

نیشنل ہیلتھ اینڈ فٹنس ڈیپارٹمنٹ اور  
احمدیہ مسلم میڈیکل ایسوسی ایشن  
رمضان برکتوں اور صحت کا مہینہ

- رمضان صرف روحانی برکتوں کا مہینہ ہی نہیں بلکہ جسمانی صحت کو حاصل کرنے کا مہینہ بھی ہے۔
- روزانہ کے تین کھانے اور دہ سنیک، رمضان کے دو کھانوں، سحری اور افطار کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔
- روزوں کا مقصد سحری کھا کر آرام دہ ماحول میں کم سے کم کام کرنا، لیٹے رہنا یا افطار کا انتظار کرنا نہیں بلکہ روزہ رکھ کر روزانہ کے کام باقاعدگی سے کرنا ضروری ہے۔ اس بھروسے کے ساتھ کہ میرے نفس کا دنیاوی کھانا جو میں نے محض خدا تعالیٰ کے فضل سے اور اسکی مدد سے چھوڑا ہے، وہ میری صحت کا باعث بنے جس میں میری جسمانی صحت ہی نہیں بلکہ روحانی صحت اور ترقی بھی شامل ہے۔
- سحری اور افطاری کے وقت کھانوں میں اعتدال اور روزوں کی لمبائی کے مطابق تھوڑی سی تبدیلی روزہ کو جسمانی طور پر آسانی کر دیتے ہیں۔
- جب آپ سحری کے لئے اٹھیں تو اٹھتے ہی آپکی توجہ کھانے کی طرف نہ ہو۔ پہلے وضو کریں، تہجد پڑھیں روحانی غذا سے اپنی سحری کی ابتدا کریں۔ اپنے جسم اور اعضا کو اس وقت کھانے کا عادی بنائیں۔ اور انکو یہ پیغام ملے کہ آج سے وقت سے پہلے کھانا کھانا ہے۔
- سحری میں ایسا کھانا ہو جس میں فائبر کی مقدار زیادہ ہو جس سے بھوک کا احساس کم ہوتا ہے۔ جیسے براؤن آٹے کی روٹی، براؤن ڈبل روٹی، سبزی، گوشت کا سالن، یا انڈے کا سالن۔ ۲ - ۳ گلاس پانی، دہی کا استعمال ضرور کریں۔ بغیر نمک کے خشک میوے، جن میں اخروٹ اور بادام شامل ہوں لینا بھی بہت اچھا ہے۔ کھانے میں کم نمک کا استعمال پیاس کو کم کرتا ہے۔ سالن ہر روز بدل کر استعمال کریں اس سے یکسانیت نہیں آتی اور کھانے سے رغبت قائم رہتی ہے۔ بعض لوگ ویٹا بکس، خشک میوے، شہد اور پھلوں کے ساتھ دودھ سحری میں استعمال

کرتے ہیں ، وہ بھی ٹھیک ہے۔ آپ خود اپنے جسم کی ضرورت کے مطابق اپنی سحری بنائیں اور کھائیں۔

● سحری کرنے کے بعد نماز فجر ادا کریں قرآن شریف پڑھ کر اپنے جسم کو آرام دیں۔ اور پھر اپنے وقت پر اُٹھ کر اپنے روزانہ کے دن کا آغاز کریں۔

● یاد رکھیں کہ جسم کی نارمل فزیالوجی یا جسم کے صحت مندانہ کام کرنے کے طریقے کے مطابق آپ کو اپنے عام کھانے کے وقت بھوک بھی لگے گی، پیاس بھی لگے گی۔ اور جیسا کہ حضور نے ۲ جون کے خطبہ میں فرمایا کہ رمضان میں جسم کی اصل غذا روحانی غذا ہے نہ کہ وہ غذا جو آپ کے نفس کی خواہشات کو پورا کرے۔ ہماری قرآن شریف کی تعلیم تو یہ ہے کہ اچھا کھانا ضرور کھاؤ مگر اس میں بھی میانہ روی ہو اور توازن ہو۔

● ایک صحت مند انسان کے کھانے کے نظام میں کھانا یا غذا ۳ گھنٹے میں مکمل طور پر جسم کا حصہ بن جاتی ہے اور آپ کو مسلسل توانائی دیتی ہے۔ روزے کے دوران جو آپ کے عام کھانے کے اوقات ہیں ان میں آپ کو کھانے کی غیر حاضری اور بھوک کا احساس ہو گا۔ اس کو اپنے پر طاری نہ ہونے دیں۔ اگر اُس وقت نماز کا وقت ہے تو نماز پڑھیں، نوافل پڑھیں، قرآن شریف پڑھیں۔ اگر آپ کام پر ہیں تو اپنے کام کو اور زیادہ توجہ سے کریں۔ اس طرح چند لمحوں میں ہی آپ کا ذہن جسمانی غذا کی خواہش سے ہٹ جائے گا اور روحانی غذا آپ کا حوصلہ بڑھائے گی۔ کیونکہ اسی دوران ہمارے جسم کا اندرونی نظام ہمارے جسم کے سٹور میں سے طاقت اور ضرورت کے اجزا نکال لیتا ہے۔ ہمارے جسم کے اندر جمع ہوئی چکنائی اور شکر جگر سے نکل کر جسمانی افعال کو صحت مندانہ طریقے سے قائم رکھتے ہیں۔ اسی طرح اگر آپ کو پیاس لگتی ہے تو آپ کو تجربہ بھی ہو گا کہ کچھ دیر بعد وہ ختم ہو جاتی ہے۔ کیونکہ ہمارے جسم کے اندر کا پانی بنیادی خلیوں سے نکل کر ہمارے جسم کی پانی کی ضرورت کو پورا کر دیتا ہے۔ اور اس طرح ہمارا جسم روزوں میں بھی اعتدال کے ساتھ کام کرتا رہتا ہے۔ یاد رکھیں اگر آپ بہت چکنائی والے کھانے کھا رہے ہیں تو جو چکنائی آپ کا جسم استعمال

کر رہا ہے آپ اس کو دوبارہ جمع کر دیتے ہیں۔ اس طرح روحانی ترقی تو اپنی جگہ، جسمانی بہتری بھی واقع نہیں ہوتی اور آپ کا جسم دوگنا کام کرنے کے باوجود اپنے غیر صحت مندانہ وزن پر قائم رہتا ہے۔

- آپ کو اپنے جسم کو روزوں کے لئے رمضان سے پہلے ہی تیار کرنا شروع کر دینا چاہئے۔ اس کے لئے رمضان سے پہلے روزے رکھنے کی ضرورت نہیں۔ بلکہ روزے کے مقصد کو سمجھنا اور پھر عمل کرنا ہے۔
- افطاری کے لئے روزہ کھجور سے کھولیں۔ اس کے ساتھ سادہ پانی ہو تو اچھا ہے۔ مگر آپ شربت، ملک شیک یا لسی کا استعمال بھی کر سکتے ہیں جو ہفتہ میں دو سے تین بار ہو۔ چائے کا کپ لینا بھی بہت فائدہ مند ہے جو آپ روزانہ اور سحر و افطار دونوں میں لے سکتے ہیں۔ روزہ کھولنے کے بعد مغرب کی نماز پڑھیں۔ اپنے جسم کو دوبارہ کھانے کو قبول کرنے کے لئے تیار کریں۔ اس طرح آپ کے جسم میں شکر کی مقدار ایکدم نہیں بڑھے گی بلکہ صحت مندانہ طریقے سے آہستہ آہستہ بڑھے گی اور کنٹرول میں رہے گی۔

- اگر آپ روزہ کھولتے وقت بھر پور افطاری کرتے ہیں، جبکہ آپ کا معدہ بالکل خالی ہے، آپ اس کو ایکدم بہت زیادہ میٹھے، تیل والے اور مرغن کھانوں سے بھر دیتے ہیں۔ اس طرح آپ اپنے معدے کو بہت زیادہ کام کرنے پر مجبور کرتے ہیں کیونکہ اس طرح ایکدم بہت زیادہ شکر بن جائے گی اور خون میں اتنی زیادہ شکر جسم استعمال نہیں کر سکتا اور اس کو سٹور بھی نہیں کر سکتا۔ اسی وجہ سے بہت سے لوگ روزہ کھولنے کے فوراً بعد بہت شدید کمزوری اور ضعف محسوس کرتے ہیں اور ضروری عبادت کے بھی قابل نہیں رہتے۔ ہر روز پکوڑے، سموسے اور مٹھائیاں کھانے سے پرہیز کریں۔ مگر کھجور کے ساتھ اعتدال میں فروٹ چاٹ، دھی بھلے یا چنے کی چاٹ لینا ذائقہ کے لئے بھی اور نفس کو رمضان کے دنوں میں اہتمام کا احساس دلانے کے لئے کافی ہے۔

- رات کا کھانا بالکل سادہ رکھیں۔ مختلف اور بہت ساری ڈشز نہ بنائیں۔ سب کی پسندیدہ ایک ڈش بنائیں۔ پودینے اور دھنیے کی چٹنی آپکے کھانے کا حصہ ہونا چاہئے۔ اگر ان کو دھی میں بنائیں اور ایک جوئیہ لہسن کا ڈال لیں تو ان کی افادیت اور بڑھ جاتی ہے۔ اور ذائقہ بھی اچھا

ہو جاتا ہے۔ اور نظام ہضم صحت مند رہتا ہے۔ کھانا کھا کر ۱۰۰ قدم چلنے کا نسخہ ہمیشہ بہت فائدہ مند رہتا ہے۔ اس طرح آپ کو پیٹ پھولنے کا احساس، پیٹ درد، کمزوری اور ناطاقتی نہیں ہوتی۔

• اگر آپ ورزش کرنے کے عادی یا شوقین ہیں تو ورزش رمضان میں ہلکی سے درمیانہ ، افطاری سے پہلے کریں۔ سخت ورزش کو رمضان کے دوران نہ کریں۔ گرمی میں باہر نکلیں تو چھتری کا استعمال کریں۔ پانچوں وقت کی نمازیں پڑھیں۔ وضو کریں۔ پانی کا استعمال جسم کو کسی محرومی کا احساس نہیں ہونے دیتا۔

• ۲ جون کے خطبہ میں حضور نے فرمایا ، ہماری تعلیم ہے ، جو شخص بیماری یا سفر کی حالت میں روزہ رکھتا ہے ، وہ خدا تعالیٰ کی نافرمانی کرتا ہے اور اُسے یہ روزے دوبارہ رکھنے ہونگے۔ جب وہ صحت مند ہو جائے گا یا اس کا سفر ختم ہو جائے گا۔ اور یہاں پر نہیں بتایا گیا کہ سفر کتنا لمبا ہو یا چھوٹا ، اور بیماری کیسی ہو تھوڑی یا زیادہ۔ تو ہم کو خدا تعالیٰ کی نافرمانی کا موجب نہیں بننا چاہیے اور اپنے جسم پر ظلم نہیں کرنا چاہئے۔

• اگر آپ کسی ایسی بیماری کا شکار ہیں جو دوائیوں سے کنٹرول میں ہے جیسے ذیابیطس، بلڈ پریشر، گردوں کی بیماری اور بعض ذہنی بیماریاں۔ ان سب مریضوں کو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے روزہ رکھنا چاہئے۔ کبھی بھی بغیر اپنے ڈاکٹر سے پوچھے خود ایسے فیصلے نہ کریں جو آپ کی علاج کے ساتھ صحت مندانہ زندگی کو بیماری میں یا بیماری کی پیچیدگیوں میں بدل دے۔

• ریسرچ نے ثابت کر دیا ہے کہ روزہ رکھنے کا صحت مند جسم کو کسی بھی طرح کا نقصان نہیں اگر روزے کی پوری شرائط کے ساتھ رکھا جائے۔ ریگولر روزے رکھنے سے جسم میں سے گندے مواد نکل جاتے ہیں۔ تیزابیت کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ ذہنی بیماریوں کی اگر ابتدا ہو رہی ہو تو جسم کے ہارمون اور انزائم کے معتدل ہونے پر روحانی ترقی ہونے پر انسان اپنے آپ کو ان کنٹرول اور بہتر محسوس کرتا ہے۔ اور زندگی کی تبدیلیوں کو نئے اور مثبت طریقے سے قبول کرتا ہے۔

- اپنی صحت کا خیال رکھنا ہمارا فرض ہے اور یہ ہماری عبادت کا حصہ ہے۔ خدا تعالیٰ ہم سب کو صحت مند رکھے۔ آمین ثم آمین