حصن المسلم من الأمراض والأوبئة

நோய், தொற்றுநோய்களிலிருந்து முஸ்லிம் பாதுகாப்புப் பெற

باللغة التاميلية

إعداد

جمعية الدعوة والإرشاد وتوعية الجاليات بالربوة

நோய், தொற்றுநோய்களிலிருந்து முஸ்லிம் பாதுகாப்புப் பெற

நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள் :

“யார் தினமும் காலை, மாலையில்

بِسْمِ اللهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

“பிஸ்மில்லாஹில்லதீ லா யழுர்ரு மஅஸ்மிஹீ ஷைஉன் பில் அர்ழி வலா பிஸ்ஸமாஇ, வஹுவஸ் ஸமீஉல் அழீம்” என்று 3 தடவை ஓதுவாரோ அவருக்கு எவ்விதத் தீங்கும் ஏற்படாது”.

நூல் : இப்னு மாஜாஃ 3134.

மற்றொரு அறிவிப்பில் “யார் பிஸ்மில்லாஹில்லதீ லா யழுர்ரு..... என்று 3 தடவைகள் ஓதுவாரோ அவருக்கு காலை வரை எவ்விதத் தீங்கும் ஏற்படாது, அதே போன்று காலையில் 3 தடவைகள் ஓதினால் மாலை வரை எவ்விதத் தீங்கும் ஏற்படாது” என இடம்பெற்றுள்ளது. நூல் : அபூதாவூத் 5088.

பொருள் :

அல்லாஹ்வின் திருப்பெயர் கொண்டு (ஆரம்பிக்கின்றேன்). அல்லாஹ் எப்படிப்பட்டவனெனில், அவனுடைய பெயருடன் இப்பூமியிலும், வானிலும் எப்பொருளும் தீங்கிழைத்திட முடியாது. அவன் எல்லாவற்றையும் கேட்பவன், பார்ப்பவன்.

நோய், தொற்றுநோய்களிலிருந்து முஸ்லிம் பாதுகாப்புப் பெற

நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள் :

ஸூரா இஃலாஸ், ஸூரா அல்பலக், ஸூரா அந்நாஸ் ஆகிய மூன்று அத்தியாயங்களையும் காலை, மாலையில் 3 தடவைகள் ஓதுவது அனைத்துத் தீங்குகளுக்கும் போதுமான பாதுகாப்பாகும்.

நூல் : அபூதாவூத் 5082, ஸஹீஹ் அல்ஜாமிஃ 4406.

நோய், தொற்றுநோய்களிலிருந்து முஸ்லிம் பாதுகாப்புப் பெற

நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள் :

வீட்டிலிருந்து வெளியேறும் போது

بِسْمِ اللهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ

"பிஸ்மில்லாஹி தவக்கல்து அலல்லாஹி லா ஹவ்ல வலா குவ்வத இல்லா பில்லாஹ்" என்று கூறினால் அச்சந்தர்ப்பத்தில், "நீ போதுமாக்கிக் கொள்ளப்பட்டு விட்டாய், நீ பாதுகாக்கப்பட்டு விட்டாய்" என்று கூறப்படும். ஷைத்தான் அவரை விட்டும் தூரமாகிவிடுகின்றான்.

நூல் : திர்மிதீ 3426, ஸஹீஹ் அல்ஜாமிஃ 6419.

பொருள்

அல்லாஹ்வின் பெயரால் அவன்மீது பொறுப்புச் சாட்டியவனாக (வெளியேறுகிறேன்). நன்மை செய்ய சக்தியோ பாவத்திலிருந்து மீள்தலோ அல்லாஹ்வைக் கொண்டே தவிர நடைபெற மாட்டாது.

நோய், தொற்றுநோய்களிலிருந்து முஸ்லிம் பாதுகாப்புப் பெற

நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள் :

“உங்களில் ஒருவர் (பயணத்தில்) ஓரிடத்தில் இறங்கித் தங்கும்போது. :

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

"அஊது பி கலிமாத்தில் லாஹித் தாம்மாத்தி மின் ஷர்ரி மா கலக" என்று கூறினால், அவர் அங்கிருந்து புறப்பட்டுச் செல்லும்வரை அவருக்கு எதுவும் தீங்கிழைக்காது” .

அறிவிப்பவர் கவ்லா பின்த் ஹகீம் அஸ்ஸுலமிய்யா (ரலி).

நூல் : முஸ்லிம் 2708.

பொருள் :

அல்லாஹ்வின் பரிபூரணமான வார்த்தைகளைக் கொண்டு அவன் படைத்த அனைத்துப் படைப்புக்களின் தீமையை விட்டும் நான் பாதுகாவல் தேடுகின்றேன்.

நோய், தொற்றுநோய்களிலிருந்து முஸ்லிம் பாதுகாப்பு பெற

நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள் :

“துன்பத்திற்குள்ளானவரைக் கண்டு

الْحَمْدُ لِلهِ الَّذِي عَافَانِي مِمَّا ابْتَلَاكَ بِهِ ، وَفَضَّلَنِي عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقَ تَفْضِيلًا

“அல்ஹம்து லில்லாஹில்லதீ ஆபானீ மிம்மப்தலாக பிஹீ வபழ்ழலனீ அலா கஸீரின் மிம்மன் கலக தப்ழீலா” என்று கூறினால் அத்துன்பம் அவரைப் பீடிக்க மாட்டாது”.

நூல் : திர்மிதீ 3431, ஸஹீஹ் அல்ஜாமிஃ 6248.

பொருள் :

எதனைக் கொண்டு உன்னை சோதித்தானோ அதிலிருந்து எனக்கு ஆரோக்கியம் அளித்து, அவன் படைத்த பெரும்பாலான மக்களை விட என்னை மேம்படுத்திய அல்லாஹ்வுக்கே எல்லாப் புகழும்.

நோய், தொற்றுநோய்களிலிருந்து முஸ்லிம் பாதுகாப்பு பெற

நபி (ஸல்) அவர்கள்

"اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ البَرَصِ وَالْجُنُونِ وَالْجُذَامِ،ومِنَ سَيِّئِ الأَسْقَامِ"

"அல்லாஹும்ம இன்னீ அஊது பிக மினல் பரஸி வல்ஜுனூனி வல்ஜுதாமி, வமின் ஸய்யிஇல் அஸ்காம்" எனும் தூஆவை ஓதக் கூடியவராக இருந்தார்கள் என அனஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறினார்கள்.

நூல் : அபூதாவூத் 1554, ஸஹீஹ் அல்ஜாமிஃ 1281.

பொருள் :

இறைவா, வெண்குஷ்டம், பைத்தியம், தொழுநோய் மற்றும் கொடிய நோய்களை விட்டும் உன்னிடம் பாதுகாவல் தேடுகிறேன்.

நோய், தொற்றுநோய்களிலிருந்து முஸ்லிம் பாதுகாப்புப் பெற

நபி (ஸல்) அவர்கள்

اللهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ، وَتَحَوُّلِ عَافِيَتِكَ، وَفُجَاءَةِ نِقْمَتِكَ، وَجَمِيعِ سَخَطِكَ

அல்லாஹும்ம இன்னீ அஊது பிக மின் ஸவாலி நிஃமதிக, வதஹவ்வுலி ஆபியதிக, வபுஜாஅதி நிக்மதிக, வஜமீஇ ஸகதிக” எனும் துஆவையும் ஓதி வருவார்கள் என இப்னு உமர் (ரலி) அவர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

நூல் : முஸ்லிம் 2739.

பொருள் :

எனது இரட்சகனே, உனது அருள் நீங்கி விடுவதிலிருந்தும், உனது ஆரோக்கியம் மாறிவிடுவதிலிருந்தும், திடீரென வரும் உனது தண்டனையிலிருந்தும், உனது அனைத்து வித கோபத்திலிருந்தும் உன்னிடம் பாதுகாவல் தேடுகின்றேன்.

நோய், தொற்றுநோய்களிலிருந்து முஸ்லிம் பாதுகாப்பு பெற

நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:

“ஓர் அடியான் கேட்கும் துஆக்களில்

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْمُعَافَاةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

“அல்லாஹும்ம இன்னீ அஸ்அலுகல் முஆபாத பித்துன்யா வல் ஆகிரா” எனும் துஆவை விட சிறந்து கிடையாது”.

அறிவிப்பவர்: அபூ ஹுரைரா (ரலி)

நூல்: இப்னு மாஜா: 3851, ஸஹீஹுல் ஜாமிஃ 5703.

பொருள் :

இறைவா, இம்மையிலும், மறுமையிலும் ஆரோக்கியத்தை உன்னிடம் வேண்டுகின்றேன்.

நோய், தொற்றுநோய்களிலிருந்து முஸ்லிம் பாதுகாப்புப் பெற

நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள் :

“நபி யூனுஸ் (அலை) மீனுடைய வயிற்றிலிருந்து கேட்ட துஆ

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

“லாஇலாஹ இல்லா அந்த ஸுப்ஹானக, இன்னீ குன்து மினல் ழாலிமீன்” என்பதாகும். ஒரு முஸ்லிம் எந்தவொரு விடயத்திற்காகவும் இதை வைத்துப் பிரார்த்தித்தால் அல்லாஹ் அவனுக்கு பதிலளிக்காமல் இருப்பதில்லை”.

நூல் : திர்மிதீ 3505, ஸஹீஹுத் தர்கீப் 1644.

பொருள் :

உண்மையாக வணங்கப்படத் தகுதியானவன் உன்னைத் தவிர வேறு யாருமில்லை, நிச்சயமாக நான் அநியாயக்காரர்களில் ஆகிவிட்டேன்.

இமாம் இப்னுல் கய்யிம் (ரஹ்) கூறுகின்றார்கள் : உலகத் துன்பங்களை ஓரிறைக் கொள்கை நீக்கியதைப் போன்று வேறெதுவும் நீக்கவில்லை. அதனால் தான் துன்பங்களின் போது ஓதும் துஆ ஓரிறைக் கொள்கையாக இருந்தது. கேட்டவுடன் ஏற்கப்படும் துஆவான ஓரிறைக் கொள்கையுடைய துஆவைத் தான் நபி யூனுஸ் (அலை) அவர்களும் கேட்டார்கள்.

நூல் : அல்பவாஇத் (பக் 66).

நோய், தொற்றுநோய்களிலிருந்து முஸ்லிம் பாதுகாப்புப் பெற

நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள் :

“நீங்கள் அல்லாஹ்விடம் தாங்க முடியாத சோதனை, அழிவில் வீழ்வது, விதியின் கேடு, எதிரிகளால் ஏற்படும் மன உளைச்சல் ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாப்புக் கோருங்கள்”.

நூல் : புஹாரி 6616.

நோய், தொற்றுநோய்களிலிருந்து முஸ்லிம் பாதுகாப்புப் பெற

அப்துர்ரஹ்மான் இப்னு அபீ பக்ரா (ரஹ்) அவர்கள் தனது தந்தையிடம், "அன்புத் தந்தையே, தாங்கள் தினமும் காலை, மாலையில் 3 விடுத்தம்

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي ، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي ، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

"அல்லாஹும்ம ஆபினீ பீ பதனீ, அல்லாஹும்ம ஆபினீ பீ ஸம்ஈ, அல்லாஹும்ம ஆபினீ பீ பஸரீ, லா இலாஹ இல்லா அன்த, அல்லாஹும்ம இன்னீ அஊது பிக மினல் குப்ரி, வல் பக்ரி, அல்லாஹும்ம இன்னீ அஊது பிக மின் அதாபில் கப்ரி, லா இலாஹ இல்லா அன்த" என்று கூறி பிரார்த்திக்கின்றீர்களே"? என்று கேட்டதற்கு, "நான் இவற்றை நபி (ஸல்) அவர்கள் ஓதுவதைக் கேட்டிருக்கின்றேன். அவர்களைப் பின்பற்ற நான் ஆசைப்படுகின்றேன்" என்றார்கள்.

நூல் : அபூதாவூத் 5090.

பொருள்

இறைவா! எனது உடலில் ஆரோக்கியம் அளிப்பாயாக! இறைவா! எனது செவிப்புலனில் ஆரோக்கியம் அளிப்பாயாக! இறைவா! எனது பார்வையில் ஆரோக்கியம் அளிப்பாயாக! உண்மையாக வணங்கப்படத் தகுதியானவன் உன்னைத் தவிர வேறு யாருமில்லை. இறைவா! இறைநிராகரிப்பு, வறுமையை விட்டும் உன்னிடம் பாதுகாவல் தேடுகிறேன். இறைவா! மண்ணறை வேதனையை விட்டும் உன்னிடம் பாதுகாவல் தேடுகிறேன். உண்மையாக வணங்கப்படத் தகுதியானவன் உன்னைத் தவிர வேறு யாருமில்லை.

நோய், தொற்றுநோய்களிலிருந்து முஸ்லிம் பாதுகாப்புப் பெற

அப்துல்லாஹ் இப்னு உமர் (ரலி) அவர்கள் கூறுகின்றார்கள் :

நபி (ஸல்) அவர்கள் பின்வரும் துஆவை தினமும் காலை, மாலையில் ஓதி வருவதை விடவே மாட்டார்கள்:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي ، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي ، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَمِنْ خَلْفِي ، وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي ، وَمِنْ فَوْقِي ، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

அல்லாஹும்ம இன்னீ அஸ்அலுகல் ஆபியத பித்துன்யா வல் ஆகிரா, அல்லாஹும்ம இன்னீ அஸ்அலுகல் அப்வ வல் ஆபியத பீ தீனீ வதுன்யாய வஅஹ்லீ வமாலீ, அல்லாஹும்மஸ்துர் அவ்ராதீ, வஆமின் ரௌஆதீ, அல்லுஹம்மஹ்பழ்னீ மின் பைனி யதய்ய, வமின் கல்பீ, வஅன் யமீனீ, வஅன் ஷிமாலீ, வமின் பௌகீ, வஅஊது பிஅழமதிக அன் உஃக்தால மின் தஹ்தீ.

நூல்: அபூதாவூத் 5074, ஸஹீஹுல் கலிமித் தய்யிப் (பக் 27.)

பொருள்

இறைவா! நான் உன்னிடம் ஈருலக ஆரோக்கியத்தையும் கேட்கிறேன். இறைவா! நான் உன்னிடம் எனது மார்க்கம், இவ்வுலக வாழ்வு, குடும்பம், உடமை அனைத்திலும் மன்னிப்பையும், ஆரோக்கியத்தையும் கேட்கின்றேன். இறைவா! என்னுடைய குறைகளை மறைப்பாயாக. எனது அச்சங்களை நீக்குவாயாக. இறைவா! எனக்கு முன்பிருந்தும், பின்பிருந்தும், வலது, இடது புறங்களிலிருந்தும், மேலிருந்தும் என்னைப் பாதுகாப்பாயாக. கீழே இருந்தும் எதிர்பாராத விதமாக தாக்கப்படுவதிலிருந்து உனது கண்ணியத்தைக் கொண்டு நான் பாதுகாப்புத் தேடுகிறேன்.

நோய், தொற்றுநோய்களிலிருந்து முஸ்லிம் பாதுகாப்புப் பெற

நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள் :

“யார் பஜ்ர் தொழுகிறாரோ அவர் அல்லாஹ்வின் பொறுப்பிலுள்ளார்”.

நூல் : முஸ்லிம் 657.

இமாம் நவவீ (ரஹ்) கூறுகின்றார்கள் : மேற்கண்ட நபிமொழியின் அரபு மூலத்தில் இடம்பெற்றுள்ள “திம்மத்” என்ற சொல்லிற்கு பொறுப்பு, பாதுகாப்பு என இருவிதக் கருத்துக்கள் அறிஞர்களால் கூறப்பட்டுள்ளன.

ஷரஹ் ஸஹீஹ் முஸ்லிம் 5/158.

நோய், தொற்றுநோய்களிலிருந்து முஸ்லிம் பாதுகாப்புப் பெற

நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள் :

“யார் ஸூரா பகராவின் இறுதி இரு வசனங்களையும் ஓரிரவில் ஓதுகின்றாரோ அது அவருக்குப் போதுமானதாகும்”.

நூல் : புஹாரி 5009, முஸ்லிம் 808.

இமாம் நவவீ (ரஹ்) கூறுகின்றார்கள் : “போதுமானது” என்றால், இரவுத் தொழுகைக்குப் பதிலீடாகும், ஷைத்தானை விட்டும் பாதுகாக்கும், ஆபத்துக்களை விட்டும் பாதுகாக்கும், மேற்கண்ட அனைத்தும் உள்ளடங்கும் எனப் பல கருத்துக்கள் உள்ளன..

ஷரஹ் ஸஹீஹ் முஸ்லிம்.

நோய், தொற்றுநோய்களிலிருந்து முஸ்லிம் பாதுகாப்புப் பெற

அபூ ஹுரைரா (ரலி) அவர்கள் கூறினார்கள் : “ஷைத்தான் தன்னிடம், நீ தூங்கச் சென்றால் { اللهُ لا إِلَهَ إِلا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ } எனும் ஆயதுல் குர்ஸியை முழுமையாக ஓது, அல்லாஹ்விடமிருந்து உனக்கொரு காவலாளி இருந்து கொண்டே இருப்பார். காலை வரை ஷைத்தான் உன்னை நெருங்கவே மாட்டான்” என்று கூறினான். அம்மக்கள் நலவு செய்வதில் அதிக அக்கறை உள்ளவர்களாக இருந்தனர். இதனைக் கேட்ட நபி (ஸல்) அவர்கள் **“அவன் உம்மிடம் உண்மைதான் கூறியுள்ளான். ஆனால் அவன் பொய்யன்”** என்றார்கள்.

நூல் : புஹாரி 2311.

நோய், தொற்றுநோய்களிலிருந்து முஸ்லிம் பாதுகாப்புப் பெற

நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள் :

“பிரார்த்தனை இறங்கிய சோதனை நீங்கவும், இது வரை இறங்காத சோதனையைத் தட்டவும் பயன்படும். நிச்சயமாக சோதனை இறங்குகின்றது. அதனை பிரார்த்தனை சந்திக்கின்றது. மறுமை வரை இரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று மோதிக் கொள்கின்றன”.

நூல் : ஹாகிம் 1819, ஸஹீஹ் அல்ஜாமிஃ 7739, (இந்நபிமொழி ஹஸன் எனும் தரத்திலுள்ளதாகும்).

நோய், தொற்றுநோய்களிலிருந்து முஸ்லிம் பாதுகாப்புப் பெற

நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள் :

“நீங்கள் இரவுத் தொழுகையைக் கடைபிடியுங்கள், ஏனெனில் அது உங்களுக்கு முன் சென்ற நல்லடியார்களின் பண்பாகும், அல்லாஹ்விடம் நெருக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியதாகும், பாவத்தை விட்டும் தடுக்கக் கூடியதாகும், சிறு பாவங்களுக்குப் பரிகாரமாகும், உடலில் தொற்றும் நோயை விரட்டக் கூடியதாகும்”.

நூல் : திர்மிதீ 3549, ஸஹீஹ் அல்ஜாமிஃ 4079.

நோய், தொற்றுநோய்களிலிருந்து முஸ்லிம் பாதுகாப்புப் பெற

நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள் :

“நற்செயல்கள் தீய முடிவுகள், ஆபத்துக்கள், அழிவுகளை விட்டும் பாதுகாக்கும், இவ்வுலகில் நலவு செய்வோர்தான் மறுமையிலும் நலவு செய்வோர்களாகும்”.

நூல் : அல்முஃஜமுல் அவ்ஸத் 6092, ஸஹீஹ் அல்ஜாமிஃ 3795.

நோய், தொற்றுநோய்களிலிருந்து முஸ்லிம் பாதுகாப்புப் பெற

நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்:

“பாத்திரங்களை மூடி வையுங்கள், தோல்ப்பைகளைக் கட்டி வையுங்கள், ஏனெனில் வருடத்தில் ஓரிரவில் தொற்று நோய் இறங்குகின்றது. திறந்திருக்கும் எந்தப் பாத்திரத்திலும், தோல்ப்பைகளிலும் அது இறங்காமல் இருப்பதில்லை”.

நூல்: முஸ்லிம் 2014.

நோய், தொற்றுநோய்களிலிருந்து முஸ்லிம் பாதுகாப்புப் பெற

அப்துல்லாஹ் இப்னு அப்பாஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறினார்கள் : உமர் (ரலி) அவர்கள் ஷாம் (ஸிரியா) பகுதிக்கு புறப்பட்டுச் சென்றார்கள். “ஸரஃக்” எனும் இடத்தை அடைந்த போது ஷாம் பகுதியில் தொற்று நோய் பரவுவதாக் கேள்விப்பட்டார்கள். அப்போது அப்துர்ரஹ்மான் இப்னு அவ்ப் ர(லி) அவர்கள் வந்து நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாகப் பின்வருமாறு கூறினார்கள் :

“ஓர் ஊரில் அந்நோய் இருப்பதாக நீங்கள் கேள்விப்பட்டால் அங்கு செல்லாதீர்ள். நீங்கள் அங்கிருக்கும் போது அந்நோய் ஏற்பட்டால் அதிலிருந்து தப்புவதற்காக அங்கிருந்து வெளியே செல்லாதீர்கள்”.

எனவே உமர் (ரலி) அவர்கள் “ஸரஃக்” எனும் இடத்திலிருந்தே திரும்பிச் சென்று விட்டார்கள்.

நூல் : புஹாரி 6973.

جمعية الدعوة والإرشاد وتوعية الجاليات بالربوة