەی ڕۆژو لە ئیسلامدا

نوسینی: سەروەر پێنجوێنی

تایپ و هەڵەبڕی و دیزاین: نوسەر

چاپی یەکەم، سلێمانی، ٢٠١١

پێشەکی

ئەم کتێبە لە چەند لێکۆڵینەوەیەك پێك دێت، کە مانگی (ڕەمەزان) ی پێشو نوسراون و ئێستە ڕێك خراون و لە دو توێی ئەم کتێبەدا بە یەکەوە بلاّو دەبنەوە.. ئامانج لەم چەند لێکۆڵینەوەیە بلاّوکردنەوی هۆشیاریی زانستیە بەرامبەر یەکێك لە سروتە ئایینیەکان کە (ڕۆژو) ە. ئەم سروتە ڕەگ‌وڕیشە و مێژوی خۆی هەیە کە لە ئامانج و شێوەیدا ڕەنگ دەداتەوە، بەلاّم لەبەر دابڕانی مەعریفیی مرۆڤی هاوچەرخ لە کولتورە کۆنەکان هەست بەو ڕەگ‌وڕیشە و مێژوە ناکرێت.. ئەم لێکۆڵینەوەیە ئەو ڕەگ‌وڕیشە و مێژوە بیر دەخاتەوە. جگە لەوە سروتی ڕۆژو بەو شێوەیەی لە ئیسلام و کۆمەڵگای ئیسلامیدا هەیە گەلێك زیان و و کاریگەریی خراپی هەیە لەلایەنی تەندروستی و ئابوری و کۆمەلاّیەتیەوە، کە لەم لێکۆڵینەوەیەدا تیشکیان خراوەتە سەر.. کێشەیەکی تر کە دەسەلاّتی ئایینی و خۆسەپاندنی پیاوانی ئایینی دروستی دەکات سەپاندنی ڕۆژوە بەسەر هەمو کۆمەڵگادا، کە هەوڵ دەدەن هەمو کۆمەڵگا ڕۆژوەوان دەرکەوێت و کەس بە ئاشکرا

نەخوات و نەخواتەوە.. لەم لێکۆڵینەوەیەدا هەوڵ دراوە بزانرێت ئایا لە ئیسلامدا ڕۆژو سەپێنراوە، وەکو چۆن نوێژ و زەکات سەپێنراوە.. ئەنجامی لێکۆڵینەوەکە ـ دوای شەنوکەوی سەرچاوە ئیسلامیە ڕەسەنەکان ـ ئەوەیە کە ئیسلام ڕۆژوی نەسەپاندوە و ئەوەی پیاوانی ئایینی داوای دەکەن لە سەپاندنی ڕۆژو بنەڕەتی لە ئیسلامدا نیە. بابەتێکی تر کە قسەی لەسەر کراوە جگەرەکێشان و ڕۆژوی ڕەمەزانە.. هیوادارم سەرجەمی ئەم لێکۆڵینەوانە بەشداری بکەن لە هەڵمەتی بڵاوکردنەوەی هۆشیاریی زانستیدا بەرامبەر سروت و بنەما ئایینیەکان..

سەروەر پێنجوێنی
sarwar-penjweni@hotmail.com
٢٠١١/٨/١٠

زیانەکانی ڕۆژوی ئیسلامی

مەبەستی ئەم وتارە بەڕونی لە ناونیشانەوە دیارە: دەمانەوێت خوێنەران هۆشیار بکەینەوە لە زیانەکانی ڕۆژو بە شێوازە ئیسلامیەکە.. چونکە نوسەر و بانگخواز و وتاربێژە ئیسلامیەکان هەر لەگەڵ نزیکبونەوەی مانگی ڕۆژودا دەست دەکەن بە باسی سودە گەورەکانی ڕۆژوی ئیسلامی، بە شێوەیەك گوێگر و خوێنەرەکانیان وا حاڵی دەکەن کە ڕۆژوی ڕەمەزان نۆژەنکرنەوە(!) و پاککردنەوە و ڕاماڵینێکی هەمو خەوش و ژەنگ(!) ێکی جەستەی مرۆڤە کە لە یازدە مانگەکەی تردا کەڵەکە بوە!! هەیانە دەڵێت ڕۆژوی ڕەمەزان ڕێجیمێك و خولێکی تەندروستیی بەلاشە کراوەتەوە بۆ مرۆڤی موسوڵمان! بەم شێوەیە وا مرۆڤ حاڵی دەکەن کە ڕۆژوی ڕەمەزان دەتوانێت موعجیزەیەك لە جەستەی مرۆڤدا بهێنێتە دی. لە کاتێکدا ئەگەر ڕۆژو بۆ هەندێك کەس و لە هەندێك حاڵەتدا هەندێك سودی لاوەکییشی هەبێت؛ لە هەمان کاتدا کۆمەڵێك زیانی گەورەی هەیە بۆ جەستە، بەتایبەتی کە ئێمە لێرەدا باس لە (ڕۆژوی ئیسلامی) دەکەین کە بریتیە لە خۆگرتنەوە لە خواردن و خواردنەوە بۆ ماوەی (١٢ ـ ١٤) کاتژمێر، واتە ئاویش و هەمو جۆرە شلەمەنییەکی تریش قەدەغەیە. ئەوەش بۆ ماوەی (٣٠) ڕۆژ لەسەر یەك، بۆ هەمو کەسێك و لە هەمو حاڵەتێکدا

(جگە لە حاڵەتی نەخۆشی، و پیریی زۆر، و سەفەر، و سوڕی مانگانەی ژن..). ئێمە باس لە زیانەکانی ڕۆژو دەکەین بەم شێوازە ئیسلامیە، ئەگەرنا دەکرێت هەندێك جار زانستی پزیشکی باس لە سودێکی دیاریکراوی ڕۆژو یان (خۆبرسیکردن) یان کەمکردنەوەی خواردن، بکات. شتێکی ئاشکرایە کە برسیبون و کەمکردنەوەی خواردن سودی هەیە بۆ دابەزاندنی کێشی زیاد، بەڵام ئەمە تەنها ئەوانە سودی لێ دەبینن کە کێشی زیادیان هەبێت. جگە لەم سەرنجە گشتیەش ئاماژە بۆ چەند لایەنێکی تر دەکەین:

١. بە شێوەیەکی گشتی زانستی پزیشکی باس لەوە دەکات کە خۆبرسیکردن و کەمکردنەوەی خواردن سودی هەیە بۆ ڕزگاربون لە مەترسیی چەوریی زیاد و ژەهری کەڵەکەبوی ناو شانەکانی جەستە، چونکە بە برسیبون جەستە دەکەوێتە بەکارهێنانی چەوریی خەزنکراوی جەستە، جگە لەوەش ئەو برسیبونە دەبێتە هۆکاری کەمبونەوەی ئەو ماددانەی دەچنە ناو جەستە، ئەو کاتە جەستە باشتر دەتوانێت ژەهر و ماددە کوشندە کەڵەکەبوەکان هاوسەنگ بکات و ـ بەمەش ـ خۆی لە مەترسییان دور بخاتەوە، کە ئەمەش مردن دوا دەخات، چونکە مردن (مردن بە هۆی تەمەنی زۆرەوە) جۆرە خۆکوشتنێکی جەستەیە بە نقومبونی لە ماددە کوشندە

کەڵەکەبوەکاندا، کە خواردنی زۆرتر دەتوانێت ئەو کارە پێش بخات، بەم پێیەش ئەوەی زۆرتر بخوات لە ژیانیدا؛ زوتر دەمرێت![1]

٢. کاتێك مرۆڤ برسیی دەبێت یان خۆی برسی دەکات و برسێتیکەی درێژە دەخایەنێت، جەستە شێوازێك بۆ پارێزگاری لە ژیان و فەراهەمهێنانی وزە پەیڕەو دەکات، ئەویش ئەوەیە هەر شانەیەکی جەستە بە ماددەکەی خۆی بەشداری دەکات بۆ پڕکردنەوەی ئەو بۆشاییەی دروست بوە، بەمەش شەکری جگەر (واتە گلایکۆجێن کە شێوەی خەزنکراوی گلوکۆزە لـە جگەردا) و، چەوریی خەزنکراو (بەتایبەتی چەوریی ژێر پێست) و پرۆتینی ماسولکەکان و..، ئەمانە هەمویان دەکەونە گەڕ و بەشداری دەکەن لە فەراهەمهێنانی وزە و خۆراکی پێویستدا بۆ مێشك و دڵ و شانەکانی تر. ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی گۆڕانکاری لە پێکهاتەی شانە و ئەندامەکاندا ببێت.. ئەم گۆڕانکاریەش سەردەکێشێت بۆ گۆڕانکاری لە حاڵەتی گشتیی جەستەدا، ئەمەش کار دەکاتە سەر هۆڕمۆن و دەرداوەکانی تر.. ئیتر ئەو کەسانەی کێشە و نەخۆشیی دەرونی و دەمارییان هەیە بە هۆی ئەو گۆڕانکاریەوە ڕەنگە حاڵەتەکەیان سوك

---

[1] بڕوانە: خالص جلبي، *أوقيانوس المجهول الإنساني. الجمهورية*، ٢٠١٠/٨/٢٠.
http://www.algomhoriah.net/articles.php?lang=arabic&id=20506

ببێت و هەست بە گۆڕان و باشبون بکەن[1]. هەرچەند ڕەنگە ئەو گۆڕانکاریە کاریگەریی خراپیشی ببێت.

٣. هەروەها باسی تاقیکردنەوەیەك دەکرێت کە لە ئەمێریکا کراوە و دەری دەخات برسیبون و خۆراك نەخواردن لە کاتی وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی بۆ توشبوانی شێرپەنجە، کارێك دەکات خانە تەندروستەکان بەر کاریگەریی خراپ نەکەون و بەم شێوەیەش چارەسەرە کیمیاییەکە تەنها ئامانجی دیاریکراوی خۆی بگرێتەوە و جەستە توشی تێکشکان و لاوازی و کێش لەدەست دان نەکات. تاقیکردنەوەکە سەرەتا لەسەر مشکی تاقیگە کراوە و، هیوایەکی نوێ دەبەخشێت بۆ چارەسەری شێرپەنجە، چونکە کێشەی چارەسەری کیمیایی شێرپەنجە ئەوەیە بەتەواوی ورد نیە و بەتەنها کار لە خانە شێرپەنجەییەکان ناکات[2]..

هەروەها ڕۆژو و برسیبون، ڕەنگە هەندێك کاریگەریی باشی تری لەسەر جەستە هەبێت، چونکە ئەو برسیبونە گۆڕانکارییەك و

---

[1] بڕوانە: باسم البكور، *الصيام: الحاجة ماسّة إليه للتخلص من سموم الأغذية والأدوية*. صحيفة (النهار) اللبنانية. إيلاف، ٢٠٠٥/١٠/٣١.

http://www.elaph.com/ElaphWeb/NewsPapers/2005/10/101909.htm

[2] بڕوانە: *الصيام يحمي مرضى السرطان من أضرار العلاج الكيميائي*. صحيفة (أوكتوبر) اليمنية، العدد (١٤٠٧٢) ٢٠٠٨/٤/٣.

http://www.14october.com/News.aspx?newsid=2705d226-39cb-463b-8b62-ab35b0b491bf

بارودۆخێکی جیاواز لە جەستەدا دروست دەکات، هەمو گۆڕانکارییەکیش، بە هۆی ئاڵۆزی و پێکەوەبەسترانی فرمانەکانی جەستەوە، کاریگەریی باش (و خراپ) ی دەبێت لەسەر جەستە. لەبەر ئەوە دەکرێت باس لە کۆمەڵێك سودی بەڕۆژوبون بکرێت، بەڵام لە هەمان کاتدا دەکرێت باس لە سودی چەندقاتی ئاوخواردنەوە و خواردنی بەسود و تەندروست (وەکو: دانەوێڵە، سەوزە، میوە) بکرێت. ئەو سودانەش کە باس دەکرێن بۆ ڕۆژو تەنها سودی برسیبون و کەمخواردنن نەك سودی ڕۆژوی ئیسلامی بەو شێوەیەی کە هەیە، بۆ نمونە: باس لەوە دەکرێت کە ڕۆژو وا لە جەستە دەکات بەشێك لە چەوریی خەزنکراوی جەستە سەرف بکات، بەمەش ڕێژەی کۆلیێستیرۆڵ لە خوێندا نزم دەبێتەوە، کە کۆلیێستیرۆڵ بە بەرپرسیاری سەرەکیی سەکتەی دەماغ دادەنرێت، بۆیە لە کاتی بەڕۆژوبوندا سەکتەی دەماغ بەدەگمەن ڕو دەدات[1]. بەڵام هەر ئەم زانیاریە پێمان دەڵێت کە سەکتەی دەماغ بە هۆی ڕەمەزانەوە دەبێتە ئەگەرێکی مەترسیدار، چونکە بە هۆی ئەو بەربانگ و خواردنە چەورانەوە لە ڕەمەزاندا زیاتر لە جاران ئامادە دەکرێن ڕێژەی کۆلیێستیرۆڵ لە خوێندا بەرز دەبێتەوە. ئەم کۆلیێستیرۆڵەش لەسەر دیواری بۆریەکانی خوێن دەنیشێت و ئەمەش دەبێتە هۆکاری ڕەقبونی

[1] بڕوانە: باسم البكور، *الصيام*.

بۆریەکانی خوێن و بەرزبونەوەی پەستانی خوێن و مەیین (تجلط) ی خوێن لە بۆری و مولولەکانی دڵ و مێشکدا.

ئیتر مەرج نیە ئەو خۆبرسیکردنەی کە ئێمە باسی سودەکانی دەکەین شێوازی ڕۆژوی ئیسلامی بگرێتەوە کە بریتیە لە خۆبرسیکردن بۆ چەند کاتژمێرێك و بۆ چەند ڕۆژێك ئینجا دوای ئەو چەند کاتژمێرە و ئەو چەند ڕۆژە کەسەکە بگەڕێتەوە بۆ زۆرخۆری و چەوریخۆریەکەی جارانی (بەتایبەتی کە ڕۆژو مرۆڤ چاوبرسی و تامەزرۆی خواردنی زۆر دەکات، بڕوانە ڕۆژوەوان لە بەربانگدا و لە جەژنی ڕەمەزاندا چی دەکات). بەڵکو ئەو خۆبرسیکردنەی کە باسی دەکەین دەبێت ڕێجیمێکی بەردەوام بێت کە مرۆڤ وەکو شێوازێکی ژیان پەیڕەویی لێ بکات. مرۆڤ کەم کەم و زو زو خۆراکی تەندروست بخوات و زو زو ئاو (ماوەیەکی باش پێش خۆراك و ماوەیەکی باش دوای خۆراك، نەك کاتی خواردن و بەسەر خۆراکدا) بخواتەوە؛ باشترین شێوازە بۆ ژیانێکی تەندروست و تەمەنێکی درێژ و بێنەخۆشی. بەڵام ڕۆژوی ئیسلامی ئەمە نیە کە باسمان کرد، بەڵکو پێچەوانەی ئەوەیە: ڕۆژوی ئیسلامی بریتیە لە خواردنی زۆر و درەنگ درەنگ، لەگەڵ نەخواردنەوەی ئاو بۆ ماوەیەك کە دەکاتە نزیکەی نیوەی (٢٤) کاتژمێرەکە. ئینجا لە ئیسلامدا هیچ ڕێنماییەك نیە دەربارەی خۆراکی بەربانگ کە دەبێت چی بێت و چۆن بێت، لە کاتێکدا ـ بۆ نمونە ـ لە ئایینی مەسیحیدا ڕۆژوەوان دەبێت بە خۆراکی ڕوەکی بەربانگ بکاتەوە، و نابێت هیچ بەرهەمێکی ئاژەڵی بخوات:

هەمو جۆرە گۆشتێك، و شیر و بەرهەمەكانی وەكو پەنیر و كەرە، ئەمانە نابێت بخورێن تا وەرزی ڕۆژو تەواو دەبێت.

ڕۆژوەوانی ڕۆژوی ئیسلامی، كاتێك ژەمی بەیانی و نیوەڕۆ تەرك دەكات، لەبەرامبەری ئەوەدا لەبریی ژەمی بەیانی پارشێو دەكات، لە بەربانگیشدا حەقی نیوەڕۆ دەكاتەوە، ئەم بەربانگە دەبێتە ژەمێكی قورسی ئێوارە، لە كاتێكدا ژەمی ئێوارە دەبێت سوك بێت و زیاتر لە دانەوێڵە و سەوزە پێك بێت، بەڵام ئەو گۆشتخۆری و چەوریخۆریەی لە بەربانگدا دەكرێت لە هیچ كات و بۆنەیەكی تردا ناكرێت! زۆر جار و لە زۆر جێگە دەزگا ئیسلامیەكانیش بە سەخاوەتێكی بێوێنەوە مەسرەفی ئەم بەربانگە چەورانە دەكێشن!

ڕۆژو (یان كەمخواردن، یان ڕێجیمی خواردن) ئەگەر كەسێك بۆ تەندروستیی خۆی و بەپشتبەستن بە ڕێنمایی پزیشكی ئەنجامی بدات، سودی دەبێت بۆ جەستە.. بەڵام ڕۆژوی ئیسلامی كە بەسەر هەمو كەسێكدا دەسەپێنرێت زیانی گەورە دەدات، چونكە ئامانجەكە تەندروستی نیە و تەنها خۆبرسیكردنێكە (یان برسێتییەكی سەپێنراوە) كە لە بەربانگ و پارشێودا قەرەبو دەكرێتەوە، لەگەڵ ئەو زۆرخۆریەی لە بەربانگدا دەكرێت و ئەو زۆرلەخۆكردن و ورگپڕكردنەی لە پارشێودا دەكرێت بەبێ ئیشتیها و بەبێ پشودان و نوستنی تەواو.

ئێمە دەزانین ئەم بابەتە پێویستیی بە پسپۆڕیی پزیشكی هەیە، بەڵام لەبەر ئەوەی پزیشكەكان باسی ئەم لایەنە ناكەن یان ناتوانن باسی بكەن یان ناتوانن ڕاستەوخۆ ڕەخنە لە ڕۆژوی ئیسلامی بگرن بەڵكو تەنها

دەتوانن ڕەخنە لە هەندێك شێوازی ڕۆژووەوانان بگرن.. لەبەر ئەوە ئێمە ناچارین بە پشتبەستن بە هەندێك سەرچاوە خوێنەران لەو بابەتە ئاگادار بکەینەوە. سەرباری ئەو ڕونکردنەوانەی پێشو، دەکرێت ئاماژە بۆ ئەم زیان و گرفت و کێشە تەندروستی و ئابوری و کۆمەڵایەتیانەی ڕۆژوی ئیسلامی بکەین[1]:

١. لە ڕۆژوی ئیسلامیدا (هەروەها ڕۆژوی یەهودی و مەسیحییش) خواردنەوەی ئاویش قەدەغەیە. لە کاتێکدا ئاشکرایە ئاونەخواردنەوە بۆ ماوەی زۆر چەندە مەترسیدارە، بەتایبەتی لە وەرزی هاویندا کە پلەی گەرما بەرزە و جەستە بڕێکی زۆر ئاو لە دەست دەدات لە ڕێگەی ئارەقەکردنەوە، ئیتر جەستە پێویستیی بەوە دەبێت بە خواردنەوەی ئاو و شلەمەنیی تر قەرەبوی ئەو ئاوە بکاتەوە کە لەدەستی داوە. بە شێوەیەکی گشتییش مرۆڤی پێگەیشتو لە ڕۆژێکدا و لە بارودۆخی سروشتیدا پێویستیی بە (٢ ـ ٤) لیتر ئاو هەیە کە بەلای کەمەوە دو کاتژمێر جارێك دەبێت ئاو بخواتەوە. لەلایەکی تریشەوە ئاو زۆر پێویستە بۆ شۆردنەوەی جەستە لە ماددەی پیس و بۆ تەندروستیی گورچیلە و کۆئەندامی میز بەگشتی. ئینجا ڕۆژوی ئیسلامی مرۆڤ بێبەش دەکات لە ئاو! بە شێوەیەك لە هاویندا

---

[1] بۆ خاڵەکانی (١ ـ ١٣) و (١٥ ـ ١٩)، بە شێوەیەکی سەرەکی پشتم بەستوە بە: نورا محمد، *مساوئ الصيام*. الحوار المتمدن، العدد (٢٤٠٦)، ٢٠٠٨٠٩٠١٦.
www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=147245

ڕۆژوەوان ناچار دەبێت نزیکەی (١٤) کاتژمێر بە تینوێتی بمێنێتەوە! ئەم حاڵەتەش دەبێتە هۆی وشکبونەوەی جەستە و زیادبونی چڕبونەوەی خوێن و زیادبونی لینجیەکەی کە ئەمەش سەردەکێشێت بۆ توشبون بە جەڵتەی مەترسیداری وەها کە ئیفلیجیی نیوەیی (الشلل النصفي) Hemiplegia و نەخۆشیەکانی دڵی لێ دەکەوێتەوە، ئەمەش چونکە دڵ زیاد لە ڕادەی خۆی ماندو دەبێت لە پاڵپێوەنانی ئەو خوێنە زیاد لینجە بۆ جەستە، سەرەنجام ماسولکەی دڵ ماندو دەبێت و دڵ توشی هەڵاوسان و لاوازی دەبێت. لەلایەکی تریشەوە کەمیی ئاو لە جەستەدا دەبێتە هۆی تێکچونی ڕێژە و چڕیی خوێیەکان لە جەستەدا، کە ئەمەش کاریگەریی خراپی لەسەر هەمو فرمانەکانی جەستە دەبێت.

٢. ڕۆژو ڕێژەی شەکر لە خوێندا کەم دەکاتەوە و هەر بۆیە خۆراکی پێویستی مێشك کە دەبێت بیگاتێ کەم دەبێتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی چالاکیی مێشك و توانای عەقڵی و بیرکردنەوە زۆر دابەزێت، بۆیە دەبینین خوێندکارەکان لە ڕەمەزاندا توانای تێگەشتن و وەرگرتنیان کەم دەبێتەوە.

٣. لەلایەکی ترەوە نزمبونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێندا دەبێتە هۆی کرژبون و وروژانی کۆئەندامی دەمار، بۆیە دەبینین ڕۆژوەوان تورە و ڕق ئەستورە و زو تورە دەبێت، هەر بۆیە لە ڕەمەزاندا تورەبون و قرەوقاڵە زۆرە. ئەم تورەبونەش لە خۆیدا زیانی تەندروستیی زۆر لە ڕۆژوەوان دەدات و وای لێ دەکات ئەو وزە و خۆراك و ئاوەش جەستەی دەستی پێوە دەگرێت بەفیڕۆ بچێت، چونکە کاتێك تورە

دەبێت و دەکەوێتە دەمەقاڵە و شەڕەوە دەردراوی (ئەدرێنالین) لە خوێنیدا زیاتر دەبێت، ئینجا ئەگەر دەمەقاڵە و شەڕەکە سەرەتای ڕۆژ بو هەرس و مژینی خۆراك تێك دەچێت و ئەگەر لەنیوەی ڕۆژ بەدواوە بو ڕێژەی گلوکۆز لە خوێنیدا زیاتر دەبێت بۆ ئەوەی وزەی پێویست بۆ ئەو دەمەقاڵە و تێکگیرانە دابین ببێت، بەو شێوەیە بەبێ سود وزەیەکی زۆر لەدەست دەچێت. جگە لەوەش کاتێك ڕێژەی ئەدرێنالین لە خوێندا زیاد دەبێت بڕێکی زۆری ئاو و بڕێك گلوکۆز لە ڕێگەی دەرهاویشتن (میز) ـەوە دەچێتە دەرێ، ئەمەش واتە لەدەستچونی بڕێك لە وزە و شلەمەنیی جەستە. هەروەها بەرزبونەوەی ڕێژەی ئەدرێنالین لە خوێندا بۆ هەندێك کەس ڕەنگە ببێتە هۆی نۆرەدڵێ یان مردنی کتوپڕ، ئەوەش لە ئەنجامی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن و زیادبونی پێویستیی ماسولکەی دڵ بە ئۆکسیجێنی زیاد چونکە لە کاتی توڕەبوندا خێراتر لێ دەدات، هەروەها ئەوانەی توشی بەرزیی پەستانی خوێن یان ڕەقبونی بۆریەکانی خوێن هاتون بە هۆی توڕەبونەوە لەوانەیە توشی سەکتەی دەماغ ببن، بەڵکو بەرزبونەوەی ڕێژەی ئەدرێنالین لە خوێندا لە حاڵەتی توڕەییدا دەبێتە هۆکاری زیاتر دروستبونی کۆلێستیڕۆڵ کە پەیوەندیی ڕاستەوخۆی بە ڕەقبونی بۆریەکانی خوێن و جەڵتەوە هەیە.

٤. ئاشکرایە برسێتی دەبێتە هۆی سستی و تەمبەڵیی مرۆڤ و کارێك دەکات چالاکی و کارکردنی کەم ببێتەوە، ئەوەش شێوازێکی جەستەیە بۆ پارێزگاریکردن لەو وزە کەمەی کە هەیە.. بۆیە لە

ڕەمەزاندا بەرهەمهێنان و کارکردن زۆر دادەبەزێت، و خەڵك (مەبەستم موسوڵمانان) لە ڕەمەزاندا تەمبەڵ و خەواڵو دەبن و هەمو جۆرە بەرهەمهێنان و کارکردنێك کەم دەبێتەوە. ڕەنگە بوترێت لە ڕەمەزاندا بازاڕی خواردەمەنی و شیرینی گەرم دەبێت و بازار جموجوڵێکی زۆری تێ دەکەوێت، بەڵام لە ڕاستیدا ئەو شەربەت و شیرینی و لوقم و لوقمەقازی و نانساجیەی لە ڕەمەزاندا ساخ دەبێتەوە زۆر کەمترە لەو زیانەی لە ڕەوتی بەرهەمهێنان و کارکردن دەکەوێت بە هۆی بێتاقەتی و بێهێزیی ڕۆژوەوانانەوە. ئەو جموجوڵەش کە لە بازاڕدا دەمێنێت دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی لایەك لە خەڵك بەڕۆژو نین و بەچالاکی کار دەکەن و، ڕۆژوەوانانیش چاوبرسی بون و برسێتیەکەیان وایان لێ دەکات خواردنی زۆر بکڕن.

٥. ڕۆژوەوان، بە هۆی برسێتیی زۆرەوە، ماوەیەك پێش بەربانگ بەتەواوی کفت و شەکەت دەبێت، بە هەمان شێوە دوای بەربانگیش بە هۆی زۆرخواردنەوە توشی کفتی و شەکەتی دەبێت.

٦. لە کاتی بەربانگکردنەوەدا ڕۆژوەوان، چونکە زۆر تینوی بوە، ئاو و شلەمەنیی زۆر دەخواتەوە، ئینجا دەست دەکات بە خواردن، یان ڕاستەوخۆ دوای خواردن ئاوی زۆر دەخواتەوە، ئەوەش سەردەکێشێت بۆ ئەوەی هەرسکردنی خۆراك لە گەدەدا تێك بچێت و کەسەکە هەست بە ئازار دەکات بە هۆی پڕبون و هەڵاوسانی گەدەیەوە. بەگشتییش خواردنەوەی ئاوی زۆر لە کاتی خواردندا یان ڕاستەوخۆ دوای خواردن کرداری هەرس تێك دەدات و قەبارەی

گەدە زیاد دەکات، هەر بۆیە دوای ماوەیەك هەست بە برسێتی دەکاتەوە. لە کاتێکدا ئەگەر ماوەیەکی باش پێش خواردن ئاو بخورێتەوە زۆر بەسودە چونکە ڕادەی سوتاندنی چەوری بە بڕی (٣٠) گەرمۆکە بۆ هەر جارێك، زیاد دەکات. بەڵام ڕۆژووەوان ناچارە لە بەربانگدا ئاوێکی زۆر بخواتەوە، ڕاستەوخۆ بەدوایشیدا خۆراکێکی زۆر دەخوات، ئەوەش دەبێتە هۆی تێکچونی کرداری هەرس و زیادبونی کێشیش چونکە لەو حاڵەتەدا جەستە کەمتر دەتوانێت چەوریەکان بسوتێنێت.

٧. دوای بەربانگکرنەوە خوێن زیاتر ڕو دەکاتە گەدە بۆ هاوکاریی کرداری هەرسی بڕێکی زۆری خۆراك، بەوەش ئەو خوێنەی دەگاتە مێشك کەم دەبێتەوە و کەسەکە هەست بە سستی و لەشگرانی دەکات و خەوی دێت.

٨. ڕۆژووەوان ناچارە لە کاتی پارشێودا لە خەو هەستێت بۆ خواردن (هەروەکو لە دابونەریتی ئیسلامیدا پارشێوکردن بە سوننەت دانراوە: "تَسحَّروا فإنّ في السَّحُور بركة" ـ بوخاری و موسلیم)، بەوەش ئەو بڕە نوستنەی کە مرۆڤ پێویستیەتی بۆ حەوانەوە و چالاکبونەوە ناتەواو دەبێت و کەسەکە تێر خەو نابێت و خەوی سروشتیی خۆی تەواو ناکات. جگە لەوەش لە کاتی پارشێودا مرۆڤ ئارەزوی بۆ خواردن نیە، چونکە ئەو کاتە کاتی سروشتیی خواردن نیە، بۆیە ڕۆژووەوان ناچار دەبێت بەبێ ئیشتیها بخوات بۆ ئەوەی بتوانێت ڕوبەڕوی برسێتیی ڕۆژ ببێتەوە.

٩. سروشتیە ڕۆژووەوان کە خەوی شەوی تەواو نەکردوە دوای پارشێو و نوێژی بەیانی ناچار دەبێت بخەوێتەوە، بەڵام ئەم خەوەی دوای پارشێو پەشێو و ناڕێکە و کەسەکە خەونی ناخۆش دەبینێت، چونکە خەوێکی قوڵ نیە و ماوەیەکی کەمە و کەسەکە تێر خەو نابێت، بەتایبەتی ئەگەر کاری هەبێت، ئەو کاتە زۆر بەناڕەحەتی و شەکەتی هەڵ دەستێت بۆ ئەوەی بچێتە سەر کارەکەی و، هەست بە ماندویی و کفتی دەکات چونکەی خەوەکەی لێ تێك چوە.

بۆیە دەبینین ڕۆژووەوانان لە ڕۆژانی ڕەمەزاندا بۆ قەرەبوکردنەوەی خەوی شەویان و بۆ بێئاگابون لە برسێتیەکەیان ماوەیەکی زۆر دەخەون، و دیمەنێکی سەیر لە مزگەوتەکاندا دروست دەکەن کە زیاتر لە دیمەنی مەیدانی جەنگ دەچێت دوای تەواوبونی جەنگ!

زۆر ڕۆژووەوانیش هەن زۆربەی ڕۆژەکەیان بە خەوتن بەسەر دەبەن بۆ ئەوەی ئاگایان لە برسێتی نەبێت، بۆ ئەو مەبەستەش لە شەودا شەونخونی دەکێشن.. ئەمەش وەکو فێڵێك وایە بۆ خۆپاراستن لە هەستی برسێتی. هەیانە لێزانتریشە: بەیانیان ناخەوێت بۆ ئەوەی بتوانێت دەمەو ئێوارە (ئەو کاتەی برسێتی هێرش دەهێنێت) بخەوێت!

جگەلەوەی ڕۆژووەوان دو جار بەناچاری بەسەر خواردندا دەخەوێت: ئێوارە دوای بەربانگکرنەوە، کە ناچارە زو بخەوێت بۆ ئەوەی پارشێو بەئاگا بێتەوە، دوەمیش: بەیانی دوای پارشێوکردن، کە ناچارە بخەوێت تاکو کەمێك بحەوێتەوە. ئاشکرایشە کە خەوتن بەسەر خواردندا چەندە زیانی هەیە.

بۆیە دەتوانین بڵێین ڕەمەزان تەنها برسێتی و زۆرخۆری و تێکچونی باری خواردن و هەرس نیە بەڵکو بێخەوی و خەواڵویی و تێکچونی نوستن و حەوانەوەیشە.

١٠. ڕۆژوی ڕەمەزان ڕەنگە لە هەندێك حاڵەتدا ببێتە هۆی زیادبونی کێش، چونکە ڕێژەی سوتاندن (ی چەوری) کەم دەبێتەوە.. کاتێك ڕۆژوەوان (١٢) کاتژمێر و زیاتر بەڕۆژو دەبێت، ئەمە دەبێتە هۆکاری ئەوەی ڕێژەی ڕۆژانەی سوتاندنی چەوری بەڕادەی نزیکەی (١٠٪) کەم ببێتەوە، ئەمەش کێش زیاد ئەکات.. دەبێت بزانین کە جەستە لەدوای بەربانگکرنەوە پەنا دەبات بۆ خەزنکردنی ماددەی خۆراکی بۆ ئەوەی بتوانێت لە ماوەی داهاتوی بەڕۆژوبوندا بەشێنەیی بەکاری بهێنێت، ئەوەش دیاردەیەکی فیسیۆلۆجیایی سروشتیە کە جەستە پەنای بۆ دەبات بۆ ئەوەی چەوری گل بداتەوە تا بتوانێت بۆ ماوەیەکی درێژتر وزەی پێویست بەرهەم بهێنێت.. جا تا ماوەی برسیبون زیاتر بێت (کە ئێستە لە ڕەمەزاندا ئەو ماوەیە دەگاتە نزیکەی ١٤ کاتژمێر) جەستە زیاتر چەوری گل دەداتەوە و کەمتر دەیسوتێنێت.. ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبونی کێش. قەڵەوی و زیادبونی کێشیش لە خۆیدا نەخۆشییەکە و هۆکاری گەلێك نەخۆشیی ترە بەتایبەتی نەخۆشیەکانی دڵ و بۆریەکانی خوێن و جومگەکان.

١١. ڕۆژو لە هاویندا سەخترە و زیانی زیاترە، چونکە جەستە بە هۆی گەرما و ئارەقەکردنەوە بڕێکی زۆر ئاو لەدەست دەدات، و ڕێژەی شەکر لە خوێندا کەم دەبێتەوە و کفتی و شەکەتی ڕو دەکاتە

جەستە، بۆیە پێویستە ڕۆژووەوان خۆی نەداتە بەر گەرمای زۆر و، بەلای کەمەوە دو کاتژمێر پێش بەربانگ واز لە هەمو چالاکی و ماندوبونێك بهێنێت. کەمبونەوەی ئاو لە جەستەدا، وەکو باسمان کرد، دەبێتە هۆی زیادبونی لینجیی خوێن و ئەمەش وا دەکات ئەرکی دڵ قورستر ببێت و ئەگەری ڕودانی جەڵتە زیاتر ببێت چونکە لەو حاڵەتەدا دڵ خوێنێکی زیاد لینج پاڵ پێوە دەنێت.

١٢. ڕۆژووەوان دوای بەربانگ توشی سەرئێشە دەبێت، ئەم سەرئێشە و کفتی و سستیەی کە ڕۆژووەوان دوای بەربانگ توشی دێت دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی ڕۆژووەوان دوای برسیبونی ڕۆژ لە بەربانگدا زۆرخۆری دەکات و بەدەست خۆیشی نیە کە زۆر دەخوات، ئەو کاتە خوێن بە ڕادەیەکی زۆرتر ڕو دەکاتە گەدە و کۆئەندامی هەرس بۆ هەرسکردنی ئەو خۆراکە زیادەی گەیشتوەتە گەدە، ئیتر ئەو خوێنەی کە دەبێت بگاتە مێشك کەم دەبێتەوە، بۆیە کەسەکە توشی سەرئێشە دەبێت.

١٣. ڕۆژووەوانان لەسەر سفرەی بەربانگ و لەگەڵ خۆراکە چەورەکاندا خواردنەوەی غازی (پیپسی و کۆکاکۆلا..) ی زۆر دەخۆنەوە، کە ئەوە زیانی تەندروستیی زۆری هەیە: ئەو خواردنەوە غازیانە ترشیی هەرسکەری ناو گەدە هاوسەنگ دەکەن و کەمی دەکەنەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کرداری هەرس ناڕەحەت ببێت و حاڵەتی (ناسازی) (عُسْر الهضم) دروست ببێت، هەروەها ئەو خواردنەوە غازیانە مژینی کالسیوم کەم دەکەنەوە کە ئەمەش سەر

دەکێشێت بۆ توشبون بە (ئێسکەنەرمە) واتە نەرمی و فشەڵیی ئێسکەکان.. خواردنەوە غازیەکان چەندان زیانی تریشیان بۆ جەستە هەیە. جگە لە خواردنەوە غازیەکانیش، (ترشیات) یش زۆر دەخورێتـ(ـەوە)، بەتایبەتی لەگەڵ خواردنە چەورەکاندا، ئینجا ئەوەی ڕۆژووەوانان و خەڵك بەگشتی ئاگاییان لێی نیە ئەوەیە ئاوی ترشیات (کە ـ هەروەکو شەراب ـ لە ترێ دروست دەکرێت) ڕێژەیەك کحولی تێدایە، کە ڕەنگە بگاتە ٣٪، بەم شێوەیە کەمێکی لە بیرە گێڕاوەتەوە چونکە بیرە کحولەکەی ٥٪ ـە!

١٤. زۆر جار نەخۆش لەبەر ڕۆژووەکەی دەرمان ناخوات، بەڵکو دەرزییش لەخۆی نادات. ئێمە لێرەدا باسی نەخۆشییەکی بێدەنگ یان درێژخایەن یان ئاسان دەکەین کە باوەڕدار ڕێگە بە خۆی نادات ڕۆژووەکەی بۆ بشکێنێت، با لە قورئانیشدا ڕوخسەتێکی گشتی بۆ (نەخۆش) هەبێت. زۆر کەس هەن نەخۆشییان هەیە بەڵام هەر بەڕۆژو دەبن، یان لەبەر توندیی پاڵنەری ئایینی، یان لەبەر ئەوەی حەزیان لەوە نیە لە کاتێکی تردا قەرەبوی ڕۆژووەکە بکەنەوە (چونکە ڕۆژوی ئیسلامی شێوە و مۆرکی کۆمەڵی و جەماوەری و خێزانیی هەیە، بۆیە گێڕانەوەی ڕۆژو لە کاتێکدا خەڵکی تر بەڕۆژو نین زەحمەتە)، یان لەبەر ئەوەی ناتوانن قەرەبوی ڕۆژووەکە بە پارە ببەخشن (کە ئەم پارە بەخشینە لەبریی ڕۆژو، بەپێی دەقە قورئانیەکە (البقرة: ١٨٤) تەنها بۆ ئەو کەسەیە کە نەتوانێت بەڕۆژو بێت: نە لە ڕەمەزاندا و نە لەدواییدا [وەکو ئەوەی نەخۆشییەکی درێژخایەنی هەبێت، یان

لەبەر پیری..]. کەواتە خودی یاسا ئیسلامیەکە هۆکارێکی ئەوەیە کە نەخۆش نەتوانێت ڕۆژوەکەی بشکێنێت، چونکە دەقە قورئانیەکە بەتەواوی نەخۆش و موسافیری عەفو نەکردوە، بەڵکو لەسەری واجب کردون دواتر ڕۆژوی ئەو چەند ڕۆژە بگرنەوە، بۆیە هەندێك ئەگەرچی نەخۆشیش بن لە ڕەمەزاندا هەر بەڕۆژو دەبن چونکە بەڕۆژوبونی دوای ڕەمەزان و لە کاتێکدا خەڵك و ئەندامانی تری خێزان بەڕۆژو نین زەحمەترە. شایەنی باسە دەقە قورئانیەکەش لە خۆیدا دودڵییەك بۆ موسوڵمان دروست دەکات، چونکە هەرچەند ڕوخسەت دەدات بۆ نەخۆش و موسافیر بەڕۆژو نەبن و دواتر بیگرنەوە، و ڕوخسەت دەدات بۆ ئەوانەی ناتوانن بەڕۆژو ببن و ناشتوانن بیگرنەوە لەبریی ڕۆژو بۆ هەر ڕۆژێك خواردنی هەژارێك ببەخشن؛ بەڵام لە کۆتاییدا دەقەکە دەڵێت: ئەگەر لەو حاڵەتانەیشدا هەر بەڕۆژو بن؛ باشترە بۆتان! (وأن تصوموا خيرٌ لكم) (البقرة: ١٨٤)، ئەمەش واتە موسوڵمان ئەگەر بیەوێت موسوڵمانێکی باشتر بێت؛ پێویستە لەو حاڵەتانەیشدا هەر بەڕۆژو بێت لەبریی ئەوەی کار بەو ڕوخسەتانە بکات! لەبریی ئەوەی بڵێت "هەر کەس پێویستیی بە دەرمان بێت؛ نابێت بە هیچ شێوەیەك بەڕۆژو بێت"، لەبریی ئەوە دەڵێت "ئەگەر بەڕۆژو بن؛ باشترە بۆتان"!! نازانم ئەگەر کەسێك نەخۆش بێت بۆچی بۆی باشترە دەرمان نەخوات!

سەرچاوەیەکی تری ئەم دودڵیەی توشی ڕۆژوەوانی موسوڵمان دەبێت لە کاتی نەخۆشیدا، ئەوەیە دڵنیا نیە ئەو نەخۆشیەی توشی هاتوە

لەو ئاستەدایە کە ببێتە بیانویەك و مایەی ڕوخسەتە شەرعیەکە.. ئەمە لە کاتێکدا دەقە قورئانیەکە بەڕەهایی دەڵێت (هەر کەس نەخۆش بو) (من کان مريضا) (البقرة: ١٨٤).

ئەمە هەموی، جگە لەوەی هەندێك حاڵەت هەن کە بە نەخۆشی ناژمێردرێن، وەکو لاوازی و وشکبونەوەی جەستە، یان جاری وا هەیە نەخۆشی هەیە بەڵام دیار نیە و دەستنیشان نەکراوە، لەم حاڵەتانەشدا ڕۆژو زیاتر زیان لەو کەسە دەدات.

بەگشتییش، ئەوانەی نەخۆشیی دڵ و شەکرە و پەستانی خوێنیان هەیە و بەڕۆژویش دەبن، لە ڕەمەزان و شەووالدا ئەگەری مردنیان زۆرە، چونکە لە بەربانگی ئێوارانی ڕەمەزان و لە جەژندا، بڕێکی زۆر شیرینی و چەوری و سوێری دەخۆن.

١٥. خەڵك لە ڕەمەزاندا خواردن و خواردنەوەی زیاتر سەرف دەکەن و خۆراك و شیرینی و چەوریی زیاتر دەکڕن و مەسرەف زۆر بەرز دەبێتەوە، بە شێوەیەك ڕەمەزان دەبێتە بارێکی ئابوریی قورس بەسەر خێزانەوە.. کەواتە لە ڕەمەزاندا سەرفکردن زۆر دەبێت و بەرهەمهێنان کەم دەبێتەوە. کاتێکیش خواردنی زۆر دەکڕدرێت و کەڵەکە دەکرێت ئاشکرایە بەشێکیشی خراپ دەبێت و بەسەر دەچێت، کە یان فڕێ دەدرێت و بەفیڕۆ دەچێت یان بەکار دەهێنرێت و زیان دەگەیەنێت.

١٦. خەڵك لە ڕەمەزاندا شیرینیی زۆر بۆ بەربانگ و شەو ئامادە دەکەن، بۆ قەرەبوی کەمبونەوەی شەکر لە خوێنی ڕۆژوەواندا. بۆیە

شیرینییەکی زۆر دەخورێت، ئەوەش دەبێتە هۆی قەڵەوی و زیادبونی کێش و تێکچونی ڕێسای خۆراك کە زیانی تەندروستیی زۆری لێ دەکەوێتەوە.

١٧. لە ڕەمەزاندا بایەخێکی زۆر بە بەربانگ و دەعوەت و زیافەت و نانی ئێوارە دەدرێت، و زیادەڕەویی زۆر لە ئامادەکردنی خواردندا دەکرێت، بە هۆی هەستی برسێتیەوە جۆرەها خواردن ساز دەکرێت و مەسرەفێکی زۆری تێدا دەکرێت، دواییش زۆربەی ئەو خواردنە دەبێت فڕێ بدرێت چونکە بۆ ڕۆژی دوایی کەس نیە بیخوات.

١٨. بە هۆی ڕۆژوەوە خەڵك ئێواران لە یەك کاتدا نان دەخۆن و بەرەو ماڵەوە دەچن بۆ بەربانگکردنەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی جەنجاڵی و پاڵەپەستۆی ڕێگاوبان و تێکچونی هاتوچو (هەتا لە مزگەوتەکانیشدا دوای ئەوەی پێشنوێژ سلاو دەداتەوە یەکسەر لە دەرگای مزگەوتدا دەبێتە پاڵەپەستۆ!). هەروەها ئاشکرایە کە ئێوارانی ڕەمەزان زو بازاڕ چۆڵ دەبێت و ئەو بازاڕە ئاوەدانەی جاران نامێنێت. هەروەها لە ئەنجامی پەلەکردن بۆ گەیشتنە ماڵەوە و ڕۆژوشکاندن، هەندێك جار ڕوداوی هاتوچویش ڕوی داوە، وەکو ئەو خێزانەی ڕەمەزانی پێشو بەو شێوەیە تێداچون..

١٩. ئەو هەمو نوێژ و تەڕاویح و زیکر و وەعز و وتارە ئایینیانەی لە ڕەمەزاندا لە مزگەوتەکاندا ئەنجام دەدرێن، بە هۆی ئەوەی مەیکرۆفۆن و بڵندگۆی زۆر بەرزیان بۆ بەکار دەهێنرێت؛ شەوانی

ڕەمەزان خەو و حەوانەوە و بێدەنگی لە خەڵك و ماڵانی دەوروبەری مزگەوتەکان تێك دەدەن، بەتایبەتی لە وڵاتی ئێمەدا کە زۆرێك لە خێزانەکان ناچارن شەوانی هاوین لە سەربانی ماڵەکان بخەون یان بحەوێنەوە.

٢٠. منداڵ لە ڕەمەزاندا کاتێك گەورەکان بەڕۆژو دەبن، ڕوبەڕوی بارودۆخێکی نەگونجاو دەبێتەوە: خێزانی وا هەیە بە بیانوی ڕاهێنانی منداڵەکانیان ئەو منداڵانە ناچار دەکەن بەڕۆژو بن! یان منداڵەکان کە دەبینن گەورەکان بەڕۆژون ئەوانیش وەکو لاساییکرنەوە بەڕۆژو دەبن! ئاشکرایشە کە منداڵ سەرپەرشتی و پەروەردەی خۆراکی و تەندروستیی دەوێت نەك برسی و تینو بکرێت! جگە لەوەش ئەگەر منداڵ بەڕۆژویش نەبێت لە خێزانێکدا کە گەورەکان بەڕۆژو بن هەر زیانی بەر دەکەوێت و پشتگوێ دەخرێت، بۆ نمونە: بە هۆی سەرقاڵیی گەورەکان بە ڕۆژو و خەوتنی ڕۆژەوە و بایەخدانی زیاتریان بە ژەمەکانی شەو (واتە بەربانگ و پارشێو) نەك ڕۆژ؛ زۆر منداڵ خۆراکپێدانی لە ڕۆژدا پشتگوێ دەخرێت، منداڵەکانیش زۆر جار لە برسێتیدا پەنا دەبەن بۆ خواردنی شیرینی و چیپس و شتی بێسود و زیانبەخشی تر وەکو خواردنەوە غازیەکان، بەم شێوەیەش جەستەیان وزە وەردەگرێت بەبێ ئەوەی خۆراکی تەندروست و پێویستی ئەو تەمەنە هەستیارەی گەشەکردنیان پێ بدرێت، ئەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی وزەی زیادە وەربگرن و ژمارە و قەبارەی خانە چەوریەکانیان زیاتر بێت، جەستەی منداڵیش لەم چەوریە ڕزگاری نابێت چونکە لە قۆناغی گەشەکردندا

دروست بوە، بەم شێوەیەش منداڵەکە قەڵەو دەبێت، کە گەورەش بو کەسێکی قەڵەو دەردەچێت. هەروەها منداڵەکە بە هۆی خواردنی ئەو خۆراکە بێسودانەوە ڕوبەڕوی کەمی و ناتەواویی ڤیتامینەکان و خوێیە کانزاییەکان دەبێتەوە کە ئەمانە هەرچەند جەستە پێویستیی بە بڕێکی زۆریان نیە بەڵام کەمیی بڕی پێویست نەخۆشیی زۆری لێ دەکەوێتەوە وەکو کەمخوێنی بە هۆی بەدخۆراکیەوە، ئەوەش لە ئەنجامی کەمیی ئەو خۆراکانەی کە ئاسنیان تێدایە وەکو گۆشتی سور و هێلکە هەروەها کەمیی هەندێك لە ڤیتامینەکانی گروپی B، هەروەها وەکو نەخۆشیی ئێسکەنەرمە بە هۆی کەمیی کالسیوم و فۆسفۆرەوە لە ئەنجامی نەخواردنی بڕی پێویست لە شیر و بەرهەمەکانی. جگە لەوانەش بە هۆی ئەوەی گەورەکان ئەگەر بەرۆژو بن، بە ڕۆژدا بەتەواوی ئاگایان لە خواردنی منداڵ نیە و سەرپەرشتییان نەکەن؛ جاری وا هەیە منداڵ خۆراکی خراپ و بەسەرچو دەخوات کە توشی ژەهراویبونی خۆراکییان دەکەن، یان ڕەنگە ڕێ بکەوێت ئەو ماددانەی بۆ پاککردنەوە بەکار دێن لە چێشتخانەدا دانرابن و منداڵیش بەنەزانی بۆ تاقیکردنەوە لێیان بخوات کە ئەوە ڕوداوی دڵتەزێنی لێ دەکەوێتەوە بە هۆی ژەهراویبونی کیمیاییەوە. جگە لە هەمو ئەوانەش لە ڕەمەزاندا منداڵەکانیش لەگەڵ گەورەکاندا شەونخونی دەکێشن و بڕی پێویست ناخەون (بە هۆی پارشێوکردن و شەونخونیی شەوانی ڕەمەزان بەتایبەتی دە شەوی دواییندا)، لە کاتێکدا منداڵ زیاتر پێویستیی بە نوستن هەیە و بۆ گەشە و نەشونمای ئەو قۆناغەی پێویستە بڕی تەواو بخەوێت.

٢١. ئەوەی بەتایبەتی لە ڕەمەزاندا من زۆر بێزار دەکات ئەو کەڵکەڵەی بەڵغەم فڕێدانەیە کە ڕۆژووەوان لە ڕەمەزاندا دەکەوێتە سەری! گوایە بۆ ئەوەی ڕۆژووەکەی نەشکێت! نازانم بۆچی دەبێت بەڵغەم بە خواردن یان خواردنەوە دابنرێت؟! تەنها لەبەر ئەوەی لە تف چڕترە؟! (حەز دەکەم ڕۆژووەوانان ئەوەش بزانن کە بەپێی ڕێبازی حەنەفی و بیروڕای پەسەندکراوی ڕێبازی مالیکی و قسەیەکی ئیمام ئەحمەد، قوتدانی بەڵغەم بە هیچ شێوەیەك ڕۆژو ناشکێنێت، بەپێی ڕێبازی شافیعی و حەنبەلییش بەگشتی کاتێك ڕۆژو دەشکێنێت کە بێتە دەمەوە ئینجا قوت بدرێت..) (هیوام وایە زەوقی خوێنەرانم تێك نەدابێت! بەلام بلێین چی فیقهی ئیسلامیە!).

٢٢. کێشەیەکی ترمان ئەوەیە کەسێك ئەگەر بەڕۆژویش نەبێت ناچارە وەکو ڕۆژووەوان هەڵس‌وکەوت بکات، لەبەر هەستی ڕۆژووەوانان ناتوانێت بەئاشکرا چوڕێك ئاو بخواتەوە یان تیکەیەك نان بخوات یان مژێك لە جگەرە پیسەکەی بدات! بەم شێوەیە بەبێ ئەوەی بڕوای بە بابەتەکە هەبێت سادەترین مافی زیندەوەرێکی لێ زەوت دەکرێت کە خواردن و خواردنەوەیە! لە هەندێك وڵاتی ئیسلامیدا ئەوەی بەبەرچاوی خەڵکەوە ڕۆژو بشکێنێت یان جگەرە بکێشێت دەگیرێت و دادگایی دەکرێت لەسەر ئەو کارە! بۆ نمونە لە (ئەنجومەنی باڵای کاروباری ئیسلامی) ەوە لە بەحرەین بڕیارێکی لەو شێوەیە دەرچوە کە کردنەوەی چاخانە و چێشتخانەکان و خواردن و خواردنەوە و جگەرەکێشان لە ڕێگەوبان و بازاڕ و شوێنە گشتیەکاندا، قەدەغە

دەکات، ئەوەش بەپێی یاساکانی بەندی حەوتەم ٠ بەشی یەکەم ٠ لە یاسای سزادانی بەحرەینی کە دەربارەی سوکایەتیە بە ئایین! بەداخەوە لە هەرێمی کوردستانی خۆیشمان بڕیارێکی لەو شێوەیە دەرچوە: لە هەولێر لەلایەن پارێزگارەوە بڕیار دەرچوە: هەر کەس لە ڕۆژی ڕەمەزاندا بەئاشکرا رۆژو بشکێنێت یان جگەرە بکێشێت بەند دەکرێت تا ڕۆژی پێش جەژن! هەروەها چاخانە و چێشتخانەکانیش تەنها ژمارەیەکی کەم و بە دانانی باجێکی قورس بۆ حکومەت دەکرێنەوە نەك بە ئازادیی خۆیان. ئەمەش بە پەستانی پیاوانی ئایینی و هەماهەنگیی پارێزگاری هەولێر کە دیارە بەرژەوەندییەك یان ناچارییەك لە بابەتەکەدا هەیە. بەدوای ئەمەدا و وەکو درێژبوەنەوەی ئەو تەوژمە (و ڕەنگە بۆ بەدەستهێنانی هەندێك ئامانجی تری سیاسییش!) پارێزگاری سلێمانییش بڕیارێکی سەرپێیی دەرکردوە بە داخستنی یانە و مەیخانەکان تا دوای ڕەمەزان! بەم شێوەیە ئازادیی تاکەکەس لەم هەرێمەدا دەبێتە قوربانیی پەستانی چنگێك لە پیاوانی ئایینی و بەرژەوەندی و کێشمەکێش و گەمەی سیاسیی مشتێك لە پیاوانی دەوڵەت!

٢٣. کێشەیەکی تر ئەوەیە کە ڕەمەزان بە هەمو ساڵدا هاتوچو دەکات و دەکەوێتە هاوینیشەوە. بەو شێوەیە ڕۆژووان نزیکەی (١٤) کاتژمێر بەو گەرمایە برسێتی و تینوێتی دەچێژێت! بێ گومان بە کارنەکردن و پشودان و خەوتن و نەبزوان بەرگەی ئەو حاڵەتە دەگیرێت. ئەگەرنا بۆ کرێکار و فرۆشیار و هەمو ئەوانەی ناچارن کاری خۆیان بکەن ڕۆژوگرتن ئەستەمە. وەرە لە هاویندا کرێکار بە

لەبەر خۆردا کار بکە و و بەڕۆژویش بە! ئەگەر ئەوە نەبێت کە لایەك لە خەڵك بەڕۆژو نین زۆربەی کارەکان دەوەستان.

٢٤. کێشەیەکی تری ڕۆژوی ڕەمەزان، ئەوەیە موسوڵمانان تا ئێستاش بۆ دیاریکردنی سەرەتا و کۆتایی مانگی ڕۆژو پشت دەبەستن بە بینینی مانگ! ئیتر هەمو ساڵێك ناکۆکی دروست دەبێت و سەرەتا و کۆتایی مانگی ڕۆژو گومانی تێدا دروست دەبێت. ئەو شێوازە بەراییە ئەگەر بۆ ئەو سەردەمەی کە وتراوە (صوموا لرؤيته..) تاکە شێوازێك بوبێت بۆ ڕێکخستنی مانگ و ساڵ و ڕۆژژمێر؛ بۆ ئێستە کە مرۆڤ پێشکەوتوترین سیستەمی ڕۆژژمێری و فەلەکیی هەیە و چاودێریی کۆمەڵەی خۆر و گەلەستێرەکان و سنورەکانی کۆتایی گەردون دەکات و سەدەها چاوی زەبەلاحی لەسەر زەوی داناوە بۆ چاودێریی قولاییەکانی گەردون، کارێکی پێکەنیناویە، و بەڵگەیەکە لەسەر بەبەردبونی عەقڵی ئیسلامی..

لە کۆتاییدا دەڵێم: ئەگەر ڕۆژوی ئیسلامی بریتی بوایە لە ڕێجیمی خۆراك و نەخواردنی گۆشتی سور و چەوریی ئاژەڵی و نەخواردنەوەی خواردنەوەی غازی و ئەو بابەتانە.. منیش وەکو حیکمەتێك وەرمدەگرت و جێبەجێم دەکرد (هەرچەند خۆم پێشتر ئەو حیکمەتەم لە ڕێنماییە تەندروستیەکان وەرگرتوە و جێبەجێم کردوە).. بەڵام هیچ حیکمەتێك لەوەدا نابینمەوە مرۆڤ بەم هاوینە سورە کاتێك تینوی بو ئاو نەخواتەوە.

یاسای ڕۆژو لە ئیسلامدا ئامانجی چیە؟

تێڕامانێك لە ڕەگ‌وڕیشەی ڕۆژو لە ئاییندا

دەپرسین: ئیسلام بۆچی ڕێسای ڕۆژوی داناوە؟ ئێمە لێرەدا بە قسەی ئەو نوسەر و وتاربێژە ئیسلامیانە فریو ناخۆین کە باسی سودەکانی ڕۆژومان بۆ دەکەن، بەڵکو دەگەڕێینەوە بۆ دەقە قورئانیەکە، لە دەقە قورئانیەکەدا دو پاڵنەر دەبینینەوە بۆ دانانی یاسای ڕۆژو، دەڵێت: (کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم، لعلکم تتقون) (البقرة: ١٨٣)، واتە: بۆ ئەوە ڕۆژو دانراوە چونکە لە ئایینەکانی پێشودا هەبوە و بۆ ئەوەش موسوڵمان لەخواترسی (تقوی) بکات. لە پاڵنەری یەکەمەوە ئەوە حاڵی دەبین کە ڕۆژو لە ئیسلامدا تەنها بۆ ئەوە دانراوە ئیسلام وەکو ئایینێکی تەواو دەربکەوێت و هەمو بنەماکانی ئایینەکانی خۆرهەڵاتی ناوەڕاستی تێدا بێت، کە ڕۆژو لە ئایینی یەهودی و مەسیحیدا بنەمایەکە. لێرەوە و لە ئاماژە قورئانیەکەیشەوە بەڕونی دیارە کە مەبەست لە دانانی یاسای ڕۆژو تەندروستیی مرۆڤ نیە بەڵکو بنەمایەکی ئایینیی باوە کە بوەتە ستاندارد بۆ ئایینێکی کامڵ لە ناوچەکەدا. لە پاڵنەری دوەمیشەوە (لەخواترسی) تێ دەگەین کە ڕۆژوی ئیسلامی هەر نمونەیەکی ئەو ڕۆژوەیە کە لە کۆنەوە لە زۆربەی کولتور و ئایینەکاندا هەبوە [هەڵبەتە جگە لە ئایینی زەردەشتی کە ڕۆژوی قەدەغە کردوە] بۆ

دەربڕینی ملکەچی بۆ خواوەند و خۆزەلیلکردن لەبەردەم خواوەندا.
ڕۆژو بە واتا ئایینیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ شێوازێکی بیرکردنەوەی ئایینی کە پێی وایە بە خۆبرسیکردن و خۆداماوکردن مرۆڤ خواوەند لە خۆی ڕازی دەکات و لێی نزیك دەبێتەوە و پلەی ڕۆحی لای خواوەند پەیدا دەکات، ئیتر بەگشتی بەو شێوەیە بەزەیی خواوەند دەوروژێنێت (وەکو ئەوەی خوا پاشایەکی دڵڕەق بێت و پێویست بکات بەخۆداماوکردن بەزەیی و سۆزی بوروژێنرێت.. هەمیشەش مرۆڤ لە ڕوانگەی خۆیەوە بۆ خوای ڕوانیوە..). بۆیە خۆداماوکردن و خۆئازاردان ڕەگەزێکی سەرەکیە لە ڕۆژوی ئایینیدا (بۆ نمونە لە ئیسلامیشدا قەدەغەکردنی جوتبون لە ڕۆژودا هەر لەم بابەتەیە)، هەتاکو لە دەقە تەوراتیەکەدا کاتێك ڕێسای ڕۆژو دادەنێت بەڕاشکاوی دەڵێت دەبێت لەبەرامبەر خواوەندا خۆتان زەلیل و داماو بکەن (*لاویەکان*: ١٦: ٢٩ ـ ٣٤، ٢٣: ٢٧ ـ ٣٢. *سەرژمێری*: ٢٩: ٧)، بەم دەستەواژەیە گوزارش لە بیرۆکەی ڕۆژو دەکات ئەگەرنا خۆ لە عیبریی تەوراتدا وشەی ڕۆژو (صۆم צום) نیە. هەربۆیە جولەکە بۆ جێبەجێکردنی ئەو خۆداماوکردنە دەچون جگە لەوەی بەڕۆژو دەبون شتی وەکو گونیەیان لەبەر دەکرد و خۆڵەمێشیان بەسەر خۆیاندا دەکرد و بەو شێوەیە دادەنیشتن! ئەگەریش بگەڕێینەوە بۆ ڕەگ‌وڕیشەی کۆنتر دەبینین مرۆڤ لە کۆندا لە حاڵەتی دڵتەنگی و نارەحەتیدا بەڕۆژو بوە واتە خواردن و خواردنەوەی واز لێ هێناوە، ئەمەش ڕەگ‌وڕیشەی سایکۆلۆجیایی هەیە، وەکو حاڵەتی کەسی

کۆستکەوتو و تازیەبار کە هیچی پێ ناخورێت، دیارە هەمو سروتەکانی ڕۆژو درێژبونەوەی ئەم حاڵەتەن. بۆیە دەبینین هەمو ڕۆژوە یەهودیە بنەڕەتیەکان لەسەر بنەمای یادی کارەساتێك کە بەسەر ئیسرائیلیەکان یان یەهودیەکاندا هاتوە دامەزرێنراون: گەورەترین ڕۆژو (و جەژن) لە ئایینی یەهودیدا ڕۆژوی ڕۆژی کیپور (لێخۆشبون) ـە (١٠ ی مانگی تیشری کە یەکەم مانگی ڕۆژژمێری عیبریە) کە گوایە یادی گوێرەکەپەرستیەکەی سەردەمی موسا و هارونە کە ئەو خۆداماوکردنە بۆ لێخۆشبونی ئەو گوناهە و هەمو گوناهێکە بەگشتی، ئینجا ڕۆژوی (٠٩ئاب) یادی وێرانبونی ئورشەلیمە، ڕۆژوی (٠١٧تەمموز) یادی ئەوەیە کە نەبوکەدنەسسەر و پاشان ڕۆمانیەکان چونەتە ئورشەلیمەوە، ڕۆژوی گێدالیاه کە یادی کوژرانی فەمانڕەوایەکی یەهودیە لە فەلەستین.. بەم شێوەیە ڕۆژوەکان لە بنەڕەتدا وەکو تازیەباری و یادی کارەساتێك هاتوتەنە کایە (هەندێك ڕۆژوی تریش لە داب‌ونەریتی یەهودیدا پەیدا بون کە چوارچێوەیەکی جیاوازیان هەیە، وەکو ڕۆژوی هەردو ڕۆژی دو شەممە و پێنج شەممە بەبۆنەی خوێندنەوەی تەوڕاتەوە لەم دو ڕۆژەدا، کە ئیسلامیش ڕۆژوی سوننەتی ئەم دو ڕۆژەی لەو داب‌ونەریتە یەهودیەوە وەرگرتوە). جگەلەوەی ڕۆژوە سەرەکیەکە (ڕۆژوی ڕۆژی کیپور) کە لە تەوڕاتدا باس کراوە بۆ ئەوەیە لە سزای گوێرەکەپەرستیەکەی ئیسرائیلیەکاندا دەبێت خۆیان داماو و زەلیل بکەن بەرامبەر خواوەند [شایەنی ئاماژەیە ئەم ڕۆژوی ڕۆژی کیپورە لە ئیسلامدا خوازراوە بە

ناوی ڕۆژوی عاشورا، کە ناوەکەی ئاماژەیە بۆ ڕۆژی دەیەم "عاشر" ی مانگی "تیشری" ی ڕۆژژمێری عیبری و "موحەڕڕەم" ی ڕۆژژمێری کۆچی. گێڕانەوە ئیسلامیەکان دەڵێن کاتێك پێغەمبەر دەچێتە مەدینە و دەبینێت جولەکەکان ئەو ڕۆژوە دەگرن ئەویش لاساییان دەکاتەوە و لەو ڕۆژەدا بەڕۆژو دەبێت. سەرچاوە ئیسلامیەکان دەڵێن سەرەتا ڕۆژوی ئەو ڕۆژە لە ئیسلامدا فەرز بوە پاشان ڕۆژوی ڕەمەزان جێی گرتوەتەوە، بەلاّم ڕۆژوی عاشورا وەکو سوننەت ماوەتەوە]، هەروەکو چۆن کەسێك تازیەبار بێت خۆی وا پەرێشان و داماو دەکات کە خۆی لە خاك وەردەدات و کارێك دەکات خەڵك بەزەیی پێدا دێتەوە. ئەمانە ڕیشەی ڕاستەقینەی یاسای ڕۆژوی ئایینین، لە ئیسلامیشدا (بەتایبەتی دەقە قورئانیەکە) هەر ئەوە دوپات کراوەتەوە کە ڕۆژو کۆڵەکەیەکی ئایینە و بۆ ئەوەیشە موسوڵمان (لەخواترس) بێت، ئەمەش هەر دەچێتەوە بۆ ئەو ڕەگ‌وڕیشەیەی ڕونمان کردەوە. دەقەکە ناڵێت (لعلكم تصحّون) بەڵكو دەڵێت (لعلكم تتّقون). ئیتر ئەو نوسەرە ئیسلامیانەی باسی سودی ڕۆژو دەکەن و وا پیشانی خەڵك دەدەن کە ڕۆژو بۆ سودی تەندروستیی مرۆڤ دانراوە؛ ناپاکی لەگەڵ بیری ئایینیی خۆیان دەکەن. هەتاکو ئەو کۆلکە فەرمودەیەی کە لەو بارەیەوە هاتوە و دەڵێت (صوموا؛ تَصِحُّوا)، واتە: (ڕۆژو بگرن؛ تەندروست دەبن)، هەڵبەسراوە و هیچ بنچینەیەکی نیە، هەر چەند (طەبەڕانی) و (ئەبو نوعەیم) و (ئیبن سوننی) و هەندێکی تر لە (ئەبو هورەیرە) وە(!) گێڕاویانەتەوە، بەلاّم

به هەڵبەسراو و لاواز دادەنرێت: (صەغانی) لە ڕیزی حەدیثە هەڵبەسراوەکاندا لە کتێبی (*الموضوعات*) دا دایناوە[1]، (ئەلبانی) یش بە لاوازی داناوە و لە (*سلسلة الاحاديث الضعيفة والموضوعة*) دا دایناوە[2]، ئەمەش تەخریجی ئەو دەقەیە لای حافیظی عێراقی: (طەبەرانی لە "*المعجم الأوسط*" دا و ئەبو نوعەیم لە "*الطب النبوي*" دا لە ئەبو هورەیرەوە گێڕاویانەتەوە، بە سەنەدێکی لاواز..)[3].

داکۆکیکارە ئیسلامیەکان بۆ پاساودانی ڕۆژوی ئیسلامی هەندێك شتی تریش باس دەکەن، وەکو ئەوەی گوایە ڕۆژو بۆ ئەوە دانراوە مرۆڤ فێری خۆڕاگری ببێت و لەسەر برسێتی و تینوێتی ڕابێت! بەڵام ئێمە واقیعەکە دەبینین کە بە جۆرێکی ترە: لە ڕاستیدا ئەو چاوبرسیبون و هەڵپەی خواردنەی لای ڕۆژوەوانان لە بەربانگ و لەدوای ڕەمەزانەوە تەشەنە دەکات، جێی سەرنجە و ئەو حاڵەتەش هەر بە هۆی ڕۆژوەوە دروست دەبێت. ئەگەر ڕۆژوەوان بە هۆی ڕۆژوەوە

---

[1] بڕوانە: الصغاني، *الموضوعات*. دار المامون للتراث، طنطا. ص. ٥٠.

[2] بڕوانە: الألباني، *سلسلة الأحاديث الضعيفة والموضوعة وأثرها السيئ في الأمة*. دار المعارف، الرياض. الطبعة الأولى، ١٩٩٢. جـ. ١، ص. ٤٢٠، الحديث رقم: ٢٥٣.

[3] العراقي، *المغني عن حمل الأسفار في الأسفار*. تحقيق: أشرف عبد المقصود. مكتبة طبرية، الرياض. ١٩٩٥. جـ. ٢، ص. ٧٤٥. هەروەها بڕوانە: الفَتَّنِيّ، *تذكرة الموضوعات*. ص. ٧٠.

لەسەر ـ بۆ نمونە ـ تینوێتی ڕادێت؛ بۆچی ئێوارە ئەو هەمو ئاوە دەخواتەوە و خواردن لە خۆی تێك دەدات و سەر لە گەدەیش دەشێوێنێت؟! ئەگەر لەسەر برسێتی ڕادێت بۆ ناتوانێت لە بەربانگدا کەم بخوات یان لە جەژندا میانەڕەو بێت لە خواردندا؟!

یان دەڵێن ڕۆژو بۆ ئەوەیە دەوڵەمەند و هەژار یەکسان ببن و دەوڵەمەند هەست بە حاڵی هەژار و نەدار بکات.. بەڵام لە ڕاستیدا دەتوانین بڵێین لە ڕەمەزاندا زیاتر جیاوازیی نێوان دەوڵەمەند و هەژار دەردەکەوێت، لەسەر سفرەوخوانی بەربانگ و پارشێو و جەژنی ڕەمەزان جیاوازیەکان زەقتر دەردەکەون، لە بازاڕیش ئەو هەمو خواردنە جۆراوجۆرە هەیە ئەگەر ڕۆژوەوان بیەوێت لێیان بباتەوە بۆ ئێوارە دیسان جیاوازیی نێوان دەوڵەمەند و هەژار زەقتر دەردەکەوێت. ئینجا بەپێی لۆجیکی ئەو قسەیە دەبوایە ڕۆژو تەنها لەسەر دەوڵەمەند پێویست بوایە و هەژار ڕۆژوی لەسەر نەبوایە چونکە حاڵی خۆی دەزانێت و دەزانێت هەژاری و برسێتی چۆنە!

شایەنی ئاماژەیە کە زۆر بیرمەند و رۆشنبیری ئیسلامییش هەن کە دان دەنێن بەوەدا کە ڕۆژو تەنها پەرستشێکە و موسوڵمان بۆ ڕەزامەندیی خواوەند جێبەجێی دەکات نەك بۆ سودی تەندروستی، خواوەندیش بۆ تاقیکردنەوەی مرۆڤ ئەو یاسایەی داناوە نەك بۆ سودی تەندروستی..

سەپاندنی ڕۆژو لە ئیسلامدا نیە

دەمەوێت سەبارەت بەوەی مەلاکان داوای دەکەن بدوێم کە گوایە نابێت هیچ کەس بەئاشکرا لە ڕۆژانی ڕەمەزاندا بخوات و بخواتەوە. دەتوانم بڵێم ئەوە هیچ بنەڕەتێکی لە ئیسلامدا نیە و لە خۆیانەوە و بۆ سەپاندنی بەندوباوەکەی خۆیان بەسەر کۆمەڵگادا داوای ئەوە دەکەن، هەمیشە ئەوەی پیاوانی ئایینی ئامانجیانە پیادەکردنی پەستان و دەسەڵاتی خۆیانە بەسەر کۆمەڵگادا، دەسەڵاتی سیاسییش ئەگەر بەرژەوەندییەکی هاوبەشی لەگەڵ پیاوانی ئایینیدا هەبێت هەماهەنگیان لەگەڵ دەکات و بەدەم داواکاریەکانیانەوە دەچێت..

لە نوسینە ئیسلامیەکانی ئەم سەردەمەدا زۆر دەبینین ئەوە دوپات دەکرێتەوە کە نابێت ڕێگە بدرێت بە چاخانە و چێشتخانەکان لە ڕۆژانی ڕەمەزاندا کراوە بن و نابێت ڕێگە بدرێت بە کەس بەئاشکرا خۆراك بخوات یان ئاو بخواتەوە.. هەتاکو دەوترێت ئەو کەسانەش کە ڕوخسەتیان هەیە بەڕۆژو نەبن دەبێت بە دزیەوە بخۆن و بخۆنەوە!.. بەڵام لە ڕاستیدا ئەوە قسەی مەلاکان و نوسەرە ئیسلامیەکان خۆیانە و هیچ دەقێك نیە پاڵپشتی ئەو قسەیە بێت. دەقە قورئانیەکە بۆ خۆی ڕوخسەتی داوە بە نەخۆش و موسافیر و ئەوانەی هەر ناتوانن بەڕۆژو بن، بەڕۆژو نەبن، هەروەها بەپێی یاسای ئیسلامی ژن لە کاتی سوڕی مانگانەی خۆیدا بۆی نیە بەڕۆژو بێت، هەروەها

منداڵ ڕۆژوی لەسەر نیە، هەروەها ئەوانەی موسوڵمان نین و ئایینی تریان هەیە و لە چوارچێوەی کۆمەڵگای ئیسلامیدا دەژین ئاشکرایە کە بەڕۆژو نابن و ئیسلامیش ئەو حوکمە شەرعیانەیان بەسەردا ناسەپێنێت (بۆ نمونە هیچ کاتێك زەکاتیش لە جولەکە و مەسیحیەکان داوا نەکراوە)، هەروەها موسوڵمانیش هەندێك جار بە هەر هۆیەك بێت (وەکو حاڵەتی گومان لە سەرەتا و کۆتایی مانگی ڕۆژو، یان حاڵەتی ناچاری و برسێتی و تینوێتیی زۆر بەشێوەیەك زۆری بۆ بێت کە بۆی هەیە بیشکێنێت و دوایی بیگرێتەوە، یان ئەگەر بەزۆر ناچار بکرێت ڕۆژوەکەی بشکێنێت ـ کە بە بڕوای حەنەفیەکان و مالیکیەکان و لایەك لە شافیعیەکان ڕۆژوەکەی دەشکێت) ڕۆژو دەشکێنێت و ڕۆژێك یان زیاتر بەڕۆژو نابێت و دواتر دەیگرێتەوە.. هەروەها لە هەندێك لە کتێبە فیقهیەکاندا وتراوە ئەگەر کەسێك کارێکی قورسی هەبو (وەکو: نانەوایی، درەو..) و دەیزانی کە بە ڕۆژوگرتن زۆر ماندو دەبێت و شتێکی لێ بەسەر دێت و بە وازهێنانیشی لە کارەکەی زیانی لێ دەکەوێت؛ دەتوانێت بەڕۆژو نەبێت و کاتێکی تر بیگرێتەوە (ئەمە بیروڕای "ئەبو بەکری ئاجوڕڕی" ی حەنبەلیە، فەقیهەکانی تریش دەڵێن هەر کەس کاری قورسی هەبو بەڕۆژو دەبێت بەڵام هەر کاتێك دەستی کرد بە کارەکەی و ئینجا توشی نارەحەتی بو و زۆری بۆ هات؛ دەیشکێنێت و ئینجا دەیگرێتەوە).. ئەم ڕوخسەت و حاڵەتە جیاوازانە لە خۆیاندا مانایان وایە بەپێی قورئان و ئیسلامیش هەمو کۆمەڵگای ئیسلامی بەڕۆژو نیە و ڕۆژو حاڵەتێکی گشتی نیە و بەسەر هەمو

کۆمەڵگادا ناسەپێنرێت، بۆیە هەر بەپێی قورئان و ئیسلام ئاساییە نەخۆشەکان و زۆرپیرەکان و منداڵەکان و موسافیرەکان و ئەهلی ذیممە (جولەکە و مەسیحیەکان لە سایەی دەسەڵاتی ئیسلامیدا) و هەمو ئەوانەی ڕوخسەتیان هەیە یان لەسەریان نیە، لە چێشتخانە و شوێنە گشتیەکاندا خۆراکی خۆیان بخۆن، و هیچ دەقێکیش نیە بڵێت ئەو خواردن و خواردنەوەیە دەبێت شارراوە بێت و بەئاشکرا نەبێت.. من تەحەددیی مەلاکان دەکەم بتوانن دەقێکی لەو شێوەیە لە ئیسلامدا بدۆزنەوە.. کەواتە ڕۆژو لە ئیسلامدا حاڵەتێکی گشتیی کۆمەڵگا نیە.. پێمان نەگەیشتوە لە هیچ سەردەمێکدا دەسەڵاتی ئیسلامی ڕۆژوی وەکو حاڵەتی گشتی سەپاندبێت و لێپرسینەوە لەگەڵ کەس کرابێت لەسەر ئەوەی لە ڕۆژی ڕەمەزاندا بەئاشکرا خواردویەتی یان خواردویەتیەوە.. چونکە لە بنەڕەتدا یاسای ڕۆژو گشتی نیە و ڕوخسەت و هەڵبواردن (استثناء) و حاڵەتی جیاوازی تێدایە، بۆیە کاتێك ببینرێت تاکێك لە کۆمەڵگای ئیسلامیدا بەڕۆژو نیە ئەوە بە چەند ئەگەرێك لێك دەدرێتەوە: نەخۆشە، یان موسافیرە، یان هەر ناتوانێت بەڕۆژو بێت، یان منداڵە و لەسەری نیە، یان ژنێکە و لە سوڕی مانگانەی خۆیدایەتی، یان موسوڵمانێکە و بە هۆی شتێکەوە نەیتوانیوە بەڕۆژو بێت و ڕۆژوەکەی شکاوە و دواتر قەرەبوی دەکاتەوە، یان ئاییندارى ئایینێکی ترە و ڕۆژوە ئیسلامیەکەی لەسەر نیە.. کە ئەم هەمو ئەگەرە هەبو ئیتر دەسەڵاتی ئیسلامی ناتوانێت هەر کەس بەئاشکرا بەڕۆژو نەبو لێپرسینەوەی لەگەڵ بکات، چونکە بونی ئەو ئەگەرانە ئەو حاڵەتە لێك

دەداتەوە و پاساوی بۆ فەراهەم دەهێنێت، چونکە ئیسلام بۆ خۆی بواری ڕەخساندوە بۆ ئەوەی هەمو کۆمەڵگای ئیسلامی بەڕۆژو نەبێت. ئەگەر موسوڵمانێکیش بینرا بەڕۆژو نەبو ـ جگە لەو ڕوخسەت و حاڵەتە جیاوازانە ـ دەتوانێت بڵێت ناچار بوم بیشکێنم و دوایی دەیگرمەوە، ئەو کاتە لەلایەنی ئیسلامەوە هیچی لەسەر نیە و دەسەڵاتی ئیسلامی وەکو ئایین بۆی نیە هیچ لێپێچینەوەیەکی بەرامبەر بکات، ئیتر ئەگەر حکومەتی هەرێم (و پارێزگاری هەولێر) لە ئیسلام ئیسلامیترە (و لە پاشا پاشاییترە!) ئەوە بابەتێکی ترە و دەکرێت وەکو نوکتەیەك لە کۆڕێکدا باس بکرێت!

ئاشکرایە کە هیچ سزایەکی ئیسلامی نیە بۆ ڕۆژو شکاندن، تەنها بۆ ئەوە نەبێت لە ڕۆژی ڕەمەزاندا پیاوی موسوڵمان پەیوەندیی سێکسی لەگەڵ ژنی ئەنجام بدات (واتە بەوە ڕۆژوەکەی بشکێنێت، نەك پێشتر ڕۆژوەکەی شکابێت)، لەو حاڵەتەدا یاسا ئیسلامیەکە دەڵێت دەبێت (جگەلەوەی ڕۆژوی ئەو ڕۆژە دەگرێتەوە) یان کۆیلەیەك ئازاد بکات، یان ـ ئەگەر نەیتوانی ـ دو مانگ بەبێ پچڕان بەڕۆژو ببێت، یان ـ ئەگەر نەیتوانی ـ خواردنی (٦٠) هەژار بدات (ئەم سزایەش شتێك نیە دەسەڵاتی ئیسلامی سەرپەرشتیی بکات و بچێتە یاساوە، بەڵکو کەسەکە بۆ خۆی جێبەجێی دەکات ئەگەر بیەوێت). ئەمە بەپێی حەدیثێك دەربارەی پیاوێك لە سەردەمی پێغەمبەردا کە ـ گوایە ـ بە پەیوەندیی ژنومێردایەتی ڕۆژوی ڕەمەزانی شکاندبو، ئیتر پێغەمبەر ئەو سێ چارەسەرەی بۆ دانا بۆ کەففارەتی ئەو حاڵەتە: (أتى النبي صلى الله

عليه وسلم رجلٌ فقال: "هلكتُ!"، قال: "ولِمَ؟"، قال: "وقعتُ على أهلي في رمضان"، قال: "فأعْتِقْ رقبة"، قال: "ليس عندي"، قال: "فصُمْ شهرين متتابعين"، قال: "لا أستطيع"، قال: "فأطْعِمْ ستين مسكينا"...) (بوخاری و ئیبن خوزەیمە و بەیهەقی و دارەقوطنی و ئەبو نوعەیم و ئیبن ئەبی شەیبە و ئیبن جارود لە ئەبو هورەیرەوە. ئەم دەقەش کە هێنامان دەقی یەکەم گێڕانەوەی بوخاریە، ئەوانی تریش هەر لەم بابەتەن)[1]. جا دەستەواژەی حەدیثەکە ناکۆکیی لەسەرە ئایا

---

[1] البخاري، *الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه*. تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر. دار طوق النجاة. الطبعة الأولى، ١٤٢٢ هـ. جـ. ١٣، ص. ٤١٤. الحديث رقم: ٥٣٦٨. جـ. ١٥، ص. ٣٠٧. الحديث رقم: ٦٠٨٧. جـ. ١٥، ص. ٤١٠. الحديث رقم: ٦١٦٤. ابن خزيمة، *الصحيح*. تحقيق: د. محمد مصطفى الأعظمي. المكتب الإسلامي، بيروت. ١٩٧٠. جـ. ٣، ص. ٢٢١. الحديث رقم: ١٩٤٩. البيهقي، *السنن الكبرى*. تحقيق: محمد عبد القادر عطا. مكتبة دار الباز، مكة. ١٩٩٤. جـ. ٤، ص. ٢٢٧. الحديث رقم: ٧٨٥٢. جـ. ٥، ص. ١٨٦. الحديث رقم: ٩٦٧٨. جـ. ٧، ص. ٣٩٣. الحديث رقم: ١٥٠٦٧. الدارقطني، *السنن*. تحقيق: السيد عبد الله هاشم يماني المدني. دار المعرفة، بيروت. ١٩٦٦. جـ. ٢، ص. ٢٠٩. أبو نعيم، *المسند المستخرج على صحيح الإمام مسلم*. تحقيق: محمد حسن محمد حسن إسماعيل الشافعي. دار الكتب العلمية، بيروت. الطبعة الأولى، ١٩٩٦. جـ. ٣، ص‌ص. ١٨٨، ١٨٩. الحديث رقم: ٢٥١٠ ـ ٢٥١٥. ابن أبي شيبة، *المصنف في الأحاديث والآثار*. تحقيق: كمال يوسف الحوت. مكتبة الرشد، الرياض، الطبعة الأولى، ١٤٠٩ هـ. جـ. ٢، ص.

مەبەستی ئەوەیە سەرپشکە لە هەڵبژاردنی یەکێك لەو سێ کەففارەتەدا یان ئەگەر کەففارەتی یەکەمی نەتوانی ئینجا بۆی هەیە کەففارەتی دوەم هەڵ بژێرێت (ئەمەی دوەمیان زیاتر پەسەند دەکرێت و لە دەستەواژەی گێڕانەوەکانەوە وەردەگیرێت. لە هەندێك شێوەی گێڕانەوەکەدا باسی کەففارەتێکی تریش کراوە کە سەربڕینی وشترێکە). هەندێك شێوەی حەدیثەکە بە دەستەواژەیەکی گشتی گێڕدراوەتەوە کە دەڵێت: (پیاوێك هات بۆلای پێغەمبەر و وتی: ڕۆژوی ڕۆژێکی ڕەمەزانم شکاندوە، پێغەمبەر وتی: بەبێ ئەوەی عوزرێکت بوبێت یان لە سەفەردا بوبیت؟ پیاوەکە وتی: بەڵێ! پێغەمبەر وتی: کارێکی خراپت کردوە! وتی: دەی دەفەرمویت چی بکەم؟ پێغەمبەریش وتی: کۆیلەیەك ئازاد بکە، ئەویش وتی: هەرگیز من کۆیلەم نەبوە، وتی: دەی دو مانگ لەسەر یەك بەڕۆژو بە! وتی: ناتوانم ئەوە بکەم، پێغەمبەر وتی: دەی نانی شەست هەژار بدە...) (جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: "إني أفطرت يوما من رمضان"، قال: "من غير عُذْر ولا سَفَر؟"، قال: "نعم"...)

---

٣٤٨. الحديث رقم: ٩٧٨٦ ـ ٩٧٨٨. ابن الجارود، *المنتقى من السنن المسندة*. تحقيق: عبدالله عمر البارودي. مؤسسة الكتاب الثقافية، بيروت. الطبعة الأولى، ١٩٨٨. ص. ١٠٤، الحديث رقم: ٣٨٤. هەروەها ئەبو عوانە و ئیبن عەساکیر هەر لە ئەبو هورەیرەوە.

(ئەبو یەعلا و طەبەڕانی لە ئیبن عومەرەوە[1])، گێڕانەوەکە لە چەند ڕێگەیەکی تریشەوە گەیشتوە (ئیبن ئەبی شەیبە لە سەعیدی کوڕی موسەییبەوە[2]، هەروەها حەسەنی خەللال (٣٥٢ـ٤٣٩ ك.) لە ئەنەسی کوری مالیکەوە[3]، بەم دەستەواژە گشتیە کە ئەوەی لێ دەفامرێتەوە هەر کەس ڕۆژوی ڕۆژێکی ڕەمەزان بشکێنێت یەکێك لەو کەففارەتانەی لەسەرە، بەڵام لە ڕاستیدا و لەلای زۆربەی هەرەزۆری زانایانی ئیسلام (الجمهور) ئەو دەستەواژەیە گشتی نیە و تایبەتە بە حاڵەتی ئەو پیاوەوە کە لە گێڕانەوە تەواوەکاندا هەواڵەکەی گەیشتوە کە سەرجێیی لەگەڵ ژنی کردوە لە ڕۆژی ڕەمەزاندا، تەنها هەندێك لە پێشەوایانی ڕێبازی مالیکی بەپێی ڕواڵەتی ئەو گێڕانەوە کورتانە وتویانە ئەو کەففارەتانە هەر موسوڵمانێك دەگرنەوە کە ڕۆژوی ڕەمەزان بشکێنێت.. بەڵام لەڕاستیدا و بە بۆچونی زۆربەی فەقیهەکانی ئیسلام ئەو گێڕانەوە کورتانە تەنها شێوەیەکی تری گێڕانەوە تەواوەکانن و

---

[1] أبو يعلى، *المسند*. تحقيق: حسين سليم اسد. دار المأمون للتراث، دمشق. الطبعة الأولى، ١٩٨٤. جـ. ١٠، ص. ٨٩. الحديث رقم: ٥٧٢٥. الطبراني، *المعجم الأوسط*. تحقيق: طارق بن عوض الله بن محمد، عبد المحسن بن إبراهيم الحسيني. دار الحرمين، القاهرة، ١٤١٥ هـ. جـ. ٨، ص. ١٣١. الحديث رقم: ٨١٨٤.

[2] ابن أبي شيبة، *المصنف*. جـ. ٢، ص. ٣٤٧. الحديث رقم: ٩٧٧٤. جـ. ٣، ص. ١١٠. الحديث رقم: ١٢٥٦٨.

[3] الحسن الخلال، *المجالس العشرة*. دراسة وتحقيق: مجدي فتحي السيد. دار الصحابة للتراث، طنطا ـ مصر، ١٤١١هـ. الحديث رقم: ٥١.

ڕوداوەکە هەر یەك ڕوداوە و دەستەواژە گشتیەکان بە دەستەواژە تایبەتیەکان دەبەسرێنەوە، بۆیە گێڕانەوەکانی شێوەی دوەمیش هەر لە بابەتی شێوەی دوەمن و هەر باسی ڕۆژوشکاندنن بە جوتبون[1].. وەکو بەڵگەیەکیش بۆ ئەمە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەین کە گێڕانەوەکە بە شێوەیەکیش هاتوە کە هەر دو دەستەواژە گشتیەکە و دەستەواژە تایبەتیەکەی کۆکردوەتەوە، کە دەڵێت: (پیاوێك هات بۆ لای پێغەمبەر و وتی: ڕۆژوی ڕۆژێکی ڕەمەزانم بەئەنقەست شکاندوە و لەو ڕۆژەدا لەگەڵ ژنی خۆمدا جوت بوم. پێغەمبەر وتی: کۆیلەیەك ئازاد بکە...) (جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: "إني أفطرت يوما من رمضان متعمدا، ووقعت على أهلي فيه"، قال: "أعتِقْ رقبة"...) (طەبەڕانی لە " *المعجم الأوسط*" دا لە ئەبو هوەڕەیرەوە[2]). لێرەدا دەبینین هەردو دەستەواژەکە کۆکراونەتەوە.. کەواتە هەر یەك ڕوداوە و هەمو ئەم گێڕانەوانە ئاماژە بۆ ئەو حاڵەتە دەکەن کە باسمان کرد.. گێڕانەوە و حەدیثی تریش هەن کە شکاندنی ڕۆژوی ڕۆژێکی ڕەمەزان

---

[1] لەم بارەیەوە بڕوانە: العيني، *عمدة القاري شرح صحيح البخاري*. دار إحياء التراث العربي، بيروت. ج. ١١، ص. ٣١. لێرەدا عەینی دەڵێت: "وبعض المالكية أوجبوا الكفّارة على من أفسد صومه مطلقا، واحتجّوا بظاهر هذا الحديث، ورُدّ عليهم...".

[2] الطبراني، *المعجم الأوسط*. ج. ٢، ص. ٢١٨. الحديث ١٧٨٧.

به گوناهێکی گەورە دادەنێن بەڵام هیچ سزایەکی یاساییان باس نەکردوە.

ئینجا لە ڕاستیدا ئەگەر جوان لە چیرۆکی ئەو سێ کەففارەتە ورد ببینەوە؛ گومانمان بۆ دروست دەبێت بابەتەکە پەیوەندیی بە ڕۆژوی ڕەمەزانەوە هەبێت، چونکە چیرۆکەکە بە کەوڵوپۆستیەوە هەمان چیرۆکی پیاوێکە بە ناوی (سەلەمە [یان: سەلمان] ی کوڕی صەخڕ) کە (ظیهار) ی کردبو واتە قسەیەکی وای وتبو کە ژنەکەی لێ قەدەغە دەکرد، وتبوی کە "ژنەکەی لێ حەرامە وەکو پشتی دایکی، هەتا ڕەمەزان تەواو دەبێت"، ئینجا گێڕانەوەکان دەڵێن لە نیوەی ڕەمەزاندا لەگەڵ ژنەکەیدا جوت بو، زۆرێك لە گێڕانەوەکانیش بەڕونی دەڵێن ئەوە لە شەودا بوە نەك لە ڕۆژدا. ئینجا گێڕانەوەکە دەڵێت: پێغەمبەر پێی وت: کۆیلەیەك ئازاد بکە، وتی: نیمە، پێغەمبەر وتی: دەتوانیت دو مانگ لەسەر یەك بەڕۆژو بیت؟ وتی: نا، پێغەمبەر وتی: دەی نانی شەست هەژار بدە... (گێڕانەوەی حاکیم و ئیبن خوزەیمە و تیرمیذی و بەیهەقی و ئەحمەد و ئەبو داوود و ئیبن ماجە و داریمی و طەبەڕانی و ئیبن ئەبی شەیبە و ئیبن جاڕود. ئەلبانی لەسەر گێڕانەوەکەی ئیبن خوزەیمە و ئەوەی تیرمیذی دەڵێت صەحیحە. حاکیمیش لەسەر گێڕانەوەکەی خۆی دەڵێت صەحیحە بەپێی مەرجی بوخاری و

موسلیم و ذەهەبییش پەسەندی کردوە[1]). لێرەوە بەڕوونی دیارە کە چیرۆکەکە لە بنەڕەتدا لەسەر حوکمی (ظیهار) هاتوە نەك لەسەر

---

[1] الحاكم، *المستدرك على الصحيحين*. تحقيق: مصطفى عبد القادر عطا. دار الكتب العلمية، بيروت. الطبعة الاولى، ١٩٩٠. جـ. ٢، ص. ٢٢١. الحديث رقم: ٢٨١٥. ابن خزيمة، *الصحيح*. جـ. ٤، ص. ٧٣. الحديث رقم: ٢٣٧٨. الترمذي، *السنن*. تحقيق: أحمد محمد شاكر وآخرين. دار إحياء التراث العربي، بيروت. جـ. ٣، ص. ٥٠٣. الحديث رقم: ١٢٠٠. البيهقي، *السنن الصغرى*. ضمن: محمد ضياء الرحمن الأعظمي، *المنة الكبرى شرح وتخريج السنن الصغرى*. مكتبة الرشد، الرياض. ٢٠٠١. جـ. ٦، ص‌ص. ٣٩٤، ٣٩٥. الحديث رقم: ٢٧٤٧. البيهقي، *السنن الكبرى*. جـ. ٧، ص. ٣٨٥. الحديث رقم: ١٥٠٣٤. جـ. ٧، ص. ٣٩٠. الحديث رقم: ١٥٠٥٤. أحمد، *المسند*. مؤسسة قرطبة، مصر. جـ. ٤، ص. ٣٧. الحديث رقم: ١٦٤٦٨. أبو داوود، *السنن*. تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد. دار الفكر. جـ. ٢، ص. ٢٦٥. الحديث رقم: ١٥٠٥٤. ابن ماجه، *السنن*. تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي. دار الفكر، بيروت. جـ. ١، ص. ٦٦٥. الحديث رقم: ٢٠٦٢. الدارمي، *السنن*. تحقيق: فواز أحمد زمرلي‌ا خالد السبع العلمي. دار الكتاب العربي، بيروت. الطبعة الأولى، ١٤٠٧ هـ. جـ. ٢، ص. ٢١٧. الحديث رقم: ٢٢٧٣. الطبراني، *المعجم الكبير*. تحقيق: حمدي بن عبد المجيد السلفي. مكتبة العلوم والحكم، الموصل. الطبعة الثانية، ١٩٨٣. جـ. ٧، ص. ٤٢. الحديث رقم: ٦٣٤٤. جـ. ٧، ص. ٤٣. الحديث رقم: ٦٣٤٦، ٦٣٤٨. ابن أبي شيبة، المصنف. جـ. ٣، ص. ١١٠. الحديث رقم: ١٢٥٦٧. ابن الجارود، *المنتقى من السنن المسندة*. ص. ١٨٥، الحديث رقم: ٧٤٤.

جوتبون له ڕۆژی ڕەمەزاندا، ئینجا دواتر ـ لەبەر ئەوەی کابرا ظیهارەکەی بە جوتبون و هەر لە ڕەمەزاندا هەڵوەشاندوەتەوە ـ گۆڕاوە و ئەو واتایەی دوەمی وەرگرتوە (لە هەردو شێوەکەشدا هەر هەمان چیرۆك و هەمان سێ کەففارەتەکەیە)، پاشان زیاتر گۆڕاوە و وای لێ هاتوە بەڕواڵەت باسی هەر کەسێك بکات بەئەنقەست ڕۆژو بشکێنێت. بەم شێوەیە کاتێك مێژوی گەشەکردنی هەواڵەکە دەنوسینەوە بۆمان ڕون دەبێتەوە لە بنەڕەتدا باسی هیچ سزایەکی شەرعیی ڕۆژوشکاندن لە دەقەکاندا نیە، نە بە خواردن و خواردنەوە نە بە جوتبون، ئەو سێ کەففارەتەش تەنها کەففارەتی (ظیهار) ن کە لە قورئانیشدا (المجادلة: ٣، ٤) بە هەمان دەستەواژەی (تحریر رقبة ـ صیام شهرین متتابعین ـ إطعام ستین مسکینا) باسیان هاتوە وەکو کەففارەتی هەمان کرداری (ظیهار). هەستیش دەکەین نامەعقولیەتێك هەیە لە سزادانی ڕۆژوەواندا بەو سزا قورسانە (ئازادکردنی بەندەیەك، ڕۆژوی دو مانگ بێ پچڕان، خواردنی شەست کەس) لەسەر شکاندنی ڕۆژوی ڕەمەزان بە جوتبون، ئینجا ڕۆژوشکاندن بە هەرچی بێت (بە خواردن و خواردنەوە بێت یان بە جوتبون) جیاوازیی چیە تا بەو شێوەیە سزای تایبەتی بۆ جوتبون دابنرێت؟.. بەڵام کاتێك تێ دەگەین هەواڵەکە لە بنەڕەتدا هەر دەربارەی سزای ظیهارە ئەگەر کەسەکە بیەوێت لەسەر خۆی لای ببات یان لای بردبێت (کە ئەو کاتە وەکو جۆرە تەڵاقێکی کەوتو وایە)؛ ئەو نامەعقولیەتە دەڕەوێتەوە. هەر لێرەشەوە بۆمان ڕون دەبێتەوە کە زۆر پێویستە مێژوی گەشەکردنی

دەق و گێڕانەوە و هەواڵە ئیسلامیەکان بنوسینەوە بۆ ئەوەی بزانین لە بنەڕەتی ئیسلامدا چی وتراوە و چ بیروباوەڕێك هەبوە و چ یاسایەك دانراوە، نەك بەو کەلەپورە تێکەڵوپێکەڵە فریو بخۆین کە دواتر کەڵەکە بوە.

پێشتر گەیشتینە ئەو ئەنجامەی کە لە ئیسلامدا ئەگەر موسوڵمانێك ڕۆژوی شکاند هیچ سزایەکی شەرعیی نیە و تەنها لەسەری پێویستە کاتێکی تر ڕۆژوی ئەو ڕۆژە بگرێتەوە. ئەگەریش لەم بارەیەوە گێڕانەوە ئیسلامیەکان بپشکنین دەبینین هیچ سزایەکی یاسایی (واتە دەسەلاٚت سەرپەرشتیی بکات) دانەنراوە لەسەر شکاندنی ڕۆژو، وەکو سزای شەرعییش (واتە ئەوەی تاك خۆی جێبەجێی بکات)، زۆربەی گێڕانەوەکان و قسەی زۆربەی پێشەواکان ئەوەیە کە تەنها دەبێت ڕۆژێك لەجێی ئەو ڕۆژە بگرێتەوە، ئیمام (ئیبن ئەبی شەیبە) لە (*موصەننەف*) ـەکەیدا بە سەنەدی خۆی ئەم بیروڕایە (ئەوەی کە گرتنەوەی یەك ڕۆژ لەبریی یەك ڕۆژ بەسە) دەداتە پاڵ (ئیبراهیمی نەخەعی) و (شەعبی) و (سەعیدی کوڕی جوبەیر)[1]. هەندێك لە گێڕانەوەکان دەڵێن دەبێت خێرێکیش بکات، ئیبن ئەبی شەیبە ئەمە لە سەعیدی کوڕی موسەییبەوە (دیارە مورسەلە) دەگێڕێتەوە کە گوایە پیاوێك هاتوە بۆلای پێغەمبەر و وتویەتی "ڕۆژێکی ڕەمەزانم

[1] ابن أبي شيبة، *المصنف*. جـ. ٢، ص. ٣٤٧. الحديث رقم: ٩٧٧٦ ـ ٩٧٧٩. جـ. ٣، ص. ١١١، الحديث رقم: ١٢٥٧٢، ١٢٥٧٦ ـ ١٢٥٧٩.

خواردوه"، پێغەمبەریش وتویەتی: (خێر بکە و دوای لێبوردن لە خوا بکە و لەجێی ئەو ڕۆژە ڕۆژێك بەڕۆژو بە) (تصدَّقْ واستغفِر الله وصُمْ یوما مکانَه)[1]، هەر لەم بابەتە ئیبن ئەبی شەیبە لە (جابیری کوڕی زەید) دەگێڕێتەوە کە لێیان پرسیوە دەربارەی کەسێك ڕۆژوی ڕۆژێکی ڕەمەزان بشکێنێت، ئەویش وتویەتی: (با ڕۆژێك لەجێی ئەو ڕۆژە بەڕۆژو بێت و لەگەڵ ئەوەشدا چاکەیەك بکات) (لیصم یوما مکانه ویصنع مع ذلك معروفا)[2]. هەروەها ئیبن ئەبی شەیبە لە (عەطاء) ەوە دەگێڕێتەوە کە وتویەتی بۆ هەر ڕۆژێك (جگە لە گرتنەوەی) کەففارەتێك پێویستە[3]، کە ئەم کەففارەتەش شتێکی دیاریکراو نیە و هەر بە واتای (خێرکردن) ـەکەی پێشوە. کەمێك لە گێڕانەوەکان مەسەلەکە قورس دەکەن و ـ بۆ نمونە ـ دەڵێن دەبێت مانگێك لەبریی ڕۆژێك بەڕۆژو بێت! ئیبن ئەبی شەیبە ئەم فەتوایە لە دو ڕێگەوە لە سەعیدی کوڕی موسەییب دەگێڕێتەوە[4]، هەروەها ئیبن ئەبی شەیبە لە

---

[1] ابن أبي شيبة، *المصنف*. جـ. ٢، ص. ٣٤٧. الحديث رقم: ٩٧٧٤. جـ. ٣، ص. ١١١، الحديث رقم: ١٢٥٦٨.

[2] ابن أبي شيبة، *المصنف*. جـ. ٢، ص. ٣٤٧. الحديث رقم: ٩٧٧٥. جـ. ٣، ص. ١١١، الحديث رقم: ١٢٥٧٥.

[3] ابن أبي شيبة، *المصنف*. جـ. ٣، ص. ١١٠، الحديث رقم: ١٢٥٦٦.

[4] ابن أبي شيبة، *المصنف*. جـ. ٢، ص. ٣٤٧. الحديث رقم: ٩٧٨٠، ٩٧٨١. جـ. ٣، ص. ١١١، الحديث رقم: ١٢٥٧٣.

(ئیبراهیمی نەخەعی) ـەوە دەگێڕێتەوە وتویەتی دەبێت سێ هەزار ڕۆژ لەجێی ڕۆژێك بەڕۆژو بێت!![1]، کە ئەم دو بڕە (مانگێك، و سێ هەزار ڕۆژ) پێچەوانەی ئەو حەدیثەی پێشون کە دەدرێتە پاڵ پێغەمبەر و دەڵێت ڕۆژێك لەجێی ڕۆژێك. کەمێکی تریان وتویانە ئەگەر هەمو تەمەنیش بەڕۆژو بێت ناتوانێت قەرەبوی بکاتەوە! ئیبن ئەبی شەیبە ئەم قسەیە لە ئەبو هورەیرەوە دەگێڕێتەوە کە گوایە پێغەمبەر وای وتوە[2]، هەروەها هەمان قسە لە ئیبن مەسعود[3] و عەلی[4] و عەبدوڵلای کوڕی حاریث[5] ـەوە دەگێڕێتەوە. ئەمانە تەنها قورسکردنی مەسەلەکەن و وا دیارە بۆ ئەوە وتراون کە موسوڵمان نەتوانێت ڕۆژو بشکێنێت، ئەگەرنا هیچ بەڵگەیەکیشیان بە دەستەوە نیە کە بتوانن خەڵکی تر بهێننە سەر ئەو بڕوایە، و ئێمە لە ڕاستیی گێڕانەوەکانیش دڵنیا نین، کە هەمویشیان پێچەوانەی یەکترن، بەڵام ئەوەی لە هەمویان زیاتر پەسەند کراوە و کاری پێ کراوە ئەوەیە کە تەنها گرتنەوەی ڕۆژێك لەجێی ڕۆژێك

---

[1] ابن أبي شيبة، *المصنف*. جـ. ٢، ص. ٣٤٧. الحديث رقم: ٩٧٨٢. جـ. ٣، ص. ١١١، الحديث رقم: ١٢٥٧٤.

[2] ابن أبي شيبة، *المصنف*. جـ. ٢، ص. ٣٤٧. الحديث رقم: ٩٧٨٣. جـ. ٣، ص. ١١١، الحديث رقم: ١٢٥٦٩.

[3] ابن أبي شيبة، *المصنف*. جـ. ٢، ص. ٣٤٧. الحديث رقم: ٩٧٨٤.

[4] ابن أبي شيبة، *المصنف*. جـ. ٢، ص. ٣٤٧. الحديث رقم: ٩٧٨٥. جـ. ٣، ص. ١١١، الحديث رقم: ١٢٥٧١.

[5] ابن أبي شيبة، *المصنف*. جـ. ٣، ص. ١١١. الحديث رقم: ١٢٥٧٠.

بەسە، ئیتر هیچ سزایەکی شەرعیی تری نیە، چ جای ئەوەی سزای یاسایی هەبێت کە دەسەڵات جێبەجێی بکات.

دەمێنێتەوە ئەوەی ئایا بۆی هەیە دوای ئەوەی ڕۆژوەکەی شکا بەئاشکرا بخوات یان بخواتەوە؟.. من دەڵێم لە ئیسلامدا هیچ دەق و بەڵگەیەك نیە بەئاشکرا خواردن و خواردنەوەی ڕۆژی ڕەمەزان قەدەغە بکات.. پێشتریش ئەوەمان ڕون کردەوە کە ڕۆژو لە ئیسلامدا حاڵەتێکی گشتی نیە و گەلێك ڕوخسەتی تێدایە، ئەوەشی ڕوخسەتی هەبو یان ڕۆژوی لەسەر نەبو ئاساییە کە بەڕۆژو نیە و هیچ ناچاریش نیە خۆی وەکو ڕۆژوەوان پیشان بدات.. ئێمە هیچ بەڵگەیەکی ئایینی نابینینەوە لەسەر ئەوەی کەسێك بەڕۆژو نەبو پێویست بێت خۆی وەکو ڕۆژوەوان پیشان بدات و بە ئاشکرا نەخوات و نەخواتەوە.. ئیتر هەمو ئەو بڕوبیانوانەی مەلاکان کە دەڵێن "ڕێز و حورمەتی مانگی ڕەمەزان"؛ هەموی لە گیرفانی خۆیانی دەردەهێنن، و ئێمە بەجیددی داوای بەڵگەی ئایینیان لێ دەکەین لەسەر ئەو بڕوبیانوانە، ئەگەر بەڵگەیشیان نیە با زیاتر دەسەڵات ئیستیغلال نەکەن بۆ سەپاندن و سەلماندنی بەندوباوی خۆیان. لە بنەڕەتیشدا دەبێت مەلاکان پەنا ببەن بۆ دەسەڵاتی بەڵگەی ئایینی نەك دەسەڵاتی سیاسی، نەك بەڵگەی شەرعییان نەبێت و دەسەڵاتی سیاسی بەکار بهێنن بۆ سەپاندنی حاڵەتێك بەسەر کۆمەڵگادا کە خۆیان پێیان خۆشە.

ئایا مەلاکان پێش ئەوەی گوشار لە دەسەڵات بنێن بۆ قەدەغەکردنی خواردن و خواردنەوەی ئاشکرا لە ڕۆژانی ڕەمەزاندا،

ئەم لێکۆڵینەوە و گەڕانەیان بەناو گێڕانەوە و دەقە ئیسلامیەکاندا کردوە کە ئێمە لێرەدا دەیکەین، یان هەر لە خۆیانەوە و بۆ تێرکردنی حەزی توندڕەویی خۆیان و سەپاندنی ئەو کەشەی خۆیان پێیان خۆشە هەوڵ دەدەن کۆمەڵگا و دەسەڵات ملکەچی داواکاریەکانیان بکەن؟

سەرباری ئەو خاڵانەی پێشو، نەبیسراوە و نەبینراوە دەسەڵاتی ئیسلامی لە سەردەمانی کۆندا ڕۆژوی سەپاندبێت. دەسەڵاتی ئیسلامی گەلێك شتی وەکو نوێژ و زەکاتی سەپاندوە، بۆ نمونە لە یاسای ئیسلامیدا هەر موسوڵمانێك نوێژی نەکرد دەگیرێت و ناچار دەکرێت نوێژ بکات و بەپێی زۆرینەی ڕێبازە ئیسلامیەکان دەشکوژرێت ئەگەر هەر نوێژی نەکرد، ڕێبازەکانی تریش دەڵێن هەر بە بەندکراوی دەمێنێتەوە و لێی دەدرێت هەتا نوێژ دەکات.. هەروەها ئەگەر خەڵکی ناوچەیەك زەکاتیان نەدا کوشتاریان لەگەڵ دەکرێت تا ناچار دەبن زەکات بدەن.. بەڵام هیچ کاتێك ڕۆژو لەگەڵ ئەو بابەتە سەپێنراوانەدا باس نەکراوە، بۆ نمونە: حەدیثەکەی عەبدوڵڵای کوڕی عومەر، کە گوایە پێغەمبەر وتویەتی: (فەرمانم پێ دراوە لەگەڵ خەڵك بجەنگم تا شایەتی دەدەن کە جگە لە ئەڵڵا خوای تر نیە و موحەممەد پێغەمبەری ئەوە، و نوێژ دەکەن و زەکات دەکەن. جا کاتێك ئەوەیان کرد خوێن و ماڵوسامانی خۆیان لە من پاراستوە...) (أُمرْتُ أن أُقاتل الناس، حتى يشهدوا أن لا إله إلا الله وأن محمدا رسول الله، ويقيموا الصلاة، ويؤتوا الزكاة، فإذا فعلوا ذلك؛ عصموا مني دماءهم وأموالهم...) (گێڕانەوەی: بوخاری، موسلیم، ئەبو یەعلا، ئەحمەد، ئیبن ڕاهەوەیە،

ئیبن حیببان، ئیبن خوزەیمە، ئیبن ماجە، بەیهەقی، دارەقوطنی، نەسائی، و کەسانی تر[1]). لەم حەدیثەدا دەبینین ئەوەی دەسەڵاتی ئیسلامی دەیسەپێنێت (بەتایبەتی بەسەر عەرەبدا کە بتپەرست بون) یەکتاپەرستی و موسوڵمانبونە لەگەڵ نوێژ و زەکات، ئیتر باسی ڕۆژو و

---

[1] البخاري، *الجامع المسند الصحيح المختصر*. جـ. ١، ص. ٢٩. الحديث رقم: ٢٥. مسلم، *الصحيح*. تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي. دار احياء التراث العربي، بيروت. جـ. ١، ص. ٥٠. الحديث رقم: ٢٢. ابو يعلى، *المسند*. جـ. ١، ص. ٦٩. الحديث رقم: ٦٨. احمد، *المسند*. جـ. ٢، ص. ٣٤٥. الحديث رقم: ٨٥٢٥. ابن راهويه، *المسند*. تحقيق: د. عبد الغفور بن عبد الحق البلوشي. مكتبة الايمان، المدينة المنورة. الطبعة الاولى، ١٩٩١. جـ. ١، ص. ٢٩٤. الحديث رقم: ٢٧٢. ابن حبان، *الصحيح* (بترتيب ابن بلبان). تحقيق: شعيب الارنؤوط. مؤسسة الرسالة، بيروت. ١٩٩٣. جـ. ١، ص. ٤٠١. الحديث رقم: ١٧٥. جـ. ١، ص. ٤٥٣. الحديث رقم: ٢١٩. ابن خزيمة، *الصحيح*. جـ. ٤، ص. ٧. الحديث رقم: ٢٢٤٧. ص. ٨. الحديث رقم: ٢٢٤٨. ابن ماجه، *السنن*. جـ. ١، ص. ٢٧. الحديث رقم: ٧١. ص. ٢٨. الحديث رقم: ٧٢. البيهقي، *السنن الكبرى*. جـ. ٣، ص. ٩٢. الحديث رقم: ٤٩٢٠. ص. ٣٦٧. الحديث رقم: ٦٢٩٣. جـ. ٧، ص. ٤. الحديث رقم: ١٢٨٩٧ ـ ١٢٨٩٩. جـ. ٨، ص. ١٧٧. الحديث رقم: ١٦٥٠٩ ـ ١٦٥١٢. الدارقطني، *السنن*. جـ. ١، ص ص. ٢٣١، ٢٣٢. جـ. ٢، ص. ٨٩. النسائي، *السنن الكبرى*. تحقيق: د. عبد الغفار سليمان البنداري، سيد كسروي حسن. دار الكتب العلمية، بيروت. ١٩٩١. جـ. ٢، ص. ٢٨٠. الحديث رقم: ٣٤٣١. جـ. ٣، ص. ٥. الحديث رقم: ٤٣٠٢.

حەج نەکراوە [شایەنی ئاماژەیە هەمان شت لە قورئانیشدا هەیە: (.. فاقتلوا المشركين حيث وجدتموهم وخذوهم واحصروهم واقعدوا لهم كل مرصد، فإن تابوا وأقاموا الصلاة وآتوا الزكاة؛ فخَلُّوا سبيلهم..) (التوبة: ٥)، لێرەشدا هەر دەڵێت ئەگەر نوێژیان کرد و زەکاتیان دا وازیان لێ بهێنن..]. بەواقیعییش دەسەڵاتی ئیسلامی لە مێژودا ڕۆژوی نەسەپاندوە و هێزی بەکار نەهێناوە لەگەڵ هیچ تاك و گروپێکدا لەسەر ڕۆژو. ئەگەر لە دەقێکدا باسی پایەکانی ئیسلام کرابێت باسی ڕۆژویش کراوە: (بُنِيَ الإسلامُ على خمس: شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمدا رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، والحج، وصوم رمضان) (بوخاری و موسلیم و ئەوانی تر)، یان کاتێك خێڵێکی عەرەب موسوڵمان بون و پەیمان لەگەڵ وەفدێکیاندا بەسراوە باسی ڕۆژویش کراوە: کاتێك وەفدی خێڵی (عبد القيس) هاتن پێغەمبەر فەرمانی پێ دان بە یەکتاپەرستی و نوێژ و زەکات و ڕۆژو و حەج و تەسلیمکردنی پێنجیەکی دەسکەوتەکان: (أمرهم أن يعبدوا الله ولا يشركوا به شيئا، ويقيموا الصلاة، ويؤتوا الزكاة، ويصوموا رمضان، ويحجّوا البيت، ويعطوا الخمس من المغانم) (گێڕانەوەی نەسائی و بەززار و ئیبن مەندە و ئەبو نوعەیم[1]). بەڵام ئەمانە تەنها ڕونکردنەوەی پایەکانی ئیسلامن، و جیاوازن لەو حەدیثەی پێشو کە

[1] بۆ نمونە بڕوانە: النسائي، *السنن الكبرى*. جـ. ١، ص. ١٤٣. الحديث رقم: ٣٢٤.

دەڵێت لەگەڵ خەڵکەکەدا دەجەنگێت هەتا ئەو کارانە جێبەجێ دەکەن کە لەمەی دوەمیاندا تەنها باسی نوێژ و زەکات کراوە. ئیتر دەقێك نیە درابێتە پاڵ پێغەمبەر و سەپاندنی ڕۆژو بگەیەنێت، یان باسی لەوە کردبێت لەسەر ڕۆژو کەسێك لێپرسینەوەی لەگەڵ کرابێت و زۆری لـێ کرابێت.

بە شێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین لە سەردەمی نوێدا کاتێك لایەنێکی ئیسلامی دەیەوێت ڕۆژو بسەپێنێت، ئەوە مەیلی دیکتاتۆریی ئەو لایەنە دەردەخات، لەو ناوەند و کۆمەڵگا و شارانەیشدا ئەو هەوڵی سەپاندنە سەردەگرێت کە زەمینەیەکی باشی تێدا هەڵ کەوتبێت بۆ دیکتاتۆریەت. هەر بۆ نمونە: ئەو سەپاندن و قەدەغەکردنەی لە هەولێر سەردەگرێت و قبوڵ دەکرێت لە سلێمانی سەرناگرێت و قبوڵ ناکرێت! لە وڵاتە عەرەبیەکانیشدا کە لە زۆر شوێن هەمان قەدەغەکردنی خواردن و خواردنەوەی ئاشکرای ڕۆژانی ڕەمەزان هەیە، دەبینیت دیکتاتۆریەت گرنگترین تایبەتمەندیی سیاسی و کۆمەڵایەتیی ئەو وڵاتانەیە!

کاتێك لە مانگێکدا ناتوانیت بەئاشکرا سود لە سادەترین مافی خۆت وەکو زیندەوەرێك وەربگریت کە خواردن و خواردنەوەیە؛ ئەو کاتە هەست دەکەیت دەسەڵاتێکی سیاسی یان سیاسی ـ ئایینی یان ئایینی ـ سیاسی هەیە کە دەتوانێت کۆنترۆڵی تایبەتیترین و سادەترین چالاکیی ژیانت بکات.. ئەمەش ڕێك ئەو هەستەیە کە دەسەڵاتی

سیاسی و دەسەڵاتی ئایینی دەیانەوێت لە دەرونی هاوڵاتیدا بیچێنن و بیچەسپێنن.

دەشتوانم بڵێم ئەم بەندوباوی سەپاندنی ڕۆژوە بەسەر هەمو کۆمەڵگادا بەندوباوێکی تازەیە و ئەگەری زیاتر ئەوەیە دیاریی دەستی وەهابیەت بێت بۆ عەقڵی ئیسلامیی نوێ، و زیاتر لە فەتواکانی مەلا سەلەفیەکانی سەعودیەدا بەرچاو دەکەوێت. وەهابیەکان لە نیمچە دورگەی عەرەبیدا ئەزمونی زۆریان هەبوە لە سەپاندنی یاسا ئیسلامیەکاندا، جاری وا هەبوە لەسەر جگەرەکێشان مرۆڤیان کوشتوە! بەداخەوە عەقڵی ئیسلامیی ئێستەش وەهابیەت دایڕشتوە و ئاڕاستەی دەکات.

ئینجا بەئاسانی شوێنەواری بنەمای (سد الذرائع) لەو یاسایەدا دەبینرێتەوە، بۆ نمونە دەڵێن "حەرامە چێشتخانەکان لە ڕۆژانی ڕەمەزاندا کار بکەن، چونکە ئەوە دەبێتە کارئاسانی بۆ خەڵك تا ڕۆژوەکەیان بشکێنن"، واتە "لەبەر ئەوەی کردنەوەی چێشتخانە سەردەکێشێت بۆ ئەوەی کۆمەڵێك موسوڵمان ڕۆژو بشکێنن؛ لەبەر ئەوە کردنەوەی چێشتخانە لە ڕەمەزاندا حەرامە".. ئەم ئەنجامەش تەنها بەپێی بنەمای (سد الذرائع) وەردەگیرێت کە وەهابیەکان کاری پێ دەکەن، لە بنەڕەتیشدا یەکێکە لە بنەماکانی ڕێبازی ئیمام (مالیك) ئینجا دواتر لەناو حەنبەلیەکاندا (ئیبن تەیمییە) پەسەندی کردوە و ئیتر لێرەوە بوەتە بەشێکی بنەڕەتی لە عەقڵی یاسایی ئیسلامیی نوێ.. ئەگەرنا فەقیهە حەنەفی و شافیعیەکان گاڵتەیان لەو بنەمایە دێت، واتە

بنەمای حەرامکردنی شتێك لەبەر ئەوەی سەردەکێشێت یان ڕەنگە سەربکێشێت بۆ حەرامێك.

ئینجا مەرج نیە چێشتخانەکان تەنها ئەو کەسانە ڕویان تێ بکەن کە ڕۆژویان لەسەرە، بەڵکو هەمومان دەزانین کە زیاتر خەڵکی موسافیر و گەشتیار و ئەو کرێکارانەی لە دەرەوەی شارەوە دێن ڕو دەکەنە ئەو چێشتخانانە.. ئەمە جگە لە حاڵەتی پیر و منداڵ و زۆر حاڵەتی تر.

بۆیە من لە کتێبە حەدیثی و فیقهیە کۆنەکاندا هیچ ئاماژەیەکم نەدیوە بۆ ئەوەی خواردن و خواردنەوەی ئاشکرای ڕۆژی ڕەمەزان قەدەغە بێت، مەگەر بۆ کەسێك هیچ بیانو و بەهانەیەکی نەبێت و ڕوخسەتی شەرعیی نەبێت بۆ ڕۆژوشکاندن، بۆ ئەم حاڵەتە هەندێك لە کتێبە فیقهیەکان ـ بەبێ ئەوەی هیچ بەڵگەیەکی قورئان و حەدیثیشیان هەبێت ـ دەڵێن ئەو کەسە دەگیرێت یان لێیشی دەدرێت هەتا بڕیار دەدات بەڕۆژو بێت، هەندێکیان دەڵێن نان و ئاویشی تا ئێوارە لێ دەگیرێتەوە بۆ ئەوەی وەکو ڕۆژوەوانی لێ بێت. هەروەها (ئیبن عابیدین) لە (شورونبولالی) ـەوە، کە دو فەقیهی حەنەفین، نەقڵ دەکات کە "هەر کەس لە ڕۆژی ڕەمەزاندا بەئاشکرا بخوات و هیچ بیانویەکیشی نەبێت و ڕوخسەتی شەرعیی نەبێت؛ دەکوژرێت، چونکە سوکایەتیی بە ئایین کردوە"! ئەمەش بۆچونێکی شەخسیە و هیچ بەڵگەیەکیشی نیە. بەلاّم ئەگەر موسوڵمانەکە بڵێت "بەڕۆژو نابم چونکە باوەڕم پێی نیە"؛ ئەوا هەمویان یەکدەنگن لەسەر ئەوەی کە هەڵگەڕاوەیە و دەکوژرێت ئەگەر هەر نەگەڕایەوە. لە کتێب و نوسراوە

وەهابیەکانی ئێستەشدا، مەسەلەکە زۆر توندترە و دەڵێن ئەوانەش ڕوخسەتی شەرعییان هەیە نابێت بە ئاشکرا بخۆن یان بخۆنەوە! واتە وەهابیەکان پێیان وایە کە نابێت هیچ کەس بە ئاشکرا بخوات یان بخواتەوە و هەمو کۆمەڵگا دەبێت وەکو ڕۆژووەوان دەرکەوێت! کە ئەمەمان لە کتێبە فیقهیە کۆنەکانیشدا نەبینیوەتەوە.

سەبارەت بەوەی لە کەلەپوری فیقهیی ئیسلامیدا وتراوە کە هەر موسوڵمانێك بەڕۆژو نەبو و بەهانەیشی نەبو بۆ ڕۆژوشکاندن دەگیرێت و ناچار دەکرێت ڕۆژو بگرێت؛ پێم وایە هیچ بەڵگەیەکی نیە و تەنها لاساییکردنەوەی ئەو یاسا ئیسلامیەیە کە دەربارەی نوێژ هاتوە کە دەڵێت هەر کەس نوێژی نەکرد دەگیرێت و ناچار دەکرێت نوێژ بکات.. لە قورئان و حەدیثیشدا ـ وەکو ڕونمان کردەوە ـ هەر تەنها دەربارەی (نوێژ) و (زەکات) هاتوە کە موسوڵمان ناچار دەکرێت ئەنجامیان بدات و تەنها لەسەر نوێژ و زەکات لێپێچینەوە دەکرێت و هێز بەکار دێت.. بەڵام فەقیهەکان (یان هەندێکیان) لە خۆیانەوە دێن ڕۆژویش دەخەنە پاڵی نوێژ و زەکات و پێیان وایە ناچارکردن لە ڕۆژویشدا هەیە، کە ئەمە گۆترەکاریە و پێچەوانەی دەقە قورئانیەکە و حەدیثەکەیشە، چونکە دەقە قورئانیەکە دەڵێت ئەگەر نوێژیان کرد و زەکاتیان دا وازیان لێ بهێنن (التوبة: ٥)، حەدیثەکەی بوخاری و موسلیمیش دەڵێت ئەگەر خەڵك شایەتمانیان هێنا و نوێژیان کرد و زەکاتیان دا؛ ئیتر خوێن و ماڵوسامانیان پارێزراوە. بەڵام فەقیهەکان بەبێ ئەوەی بە خۆیان بزانن بازیان بەسەر ئەم دەقە ڕۆشنانەدا داوە کە

تەنها باسی نوێژ و زەکات دەکەن نەك ڕۆژو. هەتاکو زانایەکی ئایینیی وەکو (صیددیق حەسەن خان) (١٨٣٢ ـ ١٨٩٠)، لە کتێبی (*الروضة الندية*) دا، دێت دەستکاریی ئەو حەدیثەی بوخاری و موسلیم و ئەوانی تر دەکات و لە خۆیەوە (حەج) و (ڕۆژو) ی بۆ زیاد دەکات و بەم شێوەیە دایدەڕێژێتەوە: (أمرت أن أقاتل الناس حتى يقولوا لا إله إلا الله، ويقيموا الصلاة، ويؤتوا الزكاة، ويحجوا البيت، ويصوموا رمضان، فمن فعل ذلك؛ فقد عصم دمه وماله إلا بحقه)[1] [شایەنی ئاماژەیە و زۆریش سەیرە کە "شەوکانی" یش لە کتێبی "*الدر النضيد في إخلاص كلمة التوحيد*" دا هەمان هەڵە دەکات و بەو شێوەیە دەستکاریی حەدیثەکە دەکات، وا دیارە ئەمانە حەدیثەکە لەگەڵ ئەو حەدیثەی تردا تێکەڵ دەکەن کە باسی پێنج پایەکەی ئیسلام دەکات!].
بەبێ ئەوەی ئەم شێوەیە لە هیچ گێڕانەوە و کتێبێکی حەدیثدا هاتبێت. ئەمەش بۆ ئەوەی لەگەڵ توندڕەویە زیادەکەی خۆیدا بگونجێت! بەلاّم ئەگەر ناوبراو توانیبێتی حەدیثەکە بەم شێوەیە دابڕێژێتەوە و دەستکاریی بکات؛ ئەی دەقە قورئانیەکەی (التوبة: ٥) چی لێ دەکات کە دەڵێت "ئەگەر نوێژیان کرد و زەکاتیان دا وازیان لێ بهێنن"؟

---

[1] صديق حسن خان، *الروضة الندية*. تحقيق: علي حسين الحلبي. دار ابن عفان، القاهرة. ١٩٩٩. جـ. ١، ص. ٣٥٨.

هەر هەوڵێکیش درابێت بۆ سازکردنی (حەدیث) ێك کە (ڕۆژوی ڕەمەزان) بخاتە ڕیزی نوێژ و زەکات بۆ سەپاندن و زۆرکاری لەسەری؛ سەرکەوتو نەبوە و لاواز دەرچوە و نەیتوانیوە جێگە بکاتەوە چونکە بنەڕەتی لە ئیسلامدا نیە، ئیتر مەگەر بە هەڵبەستن ساز بکرێت.. لەم بابەتە گێڕانەوەیەك هەیە کە دەڵێت: (عُرَى الإسلام وقواعدُ الدين ثلاثة، عليهنّ أُسِّس الإسلام، من ترك واحدةً منهنّ فهو بها كافر حلال الدم: شهادة أن لا إله إلا الله، والصلاة المكتوبة، وصوم رمضان)، کە ئەبو یەعلا لە (*المسند*) ەکەیدا و لالەکائی لە (*السنة*) دا گێڕاویانەتەوە، لە ئیبن عەبباسەوە کە ئەمیش ـ بە بڕوای حەممادی کوڕی زەید کە ئەڵقەیەکی زنجیرەی سەنەدەکەیە ـ داویەتە پاڵ پێغەمبەر.. جا هەرچەند مونذیری و ـ بەدوایدا هەیثەمی ـ سەنەدەکەیان بە (حَسَن) داناوە، بەڵام ئەلبانی دوای وردەکاریی زیاتر سەنەدەکە بە لاواز دەزانێت و حەدیثەکەی لە (*سلسلة الأحاديث الضعيفة والموضوعة*) بە ژمارە (٩٤) هێناوە و حوکمی (ضعيف) ی بەسەردا داوە.. ئەوەش چونکە ئەڵقەیەکی زنجیرەی سەنەدەکە (عەمری کوڕی مالیکی نوکری) (عمرو بن مالك النكري) ـە کە هەرچەند (ئیبن حیببان) بە متمانەدار (موثوق) ی داناوە، بەڵام ئەوە نمونەیەکی شلگیریەکانی ئیبن حیببانە و کەسی تر بە متمانەداری دانەناوە، ئیبن حیببان بۆ خۆیشی دەربارەی عەمری ناوبراو دەڵێت جگە لە گێڕانەوەی (یەحیا) ی کوڕی لە هەر ڕێگەیەکی ترەوە لێی بگێڕدرێتەوە هەڵە و شتی نەناسراوی تێ دەکەوێت و نابێتە بەڵگە.. لێرەشدا لەم گێڕانەوەیەدا لە (حەممادی

کوڕی زەید) ەوە لێی دەگێڕدرێتەوە نەك (یەحیا) ی کوڕی. ئینجا ئەگەر کەسانی تر هەمان شت بگێڕنەوە (کە ئەمە بە زاراوەی حەدیپبێژان پێی دەوترێت "متابعة") کە عەمری ناوبراو دەیگێڕێتەوە، ئەوا گێڕانەوەکەی متمانە پەیدا دەکات، بەڵام ئەگەر بەتەنها خۆی شتێك بگێڕێتەوە بە لاواز دادەنرێت و نابێتە بەڵگە. جگە لە (عەمری کوڕی مالیك) ی ناوبراو، سەنەدەکە (موئەممەلی کوڕی ئیسماعیل) (مؤمل بن إسماعيل) ی تێدایە، کە ئەمیش هەرچەند بە ڕاستگۆ دانراوە بەڵام ـ وەکو ئەبو حاتیم و کەسانی تر وتویانە ـ هەڵەی زۆربوە لە گێڕانەوەدا. کەواتە سەنەدەکە بەگشتی لاوازیی تێدایە، بۆیە ئەلبانی ئەو حەدیثەی بە لاواز (ضعیف) داناوە[1].

لە کۆتاییدا، ئەگەر کەسێك دەتوانێت بەڵگەیەکی ئیسلامیمان لەو بارەیەوە پێشان بدات سوپاسی دەکەین، بە مەرجێك قسەی مەلایەکی وەههابی یان زیادکردن و بیروڕای شەخسیی کتێبێك لە کەلەپوری فیقهی، نەبێت، بەڵکو بەڵگەیەك بێت لە قورئان یان حەدیث. ئەگەریش بەڵگەیەك بەدەستەوە نیە تکا دەکەین لە پیاوانی ئایینی حاڵەتی دەرونی و عەقڵی و بایۆلۆجیایی خۆیان بەسەر ئێمەدا نەسەپێنن.

---

[1] الألباني، *سلسلة الأحاديث الضعيفة والموضوعة*. ج. ١، ص. ٢١١. الحديث رقم (٩٤).

جگەرەکێشان و ڕەمەزان!

یەکێك لەو بابەتانەی کە لە ڕۆژانی ڕەمەزاندا دەبنە کێشە، بابەتی جگەرەکێشانە، کە بەپێی فیقهی ئیسلامیی نویٚ ڕۆژو دەشکێنێت و، بەپێی وتەی ڕۆژوەوانان و پیاوانی ئایینییش جگەرەکێشان بە ئاشکرا لە ڕۆژانی ڕەمەزاندا سوکایەتیە بە ڕەمەزان.

سەبارەت بەوەی جگەرەکێشان ڕۆژو بشکێنێت، ئەوە هیچ بنچینەیەکی پتەوی نیە: دەقە قورئانیەکە دەڵێت (وكلوا واشربوا حتى... الفجر) (البقرة: ١٨٧)، کەواتە ئەوەی لە ڕۆژودا قەدەغەیە بریتیە لە (خواردن و خواردنەوە) کە هەردوکیان پەیوەندییان بە ڕێڕەوەی کۆئەندامی هەرس (دەم ـ قوڕگ ـ سورێنچك ـ گەدە..) ـەوە هەیە، بەڵام جگەرەکێشان پەیوەندیی بەو ڕێڕەوە نیە و نە بە (خواردن) حسێبە نە بە (خواردنەوە)، بەڵکو تەنها پەیوەندیی بە کۆئەندامی هەناسەدانەوە هەیە و ئەو دوکەڵە دەچێتە سیەکانەوە، و وەکو هەڵمژینی هەر دوکەڵێکی تر وایە، ئەگەر مرۆڤ هەوایەکی تەپوتۆزاوییش هەڵ مژێت هەندێك تەنۆلکەی ورد دەچنە ڕێڕەوی هەناسەیەوە. لەبەر ئەوە هیچ بنچینەیەك نابینینەوە بۆ ئەو فەتوایەی کە دەڵێت ڕۆژو بە جگەرەکێشان دەشکێت. ڕاستە جەستە و خوێنی مرۆڤی جگەرەکێش وەکو پێویستییەك داوای نیکۆتینی جگەرە دەکات و لە ئەنجامدا بڕێك لە ماددەی نیکۆتین دەگاتە خوێنی مرۆڤەکە، بەڵام ئێمە لەم بابەتانەدا

دەگەڕێینەوە بۆ دەقە ئیسلامیەکان، دەقە قورئانیەکە بۆ خۆی باسی (خواردن و خواردنەوە) دەکات، کە جگەرەکێشان نە بە خواردن دادەنرێت نە بە خواردنەوە، نە خۆراکە نە ئاوە (ڕاستە لە عەرەبیدا دەوترێت "شرب الدخان" و لە کوردیدا دەوترێت "جگەرە خواردن"، بەڵام ئەم دەستەواژانە ورد و واقیعی نین و مەجازن). ئەگەریش بەو پێیە جگەرەکێشان بە بەتاڵکەرەوەی ڕۆژو دابنرێت کە بەپێی گەلێك فەتوا حەرام کراوە، ئەو کاتەش هەر ناتوانرێت بوترێت ڕۆژو دەشکێنێت، دەکرێت بوترێت "لە خێرەکەی کەم دەکاتەوە"! بەڵام نەك ئەوەی بوترێت دەیشکێنێت، ڕونە کە لە فیقهی ئیسلامیدا تەنها (خواردن) و (خواردنەوە) و (جوتبون) ڕۆژو دەشکێنن، نەك گوناه.

دەشتوانم بڵێم ئەو قەدەغەکردنە توندەی جگەرەکێشان کە لە بیر و یاسای ئیسلامیی نوێدا هەیە، دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی ئیسلامی سوننی لەم سەردەمەدا بەتەواوی لەژێر کاریگەریی وەهابیەتدایە، وەهابیەکان لە مێژوی خۆیاندا زۆر سەرسەختانە دژایەتیی جگەرەکێشانیان کردوە و بە شێوەیەك حەرامیان کردوە کە جاری وا هەبوە مرۆڤیان لەسەر کوشتوە! بە شێوەیەك بابەتەکە لە هەستیاری و دژایەتیی شەخسی(!) نزیك دەبێتەوە.. بە بڕوای من ئەو حاڵەتەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی جگەرەکێشان لەو ماوەیەی دواییدا لە کۆمەڵگای عوسمانیی فراواندا ببوە دیاردەیەکی سەرەکی، بە شێوەیەك شوێنکەوتوانی تەریقەتە صۆفیەکانی ژێر دەسەڵاتی عوسمانییش

زۆربەیان جگەرەکێش بون (هەڵبەت مەبەست لە "جگەرەکێشان" لێرەدا هەر هەڵمژینێکی دوکەڵی توتنە، بە سیگار بێت یان قلیان و پایپ یان نێرگەلە و شتی تر).. کاتێکیش وەهابیەکان هاتنە کایە وەکو جیابونەوە و یاخیبونێکی سیاسی و ئایینی لە دەسەڵاتی سیاسی و ئایینیی عوسمانی هاتنە کایە، بۆیە هەستیار بون بە هەمو نەریت و خو و بیروباوەڕ و شێوازەکانی ژیانی کۆمەڵگای ژێر دەسەڵاتی عوسمانی.. بۆیە لەو کاتەوە سەرنج دەدەین وەهابیەت و لێرەشەوە بیری ئیسلامی - سوننیی نویێ زۆر هەستیارە بە دیاردەی جگەرەکێشان و زۆر بەتوندی قەدەغەی دەکات.. ئینجا لەژێر ناونیشانی کۆنفرانسی تایبەت بە تەندروستی و نەهێشتنی زیانە تەندروستیەکانی جگەرەکێشان کە بە پشتیوانیی وەهابیەکان (سەعودیەکان) ڕێك دەخرێن؛ هەوڵ دەدرێت ئەو قەدەغەکردنە ئایینیە بکرێتە قەدەغەکردنی یاسایی و ڕێنمایی تەندروستی.. بەڵام پاڵنەرە سەرەکیەکە هەر ئەو هەستیاریەیە کە ڕەگ‌وڕیشەی مێژویی هەیە. ئینجا بۆیە دەڵێم زۆر دژایەتی و قەدەغەکردن هەیە کە بە ناوی - بۆ نمونە - تەندروستی و مافی مرۆڤ و مافی ژنەوە دەکرێن بەڵام لە بنەڕەتدا ڕەگ‌وڕیشەی کولتوریی کۆنتریان هەیە.. نمونەیەکی تریش لەم بابەتە قەدەغەکردن و دژایەتیی فرەژنیە لە بیری نوێدا، کاتێك ڕێکخراوەکانی ژنان دیاردەی فرەژنی ڕەت دەکەنەوە و هەوڵ دەدەن بۆ نەهێشتنی؛ ڕەنگە وا بزانین پاڵنەرەکە تەنها پاراستنی مافی ژن و بەهاکانی یەکسانیە، بەڵام هەمو ڕێکخراوەکانی ژنان لە وڵاتانی ئیسلامی و خۆرهەڵاتیدا لە ڕاستیدا سەرچاوە و

مەرجیعیەتی فیکرییان دەچێتەوە بۆ بیری ئورۆپایی، بۆیە زۆر تایبەتمەندی و بایەخدان و هەستیاریی بیری ئورۆپاییان بۆ دەگوێزرێتەوە، بیری ئورۆپاییش بە کاریگەریی ئایینی مەسیحی مێژویەکی هەیە لە قەغەکردنی فرەژنیدا.. بۆیە من پێم وایە ئەو ڕەگ‌وڕیشە مێژوییە پاڵنەرێکی شارراوەی ئەو هەستیاریەیە بەرامبەر بە فرەژنی (کە لە بیری نوێدا وەکو تابویەکی لــێ هاتوە).

سەبارەت بەوەش کە جگەرەکێشان لە ڕۆژانی ڕەمەزاندا سوکایەتی بێت بە ئایین یان ڕەمەزان.. من پێم وا نیە جگەرەکێشەکان خۆیان وا بیر بکەنەوە، بەڵکو نەخۆشی و خویەکی خراپە کە توشی بون و، دوای ئەوەی توش بون ئیتر لە دەستی خۆیاندا نیە.

ئینجا لەگەڵ ئەوەشدا کە من هەمو هەوڵێك بۆ لەناوبردنی جگەرەکێشان و بازرگانیی توتن پیرۆز دەکەم، لە هەمان کاتدا ناتوانم لەگەڵ ئەوەدا بم ئازادیی تاکەکەس زەوت بکرێت ئەگەر ئازادیی جگەرەکێشانیش بێت، مەگەر لە شوێنە گشتیەکاندا کە ئازادی و مافی تاکەکانی تر دێتە پێشەوە. کاتی خۆی ویستیان کەسێتیی ئاینشتاین بەکەڵك بهێنن بۆ قەدەغەکردنی جگەرە، بەڵام ئەو ڕازی نەبو و وتی: "چیم لە دنیا بۆ دەهێڵنەوە ئەگەر قلیانەکەم لێ بستێنن؟!".

بڵاوکردنەوەی هۆشیاریی تەندروستی و کۆنترۆڵکردنی بازاڕی بازرگانیی توتن و دانانی باجی قورس لەسەری، تاکە ڕێگەیەکی سەرکەوتوە بۆ سنوردارکردنی ئەو خوە خراپە کە دەبێت وەکو قوربانی سەیری توشبوانی بکەین نەك وەکو دوژمن.

سەرچاوەکان

١. کتێب:

الصغاني، *الموضوعات*. دار المامون للتراث، طنطا.

الألباني، *سلسلة الأحاديث الضعيفة والموضوعة وأثرها السيئ في الأمة*. دار المعارف، الرياض. الطبعة الأولى، ١٩٩٢.

العراقي، *المغني عن حمل الأسفار في الأسفار*. تحقيق: أشرف عبد المقصود. مكتبة طبرية، الرياض. ١٩٩٥.

الفَتَّنيّ، *تذكرة الموضوعات*.

البخاري، *الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه*. تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر. دار طوق النجاة. الطبعة الأولى، ١٤٢٢ هـ.

ابن خزيمة، *الصحيح*. تحقيق: د. محمد مصطفى الأعظمي. المكتب الإسلامي، بيروت. ١٩٧٠.

البيهقي، *السنن الكبرى*. تحقيق: محمد عبد القادر عطا. مكتبة دار الباز، مكة. ١٩٩٤.

الدارقطني، *السنن*. تحقيق: السيد عبد الله هاشم يماني المدني. دار المعرفة، بيروت. ١٩٦٦.

أبو نعيم، *المسند المستخرج على صحيح الإمام مسلم*. تحقيق: محمد حسن محمد حسن إسماعيل الشافعي. دار الكتب العلمية، بيروت. الطبعة الأولى، ١٩٩٦.

ابن أبي شيبة، *المصنف في الأحاديث والآثار*. تحقيق: كمال يوسف الحوت. مكتبة الرشد، الرياض، الطبعة الأولى، ١٤٠٩ هـ.

ابن الجارود، *المنتقى من السنن المسندة*. تحقيق: عبدالله عمر البارودي. مؤسسة الكتاب الثقافية، بيروت. الطبعة الأولى، ١٩٨٨.

أبو يعلى، *المسند*. تحقيق: حسين سليم اسد. دار المأمون للتراث، دمشق. الطبعة الأولى، ١٩٨٤.

الطبراني، *المعجم الأوسط*. تحقيق: طارق بن عوض الله بن محمداً عبد المحسن بن إبراهيم الحسيني. دار الحرمين، القاهرة، ١٤١٥ هـ.

الحسن الخلال، *المجالس العشرة*. دراسة وتحقيق: مجدي فتحي السيد. دار الصحابة للتراث، طنطا ـ مصر، ١٤١١هـ.

العيني، *عمدة القاري شرح صحيح البخاري*. دار إحياء التراث العربي، بيروت.

الحاكم، *المستدرك على الصحيحين*. تحقيق: مصطفى عبد القادر عطا. دار الكتب العلمية، بيروت. الطبعة الاولى، ١٩٩٠.

الترمذي، *السنن*. تحقيق: أحمد محمد شاكر وآخرين. دار إحياء التراث العربي، بيروت.

البيهقي، *السنن الصغرى*. ضمن: محمد ضياء الرحمن الأعظمي، *المنة الكبرى شرح وتخريج السنن الصغرى*. مكتبة الرشد، الرياض. ٢٠٠١.

أحمد، *المسند*. مؤسسة قرطبة، مصر.

أبو داوود، *السنن*. تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد. دار الفكر.

ابن ماجه، *السنن*. تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي. دار الفكر، بيروت.
الدارمي، *السنن*. تحقيق: فواز أحمد زمرلي خالد السبع العلمي. دار الكتاب العربي، بيروت. الطبعة الأولى، ١٤٠٧ هـ.
الطبراني، *المعجم الكبير*. تحقيق: حمدي بن عبد المجيد السلفي. مكتبة العلوم والحكم، الموصل. الطبعة الثانية، ١٩٨٣.
مسلم، *الصحيح*. تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي. دار احياء التراث العربي، بيروت.
ابن راهويه، *المسند*. تحقيق: د. عبد الغفور بن عبد الحق البلوشي. مكتبة الايمان، المدينة المنورة. الطبعة الاولى، ١٩٩١.
ابن حبان، *الصحيح* (بترتيب ابن بلبان). تحقيق: شعيب الارنؤوط. مؤسسة الرسالة، بيروت. ١٩٩٣.
النسائي، *السنن الكبرى*. تحقيق: د. عبد الغفار سليمان البنداري سيد كسروي حسن. دار الكتب العلمية، بيروت. ١٩٩١.
الشوكاني، *الدر النضيد في إخلاص كلمة التوحيد*

٢. وتار (ويْب):

باسم البكور، *الصيام: الحاجة ماسّة إليه للتخلص من سموم الأغذية والأدوية*.
صحيفة (النهار) اللبنانية. إيلاف، ٢٠٠٥/١٠/٣١.
http://www.elaph.com/ElaphWeb/NewsPapers/2005/10/101909.htm
خالص جلبي، *أوقيانوس المجهول الإنساني*. *الجمهورية*، ٢٠١٠/٨/٢٠.
http://www.algomhoriah.net/articles.php?lang=arabic&id=20506

الصيام يحمي مرضى السرطان من أضرار العلاج الكيميائي. صحيفة (أوكتوبر) اليمنية، العدد (١٤٠٧٢)، ٢٠٠٨٠٤٠٣.

http://www.14october.com/News.aspx?newsid=2705d226-39cb-463b-8b62-ab35b0b491bf

نورا محمد، *مساوئ الصيام*. الحوار المتمدن، العدد (٢٤٠٦)، ٢٠٠٨٠٩٠١٦.

www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=147245

پێڕست

پێشەکی	٣
زیانەکانی ڕۆژوی ئیسلامی	٥
یاسای ڕۆژو لە ئیسلامدا ئامانجی چیە؟	٢٩
سەپاندنی ڕۆژو لە ئیسلامدا	٣٥
جگەرەکێشان لە ئیسلامدا	٦٠
سەرچاوەکان	٦٤