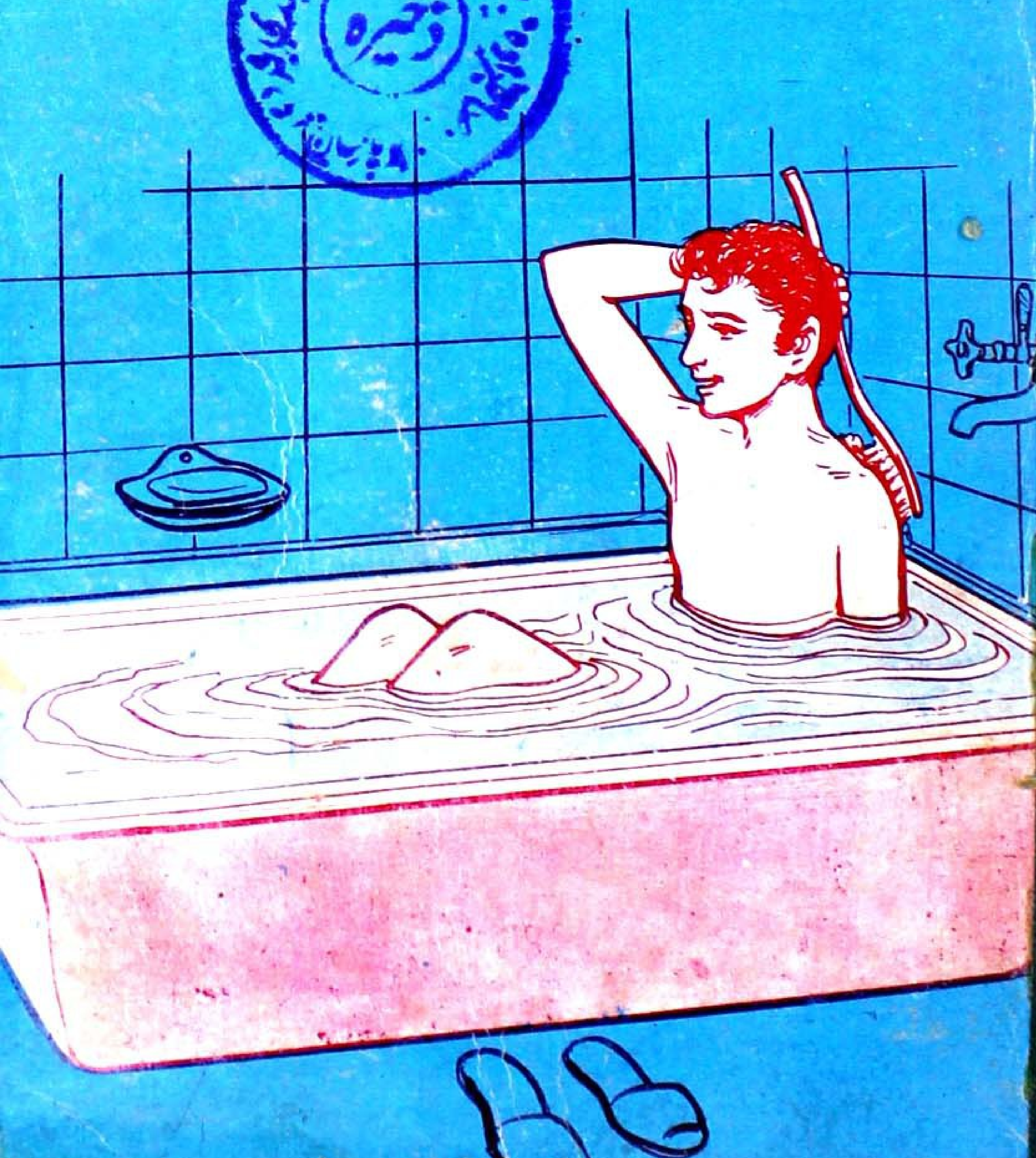
پانی سے علاج

ذخیرہ



Marfat.com

60665

جملہ حقوق محفوظ ہیں

ادارہ — خورشید اے شیخ

۱۹۸۰ء

تعداد

مطبع — آر کیو پرنٹرز گنپت روڈ لاہور

قیمت — چھ روپے

Marfat.com

صحت اور بیماری کی تعریف

یہ ایک عام سا سوال ہے کہ تندرست اور بیمار جسم کی تعریف کیا ہے؟ اکثر لوگوں کے نزدیک یہ سوال بظاہر بڑا ہی آسان ہے اور اسے کون نہیں جانتا! اکثر لوگ اس کے جواب میں کہیں گے کہ یوں تو میں بالکل ٹھیک ٹھاک ہوں، بس ذراسی ہوا کی شکایت ہے، اور یہ تو کوئی خاص بیماری ہے نہیں! بعض یہ جواب دیں گے کہ میں بھی بالکل تندرست ہوں، ہاں ذرا سے پٹھے کمزور ہیں۔

بعض کا جواب یہ ہوگا کہ مجھے بھی کوئی بیماری نہیں ہے بس ذرا سا کمر میں درد رہتا ہے اور کچھ حضرات یہ کہیں گے کہ یوں تو مجھے کوئی مرض نہیں، البتہ قبض کی شکایت رہتی ہے۔

ان تمام باتوں سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ گویا جسم کے کسی ایک حصّے کی تکلیف کا باقی جسم سے کوئی واسطہ نہیں ہے، اور جب تک سارا جسم بیمار نہ ہو جائے، اُس وقت بیماری کا نام ہونٹوں پہ نہیں آنا چاہیئے۔

حالانکہ اصل حقیقت یہ ہے کہ ہمارا جسم ایک مشین کی طرح ہے جس کے

Marfat.com

ہر پُرزے کا دوسرے پُرزوں سے گہرا اور اہم تعلق ہے چنانچہ یہی وجہ ہے کہ جسم کے کسی ایک حصّے کی تکلیف یا بیماری پورے جسم کو متاثر کرتی ہے۔

فرض کیجئے آپ کے مسوڑھے میں درد ہے۔ اس درد سے آپ اس قدر بے چین ہو جائیں گے کہ اگر اُس وقت کوئی آپ سے یہ کہے کہ اس درد کو دُور کرنے کے لیے ایک سو روپے لوں گا تو آپ یقیناً رضامند ہو جائیں گے۔ اس لیے کہ مسوڑھے کے درد نے آپ کو اس قدر پریشان کر رکھا ہوگا کہ آپ نہ تو کچھ کھا سکیں گے نہ پی سکیں گے۔

اب دوسری مثال لیجئے۔ اگر آپ کے ہاتھ کی کسی ایک انگلی پر ایک چھوٹا سا پھوڑا ہو جائے تو تمام جسم پر اس کا اثر پھیل جائے گا اور آپ اس کی اذیت سے بے چین ہو جائیں گے، اور جب تک یہ پھوڑا ٹھیک نہیں ہو جاتا، آپ کو کسی بھی طرح چین نہیں آئے گا۔ اگر آپ کے پاؤں میں کسی مقام پر ننھی سی پھنسی نکل آئے تو بھی آپ تکلیف محسوس کیے بغیر نہیں رہ سکیں گے۔

اسی طرح اگر پیٹ میں کوئی تکلیف ہو جائے تو آپ کے جسم کی ساری مشینری متاثر ہو گی۔ یاد رکھنے والی بات یہ ہے کہ شروع شروع میں جسم کے تمام اعصاب اپنے اپنے فرائض ٹھیک طور سے انجام دیتے رہتے ہیں لیکن آہستہ آہستہ ہمیں یہ محسوس ہونے لگتا ہے کہ جسم میں ایک بیماری کے ساتھ ساتھ اور بیماری بھی بڑھتی جا رہی ہے۔ لہٰذا صحتِ جسمانی یا تندرستی جسم کی اُس حالت کو کہتے ہیں کہ جس میں وہ اپنا کام کسی خرابی، یا اُلجھن یا اذیت کے بغیر سر انجام دیتا ہے۔ جسم کی اس مکمل ذہنی اور بدنی صحت کا

Marfat.com

نام ہی تندرستی ہے۔ بعض افراد دیکھنے میں بھلے چنگے اور تندرست دکھائی دیتے ہیں لیکن جب اُن سے دریافت کیا جائے تو کسی نہ کسی شکایت کا اظہار ضرور کرتے ہیں۔

کسی کو مسلسل سر درد کی شکایت رہتی ہے اور کسی کے مسوڑوں میں لگاتار درد رہتا ہے۔ کسی سے پوچھیے تو وہ کہے گا کہ اُسے دائمی نزلہ و زکام سے نجات نہیں ملتی۔ کوئی جواب دے گا کہ بھائی نیند بہت کم آتی ہے۔ کسی کا جواب ہوگا کہ بھوک بالکل نہیں لگتی اور کوئی کہے گا کہ قبض سے چھٹکارا نہیں ملتا۔ جس آدمی کا پیٹ باہر نکل آئے، ہم اُسے بھی صحت مند نہیں کہہ سکتے اور جو اتنا دبلا پتلا ہو کہ برسوں کا مریض دکھائی دے، اُسے بھی تندرست نہیں کہا جا سکتا بعض مردوں کو پوشیدہ امراض گھیرے رہتے ہیں اور بعض عورتوں کو اندرونی بیماریاں جکڑے رکھتی ہیں۔ لیکن بظاہر ان میں کوئی نقص دکھائی نہیں دیتا۔ ایسے افراد کو کس اعتبار سے تندرست کہا جائے — ؟

تندرست شخص کی پہچان

۱۔ جو ہمیشہ یہ خیال کرتا ہو کہ مجھے کوئی بیماری نہیں اور میں بالکل تندرست ہوں

۲۔ جو یہ جانتا ہی نہ ہو کہ جسمانی تکالیف اور امراض کیا ہوتے ہیں۔؟

۳۔ جس کو یہ سمجھنے کی ضرورت ہی نہیں ہوتی کہ جسم بھی کوئی خراب ہونے والی مشین ہے۔

۴۔ جو کام کرنے میں لطف محسوس کرتا ہو، اور جب تک تھک نہ جائے

Marfat.com

کام سے جی نہیں چرانا۔

۵۔ جس کو محنت اور مشقت میں فرحت محسوس ہوتی ہو اور اپنے جسم میں چستی اور پھرتی محسوس کرتا ہو۔

۶۔ جو کام کے بعد آرام کی ضرورت و اہمیت کو جانتا ہو۔

۷۔ ایسا شخص کسی تکلیف اور ہر کسی مصیبت سے نہیں گھبراتا اور ہر حال میں اپنے خالق کے آگے تشکر آمیز سجدہ کرتا ہے۔

تندرست انسان ہی ملک و قوم اور اپنے گھر والوں کے لیے باعثِ تفخّر ہوتا ہے۔ اگر وہ باپ کے مقام پر ہے تو اپنے فرائض اچھی طرح ادا کرے گا اور ماں کے درجے پر ہے تو بچوں کی پرورش میں اُس سے کوئی کوتاہی نہ ہوگی۔ عورت اور مرد، دونوں کا تندرست ہونا، نہ صرف اُن کے بچوں کے لیے ضروری ہے بلکہ ملک و قوم کے لیے بھی لازمی ہے جبھی کہا گیا ہے۔

تنگ دستی اگر نہ ہو غالب
تندرستی ہزار نعمت ہے

زندگی اور موت کی حقیقت

خاک (مٹی)، آب (پانی)، آتش (آگ)، باد (ہوا) اور خلاء (آکاش) انہی پانچ عناصر سے ہماری زندگی مرکب ہے اس حقیقت کو مشہور شاعر چکبست نے یوں بیان کیا ہے؛

Marfat.com

زندگی کیا ہے عناصر کا ظہورِ ترتیب
موت کیا ہے؟ انہی عناصر کا پریشاں ہونا

ہم کھیت میں بیج بوتے ہیں۔ اس بیج کے اُگنے کے لیے پانی، مٹی، ہوا اور حرارت اور خلاء کی ضرورت ہے۔ ان میں سے کسی ایک عنصر کی عدم موجودگی حیات کو مسدود کر سکتی ہے۔ اس کے بعد جب پودا نکل آتا ہے تب اس ننھے سے پودے کو بڑا کرنے اور گل و ثمر سے آراستہ کرنے کے لیے فطرت کے سبھی عناصر تعاون کرتے ہیں۔ بس یہی مثال ہماری زندگی کی ہے۔ ہمیں بھی دھوپ، پانی، ہوا، اور دیگر عناصر کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہڈی، گوشت، اور چربی اور دوسری اشیاء جو ہم اپنی خوراک میں بطور غذا استعمال کرتے ہیں۔ وہ ہمارے جسم کے اندر مٹی کی شکل ہے۔ خون کی شکل میں پانی ہماری رگ رگ میں رواں ہے۔ جسم کی حرارت گویا آگ ہے جو ہمارے اندر موجود ہے اور ہماری غذا کو پکاتی اور ہضم کرتی ہے اور ہمارے جسم کو سردی سے محفوظ کرتی ہے۔ سانس کی شکل میں ہوا ہمارے منھ اور نتھنوں کے ذریعے اندر باہر آتی جاتی ہے۔ اگر یہ سانس ایک لمحہ کے لیے بھی رُک جائے تو موت یقینی ہو جاتی ہے۔ معدے کے لیے غذا بنیادی ضرورت ہے تو پھیپھڑوں کے لیے ہوا کی اہمیت ہے پھیپھڑے گندی ہوا کو خارج کرتے اور صاف ہوا کو خون میں شامل کرتے ہیں اور وہ جسم میں آکسیجن کا کام کرتی ہے۔ پانی کے جانوروں مثلاً مچھلی وغیرہ کے لئے پانی لازمی ہے۔
اسی طرح ہمارے زندہ رہنے کے لیے ہوا سے بھرا ہوا خلاء انتہا ضروری

Marfat.com

ہے۔ اکثر حکماء کا خیال ہے کہ انہی عناصر کی کمی بیشی ہماری بیماریوں کا سبب ہوا کرتی ہے۔ اور جب ان عناصر کا توازن ٹھیک ہو جاتا ہے تو ہم پھر سے تندرست ہو جاتے ہیں۔

عناصر خمسہ کا باہمی تعلق

خاک (مٹی)

مٹی، پانی کے ٹھہراؤ کی جگہ ہے۔ مٹی کے بغیر پانی کا قیام ناممکن ہے مٹی ہی ہر قسم کی معدنیات کا گھر ہے، کیونکہ تمام معدنیات زمین کے اندر ہی سے نکلتے ہیں۔

مٹی ساری جمادات، نباتات اور حیوانات کی افضل ترین منزل ہے سبزیاں، پھل، ساگ پات اور جڑی بوٹیاں، سبھی مٹی کے وجود کی رہینِ منت ہیں اور مٹی کی اولاد کہلاتی ہیں۔ اس لیے یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ ہم لوگ ایک طرح سے مٹی ہی کھاتے ہیں۔

مٹی، پانی کے ساتھ تیزی سے گھل مل جاتی ہے۔

مٹی میں قوتِ انجذاب سب عناصر سے زیادہ ہے۔ یہ پانی کو بھی اچھی طرح جذب کر لیتی ہے اور اُسے خشک کر دیتی ہے۔

- مٹی سے پانی کی روانی کو روکا جا سکتا ہے، جیسے سیلابوں وغیرہ کو مٹی کے بند باندھ کر۔
- مٹی، پانی کے ساتھ مل کے کئی صورتیں اختیار کر لیتی ہے۔ مثلاً

Marfat.com

- مٹی اور پانی کے ملاپ سے کھلونے، اینٹیں اور برتن بنائے جاتے ہیں۔
- مٹی، سورج کی حرارت کو جذب کرلیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سورج کی تیز دھوپ سے زمین گرم ہو جاتی ہے، اور بہت دیر تک اس میں گرمی قائم رہتی ہے۔
- مٹی، آگ کو بجھا دیتی ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ جلتی ہوئی آگ پر،
- مٹی ڈالنے سے آگ بہت جلد بجھ جاتی ہے۔ اس اعتبار سے مٹی کو آگ کی دشمن کہا گیا ہے۔
- مٹی، ہوا کو بھی روک لیتی ہے۔ مثلاً مٹی کی کچی دیوار بنا کے ہوا کو باآسانی روکا جا سکتا ہے۔
- مٹی، ہوا کے ساتھ مل کے اُڑ بھی سکتی ہے۔ تیز آندھی یا تیز ہوا میں مٹی شامل ہوتی ہے جسے گرد و غبار کہتے ہیں۔
- مٹی خلاء میں ٹھہر سکتی ہے۔ یہ زمین اور چاند تارے اور کہکشاں سبھی خلاء (آکاش) میں قائم ہیں۔

دوسرا عنصر پانی

گزشتہ باب میں ہم مٹی کے ساتھ پانی کا تعلق ظاہر کر چکے ہیں۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ اس کا آگ، ہوا، اور خلاء سے کیا تعلق ہے۔

۱- پانی حرارت کو جذب کرتا ہے اور اس کے اثر کو فوراً قبول کر لیتا ہے۔ اس کی مثال دھوپ سے گرم ہونے والا دریاؤں، ندیوں یا تالابوں

Marfat.com

کا پانی ہے۔ گھر میں آپ ہر روز آگ پر پانی گرم کرتے ہیں۔ اس سے بڑا ثبوت اور کیا ہے۔

۲۔ پانی، چربیلی، روغنی یا چکنی چیزوں کے علاوہ باقی تمام اشیاء ہیں باآسانی حل ہو جاتا ہے۔ مثلاً ایک گلاس پانی میں اگر سیاہی کا صرف ایک قطرہ ڈال دیا جائے تو پانی کی رنگت فوراً تبدیل ہو جائے گی۔ اسی طرح اگر آپ چینی یا نمک پانی میں ڈالیں تو وہ بھی جلد ہی حل ہو جائیں گے

۳۔ زیادہ حرارت کے باعث پانی بخارات بن کے فضا میں تحلیل ہو جاتا ہے اور جب وہ زیادہ بلندی پر پہنچتا ہے جو اصلی شکل میں آ کے دوبارہ زمین پر برسنے لگتا ہے۔

۴۔ پانی گرمی یا آگ کو بجھا دیتا ہے۔ کیسی ہی خطرناک آگ کیوں نہ لگی ہو، پانی اس پر غالب آ ہی کر رہے گا۔ اس لیے پانی آگ کا دشمن ہے اس لیے جب پانی اور مٹی یہ دونوں آگ کے مخالف ایک ہو کر کیچڑ کی شکل اختیار کر لیتے ہیں (کیچڑ کا لباس پہن لیتے ہیں) تب یہ دونوں مل کر اپنے مخالف آگ کے ساتھ بڑی زور ول (طاقت) سے جنگ کرتے ہیں اور اس ڈویل (لڑائی) میں یہ کامیاب ہوتے ہیں۔ اس لئے جس وقت بخار کی گرمی کے سبب سے پیڑو سے تبخیر اٹھتی ہے۔ یا گرمی محسوس ہوتی ہے۔ اس وقت وہاں گیلی مٹی کا لیپ کرنے سے گرمی بہت جلد دور ہو جاتی ہے اور صحت حاصل ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ گیلی (تر) مٹی کا لیپ کرنے یا پانی کی پٹی باندھنے سے تیز سے تیز بخار یا دردسر رفع ہو جاتا

Marfat.com

ہے۔ اسی طور سے جسم کے کسی مقام پر جب پھنسی پھوڑا نکلتا ہے اور اس میں سوزش اور جلن پیدا ہو جاتی ہے تو پانی کی پٹی یا تر مٹی کا لیپ اس کے لیے بہت مفید اور سب سے بہتر علاج ہے اسی وجہ سے پھوڑا پھنسی یا آگ سے جلے ہوئے مقام کے درد اور سوزش کے واسطے پانی اور تر مٹی بڑی اکسیر ثابت ہوتی ہے۔ اس کی مکمل تفصیل اور فوائد کی تشریح۔ بخار اور زخم اور پھنسیوں کے علاج کے باب میں وضاحت کے ساتھ بیان کی جائے گی۔ یہاں صرف تھوڑا سا بیان اشارتاً اور ضمناً کر دیا گیا ہے۔

۵۔ پانی طوفان اور طغیانی کی شکل میں قیامت برپا کر دیتا ہے۔ اور ملک گاؤں۔ شہر۔ عمارات۔ درو دیوار اور پیڑ پودے اور جانوروں کو ایکدم نیست و نابود کر دیتا ہے اور یہی وہ پانی ہے جس کے بغیر کوئی جاندار اور نباتات وغیرہ ایک دن بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ الغرض پانی محافظ جان تباہ کُن دونوں ہے۔ یہی اگر مناسب طریقہ پر استعمال کیا جائے تو ہمارے لیے آبِ حیات کا کام دے سکتا ہے۔ اور نہ استعمال کرنے پر زندگی کو تباہ بھی کر سکتا ہے۔ اسی پانی کو پی پی کر ہم اپنے زندگی کے پودے کو سیراب کرتے اور اس کی پرورش کرتے ہیں۔ اور کبھی غلطی سے ہمارا نخلِ زندگی اس میں غرق ہو کر بے نشان اور معدوم بھی ہو جاتا ہے۔

۶۔ پانی خواہ ٹھنڈا ہو یا گرم ہر حالت میں آگ پر غالب آسکتا ہے۔ گرمی کی سخت دھوپ سے کھولتا ہوا پانی تیز سے تیز اور خطرناک آگ کو

Marfat.com

بجھا دیتا ہے ۔ چاول کی ہانڈی سے نکلا ہوا گرم سے گرم پھین بھی چولہے کی آگ کو بجھا دیتا ہے ۔

۷ ۔ پانی گرمی (حرارت) کی کمی بیشی کے باعث مختلف صورتوں میں کبھی برف کبھی پالا ۔ کبھی اولا ۔ کبھی کہرا اور کبھی بھاپ اور کبھی اوس (شبنم) بن جاتا ہے ۔ ایک مرتبہ بھاپ بن کر آسمان پر اڑ جاتا ہے ۔ اور دوسری مرتبہ اپنی اصلی حالت میں تبدیل ہو کر یعنی پھر پانی بن کر زمین پر برس جاتا ہے ۔

۸ ۔ پانی بھاپ بننے کے بعد ہوا کے ذریعے (سہارے) سے آسمان پر اڑتا ہے اور ہوا ہی کے اثر سے دریا اور سمندر وغیرہ کے پانی میں موجیں اٹھتی ہیں ۔

تیسرا عنصر دھوپ (گرمی) یا آگ وغیرہ

ا ۔ گرمی (دھوپ) مٹی کو گرم کر دیتی ہے ۔ ماہِ اپریل اور مئی میں زمین توے کے مانند جلنے لگتی ہے ۔ اسی طرح یہ دھوپ روئے زمین کی تمام اشیاء اور مادی اجسام کو گرم کر (جلا) سکتی ہے ۔ ہمارا جسم حرارت (گرمی) کے بڑھ ہی جانے کے باعث گرم ہو جاتا ہے ۔ اور بخار وغیرہ امراض کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے ۔

ب ۔ گرمی زمین سے پیدا ہونے والی ہر قسم کی سبزی اور غلے کو پانی کی مدد سے پکاتی ہے ۔ یعنی ان کو بھون کر یا جھلس کر ہمارے کھانے کے قابل بناتی ہے ۔

ج ۔ مٹی اور پانی سے جو چیزیں تیار ہوتی ہیں ۔ (اینٹیں ۔ برتن ۔ اور کھلونے وغیرہ

Marfat.com

انہیں گرمی پہنچا کر یعنی آگ سے پکا کر ہی ٹھوس اور مضبوط بنایا جاتا ہے

د۔ ہمارے جسم کے اندر جو پِت کی شکل میں آگ کا جوہر ہے اور جس کو آتش اشتہا کہتے ہیں۔ وہ ہی معدہ میں ہر قسم کے کھانے کو ہضم کرتی ہے۔ یہ پت کھانے کو گلا کر اسی طرح ہضم کر دیتی ہے جس طرح آگ کی گرمی ہنڈیا کے اندر گرم پانی میں پڑے ہوئے چاولوں کو نرم کر کے کھانے کے قابل بنا دیتا ہے۔

س۔ جو چیزیں سڑ گل جاتی ہیں ان سے بھی ایک قسم کی سڑی نکلتی ہے وہ بھی ایک قسم کی گرمی ہی ہے۔

ص۔ مذکورہ بالا اسباب کو مدِ نظر رکھتے ہوئے اگر ہم لوگ کوئی ایسی ثقیل چیز کھائیں جو ہمارے قوتِ ہاضمہ کے ہضم کرنے کی طاقت سے باہر ہو یا یہ کہ وہ جس قدر کھانا ہضم کر سکتی ہے اس سے زیادہ کھا لیا جائے تو وہ کھانا کبھی ہضم نہ ہو گا۔ اور معدہ میں پڑے پڑے سڑ جائے گا۔ اس سڑتی ہوئی غذا سے ایک قسم کی تبخیر اٹھے گی جس سے ہمارا تمام جسم گرم ہو جائے گا۔ اس سڑی ہوئی چیز (غذا) کی تبخیر کے باعث جسم کے گرم ہو جانے کو بخار آنا کہتے ہیں۔ اس لیے بخار کے معنی ایسے انجرے یا گرمی کے ہیں جو جسم کو اندر سے یا باہر سے گرم کر دے۔ اسی بنا پر لوئی کوہنی نے بخار کی شرح ان الفاظ میں کی ہے۔ کہ "بخار کے معنی معدہ سے بغیر ہضم شدہ غذا سے اٹھی ہوئی تبخیر یا گیس ہے"۔ بخار کے بیان کے سلسلہ میں اس کی تفصیل بیان کی جائے گی۔

Marfat.com

ط ۔ گرمی کی وجہ سے ہر شے کی ضخامت بڑھ جاتی ہے ۔ اور سردی سے گھٹ جاتی ہے ۔یعنی وہ سکڑ کر چھوٹی ہو جاتی ہے ۔مثلاً ہمارے جسم کے اندر جو طحال اور جگر ہیں وہ بخار ہونے پر بڑھ جاتے ہیں ۔اس کا سبب یہ ہے کہ جب معدہ کے اندر ہضم نہ ہونے والی غذا سڑنے کی حالت پر پہنچ جاتی ہے ۔تب اس سے زہریلی گیس یا انجرے اٹھنے لگتے ہیں اسی وجہ سے بخار ہوتا ہے ۔ اسی بخار کی گرمی جب طحال یا جگر پر پہنچتی ہے ۔تب وہ اس گرمی کے اثر سے بڑھ جاتے ہیں ۔ اور پھر جب بخار کی حرارت کسی وجہ سے کم ہو جاتی ہے ۔تب یہ اپنی اصلی حالت پر واپس آجاتے ہیں ۔خون اور گوشت سے بنے ہوئے ہمارے جسم کے تمام پرزے (اعضاء) ربڑ کے مانند بڑھنے اور سکڑتے والے ہیں اس لیے جب ان پر گرمی پہنچتی ہے تب اس کے دباؤ یا اثر سے بڑھ جاتے ہیں ۔ اور کبھی کبھی گرمی کے یک بیک پہنچنے سے اُن کو چوٹ بھی پہنچ جاتی ہے ۔جس سے زخم بھی ہو جاتا ہے اور بعد کو انواع اقسام کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں ۔یہ تمام باتیں نمونیا وغیرہ امراض کا ذکر کرتے ہوئے ظاہر کی جائیں گی ۔

ع ۔ گرمی سے پانی گرم ہو جاتا ہے ۔اور اس قدر گرم ہو جاتا ہے کہ وہ بھاپ بن کر آسمان میں اُڑ جاتا ہے ۔اسی سے گرمی کے دنوں میں ندی نالے اور تالاب وغیرہ کا پانی یا تو بالکل خشک ہو جاتا ہے یا ایک دم کم ہو جاتا ہے خشک ہو جانے کا یہ مطلب ہے کہ تمام پانی انجرے (بھاپ)

Marfat.com

بن کر آسمان میں اُڑ جاتا ہے ۔ اور کچھ دن بعد بادل بن کر زمین پر پانی کی شکل میں برسنے لگتا ہے اسی طرح سے پھر تمام ندی نالے اور تالاب پانی سے بھر جاتے ہیں

ف ۔ گرمی ہوا کو گرم کر دیتی ہے

ق ۔ گرمی کوئلے (مٹی) خلاء اور پانی کے اختلاط سے بھاپ بن کر بڑے انجنوں کو چلاتی ہے ۔ اس طور سے یہ بھاپ خلاء ۔ پانی اور آگ ان تینوں عناصر کا مرکب ہے ۔ ہمارے جسم کے اندر بھی بھوک کی آگ پانی اور کھانے کے یکجا ہونے سے بھاپ پیدا کرتی ہے ۔

ل ۔ گرمی یا آگ کے بغیر ہمارا ایک دن بھی زندہ رہنا مشکل ہے ۔ کیونکہ یہ گرمی روئے زمین کی تمام اشیاء کی جان اور محافظ ہے

م ۔ لیکن یہی گرمی یا آگ جب خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہے ۔ تب در و دیوار و مکان ۔ گاؤں ۔ شہر اور تمام پیڑ پالو (یا درخت ، جھاڑی) سب کو جلا کر خاک کر ڈالتی ہے ۔ اس طور سے جسم کی گرمی یعنی بخار غفلت کرنے سے انسان کو جلا کر مار ڈالتا ہے ۔ اس لیے پانی کی طرح آگ بھی محافظ جان اور رہ بار کن دونوں ہے ۔

ن ۔ بلا ہوا کی مدد کے آگ ایک منٹ بھی قائم نہیں رہ سکتی ۔ اکثر ہم دیکھتے ہیں کہ لیمپ کے نیچے کے سوراخ کو جس سے ہوا گھستی ہے بند کر دینے سے لیمپ فوراً بجھ جاتا ہے ۔

و ۔ جہاں آگ بلا ہوا کی مدد کے روشن نہیں ہو سکتی وہیں برخلاف اس

Marfat.com

ہوا ہی اُس کو (آگ کو) بجھا بھی دیتی ہے مثلاً ہم لوگ پنکھے سے ہوا دے کر یا کھلی ہوا میں رکھ کر گرم دودھ کو ٹھنڈا کر لیتے ہیں۔ ماہِ جون میں دھوپ سے جلتی ہوئی گرم زمین (مٹی) ٹھنڈی ہوا کے لگتے ہی سرد ہو جاتی ہے۔ اور جلتی ہوئی شمع یا شعلہ ہوا کے جھونکے سے فوراً بجھ جاتا ہے۔

مذکورہ بالا تمثیل سے واضح ہوتا ہے کہ جس طرح پانی آگ کو بجھا دیتا ہے۔ ویسے ہی ہوا بھی بجھا دیتی ہے۔ اس سے یہ بھی نتیجہ نکلتا ہے کہ اگر ہوا اور پانی دونوں ایک ساتھ مل کر آگ کو بجھائیں تو جلد کامیاب ہو سکتے ہیں۔ یہ بات تجربہ سے بھی معلوم ہوئی ہے کہ ماہِ مئی جون میں جب زمین آفتاب کی آتش بار کرنوں سے گرم ہو جاتی ہے۔ اور اس گرم شدہ زمین پر جب شام کو آبپاشی کی جاتی ہے۔ اور ہوا چلتی رہتی ہے تو زمین بہت جلد ٹھنڈی ہو جاتی ہے۔ کیونکہ پانی کے چھینٹے پڑنے اور ہوا کے لگنے سے زمین کی گرمی ہوا میں اُڑ اُڑ کر جلد زائل ہو جاتی ہے۔ اس سے یہ بات بھی آسانی کے ساتھ عقل سلیم بھی قبول کر لیتی ہے۔ کہ جب انسان بخار سے بے چین ہو رہا ہو۔ اس وقت اس کے جسم پر مذکورہ بالا طریقہ سے پانی اور ہوا کا ساتھ ساتھ استعمال کرنے سے مریض فوراً آرام حاصل کر سکتا ہے۔ اسی وجہ سے بذریعہ ہائیڈرو پیتھی (آبی علاج) کے مطابق کیسا ہی بخار کیوں نہ ہو۔ مریض کے پیڑو (مثانہ) کو جو بخار کی پیدائش گاہ ہے ٹھنڈک پہنچانے کے لیے ہوپ باتھ (غسل ناف)، ساتھ ہی ساتھ سر اور سارے

Marfat.com

جسم میں ٹھنڈے پانی کا استعمال کرنا مریض کو ہوا دار جگہ میں رکھنا یا ہوا کی آمد نہ ہوتے پر پنکھے سے لگاتار ہوا کرنا بتلایا گیا ہے۔ اس طرح سے بخار میں لوٹتے ہوئے مریض پر مذکورہ بالا طریق کو عمل میں لانے سے مریض کو فوراً آرام مل سکتا ہے۔

اس ہپ باتھ (غسل ناف) سے جسم کیونکر ٹھنڈا ہو جاتا ہے؟ اس سوال کا جواب بہت آسانی سے ذہن نشین کرایا جا سکتا ہے۔ فرض کیجئے کہ ایک کٹورہ میں گرم دودھ رکھا ہوا ہے اور اس کو یوں ہی زمین پر رکھ دیا جائے تو وہ معمولی طور پر ہوا کی مدد سے خود بخود رفتہ رفتہ ٹھنڈا ہو جائے گا۔ لیکن اگر اس کو جلد سرد کرنا منظور ہو تو ایک دوسرے برتن میں پانی بھر کر اسی پانی میں دودھ والے کٹورے کو اس طور سے رکھا جائے کہ کٹورہ پانی میں ڈوبنے نہ پائے۔ اور اوپر سے برابر پنکھے کی ہوا اوپر لگتی رہے۔ اس ترکیب سے دودھ بہت جلد سرد ہو جائے گا۔ بذریعہ ہپ باتھ بخار کو دور کرنے کی ترکیب بالکل بجنبہ ایسی ہی ہے۔

(د) آگ کے ساتھ ہوا کا کیا تعلق ہے۔ اس بارہ میں ایک اور بات کا بھی خیال رکھنا ضروری ہے۔ وہ یہ ہے کہ اگر ہوا کا زور آگ کی بہ نسبت زیادہ ہوگا تو وہ آگ کو بجھا سکتی ہے۔ جیسے ہوا کا جھونکا لگتے ہی چراغ گل ہو جاتا ہے لیکن جہاں کہیں زور کی آگ لگی ہو۔ وہاں تھوڑی سی ہوا اس آگ کا زور اور بھی بڑھا دیتی ہے۔

(ی) گرمی یا آگ کی حرکت ہمیشہ اوپر کی طرف ہوتی ہے یعنی آسمان کی

Marfat.com

طرف چڑھتی ہے۔ اس لیے (خلاء) بھی مٹی کی طرح آگ کا جائے قیام یا ٹھکانا ہے۔

چوتھا عنصر، ہوا

(الف) بذریعہ ہوا مٹی (خاک) اُڑ کر آسمان میں پہنچتی ہے جیسے دھول کے ذرّے غبار کی شکل میں ہوا میں اُڑتے ہوئے نظر آتے ہیں۔

(ب) ہوا گرمی کے ذریعہ سے پانی کو بھاپ بنا کر آسمان میں لے جاتی ہے اور اس کو کہرہ۔ اوس۔ بادل کی مختلف صورتوں میں بدل دیتی ہے۔ اور ہوا پانی میں موجیں پیدا کرتی ہے۔

(ج) ہوا آگ کو بجھاتی ہے اور مشتعل (تیز) بھی کرتی ہے۔ جیسے کہ پھونک مارنے سے چولھے کی آگ روشن ہو جاتی ہے اور اس کے برعکس چراغ گل ہو جاتا ہے۔

(د) ہوا آگ کو آسمان میں اڑاتی ہے۔ جیسے چنگاری کی شکل میں آتش بازی وغیرہ کا اڑنا۔ آسمان (خلاء) ہوا کا مسکن۔ یا جائے قیام (مرکز) ہے (آسمان) خلاء کے بغیر ہوا ٹھہر نہیں سکتی۔ ہمارے جسم پر ہر چہار جانب خلاء ہے اس میں ہوا بشکل سانس جاتی آتی رہتی ہے۔ آسمان میں صرف ہوا ہی ہوا بھری ہوئی ہے۔ ہوا کا گزر سوا آسمان یا خلا کے (خالی جگہ کے) کہیں نہیں ہے۔ اسی طرح سے ہوا اور آسمان یعنی خلاء ایک دوسرے کے چولی دامن کا ساتھ رکھتے ہیں (ایک دوسرے کے لئے لازم ملزوم ہیں)

Marfat.com

پانچواں عنصر آسمان (خلا)

آسمان یعنی خلاء زمین کا مسکن یا جائے قیام ہے. علاوہ اس کے ہوا، آگ اور پانی کا بھی ٹھکانا ہے۔ یہ کرہ زمین ہمیشہ آفتاب کے چاروں طرف آسمان (خلاء) میں ہو کر گردش کرتا ہے۔ اسی طرح سے آفتاب سے روشنی حاصل کر کے چمکنے والا ماہتاب خلاء کے اندر ہی دورہ کرتا ہوا زمین کے چاروں طرف گردش کرتا ہے۔

نوٹ : اس مقام پر خلا اور ہوا کا ایک جا مجتمع ہونا محال ہو جاتا ہے یعنی جو جسم کہ ہوا کے حلقہ میں ہو وہ خلاء کے حلقہ میں نہیں رہ سکتا. اور جو خلاء کے حلقہ میں ہو وہ ہوا کے حلقہ میں نہیں رہ سکتا۔ اس لئے خلاء اور ہوا لازم وملزوم اس طور سے بیان کئے جا سکتے ہیں کہ کوئی خلاء بلا ہوا کے نہیں ہے یعنی ہر خالی جگہ ایک عنصر (جسم) ہوا سے بھری ہوئی ہے۔ اور جب ہوا کا جسم لطیف ہر جگہ خلاء میں موجود ہے تو خلا محال ہے۔ اس لیے ہوا اور خلاء کو ایک شئے تسلیم کر کے اربعہ عناصر یعنی چار عنصروں کا امتزاج ہی درست اور عقل سلیم کے موافق آتا ہے۔

Marfat.com

باب

جسم کا فعل اور حرکات

اب ہم کو یہ دیکھنا ہے کہ ہمارا جسم جو عناصر خمسہ سے مرکب و مرتب ہے کس طرح حرکت کرتا ہے۔

فرض کرو کہ ہمارا جسم ایک بھاپ سے چلنے والے (اسٹیم) انجن کے مانند ہے۔ اس انجن کو چلانے کے لیے کوئلہ پانی۔ ہوا اور آگ کی ضرورت ہے۔ کیونکہ انجن کی آگ بغیر ہوا کے ایک منٹ بھی زندہ نہیں رہ سکتی اور بوائلر میں تھوڑی سی جگہ بھاپ بھی جمع ہونے کے لیے درکار ہے۔ اسی طرح ہمارے جسم انسانی کی مشین کو متحرک کرنے کے لیے بوائلر (معدہ) میں کوئلہ (خوراک غذا)، گرمی (جو کہ معدہ میں بشکل پت موجود ہے اور کھانے کو پانی کی مدد سے ہضم کرتی ہے، پانی اور ہوا کی ضرورت ہے (ہوا ہمارے جسم کے ہر چہار طرف موجود ہے۔ اس کو ہم بذریعہ سانس اندر لے جاتے اور پھر اندر سے خارج کر دیتے ہیں) اس کے علاوہ کچھ خلاء (خالی جگہ) کی بھی ضرورت ہے۔ کیونکہ ہم خالی ہی جگہ میں رہتے اور چلتے پھرتے ہیں اور ہمارے پیٹ کے اندر بھی خالی جگہ ہے۔ اسی وجہ سے سانس کے ذریعہ

Marfat.com

ہوا اندر جاتی اور آتی رہتی ہے جس طرح سے مچھلی وغیرہ آبی جانور پانی میں تیرا کرتے ہیں۔ ویسے ہی ہم بھی ہوا میں چلا پھرا کرتے ہیں۔ اس طرح سے ہمارا جسم ہر دم ہوا کے حلقہ میں رہتا ہے۔ اور ہوا بالکل سانس ہمارے جسم کے اندر جاتی ہے اور خارج ہوتی رہتی ہے۔ جو ہوا ہمارے جسم کے اندر جاتی ہے۔ وہ پھیپھڑوں کو متاثر کرتی ہے۔ خلاصہ یہ کہ ہوا کا اثر سب جگہ ہے

جس طرح سے انجن کو چلنے کے لیے کوئلہ، پانی، آگ، ہوا اور خلاء کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح سے ہمارے جسم کو قائم رہنے کے لیے بھی انہیں چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس طرح سے ان اجزاء میں سے جب کوئی بھی جزو اپنی مناسبت سے کم وبیش ہو جاتا ہے تو انجن بیکار ہو جاتا ہے۔ اسی طرح سے ہمارے جسم میں بھی ان اجزاء کی کمی بیشی سے خرابی پیدا ہو جاتی ہے اور ہم بیمار ہو جاتے ہیں۔

اسٹیم انجن کے بگڑ کر بیکار ہو جانے کی وجوہات

۱۔ جب کوئلہ خراب ہوتا ہے تو اس سے بخوبی آگ پیدا نہیں ہوتی۔ یا اگر کوئلہ بوائلر میں ضرورت سے کم ہو یا زیادہ ہو یا بالکل ہی رہ جائے تو انجن خراب ہو جاتا ہے۔

۲۔ جب پانی سے بوائلر میں بھاپ تیار ہوتی ہے اس کا ضرورت سے کم یا زیادہ ہو جانا یا بالکل ہی ختم ہو جانا انجن کو خراب کر دیتا ہے۔

۳۔ آگ کا ضرورت سے کم یا زیادہ ہو جانا یا ایک دم ختم ہو جانا اس

Marfat.com

آگ کی خوبی و زشتی کوئیے پر منحصر ہے۔

۴۔ انجن میں آگ تیار ہونے کی جگہ میں ہوا کا کم و بیش ہو جانا۔ کیونکہ اگر آگ کو ضرورت کے مطابق ہوا نہیں ملتی تو آگ بجھ جاتی ہے۔

۵۔ خلاء کی بھی کمی و بیشی پر انجن کی خرابی منحصر ہے۔

بجنسبہ ہمارے مشین کے خراب ہونے (بیمار ہونے) اور بیکار (موت) ہو جانے کے اسباب ہیں۔

۱۔ خوراک کا کم و بیش ہو جانا۔ ناقابل استعمال غذاء کو استعمال کرنا اور غذا کا بالکل نہ ملنا۔

۲۔ پانی کا ضرورت سے زیادہ یا کم ملنا یا جسم کو اکبارگی پانی نہ ملنا یا خراب اور گندہ ناقابلِ استعمال پانی استعمال کرنا۔

۳۔ جسم کی حرارت کا کم و بیش ہو جانا جب جسمانی حرارت (حرارتِ عزیزی) زیادہ ہو جاتی ہے تو بخار پیدا ہو جاتا ہے۔ یا دوسرے انواع اقسام کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

۴۔ ہوا کا ضرورت سے کم و بیش ملنا۔ یا ایک دم نہ ملنا۔ یا خراب گندی یا زہریلی ہوا کا ملنا۔

۵۔ ایسے مقامات کی تنگی جس میں ہوا بلا روکاوٹ داخل ہونی چاہیئے۔ خواہ وہ بود و باش کے ہوں یا سیر تفریح کے۔ اور خوب پرشکم کھانا کھا لینا جس سے معدہ کو اپنا کام کرنے اور پھیپھڑوں کو پھیل کر خوب ہوا بھرنے کے لیے جگہ کا کم ہو جانا۔

60665

Marfat.com

علاوہ بریں اور بھی ایک معمولی اور روزمرہ کا کام ہے جس کی مثال سے ہم ناظرین کو معدہ میں کھانا ہضم ہونے کے کام کو بآسانی اور بخوبی ذہن نشین کرا سکتے ہیں۔ ہم اپنے یہاں روزانہ کھانا پکائے جانے کی مثال پیش کرتے ہیں۔

چاول پکانے کے لیے کن کن اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے؟ اور اس کے پکانے کا کیا مطلب ہے۔ غلّہ کو اچھی طرح سے پکا کر کھانے کے قابل بنانے کے لیے سب سے پہلے ایک چولھے اور ایک ہانڈی کی ضرورت پڑتی ہے۔ بعدازیں ہانڈی (برتن) میں اندازے سے پانی ڈالا جاتا ہے اور جس کے گرم ہو جانے پر چاول اس میں ڈال دیا جاتا ہے۔

نوٹ :۔ چولھے پر برتن میں پانی ڈال کر رکھنے کے قبل چولھے میں آگ جلانا بہت ضروری ہے۔ اور آگ کو برابر قائم رکھنے کے لئے کافی ہوا درکار ہے اور ہوا کی آمد و رفت کے لیے کافی کھلی ہوئی جگہ چاہیئے اس کے علاوہ برتن یا ہانڈی کے اندر بھی پانی اور چاول کے علاوہ کچھ خالی جگہ کی ضرورت پڑتی ہے۔ ہمارے جسم کے اندر بھی کھائی ہوئی چیز کو ہضم کرنے کا کام بعینہٖ اسی طرح ہوتا ہے جس طرح سے برتن کے منہ سے برتن میں پانی اور چاول ڈالا جاتا ہے۔ اسی طرح سے ہمارے منہ کے ذریعہ سے کھانا اور پانی معدہ میں پہنچتا ہے۔ جس طرح سے برتن کے نیچے آگ برتن کو گرم کرنے کے لیے (کیونکہ اسی گرمی ہی سے چاول پک کر گل جاتا ہے) جلائی جاتی ہے اسی طرح سے معدہ کے اندر غذا کو ہضم

Marfat.com

کرنے کے لیے آگ یا گرمی کی ضرورت ہے جو معدہ میں قدرتاً موجود ہے جس طرح سے چولھے کی آگ کو قائم رکھنے کے لیے بذریعہ ناک ہوا سانس بن کر جاتی رہتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی سائنسدان کھائی ہوئی غذاؤں اور پانی کے علاوہ معدہ میں کچھ خلاء (خالی جگہ) بھی اسی طرح سے رکھنی پڑتی ہے جس طرح کہ برتن کے اندر رکھی گئی تھی۔

چولھے پر پکتے ہوئے چاول کو جب ہم اپنے جسم کی حفاظت کے لیے کھا کر معدہ میں پہنچاتے ہیں تو وہ دوبارہ معدہ میں اس کی گرمی سے پکنا شروع ہوتے ہیں۔ اور معدہ میں پکنے کے بعد وہ ہمارے جسم کو قوی بناتے ہیں۔ جس طرح سے کہ دھان سے بھوبنجیا چاول بنانے کے لیے پہلے دھان اُبالا جاتا ہے۔ پھر بعد خشک کرنے کے، اس کو کوٹ چھانٹ کر اس کی بھوسی دُور کر کے صاف چاول نکالتے ہیں۔ لیکن چاولوں کو کھانے کے قابل بنانے کے لیے ایک بار پھر ان کو ہانڈی میں رکھ کر اوبالنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ بالکل اُسی طرح سے کھانا ہمارے جسم کو نشوونما اور تقویت کے لیے دوبارہ معدہ میں جا کر پکتا ہے۔

علاوہ مذکورہ بالا تقابل کے ہمارا جسم چند اور باتوں میں اسٹیم انجن سے مشابہہ ہے۔

اسٹیم انجن کو چلانے کے لیے اس کی خوراک (اسٹیم) مہیا کرنے کے لیے ایسے عمدہ کوئلے کی ضرورت ہے جس سے آگ بآسانی پیدا ہو سکے بعینہٖ ہمارے جسم کو ٹھیک طور سے متحرک کرنے کے لیے ہم کو ایسی غذا

کی ضرورت ہے جس کو معدہ کی گرمی آسانی سے مایہ بنا کر ہضم کر سکے۔ جس طرح سے اسٹیم انجن میں اگر عمدہ کوئلہ نہ ڈالا جائے تو کافی بھاپ تیار نہیں ہوتی۔ اور انجن کا چلنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس طرح سے ہمارے معدہ میں عمدہ زود ہضم ہلکی غذا نہ پہنچائی جائے تو یہ جسمانی مشین خراب (بیمار) ہو جاتی ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہم کو طرح طرح کی تکالیف کا آئے دن سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس لیے ہم اتنا سوچ سمجھ کر چلنا پڑتا ہے کہ ہم کو کیا کھانا چاہیئے۔ اور کس سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

جس طرح سے اسٹیم انجن کو صاف اور باکار رکھنے کے لیے انجن سے راکھ کو باہر نکالنا پڑتا ہے۔ کیونکہ اگر راکھ نہ نکالی جائے گی تو انجن میں نیا کوئلہ ڈالنے کے لیے جگہ کم ہو جائے گی۔ اسی طرح سے ہمارے جسمانی انجن کو برسرکار رکھنے کے لیے ہضم شدہ غذا کا فضلہ خارج کرنا ضروری ہے۔ کیونکہ اگر اس طرح نہ کیا جائے تو پھر معدہ میں خوراک کے لیے جگہ نہ ملے گی۔ اسی وجہ سے اسٹیم انجن کی راکھ کی طرح سے ہمارے جسم کے اندر سے بھی فضلہ کا خارج ہونا لابدی اور ضروری امر ہے۔

Marfat.com

باب

جسمِ انسانی کا تعلّق مٹّی سے

ہم پہلے اس بات کا ذکر کر آئے ہیں کہ ہمارا جسم عناصر خمسہ (خاک) باد۔ آب۔ آتش اور خلاء کا مرکب ہے۔ اب یہ دیکھنا چاہیئے کہ ہمارے جسم کی مٹی سے کس قسم کا تعلق ہے۔ ہم اپنے جسم کی حفاظت کے لیے جو کچھ غذا کھاتے ہیں اور جن غذاؤں پر ہماری زندگی منحصر ہے وہ تمام اشیاء مٹّی سے ہی پیدا ہوتی ہیں۔ علماء علم نباتات اس امر سے بخوبی واقف ہیں کہ مٹی سے پیدا ہوتے والی امر سے پہلے کس طرح سڑ گل کر مٹی سے پیوست ہونے کے بعد مٹی سے لباس زمردین پہن کر اس عالم کی ہوا کھانے نکلتی ہیں۔ اس لیے ہم ان اشیاء کو ایک معنی سے خاک ہی تعبیر کر سکتے ہیں۔ مثلاً چاول، دال گیہوں۔ ساگ پات۔ پھول وغیرہ۔ دوسرے الفاظ میں خاک یا مٹی ہیں۔ جس طرح مٹی کی ایک ہانڈی بنانے کے لیے عمدہ مٹی کی تلاش ہوتی ہے ویسے ہی کھانے کی چیزوں کو بھی پیدا ہونے کے لیے عُمدہ مٹی اور اچھی زمین کی ضرورت ہوتی ہے۔ جن چیزوں کو کھا کر ہم زندہ رہتے ہیں۔ جو چیزیں ہمارے روحانی جسمانی نشو ونما کی باعث ہیں۔ اُن میں ہم کو یہ دیکھنا ضروری ہے کہ

Marfat.com

کون سی چیز عمدہ اور ہمارے جسم کے موافق سودمند اور مضرت رسانی سے دور ہے۔ اس وجہ سے ہم کو قبل کھانے کے یہ غور کر لینا چاہیئے کہ کون ہمارے کھانے کے قابل ہے اور کون نہیں ہے۔ غذا کو بغیر اس کا نفع نقصان سوچے سمجھے ہوئے کھا لینا مضرت سے خالی نہیں۔

ہماری زندگی کو قائم رکھنے والی جو اشیاء زمین سے پیدا ہوتی ہیں۔ ان کے استعمال کے وقت ہم کو اس بات کی خاص طور سے تحقیق کر لینا چاہیئے کہ کس مقدار میں اور کس ترکیب سے استعمال کرنے سے ہماری صحت کو قائم رکھے گی اور کسی قسم کا نقصان نہ پہنچائے گی۔ ہمارے جسم میں جتنے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر غذا کی بدانتظامی اور لاپرواہی سے پیدا ہوئے ہیں۔ غذا کی جو خوراک یا مقدار ہمارے جسم کی حفاظت اور نشوونما کے لیے پوری اور کافی مقرر کی گئی ہو۔ اُس سے کم وبیش کھا لینا جسم کو بیماری کے حوالہ کرنا ہے۔ یا یوں سمجھئے کہ جو چیز کسی خاص آدمی کے لیے مفید نہیں ہے اس کے کھانے سے بھی صحت خراب ہوتی ہے۔ اگر انسان کھانا کھانے میں ہوشیاری سے کام لے تو شاید وہ کبھی بھی جلد بیمار ہی نہ ہو۔

متذکرہ بالا تعلقات کے علاوہ زمین سے ہمارے اور بھی تعلقات ہیں۔ مثلاً ہم زمین ہی پر بودوباش رکھتے ہیں۔ اُسی پر چلتے پھرتے ہیں اور اُسی مٹی ہی کے بنے ہوئے گھروں میں رہتے ہیں۔ مٹی ہی کے برتن اور گھڑے بھی اپنے روزمرہ کے استعمال میں رکھتے ہیں۔

اس کے علاوہ مٹی دارو درمان کے طور پر بھی کام آتی ہے۔ یعنی مٹی میں

Marfat.com

مرضوں کو دُور کرنے کی بھی طاقت موجود ہے۔ لیکن ہماری کوتہ فہمی اور کم علمی ہمارے اور مٹی کے درمیان حائل ہے۔ جس کے باعث ہم اس کے فوائد سے بے خبر ہیں اور کبھی اس کے معلوم کرنے کی کوشش بھی نہیں کرتے۔ اور اگر کوئی اس کی نسبت کچھ گفتگو کرتا ہے تو اس کو ناممکن کہتے ہوئے ہم اس کا خوب مذاق اور ہنسی اڑاتے ہیں اور ہمارا ذہن اور دلی خواہش کبھی ایک مرتبہ بھی بھول کر اس کی آزمائش کی طرف مائل نہیں ہوتی۔

عموماً ہر قسم کے امراض مٹی پانی اور ہوا کی مدد سے دور کئے جا سکتے ہیں لیکن ہم لوگ اس کو نہ جاننے کی وجہ سے امراض سے پیچھا چھڑانے کے لئے مُفت میں پیسہ گنواتے اور اطباء کے تختہ مشق بنے رہتے ہیں۔ اور بعض اوقات زندگی سے بھی ہاتھ دھو بیٹھتے۔ دنیا جہان کی خاک چھانتے ہیں۔ اطباً اور فقیروں کی خوشامدیں کرتے پھرتے ہیں۔ پر یہ معلوم کرنے کی کوشش نہیں کرتے کہ مٹی پانی اور ہوا سے کس طرح امراض دور کئے جاتے ہیں اور لوگ اس بات کی آزمائش کرنے میں کہ مٹی پانی اور ہوا میں کس قسم کی غیر معمولی طاقت مرضوں کو دور کرنے کی شرم کرتے ہیں۔

چونکہ ہم پہلے یہ ذکر کر آئے ہیں کہ جن خاص عناصر (مٹی پانی وغیرہ) سے ہمارا جسم بنا ہے۔ اُنہیں میں سے کسی ایک کی کمی بیشی ہو جانے سے مرض پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ہم انہیں عناصر خمسہ کے استعمال سے اس کمی بیشی کو پورا کرتے ہوئے تمام امراض کو دُور بھی کر سکتے ہیں۔ اس بارے میں شک و شبہ کرنا فضول ہے۔

Marfat.com

مٹی کے خواص

یہ ہم تحریر کر آئے ہیں کہ جسم کو قائم رکھنے کے لیے کھانے کی چیزیں مٹی ہی سے پیدا ہو کر ملتی ہیں۔ الغرض مٹی میں وہ طاقت ہے جس کے اثر سے وہ انواع اقسام کے درخت اور پودے غلّے وغیرہ پیدا کرتی ہے۔ انہیں درختوں اور پودوں کے پھلوں کو کھا کر سارے جاندار زندہ رہتے ہیں۔ ان سب پھل پھولوں اور اناجوں میں مٹی کی تاثیر کے مطابق مختلف ذائقہ اور رسوں کے غلبہ کی وجہ سے کوئی تلخ کوئی شیریں کوئی ترش کوئی کسیلا اور کوئی پھیکا تو کوئی چرپرا ہو جاتا ہے۔ ان پانچوں ذائقوں والی فصل اور پھل پھول وغیرہ ہمارے خواص خمسہ (باصرہ۔ سامعہ۔ شامہ۔ ذائقہ اور لامسہ) میں سے اکثر کو آرام و سکوں بخشتے ہیں۔ جن کی پیدا کرنے والی زمین ہی ہے۔ اور آخر میں یہ تمام درخت بیلیں اور حیوانات وانسانات کے جسم بھی مر کر پھر اس زمین میں مل جاتے ہیں اسی لیے کیمیاوی فعل یعنی دُنیا جہان کی ساری چیزوں کی آمیزش جس قدر مٹی میں ہے اس قدر کسی دوا میں نہیں ہو سکتی۔ اور پھر دنیا جہاں کے کیمیاوی اجزاء والی مٹی کے ذریعہ سے تمام امراض کا علاج کامیابی کے ساتھ ہو سکتا ہے لیکن ہم صرف اپنی نادانی اور بیوقوفی سے اس کا استعمال نہیں جانتے اور اگر خوش قسمتی سے کوئی فقیر یا عالم ہم کو ان باتوں کی طرف متوجہ کرنا ہے کہ ہوا پانی اور مٹی میں کتنی طاقت پوشیدہ ہے جو ہم اپنی جہالت اور کج فہمی سے اس شخص کی واجب اور درست باتوں کو نخوت اور خودی کی راہ

Marfat.com

سے مذاق میں اڑا دیتے ہیں اور بیمار ہونے پر منوں زہریلی دوائیں پی جاتے ہیں اور کبھی کبھی اپنے جسم میں سوراخ کرا کر زہریلی دوائیں انجکشن (ٹیکا) کے ذریعہ خون میں پہنچاتے ہیں کسی دوا کے استعمال کرنے والے یا انجکشن لینے والے کے جسم کو دیکھ کر یہ امر بخوبی ذہن نشین ہو جاتا ہے کہ اس طریقہ پر علاج کرنے سے مرض دور نہیں ہوتا۔

اب اگر یہ معمولی طور پر دیکھا جائے تو یہ معلوم ہوتا ہے کہ مٹی ہی ہمارا سہارا ہے۔ مٹی ہی ہمارے کھانے کی چیزیں پیدا کرتی ہے۔ مٹی ہی ہماری پرورش کرنے والی اور سب کچھ مہیا کرنے والی ہے۔ اور سب کے آخر میں ہمارے اور سارے جہاں کی تمام چیزوں کے لیے پوشیدہ ہونے کی جگہ ہے جس زمین میں اتنی خوبیاں ہوں اس میں مخص امراض کے دور کر دینے کی طاقت کا ہونا کوئی تعجب کی بات نہیں ہے۔

پانی صابن کے ہمراہ جس قدر جسم کو صاف کرتا ہے۔ پانی مٹی کے ہمراہ بجائے صابن) جسم کو اس سے بھی زیادہ جلا بخشتا ہے۔ کیونکہ صابوں میں جو ایکالن وغیرہ ناقص اجزا ہوتے ہیں۔ مٹی اُن سے پاک ہوتی ہے۔

مٹی ہمارے جسم کی بدبو کو ضائع کر دیتی ہے۔ اس کا ثبوت یہ ہے کہ پائخانہ سے فارغ ہونے کے بعد مٹی ہی سے ہاتھ صاف کیا جاتا ہے جس سے اُن کی بدبُو دور ہو جاتی ہے۔

صاف بالو اور مٹی کی آمیزش (صاف بالو ملی ہوئی مٹی سے) دانتوں کو صاف کرنے سے اُن کی جڑیں اور مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ اور

Marfat.com

اور مٹی دانتوں کو صاف کر کے موتیوں کے مانند چمکا دیتی ہے ۔ اس کے علاوہ منہ کی بدبو کو بھی ضائع کر دیتی ہے یعنی مٹی دانت کے منجنوں کو مات کر دیتی ہے ۔ گیلی مٹی پر ننگے پاؤں ٹہلنے سے بہت سے امراض دور ہو جاتے ہیں ۔ صرف مٹی پر معمولی سا بچھونا بچھا کر سونے سے جسم تندرست رہتا ہے ۔

اگر مٹی کے برتنوں میں ہمارے کھانے کے لیے دال چاول اور ترکاریاں وغیرہ پکائی جائیں ۔ تو وہ دوسرے معدنی دھات کے برتنوں میں پکائے جانے کے بہ نسبت جسمانی صحت کے لیے زیادہ مفید اور نفع بخش ہوتے ہیں مختلف طریقوں پر گیلی مٹی کا استعمال کرنے سے تمام جسم کے جملہ امراض آنِ واحد میں اچھے ہو سکتے ہیں ۔

ہم یہ پہلے تحریر کر چکے ہیں کہ ہمارے کھانے کی چیزوں میں سے زیادہ تر اشیاء مٹی ہی کی بدولت ہم کو نصیب ہوتی ہیں ۔ میں اس کتاب میں جسم انسانی کے لیے مناسب غذا اور کھانے پینے کی چیزوں کے متعلق مفصل طور پر آئندہ تحریر کروں گا ۔

جسم کے بے شمار مرضوں میں پانی سے تر کی ہوئی سرد مٹی اپنے گلا دینے والی طاقت اور قوتِ جذبہ کا اثر ظاہر کرتی ہے مثلاً کسی جگہ پھوڑا ہو جائے تو اس پر مٹی کا لیپ کرنے سے وہ پھوڑا پھوٹ کر مواد خارج کرے گا اور بعد ازیں زخم اچھا ہو جائے گا ۔ اس جگہ مٹی اپنے گلانے والی طاقت کا ثبوت دیتی ہے ۔ اور جب مٹی کا لیپ (ضماد) کرنے سے پھوڑا بیٹھ جائے

Marfat.com

تو یہ مٹی کی قوتِ جاذبہ کا اثر ہے ۔

پس معلوم ہوا کہ جب زخم یا پھوڑا ہو جائے تو اس پر مٹی کا لیپ چڑھانے سے یا تو زخم یا پھوڑا اچھا ہو جاتا ہے ۔ یا پھوٹ کر مواد اور فاسد خون کو خارج کر کے خشک ہو جاتا ہے ۔

مٹی بدبُودار چیزوں کی بدبو ضائع کر کے اس کی شکل وصورت بدل دیتی ہے اکثر دیہاتوں میں دیکھا جاتا ہے کہ جب لوگ میدان میں زمین پر پاخانہ کرتے ہیں ۔ تو وہ پاخانہ چوبیس گھنٹے کے بعد مٹی کی شکل میں تبدیل ہو جاتا ہے ۔ اس کی بدبو بالکل کافور ہو جاتی ہے ۔

سجی سے جو کہ ایک قسم کی مٹی ہی ہے کپڑا صاف کرنے سے کپڑے کی ساری خرابیاں مع میل وغیرہ دور ہو جاتی ہیں ۔ مٹی سے مکان لیپنے سے مکان کی بدبو ضائع ہو جاتی ہے ۔

جرمن کے ڈاکٹر اے **ہائو جوسٹ** نے اپنی مشہور کتاب " رجوع بطرف فطرت " (RETURN TO NATURE) میں صرف مٹی کی پٹی اور کمپرس کے ذریعہ سے دور ہونے والی بیماریوں کا حال تحریر فرمایا ہے جس کی تفصیل حسب ذیل ہے ۔

۱۔ ہر قسم کی چوٹ سے ہونے والے زخم اور اس کی وجہ سے ہونیوالے بخار اور ہر طرح کے جلدی امراض ۔

۲۔ تمام جلدی امراض مثلاً کٹنے کا زخم خواہ وہ چھرے یا چاقو کا ہو یا کہ گولی کا ہو یا آگ کے جلنے کا زخم یا کسی زہریلے جانور کے کاٹ کھانے

Marfat.com

سے زخم ہو گیا ہو۔ خارش۔ خون میں زہر سرایت کر جانے سے پیدا ہونے والے ہر قسم کے زخم پھوڑے۔ گوشت کو گلانے والے امراض اور ران کے علاوہ گنج کی بیماری YETTER جسم کے ہر عضو کے پھوڑے پھنسیوں۔ کوڑھ برص ہڈی کا ٹوٹنا رجس کے لیے ٹوٹے ہوئے مقام پر مٹی کی پٹی دینی پڑتی ہے، کنکھجورے وغیرہ کا کاٹنا یا سانپ کا ڈسنا وغیرہ وغیرہ کا مفصل حال آئندہ چل کر آپ خود ملاحظہ فرمائیں گے۔

(۳) اگر جسم کے کسی مقام پر آماس یا درد پیدا ہو جائے تو وہ مٹی کے کمپرس سے چشم زدن میں اچھا کر دیا جا سکتا ہے۔

مذکورہ بالا تمام امراض اور زخموں پر گیلی مٹی کا لیپ کرنا چاہیئے۔ اس مقامی علاج کے (لیپ کے) علاوہ ہر مریض کے پیڑو (شانہ) پر بھی مذکورہ بالا طریقہ پر مٹی یا کمپرس دینا نہایت ضروری ہے۔

پیڑو پر گیلی مٹی کی پٹی دینے سے جن امراض کا دفعیہ ہوتا ہے۔ ان کی تفصیل حسب ذیل ہے۔

۱۔ ٹائیفائڈ فیور۔ اسکارلٹ فیور۔ چیچک کے چھوٹے دانے۔ انفلوانزا۔ ہر قسم کی معمولی بیماریاں گلے کی بیماریاں۔ آنکھوں کانوں کی بیماریاں گنٹھیا امراض بادی۔ گردہ اور جگر کی خرابیاں اور ڈتھیریا۔ ان امراض میں گلے کے ہر چہار جانب گیلی مٹی کا کمپرس دینا ہوتا ہے۔

۲۔ ہیضہ۔ ہر قسم کے درد۔ آدھاسیسی کا درد (درد شقیقہ) درد دنداں جس کے دانت کے بیرونی حصہ پر یعنی جلد اور جبڑوں میں لیپ دینا ہوتا

Marfat.com

ہے۔ گلے میں مٹی کا کمپرس دینے سے سر کا سخت درد بھی دور ہو جاتا ہے
(۳) ٹیکہ کے زخم اور دیگر زخموں پر مٹی کا ضماد کرنے سے زخم بہت جلد اچھا ہو جاتا ہے۔

مذکورہ بالا جملہ بیماریوں میں گیلی مٹی کی پٹی باندھنے کے علاوہ ہر ایک بیمار کو ایڈالف جوسٹ اور فادرنیپ کی یہ نصیحتیں کہ وہ ننگے پیر اور ننگے سر اور ننگے بدن صاف زمین پر ٹہلا کریں عمل میں لانا چاہیئے۔

(۴) چند امراض میں ٹھنڈے پانی سے ہاتھ لینے کے علاوہ مریض کے سینہ اور پیڑو پر گیلی مٹی کی پٹی بھی باندھنی ضروری ہے۔ ہم لوگ اس کو اپنے تجربہ میں آزما چکے ہیں کہ اس سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔

(۵) اگر کسی عورت کو درد زہ ہو اور آسانی سے بچہ نہ پیدا ہوتا ہو۔ تو اس کے پیڑو پر نصف انچ موٹی بالو اور مٹی کی پٹی رکھنے سے بچہ بہت جلد پیدا ہو جاتا ہے۔ اور اگر پہلی پٹی خشک ہو جائے اور بچہ پیدا نہ ہوا ہو تو پھر فوراً ہی دوسری پٹی تبدیل کر دینی چاہیئے۔ بھی پٹی دو تین چار بار تک رکھنا چاہیئے۔ اگر پٹی نہ رکھی جائے تو لیپ ہی کیا جائے۔

۶۔ جب ہاتھ لینے سے معدہ صاف ہوتا نظر نہ آئے تو تھوڑی سی صاف بالو کھا لینے سے یقیناً صاف دست آجائے گا۔ (بقول از لوئی کوھنی)

گیلی مٹی کی پٹی یا لیپ جن اعضاء پر بوقت آماس یا کوئی مرض دیا جاتا ہے،

پیڑو، سینہ یعنی پھیپھڑا۔ آنکھ کے کنارے گلے کے ہر چہار طرف، گال پر

Marfat.com

سارے جسم پر۔ پیر کی پنڈلیوں پر ہتھیلیوں پر، مقعد پہ، ذکر پر اور جگر و ریڑھ پر۔

گیلی مٹی کی پٹی رکھنے کی ترکیب

خوب سرد پانی میں مٹی بھگو کر (جس میں مٹی اکبارگی پتلی نہ ہو جائے) آماس شدہ عضو یا زخم پر آدھ انچہ موٹی تہہ دے کر اوپر سے ایک چھالٹی یا معمولی کپڑے کی پٹی باندھ دینی چاہیئے۔ اگر زخم میں سوراخ ہو گیا ہو تو بلاخوف اس پر بھی مٹی لگا دیویں۔ اس سے سوا نفع کے نقصان نہ ہو گا۔

سرد اور گیلی مٹی کا کمپرس

جس طرح مٹی کے لیپ کا پٹی رکھنے کی ترکیب میں ذکر کیا گیا ہے۔ اسی طرح پر مٹی رکھ کر یا باندھ کر اس کے اوپر سے ایک سوکھا اور موٹا سوتی کپڑا مثلاً فلالین یا اونی کے قسم سے کوئی کپڑا رکھ کر اوپر سے دوسری پٹی باندھ دینی چاہیئے۔ یہی مٹی کا کمپرس ہے۔ اس کپڑے کو جو مٹی کے اوپر دیا گیا ہے۔ اس خیال سے کہ کہیں پٹی جگہ سے کھسک نہ جائے۔ دھاگے سے باندھ دینا چاہیئے۔

Marfat.com

جسم انسانی اور پانی کے تعلّقات

انسانی جسم کے ساتھ مٹی کے تعلقات ہم بیان کر چکے ہیں۔ اب جسم انسانی اور پانی میں جو جو تعلّقات ہیں اُن کو یہاں بیان کیا جا رہا ہے۔

یہ پہلے کئی بار بیان ہو چکا ہے کہ ہمارا جسم عناصر خمسہ (پانچ عنصروں) سے مرتب کیا گیا ہے اور عناصر خمسہ میں سے پانی بھی ایک عنصر ہے۔ اس لئے اگر پانی نہ ہو تو ہمارے جسم کی ترکیب غیر ممکن ہو جاتی ہے اور ہمارا جسم قائم نہیں رہ سکتا۔

اولاً یہ دیکھنا ہے کہ لوگ پانی کس طرح اپنے استعمال میں لاتے ہیں۔ سب سے پہلی بات اور نہایت معمولی جو روزانہ مشاہدہ میں آتی ہے۔ وہ عوام کا غسل کرنا ہے۔ ہم غسل کیوں کرتے ہیں؟ غسل کرنے سے کیا ہوتا ہے؟ اگر غسل نہ کریں تو نقصان کیا ہے؟ ان باتوں سے واقفیت کرنے کے لیے ہم کبھی غور و خوض سے کام نہیں لیتے۔ لیکن اگر اس امر پر غور کیا جائے تو ہمیں معلوم ہو گا کہ غسل ہمارے زندگی کے قیام کے لیے نہایت ضروری ہے۔ اور اس کے بغیر کام نہیں چل سکتا ہے۔

Marfat.com

غسل کرنے سے بدن ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ سر و دماغ میں تراوٹ پہنچتی ہے۔ جسم صاف ہو جاتا ہے۔ بھوک کھل جاتی ہے یہی باتیں حاصل کرنے کے لیے جملہ حیوانات اور انسان غسل کیا کرتے ہیں۔ جسمانی پاکی سے روحانی پاکی اور سکون حاصل ہوتا ہے جس کو ہم لوگ غسل کے بعد ہمیشہ محسوس کرتے ہیں۔ اگر ہم کسی دن موقع نہ ملنے سے غسل نہیں کرتے یا قصداً ترک کر دیتے ہیں تو سر میں گرانی معلوم ہوتی ہے اور کاہلی سے کوئی کام کرنے کو مطلق جی نہیں چاہتا۔ اس وقت ایسا معلوم ہوتا ہے کہ گویا حرارت جسمانی بڑھ گئی ہے لیکن ہم لوگ اس کی تحقیق و تفتیش نہیں کرتے۔ اس کے اسباب کو اگر ہم لوگ بخوبی معلوم کر لیتے ہیں تو شاید بہت سے امراض سے نجات مل جاتی اور طبیعت کے ذرا بھی مضمحل ہونے پر غسل کرنا بند نہ کر دیتے۔ بلکہ متواتر دو دو تین تین اور چار چار مرتبہ غسل کر کے اپنی طبیعت کو فوراً ترو تازہ بنا لیتے۔ سردی۔ بخار۔ شکم کی بیماری وغیرہ میں سرد پانی سے غسل کرنا سب سے آسان اور بہتر علاج ہے۔

پہلے یہ تحریر کیا گیا ہے۔ اور غالباً سب لوگ اس سے متفق ہوں گے کہ غذا کی خرابی اور زیادہ کھانے ہی سے تمام امراض پیدا ہو جاتے ہیں خراب غذا سے باسی۔ سڑی گلی۔ بدبودار اور بد ذائقہ غذا مراد ہے۔ اور کھانے کی زیادتی سے اپنی اشتہاء سے زیادہ کھانا ؎

نہ چنداں بخور کہ ذہانت بر آید
نہ چنداں بخور ضعف جانت بر آید

Marfat.com

شلاً اگر ایک ہی آم کھانے سے اشتہا جاتی رہتی ہو۔ اور سیری حاصل ہو جائے تو اس پر سے دوسرا اور تیسرا آم کھا لینا اپنے لیے زہر ہلاہل ہو جائے گا۔ یعنی اس دوسرے آم کے کھانے سے معدہ میں گرانی ہو گی۔ کھٹی ڈکاریں آنے لگیں گی۔ اور تبخیر و دردِ شکم کے علاوہ طرح طرح کے امراض کی بنیاد قائم ہو جائے گی۔ یہ دوسرا آم ہضم ہونے کے بعد معدہ میں پڑا رہے گا۔ اور وہاں سڑا کرے گا۔ جس سے ایک قسم کی گیس یا اسٹیم (بھاپ) نکلنی شروع ہو جائے گی۔ اور غذا جو قابلِ ہضم نہیں ہے معدہ میں ہضم ہوتی اور سڑتی رہتی ہے۔ جس سے زہریلے انجرے اٹھا کرتے ہیں اور یہ انجرے ہمارے اندرونی جسم کے علاوہ بیرونی جسم پر بھی اپنی گرمی کا اثر دکھلاتے ہیں۔ یعنی ہمارے جسم کی حرارت قدرتی حرارت سے تجاوز کر جاتی ہے۔ اور سارا جسم گرم ہو جاتا ہے۔ نبض کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ اسی حالتِ تغیر کو ہم بخار کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔

ہم اپنی روزمرّہ کی غذا کے ساتھ جب کوئی اتفاق سے ثقیل غذا کھا لیتے ہیں تو وہ معدہ میں ہضم نہیں ہوتی۔ اور اس سے انجرے اٹھ اٹھ کر جسم میں چاروں طرف پھیلا کرتے ہیں۔ اور جگہ جگہ مرض کی تخم پاشی کیا کرتے ہیں۔

ناظرین اس امر سے بخوبی واقف ہوں گے کہ انجرے کو نیست و نابود کرنے کے لیے سرد پانی اور سرد ہوا نہایت ضروری چیز ہے۔ چونکہ گرم پانی سے جو انجرے اٹھتے ہیں۔ وہ سرد چیزوں کے اتصال سے پانی ری

Marfat.com

سے متاثر ہو کر دوبارہ پانی میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس لئے ہمارے
جسم کے اندر نہ ہضم ہونے والی غذا سے جو انجرے اٹھتے ہیں وہ سرد
پانی سے غسل کرنے پر سردی سے متاثر ہو کر نیچے پیڑو کی طرف (زیرناف)
اتر آتے ہیں۔ اور پھر پائخانہ اور پیشاب کی راہ سے خارج ہو جاتے ہیں
یہی وجہ ہے کہ غسل کرنے کے بعد ہمارے جسم اور دماغ کو تروتازگی حاصل
ہوتی ہے۔ اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ کسی قید سے ہمارا جسم رہا ہو گیا ہے
جسم میں چستی اور ہلکاپن محسوس ہوتا ہے۔ اور طبیعت ہشاش بشاش ہو جاتی
ہے۔ اس سے یہ صاف معلوم ہوتا ہے کہ روزمرّہ کا غسل ہمارے
لیے کس قدر مفید اور صحت بخش ہے۔

اور جب غسل کرنا ترک کر دیتے ہیں تو جسم میں ایک قسم کی گرانی سی محسوس
ہوتی ہے۔ کچھ حرارت بھی معلوم ہوتی ہے۔ نہ تو بخوبی نیند آتی ہے۔ اور نہ
کھل کر ہی بھوک لگتی ہے۔ سر بھی بھاری ہو جاتا ہے اور طبیعت میں کاہلی
اور سستی آجاتی ہے۔ جس سے طبیعت خراب ہو جاتی ہے۔ اب آپ
بخوبی اس بات کا اندازہ کر سکتے ہیں کہ جب ایک دن غسل نہ کرنے سے
جسم میں انجرے جمع ہو کر جسم کی حرارت کو بڑھا دیتے ہیں تو پھر جس وقت
جسم بخار میں اچھی طرح مبتلا ہو تو اس وقت ہمارے جسم کے اندر کس طرح
انجرے جمع ہوں گے۔ ساتھ ہی یہ بھی قابلِ غور امر ہے کہ جب جسم کی تھوڑی
سی اسٹیم (حرارت یا انجرے) کو خارج کرنے کے لیے ایک بار غسل
کی ضرورت پڑتی ہے تو یہ عرصہ دراز تک کا جمع شدہ اسٹیم (یا زیادہ انجرے)

Marfat.com

جس نے جسم میں اچھی طرح بخار پیدا کر دیا ہے۔ اور اس کی تدریجاً ترقی ہوتی جا رہی ہے۔ اس کو ضائع اور دفع کرنے کے لیے کتنے بار غسل کرنے کی ضرورت ہو گی؟ ایسے موقع پر بجائے ایک بار کے تین بار غسل کرنے کی ضرورت ہے یا نہیں؟ لیکن ہم اپنی نادانی میں پڑ کر اطبار کے جال میں پھنس کر تین بار غسل کرنے کو کون کہے۔ ایک بار کا غسل کرنا بھی ترک کر دیتے ہیں۔ اور یہ خیال کر کے کہ پانی کو ہاتھ لگانے سے مرض بخار ود کر جائے گا ۔ ۔ کے قریب تک نہیں جاتے۔ اس کا نتیجہ یہ ہو گا کہ بخار خوب بڑھ جا۔ ہے۔ اور پھر رفتہ رفتہ آدمی کو بیکار بنا کر اس کی زندگی کو دوبھر کر دیتا ہے۔ لیکن ہم کبھی گھنٹہ بھر کے لیے بھی یہ نہیں خیال کرتے کہ ہمارے لیے غسل کرنا کتنی بڑی مفید دوا ہے۔ وہ لوگ جن کا پیشہ طبابت سے تعلق رکھتا ہے۔ نہ تو یہ سوچتے ہیں اور نہ سوچنے کا ان کو موقع ہی ملتا ہے۔ لیکن جو ڈاکٹر یا حکیم ہماری صحت کے ٹھیکہ دار بنے بیٹھے ہیں وہ اس معاملہ میں عوام سے بھی زیادہ غلطی پر ہیں۔ کیونکہ اگر ہم خود بخود بخار کی حالت میں غسل کرنے کا ارادہ کریں تو وہ ہم کو فوراً منع کر دیتے ہیں۔

غسل کرنے سے بہت سے امراض دور ہو جاتے ہیں۔ اس امر کو ذہن نشین کرنے کے لیے چند ذیل کی مثالیں کافی ہیں۔

میری (مصنف کی) دادی ستر برس کی تھیں۔ اگرچہ لوئی کوہنی کے اصول غسل سے لاعلم اور محض ناواقف تھیں۔ لیکن بخار ہونے پر کبھی غسل کرنا بند نہیں کرتی تھیں۔ میں نے (مصنف نے) اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے

Marfat.com

کہ ۱۰۴ ، ۱۰۵ ڈگری کا بخار ہونے پر بھی وہ کانپتی جاتیں اور ٹھنڈے پانی سے غسل کرتی جاتی ۔ اور اسی طرح غسل ہی کرتے کرتے اُن کا بخار کافور ہو جاتا تھا۔ ان کو دوا سے بھی پرہیز تھا۔ بھول کر بھی کوئی دوا کبھی نہ استعمال کرتیں کونین کے متعلق اکثر یہ ایک کہاوت کہا کرتی تھیں جس کا مطلب یہ ہے کہ کونین نامی ایک دوا ہے جو کھاتے ہی مریض کا صفایا کر دیتی ہے۔ دوا دارو پر اُن کو ذرہ اعتبار نہ تھا۔ ہم لوگوں کی بہت ضد سے وہ کبھی کبھی کوئی دوا کھا لیتی تھیں۔ لیکن ان کا خاص علاج روزانہ کا حسبِ معمول غسل ہی تھا۔ اور صبح و شام گلے تک پانی میں بیٹھ کر جسم کو تر کرنا اور دھونا تھا۔ اسی طرح سے دن میں دو بار غسل کرنے سے وہ اپنے ہاتھوں کھانا بناتی تھیں اور ۵ ۔ ۶ میل تک پیدل چلتی تھیں ۔ اس کے علاوہ گھر کے تمام کاروبار کی نگرانی کرتی تھیں۔ ان کو بخار کی حالت میں دیکھ کر ہم لوگ ان پر بہت ناراض ہوتے ۔ ان کو نہ جانے کتنی کھری کھوٹی سُناتے ۔ کیونکہ اس وقت تک ہم کو یہ نہیں معلوم تھا کہ وہ بخار کی حالت میں جو غسل کرتی ہیں ۔ یہی آبِ حیات اور دمِ عیسیٰ کا اثر رکھتا ہے ۔

فی زمانہ غسل کے سائنٹیفک اصول مروج ہو چکے ہیں۔ اور موجدین اصول نے اپنے جسم پر، دوست احباب کے جسم پر، کنبہ رشتہ والوں کے جسم پر تجربہ کیا ہے اور مشاہدین اس غسل کا تمام امراض پر حیرت انگیز اثر دیکھ کر عش عش کر اٹھے ہیں ۔

بہت دن ہوئے کہ ایک بار میرے (مصنف کے) دو بھتیجوں کو

Marfat.com

ایک ہی سانحہ باری کا بخار آگیا۔ اس وقت یہ دونوں الوبیٹریا میں رہتے تھے۔ ماہ، ڈیڑھ ماہ بخار کی سخت تکالیف جھیلنے کے بعد ان کا بخار کم ہو گیا لیکن کی حرارت ۱۰۰ درجہ تک برابر قائم رہتی تھی۔ شکایت کسی طرح نہ گئی۔ اس عرصہ دراز میں غسل نہ کرنے سے جسم کے سارے مسامات میل اور کثافت سے بند ہو گئے تھے۔ یہی وجہ تھی کہ سو ڈگری کا بخار کسی طرح دور نہیں ہوتا تھا۔ اگرچہ لاکھوں دوائیں بھی کی گئیں مگر فائدہ خاک نہ ہوا۔ انہیں ایام میں والدہ اپنے مکان سے الوبیٹریا آپہنچیں۔ لڑکوں کی یہ حالت دیکھ کر ہم لوگوں پر بگڑنے اور غصہ کرنے لگیں کہ بس ڈاکٹروں کے پھیر میں پڑ کر تم ان بچوں کی جان لینا چاہتے ہو۔ بہرکیف انہوں نے بچوں کی اپنے طریق پر دوا کی یعنی دس دن اُن دونوں کو اچھی طرح سرد پانی سے غسل کرایا اس کے بعد ہی دونوں کی تجاوز کردہ حرارت جاتی رہی۔ پھر تو والدہ نے ان کو اسی طرح نہلا دھلا کر ہفتہ عشرہ میں ان کو بالکل چنگا کر دیا۔

میری (مصنف کی) چھوٹی بہن تقریباً ۶۵ برس کی ضعیفہ ہے اس کی سسرال ہگلی ضلع کے ڈینودیا ٹکا نامی گاؤں میں ہے۔ یہ گاؤں ملیریا کا گھر ہے۔ بہن صاحبہ روزانہ صبح غسل کرتیں اور شام کو ہاتھ پاؤں دھولیتیں۔ اس وجہ سے وہ آج تک بخار کے حملہ سے محفوظ ہیں۔ اگر شاذ و نادر ان کو کبھی بخار ہو جاتا تو اس وقت وہ لگاتار غسل کیا کرتی تھیں۔ اور بخار دُم دبا کر بھاگ جاتا۔ مجھے معلوم ہوتا ہے کہ یہ علاج بصورت غسل اُن کو والدہ سے ترکہ میں ملا تھا اور قدرت نے اس علاج سے ان کو آج تک بالکل

Marfat.com

تندرست اور کام کاج کرنے کے قابل بنا رکھا ہے۔ آج بھی وہ چار پانچ سو آدمیوں کے کھانے انتظام کر سکتی ہیں۔ ان کے جسم میں اب تک اس قدر طاقت قائم رہنے کا اصلی سبب ان کا دن میں دو مرتبہ کا غسل کرنا ہی معلوم ہوتا ہے۔ کیونکہ غسل تمام مرضوں کو دور کرنے والا ہے۔

اور بھی

لیجئے گنگا اشنان، کیا آپ نے کبھی خیال کیا ہے کہ بڑے بڑے تیرتھوں پر عموماً کلکتہ میں خصوصاً بہت علی الصباح اٹھ کر گنگا اشنان کا رواج ہے۔ اس سے کیا کیا فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ علی الصباح کمر تک پانی میں غسل کرنا اور اسی میں استادہ رہ کر دس پندرہ منٹ تک سندھیا کرنا کیا ہے؟ ایک طرح سے یہ ہی ہپ باتھ ہے۔ ایک تو گنگا کا پاک وصاف پانی۔ دوسرے کھلے میدان کی تازہ تازہ ہوا۔ ان چیزوں کا ایک ساتھ ہر جگہ ملنا مشکل ہے۔ اگر آپ بلاناغہ روزانہ گنگا اشنان کرنے والوں کو دیکھیں تو ان کو قوی، چست، تنومند، اور تندرست پائیں گے۔ اور ان کی موجودہ حالت کا گزشتہ حالت سے مقابلہ کرنے پر کتنی ایسی مثالیں ملیں گی۔ جو پہلے کسی نہ کسی لاعلاج مرض میں گرفتار رہ چکے تھے اور اب روزمرہ کے غسل سے یکبارگی بھلے چنگے ہو گئے ہیں۔ خلاصہ یہ کچھ دیر تک پیڑو تک جسم کو پانی کے اندر رکھنے سے وہ اندرونی بخارات جو جمع ہو ہو کر امراض کی خوفناک صورت اختیار کر لیتے ہیں

Marfat.com

پانی کی ٹھنڈک کے اثر سے گل کر پانی ہو جاتے ہیں۔ اور زائد حمات یہ حرارت کے فنا ہو جانے سے تمام امراض بھی فنا ہو جاتے ہیں۔

غرض کہ صاف شفاف پانی کے تالابوں یا جھیلوں میں غسل کرنے سے ایسے ہی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

غسل کرنے میں اتنے زیادہ فوائد ہیں کہ آرین رشیوں نے برہمنوں کو دن میں تین تین بار غسل کرنے کی ہدایت فرمائی ہے۔ جس کی تفصیل یوں ہے۔

۱۔ علے الصباح کی سندھیا کے پیشتر غسل کرنا۔

۲۔ دوپہر کی سندھیا کے پہلے غسل کرنا۔ اور

۳۔ شام کی سندھیا کے پیشتر غسل کرنا۔

جو لوگ اس اصول کو مدِ نظر رکھتے ہیں دن میں تین تین بار غسل کیا کرتے ہیں۔ انہیں کوئی بیماری شاذ و نادر ہی ہوتی ہے۔ چونکہ پانی میں اس قدر بے شمار فوائد اور صفتیں پائی جاتی ہیں۔ اس لیے ہم لوگ اہلِ ہنود) اس کو شانی اور ایک طرح سے دیوتا سمجھ کر اس کی عبادت کرتے اور اس کی صفت میں ترانے اور بھجن گاتے ہیں۔ سندھیا کا منتر یہ ہے۔

"آپو ھشٹ میو بھوو تان ارجے دد ھاتن مہے رنڑائے یچّسے"۔ (رگ وید ۱۰، ۹، ۱)

ترجمہ: اے پانی تو ہی ہم لوگوں کی تندرستی کا باعث ہے اس لیے ہم کو ایسی صحت اور طاقت عطا کر جس کی بدولت ہم لوگ آسانی سے سچائی کا راستہ حاصل کر سکیں۔ پانی کے دافع امراض ہونے کی نسبت

Marfat.com

اور جو کچھ لکھا ہے اس کو ملاحظہ فرمایئے ۔

ترجمہ : پانی ہی دوا ہے ۔ پانی ہی امراض کا دفع کرنے والا ہے ۔ چونکہ یہ تمام امراض کو دور کر دیتا ہے ۔ اسی واسطے یہ تمہارے امراض بھی دور کرے گا ۔

ترجمہ : پانی ہی دوا ہے اور سب امراض کا دور کرنے والا ہے چونکہ یہ سارے امراض کو دور کرتا ہے ۔ اس لیے یہ پانی تمہیں بھی مہلک امراض سے نجات دلائے گا ۔

اقوال رگ وید ملاحظہ ہوں ۔

ترجمہ : پانی (آب حیواں) میں حیات ابدی بخشنے کی طاقت ہے، اس پانی کے ایسے ہی اوصاف ہیں ۔

ترجمہ : پانی میں جملہ امراض کو دفع کرنے کے اوصاف ہیں ۔ اور آگ میں بے شمار فوائد اور بھلائیاں پوشیدہ ہیں ۔ یہ سوم کام ہے ۔

صرف غسل ہی کے ذریعہ سے اکثر امراض سے نجات حاصل ہو سکتی ہے ۔ اس بات کا میں نے غسل کر کے امتحان کیا ہے ۔ یعنی اصولِ سائنس کو مدنظر رکھتے ہوئے غسل کیا ہے ۔ اور اس کے فوائد کا فوراً ہی مجھے ثبوت بھی ملا ہے ۔ بعض حالتوں میں تو غسل کر کے خوب فائدہ اٹھایا ہے ۔ وہ فوائد حسب ذیل ہیں ۔

"ہماری تجربہ کے مطابق اگر ناظرین بھی تجربہ کریں تو یقینِ کامل ہے

Marfat.com

کہ وہ بھی میری طرح فوائد حاصل کریں گے"۔

بہت عرصہ سے میں بادی مرض میں مبتلا تھا۔ تین چار مرتبہ تو اس مرض نے مجھے ایسا بٹھا دیا کہ میں اٹھنے بیٹھنے کے لائق نہ رہا۔ اس خوفناک مرض کے علاوہ سر میں درد ہونے پر یا ہاتھ پیر میں جلن محسوس ہونے پر یا بخار سا معلوم ہونے پر اسی وقت نصف گھنٹہ تک سرد پانی میں ہپ باتھ لیا اور میری یہ سب شکائتیں جاتی رہیں۔ یہ باتھ میں نے ماہ پوس کے کڑکڑاتے ہوئے جاڑے میں بھی روزانہ دو بار یعنی ایک بار صبح آٹھ بجے۔ اور دوسری بار رات کے آٹھ بجے لیا ہے۔ اگر زکام وغیرہ یا کسی اور مرض کی شکایت ہو تو وہ بھی اس غسل کے ساتھ فوراً دور ہو جاتی ہے۔ اس غسل کا اپنے جسم پر تجربہ کر کے میں سمجھ گیا ہوں۔ کہ ہمارے جسم کیلئے پانی کتنا مفید ہے۔ یہ ہمارے جسم کو مرض سے نجات دینے اور جسم کو قوی دینے کے لیے کس قدر طاقت سے پُر ہے۔ اسی لئے میں اپنے ہر ایک قارئین سے پُر زور اپیل کرتا ہوں کہ وہ بھی ایک ایک بار اس غسل کا کم سے کم اپنے اوپر تجربہ کر کے فوائد ملاحظہ فرمائیں۔ پھر تو مجھے یقین ہے کہ آپ لوگ بعد تجربہ میری رائے کی تائید ضرور کریں گے۔ اور ساتھ ہی ساتھ اس اصول پر بھی پہنچ جائیں گے کہ ہزاروں علاج دور، ان کی بہ نسبت اربعہ عناصر (پانی، مٹی، دھوپ، ہوا) ہی امراض کے دور کرنے اور ان کی بیخ کنی کرنے کے لیے زیادہ مفید اور مؤثر ہیں۔ یہ جملہ اشیاء اتنی آسانی

Marfat.com

سے بہم پہنچائی جاسکتی ہیں کہ ان کی تلاش میں کہیں جانے کی ضرورت نہیں۔ نہ دام و درم خرچ کرنے کی ضرورت نہ خوشامد برآمد کی حاجت جھونپڑوں میں ایام گزاری کرنے والے غریب سے لے کر محلوں اٹاریوں پر ایام راحت بسر کرنے والے امیر سے امیر کبیر اور کروڑپتیوں تک ان قدرتی چیزوں پر یکساں تصرف (قبضہ) اور عبور حاصل ہے۔ اس کے حاصل کرنے میں نہ کسی قسم کی مزاحمت نہ تفریق تقسیم کا جھگڑا نہ لین دین کا رگڑا ہے۔ ایسا معمولی اور آسان طریقہ امراض کو دور کرنے کا معلوم ہونے پر بھی بغیر پیسہ خرچ کئے ہوئے اس کو خود عمل میں لاکر اُس کی آزمائش کرنا کیا ہر عقلمند انسان کا کام نہیں؟ اتنا معلوم ہونے پر بھی اگر ہم خوابِ خرگوش میں پڑے رہیں تو کیا یہ ہماری بدقسمتی اور بدنصیبی کی دلیل نہیں ہے؟

پانی کی پاکی اور فوائد کی نسبت جو احادیث وغیرہ اہلِ اسلام کے یہاں مروی ہیں۔ ان کی بھی چند مثالیں ذیل میں ناظرین کی دلچسپی اور معلومات میں اضافہ کرنے کے لیے درج ہیں ملاحظہ فرمائیں۔

"قال رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم من توضّا فاحسن الوضوء خرجت خطایاہ من جسدہٖ ..... (الخ)

ترجمہ: فرمایا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے کہ اچھا وضو کرے (ہاتھ منہ۔ پاؤں وغیرہ اچھی طرح سے دھوئے) اس کے گناہ اس کے بدن سے نکلتے ہیں (مشکوٰۃ)

"فقال نبی صلی اللہ علیہ وسلم بعد ما دخل بیتھا

واشتد بہ وجعہٗ ہریقوا علی من سبع قِرَبٍ
لم تحلل اوکیتھن لعلی
وخرج (الخ)

(حضرت عائشہ رضؓ کہتی ہیں جب آپؐ میرے گھر میں آچکے) اور بیماری کی شدت بہت ہوگئی اور آپؐ کو بڑے زور کا بخار تھا۔ آپ نے فرمایا ایسا کرو کہ سات مشکیں پانی کی لاؤ جن کے مُنہ نہ کھولے گئے ہوں وہ سب مجھ پر بہاؤ۔ شاید میرا بخار کم ہو جائے) حضرت عائشہ رضؓ کہتی ہیں۔ ہم نے آپؐ کو حفصہ رضؓ کے ایک گنگال (ٹب) میں بٹھا دیا اور اوپر سے مشکوں کا پانی ڈالنا شروع کیا۔ یہاں تک کہ آپؐ اشارہ سے فرمانے لگے بس کرو۔ بس پھر آپؐ باہر نکلے اور تندرست ہو گئے) بخاری

قال الحمیٰ مِن فیح جہنم فاطفؤھا بالمآء

آپؐ نے فرمایا بخار دوزخ کی بھاپ ہے۔ تم اس کو پانی سے بجھاؤ "بخاری"

قال مآؤھا شفاءٌ

پانی شفاء ہے (مشکوٰۃ)

قول اللہ تعالیٰ" وجعلنا مِن المآء کُلَّ شیءٍ حی افلا یؤمنون ہ

اللہ تعالیٰ نے فرمایا۔ ہم نے ہر زندہ چیز پانی سے بنائی۔ کیا وہ اس کا یقین نہیں کرتے (سورۃ مومنون)

پانی کے اتنے فوائد معلوم ہونے پر بھی اگر ہم اس سے فائدہ حاصل کرنے میں تامل کریں۔ تو اس سے بڑھ کر ہماری جہالت بدنصیبی اور بدبختی

Marfat.com

کی اور کیا دلیل ہو سکتی ہے۔

غُسل سے امراض دور ہوتے ہیں

پیشتر مختصر طور پر اس بات کا ذکر ہو چکا ہے کہ غُسل سے امراض دُور ہو جاتے ہیں ۔ اب اسی عنوان کے تحت چند ثبوت معہ امثال پیش کرتا ہوں ۔ ان امثال میں دو ممالک کے باشندوں کی طرز بود و باش پر تبصرہ کرتے ہوئے پہلی مثال جو ان میں سے بیان کرتا ہوں وہ ملک اڑیسہ کی مثال ہے ۔

ملک اُڑیسہ کے لوگ بخار ہو جانے پر رسماً یا علاجاً دن میں دو بار عموماً سرد پانی سے غُسل کرتے ہیں ۔ اور باسی چاول کھاتے ہیں ۔ اسی سے ان کا بخار جاتا رہتا ہے ۔ اس غسل اور باسی چاول کے اندر وہی تاثیر پوشیدہ ہے جو بخارات کو زائل کرنے کے لیے کافی ہے یعنی سرد پانی سے غسل کرنے اور باسی چاول کھانے سے جسم کے اندر کے جمع شدہ خراب اجزے (بخار) پانی ہو جاتے ہیں اور بخار رفوچکر ہو جاتا ہے ۔ اڑیسہ کی مانند مشرقی بنگال کے دیہاتوں میں بھی اسی طرح بخار آنے پر سرد پانی سے غُسل کرنے اور باسی چاول کھانے کے عادی ہیں ۔ اور اسی طریقہ (علاج) سے ان لوگوں کا سخت سے سخت بخار بھی کافور ہو جاتا ہے ۔ ڈاکٹر لوئی کوہنی نے چوسٹ فادر نپ اور لینڈ لیبر علمائے سائنس کے ایجاد کردہ اصُول غسل پر ہیں نے خاص اپنی بیماریوں کے

Marfat.com

علاوہ گھر بھر کے امراض کو جس طرح پر دور کیا ہے (علاج کیا ہے) اس کا ذکر ذیل میں بطور مثال پیش کرتا ہوں۔

میرے بڑے لڑکے کا گلے کا کوا بڑھ جانے سے اُسے بڑے زور کا بخار ہوا۔ اس کو دن میں دو بار ہپ باتھ کرایا۔ بس وہ بالکل تندرست ہو گیا۔ میرے منجھلے لڑکے کو پھوڑا نکل آیا تھا۔ ساتھ ہی ساتھ نہایت زور شور سے بخار بھی ہو آیا تھا۔ میں نے اُسے بھی دن میں دو بار غسل کرایا اور پھوڑے پر گیلی مٹی کی پٹی باندھی جس سے اُس کا بخار اور پھوڑا دونوں اچھے ہو گئے۔

میری عورت کو پرانے دمہ کی بیماری ہے میں نے انہیں پانچ مہینہ تک لگاتار دن میں دو بار ہپ باتھ کرایا۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ان کی بیماری روپیہ میں بارہ آنہ کم ہو گئی۔ اب امید ہے کہ چند دنوں میں باقی ۴ مرض بھی جاتا رہے گا۔

میرا چھوٹا بچہ جو کہ صرف ایک سال کا ہے جب اُس کے جسم میں کوئی مرض ظاہر ہوتا ہے۔ اسی وقت شکم پر سرد پانی کی پٹی دینے اور دس پندرہ منٹ تک سبز باتھ کرانے سے فوراً آرام ہو جاتا ہے۔ کھانسی نزکام پیچس شکم کے امراض یعنی قبضیت وغیرہ وغیرہ تمام امراض اسی طریق علاج سے اس قدر جلد چشم زدن میں دور ہو جاتے ہیں کہ کوئی شخص بغیر اپنی آنکھوں کے دیکھے ہوئے یقین ہی نہیں کر سکتا۔ خونی پیچش تین دن میں۔ موتی جھرا تین دن میں اور قبضیت چند ہی گھنٹوں میں۔ اور زکام، کھانسی

Marfat.com

ایک ہی دل میں جانی رہتی ہے ۔ یہ مذکورہ بالا تین خاص میرے تجربہ میں آچکی ہیں کسی کی سنی سُنائی یا من گھڑت باتیں نہیں ہیں ۔

اس طریقہ کے ہپ باتھ ۔ سیز باتھ ۔ اسٹیم باتھ اور سن باتھ وغیرہ وغیرہ غسلوں کے طریقے سائنٹیفک باب میں مفصل طور پر بیان کئے جائیں گے ۔ معمولی طور سے غسل کرنے کی بہ نسبت سائنس کے اصُول کے مطابق غسل کرنا زیادہ مفید ہے ۔ اور خاص کر مریضوں کے لیے تو یہ نہایت ضروری ہے ۔ ان باتوں کا بھی ذکر آئندہ اسی باب میں کیا جائے گا ۔

پانی پینا

اب تک پانی کا استعمال بیرونی جسم پر بتلایا گیا ہے یعنی غسل کرنا جسم کو دھونا اور اس کے فوائد وغیرہ وغیرہ ۔ اب پانی کے اندرونی استعمال یعنی جسم کے اندر پانی جانے سے کیا کیا فوائد ہوتے ہیں ۔ ان کے بارہ میں کچھ تحریر کیا جاتا ہے ۔

ہمارے کھانے کے ساتھ ساتھ پانی پینا بھی نہایت ضروری ہے ، کتنا پانی پینا چاہیئے ۔ اس کی نسبت ایک نامی شاعر کا قول ہے کہ پیٹ کے دو حصے غذا سے اور ایک حصہ پانی سے بھرنا چاہیئے ۔ اور ایک حصہ ہوا کی آمدو رفت کے لیے خالی رکھنا چاہیئے ۔

میں پہلے ہی تحریر کر چکا ہوں کہ جس طرح سے برتن میں چاول پکتا ہے ۔ ویسے ہی کھائی ہوئی غذا بھی معدہ میں جا کر جسمانی گرمی یا حرارت کی آنچ پر

Marfat.com

دوبارہ پکتی ہے۔ جس طرح سے چاول کو اچھی طرح پکنے اور گلنے کے لیے ہنڈیا یا برتن میں تھوڑی سی خالی جگہ کے علاوہ آگ پانی اور ہوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ ویسے ہی ہمارے معدہ میں پہنچی ہوئی غذا کو ہضم ہونے (یا پکنے) کے لیے انہیں چاروں چیزوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ معدہ کو مثل ہانڈی یا برتن کے سمجھنا چاہیئے۔ اس کے اندر کی پت یا صفرا بمنزلہ آگ (گرمی) ہے۔ پانی پیا ہی جاتا ہے۔ اور سانس کے ذریعہ اندر ہوا جاتی ہے۔ ان چیزوں میں جہاں ایک کی بھی کمی بیشی ہوئی یا چاول برتن کی مقدار سے زیادہ ہوا تو چاول خراب ہو جاتا ہے (اچھی طرح سے نہیں پکتا) وہ کسی طرح گلائے نہیں گلتا۔ بلکہ ہانڈی کے باہر کچا ہی گرنے لگتا ہے اور ناقابل استعمال ہو جاتا ہے اسی طرح سے ہم جو کچھ کھاتے ہیں اگر وہ ہماری بھوک سے زیادہ مقدار میں ہو تو وہ کھانا معدہ میں ہرگز ہضم نہیں ہوگا۔ اور معدہ اس کو قبول کرنے سے مجبور ہو کر باہر پھینک دے گا۔ اور اس طرح سے انواع اقسام کی سنگین بیماریوں کی عمارت کی بنیاد قائم ہو جائے گی۔

اس کے علاوہ یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ جب ہانڈی یا برتن میں پانی کم کر دیا جاتا ہے تو بھی چاول نہیں گلتا یا جب زیادہ چاول دیا جاتا ہے تو بھی چاول پتلا اور بدمزہ ہو جاتا ہے۔ اس لیے جس طور سے چاول کو پکانے کے لیے حساب سے (مقدار) سے پانی دینے کی ضرورت ہے ویسے ہی ہمارے جسم کی حفاظت کے لئے بھی اندازے سے پانی پینا چاہیئے۔

Marfat.com

علی الصّباح اُٹھ کر پانی پینا

جب کبھی جسم میں زیادہ گرمی محسوس ہوتی ہے تو پیاس بھی بہت معلوم ہوتی ہے۔ جتنی پیاس ہونی چاہیئے اتنا ہی پانی پینا چاہیئے۔ بعض اوقات کبھی کبھی جسم میں ایسے خراب نشانات نمایاں ہوتے ہیں کہ ان کا کوئی خاص سبب سمجھ میں نہیں آتا۔ مثلاً جی متلانا۔ قے کا ہونا۔ شکم میں گرانی کا محسوس کرنا وغیرہ وغیرہ۔ یہ سب خرابیاں صبح کے وقت قدرے ٹھنڈا پانی پی لینے سے جاتی رہتی ہیں۔

پہلے یہ بھی بیان کیا گیا ہے کہ جسم کی حفاظت کے لئے اُسی طرح جسم کو خوراک اور پانی پہنچایا جاتا ہے جس طرح اسٹیم انجن کو چلانے کے لیے کوئلہ پانی دیا جاتا ہے۔ سب لوگ دیکھتے ہیں کہ ریل گاڑی چلی جا رہی ہے۔ اور درمیان میں اس کے انجن میں کوئلہ جھونکا جاتا ہے۔ اسی طرح رات کو کھانے پینے کے بعد ہم جو پانی پی کر سو جاتے ہیں۔ وہ سب پانی ہمارے جسم میں جذب یا خشک ہو جاتا ہے۔ اس کا تھوڑا حصّہ ہضم ہو کر مثانہ میں جمع رہتا ہے۔ اس لئے رات کے سات آٹھ گھنٹے کے بعد علی الصباح بستر سے اٹھتے ہی ٹھنڈا پانی پینے سے ہمارا جسم تر و تازہ ہو جاتا ہے۔ اور جسم کے اندر تازہ اور بکار اسٹیم تیار ہو جاتی ہے۔ اس طرح سویرے اٹھ کر نصف گھنٹہ کے اندر ہی تین بار ایک ایک گلاس پانی کر دیکھنا ہے کہ کیسی ہی قبضیت کیوں نہ ہو۔ فوراً دور ہو جاتی ہے۔ متذکرہ بالا امر کا تجربہ خود میں نے اپنے جسم پر کیا ہے جن کو

Marfat.com

قبض کی شکایت ہو وہ اسی طرح سے پانی پی کر اس کے فوائد کا اندازہ کر سکتے ہیں

پانی کے حسب ذیل نام آیورویدمیں درج ہیں

ان سے قارئین کو معلوم ہو جائے گا کہ کون کون سے اوصاف پانی میں پائے جاتے ہیں۔

بمطابق آیوروید پانی کے اوصاف اور اس کے فوائد

جل : نسیان۔ سکتہ۔ پیاسا (تشنگی) تندرا (گرمی سوزش) قے آنا نو آئیے مادوں کو دور کرتا ہے۔ یہ مقوی اور تسکین دہ ہے۔ اور دل کو اطمینان بخش، قبض کشا۔ بدہضمی کا دافع۔ ہمیشہ مفید اور ٹھنڈا۔ ہلکا اور پاک و صاف ہے۔ یہ انسان کے لیے آب حیوان یا آب حیات کے مانند ہے۔

بارش کے پانی کے متعلق آیوروید میں یوں تحریر ہے کہ برسات کے دنوں میں بارش کا جو پانی زمین پر پڑتا ہے۔ وہ بُرا ہوتا ہے نقصان دہ ہے لیکن تین دن بعد وہ صاف اور آب حیات کی مانند ہو جاتا ہے۔

آیوروید میں پانی پینے کا طریقہ

بہت زیادہ پانی پینے یا کم پینے سے غذا ہضم نہیں ہوتی۔ اس لیے کھانا کھانے کے درمیان میں تھوڑا پانی پینا چاہیئے اس سے معدہ کی گرمی اور حرارت بڑھتی ہے۔

Marfat.com

بلحاظ آیورویدسرد پانی پینے کے فوائد

امراض سکتہ میں صفرا (پت) کے دورہ میں اور دھوپ وغیرہ کے سبب سے جسم گرم ہونے پر جسم میں جلن پیدا ہونے پر کثرت سے گرمی محسوس ہونے پر خون کی خرابی میں نشہ کھا لینے پر زیادہ محنت کرنے اور سر میں چکر آنے پر۔ بدہضمی کے سبب سے کھٹی ڈکاریں آنے پر۔ اور دم پھولنے پر ٹھنڈا پانی پینا نہایت مفید ہے۔

خلاصہ یہ کہ ان چھ امراض میں جن کے پیدا ہونے پر جسمانی حرارت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ یا بخار ہو جاتا ہے سرد پانی پینا بہت ہی سود مند ہے

بلحاظ آیوروید عمدہ پانی

جس پانی میں کسی قسم کی بو نہ ہو یا کسی قسم کا ذائقہ نہ ہو جو سرد اور پیاس بجھانے والا ہو۔ صاف اور دل پسند ہو وہی پانی صحت کے لیے مفید ہے

ویدک خیال سے پانی کی ضرورت

ناقابل برداشت پیاس جان کی گاہک ہوتی ہے۔ اس لیے پیاسے آدمی کی جان بچانے کے لیے پانی دینا چاہیئے۔ پیاسے آدمی کو اگر پانی نہ ملے گا تو وہ بے ہوش ہو جائے گا اور بیہوشی سے جان چلی جاتی ہے۔ اسی لیے کسی حالت میں بھی پیاسے کو پانی دینا بند نہ کرنا چاہیئے۔

Marfat.com

پینے کا پانی کس طرح رکھنا چاہیئے

عام طور سے تمام گھروں میں سب سے زیادہ ہوا دار اور دھوپ کی پہنچ سے باہر پانی رکھنا چاہیئے۔ غالباً یہ بھی جانتے ہیں کہ جس گاؤں میں جس تالاب پر خوب دھوپ اور ہوا لگتی ہے۔ اس کا پانی سب سے زیادہ بہتر ہوتا ہے اور گاؤں والے اسی کا پانی پیتے ہیں۔ اس لیے ہمارے پینے کے پانی کا گھڑا، صراحی یا جھجر ایسی جگہ رکھنا چاہیئے۔ جہاں ہوا دھوپ اور روشنی پہنچتی ہو۔ کیونکہ پانی جتنا ہی بند اور اندھیری جگہ میں رکھا جائے گا اتنا ہی اس میں کیڑے مکوڑے پیدا ہو جانے کا خوف رہتا ہے۔ اس لئے لوگوں کو چاہیئے کہ خوب کشادہ جگہ میں جہاں ہوا اور روشنی دونوں کی آمد ہو وہیں پر پانی وغیرہ رکھا کریں۔

پانی پینے کے اصول

جوگی رام چرک کا قول ہے کہ پرانڈائیٹزڈ واٹر (PRANDIOED WATER) یعنی جو پاک پانی زندگی بخش طاقت یا اثر سے متاثر کیا گیا ہو وہی پینا چاہیئے اب یہ معلوم کرنا کہ پانی کس طرح حیات بخش طاقت یا اثر سے متاثر کیا جا سکتا ہے پرانڈائیٹز (PRANDISE) کے معنی ہوا یا باد کے ہیں۔ دو گلاس میں تھوڑا تھوڑا صاف پانی لے کر شربت کی طرح ایک گلاس کے پانی کو دوسرے گلاس میں کئی بار ڈالتے رہنے یا ملانے جلانے سے پانی روح یا ہوا سے

Marfat.com

متاثر ہو جاتا ہے (اس قسم کی ملاوٹ کے طریقے اکثر شربت والے کی دکان
پر برف ڈالتے وقت دیکھنے سے بخوبی سمجھ میں آسکتی ہے۔ جب کہ وہ
برف ڈال کر دو گلاسوں میں باری باری اونڈیلتا رہتا ہے) اس کے پینے سے
جسم کو کافی فائدہ پہنچتا ہے جن مکانوں میں تنگی کی وجہ سے یا اور کسی وجہ
سے کونے اترے میں یا ناموزوں اور غیر مناسب جگہوں میں پانی کے
ظروف رکھے ہوئے ہوں وہاں اس ترکیب سے پانی روح یا ہوا سے
متاثر کر کے استعمال کرنا کافی ہے۔ کیونکہ اس ترکیب سے اُس پانی میں
جو ہوا اور روشنی کی کمی رہتی ہے۔ وہ پوری ہو جاتی ہے۔

پانی اور مٹّی میں زہر کے دُور کرنے کا اثر

فرض کیجئے کہ کسی برتن میں کوئی زہریلی چیز رکھی ہو۔ ایسا زہر کہ اگر وہ کسی
طرح آدمی کے شکم میں چلا جائے تو اس کا کام تمام کر ڈالے۔ اب اس
برتن سے اس تیز زہر کو دُور کرنے کے لیے عام طور سے ہم لوگ کیا کرتے
ہیں؟ پہلے تو اُس کو پانی سے دُھو کر صاف کریں گے لیکن اتنے سے ہم
کو اطمینان نہیں ہوتا۔ ہم اس کو مٹی سے خوب رگڑ رگڑ کر مانجتے اور پانی
سے دھو کر صاف کر دیتے ہیں۔ اسی طرح مٹی اور پانی سے برتن کو صاف
کر لینے کے بعد ہم بلا خوف اور بلا شک و شبہ اطمینان سے اس میں کھانا
کھانے لگتے ہیں۔ مٹی اور پانی کے علاوہ اور کوئی شے ایسی نہیں نظر آتی جس
سے خاطر خواہ زہر آلود برتن کی صفائی ہو سکے۔ اور اس میں بے فکری سے

Marfat.com

کھانا کھا سکیں۔ جس طرح مٹی اور پانی برتن سے زہر دور کر دینے کی طاقت یا اثر رکھتے ہیں۔ اسی طرح یہ ہر دو ہمارے جسم کے بیرونی حصّہ سے بھی زہر کو دور کر سکتے ہیں۔ اس لیے مناسب اور صحیح اصول پر مٹی اور پانی کے استعمال سے جملہ جسمانی امراض دور ہو سکتے ہیں۔

آیئے اب ایک دوسری تمثیل اور تجربہ سے پانی کی طاقت کا اندازہ کیا جائے۔ فرض کیجیے کہ آپ کے ہاتھ میں کوئی نرم شے مثل گڑ وغیرہ کے لیسدار ہے۔ جو ہاتھ سے چمٹ جاتی ہے اور اس چیز کو ہاتھ سے علیحدہ کر دینے پر بھی اس کا کچھ جز دیا لیس ہاتھ سے لگی رہ جاتی ہے۔ اب بجز پانی کے اور کوئی چیز ایسی نہیں ہے جو اس لیس کو ہاتھوں سے دھو کر دُور کر دے۔ اگر لیس وغیرہ زیادہ ہے تو پانی کے ساتھ ساتھ مٹی سے بھی کام لینا پڑتا ہے۔ اس تمثیل سے یہ عقدہ حل ہو جاتا ہے کہ جسم کی بیرونی کثافت اور میل وغیرہ صاف کرنے کے لیے مٹی اور پانی سے بڑھ کر اور کوئی شے نہیں ہے۔ اسی طرح مٹی اور پانی سے جسم کی اندرونی خرابیاں بھی دور کی جا سکتی ہیں۔ اس لیے پانی اور مٹی ہمارے جسم کے جملہ امراض کو دُور کرنے کے لیے اور زہر کو زائل کرنے کے لیے ہماری سب سے بہتر، سہل سے سہل اور اعلیٰ ترین دوائیں ہیں۔ جس طرح سے ماں کا دُودھ بچے کے لیے ضروری اور مفید ہے۔ اسی طرح سے پانی قدرتی ماں کا دُودھ ہے جو آپ کی ہماری بلکہ روئے زمین پر کی ساری مخلوقات کی حفاظت کرتا ہے۔

Marfat.com

جسم کے اندر پانی اور اُس کا بیان

ہمارے جسم کے اندر ہی پانی اسّی فیصد ہے ۔ پانی کی بہت کمی ہونے سے بھی قبضیت ۔ جگر کے امراض اور پیشاب کی بیماری ہوتی ہے ۔

ہمارا یہ جسم پانی کی نلی ہے جس کے اندر چاروں طرف چھوٹے بڑے ڈرین پائپ (DRAIN PIPE) کی طرح پانی والی اشیاء (رقیق اشیاء) کی آمدورفت کے لیے نالیاں موجود ہیں ۔ جسم کا ہر ایک حصّہ پانی کے ذریعہ دھویا مانجا اور صاف ہوتا رہتا ہے ۔ اسی لیے اگر جسم میں کافی مقدار میں پانی نہیں پہنچتا تو تندرستی درست نہیں رہتی ۔ جسم کے اندر اور باہر پانی کا مناسب اور صحیح طور پر استعمال کرنے سے وہ ٹانک (مقوی ادویہ) کا اثر کرتا ہے ۔ صبح سو کر اٹھتے ہی اور رات کو بستر پر جانے سے پیشتر کم سے کم ایک گلاس پانی پینے سے جسم کو بہت فائدہ پہنچتا ہے اس کے علاوہ دن میں بھی تھوڑا تھوڑا بہت ضرورت کے موافق پانی پینا چاہیئے ۔

"کھانا کھاتے وقت بار بار کھانے کے درمیان میں پانی پینا درست نہیں ۔ کیونکہ اس سے غذا کے ہضم ہونے میں فتور پڑ جاتا ہے " (نقص واقع ہوتا ہے) یہ قدیم جوگی رام چرک کے قول کے مطابق غلط ہے ۔ لیکن کھانا کھاتے وقت بے حساب پانی پینا بھی ٹھیک نہیں ہے ۔ تجربہ کار حکمائے یونان کا قول ہے کہ کھانا کھاتے وقت بہت کم پانی پینا چاہیئے بلکہ کھانا کھا لینے سے کم سے کم دو گھنٹہ بعد پانی خوب پینا چاہیئے ۔ داقعی

Marfat.com

اگرامتحانات ـ کیا جائے تو یہ نتیجہ ملتا ہے کہ غذا شکم میں جا کر کم از کم دو گھنٹہ میں تحلیل ہونا شروع ہوتی ہے۔ اور اس کے ہضم ہونے کے وقت اسٹیم یا بخارات کی کثرت ہوتی ہے۔ اس وقت جو پانی استعمال کیا جائے گا وہ غذا سے اٹھتے ہوئے بخارات کو عرق میں تحلیل کر دے گا اور اس عرق کو غذا کے سب سے مفید مادہ کا عطر یا نچوڑ سمجھنا چاہیئے۔ جو بھاپ کے بعد عرق ہونے پر جزوِ بدن اور خون ہو کر جسم کو قوی کرتا ہے اور صحت کا ضامن ہوتا ہے۔

ـــــــــــ

Marfat.com

جسم انسانی کے ساتھ گرمی یعنی آگ اور آفتاب کی شعاعوں کا خاص تعلّق

میں پہلے یہ تحریر کر چکا ہوں کہ جس طرح جسم انسانی کی حفاظت کے واسطے مٹی اور ہوا کی ضرورت ہے۔ اسی طرح اپنے تناسب سے گرمی کی بھی ضرورت ہے۔ جیسے ہنڈیا یا برتن میں چاول پکنے کے لئے ایک حساب سے (نہ زیادہ نہ کم) گرمی پہنچائی جاتی ہے۔ اسی طرح سے معدے کے اندر پہنچتی ہوئی بذریعہ گرمی (صفرا یا پت) ہضم ہوتی ہے۔ اس گرمی یا صفرا کو اعتدال پہ رکھنے کی ضرورت رہتی ہے۔ کیونکہ اسی کے ذریعہ ہمارے جسم کی نشوونما ہوتی ہے۔ ایک تندرست جسم انسان کی گرمی کا اور اعتدال پر رہنے کا مطلب ۹۷،۴ درجہ کی حرارت ہے۔ یعنی ۹۸،۴ درجہ حرارت ہر جسم انسانی کے اندر رہنا ضروری ہے جسم انسانی میں معمولی طور سے حرارت کی مقدار یہی ہے۔ لیکن جب کوئی شخص بوجہ بیماری یا صدمہ کے بہت دُبلا پتلا اور کمزور ہو جاتا ہے۔ تو اسی وقت جسم کی حرارت گھٹ کر ۹۵ درجہ ہو جاتی ہے۔ بعض بعض آدمیوں کے جسم کی معمولی حرارت

Marfat.com

۹۸۶۴ درجہ سے کچھ زیادہ رہتی ہے۔ بہرحال جب کسی کے جسم کی حرارت معمولی سے زیادہ ہوتی ہے۔ تو معلوم ہو جاتا ہے کہ اس کی طبیعت خراب ہے۔ خواہ کوئی بھی مرض ہو۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ جسم کے اندر حرارت بہت بڑھ جاتی ہے۔ مگر اوپر جلد پر اس کا اثر بالکل نہیں معلوم ہوتا۔ اسی کو اندرونی بخار کہتے ہیں۔

جس وقت آگ سے خوب شعلے نکل رہے ہیں اس وقت جو چیز اس میں پڑ جاتی ہے۔ اس کو آگ جلا کر فوراً خاک کر دیتی ہے اور جب وہ جل کر خاک ہو جاتی ہے تو آگ خود بخود بجھ جاتی ہے اور جس میں آگ لگی ہوتی ہے اس کی حفاظت ہو جاتی ہے۔

اکثر دیکھا اور سُنا گیا ہے کہ باٹ کے گودام میں گیس کے جمع ہونے سے آتشزدگی واقع ہو گئی ہے اور آگ نے بہت خوفناک صورت اختیار کر لی ہے۔ بجنسہٖ اسی طرح ہمارے جسم میں اسٹیم (بھاپ) جمع ہو کر خوفناک آگ پیدا کر دیتی ہے جس سے بخار ہو جاتا ہے اور جسم کی حرارت معمولی حرارت سے (۹۸۶۴ درجہ سے) زیادہ ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷ تک ہو جاتی ہے۔ اس وقت مریض کی جسمانی مشین کے اندرونی کل پرزے (اعضاء) چلنے لگتے ہیں۔ اور جب اس گرمی سے آنتوں کے اندر کا فضلہ جلنے لگتا ہے وہ خشک سُدے کی صُورت اختیار کر لیتا ہے۔ اور وہ آسانی سے خارج نہیں ہوتا۔ جس سے مریض کو سخت تکلیف ہوتی ہے۔ اور اس سے جو بخارات اٹھتے ہیں وہ سارے جسم میں زہر پھیلا دیتے ہیں۔

Marfat.com

یہی بخارات جب مثانہ کے سوراخوں پر اثر انداز ہوتے ہیں تو پیشاب بند ہو جاتا ہے اور جب پھیپھڑے کی طرف رجوع کرتے ہیں تو نمونیا ہو جاتا ہے جب گلے پر آتے ہیں تو خناق ہو جاتا ہے اور جب پھیپھڑے اور دماغ دونوں پہ ایک ساتھ حملہ کرتے ہیں تو ٹائیفائڈ نمونیا ہو جاتا ہے علیٰ ہذا القیاس جسم انسانی کے مختلف اعضاء پہ گرمی پہنچنے سے مختلف امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ امراض کے پیدا ہونے کا زیادہ تر سبب جسم میں حرارت کا نقطہ اعتدال سے (ضرورت سے) زیادہ بڑھ جانا ہے۔ انہی وجوہات سے لوئی کوھنی کو قدرتی علاج کا موجد اور ماہر کہتے ہیں۔ کیونکہ اس نے ثابت کیا ہے کہ تمام امراض پیدا ہونے کا ایک ہی سبب ہے۔ جس کو انگریزی میں UNITY OF DISEASES کہتے ہیں۔

اس سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ جب تمام ایک ہی سبب یعنی جسم میں گرمی بڑھنے سے پیدا ہوتے ہیں۔ ان کا علاج بھی ایک ہی طریق پر یعنی آگ کے دشمن۔ پانی۔ مٹی اور ہوا سے کیا جا سکتا ہے۔ کبھی ان تینوں کی متفقہ قوت سے کام لیا جاتا ہے اور کبھی علیحدہ علیحدہ۔ اور کبھی مٹی اور پانی کو اکٹھا کر کے گیلی مٹی بنا کر استعمال کرتے ہیں۔ ہوا تو ہر جگہ موجود ہی ہے اسی وجہ سے قدرتی علاج میں سرد پانی۔ سرد پھل۔ سرد مٹھا۔ سرد دہی اور تازہ پھلوں کا سرد رس کا استعمال زیادہ نفع بخش سمجھا گیا ہے۔ چونکہ بیماری کی حالت میں جسم کے اندر باہر گرمی موجود رہتی ہے۔ اس لیے سرد چیزوں

Marfat.com

کا اندرونی اور بیرونی استعمال بھی کرنا چاہیئے۔ لیکن جس وقت ہمارا جسم معمولی حالت پر ہو اس وقت ہم کو اختیار ہے کہ گرم چیزیں استعمال کریں۔ خواہ سرد۔ ان سرد اور گرم چیزوں کے استعمال میں بھی ہم لوگ قدرت ہی کے اصُول کو مدِ نظر رکھتے ہیں۔ جس طرح سے یہ زمین جس پر ہم سب رہتے ہیں' ۱۲ گھنٹے روشنی میں اور ۱۲ گھنٹے تاریکی میں رہتی ہے۔ اور زمین پر کے سارے نباتات جمادات وحیوانات بھی دن اور رات کی روشنی و تاریکی میں رہتے ہیں۔ اسی طرح سے گرمی اور سردی باری باری سے تمام جگہ پہنچتی ہے۔ اور سب چیزیں اس سے متاثر ہوتی ہیں۔ ہماری ہی طرح سے حیوانات و نباتات اور جملہ جمادات بھی گرمی اور سردی حاصل کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جب ہمارا جسم اپنی معمولی حالت میں رہتا ہے تو ہم اس کو باری باری سے گرمی اور سردی پہنچاتے ہیں۔ مثلاً سرد پانی سے غسل کرنے کے بعد یا تو دھوپ میں کھڑے ہو جاتے ہیں یا کپڑے پہن کر اس سے جسم کو گرم کر لیتے ہیں۔ یہ تو ہوئی بیرونی باتیں۔ اب ہم جسم کے اندر کی نسبت غور کرتے ہیں۔ ہم گرما گرم کھانا کھاتے ہیں۔ اس پر سے سرد پانی یا شربت وغیرہ پیتے ہیں۔ اس سے یہ اچھی طرح سے واضح ہو جاتا ہے کہ ہم جس طرح سے جسم کے بیرونی حصّہ پر باری باری سردی گرمی پہنچاتے ہیں۔ ویسے ہی اندرونی حصّوں پر بھی گرمی سردی پہنچاتے ہیں اور اسی سے ہمارا جسم تندرست رہتا ہے۔ اور اسی سے ہم زندہ رہتے ہیں یعنی گرمی اور سردی دونوں کے مناسب طور پر رہنے ہے اعتدال

Marfat.com

کی وجہ) ہی سے ہماری صحت قائم رہتی ہے۔ اور اسی میں خلل واقع ہونے یا فرق آنے سے مرض کی ابتدا ہونے لگتی ہے۔ اسی گرمی کے خلل کو دور کرنے کو علاج کہتے ہیں۔

اب ذرا یہ بھی غور کرنا چاہیئے کہ چاول پکانے وقت آگ (گرمی) کیا کام کرتی ہے۔ اگر آگ (گرمی) کم ہوتی ہے تو چاول کچے رہ جاتے ہیں۔ اگر آگ زیادہ ہو جاتی ہے۔ تو چاول پتلا مثل پیچ کے ہو کر گیلا بھاپ بن جاتا ہے۔ یعنی ان دونوں حالتوں میں چاول ضرورت سے کم یا زیادہ پک کر ناقابل استعمال ہو جاتا ہے۔ بجنسہ اسی طور پر جب ہمارے معدہ میں قوتِ ہاضمہ کم ہو جاتی ہے تو بدہضمی پیدا ہو جاتی ہے اور جب ہم اشتہا سے زیادہ کھا لیتے ہیں تو وہ غذا مناسب طریقہ پر ہضم نہیں ہوتی۔ اور معدہ میں پڑی پڑی سڑتی رہتی ہے۔ جس سے خراب بخارات پیدا ہو کر جسم کے اندر مختلف اعضاء پر گردش کرتے اور جمتے رہتے ہیں۔ اور ان کو متاثر کر کے ایک مرض کی بنیاد جما دیتے ہیں اور مرض پیدا ہو جاتا ہے اس طرح پر ہم دیکھتے ہیں کہ معدہ کی گرمی کے علاوہ زیادہ غذا کھا لینے سے اور بھی گرمی پیدا ہو جاتی ہے۔ جس طرح بے اعتنائی سے آگ استعمال کرنے سے آگ مکان میں لگ جاتی ہے اور سب سامان اسباب جلا کر خاک کر ڈالتی ہے۔ بالکل اسی طرح سے بھوک

جسم میں حرارت پیدا ہو کر اندر ہی اندر ہمار
لگتی ہے کہ اگر ہم معقول تدابیر سے اس

جسم کا خاتمہ ہی کر ڈالے۔ اس سے یہ معلوم ہوا کہ جس طرح سے جسم کے اوپر پہنے ہوئے کپڑوں میں آگ لگ جانے سے ہم جل کر مر سکتے ہیں۔ اسی طرح سے زیادہ کھا لینے سے تنورِ شکم سے پیدا شدہ آگ سے بھی اندر ہی اندر جل کر مر سکتے ہیں۔ اس لئے جس طرح جسم کے باہری حصوں کو آگ وغیرہ سے محفوظ رکھنے کی ضرورت ہے۔ اسی طرح سے جسم کو اندرونی آتش زدگی سے پناہ میں رکھنے کی حاجت ہے اور اس کی تدبیر یہ ہے کہ بھوک سے زیادہ اور ناقابلِ استعمال اور مضر غذاؤں سے پرہیز کیا جائے۔ اس پرہیز کے باعث جسم کی اندرونی گرمی حد اعتدال سے بڑھنے نہ پائے گی۔ جس سے جسمانی مکان کے جلنے کا احتمال ہو سکے۔ اس ترکیب سے بہت سے امراض کا نشانہ بننے سے جسم محفوظ رہے گا اور نتیجۂ اجل بالکل دور و امن سے رہیگا۔

اس کا ذکر پیشتر کیا جا چکا ہے کہ عناصر خمسہ میں سے مٹی پانی اور ہوا یہ تینوں چوتھے عنصر آگ کو تباہ و برباد کر سکتے ہیں۔ ہمارے جسم میں تمام امراض کے پیدا ہونے کا سبب جسم میں ضرورت سے زیادہ جمع شدہ حرارت ہی ہے اسی کو عوام بخار سے تعبیر کرتے ہیں۔ جسم کی حفاظت کے [illegible] کی گرمی کی ضرورت ہے جسم کے اندر ضرورت کے مطابق ہی گرمی رہنے سے غذا ہضم ہوتی ہے۔ اسی کی بدولت گرم گرم خون رگوں میں تیزی سے دوڑا کرتا ہے جس سے ہمارا جسم حرکت کرتا ہے اور کام کاج میں مشغول رہتا ہے لیکن جس طرح سے اس گرمی کی کمی جسم کے لیے نقصان دہ ہے۔ ویسے ہی اس کی زیادتی بھی جسم کے لیے مضر اور باعثِ تکلیف ہے جسم

Marfat.com

اندر اس گرمی کی زیادتی ہی کا نام بخار ہے لوئی کوہنی کا قول ہے کہ جب کوئی مرض پیدا ہو فوراً سمجھ لینا چاہیئے کہ جسم کے اندر بخار موجود ہے۔ اور بخار ہونا سارے مرضوں کا گھر ہے۔ کیونکہ کوئی مرض بلا تغیر کے پیدا ہوتا ہی نہیں۔ اس تیسرے عنصر گرمی کی زیادتی (بخار) کو مٹی پانی اور ہوا ہی سے زیر کر سکتے ہیں۔ کیسی ہی آگ کیوں نہ لگی ہو اسے پانی اور مٹی سے بجھایا جا سکتا ہے۔ آگ پر خوب دھول مٹی ڈالنے سے آگ بجھ جاتی ہے لیکن جب پانی ہی بڑی سی بڑی آگ کو بجھا سکتا ہے تو اس میں ذرا بھی شک نہیں کہ وہی ہمارے جسم کی گرمی کو بھی زائل کر سکتا ہے۔ لیکن اس کے لیے پانی استعمال کرنے میں ہوشیاری اور دانائی کی ضرورت ہے۔

جسم کی گرمی کو اعتدال پر قائم رکھتے ہوئے زائد گرمی کو دور کرنے کے لیے صرف پانی کا اناپ شناپ من مانی استعمال کرنے سے کام نہیں چلتا۔ جب تک اس کا استعمال اصول اور قاعدہ کے مطابق نہ کیا جائے گا خاطر خواہ فائدہ ہرگز حاصل نہ ہوگا۔ ہم پانی کو کس طرح استعمال کرنے سے بخوبی فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کے اصول اور طریقے کو لوئی کوھنی اور جوشت اور لینڈ بیز وغیرہ بزرگ ہستیوں نے جو قلمبند کیے ہیں اور اس کے راستے ہم کو دکھلائے ہیں۔ یہ ہمارے لیے مفید اور قابل تتبع اور پیروی ہے۔

جسم کی گرمی کو اعتدال پر قائم رکھنے اور زائد گرمی کو خارج کرنے کے لیے ڈاکٹر لوئی کوھنی نے دو قسم کے غسل کا طریقہ بتلایا ہے۔ ایک ہپ باتھ

Marfat.com

دوسرا اسیکز باتھ۔ اس کے لیے لوئی کوھنی کا ایک قسم کا ٹھنڈا غسل ہے جس کو (MOUD BATH) یا گیلی مٹی کا باتھ کہتے ہیں۔

SITZ BATH

HIP BATH میں صرف سرد پانی استعمال کیا جاتا ہے۔ مٹی کے لیپ میں مٹی پانی اور ہوا یہ تینوں طاقتیں مل کر کام کرتی ہیں۔ فرض کیجئے کہ آپ کے جسم میں ایک پھوڑا نکل آیا ہے۔ پھوڑا نکلنے کا مطلب یہ کہ اس مقام پر آگ (گرمی) جمع ہوگئی ہے۔ اب اس آگ کو بجھانے کے لیے آگ کے دشمنوں (مخالفین) کی امداد کی ضرورت ہے۔ اس آتشی مرض کو شکست دینے والے آب و خاک یعنی پانی، مٹی اور ہوا ہیں۔ اور ان تینوں کا استعمال کرنے سے پھوڑے کی آگ یا گرمی فوراً زائل ہو جائے گی اور پھوڑے کا نام و نشان تک جاتا رہے گا۔ اس لیے پھوڑے پھنسی اور تمام ورموں پر گیلی مٹی کا لیپ رکھنا مرض کو دور کرنے کے لیے کافی ہے۔ پھوڑا خواہ کیسا ہی بڑا یا زہر دار یا معمولی ہو۔ یہاں تک کہ کارنبکل (سرطان یا پچھا گھات ہی کیوں نہ ہو۔ اس مٹی کے لیپ سے یا پانی کی پٹی سے اچھا ہو جاتا ہے مٹی کی کئی پٹیاں باندھنے سے اگر پھوڑا ٹوٹ جائے تو اس وقت گیلی مٹی کا لیپ اور ٹھنڈے پانی کی پٹی اس کے لیے سب سے بہتر اور بے نظیر دوا ہے۔ کیونکہ یہ تجربہ میں آیا ہے۔ کہ ٹھنڈے پانی اور گیلی مٹی کی پٹی پیڑو پر رکھنے سے سخت سے سخت بخار یہاں تک کہ نمونیا اور ٹائی فائیڈ بھی دور ہو جاتے ہیں۔ اس کا تجربہ اچھی طرح سے کیا گیا ہے۔ اور دوران تجربہ میں اس سے حیرت انگیز اثر اور فوائد ظاہر ہوتے ہیں۔

Marfat.com

ایک مرتبہ ایک نمونیا کا مریض آیا اس کو مذکورہ بالا ترکیب سے زیر علاج رکھا گیا۔ اور صرف دس دن میں اس کو شفائے کلی حاصل ہو گئی۔ میرا نو عمر لڑکا جس کا نام وشیو پد مکھوپادھیا ہے جس کی عمر پندرہ برس کی ہے۔ ۲۹ر جنوری ۱۹۲۴ء میں اس کو بڑے زور کا نمونیا ہو گیا۔ اس کی حرارت ۱۰۵ درجہ تک پہنچ گئی۔ داہنے جانب کا پھیپھڑا سوج گیا اور اس میں سخت درد پیدا ہو گیا۔ رہ رہ کر وہ بڑے زور سے کھانسنے لگتا۔ مارے تکلیف کے بیچارہ ماہی بے آب کی طرح تڑپتا تھا۔ ہم نے اس کا کس طرح سے علاج کیا اور کس طرح سے اس کا یہ سخت مرض دور ہوا۔ جب آپ پڑھیں گے تو دریائے حیرت میں پڑ جائیں گے۔

لوگوں کا یہ خیال ہے کہ نمونیا بڑی بری بیماری ہے خصوصاً اس وقت جب کہ مریض کو نمونیا ہو گیا ہو۔ بخار ۱۰۵ درجہ کا ہو۔ داہنے جانب کا پھیپھڑا سوج گیا ہو۔ اور اس میں درد بھی ہو۔ اور مریض سخت بے چین ہو تو لوگ یقین کر لیتے ہیں کہ واقعی نمونیا۔ اور ایسے نمونیا سے جانبر ہونا دشوار ہی نہیں بلکہ غیر ممکن سا ہے۔ عوام کا یہ خیال ہے کہ یہ مرض سردی ہی لگنے سے پیدا ہوتا ہے۔ اس لیے مریض کو حتی الامکان گرم جگہ میں رکھنا چاہئیے۔ لیکن لوئی کوھنی نے اس مرض کے پیدائش کا سبب بالکل عوام کے خیال کے برعکس بتلایا ہے۔ اس کا قول ہے کہ دیگر بخاروں کی طرح یہ بھی ایک قسم کا بخار ہے جو جسم کی حرارت کی زیادتی جو عام امراض کی جڑ ہے۔ اس کی بھی بنیاد ہے۔ جسم کے اندر اس فاضل حرارت کے پیدا ہونے کے بارے

Marfat.com

میں لوئی کوھنی لکھتا ہے کہ ہم لوگ جو غذا کھاتے ہیں وہ اگر مقررہ مقدار میں
ہو تو معدہ میں جاکر صفراء کے ذریعہ اور دیگر بہت سے جسمانی حرکات و
افعال کے سبب ہضم ہو جاتی ہے۔ اگر وہ غذا حسبِ معمول مقدار کے مطابق
ہو۔ اور زود ہضم بھی ہو تو اس سے جو حرارت پیدا ہوتی ہے۔ وہی ہمارے
جسم کی اوسط حرارت ہے۔ اور وہی ہر طرح سے ہمارے جسم کی محافظ اور
نشو و نما اور بالیدگی کا باعث ہے۔ لیکن اگر ہم زیادہ کھانا کھالیں۔ یا قابلِ
استعمال غذا کھالیں تو وہ معدہ میں بجائے ہضم ہونے کے پڑی پڑی
سڑتی رہے گی۔ یہ بات تو عام طور سے لوگ جانتے ہیں کہ جہاں کہیں بھی
کوئی شے پڑے پڑے سڑتی ہو تو اس میں سے ایک قسم کی گرم گیس یا اسٹیم
بخارات اٹھتے ہوئے دکھلائی دیتے ہیں۔ اسی طرح سے ہمارے معدہ
کے اندر سڑنے والی غذا ہی اسٹیم پیدا کرتی ہے گیس یا اسٹیم بہت ہی گرم
ہوتی ہے۔ یہ گرم اسٹیم رفتہ رفتہ جسم کے اندر جمع ہوتے ہوتے پھر اتنی
زیادہ ہو جاتی ہے کہ اس کی گرمی کی وجہ سے جسم اندر سے لے کر باہر تک
گرم ہو جاتا ہے۔ اور جب یہ گرمی بیرونی حصہ جلد پر محسوس ہونے لگتی ہے
اس وقت اس کو بخار کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ غرض کہ بخار کی بانی
مبانی یہی گرم اسٹیم ہے۔ جس کا خزانہ یا مخرج معدہ ہے۔ اسی معدہ اور
پیڑو کے اندر سے اٹھنے والی اسٹیم بخار ہے۔ اور معدہ یا پیڑو اس کا مرکز۔
جب یہ اسٹیم جسم کے اندر جمع ہو جاتا ہے تو سارے جسم میں خوب
دورہ کرنا شروع کرتا ہے۔ اور باہر نکلنے کی کوشش کرتا ہے۔ یہ اسٹیم

Marfat.com

کبھی اوپر چڑھتی ہے تو کبھی نیچے کو رجوع کرتی ہے۔ جب یہ اوپر کی جانب چڑھ کر پھیپھڑے پر حملہ کرتی ہے۔ تب پھیپھڑا سُوج جاتا ہے اور سخت درد محسوس ہونے لگتا ہے۔ جب داہنے جانب سے پھیپھڑے پر اس اسٹیم کا حملہ ہوتا ہے تب اسے PNEUMENIA OF THE RIGHT LUNG کہتے ہیں۔ اور جب بائیں جانب سے پھیپھڑے پر اس کا حملہ ہوتا ہے تب اسے PNEUMONIA OF THE LEFT LUNG کہتے ہیں۔ جب دونوں پھیپھڑوں پر حملہ ہوتا ہے۔ تب ڈبل نمونیا کہتے ہیں۔ یہ ڈبل نمونیا سب سے زیادہ مہلک مرض ہے۔ جب پھیپھڑے پر مرحل کا اثر پہنچتا ہے تو وہ سوج جاتے ہیں۔ اس وقت مریض کا جسم بہت زیادہ گرم ہو جاتا ہے اور اس کے جسم کے اندر اور باہر بہت جلن معلوم ہوتی ہے اور پیاس بھی بہت لگتی ہے مریض گھڑی گھڑی پانی طلب کرتا ہے۔ جب مریض اس طرح کی پیاس سے بے چین ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ اس کے جسم کے اندر گرمی بہت زیادہ پیدا ہو گئی ہے۔

میرے ایک عزیز کو جب ۱۰۵ ڈگری کا بخار ہو گیا اور ساتھ ہی ساتھ داہنے جانب کے پھیپھڑے میں نمونیا کے آثار ظاہر ہونے لگیں تو میں اس کا علاج لوئی کوہنی کے طریقہ پر کرنے کی تجویز کی۔

لوئی کوھنی کا خیال ہے کہ جہاں بخار ہو تو سرد پانی یا گیلی مٹی اس کا علاج سمجھنا چاہیے۔ جس جگہ سوجن یا گھاؤ ہو۔ وہاں بھی سرد پانی یا مٹی کام میں لانی چاہیے کیونکہ سوجن یا گھاؤ کا مطلب یہی ہے کہ وہاں حرارت کی پیدائش

ہوگئی ہے۔ یہ میں پیشتر تحریر کر چکا ہوں کہ آگ یا گرمی کے دشمن ہوا پانی یا مٹی ہیں۔ اسی خیال کو مدِنظر رکھتے ہوئے ہم نے ابتدائے مرض میں مریض کو سرد پانی سے بھرے ہوئے ٹب میں بٹھا کر ۲۰ منٹ تک اسپائن باتھ دلوایا۔ اور اس کے بعد سر سے لے کر پاؤں تک سرد پانی سے دھویا بعد ازاں مریض کو پانی سے ہٹا کر اس کے جسم سے اچھی طرح سے پانی خشک کر دیا پونچھ کر ۔ کے گرم کپڑا پہنا کر سُلا دیا تھوڑی ہی دیر بعد اس کے سینہ سے سردی کم ہونے لگی اور اس کے جسم کی حرارت ۹۶ درجہ تک نیچے اتر آئی۔ اور مریض کو آرام معلوم ہونے لگا۔ اس کے بعد ہی مریض کے پھیپھڑے میں نمونیا ہو جانے سے درد ہونے لگا۔ اس لیے یہ خیال کر کے کہ وہاں ضرور گرمی یا حرارت پیدا ہوگئی ہے۔ مریض کے سینہ پر تھوڑی تھوڑی دیر کے وقفہ سے سرد پانی کی پٹی رکھنے لگا۔ اس ترکیب سے مریض کو پہلے سے زیادہ آرام معلوم ہونے لگا۔ علاج کے اوّل روز تیسرے پہر مریض کا بخار ۱۰۱ درجہ سے لے کر رات ہوتے ہوتے ۱۰۳ درجہ تک پہنچ گیا۔ تمام دن [illegible] کے جسم پر سرد پانی کی پٹی رکھی جاتی تھی۔ رات کو پھر جب سینے میں درد ہونے لگا اور مریض لمبی سانسیں کھینچنے لگا تو ۲۰ منٹ تک پھر مریض کو سٹیز باتھ یعنی غسل کرایا۔ اس سے مریض کو نیند آگئی۔ اور مریض چار پانچ گھنٹے تک برابر سوتا رہا۔ وہ صبح کے وقت بیدار ہوا۔ سٹیز باتھ کے بعد روزانہ رات کے وقت سونے سے پہلے مریض کے پیڑو پر گیلی مٹی کی آدھا انچ موٹی پٹی رکھ دی جاتی تھی صبح کے وقت وہ پٹی جب کھول لی جاتی تھی۔ وہ پٹی پیڑو کی گرمی سے

Marfat.com

خشک ہوجاتی تھی۔ اس وقت مریض کے جسم کی گرمی ۹۹ درجہ تک اتر جاتی تھی
سات دن تک اسی طرح رہا اس کے بعد دوسرے دن مریض اتنا کمزور ہوگیا۔
کہ اس کو اٹھا کر سینر باتھ کے لیے ٹب میں بٹھانا مشکل ہوگیا۔ اب صرف
پیڑو پر ہی تھوڑے تھوڑے وقفہ سے مٹی کی پٹی رکھی جانے لگی۔ اس
کے بعد مریض دن بدن آرام سے رہنے لگا۔ مگر شام کے بعد سے گرمی
بڑھنے لگی۔ یہ دیکھ کر فوراً اس کو سینر باتھ دیا گیا جس سے اس کو نیند آگئی۔
یہ نیند پانچ و چھ گھنٹہ تک رہی سینر باتھ کے بعد پہلے دن کی طرح مٹی
کی پٹی دی جاتی رہی۔

ان دو دنوں میں اس کو دوا کے طور پر صرف کچھ ناریل کا پانی اور
نارنگی کا عرق اور سرد پانی ہی دیا گیا۔ تیسرا اور چوتھا دن بھی اسی طرح گزر گیا
پانچویں دن سے مریض کی حالت خوب اچھی ہونے لگی۔ دست صاف
ہونے لگے اور سردی بھی کم ہوگئی۔ دو بار صاف دست آنے سے
مریض کی حالت اور بھی روبہ صحت ہوگئی۔ چھٹویں دن اسٹیم باتھ دے کر
مریض کے جسم سے خوب پسینہ نکلوا دیا۔ پھر اس کو چار پانچ منٹ تک
سرد پانی سے اسپائن باتھ کرا یا گیا۔ اسی طرح سے جسم کی حرارت ۹۸ درجہ
سے بھی نیچے اتر آئی۔ چوتھے اور پانچویں روز سے مریض کو بھوک معلوم ہونے
لگی۔ اس کو پپیتہ اور شفتالو وغیرہ پھل تھوڑا تھوڑا کر کے دیا جاتا رہا۔ چھٹے
روز پھر رات کو سینر باتھ دیا گیا۔ اور مٹی کی پٹی رکھی گئی۔ ساتویں روز علی الصباح
دیکھا گیا کہ ۹۷.۵۰ درجہ تک حرارت کم ہوگئی ہے۔ اس کے بعد طبیعت

Marfat.com

اس کو بخار نہیں آیا۔ اور وہ بالکل اچھا ہو گیا۔

مذکورہ بالا ترکیب علاج سے نمونیا کا مریض صرف پانی اور مٹی کے استعمال سے سات دن میں بھلا چنگا ہو گیا۔ گو مریض اس قدر سخت مرض میں گرفتار تھا مگر کسی کو رات جاگنا نہیں پڑا۔ اب تو بالکل تندرست ہے اس ترکیب سے نمونیا کے مرض کے دور ہو جانے سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ بخار خواہ وہ کیسا ہی کیوں نہ ہو۔ جسم کی حرارت کی زیادتی کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اور اس کو دور کرنے کے لیے آگ (حرارت) کے دشمن پانی مٹی اور ہوا ہی سے مدد لینا چاہیئے۔ ہوا آنے کے لیے مریض کے کمرہ کی کھڑکیاں کھلی رکھنی چاہیئں۔ خواہ وہ برسات کا موسم ہو یا جاڑے کا۔

لوئی کوھنی اور جوشٹ کا قول ہے کہ جس طرح مرض نمونیا کا علاج پانی مٹی اور ہوا سے ہوتا ہے۔ ویسے ہی ٹائیفائڈ بخار۔ چیچک اور دیگر قسم کے بخاروں میں بھی یہی عناصر کام آتے ہیں۔ جب کوئی حکیم ان عناصر سے علاج شروع کرتا ہے تو اس کو کافی تجربہ اور واقفیت بھی حاصل ہو جاتی ہے۔

لوئی کوھنی کے صحت یاب مریضوں کی فہرست دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ ٹائیفائڈ بخار چھ سات دنوں میں، چیچک چند ہی گھنٹوں میں دور ہو گئی۔ دور ہو گئی۔ میرے اور میرے احباب کے ہاتھوں سے جو میڈرو پیتھی علاج کرتے ہیں۔ ان کے صحت یاب مریضوں کی فہرست اگر دیکھنا ہو تو فہرست شہادت ملاحظہ ہو۔

ان تمام باتوں سے یہی نتیجہ نکلتا ہے کہ جوں ہی جسمانی حرارت میں زیادتی

Marfat.com

محسوس ہونے لگے۔ اس کا علاج پانی مٹی اور ہوا سے فوراً شروع کر دینا چاہیے دواخانوں میں فضول روپیہ برباد نہ کرنا چاہیے اور نہ انجکشن (ٹیکہ وغیرہ) لے کر جسم کے اندر زہریلے مادہ کو جمع کرنا چاہیے۔

آج کل یہ دیکھنے میں اکثر آتا ہے کہ ہوشیار اور تجربہ کار ایلوپیتھک ڈاکٹر بھی ٹائیفائڈ بخار میں مریض کو پینے کے لیے برائے نام دوا دیتے ہیں۔ زیادہ تر پانی ہی کے استعمال سے مریض کو اچھا کرتے ہیں۔ میرا یہ خیال ہے کہ اگر وہ لوگ تمام امراض میں قدرتی علاج کے مطابق غسل دلایا کریں تو بلاشک اور بھی مفید ثابت ہو۔

نمونیا کے علاوہ اور بہت سے مریض جن میں سے کسی کو کالا آنوں کسی کو ملیریا بخار کسی کو کالی کھانسی ہو گئی تھی۔ اور بعض دق کے مریض بھی تھے اسی آبی علاج کے ذریعہ اچھے ہو گئے ہیں۔ ان سب کی خلاصہ فہرست آئندہ شہادت کے ضمن میں تحریر کی جائے گی۔

Marfat.com

جسم انسانی کے ساتھ ہوا کا تعلق

جس طرح سے معدہ کی خوراک غذا ہے۔ اسی طرح سے پھیپھڑوں کی خوراک ہوا ہے اور ہوا ہمیشہ ہمارے پھیپھڑوں میں سانس کی شکل میں آتی جاتی ہے جب سانس لیتے ہیں تو ہوا جسم کے اندر پہنچ کر مضرت رساں اشیاء اور ہوا وغیرہ کو اڑا کر اپنے ساتھ باہر کھینچ لاتی ہے۔ آدمی بغیر کھانا کھائے دو دن بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ مگر ہوا بند ہو جانے سے ایک منٹ بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ اسی لیے صانع قدرت اور حکیم مطلق نے ہمارے جسم کے اندر اور باہر ہوا پہنچانے کی تدبیر کر دی ہے۔

ہوا کی یہ قدرت دیکھ کر حیرت ضرور ہوتی ہے کہ وہ ہر شئے کو خواہ بدبودار ہو یا خوشبودار فوراً اپنے ساتھ ملا لیتی ہے۔ جہاں کہیں کوئی مصالحہ یا ترکاری بنانا شروع کرتا ہے تو اس کی خوشبو دور کے آدمیوں تک کو ہوا پہنچا دیتی ہے۔ مچھلی والے کے ٹوکرے کو ہوا نے جہاں مس کیا کہ اگر دمچھلی کی بساہن والی بدبو پھیلا دی۔ اس سے یہ معلوم ہوا کہ ہوا پھیلنے والی ہے اور ہر بو کو جذب کرنے اور پھیلانے والی ہے۔ اس لیے اس کو حامل بو

کہنا بیجا نہیں ہے۔ خوشبو ہوا کے ساتھ مل کر ہماری طبیعت اور روح اور دماغ کو خوش کرتی اور فرحت بخشتی ہے اور بُو ہوا کے ساتھ پیوست ہو کر جسم کے اندر امراض پیدا کرنے کی تحریک کرتی ہے۔ اس لیے بدبودار مقامات کو خانۂ امراض سمجھ کر ترک کر دینا چاہیئے۔ یہی وجہ ہے کہ جب گھر میں یا محلہ میں کسی کو ہیضہ یا پلیگ کی بیماری ہو جاتی ہے تو اس بیماری سے اٹھنے والی گیس (بخارات) ہوا میں شامل ہو کر برابر ہماری سانس کے ساتھ جسم میں داخل ہوتی ہے۔ اور دوسرے لوگوں کی وہی بیماری ہمارے جسم میں سرایت کر جاتی ہے۔ اسی وجہ سے ہم لوگ وبا وغیرہ بیماریوں کی حالت میں شہروں کی ہوا کو خراب محسوس کر کے۔ شہر ترک کر کے باہر نکل جاتے ہیں یا اور وبائی قصبات میں جانے سے پرہیز کرتے ہیں۔

حکیم ازل کی طرف سے یہ عجیب انتظام ہے کہ ایک جانب تو گندی ہوا باہر سے پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے۔ اور دوسری جانب سے جسم کی خرابی بذریعہ سانس خارج ہونے کا انتظام ہے۔ لیکن جن کے جسم میں پیشتر ہی سے کچھ موجود رہتی ہے۔ اُن کے جسم میں بیرونی خراب ہوا داخل ہو کر دونوں مل کر اس طرح سے اپنا اثر دکھاتی ہیں۔ جیسے بارود اپنا اثر آگ پانے سے دکھلاتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ باہر کی بدبودار ہوا جسم کے اندر داخل ہوتے ہی اندرونی موجودہ بیماریوں میں ایک نئی روح پھونک دیتی ہے اور دبی دبائی بیماری امراض مہلکہ کی شکل میں آ کر جسم پر حملہ شروع کر دیتی ہیں۔ اگرچہ ہوا کے بغیر ہماری زندگی غیر ممکن ہے۔

Marfat.com

مگر یہ بھی دیکھا جاتا ہے کہ اگر ہوا کے ساتھ کوئی خراب گیس شامل ہوتی ہے تو وہ جسم مہلک اور خوفناک امراض پیدا کر کے مریض کو موت کے قریب پہنچا دیتی ہے۔ مثلاً میریا۔ چیچک اور طاعون ہیضہ وغیرہ وغیرہ۔ اس لئے ہر انسان کو اس بات کی احتیاط لازمی اور لابدی ہے کہ وہ جملہ گندی اور خراب ہواؤں سے بچتا رہے اور ہمیشہ اپنی زندگانی کی چند سانسیں پاک صاف ہوا میں بھرتا رہے جس پر صحت کا دار و مدار ہے۔

ہمارے جسم کے اندر ہوا کے داخل ہونے کے لیے بہت سے راستے ہیں جس میں خاص دو بڑے راستے ہمارے منہ اور ناک ہیں۔ اس کے علاوہ ہماری جلد پر کثرت سے مسامات یا ننھے منھے سوراخ ہر رونگٹے کی جڑ میں موجود ہیں جس کے ذریعہ ہم لوگ بیرونی حصہ پر ہوا کو محسوس کرتے ہیں۔ اور یہ مسامات بھی ناک کی طرح برابر اپنے قد کے موافق ہوا جلد اور جسم کے اندر پہنچایا کرتے ہیں۔ قدرت نے منہ کو کھانا کھاتے اور ناک کو سانس لینے کے لیے مخصوص کر دیا ہے۔ اگر کوئی شخص بجائے ناک کے منہ سے سانس لیتا ہو تو یہ سمجھ لینا چاہیئے کہ اس کے پھیپھڑے میں ضرور کچھ خرابی ہے یا اس کی ناک کا سوراخ بالکل بند ہو گیا ہے اور آئندہ کوئی بہت بڑا مرض پیدا ہونے والا ہے۔ اسی وجہ سے کوئی کوھنی کا قول ہے کہ جو ناک سے سانس نہ لے کر منہ سے لیتا ہو تو اس کو آئندہ کے لیے ہوشیار ہو جانا چاہیئے۔ قاعدہ سے تمام جسم کا بانخہ لینے سے سانس لینے والے اعضاء کی تمام خرابیاں دور ہو جاتی ہیں جس سے مستقبل میں امراض مہلکہ کا خوف

Marfat.com

نہیں رہتا۔ لوئی کوھنی کا یہ قول ہے کہ جو ہمیشہ کے قاعدہ کے مطابق روزانہ غسل کرتا ہے۔ اس کو آب وہوا تبدیل کرنے کے لیے کہیں جانے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ جہاں جی چاہے وہ بود و باش اختیار کر سکتا ہے کیونکہ وہ اس غسل کے اثر سے سدا تندرست رہے گا۔

لوئی کوھنی نے لکھا ہے کہ جتنے طویل العمر انسان دیکھے جاتے ہیں، ان میں سے کوئی بھی منہ سے سانس لیتے کبھی نہیں پایا گیا۔ اور ہم بھی دیکھتے ہیں اور جو اپنی مقررہ عمر پر ضعیفی کے درجہ میں قدم رکھتے ہیں۔ ان میں سے کوئی منہ سے سانس نہیں لیتا۔ نہ منہ کھلا رکھتا ہے۔ اُن کے ہونٹ ہمیشہ بند رہتے ہیں۔ یہ صرف ناک ہی سے سانس لیتے ہیں۔ جو لوگ منہ سے سانس لیتے ہیں۔ وہ اکثر وقت سے پہلے ضعیف ہو جاتے ہیں۔ اور وقت سے پہلے ہی اس دُنیا سے سفر اختیار کر لیتے ہیں۔

لوئی کوھنی کے زریں اقوال میں سے یہ بھی ایک قول ہے کہ اکثر امراض ایسے ہیں جو ہر موسم میں صرف کھڑکی کھلی چھوڑ کر سونے ہی سے دُور ہو جاتے ہیں۔ پاک صاف ہوا مثل پاک صاف پانی کے جسم کے لیے بہت مفید ہے۔ اکثر دیکھا جاتا ہے کہ دریائے گنگا کے کنارے تک آیا ہوا مریض اچھا ہو کر گھر لوٹ جاتا ہے۔ اس کا سبب کیا ہے؟ اس کا سبب یہ ہے کہ دریا کے کنارے کی صاف اور پاکیزہ ہوا کی برکت سے مریض کو مرض کے پنجہ سے نجات دی جاتی ہے۔

اکثر دیکھا جاتا ہے کہ زہریلے سانپ مار کر چھوڑ دیئے جلانے سے

Marfat.com

ہوا کے اثر سے پھر زندہ ہو جاتے ہیں۔ اسی لیے لوگ سانپ کو مارنے کے بعد جلا دیتے ہیں یا اس کا منہ اور ناک بالکل کچل ڈالتے ہیں جس سے وہ ہوا پی کر پھر زندہ نہ ہو جائے۔ اس سے بھی ثابت ہوتا ہے کہ ہوا میں مردہ جانوروں کو بھی زندہ کر دینے کی طاقت پوشیدہ ہے۔

ملیریا بخار والے باب میں یہ بات ظاہر کی جائے گی کہ دیہات میں خراب ہوا کے اثر سے ملیریا بخار کس طرح پھیلتا ہے۔

ہوا جس طرح سے بدبو کے ساتھ مل کر مرض پیدا کرتی ہے۔ اسی طرح خوشبو سے مل کر مرضوں کو نیست و نابود بھی کر دیتی ہے اس لیے اگر ہم اپنے مکانوں کے پاس خوشبودار پھولوں کا باغ لگائیں یا اپنے سونے والے کمرے میں خوشبودار چیزیں رکھیں تو یقیناً اس سے بھی بہت سے امراض دور ہو سکتے ہیں اور ہم مسرت سے زندگی بسر کر سکتے ہیں۔

Marfat.com

باب

جسمِ انسانی سے خلاء کا تعلّق

یہ پہلے مذکور ہو چکا ہے کہ خلاء اس عالم کی جائے قرار ہے۔ ہمارے اس جسم کی جائے قرار بھی زمین اور خلاء دونوں ہی موقوف ہے۔ ہم زمین پر جہاں دل چاہے کھڑے رہیں یا لیٹے رہیں۔ لیکن ہمارا جسم کچھ نہ کچھ ضرور زمین کے اوپر خلاء میں رہے گا۔ بغیر خلاء کے ہوا چل ہی نہیں سکتی۔ اس لیے اگر پاک و صاف ہوا کی ضرورت ہو تو خلاء ہی کے درمیان رہنا پڑے گا۔ کھلی ہوئی جگہ نہ ہونے سے پاک و صاف ہوا نہیں مل سکتی۔ اس لیے صاف ہوا کی ضرورت ہونے پر اس کے ساتھ ہی ساتھ کھلے مقام (خلاء) کی بھی ضرورت ہوتی ہے جس کے درمیان سے صاف ہوا گزرتی ہے۔

Marfat.com

تمام اقسام کے غسل

لوئی کوھنی ۔ لنڈلیتھر اور اے جوشٹ

یہ پہلے تحریر کیا جا چکا ہے کہ ہماری زندگی اور حفاظت جسم کے لیے غسل ہی ایک ضروری چیز ہے ۔ اب اس باب میں یہ بیان کیا جاتا ہے کہ لوئی کوھنی ۔ لینڈلیتھر اور اے جوشٹ وغیرہ اصُولِ قدرت کے مطابق علاج کرنے والوں نے کس طرح سائنس کے مطابق غسل کرنے کی تراکیب بنائی ہیں ۔ اور اس سائنٹیفک ترکیب سے غسل کرکے کس طرح ہم لوگ امراض کے حملوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں ۔ ان تمام غسلوں میں صرف انہی غسلوں کا مفصل طور پر ذکر کیا جائے گا جو سب سے زیادہ سہل اور مفید ہیں ۔

جیسا کہ یہ پیشتر تحریر کیا گیا ہے کہ ہمارا جسم عناصر خمسہ (مٹی ۔ پانی ۔ ہوا ۔ آگ اور خلاء) سے مرتب کیا گیا ہے ۔ ویسے ہی انہیں عناصر خمسہ کے ذریعہ سے قدرتی اصُول پر علاج کرنے والوں نے تمام اقسام کے غُسلوں کی حسب ذیل قسمیں بتلائی ہیں ۔

Marfat.com

۱۔ کیچڑ کا غسل: یعنی مٹی اور پانی کو مخلوط کرنے سے جو گیلا کیچڑ تیار ہوتا ہے
اس کا مختلف حالتوں میں کبھی سارے جسم پر اور کبھی جسم کے
خاص حصوں پر لیپ کرنا مڈ باتھ کہلاتا ہے۔ اس باتھ کا
اے جونسٹ خاص طور پر حامی تھا۔

۲۔ ہپ باتھ (غسل ناف) اس میں سرد پانی کا استعمال کیا جاتا ہے۔

۳۔ سیز باتھ (غسل آلہ تناسل) خاص طور سے سرد کئے ہوئے پانی میں
یہ غسل کیا جاتا ہے۔

۴۔ ہول باتھ (غسل سالم) سرد پانی میں غوطہ مار کر غسل کرنا۔

۵۔ اسٹیم باتھ (بخارات کا غسل) گرم کیے ہوئے پانی سے جو بھاپ خارج
ہو۔ اس بھاپ سے جسم کو متاثر کر کے جسم سے پسینہ
نکلنے سے جسم کی اندرونی خرابیاں بذریعہ پسینہ خارج ہو جاتی ہیں

۶۔ سن باتھ (آفتاب کی شعاعوں کا غسل) مثل کیلے کے ہرے رنگ کے
پتوں سے سارے جسم کو ڈھک لیں اور دھوپ میں اس
طرح بیٹھیں کہ آفتاب کی شعاعیں ہر طرف سے انہیں پتوں
میں سے گزر کر جسم تک پہنچ کر جلد کو گرم کر دیں۔ اور جلد پر
پسینہ نکل آئے۔ اس پسینہ کے ہمراہ تمام اندرونی بیماریاں
اور زہریلے مادے خارج ہو کر جسم کو پاک صاف اور جلد
کو ملائم بنا دیتے ہیں۔

۷۔ ایر اینڈ لائٹ باتھ (ہوا اور روشنی کا غسل) برہنہ جسم ہو کر روشنی میں بیٹھ

Marfat.com

کہ صاف ہوا کو جسم پر لگنے دینا۔ مثلاً جاڑے یا گرمی یا برسات ہر موسم میں کھڑکی کو کھول کر سونا اور ہوا اور روشنی میں غسل کرنا عمدہ طریقہ ہے۔ جونسٹ صاحب نے اپنی مشہور کتاب (RETURN TO NATURE) ریٹرن ٹو نیچر میں اس کے بہت اوصاف تحریر فرمائے ہیں۔

ترکیب غسل

اب یہاں پر مفصل طور سے یہ تحریر کیا جاتا ہے کہ مذکورہ بالا غسل کس ترکیب سے آسانی کے ساتھ لیے جا سکتے ہیں۔

پانی اور مٹی کو مخلوط کرنے سے گیلی مٹی یا کیچڑ تیار ہوتا ہے اس کیچڑ سے وہ گیلی مٹی مراد ہے۔ جس میں کنکر۔ پتھر یا گھاس کا کوئی جزو شامل نہ ہو۔ اور نہ کسی دوسری قسم کی مٹی یعنی گھونگے اور سیپ کے ریزوں سے ملی ہوئی ہو۔ بلکہ کارخانوں کی پانی والی ٹینکیوں کی تہہ میں بیٹھی ہوئی مٹی۔ یا دیہات کے صاف تالابوں کی مٹی جس کے پانی پر صاف ہوا اور دھوپ دونوں پہنچتی ہوں پانی ملے ہوئے سخت مٹی کا کیچڑ مراد ہے۔ اس کو دوفصلی مٹی بھی کہتے ہیں۔ اس قسم کی مٹی بیماری کی حالت میں استعمال کی جاتی ہے۔

گزشتہ باب میں اس کا ذکر کیا گیا ہے کہ مرض سے مراد بخار کا پیدا ہونا ہے۔ اور بخار قدرتی حرارت یعنی ۹۸ء۴ درجہ سے زیادہ گرمی کے بڑھ جانے سے پیدا ہوتا ہے۔ اور یہ بخار بمنزلہ گرمی یا آگ کے ہے۔ جس کا دشمن پانی ٹھنڈ ہے اس لیے ہمارے جسم میں جب کوئی مرض یعنی بخار پیدا ہو تو اس

Marfat.com

کو دبانے کے لیے صرف پانی یا پانی اور مٹی کا استعمال کرنا چاہیے۔ چونکہ بہ نسبت ایک کے دو کا زور زیادہ ہوتا ہے۔ اس لیے پانی اور مٹی سے تیار ہونے والے کیچڑ میں بخار کے دو دشمن یعنی پانی اور مٹی ملے ہوئے ہیں۔ جو دونوں ایک ساتھ مل کر گرمی کو مغلوب کرتے ہیں۔ اس لیے صرف پانی کی نسبت کیچڑ کو استعمال کرنے میں زیادہ فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ جہاں کیچڑ کا لیپ کیا جاتا ہے۔ وہاں پانی اور مٹی کے علاوہ آگ کا تیسرا دشمن ہوا بھی کام کرنے لگتی ہے۔

میں نے خود تجربہ کر کے دیکھا ہے کہ پیڑو (زیر ناف) پر گیلی مٹی کا لیپ پانی کے غسل کی نسبت حسب ذیل امراض میں زیادہ مفید ہے۔ نمونیا کا بخار۔ ملیریا کا بخار۔ ہیضہ۔ سلسل براز۔ دمہ۔ دق وغیرہ۔

اگر تمام لوگ اس امر کا تجربہ کریں کہ گرمی (حرارت) دور کرنے کے لیے کیچڑ کتنا مفید ہے تو بہت بہتر ہو۔

اے جوشٹ صاحب کا قول ہے کہ ہندوستان کے وحشی انسان اپنے پھوڑے پھنسیوں کو گیلی مٹی ہی کے لیپ سے اچھا کر لیتے ہیں۔

پھوڑا ہونے پر حیوان بھی مٹی ہی سے کام لیتے ہیں۔ اکثر دیکھا جاتا ہے کہ جب فیل بان ہاتھی کو آنکس سے زخمی کر دیتا ہے تو ہاتھی اپنے سونڈ سے مٹی اٹھا کر اپنے اوپر پھینکتا ہے۔ جس سے اس کا زخم اچھا ہو جاتا ہے گھوڑے کے پاؤں میں زخم ہونے یا کسی اور مرض کے ہو جانے پر زخم پر مٹی ہی کا لیپ چڑھاتے ہیں۔ اس سے اس کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔

Marfat.com

سرد پانی سے ہپ باتھ اور اسپائن باتھ لینا

فرکشن ہپ باتھ اور اسپائن باتھ سرد ہی پانی سے لیا جاتا ہے۔ گرم پانی سے نہیں لیا جاتا۔ اُردو میں ہپ باتھ کا ترجمہ غسل ناف یا نصف غسل ہو سکتا ہے۔ اسپائن باتھ کا مطلب۔ سرد پانی سے ٹپ یا ناند یا حوض میں لیٹ کر غسل کرنا ہے اور ہپ باتھ کا مطلب ٹب یا مرض میں جنگھوں کے اوپر ناف تک جسم کو پانی میں رکھنا ہے۔ اور بقیہ اعضاء پانی سے باہر خلاء میں رکھنا چاہئیے۔ اسپائن باتھ میں جانگھ سے لے کر پیر تک اور گلے سے لے کر سر تک پانی کے اندر رکھنا چاہیئے۔

باتھ کا ٹب بالٹی والے دبیز ٹین کی چادر کا بنا ہوا ہونا چاہیئے۔ ہپ باتھ اور اسپائن باتھ۔ سیٹر باتھ یہ تینوں قسم کے غسل جس قسم کے ٹب میں لیے جا سکتے ہیں اُس کی شکل صورت سامنے والی تصویر میں ملاحظہ ہو۔ اس میں اسپائن باتھ کی تصویر دکھلائی گئی ہے۔ اس ٹب کی لمبائی میں لیٹ کر اسپائن باتھ لیا جاتا ہے اور آڑے بیٹھ کر ہپ باتھ لینا ہوتا ہے ہپ باتھ لینے کے لیے ٹب میں اس طرح نیم چِھپا ہو کر بیٹھ جانا چاہیئے جس میں جانگھ کے نیچے اور ناف کے اوپر کا حصّہ ٹب سے باہر رہے۔ صرف جانگھ سے کمر تک ٹب کے اندر رہے۔ اس طرح بیٹھنے پر ٹب میں جتنا سرد پانی سما سکے ڈالنا چاہیئے جسم ملنے کا کام بہت زور سے نہ ہو۔ اور ایک دم آہستہ آہستہ بھی نہ ہونا چاہیئے۔ ملنے کا طریقہ

Marfat.com

یہ ہے کہ ایک بار کمر کے داہنے طرف سے بائیں طرف تک اور پھر ایک بار کمر میں پٹینے کی جگہ سے زیر ناف کے آخری حصّہ تک اس طرح سے جسم کو مَل مَل کر سرد کرنے کا نام ایرکشن ERECTION BATH غسل زیر ناف ہے اس غسل کے لیے جو پانی استعمال کیا جاوے ۔ اس کا ٹمپریچر یا درجہ حرارت ۶۸ درجہ سے لے کر ۸۴ درجہ تک کے اندر ہونا چاہیئے۔ جو پانی کلکتہ شہر کے اندر ملتا ہے ۔خواہ جاڑا ہو یا گرمی یا برسات اس کی حرارت عموماً ۶۸ درجہ اور ۸۴ درجہ کے درمیان ہی میں رہتی ہے ۔ اگر اس مقررہ درجہ سے قدرے کم و بیش حرارت ہو تو بھی کوئی ہرج نہیں ہے۔ ہاں گرمی کے دنوں میں جتنا ہی سرد پانی دستیاب ہو سکے ۔ اتنا ہی بہتر ہے مگر پانی ایک دم برف کے مانند سرد نہ ہونا چاہیئے ۔ اور پانی کے بجائے برف ہرگز ہرگز استعمال نہ کرنا چاہیئے ۔موسم سرما میں دیہاتی تالابوں کا پانی جیسا ہوتا ہے ۔ ویسا ہی پانی ہپ باتھ کے لیے استعمال کرنا چاہیئے موسم گرما میں جب سرد پانی نہ ملے تو قدرے برف ملا کر پانی سرد کر لینا ، مناسب ہے ۔مگر پانی مثل برف کے سرد نہ ہونے پائے ۔ دیہاتوں میں پانی مٹی کے بڑے برتن میں رکھ کر ٹھنڈا کر کے استعمال کیا جا سکتا ہے ۔ ہپ باتھ اور اسپائن باتھ دونوں میں ایک ہی پانی استعمال کیا جا سکتا ہے ۔

ہپ باتھ اور اسپائن باتھ کا جسم پر اثر

جسم کے کچھ حصّہ کو سرد پانی میں غرق رکھنا

جملہ قسم کے بخار پیدا ہونے کا خاص سبب جسم کے اندر خراب گیس کا جمع ہونا ہے۔ یہ گیس جیسا کہ پیشتر تحریر کیا گیا ہے۔ معدہ کے اندر غیر مضم شدہ ثقیل غذا کے سڑنے کے باعث پیدا ہوتا ہے۔ یہ گیس جسم کی معمولی حرارت کو جب زیادہ بڑھا دیتی ہے تو اس وقت بخار کے نام سے تعبیر کی جانے لگتی ہے۔ یہ گیس چونکہ گرم ہوتی ہے۔ کیونکہ گرم ہی شے سے گیس اٹھتی ہے اس لیے اس گیس یا بخار میں آگ کی سی گرمی یا سوزش ہوتی ہے۔ اسی لیے اس کو بمنزلہ آگ کے لکھا گیا ہے۔ اس آگ کو زیر کرنے والے دو غیر فانی دشمن ہیں۔ وہ پانی اور مٹی ہیں۔ ان دونوں کی معاون ایک ہوا بھی ہے۔ جسم کی اوسط حرارت ۴ء ۹۸ درجہ تک قائم رکھنے کے لیے انہیں کی مدد سے زائد گرمی کو جسم سے خارج کرنا ضروری ہے۔ اس مقصد کو پورا کرنے کے لیے سہل الاصول اسپائن باتھ اور ہپ باتھ ہیں۔ ان باتھ کو ذہن نشین کرانے کے لیے ایک آسان اور معمولی مثال تحریر کی جاتی ہے۔

فرض کیجئے کہ ایک کٹورہ میں خوب گرم گرم دودھ رکھا ہوا ہے اور اس سے بھاپ نکل رہی ہے۔ اگر اس دودھ کے کٹورے کو زمین پر رکھ دیا جائے تو کٹورے کے نیچے کی مٹی اور ٹھنڈی ہوا کے اتصال سے اسی دودھ کی بھاپ آہستہ آہستہ پانی بن جائے گی اور دودھ خود بخود ٹھنڈا

Marfat.com

ہونے میں بہت دیر لگتی ہے ۔ اگر یہ منظور ہو کہ دودھ جلد ٹھنڈا ہو تو ایک بڑے کٹورہ کو لے کر اس میں سرد پانی بھر دیں ۔ اور دودھ والے کٹورے کو آہستہ سے اس پانی میں رکھ دیں ۔ لیکن خیال رہے کہ پانی دودھ والے کٹورہ میں نہ آسکے اور نہ دودھ والا پیالہ پانی میں ڈوب سکے ۔ بلکہ دودھ والے کٹورہ کا کچھ حصہ پانی کی سطح سے باہر رہے ۔ اس ترکیب سے دودھ بہت جلد سرد ہو جائے گا ۔ کیونکہ اس دودھ کو سرد پانی اور سرد ہوا دونوں مل کر سرد کر دیتے ہیں ۔ اگر ہوا نہ چلتی ہو تو کٹورے کو پانی میں رکھ کر اوپر سے ہوا دینے سے دودھ جلد سرد ہوتا ہے ۔ یا دودھ والے کٹورہ کو سرد کیچڑ میں رکھ کر اوپر سے ہوا دینے سے سرد کر سکتے ہیں ۔

اب سوال یہ ہے کہ دودھ کس طرح سرد ہو گیا ؟

سب لوگ جانتے ہیں کہ جب دودھ یا پانی گرم ہو جاتا ہے تو اس میں سے بھاپ نکلتی ہے گیلی مٹی ٹھنڈا پانی اور ٹھنڈی ہوا کے اتصال سے وہ بھاپ پھر پانی بن جاتا ہے ۔ اور رفتہ رفتہ دودھ ٹھنڈا ہو جاتا ہے ۔ اب یہ دیکھنا ہے کہ ہپ ہاتھ اور کیچڑ سے غسل کر کے بخار دور کرنے میں مذکورہ بالا دودھ ٹھنڈا کرنے کے طریقہ میں کہاں تک مطابقت پائی جاتی ہے

فرض کریں کہ ہمارا معدہ اور پیڑو مثل دودھ کے کٹورے کے ہے ۔ جس کے اندر ہم طرح طرح کے کھانے پینے کی چیزیں مثلاً دال ۔ چاول ۔ دودھ گھی وغیرہ وغیرہ ڈال دیتے ہیں ۔ ان غذاؤں میں سے جو غذا ہضم نہیں ہوتی اُن سے گرم دودھ کی طرح بھاپ اٹھنے لگتی ہے ۔ اور یہی وجہ ہے بھاپ

Marfat.com

جسم کے اندر سے باہر تک بیحد گرم کر دیتی ہے۔ اب اگر ٹب میں سرد پانی رکھ کر اس میں پیڑو کو ڈبوئے ہوئے بیٹھے رہیں تو ٹب کے اندر ڈالے سرد پانی کے اثر سے جسم کے اندر کی بھاپ پانی بن جائے گی۔ اور وہ پانی بول و براز کے ذریعہ یا پسینہ کے ذریعہ جسم سے خارج ہو جائے گا۔ پیڑو پر گیلی مٹی استعمال کرنے سے بھی یہی نتیجہ حاصل ہوتا ہے۔ اس ہپ باتھ اور مڈ باتھ کے ذریعہ ہمارے جسم کے اکثر امراض دور ہوتے ہیں۔ اکثر لوگ یہ سن کر مذاق اڑایا کرتے ہیں۔ لیکن میں ہر خاص و عام سے اس امر کی پُر زور اپیل کرتا ہوں کہ ایک بار خود اس کو آزما کر دیکھیں کہ اس قسم کے باتھوں سے کیسا حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔

لوئی کوھنی نے لکھا ہے کہ ایلوپیتھک ڈاکٹر مریض کے پیڑو پر پانی استعمال کرنے سے ڈرتے ہیں۔ معمولی بخار ہونے پر یہ مریض کو پانی کے بیرونی اور اندرونی استعمال سے منع کرتے ہیں۔ لیکن جب بخار کی گرمی ۱۰۵ یا ۱۰۶ درجہ تک پہنچ جاتی ہے تب وہ پانی کا نام لیتے ہیں۔ اور صرف سر پہ پانی ڈالنے کی رائے دیتے ہیں۔ شاید وہ یہ نہیں سمجھتے کہ ہمارے جسم میں گرمی کا مرکز پیڑو ہے۔ گرمی کی کمی بیشی اور پیدائش کا مقام پیڑو یعنی معدہ ہی ہے یہیں پر سے اسٹیم یا بھاپ اوپر کو اٹھتی ہے۔ وہی جسم کے جملہ اعضاء کے ساتھ ساتھ سر کو گرم کر دیتی ہے۔ اور پھر سرسامی حالت یا جنون پیدا کرنے کی باعث ہوتی ہے۔ حاصل کلام ہمارا پیڑو یا معدہ جسم کے اندر ایک ایسا مقام ہے جہاں سے زندگی کی آگ پیدا ہوتی ہے۔ جس کے تیز اور ضرورت

Marfat.com

سے زیادہ تیز شعلے جب بھڑک اٹھتے ہیں تو اس خانۂ ہستی میں آگ لگا کر ایک قیامت برپا کر دیتے ہیں۔ اُس کے شعلے دل کو اٹھتے ہوئے سارے جسم کو بے حد گرم کر دیتے ہیں۔ اور ایسا معلوم ہوتا ہے گویا جسم کے چاروں طرف اک آگ سی لگی ہوئی ہے۔ اس لگی ہوئی آگ کے خزانہ یا مرکز یعنی معدہ کو چھوڑ کر ہم صرف اس کے جوالوں اور شعلوں پر یا سر پر ٹھنڈا پانی ڈالا کریں تو اس آگ کے زیر کرنے میں ہم زیادہ کامیاب نہیں ہو سکتے۔ ایسی حالت میں سر پر برف کی پٹیاں رکھنے سے سر کی گرمی کم ہونے کے بجائے سر میں چکر آنے لگتا ہے۔

اس بات کو ہر عقل سلیم ضرور تسلیم کرتی ہے کہ آگ بجھانے کے لیے سب سے ضروری اور اوّل کام یہ ہونا چاہیئے کہ آگ کے مخزن کو پہلے سرد کر دیا جائے تاکہ وہاں سے آگ بھڑک نہ سکے۔ آگ کے خزانہ کو سرد کرنے کے بعد دوسرے مقاموں کی طرف رجوع ہونا چاہیئے۔ اور جہاں جہاں اُس کی چنگاریاں منتشر ہوں اُنہیں بجھانا چاہیئے۔ اس ترکیب سے ہم بہت جلد آگ پر فتح پا سکتے ہیں۔

اسی بناء پر لوئی کوھنی نے سب سے پہلے ہپ باتھ لینے کا مشورہ دیا ہے۔ اس کے بعد جسم کے دیگر اعضاء پر پانی استعمال کرنے کی رائے دیتا ہے۔ یہ ہپ باتھ بخار اور دیگر امراض کو دفع کرنے میں بڑا ہی حیرت انگیز فائدہ بخشتا ہے۔ لوئی کوھنی کے ایجاد کردہ اصول پہ چلنے والوں اور بگڑی ہوئی تندرستی کے بنانے والوں سے دریافت کر کے اس کی تصدیق

Marfat.com

... ہے ناظرین بھی اس طریق پر عمل کر کے میری صداقت کو کم سے کم ایک بار تو آزما دیکھیں۔

جب تک جسم بدستور ہلکا اور ٹھنڈا نہ معلوم ہونے لگے تب تک اور اسپانج باتھ جاری رکھنا چاہیئے۔ ... سے بڑی خوب رگڑنا چاہیئے۔ اوّل اوّل پانچ منٹ سے دس منٹ تک کا باتھ کافی ہے اس کے بعد مریض اپنی طبیعت کے موافق دیر تک باتھ لے سکتا ہے۔

جو لوگ بہت ہی کمزور ہو گئے ہوں ان کے لیے اور دودھ پینے والے بچوں کے لیے ۲ سے پانچ منٹ تک کا باتھ کافی ہے۔

بیشتر بیان کیا گیا ہے کہ ہپ باتھ لیتے وقت گھٹنے سے پیر تک اور ناف سے اوپر جسم کا حصّہ پانی کے باہر رکھنا چاہیئے۔ اس کے بعد ہپ باتھ کے لیے جتنا وقت مقرر ہے۔ اتنا وقت گزر جانے پر جسم کے دیگر اعضاء کو باری باری سے اس طرح دھونا چاہیئے کہ سب سے پہلے گلے سے لے کر کمر تک سامنے کا جسم بعدہٗ گلے سے کمر تک پیچھے کا حصّہ اس کے بعد دایاں اور بایاں ہاتھ اور سر سب کے آخریں دھونے کے حصّہ میں آئے۔ اس کے بعد ٹب سے نکل کر پاؤں کو اچھی طرح دھونا چاہیئے۔ خلاصہ یہ کہ ہپ باتھ کا وقت پورا ہونے کے بعد جسم کے جملہ اعضاء کو سر کی طرف سے شروع کر کے اچھی طرح خوب پانی لے کر دھو ڈالنا چاہیئے۔

Marfat.com

سیز باتھ (خواتین کے لیے)

مذکورہ بالا طریق پر ٹب میں بیٹھ کر رحم کے اوپر کے حصہ کے دائیں اور بائیں جانب اسی کپڑے کے ذریعہ سرد پانی لگانا چاہیے۔ اسی کپڑے کو داہنے ہاتھ میں لے کر لگاتار گملے سے پانی نکال کر مقام مذکورہ پر دونوں طرف کپڑے کو آہستہ آہستہ پھیرنا چاہیئے۔ جس سے کہ وہ مقام دُھل جائے اور پانی نامدان کے ذریعہ باہر نکل جائے۔ کپڑے میں جس قدر پانی جذب ہو سکے اتنا پانی لے کر دھونا چاہیئے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ یہ دھولائی رحم کے بیرونی حصّہ کے دونوں طرف ہونی چاہیئے۔ اندر پانی ہرگز نہ جانے پائے یعنی سرد پانی میں کپڑے کو تر کر کے جسم کے اس عضو پر صرف پھیرنا چاہیئے۔ زور سے دبانا ملنا یا رگڑنا مضر ہے۔

اگر یہ بات ذہن نشین نہ ہوئی ہو تو تکلیف فرما کر مجھ سے اچھی طرح سے آپ سمجھ سکتے ہیں۔ بلا سمجھے ہوئے اس کام میں ہاتھ نہ ڈالیں۔

سیز باتھ (مردوں کے لیے)

سیز باتھ میں مردوں کی نشست کا طریقہ وہی رہے گا جو اوپر عورتوں کے لیے مذکور ہوا پانی والے گملے میں بجنسہٖ اسی طرح کپڑے کا کھڑا رکھنا چاہیئے۔ مردوں کو صرف اعضائے تناسل کی جڑ کے پاس پانی ڈالنا چاہیئے۔

ترکیب : بائیں ہاتھ کی دو انگلیوں کی مدد سے باتھ لینے والے

Marfat.com

آدمی کو اپنے اعضاء تناسل کے اوپر کا چمڑا اوپر کی طرف کھینچ لینا چاہیئے اور اس طرح سے کھینچنا چاہیئے کہ عضو مذکور معہ حشفہ کے چمڑے کے غلاف کے اندر چھپ جائے۔ اس کے بعد داہنے ہاتھ سے بھگوئے ہوئے کپڑے کے ذریعہ لگاتار سرد پانی اس پر ڈالنا چاہیئے۔ کپڑے میں جتنا پانی جذب ہو سکے اتنے ہی پانی سے آہستہ آہستہ چمڑے کا اوپر کا حصہ تر کرنا چاہیئے۔ یہ خیال رہے کہ چمڑے کو زور سے گھسا نہ جائے۔

سیز باتھ میں باستثنائے دیگر اعضاء صرف عضو مخصوص کے دھونے کا سبب

کوئی کوھنی کا قول ہے کہ اعصاب کے جتنے تار جسم میں ہیں اُن سب کا خاتمہ اسی جگہ آکر ہوتا ہے۔ اس لیے اس چمڑے پر سرد پانی ڈالنے سے سارے اعصاب کے تاروں میں طاقت پیدا ہو جاتی ہے۔ ان کی گرمی دور ہو جاتی ہے دل اور دماغ تر و تازہ ہو جاتے ہیں تمام جسم ہلکا اور تندرست معلوم ہونے لگتا ہے۔

جس طرح سے آہنی سلاخ کا ایک سرا لے کر گرم کرنے سے وہ ایک سرے سے دوسرے سرے تک گرم ہو جاتا ہے اور پھر ایک سرے پر پانی دینے سے دوسرے سرے تک سرد ہو جاتا ہے۔ اسی طرح سیز باتھ لینے سے بھی یعنی ایک ہی جگہ سرد پانی ڈالنے سے سارے جسم کو فائدہ پہنچتا ہے۔ سیز باتھ میں دوسرے کپڑے کے بجائے چادر کے گوشے سے بھی

Marfat.com

کام لیا جا سکتا ہے جن حضرات کو اس سیز باتھ کے اصول سمجھنے میں کوئی دقت ہو تو وہ براہِ راست میرے پاس آکر سمجھ سکتے ہیں۔ بلا ذہن نشین کیے ہوئے اس کام میں ہاتھ ڈالنا بہتر نہیں ہے۔

پرہیز : عورتوں کو ایام حیض میں نہ تو ہپ باتھ لینا چاہئیے اور نہ سیز باتھ۔ البتہ جن مستورات کی ماہواری کی تاریخیں بگڑی ہوئی ہوں یا کئی دنوں تک جاری رہتی ہو وہ ہپ باتھ یا سیز باتھ لے سکتی ہیں۔ لیکن آبی علاج کے حکیم کامل سے مشورہ لے کر غسل شروع کرنا چاہئیے۔

فائدہ : اگر کسی جگہ پچاس درجہ سے ساٹھ درجہ تک گرم پانی دستیاب نہ ہو سکے تو وہاں جس قدر سرد پانی مل سکتا ہو اسی سے کام لیا جا سکتا ہے۔ لیکن ایسی حالت میں فائدہ کم ہوتا ہے۔ جس ملک میں جتنا سرد پانی مل سکتا ہو اس ملک کے لیے اتنا ہی سرد پانی کافی ہے۔

سیز باتھ کا عمل مردوں اور عورتوں کے جسم کے جس عضو پر ہوتا ہے۔ لوئی کوھنی نے اُن کو جسم انسانی کا اصل تبلایا ہے۔ جس طرح درخت کی جڑ میں پانی دینے سے سارا درخت مع ڈال پات کے ہرا بھرا ہو جاتا ہے۔ اُسی طرح ہمارے جسم کی جڑ میں سرد پانی پہنچنے سے سارے جسم میں روح اور طاقت تازہ ہو جاتی ہے۔

تندرست لوگوں کو سیز باتھ لینے کی کوئی ضرورت نہیں ہے کیونکہ ان کو اس سے چنداں فائدہ نہیں ہوتا۔

Marfat.com

سبز باتھ خواتین کے لیے خاص طور سے مفید ہے

میری ایک لڑکی جو ہیضے سے مر رہی تھی وہ پیڑو پر پانی کی پٹی رکھنے اور نصف ساعت تک سبز باتھ دینے سے جانبر ہوگئی۔

ایک بار میرے گھر کی ایک بڑھیا لونڈی کو ہیضہ ہوگیا۔ ۲۰ منٹ تک سبز باتھ دینے سے اسے ایسی نیند آگئی اور چھ گھنٹے تک اس کی آنکھ نہ کھلی اور مرض بھی یک لخت کافور ہوگیا۔ اور پھر دست کی نوبت نہ آئی۔

پندرہ بیس منٹ تک نمونیا کے مریض کو سبز باتھ دینے سے نمونیا کا مرض غائب ہو جاتا ہے۔ اور مریض کو فوراً نیند آجاتی ہے میرے علاج میں جو اوّل اوّل نمونیا کا مریض آیا۔ اس کو روزانہ رات میں سبز باتھ دے کر سُلا دیا جاتا تھا۔

جس مرض میں ہپ باتھ کے ساتھ ساتھ سبز باتھ بھی لیا جاتا ہے وہ مرض بہت جلد دور ہو جاتا ہے۔

میں قارئین سے پُر زور اپیل کرتا ہوں کہ سبز باتھ کی آزمائش کر کے اس کے حیرت انگیز فوائد سے اپنے اور اپنے عزیزوں کو فائدہ پہنچائیں۔

اسٹیم باتھ اور اس کا اثر

جس طرح سے انسان اپنا جسم کپڑوں سے پوشیدہ رکھتا ہے اسی طرح قادرِ مطلق نے ہمارے اندرونی حصوں کو چمڑے یا کھال سے ڈھک

Marfat.com

دیا ہے۔ جس طرح ہمارے لباس کے تاروں اور سوتوں کی بناوٹ کے درمیان بہت باریک سوراخ ہوتے ہیں۔ ویسے ہی ہمارے جسم کے چمڑے میں بھی بے شمار مسامات (سوراخ) ہیں۔ جس طرح سے کپڑے گردوغبار سے کثیف اور گندے ہوجاتے ہیں۔ اسی طرح سے ہمارے جسم کی بیرونی جلد بھی انواع اقسام کی کثافتوں سے گندی اور بیماری کا گھر بن جاتی ہے۔ جس طرح کپڑے کے میلے ہونے پر اس کے تمام سوراخ بند ہوجاتے ہیں۔ ان مسامات کا کام مثل ناک کے جسم کے اندر ہوا پہنچانا ہے۔ اور جسم کے اندر کی کثافتوں کو پسینے کی صورت میں باہر نکالنا ہے۔ اگر کسی مکان کی کھڑکی جس پر چھوٹے چھوٹے سوراخوں والی جالی لگی ہو اور ان سوراخوں سے روشنی اور ہوا مکان کے اندر پہنچتی ہو تو مکان کے باشندوں کے لیے آرام کا باعث ہوگی لیکن کبھی انہیں سوراخوں سے اگر گردوغبار یا دھویں آجائیں تو اہلِ مکان کو بجائے آرام کے تکلیف پہنچتی ہے۔ اسی طرح سے جب ہمارے جسمانی مسامات اپنی اصلی حالت پر رہتے ہیں تو ہم کو آرام پہنچاتے ہیں۔ لیکن جب وہ کسی وجہ سے گندے ہوجاتے ہیں۔ تب ہمارے جسمانی امراض کے باعث بنتے ہیں۔ ہم لوگ اپنے چمڑے یا جلد کے ذریعہ قوتِ لامسہ سے آرام اور تکلیف محسوس کرتے ہیں۔ مثلاً گرمیوں میں جب صبح کے وقت ہمارے چہرہ پر سرد ہوا کے جھونکے لگتے ہیں تو بہت فرحت اور آرام معلوم ہوتا ہے۔ جس طرح سے مکان کی کھڑکی بند ہوجانے سے مکان والوں کو تکلیف معلوم ہوتی ہے۔ اسی طرح سے مسامات کے بند

Marfat.com

ہو جانے سے تکلیف ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے چمڑے پر کی میل اسٹیم باتھ لے کر دور کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ کیونکہ میلے کپڑے کو صاف کرنے کے لیے جس طرح دُھلنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ویسے میلے جسم کی صفائی کے لیے جسم کو دھونے کی حاجت ہوتی ہے۔ اور ہر دو کی صفائی اسٹیم سے بہتر اور کسی شے سے بآسانی نہیں ہو سکتی۔

علاوہ ازیں کثیف کپڑے بھٹی پر گرم پانی میں اُبال لینے کے بعد پھر اس کو ٹھنڈے پانی میں ڈال لیتے ہیں۔ اور پھر آہستہ آہستہ صاف کرتے ہیں اور آبی علاج بھی یہی ہے۔ کہ جب اسٹیم باتھ لینے کے بعد سارے جسم سے پسینہ نکلنے لگے تب فوراً ہی سرد پانی میں بھگوئے ہوئے رومال سے جسم کو پونچھ ڈالے۔ اور باتھ ٹب میں ٹھنڈا پانی ڈال کر ہپ باتھ لے۔ اوّل آول پٹرو ملنے کے بعد آخر میں سارے جسم کو سرد پانی سے دھو کر پانی خشک کرے۔

سرد پانی سے کپڑا دھونے کے بعد ہوا اور دھوپ میں خشک کیا جاتا ہے۔ تب جا کر وہ صاف ہوتا اور پہننے کے قابل ہوتا ہے۔ بالکل اسی طریق سے ہپ باتھ اور پورا غسل کرنے کے بعد آبی علاج کے زریں اصول کے مطابق ہوا اور دھوپ میں ٹہل لینا چاہیئے ایسا کرنے سے ہمارے جسم کی صحت قائم رہے گی۔

اس طرح سے ہماری جلد کو ہوا جذب کرنے کے قابل بنانے کے لئے اسٹیم باتھ کی ضرورت پڑتی ہے۔ اسی وجہ سے لوئی کوھنی نے تحریر کیا ہے

Marfat.com

جس کا ترجمہ یہ ہے کہ جلد کو اچھی طرح سے کام کرنے کے قابل بنائے کے لیے سب سے عمدہ طریقہ اسٹیم باتھ کا ہے۔

ہائیڈروپیتھی کے قاعدہ کے مطابق تندرست لوگوں کو چاہیئے کہ صحت کو برقرار رکھنے کے لیے روزانہ ہپ باتھ اور پورا غسل کریں۔ ہم لوگ جو کپڑا پہنتے ہیں اس کو تقریباً جب روزانہ پانی میں دھو دیتے ہیں تو اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دن بھر میں جس قدر میل کچیل کپڑے میں پیوست ہوتی ہے وہ سب دھوتے ہی غائب ہو جاتی ہے لیکن سات آٹھ یا دس پندرہ دن کے استعمال کے بعد وہ کپڑا صرف سرد پانی سے صاف نہیں ہوتا بلکہ دھوبی کو دے دیا جاتا ہے تاکہ وہ گرم پانی سے دھو کر استعمال کے قابل صاف ستھرا کر دے۔ بالکل یہی قاعدہ ہائیڈروپیتھی سے ملتا ہے۔ کیونکہ اس اصول کے مطابق ہفتہ عشرہ کے بعد ہم کو اسٹیم باتھ لینے کی ضرورت پڑتی ہے۔ تاکہ جلد سے میل کچیل بالکل صاف ہو جائے اور مسامات کے منہ کھل جائیں۔ اور اچھی طرح سے سانس لینے کے لائق ہو جائیں۔

یہی وجہ ہے کہ ہپ باتھ کے ساتھ اسٹیم باتھ لینے سے جلدی امراض میں بادی میں بخار میں۔ زخم اور پھنسی وغیرہ امراض میں اکسیر سے بڑھ کر فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ جب لوہے میں زنگ لگ جاتا ہے تو اس کو صاف کرنے کے لیے آگ میں گرم کر کے پھر پانی میں ڈالنے سے چکنا اور صاف ہو جاتا ہے۔ اس وجہ سے جب کوئی سخت مرض ہو جائے تو پہلے اسٹیم باتھ

Marfat.com

ہے کر ہب باتھ یا سرد پانی سے غسل کیا جائے۔

اسٹیم باتھ لینے کا قاعدہ

سٹیم باتھ لینے کے بہت سے طریقے ہیں۔ ان طریقوں میں سے جو تصویر میں دکھایا گیا ہے اسی طریقہ سے سارے جسم کو اسٹیم باتھ سے متاثر کیا جاتا ہے

۱۔ کمبل جو پلنگ پر مسہری کی جگہ استعمال کیا جاتا ہے۔

۲۔ موٹا کینوس جو مسہری کو اوپر سے ڈھکتا ہوا چاروں طرف زمین تک لٹکتا رہتا ہے۔ اور پلنگ کو محصور کیے رہتا ہے۔

۳۔ نیواڑ کی بنی ہوئی پلنگ کا اوپری حصّہ۔

۴۔ پلنگ کے نیچے کا حصّہ یعنی جس حصّہ میں نیواڑ کی بناوٹ الگ الگ ہو۔ اس پر مریض کو سلایا جاتا ہے۔

۵۔ پیتل کی دیگچی جس کے اوپر ٹین کا سرپوش لگا ہوا ہے اور سرپوش کے اندر دو نلیاں لگی ہوئی ہیں۔ بائیں طرف کی نلی پانی ڈھالنے کے لیے اور دائیں طرف کی اسٹیم خارج کرنے کے لیے نل لگانے کے واسطے ہے

۶۔ کراسن کے تیل کا چولہا۔

۷۔ ٹین کا نل جو پلنگ کے نیچے تک پہنچتا ہے۔ اور جس کے ذریعہ سے

تشریح : چولہے کے اوپر پیتل کی دیگچی رکھ دی ہے جس کے اوپر ٹین دار سرپوش رکھا ہوا ہے۔ اس کے ڈھکن میں دو نلیاں لگی

Marfat.com

ہیں۔ بائیں طرف کی نلی دیگچی میں پانی ڈالنے کے لیے ہے اور دائیں طرف کی اسٹیم خارج کرنے کے لیے۔ یہ نلی پیچ و خم کھاتی ہوئی پلنگ کے نیچے تک پہنچتی ہے۔ پلنگ کو اوپر سے لے کر زمین تک کینوس سے گھیر دیا گیا ہے۔ وہ مسہری پر مکمل پھیلا ہوا ہے تاکہ اسٹیم کی بھاپ باہر نہ نکل جائے۔ اس طور سے مریض پلنگ پر دس پندرہ منٹ سونے کے بعد ہی بھاپ کی وجہ سے پسینہ سے شرابور ہو جاتا ہے۔

اسٹیم باتھ کے لیے ضروریات

۱۔ نیواڑ کا بنا ہوا پلنگ جس کی بناوٹ ایک دم گھنی نہ ہو بلکہ درمیان میں کچھ جگہ خالی یا بیت کی بنی ہوئی پلنگ ہو۔ تاکہ اس کے خالی خانوں سے اسٹیم اوپر کو جسم میں خوب لگ سکے۔

۲۔ قدرے کینوس جس سے پلنگ کو نیچے سے اوپر تک چاروں طرف سے ڈھک لیا جائے۔

۳۔ ایک کیروسین تیل کا اسٹو یا آہنی چولہا۔ یا (برقی چولہا)

۴۔ ایک صاف کمبل۔

۵۔ ایک پیتل کی دیگچی۔

۶۔ اس ہانڈی کے لیے سرپوش جو پیتل یا ٹین کا بنا ہوا ہو۔

۷۔ ایک ہانڈی کے سرپوش میں لگانے کے لیے ٹین یا کسی دیگر معدنی اشیاء کا پائپ جس کے ذریعہ سے اسٹیم پلنگ کے نیچے تک پہنچایا

Marfat.com

جائے گا ۔ یہ اسٹیم پہلے پلنگ کے نیچے پہنچ گی ۔ پھر سوراخوں کے ذریعہ سے مریض کے جسم تک پہنچے گی ۔

اچھی طرح پسینہ نکلنے کے بعد مریض کو وہاں سے ہٹاکر بھیگے ہوئے دو رومال سے خوب رگڑ رگڑ کر پونچھنا چاہیئے ۔ بعد ازیں فوراً باتھ ٹب میں سرد پانی کے اندر ہپ باتھ لینے کے لیے بیٹھ جانا چاہیئے ۔ اگر سردی کا موسم ہو تو ہپ باتھ کے وقت مریض کو گلے تک کمبل سے جسم کو چھپا لینا مناسب ہے ۔ ہپ باتھ لیتے وقت آہستہ آہستہ پیڑو کو مسلسل ملنا چاہیئے ۔ جب باتھ سے جسم خوب سرد ہو جائے تب سارے جسم پر پانی ڈال کر پورا غسل کرنا چاہیئے ۔ جس سے جسم کو فرحت اور تراوٹ معلوم ہو ۔ اس ترکیب سے فائدہ کے سوا نقصان کچھ نہیں ہوگا ۔

جس شخص کو معمولی بخار ہو یا شدید بخار ہو ۔ یا مونیا ۔ ٹائیفائڈ یا ملیریا ہو گیا ہو اس کو اسی طرح سے اسٹیم باتھ دے کر پورا غسل کرایا جا سکتا ہے ۔ اور نقصان کچھ بھی نہیں ۔

ہم لوگوں نے ڈبل اور سنگل دونوں قسم کے مونیا بخار ۔ ٹائیفائڈ ۔ پیچش ۔ کھانسی ۔ ملیریا ۔ دق وغیرہ دیگر امراض کے مریضوں کو کم یا زیادہ بخار کی حالت میں اس طرح اسٹیم باتھ دے کر پورا غسل کرایا ہے ۔ اور اس سے مریض کو امید سے زیادہ نفع حاصل ہوا ہے ۔

ہر ایک مرض کے علاج بتلاتے وقت بیان کیا جائے گا کہ کس مرض میں کتنی دیر تک اور کس ترکیب سے اسٹیم باتھ لینا چاہیئے ۔

Marfat.com

اسٹیم باتھ کی دوسری ترکیب

پلنگ مذکورہ کے نیچے دو کھولتے ہوئے گرم پانی کے گملے رکھ کر بھی مریض کو اسٹیم باتھ بھی دیا جا سکتا ہے۔ اس میں ہانڈی اور نل وغیرہ کی ضرورت نہیں ہے۔ لیکن پلنگ کو ہر چہار طرف سے بذریعہ کینوس ڈھک دینا اور اوپر سے کمبل اوڑھا دینا چاہیئے۔

بغیر پلنگ کے اسٹیم باتھ کا طریقہ

مریض کو بید کی ایک ایسی بنی ہوئی کرسی پر جس کی بناوٹ میں سوراخ پڑے ہوں بٹھا کر گلے تک کمبل سے ڈھک کر کرسی کے نیچے گرم پانی کا گملا رکھ کر اسٹیم باتھ لیا جا سکتا ہے۔ اس طرح سے بھی مریض کو کافی پسینہ آجاتا ہے۔

دیگر

معمولی طور سے بیٹھ کر اپنے سامنے ایک کھولتے ہوئے پانی کا گملا رکھ کر ایک کمبل اس طرح سے اوڑھ لیں کہ سر کمبل سے باہر رہے۔ بقیہ اعضاء اور گملا کمبل کے اندر رکھے۔ اس طریقہ سے کمر [illegible] تک بھاپ سے پسینہ فوراً آنا شروع ہو جائے گا۔

اگر چھوٹے بچوں کو اسٹیم باتھ دینا منظور ہو تو کوئی آدمی اس [illegible] گود میں لے کر مذکورہ بالا طریقہ پر عمل کرے۔ اس طریقہ سے اُس کا پور[illegible]

Marfat.com

اسٹیم باتھ ہو جائے گا۔

اگر دانت کے مسوڑے یا گال سوجھ گئے ہوں یا اور کوئی عضو اسی طرح مرض کا شکار ہو گیا ہو تو کسی گملے میں خوب کھولتا ہوا پانی رکھ کر اور اس سے تھوڑے فاصلہ پر بخارات کے اوپر منہ کر کے سر سے لے کر زمین تک جسم کو کمبل سے چھپانے سے مقامی غسل (لوکل اسٹیم باتھ) ہو سکتا ہے یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ خواہ اسٹیم باتھ کسی قسم کا ہو لیکن اس کے بعد میں سرد پانی کا باتھ لینا نہایت ضروری ہے۔

گرم پانی کا گملا لبالب بھرا ہوا نہ ہونا چاہیئے۔ بلکہ اس کو کچھ پانی سے خالی رکھنا چاہیئے۔

جو لوگ بہت کمزور ہوں جو سخت مرض میں مبتلا ہوں۔ خاص کر دماغی کمزوری رکھنے والے لوگوں کو اسٹیم باتھ کا مشورہ نہ دینا چاہیئے۔ ایسے لوگوں کو ہپ باتھ اور سینر باتھ کے ساتھ سن باتھ (آفتابی غسل) کرنے کی مشورہ دینا مناسب ہے۔ جن کو قدرتاً خوب پسینہ ہوتا ہے ان کو اسٹیم باتھ کی ضرورت نہیں ہے۔

معمولی طور پر ہفتہ میں دو بار سے زیادہ اسٹیم باتھ نہیں لینا چاہیئے۔ اس سے زیادہ بار اسٹیم باتھ دینے کے لیے کسی ڈاکٹر کا مشورہ لینا بہت ضروری ہے۔ جو آپ علاج کرتا ہو۔ اسٹیم باتھ کے بعد ہپ باتھ اور غسل کامل لینے کے بعد ہوا اور دھوپ میں ٹہل کر جسم سے پھر پسینہ نکالنا چاہیئے جو لوگ بہت کمزور ہیں اس طرح سے ٹہل کر پسینہ نہیں نکال سکتے ان کو

Marfat.com

چاہیئے کہ اسٹیم باتھ کے بعد ہپ باتھ لے کر گرم کپڑے پہن کر کمبل لپیٹ کر لیٹ جائیں۔ اس ترکیب سے اُن کو بخوبی پسینہ آجائے گا۔

سن باتھ (آفتاب کی شعاعوں سے غسل)

مثل اسٹیم باتھ کے آفتاب کی شعاعوں سے غسل کرنا بھی ایک قسم کا گرم باتھ ہے۔ اس باتھ کا مقصد بھی پسینہ کے ساتھ جلد کی کثافت کا خارج کرنا ہے۔

اگر اسٹیم باتھ کے بعد سن باتھ دیا جائے تو مفید ہے۔

جب آسمان پر بادل نہ ہوں اس وقت آفتاب کی شعاعوں سے غسل کیا جا سکتا ہے۔ اس لیے جن دنوں میں آسمان پر بادل گھرا رہے ان دنوں اسٹیم باتھ ہی پر مریض کو اکتفا کرنا چاہیئے۔

سن باتھ کا طریقہ

سَن باتھ لینے کے لیے مکان کی کھلی ہوئی چھت زیادہ موزوں ہے لیکن اگر ایسی جگہ نہ ہو تو کوئی ایسی جگہ ہونی چاہیئے۔ جہاں سورج کی شعاعیں کافی پڑتی ہوں۔ لیکن ہوا سے محفوظ ہو۔

جب سن باتھ لینا ہو تو ایک چٹائی بچھا کر سر کے نیچے ایک تکیہ لگا کر لیٹ جانا چاہیئے۔ لیکن جسم پر سوائے ایک چھوٹی لنگوٹی کے اور کوئی کپڑا نہ ہونا چاہیئے۔

Marfat.com

عورتوں کو قمیض نہ پہننا چاہیئے اور نہ کمر سے کس کر ساڑھی یا آزار بند باندھنا چاہیئے۔ سر اور منہ کو کیلے کے پتے سے ڈھک لینا چاہیئے تاکہ سر اور منہ آفتاب کی شعاعوں سے محفوظ رہیں۔ ان کے علاوہ پیڑو پر سے بھی کپڑا ہٹا کر سبز پتا کیلے کا رکھ لینا چاہیئے۔ اگر پتہ نہ مل سکے تو پانی میں کپڑا تر کر کے پیڑو پر رکھ دینا چاہیئے۔

سن باتھ کتنی دیر تک لینا چاہیئے

یہ باتھ نصف گھنٹہ سے لے کر ڈیڑھ گھنٹہ تک لیا جا سکتا ہے۔ جن کے جسم سے اتنے وقفہ میں پسینہ نہ نکلے اُن کو اور دیر تک لینا چاہیئے۔ لیکن اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ بہت تھکاوٹ نہ ہونے پائے۔ جس وقت خوب گرمی پڑ رہی ہو اس وقت یہ باتھ زیادہ عرصہ تک نہیں لینا چاہیئے۔

سن باتھ لینے سے جن کے سر میں چکر پیدا ہو جائے ان کو ابتداء میں یہ باتھ بہت تھوڑی دیر تک لینا چاہیئے اور پھر رفتہ رفتہ بڑھانا چاہیئے۔ یہ یاد رہے کہ جن کے جسم سے پسینہ نہیں نکلتا۔ یا جن کو بڑی مشکل سے پسینہ آتا ہو انہیں کا سر چکراتا ہے۔ اور درد کرتا ہے۔

جس طرح سے اسٹیم باتھ کے بعد ہپ باتھ اور سپنج باتھ لینا ضروری ہے۔ ویسے ہی سن باتھ کے بعد بھی ضروری ہیں۔ کیونکہ اسٹیم باتھ اور سن باتھ سے جو کثافت جسم کے اندر سے بذریعہ مسامات خارج ہوتی ہے۔ وہ ہپ باتھ اور سپنج باتھ لینے سے دھل کر دور ہو جاتی ہے اور جسم صاف

Marfat.com

صاف ہو جاتا ہے۔

مذکورہ بالا طریقہ پر سن باتھ اور ہپ باتھ اور سٹیز باتھ لینے پر جن کا جسم جلد گرم نہیں ہوتا اُن کو چاہیئے کہ دُھوپ میں جا کر بیٹھ جائیں لیکن اپنے سر کو دھوپ سے محفوظ رکھیں۔

جو بہت بیمار ہوں جن کے جسم میں طاقت برائے نام بھی باقی نہ ہو ان کے لیے سن باتھ کی رائے دی جاتی ہے۔

سن باتھ لینے کا وقت

دوپہر کے کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ یا نصف گھنٹہ بعد یہ باتھ لینا چاہیئے۔ اس باتھ کے لینے کا وقت ۱۰ بجے صبح سے لیکر ۳ بجے دن تک ہے لُوئی کوھنی کا قول ہے کہ جسم میں کُھلے مُنہ والے زخم۔ آبلہ خواہ اندر ہوں یا باہر۔ غدود کا بڑھ جانا جوڑوں میں درد ہو یا کسی اور جگہ درد ہو تو سن باتھ لینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ جس جگہ مرض ہو اس جگہ پر کیلے کا پتا رکھ کر اسی کے اندر سے آفتاب کی شعاعیں اس پر پہنچانی چاہئیں۔

آفتاب کی شعاعوں سے فائدہ

اشیا خوردنی۔ پانی اور ہوا کی طرح آفتاب کی شعاعیں بھی ہماری تندرستی اور صحت کی بہت بڑی محافظ اور ذمہ دار ہیں۔ آفتاب کی شعاعوں کے مقابل کوئی دوسری شے مفید اور صحت بخش نہیں پائی جاتی۔

Marfat.com

امراض کہنہ کو دُور کرنے کے لیے آفتاب کی شعاعیں نہایت مفید ثابت ہوئی ہیں۔ لُوئی کوھنی کا قول ہے کہ سن باتھ لینے کے بعد ہپ باتھ اور سیز باتھ لینا امراض کو ختم کرنے میں اکسیر کا کام کرتا ہے۔

اکثر لوگوں کا خیال ہو گا کہ بجائے کیلے کے پتا کے جسم کو پوشیدہ کرنے کے اگر کھلا رکھا جائے (ننگے جسم ہو کر آفتاب کی شعاعوں سے غسل کیا جائے تو زیادہ مفید ہو گا۔ لیکن آپ کے تجربہ میں اکثر یہ بھی آیا ہو گا کہ جو پھل پتوں کی اوٹ میں رہتے ہیں۔ ان پر سیدھے آفتاب کی کرنیں نہیں پڑتیں بلکہ پتّے سے چھن چھن کر ان تک پہنچتی ہیں وہ پھل زیادہ رسدار بڑے لذیذ اور خوبصورت ہوتے ہیں اور جن پر شعاعیں اس کے عکس براہ راست پڑتی ہیں وہ پھل چھوٹے ترش اور زرد ہو جاتے ہیں۔

خون کی کمی گٹھیا اور پیڑو کے نیچے آبلہ وغیرہ امراض ہونے پر آفتاب کی شعاعوں سے غسل کرنا نہایت مجرب علاج ہے اور سن باتھ کے بعد فوراً ہی ہپ باتھ یا سیز باتھ لینا ضروری ہے۔ اس کا فائدہ ایسے ہے جیسے سونے پر سہاگہ۔

آفتاب کی شعاعوں سے بدبو دفع ہوتی ہے اور زخموں کے مواد خشک ہوتے ہیں۔ جس طرح سے کہ آفتاب کی شعاعیں فضلہ (پائخانہ) پر پڑ کر اس کی بدبو کو اُڑا دیتی ہیں۔ اور کھٹمل وغیرہ چھوٹے کیڑوں کو مار ڈالتی ہیں اسی طرح زخموں کے کیڑوں اور جراثیم کو بھی نیست و نابود کر دیتی ہیں۔

ایک ہی ساتھ سارے جسم پر شعاع آفتاب غسل نہ لے کر ضرورت کے

Marfat.com

مطابق اعضاء کو سن باتھ دینا بھی زیادہ مفید اور سود مند ہے۔

ہوا اور روشنی کا غُسل

آپ نے گزشتہ بابوں میں پڑھا ہوگا کہ گیلی مٹی یا سرد پانی کو مَس کرنے سے بخارات (اسٹیم) پانی کی شکل اختیار کرتے ہیں۔ اور اسی طرح بخارات سرد ہوا کے اثر سے فوراً پانی میں منتقل ہو جاتے ہیں۔

قارئین کے مشاہدہ میں ممکن ہے یہ بھی آیا ہو کہ اسٹیمر کی چمنی سے نکلی ہوئی اسٹیم (بھاپ) سرد ہوا کو مس کرنے کی وجہ سے فوراً پانی بن کر برسنے لگتی ہے۔ اس سے یہ نتیجہ اخذ ہوتا ہے کہ بھاپ سرد ہوا کو مس کرنے سے پھر پانی بن جاتی ہے۔ پس معلوم ہوا کہ ہم جسمانی علاج میں جو سرد پانی اور گیلی مٹی استعمال کرتے ہیں بجائے اس کے سرد ہوا سے بھی کام لے سکتے ہیں۔ اور گیلی مٹی و پانی کے غسل سے جسم کی فاضل گرمی جس طرح خارج کی جا سکتی ہے۔ اسی طرح سرد ہوا سے بھی نکالی جا سکتی ہے۔ مختصر یہ کہ سرد ہوا بھی مثل گیلی مٹی اور پانی کے آگ کو بجھا سکتی ہے۔ انہیں وجوہات سے جرمنی کے مشہور ڈاکٹر اے جوشٹ سخت سے سخت امراض مہلکہ کو صرف روشنی اور ہوا کے استعمال سے اچھا کرتے ہیں۔

ڈاکٹر اے جوشٹ صاحب اپنے "جنگ بورن ویلیا" نامی مریض خانہ میں مریضوں کو اس کمرے میں جس میں کہ روشنی اور ہوا کا کافی انتظام ہے۔ برہنہ سُلا کر صرف چار پانچ دنوں میں اس کے سارے امراض ختم کرنے میں خوب

Marfat.com

کامیاب ہوئے ہیں۔

ذرا یہ ملاحظہ فرمایئے کہ ہوا کو ہم اپنے جسم سے الگ رکھ کر کتنے امراض خود ہی بلا لیتے ہیں۔

یہ میں پہلے تحریر کر چکا ہوں کہ جسم انسانی مثل ایک گھر کے ہے اور جس طرح مکان میں دروازے اور کھڑکیاں ہوتی ہیں۔ اسی طرح اس جسم میں آنکھ ناک کان وغیرہ وغیرہ سوراخ اور بے شمار مسامات اُن کے دروازے اور کھڑکیاں ہیں اور اس مکان کی بیرونی دیوار مثل جلد (چمڑے یا کھال) کے ہے۔ یہ تمام مسامات دیگر پاخانہ پیشاب کرنے اور گندگی خارج کرنے والے اعضاء یا نالیوں کی طرح جسم سے کثافت کو خارج کیا کرتے ہیں۔

اس جسمانی گھروندے میں روح کا لطیف ہیولا قیام پذیر ہے جس مکان میں ہم لوگ رہتے ہیں۔ اگر اس کی تمام کھڑکیاں اور دروازے وغیرہ بند کر دیئے جائیں تو ہماری سانس گھٹنے لگتی ہے۔ اور اسی طرح اگر ہمارے جسمانی عمارت کی تمام کھڑکیاں اور دروازے وغیرہ بند کر دیئے جائیں تو پھر روح اس قفس عنصری سے پرواز کرنے میں تامل نہیں کرتی۔

یہ امر پھر یاد کر لینا چاہیئے کہ ہمارے مسامات جسم سے اندرونی کثافتوں کو پسینہ کے ساتھ خارج کرتے ہیں۔ اور باہر سے جسم کے اندر ہوا بھی داخل کرتے ہیں۔ اب غور کا مقام ہے کہ ہم لوگ ان مسامات کو جو ہمارے جسمانی پوست میں واقع ہیں۔ انواع اقسام کی پوشاکیں پہن کر بند کرنا گویا دم گھٹنے کا سامان اکٹھا کرنا ہے۔ ایام گرما میں جیسا کہ ہوا کی سخت کمی رہتی ہے۔ اور یہ

Marfat.com

مسامات کا شانہ جسم میں ہر وقت ہوا پہنچانے کے لیے منہ کھولے رہتے ہیں
اس وقت بھی ہم بیسویں صدی کے تہذیب یافتہ کے قمیض ۔ گون ۔ پانٹ ۔ سوٹ
بوٹ کالر اور نکٹائی اور ہیٹ وغیرہ کسے ہوئے سخت بے رحمی سے ان
مسامات کو اپنا کام کرنے سے روکتے ہیں ۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ پوست
جسمانی کے وہ تمام افعال جو ہوا ملنے سے جاری اور متحرک رہتے ہیں بند
ہو جاتے ہیں ۔ ساتھ ہی ساتھ وہ جسم سے کثافتوں کو خارج نہیں کر سکتے ۔
کیونکہ ہمارے تہہ بہ تہہ چپت لباس ان کو آزادی سے اپنا کام کرنے میں
بہت زیادہ رکاوٹ ڈالتے ہیں ۔ اب اس کا نتیجہ معلوم ہوا کہ مثل اس آدمی کے
جو مکان میں ہوا داخل ہونے کے تمام وسائل کو بند کر دے ہم اس طرح اپنے
جسم کو سانس لینے سے روک دیتے ہیں ۔

یہ ذرا غور طلب مقام ہے کہ قدرت کی اس طرح خلاف ورزی کر کے
اس گرم ملک میں کوئی کس طرح اور کتنے دنوں تک زندہ رہ سکتا ہے ۔ نتیجہ یہ
ہوتا ہے کہ بدہضمی ۔ قبض ۔ اختلاج قلب ۔ حرکتِ قلب کا بند ہونا ۔ دق ۔
سل وغیرہ وغیرہ بیماریاں دامنگیر ہو جاتی ہیں ۔

اسی وجہ سے اے جوسٹ صاحب کی رائے پر چلنے والے مہاتما
گاندھی نے کپڑے اور جوتے کا استعمال سوائے لنگوٹی کے ترک کر دیا
تھا ۔ مہاتما جی کو غور سے دیکھنے سے یہ بات معلوم ہو سکتی ہے کہ برہنہ
جسم میں ہوا اچھی طرح اثر کرتی ہے اور اس سے تندرستی ترقی کرتی ہے ۔
ننگے پاؤں چلنے سے پاؤں میں جو ہوا لگتی ہے ۔ اس سے اور نیز زمین مس

Marfat.com

کرنے سے بھی بہت فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

لہذا اے جوشٹ صاحب اور نادرنب صاحب کی یہ عام نصیحت ہے کہ چھوٹے بچوں کو ہر موسم میں ننگے پاؤں گھومنے دینا چاہیئے۔ ایسا کرنا صحت کے حق میں بہت فائدہ مند ہے۔ اور کفایت بھی ہے۔ کیونکہ گھر میں بال بچوں کے رہنے پہ انواع اقسام کے کپڑے جوتے موزے اور ٹوپیوں کے خرچ کی وجہ سے ایک طرف تو باپ کی جان آفت میں رہتی ہے۔ اور دوسری طرف اُن کی صحت پر بُرا اثر پڑتا ہے۔

انہیں وجوہات سے میں کہتا ہوں کہ اس تہذیب کے دائرہ سے باہر نکل کر چھوٹے بچوں کو ننگے سر اور ننگے جسم ہر موسم میں گھومنے دیجیے۔ پھر دیکھئے کہ اس کا اثر ان کی صحت پر کیسا عمدہ پڑتا ہے۔ اسی طرح روشنی اور ہوا ان کے جسم میں لگنے سے وہ ایسے ہٹے کٹے اور خوبصورت معلوم ہوں گے کہ آپ کی آنکھیں ان کو دیکھ کر نہال ہو جائیں گی۔

اس کے ساتھ ہی ساتھ ہم کو بھی چاہیئے کہ جب تک گھر پر رہیں جسم اور سر میں روشنی اور ہوا خوب لگنے دیں۔ ہم کو ان باتوں کا عادی ہو جانا ضروری ہے۔ اور اس کے علاوہ ننگے پاؤں اور ننگے جسم دریا کے ساحل پر یا میدان یا کسی دیگر کھلی ہوئی وسیع جگہ میں جہاں روشنی اور ہوا کا کافی گزر ہو چہل قدمی کیا کریں تو دیکھیں گے کہ ہوا اور روشنی کا غسل کس قدر آرام دہ ہے اور کس قدر صحت افزا اور سکون بخش ہے۔ اس سے یہ فائدہ ہو گا کہ ایک طرف صحت رہے گی۔ اور دوسری طرف اخراجات کی کمی ہو جائے گی۔

Marfat.com

اس طرح کوئی فکر نہ رہے گی۔

میری ہوا اور روشنی کا باتھ لینے کے لیے ان لوگوں سے جو لورٹ کمشنری کے پھیری والے اسٹیمر پر گھومنے اکثر نکلا کرتے ہیں یہ اپیل ہے کہ وہ پوشاک کے معاملہ میں اے ڈالف جوشٹ کے شاگرد رشید دیہاناگاندھی کی تقلید کریں۔ جس سے ہوا اور روشنی کا باتھ جسم میں مکمل طور سے لگے اس کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے ملبوس ہونے پر ہوا اور روشنی کا باتھ جس قدر فائدہ کرتا ہے۔ اس سے زیادہ نفع بخشے گا۔ اور جس کے جسم میں مرض ہے تو مرض بھی بہت جلد جاتا رہے گا۔ یہ بات سب کو یاد رکھنا چاہیے کہ پٹرد پر سرد ہوا کا استعمال جملہ امراض کے لیے تیر بہدف ہے۔

Marfat.com

آبی یا طبعی علاج کے متعلق مہاتما گاندھی کی رائے اور تجربہ

ہندوستان کی عدیم المثال ہستی مہاتما گاندھی نے اس طریقۂ علاج کو صرف اختیار ہی نہیں کیا بلکہ اس مضمون پہ مادری زبان میں ایک مکمل کتاب بھی تصنیف کی ہے۔

جنوبی ہندوستان میں ترچناپلی کے نیشنل کالج کے پروفیسر اے رام ایر ایم۔اے نے اس کتاب کا ترجمہ انگلش میں A GUIDE TO HEALTH کے نام سے کیا ہے۔ اس کتاب کا ترجمہ ہندی زبان میں بھی ہو چکا ہے۔

اگرچہ اس کتاب میں مٹی پانی اور ہوا سے علاج کا طریق بہت مختصر طور پر تحریر کیا گیا ہے۔ تاہم ہمارے لیے یہ کتاب بہت متبرک ہے کیونکہ مہاتما گاندھی کے خاص قلم سے لکھی ہوئی ہے۔ ہندوستانیوں کے لیے مہاتما کی یہ نصیحت ہے کہ وہ اپنی ضروریات کو کم کریں۔ قدرت کی طرف متوجہ ہوں یا لوٹ آئیں۔

مختصر کپڑے پہنتے۔ کرتا۔ کوٹ اور جوتے کا استعمال ترک کر دینے سے خرچ کم ہو جاتا ہے۔ صحت قائم رہتی ہے۔ اطباء اور ڈاکٹروں کی

Marfat.com

فیس دینے سے بچت ہوتی ہے۔

مہاتما جی کا طرز بود و باش اور سب سے بڑھ کر ان کا حسنِ اخلاق دیکھ کر معلوم ہوتا ہے۔ کہ انہوں نے جرمنی کے دو خاص ڈاکٹروں لوئی کوھنی اور اے جوشٹ) کی بخوبی پیروی کی ہے۔ لوئی کوھنی کے علاج آبی اور اے جوشٹ کے علاج خاکی کے فوائد اور حیرت انگیز اثر کے متعلق مہاتما گاندھی نے اپنی کتاب میں مفصل طور پر تحریر اور ان دونوں کے نام بار بار ... اے جوشٹ کی کتاب RETURN TO NATURE کے مطالعہ کرنے سے یہ بات خود بخود ذہن نشین ہو جاتی ہے کہ مہاتما گاندھی نے اپنے شاگردوں سے اے جوشٹ کو ممتاز کیا ہے۔ لوئی کوھنی اور اے جوشٹ کے ایجاد کردہ علاج کے متعلق مہاتما گاندھی کیا فرماتے ہیں۔

"میں نے پیٹرو پر پٹی لگا کر حسب ذیل امراض دور کیے ہیں"

۱۔ پیچش قبض اور معدہ میں درد کا دیر تک ہونا۔ دو تین روز تک گیلی مٹی کے ضماد سے اچھا ہو گیا۔

۲۔ سر پر چاروں طرف سے مٹی کا لیپ کرنے سے سر کا درد موقوف ہو گیا ہے۔

۳۔ حلقہ چشم کے ارد گرد گیلی مٹی کا ضماد کرنے سے دکھتی ہوئی آنکھیں اچھی ہو گئی ہیں۔

۴۔ چوٹ کی جگہ پر مٹی کی پٹی باندھنے سے درد چوٹ کو آرام ہو گیا ہے۔

۵۔ آگ یا گرم پانی سے جلے ہوئے پھپولوں پر مٹی کا لیپ چڑھانے سے

Marfat.com

آرام ہوا ہے۔

۶۔ بواسیر میں بھی مٹی کا لیپ مفید ثابت ہوا ہے۔

۷۔ مرض طاعون جس میں گلٹی نکلتی ہے پیڑو پر مٹی کا لیپ کرنے سے صحت حاصل ہوئی ہے۔

۸۔ پیڑو پر لیپ کرنے سے بخار اتر جاتا ہے۔

۹۔ خارش۔ داد ار پھوڑے پھنسیوں پر گیلی مٹی کا لیپ کرنا مفید ہے۔

کچھ دن پیشتر میں اینو کا فروٹ سالٹ استعمال کیے بغیر بیمار رہا کرتا تھا ۱۹۰۶ء میں یہ معلوم ہوا کہ مٹی کے لیپ سے تمام امراض کے پنجہ سے نجات ہو جاتی ہے۔ تب سے پھر مجھے اینو کا فروٹ سالٹ کھانے کی ضرورت نہیں پڑی۔

علاوہ بریں مٹی۔ پانی اور ہوا کے علاج کے متعلق مہاتما گاندھی نے نے جو کچھ تحریر کیا ہے۔ ان تمام باتوں کو پچھلے باب میں اپنے طور پر تحریر کر چکا ہوں۔

Marfat.com

حفظانِ صحّت کے اصُول

۱۔ علی الصبح کم از کم پانچ بجے سے پہلے بستر سے اٹھ جانا چاہیئے ۔

۲۔ ریت آمیز مٹی سے دانت صاف کریں ۔

۳۔ بعد ازاں ایک گلاس پانی پئیں ۔اس سے پرانی قبض بھی ختم ہو جاتی ہے ۔

۴۔ روزانہ کم سے کم ایک بار غسل کرنا بہت ضروری ہے ۔ گرمیوں میں اگر دو بار کرلیں تو اور بھی مفید ہوگا ۔ صبح کا غسل انسان کو سارا دن تر و تازہ اور ہشاش بشاش رکھتا ہے اور انسان اپنے کام کاج میں دل جمعی سے مصروف رہتا ہے ۔

۵۔ موسم گرما میں صبح سویرے ننگے پاؤں چہل قدمی ضرور کریں ۔ اگر قریب کوئی ندی یا نہر ، یا دریا ہو تو اور بھی بہتر ہے ۔

۶۔ چہل قدمی اور غسل وغیرہ سے فارغ ہونے کے بعد اپنے خالق حقیقی کے آگے سجدہ ریز ہونا انسان کا فرض ہے آپ خواہ کسی مذہب سے تعلق رکھتے ہوں ، عبادت بہر حال آپ کا فرض ہے ۔ عبادت روح کی غذا ہے اور دجہ سکون ہے

۷۔ اگر آپ صبح کے وقت چائے یا کافی پینے کے عادی ہیں تو رفتہ رفتہ اس عادت کو ترک کر دیجئے ۔ اس لیے کہ چائے اور کافی انسان کی صحت کی چھپی

Marfat.com

دشمن ہیں۔ ان دونوں کے بجائے لسی یا کوئی اور مشروب استعمال کریں۔

۸۔ بخار کی حالت میں ضرور غسل کریں۔ غسل بخار کا دشمن ہے۔

۹۔ شدید بیماری کے عالم میں دوپہر تک کچھ نہ کھایا جائے تو بہتر ہے بعض مریض اس اصول کی پابندی کرتے سے بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

۱۰۔ بیماری کے دوران پانی پینا، دوا ہی کی طرح مفید ہے۔ رگ وید میں مذکور ہے کہ پانی تمام امراض کا قلع قمع کر دیتا ہے۔

۱۱۔ کام کے دوران جب بھی سستی یا غفلت محسوس ہو، یا چکر آنے لگیں تو ٹھنڈا پانی پی لیں۔ اس سے آپ پھر تر و تازہ ہو جائیں گے۔

۱۲۔ بدہضمی کے باعث ڈکار آ رہے ہوں تو ہر نصف یا ایک گھنٹے کے وقفے سے ایک ایک گلاس پانی پئیں۔ بدہضمی دور ہو جائے گی۔

۱۳۔ یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ بخار خواہ کیسا ہی کیوں نہ ہو، لگاتار پانی پینے سے اتر جاتا ہے۔

۱۴۔ فاقہ کشی اور پانی کا استعمال بہت سے امراض کا خاتمہ کر دیتا ہے۔

۱۵۔ بدہضمی کے باعث اگر متلی ہو رہی ہو تو ٹھنڈے پانی کا ایک گلاس پی لیجیے قے ہو کر پیٹ صاف ہو جائے گا۔

۱۶۔ پیشاب، قے، بھوک، پیاس، چھینک اور جماہی وغیرہ کو ہرگز نہ روکیں ان کے روکنے سے اکثر بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

۱۷۔ ہر موسم میں مکانات کی کھڑکیاں کھلی چھوڑ کر سوئیے۔ یہ ٹھیک ہے کہ سردیوں کے دو تین مہینے بڑے ہی سرد ہوتے ہیں لیکن یقین رکھیئے کہ اس طرح آپ کی صحت پر کوئی برا اثر نہیں پڑے گا۔

Marfat.com

۱۸۔ بہت سے امراض ہپ باتھ اور بہت سے صرف سٹیز باتھ لینے سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

۱۹۔ ہپ باتھ اور سٹیز باتھ کے بعد پورا غسل لازمی ہے۔

۲۰۔ داد، خارش، اور پھنسیاں وغیرہ ریت بھری مٹی کی پٹی باندھنے سے دور ہو جاتی ہیں۔

۲۱۔ پیڑ (مثانہ) پر مٹی کا سرد لیپ بے حد مُفید ہے۔

۲۲۔ کھانا وقت پر کھائیے اور صرف بھوک لگنے پر کھائیے۔

۲۳۔ جتنی بھوک ہو، اس سے ہمیشہ کم ہی کھائیے! اگر بھوک نہ لگے تو محض پانی پر اکتفا کیجئے۔

۲۴۔ کھانے سے پیشتر دماغی کام کچھ دیر پہلے ہی بند کر دیجئے۔ کھانے کے دوران غور و فکر اور باتوں سے مکمل پرہیز کریں۔ ورنہ آپ کی صحت یقیناً متاثر ہو گی۔

۲۵۔ جب آپ بستر پر لیٹ جائیں اور سو جانا مقصود ہو تو ذہن کو ہر سوچ سے خالی کر دیں۔ اس طرح آپ کو گہری اور میٹھی نیند آئے گی۔

۲۶۔ جلدی سوئیے اور جلدی اٹھیئے۔ آٹھ گھنٹے سے کم سونا صحت پر بُرا اثر ڈالتا ہے۔ کام کے دوران آرام ضرور کیجئے تاکہ آپ کے جسم کو تازگی مل سکے۔

۲۷۔ بچوں کو ہمیشہ ننگے پیر اور ننگے جسم کھیلنے دیجیے۔ اس سے اُن کی صحت بہت جلد ٹھیک ہو جائے گی۔

۲۸۔ مرض خواہ کتنا ہی کم یا خفیف کیوں نہ ہو۔ اس سے غفلت نہ برتیے۔ آغاز

Marfat.com

میں علاج کم اور موثر ہوتا ہے !

۲۹۔ ہمیشہ زود ہضم غذا استعمال کیجیے۔

۳۰۔ غذا کو خوب چبا چبا کے کھائیے تاکہ دانتوں کا کام آنتوں کو نہ کرنا پڑے۔

۳۱۔ علاج ہمیشہ قابل معالج سے کرائیں۔ نتیجہ خدا پر چھوڑ دیں۔

۳۲۔ اپنی غذا میں پھلوں کا استعمال زیادہ کیجیے ! انسان در اصل پھل کھانے والا جانور ہے لیکن گوشت خوروں میں شامل ہو گیا ہے۔ چنانچہ یہی وجہ ہے کہ بے شمار امراض گھر چکا ہے ! پھل آپ کی صحت کی حفاظت کرتے ہیں

۳۳ تیز نمک، مرچ اور مسالوں سے پرہیز کیجیے۔

۳۴۔ کپڑے ہمیشہ صاف ستھرے پہنئے !

۳۵۔ پھل اور سبزیاں دھو کر استعمال کریں۔

۳۶۔ کھانے سے پہلے صابن سے ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔

۳۷ سال میں دو بار دست ضرور لیں۔ پہلے اکتوبر میں اور پھر اپریل کے شروع میں۔ اس سے آپ کے معدے کی اچھی طرح صفائی ہو جاتی ہے۔

۳۸۔ ناخن تراشتے رہنا چاہیے کہ ان میں جراثیم جمع ہو جاتے ہیں۔

۳۹۔ اپنی غذا میں دودھ، انڈے، پھل اور سبزیاں زیادہ استعمال کیجئے اور ایسے نباتاتی تیل استعمال کیجئے جو جمنے کی خاصیت نہ رکھتے ہوں !

۴۰۔ سردیوں میں خشک پھل حسبِ پسند ضرور استعمال کرتے رہیئے۔ مثلاً اخروٹ خوبانی، کشمش اور بادام وغیرہ۔

۴۱ ہر موسم میں پانی بکثرت استعمال کیجیے۔ اس سے آپ موٹاپے کی بیماری سے بچے رہیں گے اور صحت قائم رہے گی۔

Marfat.com

صحت کے لیے پانی کا استعمال

پانی حیات کا سرچشمہ ہے، زندگی کی ابتداء اسی سے ہوتی ہے۔ اسی بات کو قرآن مجید میں ان الفاظ میں بیان کیا گیا ہے۔

وجعلنا من الماء کل شئ حی

پانی نہ صرف قیام حیات کے لیے لازمی ہے۔ بلکہ جسم کی مشین اس کی مناسب مقدار کے بغیر نہیں چل سکتی۔ بہ کثرت اسہال کے سبب یا کسی اور ذریعے سے زیادہ مقدار میں پانی کے خارج ہو جانے کی وجہ سے غلظت خون کی خطرناک صورت پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کا علاج بدن میں پانی پہنچانا ہی ہوتا ہے۔

ایک انسان اپنے بدن کی مشین چلانے کے لیے دن رات میں کوئی ڈھائی کلو پانی خرچ کرتا ہے۔ اس نقصان کی تلافی ضروری ہوتی ہے۔ بدن کا وہ مخصوص احساس جو اس تلافی کی یاد دہانی کراتا ہے، پیاس کہلاتا ہے۔

جسم میں خرچ شدہ مائیت کا بدل تین ذریعوں سے ممکن ہے۔

۱۔ خالص پانی کی صورت میں، جو پیا جائے۔

۲۔ ٹھوس غذا کے ہضم و استحالے کے دوران حاصل ہونے والا پانی!

۳۔ دیگر مشروبات مثلاً پھلوں کے رس کی صورت میں۔

خالص پانی اس تلافی کا بہترین ذریعہ ہے۔ اگر میسر آسکے تو قدرتی چشموں کا پانی سب سے بہتر ہے اور اس کے بعد کنوئیں کا کیونکہ اس کی حرارت موسم سرما میں معتدل ہوتی ہے، اور پھر مصنوعی طریقوں سے صاف کیے ہوئے پانی کی مضرتیں بھی

Marfat.com

اس میں نہیں ہوتیں!

پانی کی یومیہ مقدار کا جو بدن کو مطلوب ہوتی ہے، انحصار کئی چیزوں پر ہے مثلاً عمر، موسم، پیشے کی نوعیت، طرزِ بود و باش، جسمانی حالت وغیرہ، لیکن اس مطلوبہ مقدار کے لیے جو معیار مقرر کیا جا سکتا ہے، وہ یہ ہے:۔

بڑی عمر کے لوگوں کے لیے ۳۵ گرام بہ حساب فی کیلو گرام جسمانی وزن[1]

حمل اور رضاعت کے زمانے میں اس معیار سے قدرے زیادہ پانی درکار ہوتا ہے۔ ہضم و استحالے کے دوران حاصل ہونے والا پانی اور دوسرے مشروبات اس مقدار کا تقریباً نصف پورا کر دیتے ہیں۔ نہانے اور تیرنے کی صورت میں پانی کی کچھ مقدار جلد کے ذریعے جذب ہو جاتی ہے۔ چنانچہ باقی نصف مقدار پانی پی کر پوری کرنی چاہیئے۔

معمولی حالات میں آپ کو موسم کا لحاظ کرتے ہوئے اندازاً ڈھائی سیر تک پانی پینا چاہیئے۔

یہ بات ہے عجیب سی، مگر حقیقت یہی ہے کہ اکثر لوگ پانی کا صحیح طریقہ نہیں جانتے۔ پانی پینے کے بھی کچھ اصول اور آداب ہیں، جن کو نظر انداز کرنے سے آپ بیماری یا تکلیف میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ پانی کی مقدار، پینے کا پانی مناسب وقت اور صحیح طریقہ ایسی چیزیں ہیں، جن کا عام طور پہ خیال نہیں رکھا جاتا اور یہ بے خیالی مضرت رساں ثابت ہوتی ہے۔

بعض لوگ جب پانی پئیں گے تو گلاس چڑھالیں گے اور اگر موقع زیادہ بے تکلفی

---

[1] ایک کیلو گرام = تقریباً ایک سیر، گرام = کیلو گرام کا ایک ہزارواں حصہ

Marfat.com

کا ہو تو لوٹا یا کوئی اور برتن ہی منہ سے لگالیں گے ۔ یہ عادت نہ صرف طبی نقطۂ نظر سے نقصان رساں ہے ۔ بلکہ اس طرح برتن سے منہ لگا کر پانی پینے سے حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی منع فرمایا ہے ۔ اس طرح پانی پینے سے جو نقصانات پہنچ سکتے ہیں ۔ اُن میں چند یہ ہیں ۔

پانی کی جو مقدار کا تعین نہیں ہو سکتا اور بلا حساب پانی اور اس کے ساتھ ہوا کی کافی مقدار معدے میں پہنچ جاتی ہے جس سے معدہ اور آنتیں کمزور ہو جاتی ہیں اس طرح اگر پانی کی مناسب مقدار غذا کے بعد مناسب وقفے سے نہ پی گئی ہو تو یہ نقصان اور بھی بڑھ جاتا ہے ۔ اور اس کے علاوہ معدے کے ہاضم رس اپنا عمل نہیں کر پائیں گے ۔ آپ کا ہاضمہ بگڑ جائے گا تخمیر زیادہ ہوگی ۔ یا تی تکلیفیں پیدا ہونے لگیں ۔ اسی طرح بڑے برتن سے منہ لگا کر پینے سے سارے پانی میں آپ کے منہ کے جراثیم پھیل کر دوسروں کے لیے نقصان کا باعث ہوں گے ، ایک اور قابلِ غور بات یہ ہے کہ اس طریقے سے پانی پی کر آپ کو وہ لطف کبھی نہیں آ سکتا جو آہستہ آہستہ پینے میں آتا ہے ۔ اگر زیادہ مقدار میں پانی ایسے وقت پیا جائے جب معدہ خالی ہو تو یہ تیزی سے خون میں جذب ہو جاتا ہے اور اس طرح خون کا حجم بڑھ جانے کی وجہ سے جب تک زائد پانی خارج نہ ہو جائے خون کا دباؤ بڑھا ہوا رہتا ہے ۔ پھر اس زائد مقدار کے اخراج کے لیے گردہ کو بھی زیادہ کام کرنا پڑے گا ۔ معدے میں زیادہ مقدار میں پانی موجود ہونے سے اندرونِ شکم دباؤ بڑھ کر آنتوں اور دیگر اعضاء کو تکلیف ہوتی ہے ۔ نتیجے میں ہاضمہ بگڑ جاتا ہے اور پھر سارا نظامِ صحت ہی بگڑنے لگتا ہے ۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم

Marfat.com

نے فرمایا کہ "پانی آہستہ آہستہ کر کے پیو۔ اونٹ کی طرح ایک ہی بار نہ پی ڈالو"۔
بعض دوسرے لوگ پانی بہت ہی کم پیتے ہیں اور سردی کے موسم میں تو سارا سارا دن بغیر پانی پیئے گزار دیتے ہیں۔ اس سے جو نقصان ہو سکتا ہے۔ ملا ہر ہے اس کے علاوہ پانی جیسی نعمت سے محرومی ہی کیا کم ہے۔

یہاں تک تو مسئلہ افراط و تفریط کا تھا، لیکن پانی پینے میں بعض دوسری چھوٹی چھوٹی باتوں کا بھی خیال رکھنا ضروری ہے۔ مثلاً یہ کہ جب آپ پانی پیئیں تو سانس گلاس میں نہ چھوڑیں۔ اس طرح سے گلاس میں بدبو پیدا ہو جاتی ہے اور سرایت کا بھی اندیشہ ہوتا ہے۔

اگر پانی میں سے کوئی تنکا وغیرہ گرا ہوا ہو تو اسے منہ سے نہ پھونکیئے، ان دونوں باتوں کی حدیث میں بھی ممانعت ہے، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے حکم دیا ہے کہ "پانی تین بار تھوڑا تھوڑا کر کے پینا چاہیئے۔ پانی میں سانس نہ چھوڑنا چاہیئے اور نہ پھونکنا چاہیئے۔

پانی حتی الامکان بیٹھ کر پینا چاہیئے، اس میں ایک فائدہ یہ ہے کہ اس طرح چونکہ معدے کو شکم کے عضلات دبائے ہوئے ہوتے ہیں اس لیے ہوا کی زیادہ مقدار چلی جائے تو اس سے حجاب حاجز پر دباؤ پڑتا ہے، سینے میں بوجھ کا احساس ہونے لگتا ہے، اختلاج اور دم گھٹنے کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے، نبض اور سانس کی رفتار میں فرق پڑ جاتا ہے۔

سخت محنت کے بعد دھوپ یا آگ کے قریب زیادہ دیر رہنے کے فوراً بعد اور ایسی غذاؤں کے ساتھ جن میں پانی کی زائد مقدار موجود ہوتی ہے، پانی پینا مناسب نہیں ہے۔

Marfat.com

بعض حالتوں میں اور خاص کر گرمی کے موسم میں اگر بھوک کھل کر نہ لگے تو کھانے کے وقت سے آدھ گھنٹہ قبل ایک گلاس پانی بھوک کھول دیتا ہے ۔

عام حالات میں آپ کو سات سے دس گلاس تک پانی روزانہ پینا چاہیے اگر ضرورت ہو تو تھوڑی مقدار میں کھانے کے دوران بھی پیا جا سکتا ہے ۔

کھانا کھانے سے کوئی ڈھائی تین گھنٹوں بعد مزید پانی پینا چاہیے اور باقی مقدار دن کے اور اوقات میں، جب ضرورت یا خواہش ہو، پئیں ۔

اُمید ہے آپ اپنی زندگی اور صحت کو برقرار رکھنے کے سبب ان الفاظ سے فائدہ اٹھائیں گے ۔

Marfat.com

بخار میں پانی

ہمارے عام گھرانوں کا یہ حال ہے کہ جہاں کوئی بیمار ہوا۔ سب سے پہلے پانی پلا بند کر دیتے ہیں۔ اگر مریض پانی مانگتا ہے تو نہایت احتیاط سے تھوڑا سا پانی اُس کو پلاتے ہیں۔ چنانچہ یہ وہم لوگوں کے دلوں میں کچھ ایسا بیٹھ گیا ہے کہ حالتِ بخار میں پانی پلانے کو مریض کے لیے سامانِ ہلاکت تصور کرتے ہیں۔

ڈاکٹر "سوامی ناتھ" صاحب اپنا ایک مشاہدہ بیان کرتے ہیں۔ کہ ایک عورت مرض "اکلیمپشیا" (ECALAMPSIA) میں مبتلا ہوئی عورت زچہ تھی۔ لوگوں نے اس کو پانی دینا موقوف کر دیا۔ یہاں تک کہ اُس کی تشنگی اتنی بڑھی کہ غریب نے زبان کی بجائے اشاروں سے پانی مانگنا شروع کیا۔ لیکن ناتجربہ کار تیمارداروں نے مریضہ کو فرشتۂ موت کے حوالے کر دیا، مگر پانی دینا تھا نہ دیا۔ کسی ڈاکٹر صاحب نے پسماندوں سے کہا کہ اگر مریضہ کو پانی دیا جاتا تو وہ ابھی نہیں مرتی۔ وہ لوگ صاحب سے اُلجھ پڑے اور کہنے لگے کہ :۔

" آپ بھی عجیب قسم کے ڈاکٹر ہیں وہ تو شدید بخار میں جل رہی تھی۔ بھلا اُس کو پانی کیسے دیا جاتا۔ کہیں شدت کے بخار میں بھی کسی مریض کو پانی دیا جاتا ہے"۔

ڈاکٹر صاحب اس عامیانہ جواب کو سُن کر خاموش ہو رہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ اکثر اوقات پانی نہ پلانا ہی مضر ترین اثرات پیدا کرتا ہے۔ بخار میں پانی جسم کے مختلف اعضاء پر کیا اثر ڈالتا ہے اس سے لاعلم ہوتا اس سارے توہم کی جڑ ہے جن کی وجہ سے اکثر لوگ شدید نقصانات کے شکار ہو جاتے ہیں۔

Marfat.com

یہ ایک مسلّم حقیقت ہے کہ ہمارے جسم کے مجموعی وزن کا ۲/۳ حصّہ پانی ہے پانی ہماری زندگی کا جُزولاینفک ہے اور جب حالت صحت میں پانی ضروری ہے تو بیماری میں بھی اس کا ہونا ضروری اور لازمی ہے۔ بخار میں ہمارا جسم گرم ہو جاتا ہے اور حرارت پیما سے فوراً معلوم کیا جا سکتا ہے۔ اثنائے بخار میں جسم کے اندر ایک قسم کا زہریلا مادہ جسے "ٹوکزن" کہتے ہیں، پیدا ہو جاتا ہے اور جب تک یہ مادہ انسان کے جسم میں موجود رہتا ہے بخار نہیں اُترتا۔ اس مادے کو خارج کرنے کے دو راستے ہیں۔ ایک تو مساماتِ جسم اور دوسرا پیشاب کی نالی،

اس زہریلے مادے کو خارج کرنے کے لیے پانی کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے کہ پانی جسم میں پہنچ کر "ٹوکزن" کو ہلکا کر دیتا ہے۔ چنانچہ بخار میں ڈاکٹر عموماً اس قسم کی دوا دیتے ہیں، جس سے پیشاب زائد ہو اور پسینہ خوب آئے اور مادہ مسامات سے خارج ہو جائے۔ ظاہر ہے کہ جب ایک طرف تو پیشاب لانے والی دوائیں دی جاتی ہوں، دوسری طرف پانی کا بند کرنا ایک بے معنی سی بات ہوگی۔ جب مریض پانی زیادہ مقدار میں نہیں پیئے گا۔ تو پیشاب یا پسینہ زیادہ مقدار میں کہاں سے آئے گا؟

عام طور پر لوگ یہ بھی کرتے ہیں۔ کہ بخار اُتر جانے کے بعد ہفتوں بلکہ مہینوں نہیں نہاتے۔ یہ اصول غلط ہے، بخار اُتر جانے کے بعد ضرور نہانا چاہیئے حالتِ بخار میں پسینہ زائد آتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ جسم میں قدرتی طور سے مدافعانہ قوت ہے اور دوسری چیز پسینہ لانے والی دوا ہوتی ہے۔

تیمار داروں کو چاہیئے کہ پسینہ آتے ہی اُسے پونچھ دیا کریں۔ ورنہ ہوتا

Marfat.com

یہ ہے کہ مسامات کے منہ جسم کے میل سے بند ہو جاتے ہیں۔ اور پسینہ نکلنا بند ہو جاتا ہے۔

بخار میں مریض کو صاف ستھرا پانی جس قدر وہ پی سکے پلانا چاہیئے۔ تاکہ پانی "ٹوکزن" کو محلول کر کے مسامات کی راہ سے پسینہ کی شکل میں خارج کرتا رہے اگر کسی کو شدت کا بخار ہو۔ تو اس وقت کے جسم کو بھیگے کپڑے سے پونچھنا چاہیئے اسی طرح مسامات صاف ہو کر کھل جاتے ہیں اور پسینے کو نکلنے کا راستہ مل جاتا ہے [illegible] سے نہ صرف بخار ہی کم ہو جاتا ہے۔ بلکہ مریض کی بے چینی میں بھی کمی ہو جاتی [illegible] در اطمینان کی نیند آجاتی ہے جیسا کہ عام طور سے غسل کرنے کے بعد ہوتا ہے۔ بہر حال بخار میں پانی پلانا کسی حالت میں مضر نہیں ہے اور یہ خیال کہ پانی پلانا [illegible]ریض کو ہلاکت میں ڈالنا ہے ایک وہم ہے جس کی بنیاد کے اثرات سے لاعلمی پر ہے۔

Marfat.com

خالص معدنی پانی صحت کو بحال کرتا ہے

امریکا اور جنوب مشرقی ایشیا کے لوگ خالص معدنی پانی پیتے ہیں جو آسٹریلیا کی ریاست (صوبے) وکٹوریا کے قدرتی چشمے سے حاصل کیا جاتا ہے اس کو ڈیلسفورڈ نومینیز پارٹی لمیٹڈ (DAYLESFORD NOMINEES PTY LTD) فروخت کرتی ہے اس کا تجارتی (برانڈ) نام ہیپ برن اسپا (HEPBURN SPA) ہے اس تلوی (کھاری) پانی میں کئی معدنیات پائی جاتی ہیں۔ جن میں کیلسیم بائی کاربونیٹ، میگنیزیم بائی کاربونیٹ، سوڈیم کلورائڈ، سوڈیم سلفیٹ اور سوڈیم بائی کاربونیٹ آف آئرن بھی شامل ہیں۔

ان سے انسانی جسم اور عمومی صحت کی ضروریات کی تکمیل ہوتی ہے۔

ہیپ برن کے چشموں کے صاف و شفاف پانی کے متعلق دعوا کیا جاتا ہے کہ یہ دنیا کے خالص ترین پانیوں میں سے ہے۔ یہ چشمے آسٹریلیا کے ایسے کوہستانی علاقے میں واقع ہیں جہاں گندگی کا نام و نشان نہیں ہے۔

چشمے کے پانی کی صنعت کو ریاست وکٹوریا کی حکومت کی پشت پناہی حاصل ہے اور اس پانی کی برآمد میں صحت کے اصولوں اور گندگی سے محفوظ رکھنے کے سخت قواعد و ضوابط پر عمل کیا جاتا ہے۔ پانی کے خالص ہونے اور متوازن معدنیات کی شمولیت کی وجہ سے ہیپ برن چشمے کے پانی کی بوتلوں نے معدنی پانی کی بین الاقوامی مارکیٹ میں سخت مقابلے کے باوجود نمایاں کامیابی حاصل کر کے ایک خاص مقام حاصل کر لیا ہے۔

ڈیلسفورڈ نومینیز پارٹی لمیٹڈ کو جو مقابلتاً نئی کمپنی ہے اپنی پیداوار پر حد درجہ اعتماد ہے اور وہ اس امر پر مسرور ہے کہ اس کے پانی کے صحت بخش اور کثیر المنافع خواص کا گاہک خوشی

Marfat.com

سے استقبال کیا جا رہا ہے۔

موجودہ سال کی ابتدا میں ریاست وکٹوریا کے وزیر اعلیٰ امسٹر رد برٹ۔ جے ہیمرا نے ہیپ برن کے چشموں کی ایک بوتل پی اور سرکاری طور پر ہیپ برن اسپاکے معدنی پانی کی چھ لاکھ بوتلیں ریاست ہائے متحدہ امریکہ کو ارسال کیں۔ اس مرسلہ مال کی قیمت ۲۵ ہزار آسٹریلوی ڈالر تھی۔ اب یہ پانی گراہام کر گیلپنگ گورمیٹ آرگنائزیشن (GRAHAM - KERR GALLOPING GOURMET ORGANISATION) کے ذریعے سارے امریکا میں تقسیم کیا جا رہا ہے۔

اس سے پہلے نمونے کے طور پر ریاست ہائے متحدہ امریکا کے ارباب حکومت کی معرفت کچھ پانی بھیجا گیا تھا۔ امتحان کے بعد یہ پانی نہایت بہتر اور صحت بخش ثابت ہوا۔ امریکہ میں اس پانی کی پسندیدگی کی وجہ سے کمپنی کی بڑی اہمیت افزائی ہوئی اور اب وہ اس پانی کو دوسرے ممالک میں بھیج رہی ہے۔ بین الاقوامی بازار میں یہ پانی سالانہ ۵ ملین آسٹریلوی ڈالر (ملین = ۱۰ لاکھ) کا فروخت ہو رہا ہے اور اس کی تجارت میں پچھلے تین سالوں میں پچیس فیصد اضافہ ہوا ہے۔

ہیپ برن کے چشموں کے پانی کی مقبولیت اور بین الاقوامی مارکیٹ میں اس کی شمولیت کے دو خاص سبب ہیں۔

- آسٹریلیا میں یورپ کے لوگوں کی کثیر تعداد میں نقل وطنیت (ہجرت)
- وکٹوریہ اسٹیٹ پارلیمنٹ کے ایک رکن (مسٹر ٹوم ایونس) کا تین سال پہلے ساری دنیا کا وسیع دورہ۔ ہیپ برن کے چشمے ان ہی کے حلقہ انتخاب کے علاقے میں واقع ہیں۔ مسٹر ایوانس (EVANS) نے محسوس کیا کہ اپنے یورپ کے سفر کے دوران

Marfat.com

میں انہوں نے جن چشموں کا پانی پیا ہے پ برن کے چشموں کا پانی ان سب سے بہتر ہے اور اس کی مقدار اس قدر کثیر اور لامحدود ہے کہ وہ بیرونی ممالک کی ضرورت کو بخوبی پورا کر سکتا ہے۔

مسٹر ایوانس کی مساعی کی وجہ سے ہیپ برن کے چشموں کے پانی سے غسل کرنے کے مقامات کو جدید ساز و سامان اور حفاظتی تدابیر سے آراستہ کیا گیا اور آج ہر ہفتے کاروں کا چشموں کی خوش منظر سڑکوں پر ہجوم ہوتا ہے اور بہت سے لوگ تو سینکڑوں میل کا سفر کر کے ان چشموں تک پہنچتے ہیں۔

ہیپ برن کے چشمے کا پانی ۲۶ اونس اور دس اونس کی بوتلوں میں ملتا ہے بیرونی ممالک کو بھیجنے کے لیے پانی کی ایک درجن بوتلوں کے برابر پانی ڈبوں میں پیک کر کے بھیجا جاتا ہے۔ یہ ڈبے نالی دار چادروں کے بنے ہوئے ہوتے ہیں۔ ان ڈبوں کو بحفاظت تمام پانی کے جہاز کے ذریعے دور دراز کے ممالک تک بھیجا جا سکتا ہے کمپنی نے اس خالص معدنی پانی میں پھلوں کی خوشبو آمیز کرنے کا بھی اہتمام کیا ہے تاکہ اس پانی کو ہر مزاج اور ہر مذاق کے انسان کے لیے خوش گوار بنا دیا جائے پانی کے خالص معدنی اجزا کی حفاظت کے لئے کمپنی اپنے مخصوص حفاظتی طریقے کا استعمال کرتی ہے اور اپنے مخصوص اور محتاط طریقے سے پانی کو بوتلوں میں بھرتی ہے۔

Marfat.com

اس دور میں اس کتاب کی ہر گھر میں ضرورت ہے۔

[redacted]

گنجینۂ اقوال

مرتبہ

سعید اے شیخ

رابعہ بک ہاؤس

بخشی مارکیٹ ○ انارکلی لاہور

Marfat.com

آخری باب

حرفِ آخر

جو لوگ اپنا علاج بذریعہ آب (پانی) خود کرنے کے خواہش مند ہوں انھیں چاہیئے کہ کچھ دنوں تک اس کا تجربہ کرتے رہیں کیونکہ ہر کام اور پیشے کے لیے تجربہ ضروری ہے۔ یہ نہایت آسان طریقہ علاج ہے اور آپ بہت جلد اس میں مہارت حاصل کر سکتے ہیں۔ جب آپ تجربہ حاصل کر لیں گے تو آپ دیکھیں گے کہ آبی علاج (HYDRO-PATHY) کتنا مؤثر اور کامیاب علاج ہے اور دوسرے علاجوں سے کہیں افضل ہے۔ علاوہ ازیں اس میں خرچ بھی کچھ نہیں ہوتا اور انسان ٹھیک بھی ہو جاتا ہے۔ ایلوپیتھی اور طبی علاج دونوں ہی اس دور میں نہایت مہنگے ہیں۔ اس کے علاوہ ان دونوں طریقہ ہائے علاج سے مرض صرف دب جاتا ہے، ختم نہیں ہوتا اور کچھ عرصہ بعد عود کر آتا ہے۔

ہر مرض کے علاج کے وقت غذائی پرہیز کا خاص خیال رکھیں اور عام طور پر ایسی غذا دیں جو زود ہضم اور ہلکی ہو۔ پھل اور دہی، دودھ اور لیموں کا پانی بہت مفید ہے۔

بعض حضرات کا خیال ہے کہ علاج آبی سے صرف پرانی بیماریاں ہی ٹھیک

Marfat.com

ہو سکتی ہیں۔ طبی زبان میں ان بیماریوں کو امراض کہنہ یا امراض مزمن کہتے ہیں۔ لیکن یہ محض خام خیالی ہے کیونکہ اس دنیا میں کوئی ایسا مرض نہیں ہے جو علاج سے اچھا نہ ہو جاتا ہو! مثلاً ہیضہ، ٹائیفائڈ، خناق، نمونیا، چیچک، انفلوئنزا، ملیریا، کھانسی اور ہچکی وغیرہ۔ یہ تمام امراض ہائیڈرو پیتھی یعنی علاج بذریعہ پانی سے بہت ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ مزمن سے مزمن بیماری اس طریقہ علاج سے محض آٹھ دس روز میں ختم ہو جاتی ہے اور عام بیماریاں تو اس سے بھی کم عرصے میں رفع ہو جاتی ہیں۔ ہاتھ کنگن کو آرسی کیا۔ جب آپ اس طریقہ علاج کو آزمائیں گے تو خود ہی قائل ہو جائیں گے۔ یہ کوئی جادو ٹونا اور جنتر منتر نہیں ہے اور نہ ہی اس کی بنیاد غیر سائنسی فکر پر ہے۔ جوں جوں آپ اس علاج کو برتیں گے آپ اس کی سائنسی صداقت کو تسلیم کرتے جائیں گے۔ اگر آپ کے دل میں انسانی خدمت کا جذبہ ہے تو اس علاج کو خود بھی اپنائیے اور دوسروں کو بھی اس طرف راغب کیجئے۔ کسی غرض اور مفاد کی توقع نہ رکھئے کہ نیکی اپنا صلہ آپ ہوتی ہے۔

ذخیرہ

سعید اے شیخ

Marfat.com

کھانا پکانے پر
جامع ترین کتاب

لذیذ کھانے
رابعہ سعید

آپ کے
حسن و صحت کے لیے
جامع ترین کتاب

حسن و صحت
رابعہ سعید
قیمت ۶ روپے

رابعہ بک ہاؤس
بخشی مارکیٹ انارکلی، لاہور

Marfat.com

تمباکو نوشی یا جاں نوشی

سعید اے شیخ

تمباکو نوشی انسانی صحت کے لیے کس قدر ضرر آفریں

اور باعث امراض ہے۔ اس تالیف کے مطالع

سے آپ پر یہ حقیقت منکشف ہو جائے گی۔

اردو میں اپنی نوع کی اوّلین اور جامع کتاب

رابعہ بُک ہاؤس

بخشی مارکیٹ ○ انار کلی لاہور

Marfat.com

Marfat.com

حُسن و صحت
رابعہ سعید

گھریلو چٹکلے
رابعہ سعید

گنجینۂ اقوال
سعید اے شیخ

تمباکو نوشی یا جاں نوشی
سعید اے شیخ

پانی سے علاج
سعید اے شیخ

آرائشِ گیسو
ثریا ستارہ

آرائشِ حُسن
رابعہ سعید

رابعہ بُک ہاؤس
بخشی مارکیٹ، انارکلی لاہور

Marfat.com

حسن و صحت
رابعہ سعید

گھریلو چٹکلے
رابعہ سعید

گنجینۂ اقوال
سعید اے شیخ

تمباکو نوشی یا جاں نوشی
سعید اے شیخ

پانی سے علاج
سعید اے شیخ

آرائشِ گیسو
ثریا ستارہ

آرائشِ حسن
رابعہ سعید

رابعہ بک ہاؤس
بخشی مارکیٹ، انارکلی لاہور

Marfat.com