



## A Public Awareness Message

### مقصد:

دنیا بھر کے مختلف مذاہب اور ثقافتوں میں روزہ رکھنے کی روایت صدیوں سے چلی آرہی ہے۔ انسانی تجربات اور مشاہدے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ روزہ رکھنے کے بے شمار فوائد ہیں۔ روزہ نہ صرف ذیابیطیس (sugar)، بلند فشار خون (blood pressure) اور انسانی وزن کو کنٹرول کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے بلکہ دماغی افعال کو بہتر طریقے سے سر انجام دینے کے لیے اہمیت کا حامل ہے۔

طبی ماہرین کے مطابق روزہ نہ صرف انسان کو مختلف طبی امراض سے محفوظ رکھتا ہے بلکہ انسانی عمر میں اضافے کا باعث بھی بنتا ہے۔

قومی ادارہ صحت نے ماہ رمضان کے اختتام پر عوامی آگاہی کے لیے پبلک سروس میسج جاری کیا ہے۔ یہ میسج یا پیغام جاری کرنے کا مقصد یہ ہے کہ عوام کو روزے کے فوائد کے ساتھ ساتھ ایسی معلومات فراہم کی جائیں جس سے ماہ رمضان کے بعد بھی عمل کر کے اپنی صحت کا بہترین طریقے سے خیال رکھ سکیں۔

### روزے کے فوائد

- رمضان شریف میں افطاری کے وقت کھجوروں کے استعمال کے بے شمار طبی فوائد ہیں۔ کھجوریں نہ صرف توانائی یا طاقت کا ذریعہ بنتی ہیں بلکہ انسانی جسم میں موجود مختلف اقسام کے کیمیا ئی مرکبات مثلاً پوٹاشیم، میگنیشیم اور وٹامنز فراہم کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ کھجوریں انسانی جسم کو اس کی ضرورت کے مطابق فائبر بھی مہیا کرتی ہیں جو نظام انہضام کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

- تحقیق سے یہ بات ثابت شدہ ہے کہ رمضان شریف میں روزہ رکھنے سے وزن کم کرنے میں یقینی مدد ملتی ہے۔

- ماہرین امراض قلب کے مطابق روزہ نہ صرف خون میں موجود کولیسٹرول (cholesterol) کی مقدار کو معتدل رکھتا ہے۔ بلکہ خون کی شریانوں کو اپنا کام احسن طریقے سے سر انجام دینے میں مدد دیتا ہے۔ جس کے نتیجے میں دل کے مختلف امراض مثلاً دل کا دورہ، اسٹروک یا فالج کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

- روزہ جسم میں نظام ہاضمہ کے دوران مختلف اقسام کے کیمیائی عوامل کو بخوبی انجام دینے میں مدد دیتا ہے جس سے خوراک میں موجود اہم غذائی اجزا کو جذب کرنے میں مدد ملتی ہے۔

- روزہ دماغی افعال کو نہ صرف مستعد رکھتا ہے بلکہ جسم میں موجود کورٹی سول (cortisol) نامی ہارمون کو کم کرتا ہے جسکی وجہ سے اعصابی دبائو میں کمی آتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات بھی سامنے

اُئی ہے کہ روزہ رکھنے کی وجہ سے دماغی خلیے زیادہ تعداد میں بنتے ہیں اور دماغ بہتر طریقے سے کام کرتا رہتا ہے۔

- (UK) یو کے نیشنل ہیلتھ سروسز کے مطابق رمضان شریف سگریٹ نوشی سے پرہیز کا موقع فراہم کرتا ہے۔

- رمضان شریف میں روزہ کے باعث کھانے پینے کی دوری جہاں انسانی جسم میں جمع شدہ چربی کو توانائی فراہم کرنے کا موقع مہیا کرتی ہے وہاں اس دوران جسم میں موجود نقصان دہ اجزا کو بھی تحلیل کرنے میں مدد دیتی ہے۔

## رمضان کے بعد صحت کو برقرار رکھنے کے سادہ طریقے

رمضان کے فوراً بعد عید کے موقع پر لوگوں کا عمومی رجحان یہ ہے کہ وہ کھانے میں احتیاط نہیں کرپاتے اور زیادہ کھا پی لیتے ہیں۔ میٹھے پکوان، غیر صحتمند کھانے پینے کی اشیاء اور مختلف مشروبات کا استعمال صحت کے لئے مضر ہیں۔ عید پر بسیار خوری سے نظام انہظام کو غیر معمولی حالات کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے اور اس موقع پر احتیاط نہ برتنے کی صورت میں نقصان کا اندیشہ بڑھ سکتا ہے۔ لہذا کھانے پینے میں احتیاط لازم ہے۔

- رمضان شریف کے علاوہ بھی وقتاً فوقتاً روزے رکھنے کا معمول انسانی صحت پر اچھے اثرات مرتب کرتا ہے۔

- رمضان شریف میں سحری و افطاری کی طرح دن میں صرف دو مرتبہ کھانے کا معمول بنا لیا جائے تو انسان بہت سی بیماریوں اور مشکلات سے چھٹکارا پاسکتا ہے۔ (PLOS ONE) نامی جرنل میں شائع شدہ ایک تحقیق کے مطابق کھانے اور بھوک کا درمیانی وقفہ بڑھاپے میں الزائمر نامی بیماری سے محفوظ رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

- کھانے پینے میں سبزیوں کا استعمال زیادہ کریں۔ سرخ گوشت، چربی، مصالحہ جات اور خاص طور پر فاسٹ فوڈ کا استعمال کم سے کم کریں۔

- کھانا کھاتے ہوئے ہمیشہ 80/20 رول کا خیال رکھا جائے۔ مثال کے طور پر کھانا کھاتے وقت سو فیصد پیٹ بھرنے کے بجائے محض 80 فیصد کھایا جائے اور 20 فیصد بھوک باقی رہنے دی جائے تو انسانی جسم کئی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے۔

- کھانا ہمیشہ آہستہ آہستہ چبا کر کھانا چاہیے، جلدی جلدی اور بغیر چبائے کھانا کھانے سے عموماً بہت زیادہ کھانا کھالیا جاتا ہے۔ اسکے علاوہ چبا کر کھائی جانے والی خوراک معدہ بہت جلدی ہضم کر لیتا ہے جبکہ بغیر چبائے کھائی جانے والی خوراک دیر سے ہضم ہونے کے ساتھ ساتھ بعض اوقات معدے کی تکلیف کا باعث بھی بن سکتی ہے۔

- اپنے معالج کے مشورے کے مطابق (probiotics) پروبائیوٹک سپلیمنٹ کا استعمال بھی نظام انہظام کی بہتری میں اہم کردار ادا کرتا ہے

- رمضان شریف میں کی گئی عبادات، صدقے اور خیرات کا سلسلہ جاری رکھنا چاہیے کیونکہ انکی وجہ سے انسان ڈپریشن، دباؤ، خوف اور پریشانی سے بھی محفوظ رہتا ہے۔

- سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں اور ورزش کو ترجیح دیں اس سے انسان تندرست و توانا رہتا ہے۔