

قرآن و بهداشت محیط زیست

سنت دانش تندرستی:

بعد از قرآن، سنت رسول خدا نیز به بهداشت فردی و سلامت روانی و جسمی انسان، اهمیت زیادی میدهد ، معارف و رهنمودهای بسیار با ارزشی را پیشروی کسانی قرار میدهد که به جایگاه و منزلت انسان آگاهی دارند و برای پاسداری از آن تلاش مینمایند.

تلاش ما بر این است که مهمترین ارزشها و رهنمود هایی که در قرآن آمده اند و سنت رسول خدا آنها را با تفصیل بیشتری بیان نموده است را یاد آوری نمائیم، اصول و ارزش هایی که با بهداشت جسمی و روانی و دوری از مبتلا گردیدن وباز دهی هر چه بهتر و مقاومت در برابر خطریبماریها و شرایط نامساعد محیط زیست انسان را تهدید می نمایند ارتباط مستقیم دارند.

نعمت تندرستی:

اولین اصل و اساسی که سنت رسول الله(ص) به آن اهتمام نموده آن است که سلامتی و عافیت را یکی از بهترین نعمت های خداوند (ج) به شما می آورد و از انسان میخواهد تا تشکرو سپاس این نعمت را به جای آورد تا بوسیله این شکر و سپاس دامنه دوام آن سلامتی بیشتر و افزوتتر گردد.

خداوند متعال می فرماید: ترجمه: اگر شکر گزارباشید (نعمت های مادی و معنوی شما را) برایتان بیشتر می نمائیم و در صورتی که ناسپاسی بنماید عذاب من شدید است.
بهترین شکر و سپاس نعمت های جسمی، روانی، مادی و معنوی خداوند آن است که براساس قوانین و سنت های او در مورد اسباب و مسببات و اقتدا به سنت رسول خدا از آنها محافظت به عمل بیاید و آن نعمت ها در جهت خیر، مصلحت فردی، اجتماعی، دنیوی و اخروی بر اساس هدایت خداوند(ج) مورد استفاده قرار گیرند.
امام ابن القیم می فرماید: کسی که به درستی سنت رسول (ص) را مورد بررسی قرار دهد به این نتیجه میرسید که در

استاد گل احمد نوری شاعر برجسته تاریخ معاصر لوگر

استاد گل احمد (نوری)فرزند حاجی آغا محمد نوری در ماه سنبله سال ۱۳۳۰ هـ ش در قریه بابوکی ولسوالی برکی برک ولایت لوگر دیده به جهان گشود ، تعلیمات ابتدایی دینی را از ملا امام مسجد فرا گرفت و به سن هفت سالگی شامل لیسه جمعیت ولسوالی برکی برک شد ، دوره لیسه را در آنجا به پا یان رسانید سپس شامل دارالمعلمین عالی سید جمال الدین افغان گردید ودر سال ۱۳۵۲ هـش از دارالمعلمین فارغ وبه حیث معلم در مکتب ابتداییه قریه هونی سیدان ولایت لوگر مدت چهار سال ایفا وظیفه نمود وبعد به لیسه برکی را جان تبدیل شد که در وقت کودتای ۷ثور سال ۱۳۵۷ هـش به فرمایش گروه خلق وپر جم به طور جزایی به مکتب چلوزایی تبدیل گردید بعد به حیث استاد ادبیات دری در لیسه برکی برک مقرر شد .

مورد بهداشت، سلامت جسمی و روانی ومحیط زندگی بهترین رهنمودها در آن وجود دارد و حفظ تأمین سلامتی جسمی و روانی مشروط به تغذیه سالم و مناسب، لباس، مسکن خوب ، هوای سالم ، خواب و بیداری، حرکت ، استراحت و ازدواج به موقع است.

چنانچه این امور به صورت معتدل و سازگار با انسان و محیط زندگی او عادت و فرهنگ مردم مراعات شوند ، زمینه را برای دوام وتأمین سلامتی فراهم مینمایند وتا فر رسیدن مرگ، شادابی و تندرستی را برای انسان به ارمان می آورند .
از آنجا که سلامت جسمی و روانی یکی از مهمترین نعمت های و برترین بخشش های خداوند به شمار می آید و عافیت مطلق در واقع در پیشاپیش همه موهبتهای خداوند قرار دارد ، جای آن دارد که هرکس به هر میزانی که سهمی از سلامت آن از هیچ تلاشی کوتاهی ننماید و از تمامی آن چیزهایی که سلامت جسمی و روانی او را به خطر می اندازند پرهیزکند.

امام بخاری در کتاب صحیح خویش حدیثی را از زبان عباس (رض) روایت مینماید که گفته است رسول خداج) فرموده اند: در مورد نعمت "صحت و فراغت "سپاری از مردم دچار زیان و پیشمانی میشوند.
رواه البخاری 11/196 فی الرقاق
ترمذی و برخی دیگر حدیثی را از عبیدالله ابن محصن اناری نقل مینمایند که گفته است رسول الله(ص) فرموده اند: هرکس از جسمی سالم و آرامش خانوادگی برخوردار باشد ، غذای شبانه روزش فراهم گردد ، همچون آن است که همه دنیا از آن او باشد.
"رواه الترمذی و ابن ماجه کلاهما فی الزهدوالبخاری فی الادب المفرد "
همچنین ترمذی حدیث دیگری از ابوهیره(رض) نقل مینماید که فرموده است "اولین نعمتی که روز قیامت از انسان سوال میگردد این است که مگر تورا جسمی سالم ندادیم و آبی گوارا در اختیار نتهادیم؟
رواه الترمذی فی باب التفسیر.

استاد نوری در سال ۱۳۵۹ هـش به ایران سفر کرد ومدت ۳سال را درتهران ایران به سر برد واز آنجا به پاکستان رفت در آنجا به حیث مدیر اداری پروژه های ساختمانی تنظیم اتحاد اسلامی و بعد به صفت سر معلم دارالایتام مرکزی متعاقبا به حیث سر معلم ومعاون تدریسی دارالعلوم حمایت الاسلام والجهاد مقرر شد.

استاد نوری در سال ۱۳۷۲ هـش از دیار هجرت به وطن اصلی خویش برگشت وی از سال ۱۳۸۱ هـش به این طرف به حیث استاد ادبیات دری در لیسه های یاد خواب روغنی ،برکی را جان ،غازی امین الله خان لوگری ، نسوان برکی برک لوگر ودر لیسه عبدالرحمن پژواک کا بل ایفا وظیفه نموده بود
موصوف به زبان های دری وپشتو شعرمی سراید ، اشعار وی راجع به صلح امنیت ، عشق وعلاقه بوطن وهمچنان در بخش های دینی، اجتماعی وفرهنگی بود.

استاد گل احمد نوری شاعر برجسته تاریخ معاصر لوگر یوم سه شنبه مورخ ۱۳/۱۴/۱۳۹۷ هـش به اثر مرضی که عاید حال اش شده بود داعی اجل را لبیک گفت وبه لقای حق پیوست.

روحش شاد یادش گرامی باد !

حکمت های اساسی تشریح روزه

درین شکی نیست که روزه فواید بزرگی دارد، جاهلان از آن غافلند و آنرا باعث گرسنگی نفس و باعث خستگی جسد و سلب آزادی میدانند و میگویند نهه موجبی دارد ونه میری، زیرا آن تعدیب بدن است بدون فایده و اجری و سر حکمت آن را عقلاء و دانشمندان دانسته و برخی از فواید و اسرار آنرا درک کرده اند و اطباء هم آنرا قایید کرده اند، آنان در روزه بزرگترین علاج و بهترین وقایه را در صحت بدن و کامیابترین دواء برای بسیاری از امراض جسمی میدانند که جز برهیز گاری و خوداری از خورد ونوش دریک مدت زمانی دیگر چیزی فایده ندارد.

حکمت های روحی و اساسی تشریح روزه عبارتند از:

۱- خداوند (ج) عبادت را مقرر نکرده است جز به منظور آنکه ملکه تقوی را در انسان تربیت نماید اوورا برای خضوع وعبودیت یقین کامل به اوامر خداوند قدیر(ج) باز گرداند، پس روزه عبودیت خداوند(ج) و تطبیق اوامر و خوداری از حرمت او تعالی میباشد، لهذا در حدیث قدسی آمده است ترجمه. : هر عمل آدم برای خودش است، مگر روزه که برای من است ومن پاداش آنرا میدهم زیرا او خوره، نوش وشوئش را بخاطر من ترک میکند پس احساس انسان به عبودیت خداوند (ج) واستسلام به امر و حکم او، همانا عالیترین اهداف عبادت و بعید ترین غایت آنست، بلکه آن اصل و اساس است که حکمت پیدایش انسان بر آن تمرکز دارد.

2- امر دوم از حکمت فرضیت روزه همانا تریه نفس و امیدوار ساختن آن به پاداش بخاطر صبر و تحمل مشقات در راه خداوند (ج) است، پس روزه قوت عزم و قوت اراده انسان را تربیت مینماید و انسان را بر خواهشات و رغباتش حاکم و مسلط میسازد، بنده جسد و اسیر شهوت نمی باشد، بلکه طبق هدایت شرع در روشنی نور بصیرت و عقل رفتار میکند، بسیاری فاصله است بین انسانیکه هوسها وشوئاتش بروحاکمیت داشته باشد و مانند حیوان برای شکم و شهوتش زنده گی کند وبین انسانیکه هوسهای خود را مغلوب ساخته و بر شوئاتش حاکم باشد، پس اوملاک از ملائیک است .

3- امر سوم اینست که روزه در وجود انسان ملکه حب وعطوفت و دلسوزی را رشد میدهد واز اوانسان رقیق القلب ویاک نفس بار میاورد و ایمان نهفته او را تحریک مینماید، پس روزه محرومیت انسان از طعام ونوشدنی ها نیست، بلکه تحریک طاقث روحی در نفس انسان است تاشعور برادرانش را درک کند وبه احساس آنان پی ببرد و دست مساعدت وتعاون به طرف ایشان دراز کند، با سخاوت نفس پاک و کریمش که یک ماه روزه آنرا مهذب ساخته است، اشکهای بیچاره گان را پاک کند و حزن و اندوه مظلومان را ذایل سازد.

به یوسف صدیق (ع) گفته شد چرا گر سنه میشوی در حالیکه تو بر خزاین روی زمین مقرری ؟ او گفت هر گاه من سیر شوم، گر سنه گان را فراموش میکنم . تفسیر ایات الاحکام القرآن ج 1 ص 274 .

4- امر چهارم اینست که روزه نفس بشری را با آنچه از خوف خداوند (ج) و مراقبت او در نهان و آشکار، در آن ایجاد میشود مهذب میسازد وانسان را پاک ومتقی میسازد واز هر چیزیکه خداوند(ج) حرام کرده دور میشود، پس سر روزه همانا رسیدن به مرتبه تقوی است و خداوند تبارک وتعالی (ج) چنینکه حکمت فرضیت روزه را ذکر کرده گفته است: (لعلکم تتقون) ونگفته است (لعلکم تتألمون) یا (لعلکم تجوعون) یا (لعلکم تصحون). و تقوی ثمره روزه است که گیرنده این عبادت آنرا حاصل می کند، آن عبارت از آماده شدن نفس روزه دار برای وقف نزد حدود خداوند(ج) است، با ترک شوئات طبیعی مباح برای تطبیق امر خداوند(ج) و چشمداشت اجر و پاداش نیک از دربار او.

این است سر روزه و روح و مقصد عالی آن که خداوند (ج) به آن سبب آنرا فرض کرده است ، طوریکه در کتاب عزیز خویش بیان کرده، پس گرفتن روزه برای خداوند (ج) چقدر عالی است و چقدر شایسته حکمت او تعالی در شریعت عادلانه وحکیمانه اش .

ترتیب کنندہ: محمد سلیم (احمدی) آمر ارشاد ریاست اوقاف حج و اوقاف لوگر

وبه همین خاطر بوده که برخی از علمای سلف در تفسیر آیه (8سوره تکاثر) می فرماید. ترجمه پس از آن بدون خواست شک در آن روز راجع به نعمت ها مورد باز خواست قرار میگیرید.

گفته اند که یکی از آن نعمت هایی که انسان در مورد شان مورد بازخواست قرار میگیرد تندرستی است ودر مسند امام احمد از ابوبکرصدیق (رض) روایت شده که گفته است از رسول الله(ص) شنیده ام که فرمود: یقین وعافیت را از خداوند بخواهید ، زیرا هیچ چیزی پس از یقین ، سلامت و عافیت ارزشمندتر نیست.

(رواه احمد فی مسندابی بک 5 و 6)

در این حدیث عافیت دینی و عافیت و سلامتی دینوی در کنار همه قرار گرفته اند که خیر و صلاح انسان در دنیا وعقبی تنها در سایه آنها فراهم میشود زیرا ایمان و یقین او را از انحرافهای فکری، اخلاقی و عملی مصون مینماید و عافیت بدنی او را از بیماری و درد و آواز و مخارج وضایع شدن عمر و وقت محفوظ میکند.

(زادالمعاد، ج4ص214-216)

نسایی نیز از حضرت ابوبکرصدیق(رض) روایتی را نقل مینماید که مغفرت، سلامت و رحمت را از خداوند بخواهید ، زیرا پس از یقین هیچ چیزی به اندازه صحت و عافیت ارزشمند نیست(رواه النسایی فی عمل الیوم و اللیله)

این سه مورد ، همچنان که ابن القیم میگوید شرها و بدیهای گذشته را برطرف کرده و سلامتی حال را تأمین نموده و سعادت و خوشبختی سرای آخرت را تضمین مینماید و درواقع استمرار سلامت را بیمه میکند.

ترتیب کنندہ : مدیر یت عمومی مساجدارشاد و دعوت



نمونه اشعار وی

نظری زلف و احسان بکنید دیار مارا
که غبارغم گرفته همه کوهسار مارا
وطنم در آتش شــــده مبتلا به ماتم
که به خاک و خون کشیدند در وهم دیوار مارا
برزمین تانگهای تویدار همه چیز کشیده از کار
که زبیب کشیده اشجار فصل وهم کشترا مارا
از فضا اگر طیاره ســــر ما گلوله بارد
ذره اشــــر ندارم ملت دین دار مارا

روژه د سگریټو پر پښیدو تر ټولو ښه وخت دی

د اسلامي هيوادونو د سگريټو پرېښودو د روغتيا مسؤلين د خپلو ۱۲ کلنو تجربو ښو پر بنسټ وايي: چې د روژې مبارک مياشت د سگريټواو نورو اعتياد راوړنکو ټوکو د پرېندو لپاره تر ټولو ښه او مناسب وخت دی. د نوموړي کلينکونو مسؤلين د دې بيان تر څنگ چې په دې مبارک مياشت کې تر ټولو په ډيره کچه اعتياد راوړونکي ټوکي پرېښودل کيږي وايي، دا چې روږدي کسان په دې مبارک مياشت کې د دښي احکامو په اساس او يا هم د ټولنيز شرم له مخې په ساعتونو ساعتونو د موادو نه مصرف ته اړ کيږي، دا په خپله د هغه بدن د لږو نشه يي ټوکو له مصرف سره روږدي کوي. هغسوی وايي په دې مياشت کې له خپلې کورنۍ سره په يوه دسترخوان راټوليدل او د خدای (ج) د خوشحالولو لپاره د روژې مبارکې مياشتې معنوي اغيزې هم د نشه يي ټوکو په نه مصرفولو کې د پاملرنې وړ رول لري او د نشه يي ټوکو د پرېښودو لپاره د روږدي شخص په ځان باور او هوډ پياوړی کوي. هغوی وايي: د روزه ماتي به وخت بايد سگريټ يا نور نشه راوړونکي ټوکي مصرف نه شي بلکې يواځې بايد د سگريټو پرېښودو له اړوندو زاوولو کار واخلې. ډاکټران د سختو معتادانو لپاره په دې مياشت کې هم د لږ ريسک ټاکلو توصيه کوي، يعنې دا چې نشه يي ټوکو د روژې تر پايه په تدريجي ډول پرېښودلی شي. سرچينه : دنړۍ له حال څخه

مياوسي / دويمه برخه ؛ ليکوال : محب الله آرمل

نو څه کول په کار دي؟ څنگه ممکنه ده، چې خپل رواني توازن وساتو؟ په لنډ ډول به يې يادونه وکړو .

۱- تر وسې وسې کوښښ وکړئ، چې ځان دوجدان له عذابه و ساتئ؛ البرت انشتين وايي : هغه کار وکړئ، چې ستاسې وجدان يې غواړي آن که قانون هم ستاسې له وجدان سره په ټکر کې وي.

جرايم چې څومره دي، ټول يې ستاسې د وجدان خلاف دي او ستاسې له نفس يا (ايد) سره تړاو لري، نو ټول هغه کارونه چې ستاسې وجدان يې نه غواړي مه ترسره کوئ .

دلته بايد يوه خبره واضح شي او هغه دا چې درې ډوله خلک دي، يو هغه چې وجدان ته بازي ورکوي، چې دا تر ټولو بده ډله ده چې موږ تاسې ورته بې وجدانه وايو ، دا ډله ډېره د وجدان په عذاب اخته ده. دويم هغوی دي، چې وجدان قانع کوي، دا منځوی طبقه ده او درېيمه ډله هغه وگړي دي، چې وجدان قاضي کوي . موږ تاسې به هڅه وکړو چې په درېيمه ډله کې راشو.

۲- ځانته هدف و ټاکئ : ممکن هر څوک يو نه يو هدف ولري، خو مهمه داده چې څنگه هدف ؟ څومره هدف ؟ اهداف د خپل ډول په اساس توپير لري ځينې لنډ مهاله وي او ځينې اوږد مهاله. د هدف لرلو تر څنگ مهمه ده چې ورته د رسېدو لپاره يې پلان هم ولرو، تر څو وکولی شو ځان ورته ورسوو.

۳- منظمه مطالعه: تاسې چې په دې ليکنه کې څه زده کړل د مطالعې گټه وه، که دوام ورکړئ، ډېر نوي څه به زده کړئ، تر دې به بهتره طريقي هم پيدا کړئ. مطالعه ستاسې معلومات زياتوي او ستاسې په روح و روان نيغ په نيغه تاثير لري، کله چې مطالعه کوئ ممکن ورځ مو ښه تېره شي، د شپې ژر خوب در شي او ورو سره به ښه احساس هم ولرئ.

۴- ورزش وکړئ: ورزش د خوشالي، طلايي طريقه ده، له ورزش سره مو احساس ښه کيږي، روغتيا ته مو گټور دی د نورو لسگونو ناروغيو تر څنگ مو رواني حالت هم ورسره سمېږي.

۵- مثبت فکر وکړئ: دا خبره ځښته زياته کيږي، چې مثبت فکر وکړئ، ممکن ځينې کسان و وايي، چې مثبت فکر څنگه کيږي؟ کله چې ویده کيږئ د دې پر ځای چې وهلو ټکولو ته په فکر کې ځای ورکړئ يوه ښه صحنه او خوښي بڼونکی حالت په فکر کې را ولئ، کله چې پياله نيمه وه تاسې وواياست، چې پياله لا هم نيمه ډکه ده، هيله د ناهيلې په کور کې خوشالي درکولی شي او ناهيلي گناده.

۶- اړيکي و پالئ : د اړيکو پالل نه يوازې ستاسې روان ته گټه رسوي بلکې ستاسې د پرمختگ لامل هم کېدای شي، کله چې پرمختگ کوئ، کله چې د ملگري له حال خبريږئ، کله چې دا سې کس وينئ چې ليدلی مو نه دی او پيژنئ يې، کله چې خپل استاد، شاگرد، همکار، ټولگيوال ... پس له ډېره وخت وينئ مجلس ورسره کوئ ستاسې د خوښۍ حس ژوندی کيږي او انرژي اخلي، ښه احساس به کوئ او همدا څه ستاسې د رواني مشکل کچه را ټيټوي.

۷- له نېشو او ورته نور وخت وژونکو فعاليتونو ځان لرې وساتئ : مخکې مو وويل، چې نشه د لږې کاډې خوشالي په مقابل کې څو چنده واقعي غم زيروي، نشه مو روغتيا ته زيان لري کله مو چې صحت خراب ؤ، نو نيمه باچاهي مو بايللې، يوازینی څه چې تاسې يې بايد زيات خيال وساتئ هغه مو ځان دی، که تاسې نه ياست هېڅ نشته.

۸- په ټولنيزو رسنيو کې تعادل وساتئ : تعادل په ژوند کې لومړی اصل دی، تعادل دومره مهم دی چې آن په عبادت کې هم بايد وساتل شي. افراط او تفريط تعادل له منځه وړي او چې تعادل نه وي نو گډوډي خامخا شته.

نن سبا ټولنيزې رسنۍ لکه فيسبوک، انسټاگرام، ټويټر، يوټيوب، گوگل، ايميل... او نور هم د خلکو په ستومانۍ او مايوسۍ کې فوق العاده رول لري، که اړتيا نه وي کوشش مه کوئ، چې په ټولو ټولنيزو رسنيو کې فعاليت وکړئ، که فرضآيه هره ټولنيزو شبکو ادرس ولرئ څوچنده وخت مو اضافي مصرفيږي او څوچنده ستوماني به وړئ، ټولنيزو رسنيو ته وخت بېل کړئ او هڅه وکړئ يوازې په يوه برخه کې فعال و اوسئ . دغه راز نورې هغه بوختياوې چې يوازې وخت وژني هم تاسې په اروايي ستونزو مبتلا کوي، کله چې انسان لاسته راوړنه ونه لري. اشتها يې نه وي، هېڅ بې هېڅه غوسه ورځي، خوب يې نه وي.. چې د دغسې مسايلو تداوم د ژورځپگان لا مل کيږي او د وجدان عذاب مو بيا کرار نه پرېږدي.

پای

يا زده همين دور حفریات در ساحات باستانی ...

آقای پوپل علاوه کرد که هشت ساحه باستانی درلوگر موقعیت دارد که از آنجمله صرف درساحه باستانی مس عینک حفریات ادامه دارد وتا هنوز کارآن پایان نه یافته است .

وی گفت که 14 آبدۀ تاریخی درلوگروجود دارد که صرف ترمیم آبدۀ ملک سیزعلی منظور گردیده است .

ریس اطلاعات وفرهنگ علاوه کرده که بودجه حفریات ساحات باستانی مس عینک سالانۀ درجمع بودجه ولایتی (لوگر) حساب میگردد اما ازطرف وزارت به مصرف میرسد وی می گوید که ازپروژه های مذکورنظارت درست صورت نگرفته است.

آقای پوپل علاوه کرد که سه جریب زمین درمرکز و30 جریب درولسوالی محمداغۀه برای ساخت موزیم وجود دارد که برای ساخت هر دو موزیم پروژه سازی ازسوی کارمندان ریاست اطلاعات وفرهنگ شده است اما وزارت در حصه آن توجه چندانئ نه نموده اند .