

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

نصاب شعبہ صحت جسمانی۔ جون 2016ء

انسانی جسم پر رمضان کے مثبت اثرات

اللہ تعالیٰ قرآن کریم میں فرماتا ہے۔ ”پس جو بھی تم میں سے مریض ہو یا سفر پر ہو تو اسے چاہیے کہ وہ اتنی مدت کے روزے دوسرے ایام میں پورے کرے، اور جو اسکی طاقت نہ رکھتے ہوں ان پر فدیہ ایک مسکین کو کھانا کھلانا ہے، پس جو کوئی بھی نفل نیکی کرے تو یہ اسکے لئے بہت اچھا ہے اور تمہارے روزے رکھنا تمہارے لئے بہت بہتر ہے اگر تم علم رکھتے ہو“ (سورۃ البقرہ آیت 185)

حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضرت محمد ﷺ نے فرمایا ”سورج طلوع ہونے سے پہلے (رمضان میں) کھانا کھاؤ کیوں کہ وہ بابرکت کھانا ہے“ (مسلم) رمضان کے روزے رکھنے کا بنیادی مقصد روحانی تزکیہ اور پاکیزگی ہے۔ جب کہ صحت کے پہلوؤں کو بھی مد نظر رکھا گیا ہے۔

ہمارے پیارے آقا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ نے اپنے خطبہ جمعہ 2 ستمبر 2007 میں روزہ کی اہمیت بیان کرتے ہوئے فرمایا کہ ایک حدیث میں آنحضرت ﷺ نے فرمایا کہ علاوہ روحانی ترقی کے روزہ تمہاری جسمانی صحت کے لئے بھی ضروری ہے اور آجکل کی سائنس اور ڈاکٹرز بھی یہی کہتے ہیں۔ (الفضل، 21 اکتوبر 2007) روزے کی حالت میں جسم زہریلے مادے خارج کر دیتا ہے، ساتھ ہی ساتھ آپس میں صبر اور ضبط کو فروغ دیتا

ہے۔ (<http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/gesundheitsliche-vorteile-beim-ramadan-fasten-32320.php>)

جسم میں یہ تبدیلی انسانی صحت کے لئے خوشنما ثابت ہوتی ہے۔ جسم کی صفائی کے ساتھ ساتھ غیر ضروری اور نقصان دہ مادے خارج ہو جاتے ہیں۔

ابتدائی روزوں میں صحت میں گراؤ محسوس ہوتا ہے، سردرد اور مزاج میں چڑچڑاپن جس کی علامتیں ہیں۔ لیکن کچھ ہی گھنٹوں میں یہ احساس ختم ہو جاتا اور جسم اس نئی تبدیلی کو قبول کر لیتا ہے۔ اور مثبت اثرات ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ روزہ ذہنی دباؤ اور جسمانی حالت کو بہتر کرنے کے لئے بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

(<http://www.spektrum.de/wissen/was-bringt-fasten-wirklich/1332027>)

تیز خون میں سوزش میں پہلے سے سچاس فیصد کمی کا باعث بنتا ہے۔

(<http://www.zeit.de/zeit-wissen/2010/05/lss-dich-gluecklich/seite-4>)

تاہم یہ ضروری ہے کہ روزہ دار روزہ کی حالت میں اپنی خوراک کا خاص خیال رکھے۔ عام غذا کے ساتھ ساتھ جسم کو تمام ضروری اجزاء بھی حاصل ہوں۔

(<http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/gesundheitsliche-vorteile-beim-ramadan-fasten-32320.php>)

اس امر کے لئے ضروری ہے کہ ہم سنت رسول ﷺ کو مد نظر رکھیں جس کے مطابق آپ ﷺ نے روزہ کو کھجور اور پانی سے افطار کرنا پسند فرمایا ہے۔

("Gardens of the Righteous" Riyadh As-Salihin (Übersetzung von Muhammad Zafrullah Khan) S. 215)

دلچسپی کی بات یہ ہے کہ کھجور میں موجود امینو اسڈ (Aminosäure) دماغ میں میلاٹونین (Melatonin) میں تبدیل ہو جاتا ہے جو نیند کو فروغ دیتی ہے۔

میٹھے پھلوں میں کالیم (Kalium) (جو پانی کے نظام کے لئے بہت اہم ہے)، پتاشیم، آئرن، کاپر، زنک، فاسفورس، اور میگنیشیم پائے جاتے ہیں، ان میں موجود چینی کی اور

کیلوریز کی بھرپور مقدار تو انسانی اور بشاشت کا ذریعہ بنتی ہے۔ ناشتے میں بغیر چکنائی والے اجزاء کا استعمال مثبت ثابت ہوتا ہے۔

نتیجہ: رمضان کے روزے رکھنے سے انسانی جسم اور دماغ پر مثبت اثرات ہونا دین اسلام کے کامل دین ہونے کی ایک پختہ دلیل ہے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو اس ماہ سے بھرپور فائدہ اٹھانے کی توفیق عطا فرمائے، آمین (از طرف نیشنل شعبہ صحت جسمانی لجنہ اماء اللہ جرمنی)