

روزہ : انسانی جسم کا عمدہ محافظ

<"xml encoding="UTF-8?>

زندگی اللہ رب العزت کے تحت گذاری جائے تو زندگی ہے ورنہ اس کا مفہوم ہی ختم ہو جاتا ہے اس طرح حیوانات، پرندے اور درندے پیدا ہونے کے بعد اپنی طبعی زندگی گذار کر ختم ہو جاتے ہیں مگر انسانوں کے لئے یہ زندگی ایک ضابطہ کے تحت گذارنے کا حکم ہے انسان کے لئے اٹھنے بھنے نی سے لے کر کھانے پینے حتیٰ کہ سونے تک کا ایک نظام مقرر ہے جب اس نظام میں حد سے زیادہ تجاوز بر تا جائے تو انسانی جسم لاتعدد عوارضات کا شکار ہو جاتا ہے۔ چونکہ انسان کی جسمانی رینمائی کے لئے اقرار توحید و رسالت کے بعد اس کی نفس کی تربیت کے پیش نظر پانچ بار نماز پابندی سے ادا کرنے کا حکم دیا ہے تاکہ سرکش انسان یہ نہ بھول سکے کہ کچھ پابندیاں اور کچھ فرائض بھی اس کے ذمے ہیں اس کے ساتھ ہی اہم ذمہ داری رمضان المبارک کے بابرکت روزوں کی ادائیہ ہے اور روزہ زکوٰۃ کو دین اسلام میں نفس کی اصلاح اور جسم کے لئے خصوصی اہمیت حاصل ہے۔

رمضان المبارک سب سے اہم اور متبرک مہینہ ہے اس ماه مبارک میں ہر طرف برکتوں کا نزول ہوتا ہوا محسوس ہوتا ہے رحمت خداوندی ہر پل کائنات پر سایہ فگن رہتی ہے۔ ایسے میں وہ خوش قسمت لوگ جو شب کی پچھلے پھر کی تنهائی میں اپنے خالق کے حضور سجدہ بائی نانز پیش کرنے کی سعادت حاصل کرتے ہیں وہ اپنے پروردگار کے قرب کو کچھ اس قدر محسوس کرتے ہیں کہ "نحن اقرب اليه من حبل الوریدا" (ذات خدا وندی انسانی شاہ رگ سے بھی زیادہ قریب ہے) کا فرمان بالکل صادق دکھائی دیتا ہے۔ ذات خداوندی جب پہلے آسمان پر اتر کر یہ دعوت دے رہی ہو کہ "ہے کوئی سائل کہ میں اس کی دعا کو شرف قبولیت سے نواز دوں" تو ان ہی لوگوں کی خوش بختی پر رشک ہوتا ہے۔ جو ان سنہری لمحات کو اپنے وجود کا ایک حصہ بنالے دیں۔ جب یہ لمحات وجود انسانی کا ایک حصہ بن جاتے ہیں تو اس کا نا توان جسم جہاں تمام آلاتیں سے پاک ہو جاتا ہے وہیں وہ ایسی قوت کے خزانے کا مالک بن جاتا ہے جس کے سامنے ماسوئے اللہ دنیا کی ہر چیز ہیچ ہو جاتی ہے یہ طاقت روحانی بھی ہوتی ہے جسمانی اور نفسیاتی بھی۔ جسمانی اعتبار کے لحاظ سے روزہ انسانی صحت کے محافظ کا کردار ادا کرتا ہے وہ انسان کے جملہ نظاموں کی خرابی کی اصلاح کر کے ان کے افعال کو درست کرتا ہے جس کی بدولت اس میں ایک ایسی نئی قوت جنم لیتی ہے جو امراض کا دفاع کر کے انسانی جسم کو پروان چڑھاتی ہے۔

نفسیاتی اعتبار سے روزہ انسانی اخلاق، کردار، گفتار اور حسن سلوک پر بہت عمدہ اثر ڈالتا ہے اس سے انسانوں میں بہمی بھائی چارگی اور محبت کی فضاء قائم ہوتی ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ انسان روزہ فقط اللہ کی رضا کے لئے رکھتا ہے اور ظاہر ہے کہ اس کی ادائیے۔ کے سلسلے میں اس کدعیٰ بیہوئی احکامات کو نظر انداز کرنا بھی ممکن نہیں رہتا اور انسان ان احکامات پر ہر ممکن عمل کرنے کی پوری کوشش کرتا ہے۔ زبان درازی، گالی گلوچ، دوسروں پر زیادتی اور بد اخلاقی سے روزہ دار پر بیزکرتا ہے چونکہ دین اسلام کا مقصد انسان کو ایک اعلیٰ زندگی پر گامز ن کرنا ہے اس لئے روزہ اس کا تربیتی کورس بن جاتا ہے۔ غرض یہ کہ روزہ ایک ایسا امتیازی عمل ہے جو اللہ کے خوف کے حصول کا ذریعہ ہے اس سے انسان میں عاجزی و انکساری، تونگری، سخاوت، شجاعت، ہمدردی اور خود اعتمادی کی صفات پیدا ہوتی ہیں۔

اسلام نے انسانی فکر و عمل کیپاکیزگی اور تندرستی کئے جو عبادات و شعائر مقرر کئے ہیں ان میں روزہ کو بڑی اہمیت ہے۔ اسلام جو دین فطرت ہے فطرت انسانی کی کمزوری سے بخوبی آگاہ ہے اس نے روزہ کو فرض قرار دے کر عادتوں کے مقابلے میں ہماری خود اعتمادی کو مضبوط بنانا چاہا روزہ کی پہلی ضرب ہماری عادتوں پر پڑتی ہے وہ ہمارے سونے جاگئے کے اوقات تبدیل کرتا ہے کہانے پینے پر اور دوسری ضروریات پر پابندی عائد کرتا ہے یہ نہیں ہے کہ کوئی چیز ہماری دست رس سے باہر کر دی جاتی ہے اور ہم مجبوراً اس کی بغیر گذار کرتے ہیں بلکہ اس کے برعکس کہانے پینے کا سارا سامان اور دوسری طبعی ضروریات ہمارے سامنے ہوتی ہیں لیکن ہم ان کی طرف آنکھ اٹھا کر بھی نہیں دیکھتے ہم کوئی عادت پوری نہیں کرتے اور نہ ہی کسی عادت کا حکم مانتے ہیں اور پورا ایک مہینہ اس طرح گزارتے ہیں گویا ان عادتوں کے کبھی محکوم تھے ہی نہیں۔

اس طرح ہرگیارہ مہینے کے بعد ایک مہینہ ہم اپنی عادتوں کو یکسر بدل دیتے ہیں ہم نداد کی زنجیروں کو توڑتے ہیں پیاس کے شدید مطالبے کو رد کرتے ہیں بھوک کی تکلیف کو نظر انداز کرتے ہیں نفسانی خواہشات کے سامنے سر جھکانے سے انکار کرتے ہیں پھر اگر ہمیں روزہ کے حقیقی مقصد یعنی تقوی، کا پاس ہو تو ہم ہر قسم کے فواحش و منکرات سے بھی پرہیز کرتے ہیں جس سے ہمیں محسوس ہوتا ہے کہ ہم زندہ قوت ارادی کے مالک ہیں عادتوں کے ہم غلام نہیں بلکہ عادتیں ہماری غلام ہیں۔ مضر عادتوں کو چھوڑ کر ہم مفید اور نئی عادتیں اختیار کر سکتے ہیں اپنے اخلاق و کردار کے لئے بہتر سانچے تلاش کر کے ان میں ڈھل سکتے ہیں عادتوں کی اس تبدیلی سے ہم میں اعتماد نفس کا جو ہر پیدا ہوتا ہے اگر ہم اس جوپر کو زندہ محفوظ رکھیں تو آئندہ زندگی کے دوسرے کئی مسائل پر ہم فتح حاصل کر سکتے ہیں۔

روزہ کے تربیتی کورس کی مدت ایک مہینہ مقرر کی گئی ہے جس کے لئے ثابت قدمی اور استقلال کی ضرورت ہے جو شخص شروع سے آخر تک روزہ کے تمام قواعد و شرائط کی پابندی کرے گا اس میں خود بخود یہ احساس پیدا ہوگا کہ وہ صبر آزم حالت سے مقابلے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے اور جب کبھی کوئی کٹھن مرحلہ پیش آئے تو مستقل مزاجی اور پامردی کا ثبوت دے سکتا ہے۔

ہمیں اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے وہ رمضان المبارک میں ہمیں جو قوت ارادی، خود اعتمادی اور مستقل مزاجی کی دولت مرتوا آئی ہے وہ کسی صورت ضائعاً نہ ہونے پائے مگر افسوس یہ ہے کہ اکثر حالتوں میں اخلاقی اوصاف کا یہ نہایت مفہیما موقع ضائعاً کر دیا جاتا ہے اس صورت حال کی ذمہ داری روزہ پر تو ہر حال میں عائد نہیں ہو سکتی بلکہ در حقیقت وہ نقطہ نگاہ ہی اس حالت کا ذمہ دار ہے جو روزہ کے متعلق عوام میں پایا جاتا ہے وہ سمجھتے ہیں کہ صبح سے شام تک بھوکا پیاسا رہنے سے روزہ کا مقصد پورا ہو جاتا ہے اس کے برعکس قرآن حکما نے واضح طور پر بتا دیا کہ روزہ وہ ہے جس سے انسان میں تقوی (پرہیز گاری) پیدا ہو دوسرے لفظوں میں روزہ ایک "ذریے ہے اور پرہیزگاری اس کا مقصد مگر ہم نیذریعہ کو مقصد سمجھ لاک اور مقصد کی طرف کوئی توجہ نہیں دی نتیجہ ظاہر ہے ہم تسری دن بھوکے پاک سے بھی رہتے ہیں نماز قرآن مجیدا کی تلاوت بھی پابندی سے کرتے ہیں اور جب یہ مبارک مہینہ گذر جاتا ہے تو ہمارے ظاہر و باطن میں کوئی تبدیلی واقع نہیں ہوتی اور پھر شوال میں ہم بالکل ویسے دی ہوتے ہیں جے ار شعبان میں تھے۔

آج ضرورت ہے کہ ہم روزہ کے متعلق اپنا نظریہ بدلن اگر ہم اپنے طرز فکر کی اصلاح کرل اور ہمارا اعتقاد ہو کہ رمضان پر ہز گاری کی مشق کا مہینہ ہے اور اس مشق کے جو نتائج حاصل ہوں وہ ہمیں برقرار رکھنا ہیں تو اس میں کوئی شک نہیں کہ ہمیں حقیقی فوائد حاصل ہوں گے اور ہماری خود اعتمادی میں چار چاند لگ جائیں گے

ساتھ ہی ہمارے ذہن اور اعمال میں پاکزن گی بھی پیدا ہوگی ۔

روزہ کے بارے میں اب تک یہی خیال کان جاتا تھا کہ روزہ بجز اس کے اور کچھ نہیں کہ اس سے نظام ہضم کو آرام ملتا ہے مگر جے ہے جے زہ سائنس اور علم طب نے ترقی کی اس حقیقت کا بتدریخ علم حاصل ہوا کہ روزہ تو ایک طبعی معجزہ ہے۔ قرآن حکم میں سورہ بقرہ کی آیات ۱۸۲ اسے ۱۸۷ تک دین کے اہم رکن روزہ کا حکم دیا گا وہے اور تمام تفصیلات بتائی گئی ہیں۔ آیت نمبر ۱۸۲ آخری حصہ میں بتایا گاہے کہ روزہ ایک اچھی چیز ہے جس سے بہت سے فوائد حاصل ہوتے ہیں اس امر کا بھی اعلان کان گائے کہ ہم اس سے حاصل کر دہ رحمتوں کو سمجھ سکتے ہیں اگر ہم سچ کو پہچان سکنا تو قارئب آئے ہم سائنس کے نظریہ سے دیکھتے ہیں کہ روزہ کس طرح ہماری صحت مند میں مدد دیتا ہے اور صحت کا محافظ ہے۔

روزہ اور خون کے روغنی مادے ۔۔

ہم سب جانتے ہیں کہ رمضان المبارک کے دوران ہماری غذائی عادتیں بدل جاتی ہیں روزوں کے جسم پر جو مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں ان میں سب سے زیادہ قابل ذکر خون کے روغنی مادوں میں ہونے والی تبدیلالن ہیں خصوصاً دل کے لئے مفہیما چکنائی۔ ایچ۔ڈی۔ ایل۔ کی سطح میں تبدیلی بڑی اہمیت کی حامل ہے کوئنکہ اس سے دل اور شریانوں کو تحفظ حاصل ہوتا ہے اسی طرح دو مزہبیا چکنائوں۔ ایل۔ڈی۔ ایل۔ اور ڈرائی گلرخص ائڈا کی سطحیق بھی معمولی پر آ جاتی ہیں اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ رمضان المبارک ہمیں غذائی بے احتاذتوں پر قابو پانے کا بہترین موقع فراہم کرتا ہے اور اس میں روزوں کی وجہ سے چکنائوں کے استھان (میٹا بولزم) کی شرح بھی بہت بہتر ہو جاتی ہے۔

دوران خون پر روزہ کے مفہیما اثرات: دن میں روزہ کے دوران جسم میں خون کی مقدار کی کمی ہو جاتی ہے جس سے دل کو انتہائی آرام ملتا ہے سب سے اہم بات یہ ہے کہ روزے کے دوران بڑھا ہوا خون کا دباؤ نہ ہمہار کم سطح پر ہوتا ہے۔ شریانوں کی کمزوری اور فرسودگی کی اہم ترین وجوہات میں سے ایک وجہ خون میں باقی ماندہ مادے (Remnanuls) کا پوری طرح تحللا نہ ہو سکنا ہے جبکہ دوسری طرف روزہ بطور خاص افطار کے وقت کے نزدیک خون میں موجود غذائی کے تمام ذرے تحللت ہو چکے ہوتے ہیں اس طرح خون کی شریانوں کی دیواروں پر چربی یا دیرت اجزاء جم نہیں پاتے جس کے نتیجے میشوریانچ سکڑتے سے محفوظ رہتی ہیں چنانچہ موجودہ دور کی انتہائی خطرناک باقتربی شریانوں کی دیواروں کی سختی (Arteriosclerosis) سے بچنے کی بہترین تدبیر روزہ ہی ہے۔ اس کے علاوہ انسانی جسم کے اہم اعضاء کی بحالی بھی روزے کی برکت سے بحال ہو جاتی ہے۔ روزے کے دوران جب خون میں غذائی مادے کم ترین سطح پر ہوتے ہیں تو بڑیوں کا گودہ حرکت پذیر ہو جاتا ہے اس کے نتیجے میں کمزور لوگ روزہ رکھ کر آسانی سے اپنے اندر زیادہ خون پیدا کر سکتے ہیں اس طرح روزے سے متعلق بہت سی اقسام کی حاکتا ای بركات کے ذریعے ایک دبلا پتلا شخص اپنا وزن بڑھا سکتا ہے اور موٹے لوگ روزے کی عمومی بركات کے ذریعے اپنا وزن کم کر سکتے ہیں۔

نظام اعصاب پر روزہ کے مفہیما اثرات ۔۔

روزہ کے دوران اکثر لوگوں کو غصے اور چڑی چڑی پن کا مظاہرہ کرتے دیھا گا ہے جس کا سبب لوگ روزے کو گردانتے ہیں مگر اس بات کو یہاں پر اچھی طرح سمجھ لاغ چاہے کہ ان باتوں کا روزہ اور اعصاب سے کوئی تعلق نہیں ہوتا اس قسم کی صورت حال انسانوں کے اندر انانتر (egotistic) یا طبیعتک کی سختی کی وجہ سے

ہوتی ہے دوران روزہ ہمارے جسم کا اعصابی نظام بہت پر سکون اور آرام کی حالت میں ہوتا ہے نہ عبادات کی بجا آواری سے حاصل شدہ تسکین ہماری تمام کدھرتوں اور غصے کو دور کر دیتی ہیں اس سلسلے میں زیادہ خشوع و خضوع اور اللہ کی مرضی کے سامنے سرنگوں ہونے کی وجہ سے تو ہماری پریاصلناں بھی تحلل ہو کر ختم ہو جاتی ہیں اس طرح دور حاضر کے شدپیدا اور پیچبیدا مسائل جو اعصابی دباؤ نہ کی صورت میں ہوتے ہیں تقریباً ناپیدا ہو جاتے ہیں۔ روزہ کے دوران چونکہ ہماری جنسی خواہشات عل德 طہ ہو جاتی ہیں چنانچہ اس وجہ سے بھی ہمارے اعصابی نظام پر کسی قسم کے منفی اثرات مرتب نہیں ہوتے۔

روزہ اور وضو کے مشترکہ اثر سے جو مضبوط ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے اس سے دماغ میں دوران خون کا بے مثال توازن قائم ہو جاتا ہے جو کہ صحت مند اعصابی نظام کی نشاندہی کرتا ہے اس کے علاوہ انسان تحت الشعور جو رمضان کے دوران عبادات کی مہربانو میں کی بدھوت صاف شفاف اور تسکین پذیر ہو جاتا ہے اعصابی نظام سے ہر قسم کے تناؤ نہ اور الجھن کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔

خلالت (Cells) رمضان المبارک کا بے چیہ سے انتظار کرتے ہیں :-

روزہ کا سب سے اہم اثر جسمانی خلوکن کے درمیان اور اندورنی سا شل مادوں کے درمیان توازن کو قائم رکھنا ہوتا ہے چونکہ روزہ کے دوران مختلف سابل مقدار میں کم ہو جاتے ہیں جس سے خلوکن کے عمل میں بڑی حد تک سکون پیدا ہو جاتا ہے اسی طرح Epithelial Cells جو جسم کی رطوبت کے متواتر اخراج کے ذمہ دار ہوتے ہیں ان کو بھی صرف روزہ کے ذریعے دبڑی حد تک آرام اور سکون ملتا ہے جس کی وجہ سے ان کی صحت مندی میں اضافہ ہوتا ہے۔ علم خلا تاہت کے نقطہ نظر سے یہ کہا جا سکتا ہے کہ لعاب بنانے والے غددوں، گردن کے غددوں توضاسیہ اور لبلبہ کے غددوں شدپیدا بے چیم سے ماہ رمضان کا انتظار کرتے ہیں تاکہ روزہ کی برکت سے انہیں کچھ سستانے کا موقع مل جائے اور آئندہ مزپیدا کام کرنے کے لئے اپنی توانائیوں کو اکھٹا کر سک۔

نظام ہضم پر روزہ کے اثرات :

نظام ہضم ہمارے جسم کا سب سے اہم نظام ہے اس کے اہم اعضاء لعابی غددوں، زبان، گلا، غذائی نالی، معدہ، بڑی آنت، چھوٹی آنت، مری، جگر اور لبلبہ وغیرہ خود بخود اپنے نظام سے عمل پذیر ہوتے ہیں جسے یہاں کچھ کہاتے ہیں یہ خود کار نظام حرکت میں آجاتا ہے اور اس کا ہر عضو اپنا مخصوص کام شروع کر دیتا ہے اور ظاہر ہے یہ سارا نظام چوبیں گھنٹے مصروف عمل رہتا ہے تو اعصابی دباؤ نہ اور غلط قسم کی خوراک کی وجہ سے یہ گھس جاتا ہے تب روزہ اسکے لئے تربیاق ثابت ہوتا ہے اور ایک ماہ تک اس سارے نظام پر آرام طاری کر دیتا ہے مگر روزہ کا سب سے حریتمناک اثر جگر پر یہ ہوتا ہے کہ اسے روزانہ چھ گھنٹوں تک آرام کرنے کا موقع مل جاتا ہے توانائی بخش کھانے کے اسٹور کرنے کے عمل سے بڑی حد تک آزاد ہو جاتا ہے اور اپنی توانائی خون میں گلوبو لنا (جو جسم کو محفوظ رکھنے والے مناعتی نظام کو طاقت دیتا ہے) کی پیداوار پر صرف کر سکتا ہے۔

روزہ نظام ہضم کے سب سے حساس حصے گلے اور غذائی نالی کو تقویت دیتا ہے اس کے اثر معدہ سے نکلنے والی رطوبتیاں بہتر طور پر متوازن ہو جاتی ہیں جس سے تریابی (Acidity) جمع نہیں ہوتی اس کی پیداوار رک جاتی ہے۔ معدہ کے ریاحی دردوں میں کافی افقاہ ہوتا ہے قبض کی شکایت رفع ہو جاتی ہے اور پھر شام کو روزہ کھولنے کے بعد معدہ زیادہ کام جبی سے ہضم کا کام انجام دیتا ہے۔

آنٹوں پر روزہ کے بہت مفہومی اثرات ظاہر ہوتے ہیں یہ آنتوں کو توانائی بخشتا ہے انٹریوں کے جال کو نئی توانائی

اور تازگی عطا کرتا ہے آنتوں کے ہاضم رسون کی خرابی کو دور کرتا ہے اس طرح ہم روزہ رکھ کر ان تمام بائے ریوں کے حملے سے محفوظ ہو جاتے ہیں جو ہضم کرنے والی نالورن پر ہوتے ہیں ۔

روزہ کے بے شمار فوائد یہ تو سبھی جانتے ہیں کہ روزہ خرابی معدہ کے مربیوں کئے عد یا بھاری جسم والوں کے لئے بہت مفہیما ہے طب یونانی کے علاوہ مغرب کے بلند پایہ ڈاکٹر بھی روزہ کی طبی اہمیت کو تسلیم کرتے ہیں ۔ غذا کے ہضم ہونے میں بدن کی جو قوت صرف ہوتی ہے روزہ رکھنے کی صورت میں یہی قوت بدن سے فاسد اور ردی مادوں کو خارج کرتی ہے جس سے جسم پاک و صاف ہو جاتا ہے پرانے امراض مثلاً دائمی نزلہ، ذیابیطیس، ہائی بلڈ پریرو اور معدہ کی خرابی میں روزہ بہت ہی مفہیما اثرات مرتب کرتا ہے اس سے بدن کی قوت مدافعت کو اسقدر طاقت ملتی ہے (قوت مدافعت جسم انسانی کو امراض و آلام سے محفوظ رکھتی ہے) کہ سال بھر تک بدن صحت مند رہتا ہے اس کے علاوہ ایسے لوگ جو غرا شادی شدہ ہیں روزہ رکھنے سے ان کے اندر ایک ڈسپیلن صبر اور ضبط نفس پیدا ہو جاتا ہے ۔

کار کھائیج کا نہ کھائیغ؟: روزہ رکھنے سے نہ صرف روحانی، پاکزدگی اور تزکیہ نفس ہوتا ہے بلکہ انسان مختلف امراض سے بھی نجات حاصل کرتا ہے روزہ میں جسم انسانی توانائی سے بھر جاتا ہے مگر یہ تمام فوائد صرف اسی صورت میں حاصل ہو سکتے ہیں جب ہم غذا کے بارے میں افراط و تفریط کا شکار نہ ہوں اور کھانے پینے میں اعتدال کی راہ اختیار کریں آج بھی اکثر لوگوں کو یہ غلط فہمی ہے کہ روزہ رکھنے سے کمزوری آتی ہے یہ سراسر غلط ہے کونکہ رمضان میں پروٹن اور کابوپائڈاریٹ اجزاء سے پر غذا عام دنوں کے مقابلے میں زیادہ استعمال کی جاتی ہے پھر تمام روز سحری میں بھی غذا استعمال کی جاتی ہے اس طرح روزہ رکھنے سے کسی بھی قسم کی کمزوری لاحق نہیں ہوتی بلکہ اس کا سب سے بڑا فائدہ تو یہ ہوتا ہے کہ اس صورت میں جسم سے فاسد مواد خارج ہو جاتے ہیں ۔

روزہ دار کمزوری کے خیال سے خوب کھاتے ہیں افطاری کے وقت پکوڑے، سموسے، مٹھائی، کھجور اور پھل و غرجہ شوق سے کھاتے ہیں پھر کھانے میں گھنی سے پر مختلف اقسام کے کھانے بڑے مزے سے کھائے جاتے ہیں سحری میں پر اٹھے انڈے، گوشت وغیرہ سے کام و دین کی تواضع کی جاتی ہے جس سے کھٹے ڈکار آتے ہیں طبیکہ میں بوجھل پن ہوتا ہے اور معدہ خراب ہو جاتا ہے اس لئے رمضان المبارک میں بلکی غذا استعمال کرنا سب سے عمدہ خیال کا جاتا ہے خاص طور سے ایسی غذا جس میں گھنی وغیرہ کی مقدار برائے نام ہو۔ افطار کے وقت کھجور اور کوئی نمکن چیز استعمال کریں نمک کی کمی ہو جاتی ہے اور جسم نمکنج چیز کا طالب ہوتا ہے تاکہ اس کی کمی کو ہوتا ہے اس لئے جسم میں نمک کی کمی ہو جاتی ہے کوئینکہ یہ دن بھر کی کمزوری کو دور کر دیتی ہے ایک چھٹانک کھجور کر سکے۔ کھجور سے روزہ افطار کرنا سنت ہے کوئینکہ یہ دن بھر کی کمزوری کو دور کر دیتی ہے ایک چھٹانک کھجور میں ۱۶۰ گذائی حرارت قوت ہوتی ہے ایک چھٹانک انگور میں ۲۶ اور ایک چھٹانک انار میں ۳۲ حرارت گذائی قوت ہوتی ہے افطار کے وقت چائے اور دودھ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ آلو، بگن س، ماش کی ڈال چنے وغیرہ کھانے سرگذبیز کریں۔ پلاو ن یا کھچڑی کھائیں رات کا کھانا کھانے کے بعد تراویح پڑھیں تاکہ کھانا ہضم ہو جائے صبح سحری میں بلکا پھلکا کھانا کھائے خاص طور پر سبزی اور بکری کے گوشت کا شوربہ اور پاولی بھر جائے نہایت مفہیما ہے ۔

روزہ کے سائنسی انکشافات :

اسلام نے روزہ کو مومن کے لئے شفاء قرار دیا اور جب سائنس نے اس پر تحقیق کی تو سائنسی ترقی چونک اٹھی

اور اقرار کات کہ اسلام ایک کامل مذہب ہے۔ فرانس میں آج بھی یہودی ایک پروجٹس کے تحت کام کر رہے ہیں جس کا کام یہ تحقق کرنا ہے کہ اسلام کے اندر کا ذکر اچھائیں ہیں تو ہم بن کرے اسلام قبول کر لیٹ گے چنانچہ اس پر عمل کرتے ہوئے یہودی باقاعدہ مہینہ بہر روزہ رکھتے ہیں مساواک کرتے ہیں وضو کرتے ہیں نماز اور تلاوت کی پابندی کرتے ہیں باقاعدہ اعتکاف میں بیٹھتے ہیں سحری و افطاری کرتے ہیں اور عبیدا کی نماز بھی پڑھتے ہیں۔

گاندھی جی فاقہ کے لئے مشہور تھے اور روزہ کے قائل تھے وہ کہا کرتے تھے کہ انسان کہا کہا کر اپنے جسم کو سست کر لاف ہے اگر تم جسم کو گرم اور متحرک رکھنا چاہتے ہو تو جسم کو کم از کم خوراک دواور روزہ رکھو سارا دن جاپ الا پو اور پھر شام کو بکری کے دودھ سے روزہ کھولو۔

آکسفورڈیونو رسٹی کے مشہور پروفیسر مورپالڈ اپنا قصہ اس طرح بان کرتے ہیں کہ ”میں نے اسلامی علوم کا مطالعہ کاچ اور جب روزے کے باب پر پہنچا تو میں چونکہ پڑا کہ اسلام نے اپنے ماننے والوں کو اتنا عظم فارمولہ دیا ہے اگر اسلام اپنے ماننے والوں کو اور کچھ نہ دیتا صرف روزے کا فارمولہ ہی دے دیتا تو پھر بھی اس سے بڑھ کر ان کے پاس اور کوئی نعمت نہ ہوتی میں نے سوچا کہ اس کو آzmanا چاہیے رپھر میں نے روزے مسلمانوں کے طرز پر رکھنا شروع کئے میں عرصہ دراز سے ورم معدہ (Stomach Inflammation) میں مبتلا تھا کچھ دنوں بعد ہی میں نے محسوس کان کہ اس میں کمی واقعی ہو گئی ہے میں نے روزوں کی مشق جاری رکھی کچھ عرصہ بعد ہی میں نے اپنے جسم کو نارمل پایا حتی کے میں نے ایک ماہ بعد اپنے اندر انقلابی تبدیلی محسوس کی۔“

پوپ ایلف گال بالڈمی کا سب سے بڑا پادری گذرا ہے روزے کے متعلق اپنے تجربات کچھ اس طرح بان کرتا ہے کہ ”میں اپنے روحانی پر وکاروں کو ہر ماہ تنا روزے رکھنے کی تلقین کرتا ہوں میں نے اس طریقہ کار کے ذریعے جسمانی اور وزنی ہم آہنگی محسوس کی مرچے مريض مسلسل مجھ پر زور دیتے ہیں کہ میں انہیں کچھ اور طریب بتاو گے لیکن میں نے یہ اصول وضع کر لایا ہے کہ ان میں وہ مريض جو لا علاج ہیں ان کو تنر روز کے نہیں بلکہ ایک مہینہ تک روزے رکھوائے جائیا۔ میں نے شوگر، دل کے امراض اور معدہ میں مبتلا مريوان کو مستقل ایک مہینہ تک روزہ رکھوائے۔ شوگر کے مريوں کی حالت بہتر ہوئی ان کی شوگر کنٹرول ہو گئی، دل کے مريوں کی بے چیزی اور سانس کا پھولنا کم ہو گای سب سے زیادہ افاقہ معدہ کے مريوں کو ہوا۔“

فارما کولوجی کے ماہر ڈاکٹر لوٹھر جمہ نے روزے دار شخص کے معدہ کی رطوبت لی اور پھر اس کا لیبارٹری ٹھہ کروایا اس میں انہوں نے محسوس کا کہ وہ غذائی متعفن اجزاء (food particles septic) جس سے معدہ تزی سے امراض قبول کرتا ہے بالکل ختم ہو جاتے ہیں ڈاکٹر لوٹھر کا کہنا ہے کہ روزہ جسم اور خاص طور معدہ کے امراض میں صحت کی ضمانت ہے۔

مشہور ماہر نفساً سکمینڈ نرائڈر فاقہ اور روزے کا قائل تھا اس کا کہنا ہے کہ روزہ سے دماغی اور نفسیاتی امراض کا مکمل خاتمہ ہو جاتا ہے روزہ دار آدمی کا جسم مسلسل بروونی دباؤ گے کو قبول کرنے کی صلاحیت پالاما ہے روزہ دار کو جسمانی کھچا ہو گے اور ذہنی تناؤ گے سے سامنا نہیں پڑتا۔

جرمنی، امریہد، انگلڈسل کے ماہر ڈاکٹروں نے رمضان المبارک میں تمام مسلم ممالک کا دورہ کا اور یہ نتيجہ اخذ کا وہ رمضان المبارک میں چونکہ مسلمان نماز زیادہ پڑھتے ہیں جس سے پہلے وہ وضو کرتے ہیں اس سے ناک، کان، گلے کے امراض بہت کم ہو جاتے ہیں کہاں کم کھاتے ہیں جس سے معدہ وجگر کے امراض کم ہو جاتے ہیں چونکہ مسلمان دن بہر بھوکا رہتا ہے اس لئے وہ اعصاب اور دل کے امراض میں بھی کم مبتلا ہوتا ہے۔ مغربی ماہرین سائنس، ماہرین طب اور ماہرین نفسیات نے مل کر اسلامی زندگی پر تحقق اور ریراج کا نا یاب

کھو لا ہے کولنکہ مغرب موجودہ طرز زندگی سے تنگ ہے اور اس وقت سب سے زیادہ خودکشی، عصمت دری، ہم جنس پرستی، اغوا، قتل، انتقامی کاروائیاں، بم دھماکے، اجتماعی قتل، ناجائز اولاد، طلاقیت وغیرہ جیت مہلک خطرناک اور دنیا کو تباہی کے گڑھے میں ڈالنے والے حادثات کی طرف یورپ اور مغربی معاشرہ گامزن ہے اب وہ اس دلدل سے نکلنا چاہتے ہیں وہ بخوبی سمجھنے لگے ہیں کہ ان تمام سے نجات کا واحد راستہ صرف اور صرف اسلام ہی ہے۔ مستشرقی اسوقت اسلامی تعلیمات کو کھنگال کر ان میں اپنے لئے اصلاحی راستے اور ترقی کی راہیں تلاش کر رہے ہیں آج یورپ پھر پھرا کر واپس اسلام کی طرف لوٹ رہا ہے اور ہم ہیں کہ یورپ کی تقلیدا میں اندھے دوڑھے چلے جا رہے ہیں۔ روزہ کے بارے میں یورپی ماہرین آج بھی تحقق کر رہے ہیں حتیٰ کہ وہ اس بات کو تسلیم کر چکے ہیں کہ روزہ جہاں جسمانی زندگی کو نئی روح اور توانائی بخشتا ہے وہاں اس سے بے شمار معاشی پریاقنابیں بھی دور ہوتی ہیں کوئنکہ جب امراض کم ہوں گے تو ہسپتال بھی کم ہوں گے اور ہسپتال کا کم ہونا ہی معاشرہ کے پر سکون ہونے کی علامت ہے۔