آپ روزہ کیسے رکھیں گے!

حکیم فیروز الدین احمد (فروری 1996)

آپ سردیوں میں روزے ایسے رکھیں کہ بھوک تھکان کا احساس بھی نہ ہو' مقصد بھی پورا ہو جائے' اللہ پاک راضی ہو جائیں' اس کے لئے چند بنیادی نکات جاننا ہمیں بہت سی مشکلات سے بچاتا ہے' پہلی بات تو یہ ہے کہ گرمی سردی میں دوران خون کے فرق کو سمجھ لیجئے۔

گرمیوں میں دوران خون باہر یعنی جلد کی طرف ہوتا ہے۔ تاکہ مسامات پھیل کر کشادہ ہو جائیں اور پسینہ آ کر درجہ حرارت نارمل رہے اور سردیوں میں سردی کی وجہ سے جلد سکڑ جاتی ہے۔ اور دوران خون اندر کی طرف زیادہ ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے گرمیوں میں عموماً خرابی ہضم کی شکایات رہتی ہیں۔ جبکہ سردیوں میں نظام ہضم بہتر اور موڈ خوشگوار رہتا ہے۔

افطاری کیسے کی جائے

تقریباً بارہ گھنٹے کے بعد جب آپ روزہ افطار کرتے ہیں' تو آپ کی فوری ضرورت نمک اور تازہ پانی ہوتے ہیں۔ جو کہ پانچ سے دس منٹ کے اندر اندر آپ کے بدن کو سیرابی اور توانائی فراہم کرتے ہیں۔ اس کے برعکس اگر ٹھنڈا پانی (خواہ کسی بھی طریقے سے سرد کیا ہوا) شربت، پکوڑے، سموسے، پھل، مٹھائیاں، وغیرہ افطار کے وقت کھائیں، پئیں گے تو یہ چیزیں چار سے چھ گھنٹے بعد جزو بدن ہوں گی اور کھانے کی بھوک بھی مر جائے گی۔ بدن بے جان اور سست رہے گا۔ اس کا حل یہ ہے کہ نلکے یا گھڑے کے تازہ پانی میں نمک اور لیموں ملا کر پئیں، یہ تازہ پانی نماز کے دوران ہی ہضم اور جذب ہو کر خون میں شامل ہو کر مسامات سے چھن کر جلد اور بدن کو ٹھنڈک تازگی تسکین پہنچا کر بدن کے چھپے ہوئے قدرتی کولر کو بحال کر دیگا۔

اب آپ نماز سے فارغ ہونے کے بعد اپنے آپ کو بھرپور کھانے کے لئے تیار پائیں گے۔

سحری میں معمول

جب آپ سحری کھانے کے لئے اٹھیں تو پہلے تازہ پانی بکثرت پی لیں۔ پھر آپ کو ضروریات (نفل، تلاوت، بیت الخلاء) سے فارغ ہونے تک کم از کم ۲۰ منٹ کا وقفہ مل جائے گا۔ اسی اثناء میں آپ پانی ہضم کر کے معدے کو خالی کر چکے ہوں گے اور پیٹ بھر کر کھانا کھا سکیں گے۔ یعنی پانی کا کوٹہ علیحدہ ہضم کریں اور غذا کو کوٹہ علیحدہ ہضم کریں، سحری کھانے میں دیر ہضم مقوی، روغنی چیزیں، گھی، مکھن، گوشت، تلی ہوئی اشیاء لی جاسکتی ہیں تاکہ معدہ جلد خالی نہ ہو جائے۔

کھانے کے دوران زیادہ اور ٹھنڈا پانی پی کر معدے کی ہاضم رطوبات (گیسٹرک جوس' گیسٹرک ایسڈ) کو کمزور نہ کریں۔

گرم مصالحوں' لال مرچوں سے بچیں' کدو کا رائتہ بہترین مقوی مسکن ٹھنڈا زود ہضم سالن ہے۔ لعابدار سبزیاں اروی، بھنڈی وغیرہ جسم میں پانی کو ٹھہراتی ہیں۔

روزے میں بحث' مباحثے' غصے' جھنجھلاہٹ' جلد بازی' پریشانی سے بچیں۔ دن میں غسل' دوپہر کا (قیلولہ) آرام نہایت ضروری ہے۔ جیسے زمین میں سنگترے' مالٹے' انار' پھل' فروٹ' لوہا' سونا' چاندی' ہیرے' موتی' اور قدرت کے بیشمار خزانے چھپے ہوئے ہیں' ایسے ہی انسان میں خلافت الٰہی نیابت انبیائی' شرافت' حیاء' اخلاق' ایثار' ہمدردی' قربانی' بہادری چھپی ہوئی ہیں۔ ایسے ہی بدن میں کولر' ہیٹر' اور قوت مدافعت چھپی ہوئی ہے۔ ان سے کام لیجئے' ناکارہ مت بنایئے۔

افطار کے وقت گیس والی بوتلیں نہ پئیں' پیٹ میں ہوا بھر جائے گی اور جب ڈکار لیں گے تو ساتھ ہی ہوا بھی نگل لیں گے اور ڈکاروں کا تانتا بندھا رہے گا۔ اپنے روایتی علاقائی مشروبات سے فائدہ اٹھائیں' صحت مند بھی ہیں' فائدہ مند بھی۔

عید کے دن

اکثر روزہ دار حضرت عید کے دن بدہضمی' مروڑ وغیرہ کی سی کیفیت میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ یہ اصحاب یہ سمجھتے ہیں۔ کہ آج چونکہ روزہ نہیں ہے۔ لہٰذا کھانے پینے کی کھلی چھٹی ہے' جبکہ معدہ آنتوں کو ایک مہینے سے جو عادت پڑی ہوئی ہوتی ہے آج کے دن ان میں خلل پڑ رہا ہوتا ہے۔ کہاں تو سارا دن کھانے پینے پر پابندی تھی اور کہاں آج معمول اس کے لئے بالکل الٹ' اب معدہ اس کا متحمل نہیں ہو پائے گا تو تکلیف لازمی رونما ہوگی۔

عید کے روز زیادہ کھانے سے بچیں اور ایک کھانے پر دوسرا کھانا بھی مضر ہے ہمارے لئے ویسے بھی مہمان داری اور میزبانی زبردستی کھانا کھلانا دستور بن چکا ہے۔

کھائیں تو سینے پر چڑھا رہے اور نہ کھائیں تو میزبان ناراض ہو اس لئے کھانا کھلانے کے معاملے میں زبردستی نہ کی جائے تو بہتر ہے۔ عید کے دن سادہ زود ہضم اور کم کھانا کھائیں' دو تین روز میں آہستہ آہستہ اپنے آپ کو معمول پر لائیں۔ بیمار حضرات اپنے معالج کے مشورے سے روزہ رکھیں۔ ☆☆☆