

رمضان كريم

Ramadan Kareem

رمضان المبارک میں اچھی صحت کو برقرار رکھنا



NHS

Greater Manchester
Neurorehabilitation & Integrated
Stroke Delivery Network



BRITISH MUSLIM HERITAGE CENTRE

Centre of Excellence for Learning and Development

WWW.BMHC.ORG.UK

رمضان المبارک میں اچھی صحت کو برقرار رکھنا

”اے ایمان والو تم پر روزے فرض کیے گئے ہیں جس طرح تم سے پہلے لوگوں پر فرض کیے گئے تھے تاکہ تم پرپز گار بنو۔“
(قرآن 2:183)

اسلامی کیلنڈر میں رمضان ایک مقدس اور خوشی کا وقت ہے، دنیا بھر کے مسلمان اس مہینے کو ایک باوقار تحفے کے طور پر خوش آمدید کہتے ہیں اور اس مہینے سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اور برکات حاصل کرنے کے اہداف مقرر کر کے رکھتے ہیں۔ ہم نے یہ معلومات رمضان میں صحت کو برقرار رکھنے میں مدد کرنے اور اس اجازت کی اہمیت کو اجاگر کرنے کے لیے جمع کی ہیں جو اسلام ان افراد کے لیے دیتا ہے جو کسی وجہ سے روزہ نہیں رکھ سکتے ہیں۔ اس کی بے شمار وجوہات ہیں جن میں سے کچھ ذیل میں نمایاں ہیں۔

”پس جو کوئی بھی اس مہینے کو پائے [چاند دیکھ لے]، اسے چاہیے کہ روزہ رکھے۔ اور جو شخص بیمار ہو یا سفر میں ہو تو ان دنوں کے برابر دوسرے دنوں میں روزے رکھے۔ اللہ تمہارے لیے آسانی کا ارادہ رکھتا ہے اور تمہارے لیے تنگی کا ارادہ نہیں کرتا اور [چاہتا ہے] کہ تم اس مدت کو پوری کرو اور اس کے لیے اللہ کی تسبیح بیان کرو جس کی اس نے تمہیں رہنمائی فرمائی ہے۔ اور بے شک تم شکر گزار ہو گے۔“ (البقرہ: 185)

جن لوگوں کو روزے معاف کئے گئے ہیں وہ یہ ہیں:

- وہ لوگ جو دائمی جسمانی یا ذہنی بیماریوں میں مبتلا ہیں۔
- حیض والی خواتین
- وہ بچے جو بلوغت کی عمر کو نہ پہنچے ہوں۔
- وہ بوڑھے جو روزہ نہیں رکھ سکتے
- حاملہ یا دودھ پلانے والی خواتین
- مسافر

دائمی خرابی صحت کی کئی حالتیں ہیں جیسے۔

- دل بند ہو جانا
- ذیابیطس
- گردے کی دائمی بیماری
- مرگی
- کارٹیسول کی کمی کیوجہ سے بیماریاں جس میں قے متلی و بے ہوشی تک ہوتی ہے
- دماغی بیماریاں

امام بخاری رحمۃ اللہ علیہ نے اپنی صحیح احادیث کے مجموعہ میں ذکر کیا ہے: حسن اور ابراہیم نے ذکر کیا ہے کہ جو بوڑھا شخص روزہ رکھنے میں مشکل کا شکار ہو وہ کسی مسکین کو کھانا کھلا سکتا ہے۔ انس نے ایک یا دو سال تک ایسا کیا جب وہ بہت بوڑھے تھے: انہوں نے ایک مسکین کو ہر اس دن کے بدلے میں کھانا کھلایا جس کا وہ روزہ نہیں رکھ سکے تھے۔

یہ بیماری کی شدت پر منحصر ہے جس بنا پر روزے سے مکمل طور پر پرپز کرنے کی سفارش کی جا سکتی ہے، یہ فیصلہ صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد کے ساتھ مل کر کیا جانا چاہیے، جس میں طرز زندگی میں تبدیلی، اقدار، روزے کا تجربہ، سال کا وقت اور متبادل ادویات سب پر غور کیا جائے۔

براہ کرم اس مشورے سے مایوس نہ ہوں، قرآن ان خدشات کو دور کرتا ہے اور ان لوگوں کے لیے رہنمائی فراہم کرتا ہے جو اوپر دی گئی کسی بھی دائمی بیماری میں مبتلا ہوں اور ان کے لئے بدل میں معاوضے کے متبادل طریقے اور ثواب حاصل کرنے کا بتاتا ہے۔

اہم پیغامات

اگر آپ پہلے سے ہی کسی بیماری/عارضے میں مبتلا ہیں تو روزہ رکھنے پر غور کرتے وقت براہ کرم اپنے جی پی پریکٹیشنر سے مشورہ کریں،

اپنے ہیلتھ کیئر پریکٹیشنر کے مشورے کے خلاف روزہ رکھنا سنگین پیچیدگیوں کا باعث بن سکتا ہے اور یہ بیماری کی شدت اور تشخیص کو خراب کر سکتا ہے۔

روزے کے متبادل

جو لوگ روزہ نہیں رکھ سکتے وہ رمضان کے بلا روزہ عوامل میں حصہ لے سکتے ہیں۔

- صدقہ
- روحانیت
- نمازیں

اگر روزہ رکھنا بالکل بھی ممکن نہ ہو تو اس شخص کو چاہیے کہ وہ روزہ چھوڑنے کے بدلے صدقہ (فدیہ) کرے۔

صحت رمضان کی تجاویز

اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ ہم سب کا رمضان صحت مند ہو اور یہ کہ مستقبل میں دائمی بیماریوں سے بچاؤ کیا جا سکے، اس میں مدد کے لیے ہم نے چند تجاویز اکٹھی کی ہیں جو رمضان کے مہینے میں مفید ہو سکتی ہیں۔

سحری (صبح سے پہلے کا کھانا) کبھی نہ چھوڑیں

- یہ آپ کو متحرک رکھنے میں مدد کرتا ہے اور توانائی کے ذریعہ کا کام کرتا ہے۔
- سفید بریڈ کے بجائے پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس جیسے دلیہ، ویٹا بکس یا گٹی ہوئے گندم، ہول گرین بریڈ، اوراناچ کو غذا میں شامل کریں۔
- یہ ضرورت سے زیادہ پیاس کو کم کرتا ہے۔

کھجور اور صحت بخش کھانوں سے روزہ افطار کریں۔

- اس قسم کے کھانے خون میں گلوکوز کو بہت تیزی سے بڑھنے سے روکتے ہیں اور بھوک کو کنٹرول کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔
- مثلاً" - درج ذیل متبادل کھانوں کی تبدیلی کی کوشش کریں:
- سفید چاول کے بجائے براؤن چاول
- سفید پاستا کی بجائے ہول گرین پاستا
- پھلوں کے رس یا خشک میوہ جات کے بجائے پورے پھل

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ پھل اور سبزیوں کے کم از کم 5 حصے کھائیں۔

- تازہ سبزیاں زیادہ کھائیں کیونکہ ان میں چینی کم ہوتی ہے۔
- شکرکندی، شملہ مرچ، مشروم، بروکولی، پالک، گاجر،
- کوئی سوپ بنانے کی کوشش کریں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کو روزانہ 5 سبزیاں مل رہی ہیں۔

چینی کم کھائیں۔

- میٹھے کھانوں، جیسے بسکٹ، پیسٹری، کیک اور میٹھے مشروبات میں چھپی ہوئی چینی کو دیکھیں، کیونکہ اس قسم کے کھانوں کی کوئی غذائی قیمت نہیں ہوتی اور یہ طویل مدتی خرابی صحت کا باعث بن سکتے ہیں۔

تلے ہوئے کھانے سے پرہیز کریں - اس کے بجائے بیک کیا ہوا کھانا کھائیں

افطار کے بعد زیادہ کھانا نہ کھائیں۔

- ضرورت سے زیادہ کھانا روزے کے اصولوں کے خلاف ہے اور وزن میں اضافے اور موٹاپے کا باعث بنتا ہے۔
- افطار کا کھانا پروٹین اور سبزیوں کے امتزاج کے ساتھ ہلکا ہونا چاہیے۔
- مناسب سائز کے پورشن کو یقینی بنائیں، ایک پورشن آپ کی اپنی ہتھیلی کے سائز کا ہے۔

صحت مند متبادل

- بیک کئے ہوئے سموسے اور ابلی ڈمپلنگ
- مکھن، گھی، یا تیل کے بغیر بنی چپاتیاں
- سینکا ہوا یا گرل کیا ہوا گوشت اور چکن
- صرف ایک پرت والی گھریلو پیسٹری
- تلی اور چینی بھری ہوئی اشیاء کی بجائے دودھ سے بنی مٹھائیاں اور کھیر

آرام کریں۔

- کوشش کریں اور زیادہ سے زیادہ آرام کریں اور سوئیں

پانی کی کمی نہ ہو

- افطار اور سونے کے درمیان زیادہ سے زیادہ پینے کی کوشش کریں۔
- ایک عام دن میں اچھی مقدار میں کم از کم 8 گلاس پانی فی دن پینا ہوگا۔

تمباکو نوشی

- روزے کے دوران، آپ سگریٹ نوشی نہیں کریں گے، اس مہینے کو تمباکو نوشی کو ہمیشہ کیلیئے چھوڑنے کے لیے سال کے بہترین اوقات میں سے ایک بنائیں!

ورزش

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کچھ ایروبک ورزش کر رہے ہوں کیونکہ یہ صحت کو برقرار رکھنے اور بیماری سے بچنے کے لیے ضروری ہے۔
- چہل قدمی، کم شدت سے دوڑنا یا سائیکل چلانا اور کم از کم 30 منٹ فی یوم شامل کرنے کی کوشش کریں۔

روحانیت میں اضافہ

- قرآن کی تلاوت کریں۔
- تراویح / رات کی نماز ادا کریں۔
- آپ جو کچھ دے سکتے ہیں صدقہ میں دیں۔
- اپنے اسلامی علم میں اضافہ کریں۔

جی پی کے مشورے پر عمل کریں۔

- کچھ صحت کی حالتیں روزہ رکھنا مشکل بنا دیتی ہیں یا نہ رکھنے کا مشورہ دیتی ہیں -
- GP کے ساتھ پہلے سے ہی آپشنز پر بات کریں۔
- آزمائشی طور پر ایک دن چھوڑ کر روزہ رکھیں
- یا سال کے مختلف اوقات میں چھوٹے دنوں میں روزہ رکھنا
- مسلسل روزے نہ رکھنا
- روزے کے دوران اگر صحت خراب ہو تو ایسی صورت میں حفاظتی اقدامات اور خطرے کی سرخ جھنڈی پر بات کریں۔
- متبادل ادویات یا متبادل اوقات اور تیاریوں پر غور کریں۔

مہربان اور ہمدرد بنیں۔

- اللہ چھوٹی چھوٹی مہربانیوں کے کرنے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے اور ایسے اعمال کو ہمارے ایمان میں بہت اہمیت دی جاتی ہے۔
- کسی ایسے شخص کے بارے میں کوئی فیصلہ نہ کریں جو کھا رہا ہو (ہو سکتا ہے وہ کسی بیماری کا شکار ہو)

حوالہ جات

(1) البخاری، صحیح، جلد 6، صفحہ 25۔