

Dr Syed Ahmad Khan

فی الحال ہم یہاں روزہ کے طبی فائدے پر غور کریں گے جس کی وجہ سے شرعی پابندی کے ساتھ ساتھ بہتر صحت کی معلومات کے سبب اور بھی ہماری رغبت بڑھ جاتی ہے۔ وہ حضرات جو بد ہضمی و معدہ کی دیگر خرابی، جگر کی خرابی، ہائی بلڈ پریشر، موٹاپا اور جسم میں چربی کی زیادتی خاص طور سے کولسٹرول کے بڑھنے جیسے امراض میں مبتلا ہوں، ان کے لے لے یہ مہینہ اپنے آپ کو فٹ کرنے کے لے بڑی نعمت ثابت ہو سکتا ہے۔ روحانی اور جسمانی طور پر صحت یاب رہنے کے لے اللہ تعالیٰ نے رمضان شریف کا مہینہ روزے کی شکل میں ہمیں عنایت کیا ہے۔ یقیناً اس میں اللہ تعالیٰ کی کریمانہ حکمت عملی شامل ہے۔ اعضاء رئیسہ خاص طور سے دل و دماغ اور جگر کو روزہ رکھنے سے تقویت ملتی ہے اور ان کے افعال میں درستگی پیدا ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ استحالہ کا عمل (Metabolic Function) بھی ترتیب میں آجاتا ہے، جسے سائنسدانوں نے بارہا ثابت کیا ہے اور اس کی رپورٹ نیشنل / انٹرنیشنل میڈیکل جرنلوں میں شائع ہو چکی ہے۔ روزہ رکھنے سے اضافی چربی ختم ہو جاتی ہے۔ روزہ ذہنی تناؤ کو ختم کرنے میں ہم ادا رول کرتا ہے۔ وقت پر سحر اور افطار کر کے موٹاپا کے شکار لوگ اپنا وزن کم کر سکتے ہیں۔ وہ عورتیں جو موٹاپا کا شکار ہیں اور اولاد سے محروم ہیں ان کے لئے روزہ نہایت ہی فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے کیونکہ جدید میڈیکل سائنس کا ماننا ہے کہ وزن کم ہونے کے بعد بے اولاد خواتین کے یہاں اولاد کی پیدائش کے امکانات میں کافی اضافہ ہوتا ہے۔ جب ہم روزہ رکھتے ہیں تو ہمارے معدے کے فاسد مادے زائل ہو جاتے ہیں۔ روزہ کا ایک اہم فائدہ یہ بھی ہے کہ جو لوگ منشیات، شراب اور تمباکو نوشی جیسی بری عادتوں کے عادی ہو چکے ہیں وہ روزہ کی مدد سے اس ان عادتوں پر قابو پاسکتے ہیں۔ تجربات بتاتے ہیں کہ روزہ رکھنے کی وجہ سے انسان کی زندگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ روزہ رکھنے کی وجہ سے ہمارا دل نظام ہضم میں اپنی توانائی صرف کرنے سے آزاد ہو جاتا ہے اور وہ اس توانائی کو گلوبن پیدا کرنے پر صرف کرتا ہے۔ گلوبن ہمارے جسم کی حفاظت کرنے والے مدافعتی نظام کو تقویت پہنچاتا ہے۔ روزہ قوت مدافعت کے نظام کو بہتر بناتا ہے۔ روزہ رکھنے کی وجہ سے دماغی خلیات کو فاضل مادوں سے نجات مل جاتی ہے اور اسی طرح سے دماغی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔ روزہ کی اہمیت و افادیت کا اندازہ پروفیسر نیکولای کے اس بیان

ہوتا ہے جو انہوں نے اپنی کتاب ”صحت کی خاطر بھوک“ میں ذکر کیا ہے وہ لکھتے ہیں ”ہر انسان، خاص طور پر بڑے شہروں میں رہنے والے کے لئے ضروری ہے کہ وہ سال میں تین چار ہفتے تک کھانا کھانے سے باز رہے تاکہ وہ پوری زندگی صحت یاب رہے۔“

1- روزہ سارے نظامِ ہضم کو ایک ماہ کے لئے آرام مہیا کر دیتا ہے۔ درحقیقت اس کا حیران کن اثر بطور خاص جگر پر ہوتا ہے کیونکہ جگر کھانا ہضم کرنے کے علاوہ پندرہ مزید اعمال بھی سرانجام دیتا ہے جس کی وجہ سے اس پر تھکن طاری ہو جاتی ہے۔ دوسری طرف روزہ کے ذریعے جگر کو چار سے چھ گھنٹوں تک آرام مل جاتا ہے جو روزہ کے بغیر قطعی ناممکن ہے۔ کیونکہ بے حد معمولی خوراک یہاں تک کہ ایک گرام کے دسویں حصے کے برابر بھی اگر معدہ میں داخل ہو جائے تو پورا نظامِ انہضام اپنا کام شروع کر دیتا ہے اور جگر فوراً مصروفِ عمل ہو جاتا ہے۔ سائنسی نقطہ نظر سے ماہرین طب کا دعویٰ ہے کہ اس آرام کا وقفہ ایک سال میں ایک ماہ ضرور ہونا چاہیے۔

روزہ کے دوران خون کی مقدار میں کمی ہو جاتی ہے یہ اثر دل کو نہایت فائدہ مند آرام مہیا کرتا ہے۔ زیادہ اہم بات یہ ہے کہ خلیوں کے درمیان (Inter Cellular) 2 مائع کی مقدار میں کمی کی وجہ سے خلیوں کا عمل بڑی حد تک سکون آشنا ہو جاتا ہے۔ لعاب دار جھلی کی بالائی سطح سے متعلق خلیے جنہیں (Epitheliead) کہتے ہیں اور جو جسم کی رطوبت کے متواتر اخراج کے ذمہ دار ہوتے ہیں ان کو بھی صرف روزے کے ذریعے ہی آرام اور سکون ملتا ہے۔ اسی طرح سے ٹشو یعنی پٹھوں پر دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ پٹھوں پر یہ ڈانسٹالک دباؤ دل کے لئے انتہائی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ روزے کے دوران ڈانسٹالک پریشہ ہمیشہ کم سطح پر ہوتا ہے یعنی اس وقت دل آرام کی صورت میں ہوتا ہے۔ مزید برآں آج کا انسان ماڈرن زندگی کے مخصوص حالات کی بدولت شدید تناؤ یا ٹینشن کا شکار ہے۔ رمضان کے ایک ماہ کے روزے بطور خاص ڈانسٹالک پریشہ کو کم کر کے انسان کو بہت زیادہ فائدہ پہنچاتے ہیں۔

3- پھیپھڑے براہِ راست خون صاف کرتے ہیں اس لئے ان پر بلا واسطہ روزے کے اثرات پڑتے ہیں۔ اگر پھیپھڑوں میں خون منجمد ہو جائے تو روزے کی وجہ سے بہت جلد یہ شکایت رفع ہو جاتی ہے اس کا سبب یہ

ہے کہ نالیاں صاف ہو جاتی ہیں۔ یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ روزہ کی حالت میں پھیپھڑے فضلات کو بڑی تیزی کے ساتھ خارج کرتے ہیں اس سے خون اچھی طرح صاف ہونے لگتا ہے اور خون کی صفائی سے تمام نظام جسمانی میں صحت کی لہر دوڑ جاتی ہے۔

4۔ روزے کے دوران جب خون میں غذائی مادے کم ترین سطح پر ہوتے ہیں تو ہڈیوں کا گودہ حرکت پذیر ہو جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں لاغر لوگ روزے رکھ کر آسانی سے اپنے اندر زیادہ خون پیدا کر سکتے ہیں۔ روزے کے دوران جگر کو ضروری آرام اتنا مواد مہیا کر دیتا ہے جس سے آسانی اور زیادہ مقدار میں خون پیدا ہو سکے۔

5۔ خون میں سرخ ذرات کی تعداد زیادہ اور سفید ذرات کی تعداد کم پائی جاتی ہے۔ ماہرین کے مطابق روزے میں حرارت جسمانی گر جاتی ہے لیکن جب اصلی بھوک عود کر آتی ہے۔ تو حالت جسمانی اصلی حالت کی طرف مائل ہو جاتی ہے اسی طرح جب روزہ کھولا جاتا ہے اور غذا استعمال ہوتی ہے تو حرارت جسمانی میں کسی قدر اضافہ ہو جاتا ہے روزہ رکھنے کے بعد خون کی صفائی کا عمل جاری ہو جاتا ہے۔ قلت الام (یمینا) کی حالت میں اکثر دیکھا گیا ہے کہ خون کے سرخ خلیات کی تعداد میں ترقی ہو جاتی ہے ایک مشاہدہ کے مطابق معلوم ہوا کہ صرف 12 دن کے روزوں کے تسلسل کی وجہ سے خون کے خلیات کی تعداد 5 لاکھ سے بڑھ کر 36 لاکھ تک پہنچ گئی۔

روزہ نفس کی بڑھتی ہوئی سرکشی کو بھی لگام دیتا اور اس کی حیوانی خواہشوں کو بھی بے قابو نہیں ہونے دیتا۔ اسی لیے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے نوجوانوں کو بطور خاص فرمایا تھا، کیونکہ نوجوانی میں نفس زیادہ زور آور ہوتا ہے۔

(یا معشر الشباب..... لہ وجاء) (صحیح البخاری، النکاح، باب ۲، ج: ۵۰۶۵، و صحیح مسلم، النکاح، باب ۱، ج: ۱۴۰۰)

”اے نوجوانوں کی جماعت! تم میں سے جو شادی کی استطاعت رکھتا ہے، اس کو چاہیے کہ وہ شادی کر لے، اس لیے کہ یہ (شادی) نگاہوں کو پست رکھنے اور شرم گاہ کی حفاظت کرنے میں بہت زیادہ معاون

ثابت ہوتی ہے اور جو اس کی طاقت نہیں رکھتا تو وہ روزے رکھے، کیونکہ روزہ اس کی نفسانی خواہشوں کا زور توڑے رکھے گا۔“

اس سے معلوم ہوا کہ نفس کی سرکشی کا زور توڑنے کے لیے روزہ مدد و معاون ہے۔ اسی لیے ایک اور حدیث میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے روزے کو ایک نفع بخش عمل قرار دیا۔ حضرت ابو امامہ باہلی رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں۔

(قلت: یا رسول اللہ----- لا مثل له) (سنن النسائی، الصیام، باب فضل الصیام، ج: ۲۲۳۳)

”میں نے کہا، اللہ کے رسول! مجھے ایسا کام بتلائیے جو مجھے نفع دے، آپ نے فرمایا، روزے رکھا کرو اس کی مثل کوئی چیز نہیں۔“

1. حدیث نبوی ہے کہ ”روزے رکھو صحت مند ہو جاؤ گے۔“ (الترغیب والترہیب (۸۳۲))  
عصر حاضر کی جدید سائنسی تحقیق یہ کہتی ہے کہ جسم انسانی پر سال بھر میں لازماً کچھ وقت ایسا آنا چاہیے جس میں اس کا معدہ کچھ دیر فارغ رہے۔ کیونکہ مسلسل کھاتے رہنے سے معدے میں مختلف قسم کی رطوبتیں پیدا ہو جاتی ہیں جو آہستہ آہستہ زہر کی صورت اختیار کر لیتی ہیں۔ لیکن روزے سے یہ رطوبتیں اور ان سے پیدا ہونے والے کئی مہلک امراض ختم ہو جاتے ہیں اور نظام انہضام پہلے سے قوی تر ہو جاتا ہے۔ روزہ شوگر، دل اور معدے کے مریضوں کے لیے نہایت مفید ہے اور مشہور ماہر نفسیات سگمنڈ نرائیڈ کا کہنا ہے کہ روزے سے دماغی اور نفسیاتی امراض کا کلی خاتمہ ہو جاتا ہے۔ (مزید تفصیل کے لیے ملاحظہ ہو: سنت نبوی اور جدید سائنس (۱۶۲۱) ڈاکٹر عبد الحمید دیان (Abdul-Hamid Dian) اور ڈاکٹر احمد قاراقرز (Ahmad Qara Quz) اپنے ایک آرٹیکل "Medicine in the Glorious Qur'an." میں لکھتے ہیں کہ:

”روزہ انسان کی جسمانی، نفسیاتی اور جذباتی بیماریوں کے لیے مؤثر علاج ہے۔ یہ آدمی کی مستقل مزاجی کو بڑھاتا ہے۔ اس کی تربیت کرتا ہے اور اس کی پسند اور عادات کو شاندار بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے

روزہ انسان کو طاقتور بناتا ہے اور اس کے اچھے اعمال کو پختہ عزم دیتا ہے۔ تاکہ وہ لڑائی و فسادات کے کاموں 'چڑچڑے پن اور جلد بازی کے کاموں سے اجتناب کر سکے۔ یہ تمام چیزیں مل کر اس کو ہوشمند اور صحت مند انسان بناتی ہیں۔ علاوہ ازیں اس کی ترقی 'قوت مدافعت اور قابلیت کو بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے تاکہ وہ مشکل حالات کا سامنا کر سکے۔ روزہ انسان کو کم کھانے کا عادی بناتا ہے اور اس کے موٹاپے کو کنٹرول کرتا ہے جس سے اس کی شکل و شبہت میں نکھار پیدا ہو جاتا ہے۔ روزے کی وجہ سے انسان کی صحت پر جو اثرات و فوائد مرتب ہوتے ہیں وہ یہیں ختم نہیں ہوتے بلکہ روزہ انسان کو بہت سی مہلک بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے جن میں اہم و قابل ذکر نظام انہضام کی بیماریاں ہیں مثلاً جگر کی بیماریاں 'بد ہضمی وغیرہ۔ علاوہ ازیں موٹاپا 'بلڈ پریشر 'دمہ 'خناق اور ان جیسی دیگر بہت سی بیماریوں کا علاج ہے۔ روزے کی حالت میں بھوک کی وجہ سے انسان کے جسم میں موجود خون کے خراب خلیوں کے ٹوٹنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور ان کی جگہ خون کے نئے خلیے بننے شروع ہو جاتے ہیں۔ " ڈاکٹر شاہد اطہر (Shahid Athar) جو کہ امریکہ کی ایک یونیورسٹی "انڈیانا یونیورسٹی سکول آف میڈیسن" کے ایسوسی ایٹ پروفیسر ہیں وہ فوائد رمضان کے متعلق اپنے ایک آرٹیکل "The Spiritual and Health Benefits of Ramadan Fasting" میں لکھتے ہیں کہ "روزہ ان لوگوں کے لیے بہت مفید ہے جو نرم مزاج 'اعتدال پسند اور مثالی بنا چاہتے ہیں۔ 1994ء میں ایک بین الاقوامی کانفرنس "رمضان اور صحت" جو کہ 'کاسابلانکہ' میں منعقد ہوئی۔ اس میں طبی حوالے سے روزے کی وسعت و پھیلاؤ کے بارے میں 50 اہم نکات پر روشنی ڈالی گئی۔ جس سے نظام طب کے حوالے سے بہت سے اچھے اثرات سامنے آئے حتیٰ کہ یہ چیز بھی سامنے آئی ہے کہ روزہ مریضوں کے لیے کسی بھی طریقے سے نقصان دہ نہیں ہے۔ جو لوگ روزہ رکھتے ہیں وہ اس میں سکون اور صبر و تحمل کا درس لیتے ہیں۔ روزہ کی حالت میں انسان کی نفسانی بیماریاں کم ہو جاتی ہیں