

روزہ اور صحت

روزے کا مقصد

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (البقرہ: 183)

اے لوگو! جو ایمان لائے ہو! تم پر روزے اس طرح فرض کیے گئے جس طرح تم سے پہلے لوگوں پر فرض کیے گئے تھے تاکہ تم مرتی بن جاؤ۔
تتقون... تم سچ جاؤ (دنیا میں مختلف تکلیفوں / بیماریوں + آخرت میں جہنم سے)

تم ممتی بن جاؤ (تقویٰ کی صفت ہوگی تو انسان بہت سی خرابیوں اور گناہوں سے بچے گا جو مختلف نفسیاتی اور جسمانی بیماریوں کا باعث ہیں + معاشرتی خرابیاں

حدیث میں ہے نبی ﷺ نے فرمایا کہ اللہ عزوجل فرماتا ہے کہ روزہ خالص میرے لیے ہوتا ہے اور میں ہی اس کا بدلہ دیتا ہوں۔ بندہ اپنی شصوت، کھانا پینا میری رضا کے لیے چھوڑتا ہے اور روزہ گناہوں سے بچنے کی ڈھال ہے۔ (صحیح البخاری: 7492)

روزے کے دیگر روحانی فوائد

- نفس پر کنٹرول
- صبر کی صفت پیدا ہوتی ہے
- will power قوت ارادی پیدا ہوتی ہے جس سے زندگی کے چیلنجز کا مقابلہ کرنے کی ہمت ہوتی ہے۔
- دوسرے انسانوں کے لیے ہمدردی کے جذبات
- اللہ کا قرب اور روحانی طور پر مضبوط
- بری عادات سے چھٹکارا مثلاً سگریٹ نوشی، جھوٹ، چوری، فحش گوئی

روزے کے طبی فوائد

- وزن کا اعتدال پر آنا
- Digestive system کو آرام ملنے سے السرز اور دوسری infiamation صحیح ہو جاتی ہیں۔
- کولسرڈول کم ہو جاتا ہے۔
- شوگر کی بیماری میں فائدہ ہوتا ہے۔
- جگر اور گردوں کی کارکردگی پر مثبت اثرات پڑتے ہیں۔
- ہائی بلڈ پریشر اعتدال پر آ جاتا ہے۔
- قوت مدافعت مضبوط ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں بہت سی بیماریوں سے حفاظت اور نجات ملتی ہے۔
- دماغی صلاحیت اور یادداشت بہتر ہو جاتی ہے۔

• Stress اور کینسر سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت بہتر ہو جاتی ہے۔

• گردے کی پتھری سے حفاظت ہوتی ہے۔ روزے سے خون میں سوڈیم کی مقدار بڑھتی ہے جو کیشیم کو Crystalize ہونے نہیں دیتی

• جسم کے خلیوں اور tissues میں Toxins جمع ہونے اور ان سے پیدا ہونے والی خرابیوں سے نجات۔ روزہ بہترین

detoxification کرتا ہے۔

• Sexual desire کو کم کرتے ہیں (آپ ﷺ کا نوجوانوں سے فرمانا کہ جو نکاح نہ کر سکے وہ روزے رکھے۔

• بہت سی بیماریوں کا علاج ہے اور کئی ممالک میں روزے کے ذریعے علاج کیا جاتا ہے۔

Chronic Rheumatoid infaction

High gastric acidity and ulcers

• روزے سے جسم میں فالٹو جمع شدہ چربی استعمال ہونے لگتی ہے جس سے شریانوں میں plaque بنتے کا عمل ختم ہو جاتا ہے (کیونکہ اس

عمل سے شریانیں تنگ ہو جاتیں ہیں جو کہ

ہارٹ اٹیک کا باعث بنتا ہے)۔