

## ماہ مبارک رمضان اور روزہ داری کلام اہل بیت (ع) اور غیر مسلم محققین کی

### نظر میں:

ماہ مبارک رمضان، صرف ایسا مہینہ ہے کہ جس کا قرآن کریم میں ذکر کیا گیا ہے۔ قرآن کریم نے اس مہینے کو

نزول قرآن کا مہینہ کہا ہے اور اہل بیت (ع) کی روایات میں بھی اس ماہ کے بارے میں بہت سے احکام، آداب

اور فضائل بیان ہوئے ہیں کہ جو خود اس مہینے کی شرافت و عظمت پر دلالت کرتے ہیں اور بعض شیعہ علماء نے

جیسے علامہ مجلسی نے اس ماہ کی فضیلت و عظمت کے پیش نظر اپنی کتاب زاد المعاد کا آغاز اسی مہینے کے اعمال سے کیا

ہے اور کتاب کے پہلے باب میں تفصیل سے ماہ مبارک رمضان کے بارے میں مطالب کو ذکر کیا ہے۔

ماہ مبارک رمضان میں داخل ہونے کے لیے ذہنی طور پر تیار ہونا، ایک مہم نکتہ ہے کہ جسکی طرف توجہ کرنی

چاہیے۔ مثال کے طور پر امام رضا (ع) نے عبد السلام ہروی کے لیے بہت اہم اخلاقی نکات بیان کیے ہیں۔ ان

نکات میں امام رضا (ع) نے ماہ مبارک رمضان کی حرمت و احترام کے بارے میں فرمایا ہے:

عن عبد السلام بن صالح الهروي قال: دخلت على أبي الحسن علي بن موسى الرضا عليهما السلام في آخر جمعة من شهر شعبان، فقال لي:

يا أبا الصلت انّ شعبان قد مضى أكثره، و هذا آخر جمعة فيه، فتدارك فيما بقي تقصيرك فيما مضى منه، و عليك بالإقبال على ما يعينك، و أكثر من الدعاء و الاستغفار و تلاوة القرآن، و تب إلى الله من ذنوبك، ليقبل شهر رمضان إليك و أنت مخلص لله عزّ و جلّ، و لا تدعنّ امانة في عنقك إلاّ أديتها، و في قلبك حقدا على مؤمن إلاّ نزعته، و لا ذنبا أنت مرتكبه إلاّ أقلعت عنه، و اتق الله و توكل عليه في سرّ أمرك و علانيتك، «و مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بِالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا». و أكثر من ان تقول فيما بقي من هذا الشهر:

اللَّهُمَّ إِنَّ لَمْ تَكُنْ غَفَرْتَ لَنَا فِيمَا مَضَى مِنْ شَعْبَانَ فَاعْفِرْ لَنَا فِيمَا بَقِيَ مِنْهُ. فَإِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى يَعْتَقُ فِي هَذَا الشَّهْرِ رِقَابًا مِنَ النَّارِ لِحَرَمَةِ شَهْرِ رَمَضَانَ.

اے اباصلت ماہ شعبان کا زیادہ حصہ گزر گیا ہے اور آج اس کا آخری جمعہ ہے، اس مہینے کے باقی رہنے والے ایام میں گذشتہ دنوں میں کی گئی کوتاہیوں کا ازالہ کرو۔ ہر وہ کام کرنا تم پر لازم ہے کہ جو اس مہینے میں تمہاری مدد کرے، بہت زیادہ دعا اور استغفار کرو، قرآن کی تلاوت کرو اور اپنے گناہوں کی خدا کی بارگاہ میں توبہ کرو، یہاں تک کہ تمہارے لیے ماہ رمضان پہنچ جائے اور تم خدا کے لیے خالص ہو جاؤ اور کوئی امانت تمہارے ذمہ پر نہ ہو بلکہ تم نے انکو ادا کر دیا ہو اور کسی مؤمن کے لیے کسی قسم کا کینہ تمہارے دل میں نہ ہو اور ہر طرح کے گناہ کو اپنے آپ سے دور کرو، خداوند سے ڈرو اور اپنے ہر ظاہری و باطنی کام میں اس پر توکل کرو کیونکہ جو بھی خداوند پر توکل کرتا ہے تو خداوند اسکے لیے کافی ہوتا ہے اور خدا نے ہر چیز کے لیے ایک مقدار و اندازہ قرار دیا ہے اور اس ماہ

شعبان کے ان آخری ایام میں زیادہ کہو:

خدا یا اگر آپ نے ہمیں اس ماہ کے گذشتہ ایام میں نہیں بخشا تو اب ان باقی ایام میں ہمیں معاف فرمادیں کیونکہ

خداوند اس مہینے میں، ماہ رمضان کے احترام کی وجہ سے بہت سے افراد کو آتش جہنم سے آزاد کر دیتا ہے۔

السید ابن طاووس، رضی الدین علی بن موسی بن جعفر (المتوفی ۶۶۴ھ)،

إقبال الأعمال، ج ۱، ص ۲۲، تحقیق: جواد القیومی الاصفہانی، ناشر: مکتب

الإعلام الإسلامی، الطبعة الأولى ۱۴۱۶ھ.

وجود مقدس امام صادق سلام اللہ علیہ نے بھی ماہ شعبان کے آخری ایام کا ذکر کیا ہے اور ان ایام میں روزہ رکھنے کا

ثواب ایسے بیان کیا ہے:

مَنْ صَامَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ مِنْ آخِرِ شَعْبَانَ وَوَصَلَهَا بِشَهْرِ رَمَضَانَ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ

صَوْمَ شَهْرَيْنِ مُتَابَعَيْنِ.

جو بھی ماہ شعبان کے تین آخری دنوں میں روزہ رکھے اور ماہ رمضان کے ساتھ متصل کر دے تو خداوند اسکو

مسلل دو مہینے کے روزے رکھنے کا ثواب عطا کرے گا۔

الصدوق، محمد بن علي بن الحسين (المتوفى ۳۸۱ ق)، الأماي، ص ۷۶۸،  
تحقيق و نشر: قسم الدراسات الاسلامية - مؤسسة البعثة - قم، الطبعة:  
الأولى، ۱۴۱۷ھ۔

در اصل یہ جاننا چاہیے کہ روزے کو حکیم خداوند نے واجب قرار دیا ہے تو اس کا حتماً کوئی نہ کوئی ہدف ہے کیونکہ  
حکیم بغیر ہدف و مقصد کے کوئی کام انجام نہیں دیتا اور کیونکہ ماہ رمضان، ماہ خدا ہے، اس لیے اس میں انجام دیئے  
گئے نیک کاموں کا ثواب بھی کئی گنا ہوتا ہے۔ رسول خدا (ص) نے فرمایا ہے:

شَهْرُ رَمَضَانَ شَهْرُ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ وَ هُوَ شَهْرٌ يُضَاعِفُ اللَّهُ فِيهِ الْحَسَنَاتِ  
وَ يَمْحُو فِيهِ السَّيِّئَاتِ.

ماہ رمضان، ماہ خدا ہے اور یہ وہ مہینہ ہے کہ خداوند نیکوں کا ثواب چند برابر کر دیتا ہے اور گناہوں کو معاف کر دیتا  
ہے۔

الشيخ الصدوق، محمد بن علي بن الحسين بن موسى بن بابويه القمي  
(متوفى ۳۸۱ھ) فضائل الأشهر الثلاثة، ص ۹۵، تحقيق : تحقيق : ميرزا غلام  
رضا عرفانيان، ناشر: بيروت - لبنان،

رسول خدا (ص) نے ماہ مبارک رمضان کے فضائل کے بارے میں ایسے فرمایا ہے:

وَهُوَ شَهْرُ الْبَرَكَاتِ وَهُوَ شَهْرُ الْإِنَابَةِ وَهُوَ شَهْرُ التَّوْبَةِ وَهُوَ شَهْرُ  
الْمَغْفِرَةِ وَهُوَ شَهْرُ الْعِتْقِ مِنَ النَّارِ وَالْفَوْزِ بِالْجَنَّةِ.

ماہ رمضان بابرکت مہینہ اور خدا کی بارگاہ میں واپس پلٹنے کا مہینہ ہے، یہ توبہ، استغفار، آتش جہنم سے آزاد ہونے

اور جنت تک پہنچنے کا مہینہ ہے۔

الشیخ الصدوق، محمد بن علی بن الحسین بن موسی بن بابویہ القمی  
(متوفی ۳۸۱ھ) فضائل الأشهر الثلاثة، ص ۹۵، تحقیق: تحقیق: میرزا غلام  
رضا عرفانیان، ناشر: بیروت - لبنان،

اگر ایک طرف سے روزہ رکھنا سختیوں اور مشکلات کو تحمل کرنے کی عملی مشق اور ہوائے نفس کی عملی مخالفت

کرنے کا طریقہ بھی بتاتا ہے تو دوسری طرف سے اس عبادت کو ترک کرنے پر عقاب و عذاب بھی بہت شدید

ہوتا ہے۔ امام صادق (ع) نے جان بوجھ کر روزہ ترک کرنے کے بارے میں فرمایا ہے:

وَمَنْ أَفْطَرَ يَوْمًا مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ مُتَعَمِّدًا خَرَجَ مِنَ الْإِيمَانِ.

جو بھی جان بوجھ کر ماہ رمضان کا ایک روزہ ترک کرے تو اس شخص کا ایمان ختم ہو جاتا ہے۔

الکلینی الرازی، محمد بن یعقوب بن إسحاق (المتوفی ۳۲۹ ق)، الکافی، ج ۲، ص ۲۷۸، صححه وعلق علیہ علی أكبر الغفاری، ناشر: دار الکتب الاسلامیة،

کیونکہ ماہ مبارک رمضان میں کھانے پینے کو ترک کرنے کا کئی گنا ثواب ہے، اسی وجہ سے خداوند کریم نے بھی

اپنے بندوں پر خاص لطف فرمایا ہے اور وہ ہے کہ خداوند نے اس ماہ میں آسمانوں کے دروازے کھول دیئے ہیں تا

کہ اسکی بے حد و بے حساب رحمت تمام بندوں کے شامل حال ہو سکے:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ إِنَّ أَبْوَابَ السَّمَاءِ تُفْتَحُ فِي أَوَّلِ لَيْلَةٍ مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ وَ لَا تُغْلَقُ إِلَّا آخِرَ لَيْلَةٍ مِنْهُ.

رسول خدا (ص) نے فرمایا: آسمان کے دروازے ماہ رمضان کی پہلی رات کھول دیئے جاتے ہیں اور آخری رات

تک بند نہیں کیے جاتے۔

المجلسي، محمد باقر (المتوفى ١١١١ق)، بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ج ٩٣، ص ٣٤٤، تحقيق: محمد الباقر البهبودي، ناشر: مؤسسة الوفاء - بيروت - لبنان،

چونکہ ماہ مبارک رمضان دوسرے مہینوں کی نسبت خاص صفات و خصوصیات پر مشتمل ہے، اسی وجہ سے اس مہینے میں ہر نیکی کا ثواب بھی چند برابر کر دیا گیا ہے، دین اسلام میں تلاوت قرآن کرنے کی بہت زیادہ تاکید کی گئی

ہے اور اسی مہینے کی برکت سے بعض اسلامی ممالک میں ہر روز قرآن کے ایک جزء کی اجتماعی طور پر تلاوت ہوتی

ہے اور اہل بیت کی روایات میں بھی تلاوت قرآن کو ایک خاص اہمیت دی گئی ہے۔ امام رضا (ع) کی نورانی

روایت میں ماہ رمضان میں تلاوت قرآن کا ثواب ایسے بیان کیا گیا ہے:

مَنْ قَرَأَ فِي شَهْرِ رَمَضَانَ آيَةً مِنْ كِتَابِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ كَانَ كَمَنْ خَتَمَ الْقُرْآنَ فِي غَيْرِهِ مِنَ الشُّهُورِ.

جو بھی ماہ رمضان میں قرآن کی ایک آیت کی تلاوت کرے، تو وہ ایسے ہی کہ جیسے اس نے دوسرے مہینوں میں

مکمل قرآن کی تلاوت کی ہے۔



الشيخ الصدوق، محمد بن علي بن الحسين بن موسى بن بابويه القمي  
(متوفي ٣٨١هـ) فضائل الأشهر الثلاثة، ص ٩٧، تحقيق : تحقيق: ميرزا غلام  
رضا عرفانيان، ناشر: بيروت - لبنان،

ماہ مبارک رمضان کی مزید ایک دوسری خصوصیت گناہوں کا معاف ہونا ہے، جیسا کہ امام باقر (ع) نے رسول  
خدا (ص) سے نقل کرتے ہوئے فرمایا ہے کہ:

عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى  
اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ ... هُوَ شَهْرٌ أَوَّلُهُ رَحْمَةٌ وَوَسَطُهُ مَغْفِرَةٌ وَآخِرُهُ إِجَابَةٌ وَ  
الْعِتْقُ مِنَ النَّارِ وَ لَا غِنِي بِكُمْ فِيهِ عَنْ أَرْبَعِ خِصَالٍ خَصَلْتَيْنِ تُرْضُونَ اللَّهَ  
بِهِمَا وَ خَصَلْتَيْنِ لَا غِنِي بِكُمْ عَنْهُمَا وَ أَمَّا اللَّتَانِ تُرْضُونَ اللَّهَ بِهِمَا  
فَشَهَادَةٌ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ أَنْبِي رَسُولُ اللَّهِ وَ أَمَّا اللَّتَانِ لَا غِنِي بِكُمْ  
عَنْهُمَا فَتَسْأَلُونَ اللَّهَ فِيهِ حَوَائِجَكُمْ وَ الْجَنَّةَ وَ تَسْأَلُونَ اللَّهَ فِيهِ الْعَافِيَةَ وَ  
تَتَعَوَّدُونَ بِهِ مِنَ النَّارِ.

امام باقر (ع) نے رسول خدا (ص) سے ماہ رمضان کے بارے میں نقل کیا ہے کہ: وہ مہینہ ہے کہ جسکی

ابتداء، رحمت، اسکا وسط، مغفرت اور اسکی انتہاء، دعا کا قبول ہونا اور جہنم کی آگ سے رہائی ہے اور تم اس مہینے میں

چار چیزوں سے بے نیاز نہیں ہو، دو صفات کہ جن سے خدا کو راضی کرتے ہو اور دو صفات کہ جن سے خود تم بے

نیاز نہیں ہو، وہ دو صفات کہ جن سے خدا کو راضی کرتے ہو، وہ گواہی دینا ہے کہ خدا کے علاوہ کوئی دوسرا معبود

نہیں ہے اور میں خدا کا رسول ہوں، اور وہ دو صفات کہ جن سے تم بے نیاز نہیں ہو، وہ یہ ہیں کہ اس مہینے میں اپنی

حاجات، جنت اور سلامتی کو خداوند سے طلب کرو اور جہنم کی آگ سے اسی کی پناہ طلب کرو۔

الکلینی الرازی، محمد بن یعقوب بن إسحاق (المتوفی ۳۲۹ ق)، الکافی، ج ۴،

ص ۶۶، صححہ وعلق علیہ علی أكبر الغفاری، ناشر: دار الکتب الاسلامیة،

تہران،

ایک دوسری روایت میں رسول خدا (ص) نے فرمایا ہے:

الصَّوْمُ جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ.

روزہ جہنم کی آگ سے بچنے کی ڈھال ہے۔

البرقي، أحمد بن محمد بن خالد (المتوفي ٢٧٤ق)، المحاسن، ج ١، ص ٢٨٧،  
تحقيق: تصحيح وتعليق: السيد جلال الدين الحسيني (المحدث)، ناشر : دار  
الكتب الإسلامية - طهران،

کیونکہ روزہ اخلاص کے لیے عملی مشق اور اخلاص کو آزمانے کا وسیلہ بھی ہے، اسی لیے امیر المؤمنین علی (ع)  
نے فرمایا ہے:

فَرَضَ اللَّهُ ... الصِّيَامَ ابْتِلَاءً لِإِخْلَاصِ الْخَلْقِ.

خداوند نے روزے کو اپنی مخلوق کے اخلاص کو آزمانے کا وسیلہ قرار دیا ہے۔

سید رضی، ابو الحسن محمد الرضی بن الحسن ، نهج البلاغة، خطب الامام  
علي عليه السلام، ص ١٠٦، تحقيق: الدكتور صبحي صالح،

انسان کے طولانی مدت کھانے اور پینے سے پرہیز کرنے کی وجہ سے اسکا معدہ خالی رہتا ہے اور پورا ایک مہینہ  
آرام کرتا ہے، جسکی وجہ سے انسانی بدن اپنی کھوئی ہوئی تندرستی کو دوبارہ حاصل کر لیتا ہے، لہذا رسول خدا

(ص) نے فرمایا ہے:

و لِكُلِّ شَيْءٍ زَكَاةٌ وَ زَكَاةُ الْأَبْدَانِ الصِّيَامُ.

ہر چیز کے لیے زکات ہے اور بدن کی زکات روزہ رکھنا ہے۔

الكليني الرازي، محمد بن يعقوب بن إسحاق (المتوفى ۳۲۹ ق)، الكافي، ج ۴، ص ۶۲، صححه وعلق عليه علي أكبر الغفاري، ناشر: دار الكتب الاسلامية، تهران،

ایک دوسری روایت میں امام صادق سلام اللہ علیہ نے فرمایا ہے:

ثَلَاثٌ يُذْهِبْنَ النَّسِيَانَ وَ يُحْدِثْنَ الذُّكْرَ قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ وَ السِّوَاكُ وَ الصِّيَامُ.

تین چیزیں فراموشی کو ختم کر دیتی ہیں اور قوت حافظہ میں اضافہ کرتی ہیں: تلاوت قرآن، مسواک کرنا اور روزہ

رکھنا۔

المغربی، القاضي النعمان (متوفى ۳۶۳ھ)، دعائم الإسلام، ج ۲، ص ۱۳۷، تحقیق: آصف بن علي أصغر فيضي، ناشر: دار المعارف - القاهرة،

قابل توجہ ہے کہ یہی بات امریکہ کی ایک سائنسی سائٹ پر بھی ذکر کی گئی ہے:

Fasting has been shown to improve biomarkers of disease, reduce oxidative stress and preserve learning and memory functioning.

ترجمہ:

روزہ رکھنے سے بیماریوں کی حالت بہتر، گیس کی مشکل میں کمی اور اسی طرح روزے سے حافظے اور یاد کرنے کے عمل میں بھی بہتری آتی ہے۔

حوالہ:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC۳۶۸۰۵۶۷/>

اسی طرح کیلیفورنیا یونیورسٹی کی سائٹ پر بھی ذکر ہوا ہے کہ روزہ رکھنے سے انسان سرطان جیسی خطرناک بیماری سے بھی محفوظ رہتا ہے:

Fasting-like diet turns the immune system against cancer.

ترجمہ:

روزہ داری تم کو سرطان سے محفوظ رکھتی ہے۔

حوالہ:

<https://news.usc.edu/۱۰۳۹۷۲/fasting-like-diet-turns-the-immune-system-against-cancer/>

اسی طرح ساؤتھ کیلیفورنیا یونیورسٹی سائنس ڈیلی نے بھی کہا ہے روزہ دیا بیٹس کو بھی کنٹرول کرتا ہے:

Fasting-mimicking diet may reverse diabetes.

ترجمہ:

روزہ داری دیا بیٹس کو بھی ختم کر سکتی ہے۔

حوالہ:

<https://www.sciencedaily.com/releases/۲۰۱۷/۰۲/۱۷۰۲۲۳۱۲۴۲۵۹.ht>

m

سن 2012 میں کیلیفورنیا یونیورسٹی نے اپنی تحقیقات میں وضاحت کی ہے کہ روزہ رکھنے سے سرطان کے

مرض میں کمی واقع ہوتی ہے:

Fasting weakens cancer in mice.

ترجمہ:

روزہ داری سرطان کو ضعیف کرتی ہے۔

حوالہ:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2012/02/120208152254.htm>

m

اسی طرح کیلیفورنیا یونیورسٹی نے کہا ہے کہ روزہ رکھنے سے پرانے مردہ سیلز کو دوبارہ صحتمند کرنے میں مدد ملتی

ہے:

Fasting triggers stem cell regeneration of damaged, old immune system.

ترجمہ:

روزہ رکھنے سے مردہ سیلز کو دوبارہ بہتر کرنے میں مدد ملتی ہے۔

حوالہ:

[https://www.sciencedaily.com/releases/](https://www.sciencedaily.com/releases/2014/06/20140607/06/201406071507/06/201406071507.htm)

[m](https://www.sciencedaily.com/releases/2014/06/201406071507/06/201406071507.htm)

اسی طرح اسی یونیورسٹی کی سائٹ نے لکھا ہے:

Fasting and less-toxic cancer drug may work as well as chemotherapy.

ترجمہ:

روزہ رکھنا اور ساتھ ساتھ سرطان کی دوائیں لینا یہ اس مرض کے علاج میں بہت مؤثر ہیں۔

حوالہ:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2015/03/201503230141927.htm>

[m](https://www.sciencedaily.com/releases/2015/03/201503230141927.htm)



کلمبیا یونیورسٹی نے بھی روزے کے اثرات میں سے ام اس کے مرض میں کمی کو شمار کیا ہے:

Fasting-like diet reduces multiple sclerosis symptoms.

ترجمہ:

روزہ رکھنا بدن میں موجود ام اس کی بیماری کے اثر کو کم کرتا ہے۔

حوالہ:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2016/05/160526151941.htm>

[m](#)

قابل توجہ ہے کہ کلمبیا یونیورسٹی نے اپنی دوسری تحریر میں وضاحت کی ہے کہ بوڑھے افراد کا روزہ رکھنا، انکے

دیا بیٹس اور سرطان کے مرض میں کمی کے لیے بہت مفید و موثر ہے:

Results of a randomized clinical trial shows a periodic, five-day fasting diet designed by a researcher safely reduced the risk factors for heart disease, cancer, diabetes and other age-related diseases

ترجمہ:

روزہ داری دیابت، سرطان اور امراض قلب کے اثر کو بوڑھے افراد میں کم کرتی ہے۔

حوالہ:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2017/02/170216103923.htm>

m

علمی لحاظ سے معتبر ترین سائٹ نیچر نے روزے کے بارے میں لکھا ہے:

New therapeutic approaches are needed to treat leukemia effectively.

Dietary restriction regimens, including fasting, have been considered

for the prevention and treatment of certain solid tumor types.

ترجمہ:

خونی سرطان کے علاج کے لیے جدید طریقہ علاج کی ضرورت ہے، ان میں سے ایک طریقہ غذا کا استعمال کم کرنا ہے کہ یہ وہی روزہ رکھنا شمار ہوتا ہے، روزہ داری بدن میں موجود بعض غدود کے علاج کے لیے بھی مفید ثابت ہو سکتی ہے۔

**حوالہ:**

<http://www.nature.com/nm/journal/v22/n1/full/nm.4252.html>

اسکیڈ مور کالج نے بھی روزہ داری کے فوائد کو ذکر کیا ہے:

Research by exercise scientists has found that a balanced, protein-pacing, low-calorie diet that includes intermittent fasting not only achieves long-term weight loss, but also helps release toxins in the form of PCBs from the body fat stores, in addition to enhancing heart health and reducing oxidative stress.

**ترجمہ:**

عملی مطالعات بتاتے ہیں کہ کلوری کے لحاظ سے کم اور پروٹین کے لحاظ سے معتدل غذائیت والی غذا کم استعمال کرنا کہ وہی روزہ رکھنا ہے، یہ نہ صرف بدن کے وزن کو متعادل کرتا ہے بلکہ بدن میں موجود زہریلے مواد کو PCBs کی شکل میں خارج کرتا ہے کہ جو دل کی سلامتی اور آکسائیڈ گیس کے پریشر میں کمی کا باعث بنتا ہے۔

**حوالہ:**

[https://www.sciencedaily.com/releases/](https://www.sciencedaily.com/releases/2017/01/20170118102/01/2017https://www.sciencedaily.com/releases/)

m

جنرل سچ نے بھی دل اور رگوں کے مریضوں کے لیے روزہ رکھنے کے فوائد کو ذکر کرتے ہوئے لکھا ہے:

Intermittent fasting may help those with diabetes and cardiovascular disease, study suggests.

**ترجمہ:**

علمی مطالعات سے معلوم ہوتا ہے کہ روزہ رکھنا دیا بیٹس، دل اور رگوں کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔

**حوالہ:**

[https://www.sciencedaily.com/releases/](https://www.sciencedaily.com/releases/2013/04/13/20130406/04/2013https://www.sciencedaily.com/releases/)

[m](#)

جانزہاپکنزیونیورسٹی نے کہا ہے کہ روزہ صرع (سائس) کی بیماری کے لیے بھی مفید ہے:

Fasting may benefit patients with epilepsy.

ترجمہ:

روزہ داری صرع میں مبتلا افراد کے لیے بھی مفید ہے۔

حوالہ:

[https://www.sciencedaily.com/releases/](https://www.sciencedaily.com/releases/2012/12/12/20121206/12/2012https://www.sciencedaily.com/releases/)

[m](#)

نتیجہ تحقیق:

خداوند کے تمام فرامین اور احکام دینی انسان کی اصلاح اور تندرستی کے لیے تھے، ہیں اور رہیں گے اور ان فرامین پر عمل کرنا، انسان کو سعادت کی معراج پر پہنچاتا ہے۔ روایات کی روشنی میں ماہ مبارک رمضان تہذیب نفس اور گناہوں سے دوری کے لیے، بزرگ ترین وسیلہ اور مددگار ہے۔ اہل بیت (ع) کا ماہ مبارک رمضان اور روزہ داری کے بارے مطالب کو بیان کرنا، با اہمیت اور قابل توجہ ہے۔ روزہ ایک ایسی بین الادیانی عبادت ہے کہ جسکے بارے میں نہ صرف دین مبین اسلام نے بلکہ غیر مسلم محققین نے بھی اس کے فوائد اور مفید اثرات کو بیان کیا ہے۔

التماس دعا۔۔۔۔۔