

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نباشد تن من مباد بدین بوم و بر زنده یک تن مباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Ideological

مسائل اینولوژیک

الحاج داکتر امین الدین سعیدی (سعیدافغانی)

۰۱ مارچ ۲۰۱۸

آروغ چیست (Burping)؟

آروغ (عروق) زدن (برینگ) عبارت از خارج کردن گازات معدوی است که با بوی ناخوش آیند از دهن خارج می گردد. این گازات ممکن است توسط مواد غذایی هضم نشده که در روده تولید شده و یا ممکن است مانند بلع هوا در حال صحبت کردن موجب آروغ گردد.

المانها به آن (Rülpsen) گفته و کسی را که آروغ در پیشروی مردم بزند ، به دید تحقیر دیده و از شنیدن آواز آروغ نفرت جدی دارند ، به خصوص از آنده آروغ که بوی سیرداشته باشد ، حتی مواردی دیده شده که از سلام و علیک به همچو اشخاص خود داری می کنند و اگر احیاناً از شخصی آروغ به خطا خارج شود در جمع کل (معذرت جهری) می خواهد از تکرار آن خود داری می کند.

آروغ زدن در مواردی مانند عادت بسیار خوب و اظهار خوشی و رضایت در کلچر تمدن منگولیا و آن مناطق است. در اجلاس های دیپلوماتیک اگر مهمان رسمی بعد از صرف غذا آروغ نکشد بر مهماندار خوش نخورده و اما زمانی که بعد از صرف غذا مهمان اروغ بکشد، موجب مسرت و خوشی صاحب خانه می شود. همچنان در کشور چین و تایوان، آروغ زدن بیانگر لذت بردن از غذاست و میزبان این صدا را نوعی تعریف از هنر آشپزی خود تلقی می کند.

قابل یاد دهانی است که : آروغ زدن بعد صرف طعام در کشور هائی چون ترکیه، هند و عربستان سعودی به مثابه تعریف غذا محسوب می شود .

در کشور ما افغانستان آروغ زدن به خصوص بعد از صرف طعام از جمله عیوب شمرده نمی شود ، و حتی برخی از مردم با شنیدن آروغ ، به آروغ کننده اصطلاح «نوش جان» را نیز استعمال می نمایند یعنی که غذا مزه دار صرف نموده اید و یا این که غذا بسیار خوش مزه بود . ولی هستند تعدادی از انسانها که آروغ زدن به خصوص هنگام صرف طعام اظهار نفرت می کنند و آن را بد هم می بینند.

عوامل آروغ:

اطباء بدین عقیده اند که آروقی زدن عملی است که بدن می خواهد خود را از گزاتی که ممکن منبع خارجی داشته باشد خلاص نماید این گازات ، در حال صحبت کردن ، خنده کردن ، جویدن نان ویا اثر شترس ها داخل معده می گردد که بعداً به شکل آروق از بدن خارج می شود.

اساسی ترین علت آروق:

اساسی ترین علت آروق زدن را اطباء بیماری ریفلکس معده به مری یا (GERD) معرفی داشته است . هنگامی که عضله انتهائی مری بخوبی بسته نمی شود، محتویات معده از جمله اسید می تواند به مری راه یافته و منجر به آروق شود

چگونه می توان از آروق نجات یافت؟

اولین: راهی که اطباء در نجات از آروق پیشنهاد می نمایند ، همانا نوشیدن مایعات است : طوری که متذکر شدیم اولین، ساده ترین و مطمئن ترین راه برای جلوگیری از آروق زدن ، نوشیدن مایعات، ترجیحاً آب است. اگر آروق زدن عاملش سوء هاضمه باشد ، چای و سایر مایعات که برای هاضمه مفید باشد برای جلوگیری از آروق فایده می رساند. **دومین:** رهنمود صرف کردن انواع غذا در اوقات مختلفه است. این بدین معنی است که بسیاری از اوقات ممکن است با صرف نظر از یک وعده غذایی ، در سیستم هاضمه معده گاز ایجاد شود . خوردن غذاهای چرب، پس از یک دوره گرسنگی می تواند باعث به وجود آمدن گاز شود . علاوه بر این، مطمئن شوید غذا را خوب می جوید و با عجله غذا نمی خورید.

سومین: راه تقلیل آروق نشستن آرام و مطمئن در وقت صرف طعام است: برخی مطالعات نشان داده اند که نشستن باعث می شود که گازات آسانتر از معده خارج شود و یکی از روشهای سریع مقابله با آروق زدن مکرر ، همین است. **چهارمین:** راه تقلیل آروق ترمیم دندان های ساختگی است : همانطور که گفته شد ، دندان مصنوعی نامناسب می تواند باعث بلع هوا شود. همچنین ، قطره بینی نیز می تواند باعث شود مقداری هوا وارد سیستم معدوی گردد. **پنجمین:** راه تقلیل آروق همانا تداوی رفلکس معده است : اگر رفلکس اسید معده ، علت آروق زدن بیش از حد باشد ، بهتر است در خوردن برخی مواد غذایی زیاده روی صورت نگیرد . برخی از مواد غذایی مانند مرکبات، غذاهای ادویه دار، و نوشیدنی گازدار می توانند اسیدیته معده را افزایش دهند ، بهتر است از آنها پرهیز شود. **ششمین:** راه تقلیل آروق همانا : تبدیل برخی از داروها است . مانند آنتی بیوتیک می تواند با بر هم زدن تعادل روده ، باعث نفخ شوند. بنابراین، اگر آروق با مصرف داروی خاصی بیشتر می شود ، با طبیب معالج خود در مورد صحبت به عمل آرید .

هفتمین: عامل که در تقلیل آروق مؤثر می باشد همانا تداوی و معالجه امراض روانی است . اگر انسان تحت شترس جدی قرار داشته باشد ، باید آن را دقیق مدیریت کند. صحبت با یک مشاور و روانشناس ، در مورد مشکلات شما می تواند به کنترل شترس کمک کند.

برخی از اطباء در مورد تداوی و معالجه آروق پیشنهاد نوشیدن شیروشربت وچای نعناع رانموده اند. نباید فراموش کرد که : آروق زدن، ناخوشایند است، اما اغلب می توان آن را با تغییر عادات غذایی و شیوه زندگی تداوی و معالجه نمود ، اگر دچار نفخ و آروق زدن بیش از حد هستید و پس اقدامات اولیه و تغییر عادات غذایی و زندگی ، تداوی نشدعقلانه ترین کار مراجعه به داکتر معالج و متخصص است .

رهنمود اسلامی در مورد آروق:

طوری که متذکر شدیم آروق صدائی است که در نتیجه سیری ایجاد می‌شود، و همراه آن بوئی از معده شخص بیرون می‌آید.

پیامبر صلی الله علیه وسلم، پس از این که عبدالله بن عمر نزد او آروق کرد، به او فرمود: «آروقت را از ما دور کن، چون کسی که در این دنیا بیشتر سیر باشد در آخرت بیشتر و طولانی‌تر گرسنه خواهد بود». (حدیث حسن - ترمذی و ابن ماجه و آلبانی در السلسله الصحیحه (۳۴۳/۱))

در اینجا دلیلی وجود ندارد که ما به کسی که آروق می‌زند، چه بگوئیم. بنابراین ابن‌مفلح می‌گوید: «چیزی در مورد جواب آروق زدن وجود ندارد، ولی ابن عقیل و دیگران می‌گویند هرگاه آروق زدن الحمد لله گفت، مستحب است که جواب وی را بدهد. در حالی که این چیزی است که رایج شده است. (و اساس شرعی ندارد). (الآداب الشرعیه (۲/۱)، (۳۲۹/۴۰۴)).

آداب تف‌انداختن:

تف، همان آب دهان است که هنگام بیرون آمدن از دهان تف گفته می‌شود.

حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ نَصْرٍ، قَالَ حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ، عَنْ مَعْمَرٍ، عَنْ هَمَّامٍ، سَمِعَ أَبَا هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِذَا قَامَ أَحَدُكُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَلَا يَبْصُقُ أَمَامَهُ، فَإِنَّمَا يَنْجِي اللَّهُ مَا دَامَ فِي مُصَلَّاهُ، وَلَا عَنْ يَمِينِهِ، فَإِنَّ عَنْ يَمِينِهِ مَلَكًا، وَلْيَبْصُقْ عَنْ يَسَارِهِ أَوْ تَحْتَ قَدَمِهِ، فَيَذْفِنُهَا». (صحیح بخاری جلد ۱ کتاب ۸ حدیث ۴۰۸)

حَدَّثَنَا آدَمُ، قَالَ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، قَالَ حَدَّثَنَا قَتَادَةُ، قَالَ سَمِعْتُ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ، قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «الْبُرَّاقُ فِي الْمَسْجِدِ حَطِيئَةٌ، وَكَفَّارَتُهَا دَفْنُهَا». (صحیح بخاری جلد ۱ کتاب ۸ حدیث ۴۰۷)

با استناد به احادیث فوق الذکر تف کردن به سوی کسی عمل خلاف ادب است و خود تف ناپاک است چون اگر پاک می بود رسول الله صلی الله علیه وسلم امر دفن او را نمی داد. وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَى (النجم ۳)

باید به طرف چپ خود تف بیندازد. چون پیامبر صلی الله علیه وسلم فرموده است: «آیا یکی از شما راضی می‌شود که در صورت او تف بیندازد؟ هرگاه یکی از شما (برای نماز خواندن) در جهت قبله ایستاد رو به خدای خود ایستاده است و فرشته در طرف راست اوست، پس در طرف راست خود تف نیندازد و در جهت قبله نیز تف نیندازد. یا به طرف چپ تف بیندازد، یا زیر پاهای خود بیندازد. و اگر نتوانست تف را نگه دارد، این کار را بکند. یعنی در لباس خودش بیندازد. (صحیح الجامع (۲۶۶۱)).

مأخذها و منابع مهم:

- آداب عطسه و خمیازه تألیف: اسماعیل الرمیح مترجم: گلناز رخشانی مقدم
- کتاب حدیث شریف، صحاح سته، مشکوه المصابیح
- قاموس های فارسی عربی، عربی انگلیسی و المانی
- فتح الباری
- فضل الله الصمد، شرح ادب المفرد.
- الفوائد المجموعه فی الأحادیث الموضوعه از علامه شوکانی.

- کشف الخفا از علامه عجلونی

فهرست مطالب مندرج :

- عطسه چیست؟
- عوامل عطسه
- ایجاد نظم خاص جسمانی در وقت عطسه
- چرا بعضی‌ها پشت سر هم عطسه می‌کنند؟
- چرا برخی افراد با صدای بلند عطسه می‌کنند؟
- مؤمن عطسه را نوست درد
- عطسه های پی در پی
- مراعات تَن صدا و بستن دهن در وقت عطسه
- کج کردن دهن در وقت عطسه
- گفتن «الحمد لله» با صدای بلند
- انواع «حمد» در عطسه
- جواب شخص عطسه کننده
- جواب عطسه غیر مسلمان (کافر)
- فواید جواب عطسه کننده
- داستان زیبا و آموزنده
- عطسه زنده در پاسخ جواب دهنده چه بگوید؟
- چه کسی مستحق جواب دادن نیست؟
- فائزه چیست (Yawn)؟
- عدم رعایت دساتیر شرعی در وقت فائزه
- «هنگام فائزه کشیده «تعود» گفتن
- پیامبران فائزه نمی‌کشیدند!
- جلوگیری از فائزه کشیدن
- آروغ زدن چیست (Burping)؟
- عوامل آروق
- اساس ترین علت آروق
- چگونه میتوان از آروق نجات یافت؟
- رهنمود اسلامی در مورد آروق
- آداب تف انداختن

عطسه و آداب آن

تتبع و نگارش : الحاج داکتر امین الدین « سعیدی- سعید افغانی »

مدیر مرکز مطالعات ستراتژیکی افغان و مسؤول مرکز فرهنگی د حق لاره- جرمنی

مهتمم : دکتور صلاح الدین «سعیدی – سعید افغانی»

مصیح: فضل احمد