

# روزہ سائنس کی نظر میں

تحریر: ع۔ ز

☆ روزہ اسلام کے بنیادی ارکان میں سے ایک ہے۔ قرآن مجید میں اس کے متعلق واضح احکام موجود ہیں اور احادیث کثیرہ میں رمضان المبارک کے روزوں کی فضیلت ثابت ہے۔

☆ روزہ روح کی غذا ہے۔ (ڈاکٹر جیکب) ☆ روزہ گناہوں اور بھاریوں کو روکتا ہے۔ خیالات و جذبات کو خراب نہیں ہونے دیتا۔ (ڈاکٹر سی فرانڈ)

☆ کی ضرورت پڑے وہ اسلامی طریق سے روزہ رکھے اور ڈاکٹر جس طریق سے فاقد کراتے ہیں وہ بالکل غلط ہے۔ (ڈاکٹر ایمر سن) ☆ سکون اور اطمینان پیدا کرنے کے لئے روزہ بہترین چیز ہے۔ (ڈاکٹر خان لہیرٹ)

**روزہ دل میں سکون، صبر اور اطمینان**

**پیدا کرتا ہے۔ اس سے قوت برداشت**

**بڑھتی ہے اور سختیاں سہنے کی**

**عادت پیدا ہوتی ہے**

☆ شہادت و مصائب و تنگی و گریہ برداشت کرنے کے لئے

☆ روزہ سے بہتر کوئی چیز نہیں۔ (ڈاکٹر سگر) ☆ ہفتہ میں ایک بار روزہ رکھنا صحت کے لئے مفید ہے۔ (ڈاکٹر ایڈورڈ ٹگلن) ☆ مہینہ میں ایک دو بار روزہ رکھنا امراض کے حفظ و تقدم اور قیام صحت کے لئے نفع بخش ہے۔ (ڈاکٹر ڈی جیکب) ☆ کبھی کبھی روزہ مفید ہوتا ہے اس سے جسم کو گونا گوں فوائد حاصل ہوتے ہیں لیکن سحری اور افطاری کے وقت بسیار خوری سے پرہیز کرنا چاہئے۔ (ڈاکٹر فریتکلن)

☆ جذباتی انسانوں اور مجردوں کے لئے روزہ بہت مفید ہے۔ اس سے خیالات درست رہتے ہیں اور شیطانی وسوسے قریب نہیں آتے۔ (ڈاکٹر ایمر بے ہنری) ☆ روزہ دل میں سکون و صبر اور اطمینان پیدا کرتا ہے اس سے قوت برداشت بڑھتی ہے اور سختیاں سہنے کی عادت پیدا ہوتی ہے۔ (ڈاکٹر ہنری ایڈورڈ) ☆ فائقے کی بہترین صورت وہ روزہ ہے جو اہل اسلام کے طریق سے رکھا جاتا ہے۔ میں یہ مشورہ دوں گا کہ جب کسی کو فاقد کرنے

☆ ہے اب تو یورپ کے متعصب ڈاکٹر بھی اس کے فوائد کے قائل ہیں۔ ان کی آراء ملاحظہ فرمائیں: ☆ روزہ رکھنے سے خیالات پریشان نہیں ہوتے جذبات کی اٹھت جاتی رہتی ہے بُرائیاں اور بدیاں دور ہو جاتی ہیں اور تجرد کی زندگی خوشی گزر جاتی ہے۔ (ڈاکٹر مائیکل) ☆ روزہ سے ظاہر و باطن کی غلاظتیں دور ہوتی ہیں یہ روحانی و جسمانی استقامت کا دافع ہے۔ (ڈاکٹر جوزف) ☆ روزہ روحانی امراض کا علاج ہے یہ روح کو پاک اور صاف کرتا ہے۔ (ڈاکٹر سموئیل ایگزینڈر) ☆ روزے سے کئی جسمانی بیماریاں زائل ہو جاتی ہیں۔ خصوصاً مرطوب اور بلغمی بیماریاں۔ (ڈاکٹر ایم کلائیو)