جناب حکیم راحت نسیم سوہدروی

روزے کا طبّی پہلو

یہ ایک مسلّمہ حقیقت ہے کہ بہت سے امراض کی جڑ معدہ کی خرابی ہے۔ روزہ نہ صرف معدہ کی اصلاح کرتا ہے بلکہ جسم انسانی کے ہر حصے کی ان رطوبات کو بھی ختم کرتا ہے جن کی وجہ سے جسم انسانی کسی نہ کسی مرض میں مبتلا ہوتا ہے۔ خالقِ کائنات کا یہ بہت بڑا احسان ہے کہ اس نے تاجدارِ دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم کے ذریعے جو ضابطہ حیات ہمیں دیا اس میں روزہ بنیادی حیثیت سے موجود ہے۔ آج کے سائنسدان اور محقق اس امر کو تسلیم کر چکے ہیں کہ روزہ سے جسم کے موادِ غلیظہ کا استحصال ہوتا ہے اور اعضائے جسم ان کے باعث نقصان پہنچنے سے محفوظ رہتے ہیں۔ آج کے دور نے جن امراض کو جنم دیا ہے روزہ ان میں سے اکثر پر قابو پانے کا ایک اہم ذریعہ ہے اور لطف کی بات یہ ہے کہ اس سے صرف جسمانی امراض کی اصلاح ہی نہیں ہوتی بلکہ روحانی طور پر بھی روزہ انسان کی عظمت و رفعت کا بہترین ذریعہ ہے۔

بعض لوگ روزہ کو محض فاقہ قرار دیتے ہیں اور کہتے ہیں کہ فاقہ سے جسم انسانی کا کچھ نہ کچھ حصہ تحلیل ہوتا ہے۔ اگرچہ فاقہ کے متعلق یہ امر پایۂ ثبوت کو پہنچ چکا ہے کہ بعض امراض کا یہ بھی قدرتی اور لازمی علاج ہے اور اس سے انسانی جسم کو اس وقت تک نقصان نہیں پہنچتا جب تک ایک خاص حد سے تجاوز نہ کر جائے۔ مگر جہاں تک روزہ کا تعلق ہے، اس پر ماہرینِ طب اور محققین کا اتفاق ہے کہ صحتِ انسانی کے لئے یکسر مفید ہے اور متعدد امراض جن میں فشارِ خون، فربہی، وجع المفاصل، جلدی امراض اور بعض امراض

نظام ہضم اس سے جاتے رہتے ہیں۔

روزہ کی حقیقت کو جاننے کیلئے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ قدرت نے جسم کے اندر جو قوتِ مدبرہ پیدا کی ہے یہ قوت کسی خارجی تدبیر کے بغیر بروقت قوتوں کی حفاظت اور ان کی طرف قوتِ مدافعت پیدا کرتی ہے۔ اس لئے یہ اصول پیشِ نظر رکھا گیا ہے کہ علاج کے طور پر وہ تدابیر اختیار کی جائیں جو ان قوتوں کی مددگار ہوں۔ ایسی تمام باتوں سے پرہیز کی جائے جو اس قوت کو کمزور کریں۔ روزہ قوتِ مدبرہ کو تقویت بہم پہنچاتا ہے۔ چنانچہ مزجوئل شو اپنی ایک تصنیف میں کہتا ہے اور اس پر تمام معالجین متفق ہیں کہ ترکِ خورد ونوش، ازالۂ مرض کی ایک اہم تدبیر ہے، ویدک طریقِ علاج میں تو اس کی بہت زیادہ اہمیت ہے۔

آج سے پون صدی قبل ایک طبی جریدے "لورڈ آف ریویوز" میں اس سلسلہ کے چند مشاہدات اور تجربات شائع ہوئے جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں :

ایک صاحب کہتے ہیں کہ میں چار دن تک کھانے سے بچا رہا اور میں نے ضعف و ناتوانگی کے بجائے چستی اور فرحت محسوس کی۔

ایک صاحب نے جو خرابیٔ ہضم کے مرض میں مبتلا تھے، تین دن روزہ رکھ کر اس سے نجات حاصل کی۔

کیلیفورنیا کے ایک کرنل لوگان نے ایک کتابچہ شائع کیا جس میں وہ لکھتا ہے کہ جب میں بیمار ہوتا ہوں تو علاج کے طور پر روزہ رکھتا ہوں اور صحت یاب ہوجاتا ہوں۔ میں نے ٹائیفائیڈ کے مرض سے بھی روزہ کے ذریعے نجات حاصل کی۔ اور میرے کنبہ کے افراد نے انفلوئنزا سے روزہ کے ذریعے شفا حاصل کی۔

کافی عرصہ پہلے سول اینڈ ملٹری گزٹ میں اس قسم کے تجربے شائع ہوئے۔ چنانچہ اخبار مذکور میں، ایک ڈاکٹر، جو سی۔پی بھارت سے تعلق رکھتا ہے، نے لکھا کہ : ایک انگریز کے پاؤں میں سوزش اور ورم تھا اور درد بھی محسوس ہوتا تھا، اس نے کوئی علاج نہ کیا بلکہ صرف روزہ رکھ کر شفا حاصل کی، اسی طرح ایک مجسٹریٹ کا بیان شائع ہوا کہ استسقاء کا ایک مریض جو نازک حالت تک پہنچ چکا تھا، روزہ کی بدولت صحت یاب ہوا۔

ان تجربات نے یورپ اور اہلِ مغرب کو چونکا دیا۔ پھر علمائے طب اس طرف متوجہ ہوئے اور اسطرح بعض نے کھلم کھلا اس رائے کا اظہار کیا کہ روزہ لاعلاج امراض کا علاج ہے۔

اس مختصر مضمون میں اس کی گنجائش نہیں کہ روزہ سے ہر عضو پر جو اثرات مترتب ہوتے ہیں انہیں

قلبند کیا جائے، مختصراً یہ کہ روزہ انسان کو نہ صرف متعدد امراض سے نجات دلاتا ہے، بلکہ بہت سے امراض کے انسداد کا ذریعہ بھی ہے۔

اللہ تعالیٰ ارحم الراحمین پر قربان جایئے کہ اس نے کوئی بھی تو ایسا حکم نہیں دیا جس سے انسان کی فلاح و بہبود مقصود نہ ہو۔

ترجمان کی ایجنسیاں

- ملک اینڈ سنز نیوز ایجنٹ بک سیلرز، ریلوے روڈ سیالکوٹ۔
- میسرز غلیق نیوز ایجنسی، موڑ ایمن آباد۔ ضلع گوجرانوالہ۔
- محمد سعید صاحب ایجنسی کھجور مارکہ صابن، بازار نانڈلیانوالہ ضلع لائلپور۔
- حاجی ملک محمد ابراہیم صاحب دکاندار مین بازار ٹیکسلا، تحصیل وضلع راولپنڈی۔
- مولانا محمد عبداللہ صاحب، خطیب جامع اہلحدیث، صدر، راولپنڈی۔
- کتب خانہ دہلیہ، ۳۰۔ النور مارکیٹ، اردو بازار گوجرانوالہ۔
- منشا بک سٹال بالمقابل ریلوے سٹیشن گوجرانوالہ ٹاؤن۔
- خواجہ نیوز ایجنسی لودھراں، ضلع ملتان۔
- حافظ عبدالحق صاحب معرفت مولوی علی احمد صاحب کریانہ سٹور، تحصیل بازار، بہاولنگر
- مرکز ادب حسین آگاہی، ملتان شہر۔
- محمد ابراہیم صاحب نیوز ایجنٹ، عباس سائیکل ورکس، بلاک نمبر ۱۹، سرگودھا۔
- مولانا محمد اسماعیل صاحب خادم مسجد امین پور بازار، لائلپور۔
- میاں عبدالرحمان حماد صاحب، پاک دواخانہ بہاولنگر روڈ، فقولہ ضلع ساہیوال۔
- محمود برادرز کریانہ مرچنٹس، چمن بازار، ہارون آباد، ضلع بہاولنگر۔