

صفدت الشياطين و مردة الجن (متفق علیہ)
یہ فضل و رحمت کا وہ مقدس مہینہ ہے جس کا آغاز
ہوتے ہی جنت کے دروازوں کو کھول دیا جاتا ہے۔
فتحت ابواب الجنة (بخاری) رب ذوالجلال جن و
انس کو دعوت دیتے ہیں کہ میری جنت کے دروازے
کھلے ہیں۔ اس جنت کی طرف آنے والے راستہ پر چل
پڑو۔ جنت تمہارا استقبال کر رہی ہے۔

بھرنے کیلئے معمولی معمولی بات پر اجر عظیم عطا کر دیا
جاتا ہے۔ پانی کے ایک گھونٹ یا کھجور کی ساٹھ کی روزہ
دار کا روزہ افطار کروادیں۔ جتنا ثواب روزے دار کو
ملے گا اس قدر ثواب آپ کے نامہ اعمال میں درج
کر دیا جائے گا۔

اس ماہ مقدس میں اللہ کی رحمتوں کی تیز ہوائیں
چلتی ہیں کہ ایک نفل کا اجر فرض کے برابر ملتا ہے۔ صحیح

یہ وہ ماہ مقدس ہے جس میں اللہ کی رحمت اس قدر بے تاب ہوتی
ہے کہ اپنے بندوں کے خالی خزانے بھرنے کیلئے معمولی معمولی بات
پر اجر عظیم عطا کر دیا جاتا ہے۔ پانی کے ایک گھونٹ یا کھجور کی ساٹھ
کسی روزہ دار کا روزہ افطار کروادیں۔ جتنا ثواب روزے دار کو
ملے گا اس قدر ثواب آپ کے نامہ اعمال میں درج کر دیا جائے گا

بخاری اور مسلم کی روایت ہے کہ جو شخص اس ماہ رمضان
میں عمرہ کرتا ہے اسے عمرہ کا ثواب حج کے برابر ملتا ہے۔
اور ایک روایت میں ہے کہ حج بھی وہ جو امام الانبیاء
سرکار دو عالم کی معیت میں کیا گیا ہو۔
اس ماہ مقدس کے روزوں کے اجر کا اندازہ کسی
مخلوق کے بس کی بات نہیں۔ مسلمان کے ہر نیک عمل کا
اجر فرشتے لکھتے جو دس گنا سے لے کر سات سو گنا تک
ہے مگر روزہ کا اجر تعین کرنا کرنا کاتبین کے بس کی
بات نہیں۔ نبی کریم ﷺ فرماتے ہیں

كل عمل ابن آدم بضائع الحسنه
بعشر امثالها الى سبع مائه ضعف. قال الله
عز وجل الا الصيام فانه لي وانا اجزي به. يدع
شهوته و طعامه من اجلي، للصائم فرحتان،
فرحة عند فطره و فرحته عند لقاء ربه
و يحلوف فيه اطيب عند الله من ربح
المسك (متفق علیہ)

روزوں کا استقراء زیادہ اجر ہے کہ فرشتوں کی
قلمیں بھی اس کا اجر تعین کرنے سے عاجز ہیں۔ روزہ
دار کو دو مسرتیں حاصل ہوتی ہیں۔ ایک روزہ افطار
کرتے وقت کہ میں نے اپنے مالک کے حکم کی تعمیل

اس ماہ مقدس کے آغاز کے ساتھ ہی جہنم کے
دروازے بند کر دیے جاتے ہیں۔ غلقت ابواب
جہنم (بخاری) رب ذوالجلال اعلان فرماتے ہیں کہ
میرے بندو! میں تمہیں جہنم میں داخل کرنا پسند نہیں
کرتا۔ میں تمہیں جہنم سے بچانا چاہتا ہوں میں نے جہنم
کے دروازے بند کر دیے ہیں۔ تم بھی ان راستوں کو
ترک کرو۔ جو جہنم کی طرف جانے والے ہیں۔

یہ وہ ماہ مقدس ہے جس میں رحمت الہی کا دریا
موجزن ہوتا ہے۔ اس کی بخشش کا سمندر ٹھاٹھیں مار رہا
ہوتا ہے۔ رب ذوالجلال کی رحمت یوں تو ہر لمحہ استقدر
زیادہ ہوتی ہے کہ انسان اس کا تصور نہیں کر سکتا۔ خود
رب کائنات فرماتے ہیں۔ ان رحمتی وسعت
كل شئ. میری رحمت ہر چیز سے زیادہ ہے۔
انسانوں کے گناہوں سے بھی زیادہ ہے۔ لیکن اس
مہینہ میں خاص طور پر اس کی رحمت کا سمندر دعوت عام
دے رہا ہوتا ہے کہ آؤ خالی جھولیاں لے کر آؤ اور رحمت
کے اس سمندر میں غوطے لگا کر موتی اور جواہرات سے
اپنے خالی دامن بھر لو۔

یہ وہ ماہ مقدس ہے جس میں اللہ کی رحمت اس
قدر بے تاب ہوتی ہے کہ اپنے بندوں کے خالی خزانے

کرتے ہوئے اپنی تمام خواہشات کو اس کیلئے قربان
کرتے ہوئے پورے آداب و شروط کے ساتھ ایک
امتحان و آزمائش میں کامیابی حاصل کر کے اسے راضی
کرنے کی کوشش کی ہے دوسری خوشی و مسرت اسے
قیامت کے دن حاصل ہوگی جب اپنے نامہ اعمال کو
دیکھے گا۔ کہ روزوں کی وجہ سے اس کے نامہ اعمال میں
استقراء زیادہ نیکیاں ہیں جس کا وہ تصور بھی نہیں کر سکتا۔
روزہ رب ذوالجلال کو اتنا محبوب ہے کہ اس کی وجہ سے
روزہ دار کے منہ میں جو مہک پیدا ہو جاتی ہے وہ بھی
رب کائنات کے ہاں کستوری سے زیادہ عمدہ ہے۔

نبی کریم ﷺ فرماتے ہیں۔

لو يعلم العباد مافی رمضان لمنت
امتی ان تكون السنة كلها رمضان. (ابن
خزیمہ . بیہقی)

اگر لوگوں کو معلوم ہو جائے کہ ماہ رمضان کی کیا
برکات و فیوض ہیں تو میری امت یہ تمنا کرے کہ صرف
ایک ماہ نہیں بلکہ پورا سال رمضان بن جائے۔
یہ مہینہ استقراء زیادہ برکتیں، مغفرتیں اور
فضل و کرم اپنے دامن میں لئے ہوتا ہے۔ اب دیکھنا یہ
ہے کہ وہ کون لوگ ہیں جو اس ماہ مقدس کی برکات سے
مستفیض ہونے والے ہیں اور وہ کون بد نصیب ہیں جو
رحمتوں کے بہتے ہوئے دریا سے سیراب نہ ہو سکے جو
برکتوں کے سمندر سے ایک بھی موتی حاصل نہ کر سکے۔
اس ماہ مقدس کی مثال بارش کی طرح ہے۔

باران رحمت برستی ہے تو زمین پر اس کے
اثرات مختلف ہوتے ہیں۔ زمین کا کچھ حصہ بارش سے
دھل کر صاف ہو جاتا ہے۔

کوئی حصہ بارش کے بعد سرسبز و شاداب ہو جاتا
ہے۔

اسی زمین کا کچھ حصہ بارش کے پانی کو اپنے
اندر جمع کر لیتا ہے جس سے پرندے اور جانور اپنی
پیااس بچھاتے ہیں۔

مگر اس زمین کے بعض حصے ایسے بھی ہوتے
ہیں جہاں بارش کے بعد غلاظت بڑھ جاتی ہے۔ وہاں
کی بدبو میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ اور اتنی گندگی پھیلتی

ہے کہ کئی کئی روز تک کوئی شخص وہاں جانا پسند نہیں کرتا۔
بارش ایک ہے مگر اسکے اثرات زمین پر مختلف ہوتے ہیں۔

بعینہ یہ ماہ مقدس رمضان کا مہینہ ہے۔

اس مہینہ کی وجہ سے بعض لوگ گناہوں سے پاک صاف ہو جاتے ہیں جھوٹ، غیبت، فریب، دھوکہ دہی فحاشی اور بے حیائی سے اجتناب کرتے ہیں۔
کچھ لوگوں کے دلوں میں تقویٰ کے بیج پھوٹتے ہیں کوئی پودا بنتا ہے۔ کوئی تاور درخت پھر ان پر نیکیوں کے پھول اور پھل کھلتے ہیں۔ اور نیکیوں کے موسم بہار کا سماں پیدا ہو جاتا ہے۔

کہیں تلاوت قرآن ہو رہی ہوتی ہے۔ کہیں ذکر الہی ہو رہا ہے۔ کہیں قیام اللیل ہو رہا ہے۔ کہیں غریبوں سے ہمدردی اور ایثار و قربانی کے نمونے پیش کئے جا رہے ہیں۔

ان کے ساتھ ساتھ کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے جنکی زبانیں کھانے پینے سے تو رکی رہتی ہیں۔ مگر جھوٹ اور غیبت، گالی اور پغلی سے پرہیز نہیں ہوتا۔
ہاتھوں میں بجائے قرآن کے ڈائجسٹ ناول ہوتے ہیں۔

مساجد آباد کرنے کی بجائے لہو لعب اور تاش کی مجلس قائم کرتے ہیں۔ غریبوں سے ہمدردی کی بجائے مہنگائی کی صورت میں لوٹ مار کا بازار گرم کر دیتے ہیں۔ ذخیرہ اندوزی اور ناجائز منافع سے اپنی تجوریاں بھرنا شروع کر دیتے ہیں۔

رات کو قیام اللیل کے بجائے ٹی وی۔ وی سی آر اور ڈش سے روحانی تسکین حاصل کر رہے ہوتے ہیں۔
کچھ لوگ تراویح کو نقل نماز کہہ کر چھوڑ دیتے ہیں۔

اور کچھ اگر مسجد میں آ بھی جاتے ہیں تو نماز کو بوجھ سمجھ کر جلد از جلد اسے اپنی گردنوں سے اتارنا چاہتے ہیں۔ عبادت کرتے ہیں مگر خوشدلی سے نہیں۔

ایسے ہی لوگوں کے بارہ میں رحمت کائنات ﷺ فرماتے ہیں۔

کم من صائم لیس له من صیامہ الا

الظماء

وکم من قائم لیس له من قیامہ
السحر (دارمی)

کتنے ہی روزہ دار ایسے ہیں جنہیں سوائے بھوک پیاس کے کچھ حاصل نہیں ہوتا اور کتنے ہی راتوں کو قیام کرنے والے ہیں جنہیں سوائے بیداری کے کچھ نہیں ملتا۔ روزہ صرف اس بات کا نام نہیں ہے۔ کہ چند گھنٹوں کیلئے کھانے پینے سے اجتناب کر لیا جائے۔ بلکہ روزہ اس بات کا نام ہے کہ جسطرح آپ روزہ کی حالت میں کھانے پینے سے اجتناب کرتے ہیں۔ اسی طرح ہر اس کام سے، ہر اس عمل سے، ہر اس بات سے اجتناب کریں۔ جو کام جو عمل اور جو بات رب ذوالجلال کی ناراضگی کا باعث بنتی ہو اور ہر وہ عمل کریں جو اسے راضی کرنے والا ہو۔

روزہ کے کچھ آداب، تقاضے اور حکمتیں ہیں۔
اگر ان آداب کو ملحوظ نہ رکھا جائے ان تقاضوں کو ادا نہ کیا جائے اور وہ حکمتیں ہمیں حاصل نہ ہوں تو روزہ محض بھوک و پیاس کا نام رہ جاتا ہے۔ اس عبادت کا نام نہیں بنتا جو عبادت اللہ نے ہم پر فرض کی ہے اور جس عبادت کی صورت میں روزہ دار کو دو فرحتیں، مسرتیں اور بے شمار برکتیں اور رحمتیں حاصل ہوتی ہیں۔
روزہ، روزہ دار کے دل میں یہ احساس پیدا کرتا ہے اور اس احساس کو پختہ کرتا ہے کہ تم ایک لمحہ کیلئے بھی

اوجھل ہو کر اپنی بھوک اور پیاس مناسکتا ہے۔ اپنی خواہشات کی تکمیل کر سکتا ہے۔ وہ کوئی چیز ہے جو اسے اپنے ارادوں کی تکمیل سے باز رکھتی ہے۔ وہ یہی تصور احساس ہے کہ میں لوگوں کی نگاہوں سے اوجھل ضرور ہوں مگر اس عالم الغیب و الشہادہ کی نگاہوں سے اوجھل نہیں ہو سکتا۔ روزہ، روزہ دار کے دل میں یہی احساس پیدا کرتا ہے۔ کہ زمین کے کسی بھی خطہ میں اور زندگی کے کسی بھی لمحہ میں اپنے خالق و مالک کی نگاہوں سے اوجھل نہیں کیے جاسکتے ہو۔ اس لئے کبھی ایسا کام نہ کرو جو اسکی ناراضگی کا سبب بن سکتا ہو۔

اسی طرح روزہ، روزہ دار کے دل میں اللہ کی نعمتوں کی قدر پیدا کرتا ہے۔ شدید گرمی میں حلق اور زبان خشک ہے۔ روزہ احساس دلاتا ہے کہ پانی کے ایک گھونٹ کی کیا قدر و قیمت ہے۔ اور اس سے بڑی بڑی جو نعمتیں اللہ نے ہمیں عطا کی ہیں۔ ہم کہاں تک اس کا شکر ادا کرتے ہیں۔

روزہ کی وجہ سے روزہ دار کے دل میں غریبوں سے ہمدردی پیدا ہوتی ہے۔ اپنی بھوک اور پیاس کا احساس کر کے غریبوں کی بھوک و پیاس محسوس کرتا ہے۔

اسی طرح روزہ بھوک اور شہوات پر کنٹرول کا درس دیتا ہے۔ یہی بھوک اور شہوات ہر قسم کے جرم و گناہ اور معصیت کا سبب بنتی ہیں۔ انسان اپنے پیٹ

روزہ، روزہ دار کے دل میں یہ احساس پیدا کرتا ہے اور اس احساس کو پختہ کرتا ہے کہ تم ایک لمحہ کیلئے بھی اپنے خالق و مالک کی نگاہوں سے اوجھل نہیں رہ سکتے۔ ہر لمحہ اس کی نگاہ میں ہو روزہ کی وجہ سے روزہ دار کے دل میں غریبوں سے ہمدردی پیدا ہوتی ہے۔ اپنی بھوک اور پیاس کا احساس کر کے غریبوں کی بھوک و پیاس محسوس کرتا ہے

اپنے خالق و مالک کی نگاہوں سے اوجھل نہیں رہ سکتے۔ ہر لمحہ اس کی نگاہ میں ہو۔
روزہ دار اپنے گھر کی چار دیواری میں، کمرہ کی تاریکی میں اپنی خلوت گاہ میں لوگوں کی نگاہوں سے کی خاطر اور خواہشات کی تکمیل کیلئے جائز و ناجائز کی تمیز ختم کر دیتا ہے۔ لیکن روزہ، روزہ دار کے دل میں وہ چیز پیدا کرتا ہے کہ وہ اپنی بھوک پر کنٹرول کرتا ہے۔ جس طرح باوجود بھوک کے ایک محدود مدت کیلئے تم حلال

اختیار کرنا بظاہر بڑا اچھا عمل ہے لیکن نبی کریم ﷺ فرماتے ہیں۔

لارہبانۃ فی الاسلام (مسند احمد)

کہ اسلام میں رہبانیت کا کوئی وجود نہیں ہے۔ عیسائیوں نے اپنے دین میں مرضی سے رہبانیت کو داخل کیا تو رب ذوالجلال نے فرمایا۔ رہبانۃ ابتدعوھا ما کتبنا علیہم۔ (سورہ الحديد)

رہبانیت ہم نے ان پر فرض نہیں کی خود انہوں نے اسے اپنی مرضی سے اپنے اوپر عائد کیا ہے۔

اسلئے دین یہی ہے جسے اللہ نے اپنے رسول کے ذریعہ اپنے بندوں تک پہنچایا ہے۔ اس دین میں مداخلت رب ذوالجلال کو ہرگز پسند نہیں ہے۔ اور جب تک دین خالص رہے گا۔ مسلمانوں میں خیر اور بھلائی رہے گی۔

روزہ کے آداب میں سے یہ بھی ہے کہ ہم جہاں دن کو بھوک اور پیاس برداشت کرتے ہیں وہاں رات کے لمحات میں اپنی نیند کا کچھ حصہ نیند دینے والے کی خوشنودی حاصل کرنے کیلئے قربان کر ڈالیں۔ اگر وہ خود پڑھ نہیں سکتے تو کسی پڑھنے والے کی قرات سن کر اپنی روح کو تازگی بخشیں۔ یہ دن کے روزے اور رات کا قیام ہماری مغفرت اور بخشش کا ذریعہ ہے۔ رحمت کائنات کا ارشاد ہے۔

من صام رمضان ایمان واحتسابا غفر لہ ما تقدم من ذنبہ۔

ومن قام رمضان ایمان واحتسابا غفر لہ ما تقدم من ذنبہ۔ (متفق)

یہ اپنے لئے اعزاز سمجھیں کہ اللہ نے آپ کو قیام و صیام کی توفیق عنایت کی ہے۔ بہت سے بد بخت لوگ ایسے ہیں جو دن کے لمحات لہو و لعب اور فضول مصروفیات میں خرچ کر رہے ہیں۔ رات کے قیمتی لمحات دنیا بھر کی بے حیائی دیکھ کیلئے صرف کرتے ہیں۔ یا خواب خرگوش کے مزے لیتے ہیں۔ یہ اللہ نے آپ کو توفیق دی ہے کہ مسجد میں آتے ہیں اب نماز تراویح کو بوجہ نہ خیال کریں یہ تو شہنشاہ کائنات سے ملاقات و مناجات ہو رہی ہے۔ اگر یہ طویل بھی ہو جائے تو اسے غنیمت سمجھتے ہوئے بخوشی ادا کیجئے۔

سحری نہیں کھاتے۔

ایک اور روایت میں آپ فرماتے ہیں

ان الله وملائکته یصلون علی

المتسحری (طبرانی۔ ابن حبان)

سحری کھانے والوں پر اللہ کی رحمتیں نازل ہوتی ہیں۔ اور فرشتے ان کیلئے دعائیں کرتے ہیں۔

اس لئے سحری کا اہتمام کریں۔ آدھی رات کو کھانا کھا کر نہ سو جائیں۔ اس طرح روزہ تو مکمل ہو جائے گا مگر یہ عمل برکتوں سے محرومی کا باعث بنے گا۔ اس طرح آپ نے فرمایا۔ لا یزال الناس بخیر ما عجلوا الفطر (بخاری)

لوگوں میں اس وقت تک خیر بھلائی رہے گی۔ جب تک وہ افطاری میں تاخیر کے مرتکب نہیں ہوں گے۔

اس فرمان نبویؐ میں پنہاں حقیقت اور حکمت پر غور کریں کہ رب ذوالجلال نے فجر صادق سے غروب آفتاب تک کھانے پینے کو حرام کیا تھا اب غروب آفتاب کے ساتھ ہی اس نے کھانے پینے کو حلال کر دیا ہے۔ اب اگر ایک لمحہ کیلئے بھی تم اس کی حلال کردہ چیز کو حرام سمجھو گے اور افطاری میں تاخیر کرو گے تو یہ چیز خیر و برکت کے اٹھ جانے کا سبب بن جائے گی۔

اللہ تعالیٰ کی حلال کردہ چیز کو حرام سمجھنا اللہ کو اس قدر ناپسند ہے کہ اپنے محبوب نبی کریم ﷺ کو قرآن میں تنبیہ کی۔

یا ایہا النبی لم تحرم ما احل الله لک (تحريم)

کہ اے نبی جب اللہ نے (شہد کو) حلال کیا ہے تو آپ اسے کیوں حرام کرتے ہیں۔

دین اسی چیز کا نام ہے کہ اللہ کی حلال کردہ چیز کو حلال سمجھو اور اس کی حرام کردہ چیز کو حرام سمجھو یہی دین ہے اور یہی خیر برکت کا باعث ہے۔ لیکن کوئی اپنی مرضی سے کسی چیز کو حرام کر دے اپنی مرضی سے کسی عمل کو نیکی یا عبادت کا نام دے دے۔ وہ عمل نیکی یا عبادت نہیں بن سکتا۔ خواہ کتنا ہی خوشنما کیوں نہ ہو۔

دنیا سے لاتعلقی ہو کر عبادت کیلئے رہبانیت

لقمہ سے احتراز کرتے ہو اسی طرح ساری زندگی حرام لقمہ اپنے پیٹ میں نہ جانے دو اور خواہشات کی تکمیل کیلئے حرام ذرائع اختیار نہ کرو۔

سب سے اہم بات جو روزہ ہمارے دل و دماغ میں پختہ کرنا چاہتا ہے۔ وہ یہ ہے کہ فجر صادق سے غروب آفتاب تک تم حلال چیزوں کو بھی اپنے لئے حرام قرار دے لیتے ہو۔ تو جس ذات کے کہنے پر تم نے حلال چیزوں سے احتیاب کیا ہے اسی ذات کے کہنے پر حرام چیزوں سے بھی احتیاب کرو۔ رب ذوالجلال کی حاکمیت ہمیشہ کیلئے ہے۔ دن کو بھی ہے رات کو بھی ہے۔ رمضان میں بھی ہے اور رمضان کے بعد بھی۔

تو جب تم نے اس کے کہنے پر رمضان کے ایام میں حلال اشیاء کو اپنے لئے حرام کر لیا ہے تو اس نے جن چیزوں کو ہمیشہ کیلئے حرام قرار دیا ہے۔ انہیں ہمیشہ کیلئے حرام سمجھو۔

روزہ کے وقت کی طرح تمہاری زندگی بھی محدود ہے۔ جس طرح روزہ کے محدود وقت میں تم اللہ کے احکامات کو ملحوظ رکھتے ہو۔ اپنی زندگی کے محدود ایام میں بھی اس کے فرامین کے ملحوظ رکھو۔ پھر دیکھو کہ لا محدود انعامات اور اعلیٰ ترین درجات کس طرح اس حیات جاودا میں آپ پر نچھاور ہوتے ہیں۔

اگر روزے کے یہ مقاصد ہم نے حاصل کر لئے تو سمجھ لیں کہ یہ مہینہ واقعی ہمارے لئے رحمتوں اور برکتوں کا باعث بنا ہے۔ اگر ایسا نہیں ہوا تو پھر سمجھ لیں کہ ہماری ایک ماہ کی ریاضت اور محنت رابریگاں گئی۔

روزہ کے آداب میں یہ بھی ہے کہ سحری کھائی جائے اور افطاری میں تاخیر نہ کی جائے۔ نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے۔

تسحروا فان فی السحور بركة (متفق علیہ)

سحری کھایا کرو سحری کھانا باعث برکت ہے۔

فصل ما بین صیامنا و صیام اهل الكتاب السحر۔ (مسلم)

ہمارے اور اہل کتاب (یہود و نصاریٰ) کے دنوں میں یہی فرق ہے کہ ہم سحری کھاتے ہیں اور وہ

روزہ اور سائنس

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۔ اب تو یورپ کے متعصب ڈاکٹر بھی اس کے فوائد کے قائل ہیں ان کی آراء ملاحظہ فرمائیں:

☆ روزہ رکھنے سے خیالات کی انکجنت جاتی رہتی ہے، برائیاں اور بدیاں دور ہو جاتی ہیں اور تجربہ کی زندگی بخوبی گزر جاتی ہے۔ (ڈاکٹر مانگیل)

☆ روزہ روحانی امراض کا علاج ہے یہ روح کو پاک اور صاف کرتا ہے۔ (ڈاکٹر سمویل الیگزینڈر)

☆ روزے سے کئی جسمانی بیماریاں زائل ہو جاتی ہیں۔ خصوصاً مرطوب اور بلغمی بیماریاں۔ (ڈاکٹر ایم کلائیو)

☆ روزہ روح کی غذا ہے۔ (ڈاکٹر جیکب)

☆ روزہ گناہوں اور بیماریوں کو روکتا ہے۔ خیالات و جذبات کو خراب نہیں ہونے دیتا۔ (ڈاکٹر فرانڈ)

☆ جذباتی انسانوں اور

☆ مجردوں کیلئے روزہ بہت مفید ہے۔ اس سے خیالات درست رہتے ہیں اور شیطانی وسوسے قریب نہیں آتے۔ (ڈاکٹر ابرام جے ہنری)

☆ روزہ دل میں سکون صبر اور اطمینان پیدا کرتا ہے اس سے قوت برداشت بڑھتی ہے اور سختیاں سہنے کی عادت پیدا ہوتی ہے۔ (ڈاکٹر ہنری ایڈورڈ)

☆ شہائد و مصائب و تشنگی و گریہ برداشت کرنے کیلئے روزہ سے بہتر کوئی چیز نہیں (ڈاکٹر سنگر)

☆ ہفتہ میں ایک بار روزہ رکھنا صحت کیلئے مفید ہے۔ (ڈاکٹر ایڈورڈ نکسن)

☆ مہینہ میں ایک دو بار روزہ

روزہ دل میں سکون صبر اور اطمینان پیدا کرتا ہے اس سے قوت برداشت بڑھتی ہے اور سختیاں سہنے کی عادت پیدا ہوتی ہے۔ (ڈاکٹر ہنری ایڈورڈ)

☆ رکھنا امراض کے حفظ و مقصد اور قیام صحت کیلئے 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 فرینکلن)

☆ سکون اور اطمینان پیدا کرنے کیلئے روزہ بہترین چیز ہے۔ (ڈاکٹر خان)