

60665

حصہ نمبر ۱ محفوظ ہے

نور احمد کے لیے

۱۹۶۰ء

آر کیو پر مشورہ لاء

پھر روپے

مدد

مشورہ

قیمت

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 ذرا سی 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 ہو گا کہ مجھے بھی کوئی بیماری نہیں ہے بس ذرا سا کمزور ہیں اور 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 گو یا جسم کے کسی ایک حصے کی تکلیف کا باقی جسم سے کوئی واسطہ نہیں ہے، اور جب تک سارا جسم بیمار نہ ہو جائے، اس وقت بیماری کا نام ہونٹوں پہ نہیں آنا چاہیے۔

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

بر پوزے کا دوسرے پوزوں سے گہرا اور ایسے تعلق ہے چنانچہ یہی وجہ ہے کہ جسم کے کسی ایک حصے 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 دور 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 ہو گا 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 بھوڑا 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 بھوڑا 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 ہوگی۔ یاد رکھنے والی بات یہ ہے کہ شروع شروع میں جسم کے تمام اعصاب اپنے اپنے ذرائع 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۔ لہذا صحت جسمانی یا تندرستی جسم کی اُس حالت کو کہتے ہیں کہ جس میں وہ اپنا کام کسی خرابی، یا الجھن یا اذیت کے بغیر سرانجام دیتا ہے۔ جسم کی اس مکمل ذہنی اور بدنی صحت کا

نام ہی تندرستی ہے۔ بعض افراد دیکھنے میں بھلے چنگے اور تندرست دکھائی دیتے ہیں لیکن جب ان 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 تیند بہت کم آتی ہے۔ کسی کا جواب ہو گا 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 جاسکتا بعض مردوں کو پویشیدہ 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 نکالیت 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

کام سے جی نہیں چراتا۔

۵۔ جس کو محنت اور مشقت میں فرحت محسوس ہوتی ہو اور اپنے جسم میں حسرت 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 شکر آمیز سجدہ کرتا ہے۔

تندرست انسان ہی ملک و قوم اور اپنے گھر والوں کے لیے باعثِ تفریح 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 اس سے کوئی کوتاہی نہ ہوگی۔ عورت اور مرد، دونوں کا تندرست ہونا، نہ صرف ان کے بچوں کے لیے ضروری ہے بلکہ ملک و قوم کے لیے بھی لازمی ہے جیسا کہ 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 حکیمت نے یوں بیان کیا ہے :

زندگی کیا ہے عناصر کا ظہور ترتیب

موت کیا ہے؟ انہی عناصر کا پریشان 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 منحنے سے پوٹے 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۔

بڈی، 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 منحنے اور تھنوں 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 گندمی 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 مچھل وغیرہ کے لئے پانی لازمی ہے۔ اسی طرح ہمارے زندہ رہنے کے لیے ہوا سے بھرنا ہوا، شدت ضروری

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 رہیں
منٹ میں اور مٹی کی اولاد کہلاتی ہیں۔ اس لیے یہ کہنا بے جا نہ ہو گا کہ ہم
وٹ بے طرح سے مٹی ہی کھاتے ہیں۔

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

مٹی میں خوب تذبذب سب عناصر سے زیادہ ہے۔ یہ پانی کو بھی اچھی
طرح جذب کر لیتی ہے اور اسے خشک کر دیتی ہے۔

● مٹی سے پانی کی روانی کو روکا جاسکتا ہے، جیسے سیلابوں وغیرہ کو مٹی
کے بند باندھ کر۔

● مٹی، پانی کے ساتھ مل کے کئی صورتیں اختیار کر لیتی ہے۔ مثلاً

- مٹی اور پانی کے ملاپ سے کھلونے، اینٹیں اور برتن بنائے جاتے ہیں۔
- مٹی سورج کی حرارت کو جذب کر لیتی 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 با آسانی روکا جاسکتا ہے۔
- مٹی، ہوا کے ساتھ مل کے اڑ 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 سمی 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

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

۲۔ پانی، پھر بلی، روغنی یا چکنی چیزوں کے علاوہ ہائی تمام اشیاء میں آسانی سے 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 صنبی 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 تھیل ہو جاتا ہے اور جب وہ زیادہ بلندی پر پہنچتا ہے جو اصلی شکل میں آگ کے دوبارہ زمین پر برسنے لگتا ہے۔

۴۔ پانی گرمی یا آگ کو بچھا دیتا ہے کیسی ہی خطرناک آگ کیوں نہ لگی ہو،

پانی اس پر غالب آہی کر رہے گا۔ اس لیے پانی آگ کا دشمن ہے اس لیے جب پانی اور مٹی یہ دونوں آگ کے مخالف ایک ہو کر کچھڑ کی شکل

اختیار کر لیتے ہیں کچھڑ کا لباس پہن لیتے ہیں۔ تب یہ دونوں مل کر اپنے مخالف آگ کے ساتھ بڑی زور وں (طاقت) سے جنگ کرتے ہیں اور

اس ڈویل (لڑائی) میں یہ کامیاب ہوتے ہیں۔ اس لیے جس وقت بخار کی

گرمی کے سبب سے پیڑوں سے بنجیر اٹھتی ہے۔ یا گرمی محسوس ہوتی ہے۔

اس وقت وہاں گیلی مٹی کا لپ کرنے سے گرمی بہت جلد دور ہو جاتی

ہے اور صحت حاصل ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ گیلی (تر) مٹی کا لپ

کنے یا پانی کی پٹی باندھنے سے تیر سے تیز بخار یا درد سر رفع ہو جاتا

ہے۔ اسی طور سے جسم کے کسی مقام پر جب بھنسی پھوڑا نکلتا ہے اور اس میں سوزش اور جلن پیدا ہو جاتی ہے تو پانی کی پیٹی یا ترمٹی کالیپ اس کے لیے بہت مفید اور سب سے بہتر علاج ہے اسی وجہ سے پھوڑا بھنسی یا آگ سے جلے ہوئے مقام کے درد اور سوزش کے واسطے پانی اور ترمٹی بڑی اکیسیر ثابت ہوتی ہے۔ اس کی مکمل تفصیل اور فوائد کی تشریح۔ بخار اور زخم اور بھنسیوں 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 پٹر پودے اور جانوروں کو ایک دم 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 کن دونوں ہے۔ یہی اگر مناسب طریقہ پر استعمال کیا جائے تو ہمارے لیے آپ 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 نخل 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

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

۷۔ پانی گرمی و حرارت کی کمی بیشی کے باعث مختلف صورتوں میں کبھی برف کبھی پالا۔ کبھی اولا۔ کبھی کھرا 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 (سہاے) 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)

۱۔ گرمی (دھوپ) مٹی کو گرم کر دیتی ہے۔ ماہ اپریل اور مئی میں زمین توکے کے مانند جلنے لگتی ہے۔ اسی طرح یہ دھوپ رُئے 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 سنبری اور غلے کو پانی کی مدد سے پکاتی ہے۔ یعنی ان کو بھون کر یا چھلس کر ہمارے کھانے کے قابل بناتی ہے۔

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

انہیں گرمی پہنچا کر یعنی آگ سے پکا کر ہی ٹھوس اور مضبوط بنایا جاتا ہے۔
 د۔ ہمارے جسم کے اندر جو پیت کی شکل میں آگ کا جو سر ہے اور جس کو
 آتش اشتہا کہتے ہیں۔ وہ ہی معدہ میں ہر قسم کے کھانے کو ہضم کرتی
 ہے۔ یہ پیت 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 گلی جاتی ہیں ان سے بھی ایک قسم کی سڑی نکلتی ہے وہ بھی
 ایک قسم کی گرمی ہی ہے۔

ص۔ مذکورہ بالا اسباب کو مد 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 کھالیا جائے تو وہ
 کھانا کبھی ہضم نہ ہوگا۔ اور معدہ میں پڑے پڑے سڑ جائے گا۔ اس
 سڑتی ہوئی غذا سے ایک قسم کی بخیرا ٹھے گی جس سے ہمارا تمام جسم گرم
 ہو جائے گا۔ اس سڑی ہوئی چیز (غذا) کی بخیر کے باعث جسم کے گرم
 ہو جانے کو بخار آنا کہتے ہیں۔ اس لیے بخار کے معنی ایسے بخیرے یا گرمی
 کے ہیں جو جسم کو اندر سے یا باہر سے گرم کر دے۔ اسی بنا پر لونی گوہنی
 نے بخار کی شرح ان الفاظ میں کی ہے کہ "بخار کے معنی معدہ سے بغیر
 ہضم شدہ غذا سے اٹھی ہوئی بخیر یا گیس ہے۔" بخار کے بیان کے
 سلسلہ میں اس کی تفصیل بیان کی جائے گی۔

ط۔ گرمی کی وجہ سے ہر شے کی جسامت 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 مددہ کے اندر مضمہ نہ ہونے والی غذا سڑنے کی حالت پر پہنچ جاتی ہے۔ تب اس سے زہریلی گیس یا انجیرے 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 آ جاتے ہیں۔ خون اور گوشت سے بنے ہوئے ہمارے جسم کے تمام پرزے (اعضاء) بڑھ 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 ایک بیک پہنچنے سے ان کو چوٹ بھی پہنچ جاتی ہے جس سے زخم بھی ہو جاتا ہے اور بعد کو انواع انعام کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ تمام باتیں یومونیا 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 اڑ 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 انجیرے (بھاپ)

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 اوتار لائے 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 پڑے 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 سہارا ایک دن بھی فزذہ رہنا مشکل ہے کیونکہ یہ گرمی زمین کی تمام اشیاء کی جان اور محافظ ہے

م۔ لیکن زمین گرمی یا آگ جب خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہے۔ تب ورد دیوار و مکان۔ گاؤں۔ شہر اور تمام پٹریا لو (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 ہر بادکن دونوں ہے۔

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

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

ہوا ہی اس کو (آگ کو بجھا بھی دیتی ہے مثلاً ہم لوگ نلکے سے ہوا دے کر یا کھلی ہوا میں رکھ کر گرم رو دھ کو ٹھنڈا کر لیتے ہیں۔ ماہِ جون میں دھوپ سے چلتی ہوئی گرم زمین (مٹی) ٹھنڈی ہوا کے لگنے ہی سرد ہو جاتی ہے۔ اور چلتی ہوئی شمع یا شعلہ ہوا کے جھونکے سے نوراً 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 اڑا کر جلد زائل ہو جاتی ہے۔ اس سے یہ بات بھی آسانی کے ساتھ عقل سلیم بھی قبول کر لیتی ہے۔ کہ جب انساں 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 پیچی (آبی علاج کے مطابق) کیا ہی بخار کیوں نہ ہو مریض کے پیرو (مثانہ) کو جو بخار کی پیدائش کا سبب ہے ٹھنڈک پہنچانے کے لیے ہوپ باتھ (غسلِ نوات) ساتھ ہی ساتھ سر اور سارے

جسم میں ٹھنڈے پانی کا استعمال کرنا مریض کو بوا دار جگہ میں رکھنا یا سوا کی آمد نہ ہونے پر نچکھے سے لگا کر 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 کی ٹھنڈا ہو جاتا ہے؟ اس سوال کا جواب بہت آسانی سے زمین نشین کرایا جاسکتا 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 نچکھے 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 بچہ ایسی ہی ہے۔

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 ہو گا 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 ٹھوڑی 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

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

چوتھا عنصر، ہوا

(ا) بذریعہ ہوا مٹی (خاک) اڑ کر آسمان میں پہنچتی ہے جیسے دھول کدوے غبار کی شکل میں ہوا میں اڑتے ہوئے نظر آتے ہیں۔

(ب) ہوا گرمی کے ذریعہ سے پانی کو بھاپ بنا کر آسمان میں لے جاتی ہے اور اس کو گہرہ۔ 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 چھونک مارنے سے چولہے 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 جہاں جانب خلاء ہے

اس میں ہوا بشکل سانس جاتا آتی رہتی ہے۔ آسمان میں سرف 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)

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 خلا کے حلقہ میں ہو وہ ہوا کے حلقہ میں نہیں رہ سکتا۔ اس لئے خلاء اور ہوا لازم و ملزوم اس طور سے بیان کئے جاسکتے 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 شے تسلیم کر کے اربعہ عناصر یعنی چار عنصروں کا امتزاج ہی درست اور عقل سلیم کے موافق آتا ہے۔



جسم کا فعل اور حرکات

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

ذہن 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 شکل پت موجود ہے اور کھانے کو پانی کی مدد سے سفیم کرتی ہے، پانی اور ہوا کی ضرورت ہے) ہوا ہمارے جسم کے ہر چار 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

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 بڑا 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 انجی کو چننے کے لیے کونڈہ، 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 و بیش 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 کونڈہ خراب ہوتا ہے تو اس سے بخوبی آگ پیدا نہیں ہوتی۔ یا اگر کونڈہ 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۔ اگر ضرورت سے کم یا زیادہ ہو جانا یا ایک دم ختم ہو جانا اس

آگ کی خوبی و زشتی کوٹے پر منحصر ہے۔

۴۔ انجن میں آگ تیار ہونے کی جگہ نہیں ہوا کاکم 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۔

بجانبہ ہمارے مشین کے خراب ہونے (بیمار ہونے) اور بیکار دھرت، ہو جانے کے اسباب ہیں۔

۱۔ خوراک کاکم و بیش ہو جانا۔ ناقابل استعمال غذا 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 ناقابل استعمال پانی استعمال کرنا۔

۳۔ جسم کی حرارت کاکم 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 چاہیے۔ خواہ وہ بورو باش کے ہوں یا سیر تفریح کے۔ اور خوب پر شکم کھانا کھالینا جس سے معدہ کو اپنا کام کرنے اور پھیپھڑوں کو پھیل کر خوب ہوا بھرنے کے لیے جگہ کاکم ہو جانا۔

60665

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 باسانی اور بخوبی دہن 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۔ غلہ کو اچھی طرح سے پکا کر کھانے کے قابل بنانے کے لیے سب سے پہلے ایک چولھے اور ایک ہانڈی کی ضرورت پڑتی ہے۔ بعد ازیں 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 ہوادار کار ہے اور ہوا کی آمد و رفت کے لیے کافی کھلی ٹہرنی بگم چاہیے 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 بعینہ 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 کھاتا ہے) جلائی جاتی ہے اسی طرح سے معدہ کے اندر غذا کو ہضم

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 ساتھ ان 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 بھونچیا چاول بنانے کے لیے پہلے دھان اُبالا جاتا ہے۔ پھر بعد خشک کرنے کے، اس کو کوٹ چھانٹ کر اس کی بھوس سی 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۔

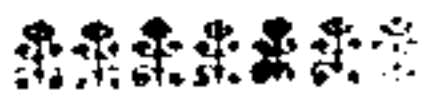
علاوہ مذکورہ بالا تقابل کے ہمارا جسم چند اور باتوں میں اسٹیم انجن سے

مشابہ ہے۔

اسٹیم انجن کو چلانے کے لیے اس کی خوراک (اسٹیم) مہیا کرنے کے لیے ایسے عمدہ کوئلے کی ضرورت ہے جس سے آگ باسانی پیدا ہو سکے۔ بعینہ 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 مضہم کر کے 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 مضہم 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 چبنا پڑتا ہے کہ ہم کو کیا کھانا چاہیے۔ اور کس سے پرہیز کرنا چاہیے۔

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 منہم 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 طبی فضلہ کا خارج ہونا لازمی اور ضروری امر ہے۔



حسم انسانی کا تعلق مٹی سے

ہم پہلے اس بات کا ذکر کر گئے ہیں کہ ہمارا جسم عناصر خمسہ (خاک، باد، آب، آتش اور خلاء) کا مرکب ہے۔ اب یہ دیکھنا چاہیے 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 مٹی سے ہی پیدا ہوتی ہیں۔ علماء علم نباتات اس امر سے بخوبی واقف ہیں کہ مٹی سے پیدا ہونے والی امر سے پہلے کس طرح سٹرگل کر مٹی سے پوست ہونے کے بعد مٹی سے لباس زعفرین 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، بھول وغیرہ۔ دوسرے الفاظ میں خاک یا مٹی میں۔ جس طرح مٹی کی ایک ہانڈی بنانے کے لیے عمدہ مٹی کی تلاش ہوتی ہے، ایسے ہی کھانے کی چیزوں کو بھی پیدا ہونے کے لیے عمدہ مٹی اور اچھی زمین کی ضرورت ہوتی ہے۔ جن چیزوں کو کھا کر ہم زندہ رہتے ہیں۔ جو چیزیں ہمارے روحانی جسمانی نشوونما کی باعث ہیں۔ ان میں ہم کو یہ دیکھنا ضروری ہے کہ

کون سی چیز عمدہ اور ہمارے جسم کے موافق سود مند اور مفرت سانی سے دور ہے۔ اس وجہ سے ہم کو قبل کھانے کے یہ غور کر لینا چاہیے کہ کون ہمارے کھانے کے قابل ہے اور کون نہیں ہے۔ غذا کو بغیر اس کا نفع نقصان سوچے سمجھے ہوئے کھالینا مفرت 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 چاہیے 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 بد انتظامی 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۔ اس سے کم و بیش کھالینا 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 بود و باش رکھتے ہیں۔ اسی پر چلتے پھرتے ہیں اور اسی 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 دار و درمان کے طور پر بھی کام آتی ہے۔ یعنی مٹی میں

مرضوں کو دور کرنے کی بھی طاقت موجود ہے۔ لیکن ہماری کوتاہی 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 جاسکتے ہیں لیکن ہم لوگ اس کو نہ جاننے کی وجہ سے امراض سے بچپا چھڑانے کے لئے مفت میں پیسہ گنوائے اور اطباء کے تختہ منشق بنے رہتے ہیں۔ اور بعض اوقات زندگی سے بھی ہاتھ دھو بیٹھتے۔ دنیا جہان کی خاک چھاتے ہیں۔ اطباء 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۔ انہیں 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 دور بھی کر سکتے ہیں۔ اس بارے میں شک و شبہ کرنا فضول ہے۔

مٹی کے خواص

یہ ہم تخریب کر آئے ہیں کہ جسم کو قائم رکھنے کے لیے کھانے کی چیزیں مٹی بن سے پیدا ہو کر ملتی ہیں۔ الغرض مٹی میں وہ طاقت ہے جس کے اثر سے وہ انواع اقسام کے درخت اور پودے نکلے 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 کسلا اور کوئی پھیکا تو کوئی چرب پڑا ہو جاتا ہے۔ ان پانچوں ذائقوں والی فصل اور پھل پھول وغیرہ سارے خواص خمسہ (بامرہ۔ سامرہ۔ شامرہ۔ ذائقہ اور لاسہ) میں سے اکثر کو آرام و سکون بخشتے ہیں۔ جن کی پیدا کرنے والی زمین ہی ہے۔ اور آخر میں یہ تمام درخت بیلین اور حیوانات و انسانات کے جسم بھی مرکز پھر اس زمین میں مل جاتے ہیں اسی لیے کیمیاوی فعل یعنی دنیا 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

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 ہتیا 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 انہی خوبیاں ہوں اس میں محض 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 ایڈکالین وغیرہ ناقص اجزا ہوتے ہیں۔ مٹی ان 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 ان کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔

صاف بالو اور مٹی کی آمیزش (صاف بالو مٹی ہوئی مٹی سے) دانتوں کو صاف کرنے سے ان کی جڑیں اور مسوڑے مضبوط ہو جاتے ہیں اور

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 منحنوں کو مات کر دیتی ہے۔ گیلی مٹی پر تنگے پاؤں ٹھہرنے 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 وال چاول اور زراہیں 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 ان 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۔ 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 نرکی ہوئی سرد مٹی اپنے گلا دینے والی طاقت اور قوت جذبہ کا اثر ظاہر کرتی ہے۔ مثلاً کسی جگہ پھوڑا ہو جائے تو اس پر مٹی کالیپ کرنے سے وہ پھوڑا پھوڑا 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 کالیپ (ضماد) کرنے سے پھوڑا بیٹھ جائے

تو یہ مٹی کی قوتِ جاذبہ کا اثر ہے ۔

پس معلوم ہوا کہ جب زخم یا پھوڑا ہو جائے تو اس پر مٹی کا لپ 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 بدبودار چیزوں کی بدبو ضائع کر کے اس کی شکل و صورت بدل دیتی ہے اکثر دیہاتوں میں دیکھا جاتا ہے کہ جب لوگ میدان میں زمین پر پانخانہ کرتے ہیں تو وہ پانخانہ چوبیس گھنٹے کے بعد مٹی کی شکل میں تبدیل ہو جاتا ہے ۔ اس کی بدبو بالکل کا فور ہو جاتی ہے ۔

سچی سے جو کہ ایک قسم کی مٹی ہی ہے کپڑا صاف کرنے سے کپڑے کی ساری خرابیاں معدوم و غیرہ دور ہو جاتی ہیں ۔ مٹی سے مکان لینے سے مکان کی بدبو ضائع ہو جاتی ہے ۔

جرمن کے ڈاکٹر اے ہالو جو سٹ نے اپنی مشہور کتاب ”رجوع بطرفِ فطرت (RETURN TO NATURE) میں صرف مٹی کی پیٹی اور کپڑوں 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 زخم سے ہونے والے بخار اور ہر طرح کے جلدی امراض ۔

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

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 ان کے علاوہ گنجانے کی بیماری YETTER جسم کے ہر عضو کے پھوڑے پھنسیوں، کوڑھ برص ہڈی کا ٹوٹنا جس کے لیے ٹوٹے ہوئے مقام پر مٹی کی ٹی دینی پڑتی ہے، کنکھڑے 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 جاسکتا ہے۔

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

پیٹرو گیلی مٹی کی ٹی دینے سے جن امراض کا دفعیہ ہوتا ہے۔ ان کی تفصیل

حسب ذیل ہے۔

۱۔ ٹائیفائیڈ فیور۔ اسکارلٹ فیور۔ چیچک کے چھوٹے دانے۔ انفلو انزا 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۔ آواکسیسی کا درد (درد شقیقہ) درد دندان جس کے دانت کے بیرونی حصہ پر یعنی جلد اور جھڑوں میں لیب دینا ہوتا

ہے۔ گلے میں مٹی کا کمپرس دیتے 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 چھا ہو جاتا ہے۔

مذکورہ بالا جملہ بیماریوں میں گیلی مٹی کی مٹی باندھنے کے علاوہ ہر ایک
بیمار کو ایڈالٹ جوسٹ اور فاورنٹ کی یہ بھی کہ وہ ننگے پیر
اور ننگے سر اور ننگے بدن صاف زمین پر ٹھہلا کر یہ عمل میں لانا چاہیے۔
(۴) چند امراض میں ٹھنڈے پانی سے ہاتھ لینے کے علاوہ مریض
کے سینہ اور پیرو پیرو مٹی کی مٹی بھی باندھنی ضروری ہے۔ ہم لوگ اس
کو اپنے تجربہ میں آ رہا 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 پیرو پیرو نصف انچ موٹی بالو اور مٹی کی پین رکھنے سے بچہ بہت جلد
پیدا ہو جاتا ہے۔ اور اگر پہلی مٹی خشک ہو جائے اور بچہ پیدا نہ ہو تو پھر
فوراً ہی دوسری مٹی تبدیل کر دینی چاہیے۔ بھی مٹی دو تین چار بار تک
رکھنا چاہیے۔ اگر پین نہ لگے تو لپیپ 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 لونی کوٹھی)

گیلی مٹی کی مٹی بالیپ جن اعضاء پر بوقت آسان کوئی مرض یا جانا،

پیرو، سینہ یعنی پیچھڑا۔ آنکھ کے کنارے گلے کے ہر چہار طرف، گلے پر

سارے جسم پر۔ پیر کی پنڈلیوں پر تھیلیوں پر، مقعد پر، ذکر پر اور ہگر و
ریڑھ پر۔

گیلی مٹی کی پٹی رکھنے کی ترکیب

خوب سرد پانی میں مٹی بھگو کر جس میں مٹی اکبارگی تیلی نہ ہو جائے،
آماس شدہ عضو یا زخم پر آدھ انچ موٹی تہہ دے کر اوپر سے ایک چھالٹی یا
معمولی کپڑے کی پٹی باندھ دینی چاہیے۔ اگر زخم میں سوراخ ہو گیا ہو تو بلاخون
اس پر بھی مٹی لگا دیوں۔ اس سے سوا نفع کے نقصان نہ ہوگا۔

سرد اور گیلی مٹی کا کپرس

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 سونی کپڑا
مثلاً فلائین یا اونی کے قسم سے کوئی کپڑا رکھ کر اوپر سے دوسری پٹی باندھ دینی
چاہیے۔ یہی مٹی کا کپرس 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 چاہیے۔

❦❦❦❦❦❦

جسم انسانی اور پانی کے تعلقات

انسانی جسم کے ساتھ مٹی کے تعلقات ہم بیان کر چکے ہیں۔ اب جسم انسانی اور پانی میں جو جو تعلقات ہیں ان 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 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۔

غسل کرنے سے ہم ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ سردی اور ناسخ میں تڑوٹ پختہ ہوتی ہے جسم صاف ہو جاتا ہے۔ بھوک کھل جاتی ہے یہی باتیں حاصل کرنے کے لیے حملہ 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 مطلقاً 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 تروٹمازہ 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 ہاسی۔ سٹری گلی۔ بدبودار اور بد ذائقہ غذا مراد ہے۔ اور کھانے کی زیادتی سے اپنی اشتہاء سے زیادہ کھانا

نہ چنداں بخور کر ذہانت برآید

نہ چنداں بخور ضعف جانت برآید

مثلاً اگر ایک ہی آم کھانے سے اشتہار جاتی رہتی ہو۔ اور سیری حاصل ہو جائے تو اس پر سے دوسرا اور تیسرا آم کھا لینا اپنے لیے زہر بلاہل ہو جائے گا یعنی اس دوسرے آم کے کھانے سے معدہ میں گرانی ہو گی۔ کھٹی میوے کا ریسہ اور پھل و دودھ شکر 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 سٹرا کرے گا۔ جس سے ایک قسم کی گیس یا اسٹیم (بھاپ) نکلتی شروع ہو جائے گی۔ اور غذا جو قابل ہضم نہیں ہے معدہ میں ہضم ہوتی اور سڑتی رہتی ہے۔ جس سے زہریلے انجیرے اٹھا کرتے ہیں اور یہ انجیرے 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 حالت کو ہیم بخار کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔

ہم اپنی روزمرہ کی غذا کے ساتھ جب کوئی اتفاق سے ثقیل غذا کھا لیتے ہیں تو وہ معدہ میں ہضم نہیں ہوتی۔ اور اس سے انجیرے اٹھا 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 انجیرے کو نیست و نابود کرنے کے لیے سرد پانی اور سرد ہوا نہایت ضروری چیز ہے۔ چونکہ گرم پانی سے جو انجیرے اٹھتے ہیں۔ وہ سرد چیزوں کے اتصال سے یا سردی

سے متاثر ہو کر دوبارہ پانی میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس لئے ہمارے جسم کے اندر نہ مہنم ہونے والی غذاء سے جو انجیر سے اٹھتے ہیں وہ سرد پانی سے غسل کرنے پر سردی سے متاثر ہو کر نیچے پیڑ کی طرف (دریاف) اتر گتے ہیں۔ اور پھر پائین 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 بلکاپن محسوس ہوتا ہے۔ اور طبیعت ہشاش بشاش ہو جاتی ہے۔ اس سے یہ صاف صاف معلوم ہوتا ہے کہ روزمرہ 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 ٹیند 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 انجیر جمع ہو کر جسم کی حرارت کو بڑھا دیتے ہیں تو پھر جس وقت جسم بخار میں اچھی طرح قبلا ہو تو اس وقت ہمارے جسم کے اندر کس طرح انجیر جمع ہوں گے۔ ساتھ ہی یہ بھی قابل غور امر ہے کہ جب جسم کی تھوڑی سی اسٹیم (حرارت یا انجیر) کو خارج کرنے کے لیے ایک بار غسل کی ضرورت پڑتی ہے تو یہ عرصہ دراز تک کا جمع شدہ اسٹیم یا زیادہ انجیر،

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 ہوگی؟ ایسے موقع پر بجائے ایک بار کے تین بار غسل کرنے کی ضرورت ہے یا نہیں؟ لیکن ہم اپنی نادانی میں پُرکمر اطباء 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 تجاوز کر جائے گا۔ ن کے قریب تک نہیں جاتے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ بخار خوب بڑھ سکتا ہے۔ اور پھر رفتہ رفتہ آدمی کو بیکار بنا کر اس کی زندگی کو دور بھر 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 لولی گوہنی 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

کہ ۱۰۴، ۱۰۵ ڈگری کا بخار ہونے پر یعنی وہ کانپتی جاتیں اور ٹھنڈے پانی سے غسل کرتی جاتی۔ اور اسی طرح غسل ہی کرتے کرتے ان کا بخار کا فورہ ہو جاتا تھا۔ ان کو دواسے بھی پرہیز تھا۔ بھول کر بھی کوئی دوا کبھی نہ استعمال کرتیں کوزین کے متعلق اکثر یہ ایک کہاوت کہا کرتی تھیں جس کا مطلب یہ ہے کہ کوزین نامی ایک دواسے جو کھاتے ہی مریض کا صفایا کر دیتی ہے۔ دوا دارو پر ان کو ذرہ اعتبار نہ تھا۔ ہم لوگوں کی بہت ضد سے وہ کبھی کبھی کوئی دوا کھنا لیتی تھیں۔ لیکن ان کا خاص علاج روزانہ کا حسب 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 آپ حیات اور دم عیسیٰ کا اثر رکھتا ہے۔

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

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

ایک ہی سائنڈ باری کا بتا رہا تھا۔ اس وقت یہ دونوں الو بیٹریا میں رہتے تھے۔ ماہ، ڈیڑھ ماہ بخار کی سخت تکالیف چھیلنے کے بعد ان کا بخار کم ہو گیا۔ لیکن کی حرارت سو 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 روایں بھی کی گئیں مگر فائدہ خاک نہ ہوا۔ انہیں ایام میں والدہ اپنے مکان سے الو بیٹریا آپنچیں۔ لڑکوں کی یہ حالت دیکھ کر ہم لوگوں پر بے چارے اور غصہ کرنے لگیں کہ بس ڈاکٹروں کے پھیر میں پڑ کر تم ان بچوں کی جان لینا چاہتے ہو۔ بہر کیف انہوں نے بچوں کی اپنے طریق پر دوا کی یعنی دس دن ان 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 بان کو بالکل چمکا کر دیا۔

میسری (مصنف کی) چھوٹی بہن تقریباً ۶۵ برس کی ضعیفہ ہے اس کی سسرال سگلی ضلع کے دنیو دیانکا نامی گاؤں میں ہے۔ یہ گاؤں بلیریا کا گھر ہے۔ بہن صاحبہ روزانہ صبح غسل کرتیں اور شام کو ہاتھ پاؤں دھولتیں۔ 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 دم با کر بھاگ جاتا۔ مجھے معلوم ہوتا ہے کہ یہ علاج بصورت غسل ان کو والدہ سے ترکہ میں ملا تھا اور قدرت نے اس علاج سے ان کو آج تک بالکل

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
س 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 اشٹنان، کیا آپ نے کبھی خیال کیا ہے کہ بڑے بڑے
تیرتھوں پر عموماً کلکتہ میں خصوصاً بہت علی الصباح اٹھ کر گنگا اشٹنان کا
رواج ہے۔ اس سے کیا کیا فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ علی الصباح
کمز تک پانی میں غسل کرنا اور اسی میں استناده رہ کر دس پندرہ منٹ
تک سندھیا کرنا کیا ہے؟ ایک طرح سے یہ ہی سبب ہوتا ہے۔ ایک
تو گنگا کا پاک و صاف پانی۔ دوسرے کھلے میدان کی تازہ تازہ ہوا۔ ان
چیزوں کا ایک ساتھ ہر جگہ ملنا مشکل ہے۔ اگر آپ بلا ناغہ روزانہ گنگا
اشٹنان 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 لا علاج مرض میں
گرفتار رہ چکے تھے اور اب روز تھ کے غسل سے یکبارگی بھلے چنگے ہو گئے
ہیں۔ خلاصہ یہ کچھ دیر تک پیڑ و تک جسم کو پانی کے اندر رکھنے سے وہ
اندرونی بیماریاں جو جمع ہو ہو کر امراض کی خوفناک صورت اختیار کر لیتے ہیں

پانی کی ٹھنڈک کے اثر سے گل کر پانی ہو جاتے ہیں۔ اور زائد حرمت و 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 آریں ریشیوں نے برہمنوں کو دن میں تین تین بار غسل کرنے کی ہدایت فرمائی ہے جس کی تفصیل یوں ہے۔

۱۔ علی 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 مدنظر رکھتے ہیں دن میں تین تین بار غسل کیا کرتے ہیں۔ انہیں کوئی بیماری نساذ و نادر ہی ہوتی ہے۔ چونکہ پانی میں اس قدر بے شمار فوائد اور صفتیں پائی جاتی ہیں۔ اس لیے ہم لوگ اہل مہنوں، اس کو ثانی 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 ہشت میو بھو و ہ تانے ار جے دد ہاتنے

مہے رندرانے یچھے“ (رگ وید، ۱۰، ۱۹)

ترجمہ : اسے 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

اور جو کچھ لکھا ہے اس کو ملاحظہ فرمائیے۔

ترجمہ : پانی ہی دوا ہے۔ پانی ہی امراض کا دفع کرنے والا ہے۔ چونکہ یہ تمام امراض کو دور کرتا 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۔

اقوالِ رگ وید ملاحظہ ہوں۔

ترجمہ : پانی (آب حیواں) میں حیات ابدی بننے 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 فواید اور مہلکیاں پوشیدہ ہیں۔ یہ سو من 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 اصول سائنس کو مد نظر رکھتے ہوئے غسل کیا ہے۔ اور اس کے فواید کا فوراً ہی مجھے ثبوت بھی ملا ہے۔ بعض حالتوں میں تو غسل کر کے خوب فائدہ اٹھایا ہے۔ وہ فوائد حسبِ ذیل ہیں۔

”ہماری تحریر کے مطابق اگر ناظرین بھی تجربہ کریں تو یقیناً کامل ہے

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 ہب ہاتھ لیا اور میری یہ سب شکایتیں جاتی رہیں۔ یہ ہاتھ میں ہونے والے ماہ پوس کے کڑکڑاتے ہوئے جارے میں بھی روزانہ دو بار یعنی ایک بار صبح اٹھنے کے بعد اور دوسری بار رات کے اٹھنے کے لیے 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 پر ہے۔ اسی لئے میں اپنے ہر ایک قادمی 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 نسبت اربعہ عناصر پانی۔ مٹی۔ دھوپ ہوا، ہی امراض کے دور کرنے اور ان کی بیچ گنی کرنے کے لیے زیادہ مفید اور موثر ہیں۔ یہ جلد اشید اتنی آسانی

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 چھوڑنے میں ایام گزارنے والے غریب سے لے کر محلوں اٹاریوں پر ایام راحت بسر کرنے والے امیر سے امیر کبیر اور کروڑ پتیوں تک ان قدر ترقی 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 لا کر اس کی آزمائش کرنا کیا ہر عقلمند انسان کا کام نہیں؟ اتنا معلوم ہونے پر بھی اگر ہم خواب خرگوش میں پڑے رہیں تو کیا یہ ہماری بدقسمتی اور بد نصیبی کی دلیل نہیں ہے؟ پان کی پاکی اور فوائد کی نسبت جو احادیث وغیرہ اہل 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 الله صلى الله عليه وسلم من توضأ

فاحس الوضوء خرجت خطايا من جسده... (النج)

ترجمہ: نہر یا 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 بیتها

واشتد بہ وجعہ ہر یفوا علی من سبع قید
 و کیتھن لعلی
 دخرج (الخ)

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

قال الحی من فیح جہنم فاطفوا ہا بالماء
 آپ نے فرمایا بخار ووزخ کی بھاپ ہے۔ تم اس کو پانی سے بچاؤ "بخاری"
 قال ماؤها شفاءً

پانی شفاء ہے (مشکوٰۃ)

قول اللہ تعالیٰ "وجعلنا من الماء کل شیء حی
 افلا یؤمنون ۛ

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 بد نصیبی اور بدنہختی

کی اور کیا دلیل ہو سکتی ہے۔

غسل سے امراض دور ہوتے ہیں

پیشتر مختصر طور پر اس بات کا ذکر ہو چکا ہے کہ غسل سے امراض دور 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 اٹلیہ کی مثال ہے۔

ملک اٹلیہ کے لوگ بخار ہو جانے پر رسماً یا علاجا دن میں دو بار عموماً سرد پانی سے غسل 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 انجیر سے (بخار) پانی ہو جاتے ہیں اور بخار ر فوج کر ہو جاتا ہے۔ اٹلیہ کی مانند مشرقی بنگال کے دیہاتوں میں بھی اسی طرح بخار آنے پر سرد پانی سے غسل کرنے اور باسی چاول کھانے کے عادی ہیں۔ اور اس طریقہ (علاج) سے ان لوگوں کا سخت سے سخت بخار بھی کافور ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر لوئی کوہنی نے چوسٹ فادرنب اور لینڈ لیٹر علمائے سائینس کے ایجاد کردہ اصول غسل پر میں نے خاص اپنی بیماریوں کے

نلا وہ گندے بچر 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 سے کا بخار ہوا۔ اس کو دن میں دو بار ہپ ہاتھ کرایا۔ بس وہ بالکل تندرست ہو گیا۔ میرے منجھے 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 گہنی مٹی کی پٹی باندھی جس سے اس کا بخار اور پھوڑا دونوں اچھے ہو گئے۔

میری عورت کو پرانے دمرہ کی بیماری ہے میں نے انہیں پانچ مہینہ تک لگاتار دن میں دو بار ہپ ہاتھ 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 ۴۰ مرض بھی جاتا رہے گا۔

میرا بچوٹا 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 ہاتھ کرانے سے فوراً آرام ہو جاتا ہے۔ کھانسی نڈکام بیچس شکم کے امراض یعنی قبضیت وغیرہ وغیرہ تمام امراض اسی طریق علاج سے اس قدر جلد ختم ہوتے ہیں کہ کوئی شخص بغیر اپنی آنکھوں کے دیکھے ہوئے یقین ہی نہیں کر سکتا۔ خونی پیشاب میں۔ موتی جہرا تین دن میں اور قبضیت چند ہی گھنٹوں میں۔ اور نڈکام، کھانسی

ایک ہی دل میں جانی رہتی ہے۔ یہ مذکورہ بالاتین خاص میرے تجربہ میں آچکی ہیں کسی کی سنی سنائی یا من گھڑت باتیں سنیں ہیں۔

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

پانی پینا

اب تک پانی کا استعمال بیرونی جسم پر تھلا یا 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 چاہیے۔ اس کی نسبت ایک نامی شاعر کا قول ہے کہ پیٹ کے دو حصے غذا سے اور ایک حصہ پانی سے بھرنا چاہیے۔ اور ایک حصہ ہوا کی آمد و رفت کے لیے خالی رکھنا چاہیے۔

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 آماج پر

دوبارہ کپتی 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 مضم ہونے (یا پکنے) کے لیے انہیں چاروں چیزوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ معدہ کو مثل ہانڈی یا برتن کے سمجھنا چاہیے۔ اس کے اندر کی پت یا صفرا بمنزلہ آگ (گرمی) ہے۔ پانی پیسا 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 گلانے نہیں گلتا۔ بلکہ ہانڈی کے باہر کچا ہی کرنے لگتا ہے اور ناقابل استعمال ہو جاتا ہے اسی طرح سے ہم جو کچھ کھاتے ہیں اگر وہ ہمارے بھوک سے زیادہ مقدار میں ہو تو وہ کھانا معدہ میں ہرگز مضم 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 بد مزہ ہو جاتا ہے۔ اس لیے جس طور سے چاول کو پکانے کے لیے حساب سے (مقدار) سے پانی دینے کی ضرورت ہے ویسے ہی ہمہ جسم کی حفاظت کے لئے بھی انداز سے پانی پینا چاہیے۔

علی الصبح اٹھ کر پانی پینا

جب کبھی جسم میں زیادہ گرمی محسوس ہوتی ہے تو پیاس بھی بہت معلوم ہوتی ہے۔ جتنی پیاس ہونی چاہیے اتنا ہی پانی پینا چاہیے۔ 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۔ تپے کا ہونا۔ شکم میں گرانی کا محسوس کرنا وغیرہ وغیرہ۔ یہ سب خرابیاں صبح کے وقت قدرے ٹھنڈا پانی پینے سے جاتی رہتی ہیں۔

پہلے یہ بھی بیان کیا گیا ہے کہ جسم کی حفاظت کے لئے اسی 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 بھونکا 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 حصہ صفحہ ہضم ہو کر مثلاً ذہن میں جمع رہتا ہے۔ اس لئے رات کے سات اٹھ گھنٹے کے بعد علی الصبح بستر سے اٹھتے ہی ٹھنڈا پانی پینے سے ہمارا جسم تروتازہ ہو جاتا ہے۔ اور جسم کے اندر تازہ اور باکار 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

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

پانی کے حسبِ ذیل نام آبیورید میں درج ہیں

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

بمطابق آبیورید پانی کے اوصاف اور اس کے فوائد

جمل : نیان۔ سکتہ۔ پیاسا تشنگی (تندرستی سوزش) تے آتا
 نوبیے مادوں کو دور کرتا ہے۔ یہ مقوی اور تسکین دہ ہے۔ اور دل کو اطمینان
 بخش، قبض کشا۔ بد بھنی کا دافع۔ ہمیشہ مفید اور ٹھنڈا۔ ہکا اور پاک اوصاف
 ہے۔ یہ انسان کے لیے آبِ حیوان یا آبِ حیات کے مانند ہے۔
 بارش کے پانی کے متعلق آبیورید میں یوں تحریر ہے کہ بہات کے دنوں
 میں بارش کا جو پانی زمین پر پڑتا ہے۔ وہ بڑا ہوتا ہے نقصان دہ ہے لیکن
 تین دن بعد وہ صاف اور آبِ حیات کی مانند ہو جاتا ہے۔

آبیورید 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 چاہیے اس سے معدہ کی
 گرمی اور حرارت بڑھتی ہے۔

بلحاظ آیور ویدک سر پانی پینے کے فوائد

امراض سکتے ہیں صفر اپت 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 کھانے پر زیادہ محنت کرنے اور سر میں چکر آنے پر۔ بد ہضمی کے سبب کھٹی ڈکاریں آنے پر۔ اور وہ مچھوٹے 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۔ سر پانی پینا بہت ہی سود مند ہے۔

بلحاظ آیور ویدک 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

نا قابل برداشت پیاس جان کی گاہک ہوتی ہے۔ اس لیے پیاس سے آدمی کی جان بچانے کے لیے پانی دینا چاہیے۔ پیاس سے 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 پیاس سے کو پانی دینا بند نہ کرنا چاہیے۔

پینے کا پانی کس طرح رکھنا چاہیے

عام طور سے تمام گھروں میں سب سے زیادہ ہوا دار اور دھوپ کی پہنچ سے باہر پانی رکھنا چاہیے۔ 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 جھجھریسی جگہ رکھنا چاہیے۔ 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 پڑے ہو جانے کا خوف رہتا ہے۔ اس لئے لوگوں کو چاہیے 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 پرائنڈائیڈ واٹر (PRANDIOED WATER) یعنی جو پاک پانی زندگی بخش طاقت یا اثر سے متاثر کیا گیا ہو وہی پینا چاہیے اب یہ معلوم کرنا کہ پانی کس طرح حیات بخش طاقت یا اثر سے متاثر کیا جاسکتا ہے پرائنڈائیڈ (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 کسی بارڈالے میں یا طمانے جلانے سے پانی روح یا ہوا سے

متاثر ہو جاتا ہے اس قسم کی ملاوٹ کے طریقے اکثر شربت والے کی دکان پر برف ڈالتے وقت دیکھنے سے بخوبی سمجھ میں آ سکتی ہے جب کہ وہ برف ڈال کر دو گلاسوں میں باری باری اوڑھتا 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 مٹی میں زہر کے دور 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 دور کرنے کے لیے عام طور سے ہم لوگ کیا کرتے ہیں؟ پہلے تو اُس کو پانی سے دھو کر صاف کریں گے لیکن اتنے سے ہم کو اطمینان نہیں ہوتا۔ ہم اس کو مٹی سے خوب رگڑ رگڑ کر مانتے 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

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 حصہ 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۔

آئیے اب ایک دوسری تمثیل اور تجربہ سے پانی کی طاقت کا اندازہ کیا جائے فرض کیجئے کہ آپ کے ہاتھ میں کوئی نرم شے مثل گڑ وغیرہ کے لیسار ہے۔ جو ہاتھ سے چپٹ جاتی ہے اور اس چیز کو ہاتھ سے علیحدہ کر دینے پر بھی اس کا کچھ جزو یا 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 دور کر دے۔ اگر لیس وغیرہ زیادہ ہے تو پانی کے ساتھ ساتھ مٹی سے بھی کام لینا پڑتا ہے۔ اس تمثیل سے یہ عقیدہ 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 جاسکتی ہیں۔ اس لیے پانی اور مٹی ہمارے جسم کے جملہ امراض کو دور کرنے کے لیے اور زہر کو زائل کرنے کے لیے ہمارے سب سے بہتر، سہل سے سہل اور اعلیٰ ترین دوائیں ہیں۔ جس طرح سے ماں کا کاؤدو بچے کے لیے ضروری اور مفید ہے۔ اسی طرح سے پانی قدرتی ماں کاؤدو ہے جو آپ کی ہمارے بلکہ روئے زمین پر کی ساری مخلوقات کی حفاظت کرتا ہے۔

حجم کے اندر پانی اور اُس کا بیان

ہمارے جسم کے اندر ہی پانی اسی ٹیصد 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 آمد و رفت کے لیے نالیاں موجود ہیں۔ جسم کا ہر ایک حصہ 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 ٹانگ (مقوی ادویہ) کا اثر کرتا ہے۔ صبح سوکر اٹھتے ہی اور رات کو بسترے 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 بہت ضرورت کے موافق پانی پینا چاہیے۔

”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

یونان کا قول ہے کہ کھانا کھاتے وقت بہت کم پانی پینا چاہیے بلکہ کھانا کھا لینے سے کم سے کم دو گھنٹہ بعد پانی خوب پینا چاہیے۔ واقعی

اگر اجنبات کیا جائے تو یہ نتیجہ ملتا ہے کہ غذا شکم میں جا کر کم از کم دو گھنٹہ میں تھکنا 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 بخور سمجھنا چاہیے۔ جو بھاپ کے بعد عرق ہونے پر جلد و بدن اور خون ہو کر جسم کو قوی کرتا ہے اور صحت کا شہتہ آمین ہوتا ہے۔



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

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 ہتھیریا یا برتن میں چاول پکنے کے لئے ایک حساب سے دن زیادہ نہ کم، گرمی پہنچائی جاتی ہے۔ اسی طرح سے معدے کے اندر پہنچتی ہوئی بذریعہ گرمی (صفر یا پت) ہضم ہوتی ہے۔ اس گرمی یا صفر کو اعتدال پر 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 ۹۷.۶۲ درجہ کی حرارت ہے۔ یعنی ۶۲.۶۸ 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 دُبلّا پُلا 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

۹۸۶۴ درجہ سے کچھ زیادہ رہتی ہے۔ بہر حال 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 سنا گیا ہے کہ باٹ کے گو دمام میں گیس کے جمع ہونے سے آتشزدگی واقع ہو گئی ہے اور آگ نے بہت خوفناک صورت اختیار کر لی ہے۔ بجنسہ 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 پڑے (اعضاء) چلنے لگتے ہیں۔ اور جب اس گرمی سے آنتوں کے اندکافضد چلنے لگتا ہے وہ خشک شدے کی صورت 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۔

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 خستاق ہو جاتا ہے اور جب پھیپھڑے اور دماغ دونوں پر ایک ساتھ حملہ کرتے ہیں تو ٹائیفائیڈ نمونیا ہو جاتا ہے علیٰ ہذا القیاس جسم انسانی کے مختلف اعضاء پر 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 اضرورت سے زیادہ بڑھ جانا ہے۔ انہی وجوہات سے لونی 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 جاسکتا 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۔ سردی اور تازہ پھلوں کا سردی 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

کا اندرونی اور بیرونی استعمال بھی کرنا چاہیے۔ 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 اصول کو مدنظر 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 و حیوانات 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 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 حصہ پر باری باری سردی گرمی پہنچاتے ہیں۔ ویسے ہی اندرونی حصوں 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 و اعتدال

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 کھالینے سے تنورِ شکم سے پیدا شدہ آگ سے بھی اندر ہی
اندہ 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 آتشزدگی
سے پناہ میں رکھنے کی حاجت ہے اور اس کی تدبیر یہ ہے کہ بھوک سے
زیادہ اور ناقابل 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 شہدِ اجل بالکل دور و امن سے رہے گا۔
اس کا ذکر پیشتر کیا جا چکا ہے کہ عناصرِ 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 حوامِ بخارِ نتِ قبیر کہتے ہیں۔ جسم کی حفاظت کے راستے بدعظمتوں
کی گرنہ 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

اندر اس گرمی کی زیادتی ہی کا نام بخار ہے کوئی کوہنی کا قول ہے کہ جب کوئی مرض پیدا ہو فوراً سمجھ لینا چاہیے کہ جسم کے اندر بخار موجود ہے۔ اور بخار ہوتا 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۔ کسی ہی آگ کیوں نہ لگی ہو اسے پانی اور مٹی سے بجھایا جاسکتا 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 فرا 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 وائائی کی ضرورت ہے۔

جسم کی گرمی کو اعتدال پر قائم رکھنے ہوئے زائد گرمی کو دور کرنے کے لیے صرف پانی کا اتنا پتلا پتلا من مان 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 بخون فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کے اصول اور طریقے کو کوئی کوہنی اور جوش اور لینڈیز وغیرہ بزرگ ہستیوں نے جو قلمبند کیے ہیں اور اس کے راستے ہم کو دکھلائے ہیں۔ ہی ہمارے لیے مفید اور قابل متبع اور پیروی ہے۔

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

دوسرا سیکڑ باتھ۔ اس کے لیے لونی کو ہنسی 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 ہو گئی ہے۔ اب اس آگ کو بچانے 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 پھینسی 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 کارنٹیل (سرطان یا پچھاگت) 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 پیرو 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۔

ایک مرتبہ ایک نمونیا کا مریض آیا اس کو مذکورہ بالا ترکیب سے زیر علاج رکھا گیا۔ اور صرف دس دن میں اس کو شفا سے کلی حاصل ہو گئی۔ میرا نوعمر لڑکا جس کا نام وشیو پد مکھو پادھیہ ہے جس کی عمر نپدرہ برس کی ہے۔ ۲۹ جنوری ۱۹۲۲ء میں اس کو بڑے زور کا نمونیا ہو گیا۔ اس کی حرارت ۱۰۵ درجہ تک پہنچ گئی۔ دائیں جانب کا پھیپھڑا سوج گیا اور اس میں سخت درد پیدا ہو گیا۔ رہ رہ کر وہ بڑے زور سے کھانسنے لگتا۔ مارنے 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 درپائے حیرت میں پڑ جائیں گے۔

لوگوں کا یہ خیال ہے کہ نمونیا بڑی بڑی بیماری ہے خصوصاً اس وقت جب کہ مریض کو نمونیا ہو گیا ہو۔ بخار ۱۰۵ درجہ کا ہو۔ دائیں جانب کا پھیپھڑا سوج گیا ہو۔ اور اس میں درد بھی ہو۔ اور مریض سخت سے چھین ہو تو لوگ یقین کر لیتے ہیں کہ واقعی نمونیا۔ اور ایسے نمونیا سے جانیر ہوتا تو حوار کی 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 چاہیے۔ لیکن لوئی کوٹسنی 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 میں

میں لوٹی کو صحتی لکھتا ہے کہ ہم لوگ جو غذا کھاتے ہیں وہ اگر مقررہ مقدار میں ہو تو معدہ میں جا کر صفراء کے ذریعہ اور دیگر بہت سے جسمانی حرکات و افعال کے سبب مضخم ہو جاتی ہے۔ اگر وہ غذا حسب معمول مقدار کے مطابق ہو۔ اور زود مضخم 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 نشوونما اور بالیدگی کا باعث ہے۔ لیکن اگر ہم زیادہ کھانا کھالیں۔ یا قابل استعمال غذا کھالیں تو وہ معدہ میں بجائے مضخم ہونے کے پڑی پڑی مٹرتی رہے گی۔ یہ بات تو عام طور سے لوگ جانتے ہیں۔ جہاں کہیں بھی کوئی شے پڑے پڑے مٹرتی 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 مٹرتے 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 مبنی یہی گرم اسٹیم ہے جس کا خزانہ یا مخرج معدہ ہے۔ اسی معدہ اور پیڑوں کے اندر سے اٹھنے والی اسٹیم بخار ہے۔ اور معدہ یا پیڑوں 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

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 سوج جاتا ہے اور سخت
درد محسوس ہونے لگتا ہے۔ جب دائیں جانب سے پھیپھڑے پر اس

اسٹیم کا حملہ ہوتا ہے تب اسے PNEUMONIA 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 ہلکے مرض ہے۔ جب پھیپھڑے پر مرحل کا اثر پہنچتا ہے تو وہ

سوج جاتا ہے۔ اس وقت مریض کا جسم بہت زیادہ گرم ہو جاتا ہے۔

اس کے جسم کے اندر اور باہر بہت جلن معلوم ہوتی ہے اور پیاس بہت

بہت لگتی ہے۔ مریض گھٹری گھٹری 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 ۱۰ ڈگری کا بخار ہو گیا اور ساتھ ہی ساتھ

دائیں 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 کوہنی کا خیال ہے کہ جہاں بخار ہو تو سرد پانی یا گیلی مٹی اس کا علاج

سمجنا 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 پیداوار

نہ تک ہو جاتی 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 ہو گیا۔
کہ اس کو اٹھا کر سینر ہاتھ کے لیے ٹب میں بٹھانا مشکل ہو گیا۔ اب صرف
پیڑ پر ہی مٹھوڑے مٹھوڑے وقفہ سے مٹی کی ٹی 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 ہاتھ دیا گیا جس سے اس کو نیند آگئی۔
یہ نیند پانچ وچھ گھنٹہ تک رہی سینر ہاتھ کے بعد پہلے دن کی طرح مٹی
کی ٹی دی جاتی رہی۔

ایک دو دنوں میں اس کو دوا کے طور پر صرف کچھ ناریل کا پانی اور
نارنگی کا جوتی اور سرور پانی دیا گیا۔ اور چھ دن بھی اسی طرح گزر گیا
پانچویں دن صبح بھئی کی حالت سے اسے کچھ بھی نہ لگی۔ دماغ میں
بہت سے گنگریوں کی پٹیوں کو چھانک کر دیکھا جھنڈا دیا گیا۔
پانچویں دن صبح بھئی کی حالت سے اسے کچھ بھی نہ لگی۔ دماغ میں
بہت سے گنگریوں کی پٹیوں کو چھانک کر دیکھا جھنڈا دیا گیا۔
مریض کے جسم میں سب سے پہلے گنگریاں پھرائی گئیں۔
مریض کے جسم میں سب سے پہلے گنگریاں پھرائی گئیں۔
مریض کے جسم میں سب سے پہلے گنگریاں پھرائی گئیں۔
مریض کے جسم میں سب سے پہلے گنگریاں پھرائی گئیں۔

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 چاہیے۔ ہوا آنے کے لیے مریض کے کمرہ کی کھڑکیاں کھلی رکھنی چاہئیں۔ خواہ وہ برسات کا موسم ہو یا جاڑے کا۔

لونی کوھنی اور جوشت کا قول ہے کہ جس طرح مرض نمونیا کا علاج پانی مٹی اور ہوا سے ہوتا ہے۔ ویسے ہی ٹائیفائیڈ 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۔

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

ان تمام باتوں سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ جلد ہی جسمانی حرارت میں زیادتی

مخسوس 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 (ٹمیکہ و عمیرہ) 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 ٹائپائڈ بخار میں مریض کو پینے کے لیے برائے نعم و داد دیتے ہیں زیادہ
پانی ہی کے استعمال سے مریض کو اچھا کرتے ہیں۔ میر یہ خیال ہے کہ اگر وہ
لوگ تمام امراض میں قدرتی علاج کے مطابق غسل دلا کر یا تو بلا شک اور
بھی مفید ثابت ہو۔

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



حجم 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 ہی زندہ نہیں رہ سکتا۔ مگر ہوا بند ہو جانے سے ایک منٹ بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ اسی لیے صحت اور حکیم مطلق نے ہمارے جسم کے اندر اور باہر ہوا پہنچانے کی تدبیر کر دی ہے۔

ہوا کی یہ قدرت ہے دیکھو کہ حیرت مندی ہے کہ وہ ہر شے کو خواہ بدبو دار ہو یا خوشبو دار فوراً اپنے ساتھ ملا لیتی ہے۔ جہاں کہیں کوئی مصالحہ یا خوشبو دار شے ہوگی کرنا ہے تو اس کی خوشبو دور کے آدمیوں تک کو ہوا پہنچا دیتی ہے۔ پھر وہ اسے کے لٹکر سے کو ہوا سنے جہاں مس کیا کہ اڈگر دھپلی کی بسا رہے گا کہ یہ خوشبو اس سے ہے یہ معلوم ہوا کہ ہوا پھیلنے والی ہے اور ہوا کے ذریعے خوشبو اور پھیلا سنے والی ہے۔ اس لیے اس کو حامل بو

کہنا بیجا نہیں ہے۔ جو شبو ہوا کے ساتھ مل کر ہماری طبیعت اور روح اور
 دماغ کو خوش کرتی اور فرحت بخشی ہے اور بُو ہوا کے ساتھ چوست ہو کر
 جسم کے اندر امراض پیدا کرنے کی تحریک کرتی ہے۔ اس لیے بدبودار مقامات
 کو خانہ امراض سمجھ کر ترک کر دینا چاہیے۔ یہی وجہ ہے کہ جب گھر میں یا محلہ
 میں کسی کو ہیفیڈ یا پلگ کی بیماری ہو جاتی ہے تو آل بیماری سے بچنے والے
 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 وہاں وغیرہ بیماریوں کی حالت میں
 شہروں کی ہوا کو خراب محسوس کر کے شہر ترک کر کے باہر نکل جاتے ہیں یا
 اور وہاںی 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 جنی کے
 جسم میں پیشتر ہی سے کچھ موجود رہتی ہے۔ ان 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 وہی وہاں بیماری امراض جہلکہ کی شکل میں آکر
 جسم پر حملہ شروع کر دیتی ہیں۔ اگرچہ ہوا کے بغیر ہماری زندگی غیر ممکن ہے۔

مگر یہ بھی دیکھ جاتا ہے کہ اگر ہوا کے ساتھ کوئی خراب گیس شامل ہوتی ہے تو وہ جسم ہلکے اور خوفناک امراض پیدا کر کے مریض کو موت کے قریب پہنچا دیتی ہے۔ مثلاً میرپا، چیچک اور طاعون ہیضہ وغیرہ وغیرہ۔ اس لئے ہر انسان کو اس بات کی احتیاط لازمی اور لابدی ہے کہ وہ جملہ گندمی اور خراب ہواؤں سے بچتا رہے اور ہمیشہ اپنی زندگانی کی چند سانسیں پاک سات 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 ننھے سوراخ ہر رو نگھٹے 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 پہنچا کرتے ہیں۔ قدرت نے منہ کو کھانا کھانے اور ناک کو سانس لینے کے لیے مخصوص کر دیا ہے۔ اگر کوئی شخص بجاٹے ناک کے منہ سے سانس لیتا ہو تو یہ سمجھ لینا چاہیے 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 لوئی کوھنی کا قول ہے کہ جو ناک سے سانس نہ لے کر منہ سے لیتا ہو تو اس کو آئندہ کے لیے پور شیار ہو جانا چاہیے۔ قاعدہ سے تمام جسم کا اٹھ لینے سے سانس لینے والے اعضاء کی تمام خرابیاں دور ہو جاتی ہیں جس نے مستقبل میں امراض ہلکے کا خوف

نہیں رہتا۔ لوٹی کوھنی کا یہ قول ہے کہ جو میسک قاعدہ کے مطابق روزانہ غسل کرتا ہے۔ اس کو آب و ہوا 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۔

لوٹی کوھنی نے لکھا ہے کہ جتنے طویں، 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 ہلا رکھتا ہے۔ ان 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 دنیا سے سفر اختیار کر لیتے ہیں۔

لوٹی کوھنی کے ذریعہ 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 دور ہو جاتے ہیں۔ پاک صاف ہوا مثل پاک صاف پانی کے جسم کے لیے بہت مفید ہے۔ اکثر دیکھا جاتا ہے کہ دریا کے کنارے تک آیا ہوا مریض تپتا ہوا گر 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 دینے جلنے سے

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 یا 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۔



جسم انسانی سے خلاء کا تعلق

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۔ جسم 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 تمام (خلاء) کی بھی ضرورت ہوتی ہے جس کے درمیان سے صاف ہوا گزرتی ہے۔

www.marfat.com

تمام اقسام کے غسل

لوئی کوھنی۔ لسنڈ لیتھرا اور اے جوشت

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، لینڈ لیتھرا اور اے جوشت وغیرہ اصولِ قدرت کے مطابق علاج کرنے والوں نے اس طرح سائنس کے مطابق غسل کرنے کی ترکیب بنائی ہیں۔ اور اس سائنٹفک ترکیب سے غسل کر کے کس طرح ہم لوگ امراض کے حملوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ لیکن تمام غسلوں میں صرف انہی غسلوں کا مفصل طور پر ذکر کیا جائے گا جو سب سے زیادہ صہل اور مفید ہیں۔

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

۱۔ کیچر کا غسل یعنی مٹی اور پانی کو مخلوط کرنے سے جو گیلا کیچر تیار ہوتا ہے اس کا مختلف حالتوں میں کبھی سارے جسم پر اور کبھی جسم کے خاص حصوں پر لپیپ کرنا ڈبا تھ کہلاتا ہے۔ اس باتھ کا اے جو نشت خاص طور پر حامی تھا۔

۲۔ ہپ باتھ (غسل ناف) اس میں سرد پانی کا استعمال کیا جاتا ہے۔
۳۔ سینر باتھ (غسل آلہ تناسل) خاص طور سے سرد کئے ہوئے پانی میں یہ غسل کیا جاتا ہے۔

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

۵۔ اسٹیم باتھ اور بخارات کا غسل اگر 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 تپوں

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۔ ایئر اینڈ لائٹ باتھ (ہوا اور روشنی کا غسل) بہتر نہ جسم ہو کر روشنی میں بیٹھ

کہ صاف ہوا کو جسم پر لگنے دینا۔ مثلاً جاڑے یا گرمی یا برسات ہر موسم میں کھڑی کو کھول کر سونا اور ہوا اور روشنی میں غسل کرنا عمدہ طریقہ ہے جو نرسٹ 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 جاسکتے 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 کسکری، پتھر یا گھاس کا کوئی جزو شامل نہ ہو۔ اور نہ کسی دوسری قسم کی مٹی یعنی گھونگے اور سیپ کے ریزول 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 کی کیچڑ مراد ہے۔ اس کو دروغ 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 $98.6^{\circ}C$ درجہ سے زیادہ گرمی کے بڑھ جانے سے پیدا ہوتا ہے۔ اور یہ بخار مہلک گرمی یا آگ کے ہے جس کا دشمن پانی ہے۔ اس لیے ہمارے جسم میں جب کوئی مرض یعنی بخار پیدا ہو تو اس

کو دبانے کے لیے صرف پانی یا پانی اور مٹی ۱۲ استعمال کرنا چاہیے۔ چونکہ
 بہ نسبت ایک کے دو کا زور زیادہ ہوتا ہے۔ اس لیے پانی اور مٹی سے تیار
 ہونے والے کچھڑ 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 کچھڑ کو استعمال کرنے میں زیادہ فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ جہاں کچھڑ
 کا لپ 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 پیٹرو (زیر ناف) پر گیلی مٹی کا لپ
 پانی کے غسل کی نسبت حسب ذیل امراض میں زیادہ مفید ہے۔ نمونیا کا
 بخار۔ بلیریا کا بخار۔ پچیش۔ سسل براز۔ دمہ۔ رق وغیرہ۔
 اگر تمام لوگ اس امر کا تجربہ کریں کہ گرمی (حمارت) دور کرنے کے
 لیے کچھڑ 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 لپ 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 سوٹھ سے
 مٹی اٹھا اٹھا کر اپنے اوپر پھینکتا ہے۔ جس سے اس کا زخم اچھا ہو جاتا ہے
 نھوڑے کے پاؤں میں زخم ہونے یا کسی اور مرض کے ہو جانے پر زخم پر
 مٹی ہی کا لپ چڑھانے میں۔ اس سے اس کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔

سُرپانی سے ہپ ہاتھ اور اسپائن ہائینا

فکرتن ہپ ہاتھ اور اسپائن ہاتھ سرد پانی سے لیا جاتا ہے گرم پانی سے نہیں لیا جاتا۔ اردو میں ہپ ہاتھ کا ترجمہ غسل ناف یا نصف غسل ہو سکتا ہے۔ اسپائن ہاتھ کا مطلب سرد پانی سے ٹپ یا ناندیا حوض میں لیٹ کر غسل کرنا ہے اور ہپ ہاتھ کا مطلب ٹپ یا مرض میں جنگھوں کے اوپر ناف تک جسم کو پانی میں رکھنا ہے۔ اور بقیہ اعضاء پانی سے باہر خلاء میں رکھنا چاہیے۔ اسپائن ہاتھ میں جانگھ سے لے کر پیر تک اور گلے سے لے کر ستر تک پانی کے اندر رکھنا چاہیے۔

ہاتھ کا ٹپ بالٹی والے دبیر ٹین کی چادر کا بنا ہوا ہونا چاہیے ہپ ہاتھ اور اسپائن ہاتھ۔ سیر ہاتھ یہ تینوں قسم کے غسل جس قسم کے ٹپ میں لیے جاسکتے ہیں اس کی شکل صورت سامنے والی تصویر میں ملاحظہ ہو۔ اس میں اسپائن ہاتھ کی تصویر دکھلائی گئی ہے۔ اس ٹپ کی لمبائی میں لیٹ کر اسپائن ہاتھ لیا جاتا ہے اور آڑے بیٹھ کر ہپ ہاتھ لینا ہوتا ہے ہپ ہاتھ لینے کے لیے ٹپ میں اس طرح تہچھا ہو کر بیٹھ جانا چاہیے جس میں جانگھ کے نیچے اور ناف کے اوپر کا حصہ ٹپ سے باہر رہے۔ صرف جانگھ سے کمر تک ٹپ کے اندر رہے۔ اس طرح بیٹھنے پر ٹپ میں جتنا سرد پانی سما سکے ڈالنا چاہیے جسم ملنے کا کام بہت زور سے نہ ہو۔ اور ایک دم آہستہ آہستہ بھی نہ ہونا چاہیے۔ بلنے کا طریقہ

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 حصہ تک اس طرح سے جسم کو بلبل کر سرد کرنے کا نام اریکشن ERECTION BATH غسل زیر ناف ہے اس غسل کے لیے جو پانی استعمال کیا جاوے۔ اس کا پتہ پتھر یا درجہ حرارت ۶۸ درجہ سے لے کر ۴۸ درجہ تک کے اندر ہونا چاہیے۔ جو پانی ممکنہ شہر کے اندر ملتا ہے۔ خواہ جاڑا ہو یا گرمی یا برسات اس کی حرارت عموماً ۶۸ درجہ اور ۴۸ 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 چاہیے۔ اور پانی کے بجائے برف ہرگز ہرگز استعمال نہ کرنا چاہیے۔ موسم سرما میں دیہاتی تالابوں کا پانی جیسا ہوتا ہے۔ ویسا ہی پانی ہپ ہاٹھ کے لیے استعمال کرنا چاہیے 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 ہاٹھ اور اسپان ہاٹھ دونوں میں ایک ہی پانی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ہسپ با تھ اور اسپائن با تھ کا جسم پر اثر
جسم کے کچھ حصہ 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 مضہم شدہ تغذیہ غذا کے ٹھرنے 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 بنزلہ 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 ۹۸.۶۴ 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 با تھ اور ہسپ با تھ ہیں۔ ان با تھ 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

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 کچیٹر 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 کچیٹر 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 پیٹرو 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 ان سے گرم دودھ کی طرح بھاپ اٹھنے لگتی ہے۔ اور یہی وجہ ہے بھاپ

جسم کے اندر سے باہر تک بچ کر گرم کر دیتی ہے۔ اب اگر ٹب میں سرد پانی رکھ کر اس میں پیرو کو ڈبوئے ہوئے بیٹھے رہیں تو ٹب کے اندر والے سرد پین کے اثر سے جسم کے اندر کی بنیاد بن جائے گی۔ اور وہ پانی بول و براز کے ذریعہ یا پسینہ کے ذریعہ جسم سے خارج ہو جائے گا۔ پیرو پر گیلی مٹی استعمال کرنے سے بھی یہی نتیجہ حاصل ہوتا ہے۔ اس سبب ہاتھ اور ٹب ہاتھ 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 ہاتھوں سے کیسا حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔

لوئی کوھنی نے لکھا ہے کہ ایلو پتھیک ڈاکٹر مرلیض کے پیرو پر پانی استعمال کرنے سے ڈرتے ہیں۔ معمولی بخار ہونے پر یہ مرلیض 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 سرد پانی ڈالنے کی رائے دیتے ہیں۔ شاید وہ یہ نہیں سمجھتے کہ ہمارے جسم میں گرمی کا مرکز پیرو ہے۔ گرمی کی بیشی اور پیدائش کا مقام پیرو 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 پیرو یا معدہ جسم کے اندر ایک ایسا مقام ہے جہاں سے زندگی کی آگ پیدا ہوتی ہے۔ جس کے تیز اور ضرورت

سے زیادہ تیز شعلے جب بھڑک اٹھتے ہیں تو اس خاٹہ ہستی میں آگ لگا کر
 ایک قیامت برپا کر دیتے ہیں۔ اس کے شعلے دیکھو اٹھتے ہوئے سانس
 جسم کو بے حد گرم کر دیتے ہیں۔ اور ایسا معلوم ہے۔ تاہم گویا جسم کے چاروں
 طرف آگ سی لگی ہوئی ہے۔ اس کی ہونے تک کے خزانہ یام کر یعنی
 کو چھپوڑ کر ہم صرف اس کے جوالوں اور شعلوں پر یا سہ پہر پانی ڈالیں تو
 اس آگ کے زیر کرنے میں ہم زیادہ کامیاب ہیں ہو سکتے۔ ایسی حالت میں
 سر پر ہونے کی ٹپیاں رکھنے سے سر کی گرمی کم ہونے کے بجائے سر پر
 آنے لگتا ہے۔

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

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

کے متعلق سے ناظرین بھی اس طریق پر عمل کر کے تیریں عداقت کو کم سے کم یا سب بازنوازی دیکھیں۔

جب تک جسم پرستور ہکا اور ٹھنڈا نہ ہو۔ تیز تک سب تیز اور اسپان ہاتھ جاری رکھنا چاہئے۔ اس وقت سے یہ دیکھو جو ب رگڑنا چاہئے۔ اول اول پانچ منٹ سے دس منٹ تک کا ہاتھ کافی ہے اس کے بعد مریض اپنی طبیعت کے موافق دیر تک ہاتھ 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 ہاتھ کافی ہے۔

پیشتر یہ بیان کیا گیا ہے کہ ہپ ہاتھ لیتے وقت گھٹنے سے پریٹک ورناف سے اوپر جسم کا حصہ پانی کے باہر رکھنا چاہئے۔ اس کے بعد ہپ ہاتھ کے لیے جتنا وقت مقرر ہے۔ اتنا وقت گزر جانے پر جسم کے دیگر اعضاء کو باری باری سے اس طرح دھونا چاہئے کہ سب سے پہلے گلے سے لے کر کمر تک سامنے کا جسم بعدہ گلے سے کمر تک پیچھے کا حصہ اس کے بعد دایاں اور بائیں ہاتھ اور سر سب کے آخر میں دھونے کے حصہ میں آئے۔ اس کے بعد ٹب سے نکل کر پاؤں کو اچھی طرح دھونا چاہئے۔ خلاصہ یہ کہ ہپ ہاتھ 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 چاہئے۔

سینر ہاتھ (خواتین کے لیے)

مذکورہ بالا طریق پر شب میں بیٹھ کر رحم کے اوپر کے حصہ کے دائیں اور بائیں جانب اسی کپڑے کے ذریعہ سرد پانی گکانا چاہیے۔ اس کپڑے کو سامنے ہاتھ میں لے کر گکانا رکھنے سے پانی نکال کر مقام مذکورہ پر دونوں طرف کپڑے کو آہستہ آہستہ پھیرنا چاہیے۔ جس سے کہ وہ مقام دھل جائے اور پانی نادران کے ذریعہ باہر نکل جائے۔ کپڑے میں جس قدر پانی جذب ہو سکے اتنا پانی لے کر دھونا چاہیے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ یہ دھولانی رحم کے بیرونی حصہ کے دونوں طرف ہونی چاہیے۔ اندر پانی ہرگز نہ جانے پائے یعنی سرد پانی میں کپڑے کو تر کر کے جسم کے اس عضو پر صرف پھیرنا چاہیے۔ زور سے دباننا 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۔

سینر ہاتھ (مردوں کے لیے)

سینر ہاتھ میں مردوں کی نشست کا طریقہ وہی رہے گا جو اوپر عورتوں کے لیے مذکور ہوا۔ پانی والے گملے میں بجنسہ اسی طرح کپڑے کا کھڑا رکھنا چاہیے۔ مردوں کو صرف اعضا کے تناسل کی جڑ کے پاس پانی ڈالنا چاہیے۔

شُرکیب : ہاتھ ہاتھ کی دو انگلیوں کی مدد سے ہاتھ لینے والے

اور لگتا ہے اعضاء تناسل کے اوپر کا چمڑا اوپر کی طرف کھینچ لینا چاہیے اور اس طرح سے کھینچنا چاہیے کہ عضو مذکورہ حشفہ کے چمڑے کے غلاف کے اندر پھپ جائے۔ اس کے بعد داہنے ہاتھ سے جھگوٹے بوت کپڑے کے ذریعہ لگاتار سرد پانی اس پر ڈالنا چاہیے۔ کپڑے میں جتنا پانی جذب ہو سکے اتنے ہی پانی سے آہستہ آہستہ چمڑے کا اوپر کا حصہ تر کرنا چاہیے۔ یہ خیال رہے کہ چمڑے کو زور سے گھسانا جائے۔

سینر ہاتھ میں باستثنائے دیگر اعضاء صرف عضو مخصوص کے دھونے کا سبب

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

جس طرح سے آہنی سلاخ، ایک تڑا 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 سینر ہاتھ لینے سے بھی یعنی ایک ہی جگہ سرد پانی ڈالنے سے سارے جسم کو فائدہ پہنچتا ہے۔ سینر ہاتھ میں دوسرے کپڑے کے بجائے چادر کے گوشے سے بھی

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

پدرھینڈ : عورتوں کو ایام حیض میں نہ تو سہپ ہاتھ لینا چاہئے
اور نہ سیرباتھ۔ البتہ جن مستورات کی ماہوار ہی کی تاڑنخیں بگڑی ہوئی ہوں یا
کئی دنوں تک جاری رہتی ہو وہ سہپ ہاتھ یا سیرباتھ لے سکتی ہیں۔ لیکن
آبی علاج کے حکیم کامل سے مشورہ لے کر غسل شروع کرنا چاہئے۔

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
جاسکتا 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۔

سیرباتھ کا عمل مردوں اور عورتوں کے جسم کے جس عضو پر ہوتا ہے۔
لوئی کوھنی نے ان کو جسم انسانی کا اصل بتلایا ہے جس طرح درخت کی جڑ میں
پانی دینے سے سارا درخت مع ڈال پات کے ہر اعضاء ہو جاتا ہے۔ اسی
طرح ہمارے جسم کی جڑ میں سرد پانی پہنچنے سے سارے جسم میں روح
اور طاقت تازہ ہو جاتی ہے۔

تندرست لوگوں کو سیرباتھ لینے کی کوئی ضرورت نہیں ہے کیونکہ ان
کو اس سے چپٹاں نائدہ نہیں ہوتا۔

سینر باتھ خواتین کے لیے حاصل طو سے مفید ہے

میری ایک لڑکی جو بیضے سے مر رہی تھی وہ پیر و پاپی کی پی رکھنے اور نصف ساعت تک سینر باتھ دینے سے جانبر ہو گئی۔

ایک بار میرے گھر کی ایک بڑھیا لونڈی کو بیضہ ہو گیا۔ ۲ منٹ تک سینر باتھ دینے سے اسے ایسی نیند آگئی اور چھ گھنٹے تک اس کی آنکھ نہ کھلی اور مرض بھی ایک لخت کا فور ہو گیا۔ اور پھر دست کی نوبت نہ آئی۔

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

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

میں قارئین سے پُر زور اپیل کرتا ہوں کہ سینر 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 قادر مطلق نے ہمارے اندرونی حصوں کو چمڑے یا کھال سے ڈھک

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
 گرد و غبار سے کثیف اور گندے ہو جاتے 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 ہو جاتے 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 کبھی انہیں سوراخوں سے اگر گرد و غبار
 یا دھوئیں آجائیں تو اہل 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 ہو جاتے ہیں۔ تب ہمارے
 جسمانی امراض کے باعث بنتے ہیں۔ ہم لوگ اپنے چمڑے یا جلد کے ذریعہ
 قوتِ لامر 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

ہو جانے سے تکلیف ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے چہرے پر کی میل اسٹیم ہاتھ لے کر دور کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ کیونکہ میلے کپڑے کو صاف کرنے کے لیے جس طرح ڈبلنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ویسے میلے جسم کی صفائی کے لیے جسم کو دھونے کی حاجت ہوتی ہے۔ اور سردی کی صفائی اسٹیم سے بہتر اور کسی شے سے آسانی نہیں ہو سکتی۔

علاوہ ازیں کثیف کپڑے بھٹی پر گرم پانی میں اُبال لینے کے بعد پھر اس کو ٹھنڈے پانی میں ڈالتے ہیں۔ اور پھر آہستہ آہستہ صاف کرتے ہیں اور آبی علاج بھی یہی ہے۔ کہ جب اسٹیم ہاتھ لینے کے بعد سارے جسم سے پسینہ نکلنے لگے تب فوراً ہی سرد پانی میں بھگوئے ہوئے رسال سے جسم کو پونچھ ڈالے۔ اور ہاتھ ٹب میں ٹھنڈا پانی ڈال کر سب ہاتھ لے۔ اول اول پٹیوں کے بعد آئینہ 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 سب ہاتھ اور پورا غسل کرنے کے بعد آبی علاج کے ذریعے اصول کے مطابق ہوا اور دھوپ میں ٹہل لینا چاہیے۔ 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 ہاتھ کی ضرورت پڑتی ہے۔ اسی وجہ سے لولی کوھنی نے تحریر کیا ہے

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

ہائیدرو پیٹیٹی کے قاعدہ کے مطابق تندرست لوگوں کو چاہیے کہ صحت کو برقرار رکھنے کے لیے روزانہ سب ہاتھ اور پورے غسل کریں۔ ہم لوگ جو کپڑا پہنتے ہیں اس کو تقریباً جب روزانہ پانی سے دھو لیتے ہیں تو اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دن بھر جس قدر میل کچیل کپڑے میں پرست ہوتی ہے وہ سب دھو لے 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 ہائیدرو پیٹیٹی سے ملتا ہے۔ کیونکہ اس اصول کے مطابق ہفتہ عشرہ کے بعد ہم کو اسٹیم ہاتھ لینے کی ضرورت پڑتی ہے۔ تاکہ جلد سے میل کچیل بالکل صاف ہو جائے اور مسامات کے مرنے کھل جائیں۔ اور اچھی طرح سے سانس لینے کے لائق ہو جائیں۔

یہی وجہ ہے کہ ہپ ہاتھ کے ساتھ اسٹیم ہاتھ لینے سے جلدی امراض میں بادی میں بخار میں زخم اور پتھری 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 چمکا اور صاف ہو جاتا ہے۔ اس وجہ سے جب کوئی سخت مرض ہو جائے تو پہلے اسٹیم ہاتھ

کے کر سب ہاتھ یا سر و پانی سے غسل کیا جائے۔

اسٹیم ہاتھ لینے کا قاعدہ

اسٹیم ہاتھ لینے کے بہت سے طریقے ہیں۔ ان طریقوں میں سے جو تصویر میں دکھایا گیا ہے اسی طریقے سے سارے جسم کو اسٹیم ہاتھ 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 نکتا رہتا ہے۔ اور پلنگ کو محصور کیے رہتا ہے۔

۳۔ نیواڑ کی بنی ہوئی پلنگ کا اوپری حصہ۔

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

۵۔ پتیل کی دیگی جس کے اوپر مین کا سر پوش لگا ہوا ہے اور سر پوش کے اندر دونلیاں 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 کانل جو پلنگ کے نیچے تک پہنچتا ہے۔ اور جس کے ذریعے سے

تشریح : چولہے کے اوپر پتیل کی دیگی رکھی ہے جس کے

اوپر مین کا سر پوش رکھا ہوا ہے۔ اس کے ڈھکن میں دونلیاں لگی

ہیں۔ بائیں طرف کی نلی دیگی میں پانی ڈالنے کے لیے سے اور دائیں طرف کی اسٹیم خارج کرنے کے لیے یہ نلی پیچ و جسم کھاتی ہوئی پلنگ سے نیچے تک پہنچتی ہے۔ پلنگ کو اوپر سے لے کر زمین تک کینوس سے گھیر دیا گیا ہے۔ ورسہ میں پمپ پیدا یا ہوا ہے تاکہ اسٹیم بجھاپ باجہ نہ نکل جائے۔ اس صورت میں پلنگ پر دس پنہرہ منٹ سوت کے بعد ہی بجھاپ کو وجہ سے سپینڈ سے شرالور ہو جاتا ہے۔

اسٹیم ہاتھ کے لیے ضروریات

- ۱۔ نیواڑ کا بنا ہوا پلنگ جس کی بناوٹ ایک دم گھنٹی نہ ہو بلکہ درمیان 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۔ قد سے کینوس جس سے پلنگ کو نیچے سے اوپر تک چاروں طرف سے ڈھک لیا جائے۔
- ۳۔ ایک کیربین تیل کا اسٹو یا آہنی چولہا یا (برقی چولہا)
- ۴۔ ایک صاف کبل
- ۵۔ ایک پتیل کی دیگی
- ۶۔ اس ہانڈی کے لیے سرپوش جو پتیل 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

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

اچھی طرح پسینہ نکلنے کے بعد مریض کو وہاں سے ہٹا کر بھیکے ہوئے دو
مدال سے خوب رگڑ کر پونچھنا چاہیے۔ بعد ازیں فوراً ہاتھ ٹب میں سرد
پانی کے اندر ہپ ہاتھ لینے کے لیے بیٹھ جانا چاہیے۔ اگر سردی کا موسم
ہو تو ہپ ہاتھ کے وقت مریض کو گلے تک کبل سے جسم کو چھپالینا مناسب
ہے۔ ہپ ہاتھ لیتے وقت آہستہ آہستہ پیرو کو مسلسل ملنا چاہیے جب
ہاتھ سے جسم خوب سرد ہو جائے تب سارے جسم پر پانی ڈال کر پورا
غسل کرنا چاہیے۔ 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 نمونیا یا ایفانڈیا یا لیریا
ہو گیا ہو اس کو اسی طرح سے اسٹیم ہاتھ دے کر پورا غسل کرایا جا سکتا
ہے۔ اور نقصان کچھ بھی نہیں۔

ہم لوگوں نے ڈبل اور سنگل دونوں قسم کے نمونیا بخار۔ ٹائیفائیڈ۔
پیمپش۔ کھانسی۔ میریا۔ دق وغیرہ دیگر امراض کے مریضوں کو کم یا زیادہ بخار
کی حالت میں اس طرح اسٹیم ہاتھ دے کر پورا غسل کرایا ہے۔ اور اس
سے مریض کو اُمید سے زیادہ نفع حاصل ہوا ہے۔

ہر ایک مرض کے علاج تملاتے وقت بیان کیا جائے گا کہ کس مرض میں
کتنی دیر تک اس ترکیب سے اسٹیم ہاتھ لینا چاہیے۔

اسٹیم ہاتھ کی دوسری ترکیب

پنگ مذکورہ کے نیچے دو کھولتے ہوئے گرم پانی کے گملے رکھ کر بھی
مریض کو اسٹیم ہاتھ بھی دیا جاسکتا ہے۔ اس میں ہانڈی اور نل وغیرہ کی
ضرورت نہیں ہے۔ لیکن پنگ کو ہر چہار طرف سے بذریعہ کینوس ڈھک
دینا اور اوپر سے کبل اوڑھا دینا چاہیے۔

بغیر پنگ کے اسٹیم ہاتھ کا طریقہ

مریض کو بیدار کر کے ایک ایسی بی ہوئی کرسی پر جس کی بناوٹ میں سوراخ
پڑے ہوں بٹھا کر گلے تک کبل سے ڈھک کر کرسی کے نیچے گرم پانی کا
گملا رکھ کر اسٹیم ہاتھ لیا جاسکتا ہے۔ اس طرح سے بھی مریض کو کافی پسینہ
آجاتا ہے۔

دیگر

معمول طور سے بیٹھ کر اپنے سامنے ایک کھولتے ہوئے پانی کا گملا
رکھ کر ایک کبل اس طرح سے اوڑھتے ہیں کہ کبل سے کمر رہے۔ بقیہ
اعضاء اور گملا کبل کے اندر رکھے۔ اس طریقہ سے کمر کے ریتھک
مجاپ سے پسینہ فوراً آنا شروع ہو جائے گا۔

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

اسٹیم ہاتھ 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 گھلے میں خوب کھوتا ہوا پانی رکھ کر اور اس سے قد سے فاصلہ پر بخارات کے اوپر منہ کر کے سر سے لے کر زمین تک جسم کرکبل سے چھپانے سے مقامی غسل (لوکل اسٹیم ہاتھ) ہو سکتا ہے یہ خیال رکھنا چاہیے کہ خواہ اسٹیم ہاتھ کسی قسم کا ہو لیکن اس کے بعد میں سرد پانی کا ہاتھ لینا نہایت ضروری ہے۔

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

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

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

چاہیے کہ اسٹیم ہاتھ کے بعد ہپ ہاتھ لے کر گرم کپڑے پہن کر کبل
لیٹ کر لیٹ جائیں۔ اس ترکیب سے ان کو بخوبی پسینہ آجائے گا۔

سن ہاتھ (آفتاب کی شعاعوں سے غسل)

مثل اسٹیم ہاتھ کے آفتاب کی شعاعوں سے غسل کرنا بھی ایک تم باگرہ
ہاتھ ہے۔ اس ہاتھ کا مقصد بھی پسینہ کے ساتھ جلد کی کثافت کا خارج
کرنا ہے۔

اگر اسٹیم ہاتھ کے بعد سن ہاتھ 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 گھسار رہے ان دنوں اسٹیم
ہاتھ ہی پر مریض کو کتفا کرنا چاہیے۔

سن ہاتھ کا طریقہ

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

جب سن ہاتھ لینا ہو تو ایک چٹانی بچا کر سر کے نیچے ایک تکیہ لگا
کر لیٹ جانا چاہیے۔ لیکن جسم پر سوائے ایک چھوٹی سنکوٹی کے اور کوئی
کپڑا نہ ہونا چاہیے۔

حورتوں کو فمینیٹس نہ پہننا۔ بیسے اور نہ کمر سے کس کر ساڑھی یا آزار بند
بند تنہا چھ بیسے رس اور مین کوئیٹ کے پتے سے ڈھک لینا چاہیے تاکہ سر
اور منہ آفتاب کی شدید عوں سے محفوظ رہیں۔ ان کے علاوہ پیرو پیر سے بھی
نپٹرا ہٹا کر سینر تپا کیے۔ یہ کہہ کر یہ پتے گارہ پتہ نہ مل سکے تو پانی میں
کپڑا تر کر کے پیرو پیر رکھ دینا چاہئے۔

سن باتھ کنٹنی ویر تک لینا چاہیے

یہ باتھ نصف گھنٹہ سے لے کر ڈیڑھ گھنٹہ تک لیا جاسکتا ہے جن
کے جسم سے اتنے وقفہ میں پسینہ نہ نکلے ان کو اور ویر تک لینا چاہیے۔
لیکن اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ بہت تھکاوٹ نہ ہونے پائے۔ جس
وقت خوب گرمی پڑ رہی ہو اس وقت یہ باتھ زیادہ عرصہ تک نہیں لینا چاہیے۔
سن باتھ لینے سے جن کے سر میں جکڑ پیدا ہو جائے ان کو ابتر اے میں یہ
باتھ بہت تھوڑی ویر تک لینا چاہیے اور پھر رفتہ رفتہ بڑھانا چاہیے یہ
یاد رہے کہ جن کے جسم سے پسینہ نہیں نکلتا۔ یا جن کو بڑھی مشکل سے پسینہ
آتا ہوا نہیں کا سر جکڑاتا ہے۔ اور درد کرتا ہے۔

جس طرح سے اسٹیم باتھ کے بعد ہپ باتھ اور سینر 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 سینر باتھ لینے سے دھل کر دور ہو جاتی ہے اور جسم صاف

صاف ہو جاتا ہے۔

مذکورہ بالا طریقہ پر سن ہاتھ اور ہپ ہاتھ اور سیر ہاتھ لینے پر جن کا جسم جلد گرم نہیں ہوتا ان کو چاہیے کہ دھوپ 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 ہاتھ کی رائے دی جاتی ہے۔

سن ہاتھ لینے کا وقت

دوپہر کے کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ یا نصف گھنٹہ بعد یہ ہاتھ لینا چاہیے۔ اس ہاتھ کے لینے کا وقت، اسی صبح سے لیکر بجے تک کوئی کوھنی کا قول ہے کہ جسم میں کھلے منہ والے زخم۔ آبلہ خواہ اندر ہوں یا باہر۔ غدود کا بڑھ جانا جوڑوں میں درد ہو یا کسی اور جگہ درد ہو تو سن ہاتھ لینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے جس جگہ مرض ہو اس جگہ پر کیلے کا پتہ 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 زندگی 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۔

امراض کہنہ کو دور کرنے کے لیے آفتاب کی شعاعیں نہایت مفید ثابت ہوئی ہیں۔ لونی کوھنی کا قول ہے کہ سن ہاتھ لینے کے بعد ہپ ہاتھ اور سینر ہاتھ لینا امراض کو ختم کرنے میں اکیسیر کا کام کرتا ہے۔

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

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

آفتاب کی شعاعوں سے بدلہ دفع ہوتی ہے اور زخموں کے مواد خشک ہوتے ہیں۔ جس طرح سے کہ آفتاب کی شعاعیں فضلہ (پائینجانہ) پر پڑ کر اس کی بدلہ کو اڑا 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

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

ہوا اور روشنی کا غسل

آپ نے گزشتہ بابوں میں پڑھا ہوگا کہ گیلی مٹی یا سرد پانی کو مس 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 اسٹیم کی چمپنی سے نکلی ہوئی اسٹیم (بھاپ) سرد ہوا کو مس کرنے کی وجہ سے فوراً پانی بن کر برسے 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 فائل گرمی جس طرح خارج کی جا سکتی ہے۔ اسی طرح سے سرد ہوا سے بھی نکالی جا سکتی ہے۔ مختصر یہ کہ سرد ہوا بھی مٹی کی طرح اور پانی کے آگ کو بجھا سکتی ہے۔ انہیں وجوہات سے جسمانی کے مشورہ ڈاکٹر اے جوشٹ سخت سے سخت امراض مہلکہ کو نرسن روشنی اور ہوا کے استعمال سے اچھا کرتے ہیں۔

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

کامیاب ہوئے ہیں۔

ذرا یہ ملاحظہ فرمائیے کہ ہوا کو ہم اپنے جسم سے الگ رکھ کر کتنے امراض خود ہی بٹھائیے 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 ان کے دروازے اور کھڑکیاں ہیں اور اس مکان کی بیرونی دیوار مثل جلد (چمڑے یا کھال) کے ہے۔ یہ تمام مسامات دگر پانچنانہ پیشات کرنے اور گندگی خارج کرنے والے اعضاء یا نالیوں کی طرح جسم سے کثافت کو خارج کیا کرتے ہیں۔

اس جسمانی گھروندھے 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 دینے 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 بظہر یاد کر لینا چاہیے 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 گرمیوں جیسا کہ ہوا کی سخت کمی رہتی ہے۔ اور یہ

مسامات کا شانہ جسم میں ہر وقت ہوا پہنچانے کے لیے مزہ کھولے رہتے ہیں اس وقت بھی ہم بیسیویں صدی کے تہذیب یافتہ کے قمیض بگون پائنٹ سوٹ بوٹ کالر اور گٹائی اور ہیٹ وغیرہ کسے ہونے 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 کٹافتوں کو خارج نہیں کر سکتے۔ کیونکہ ہمارے تہہ پر 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 حرکت قلت کا بند ہونا۔ دق۔ سل وغیرہ وغیرہ بیماریاں دامنگیر ہو جاتی ہیں۔

اسی وجہ سے اے جو شٹ صاحب کی رائے پر چلنے والے ہاتھاتا گاندھی نے کپڑے اور جوتے کا استعمال سوائے لنگوٹی کے ترک کر دیا تھا۔ ہاتھاجی 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 سے

کرنے سے بھی بہت فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

لہذا اے جو شٹ صاحب اور نازیب صاحب کی یہ عام نصیحت ہے کہ چھوٹے بچوں کو ہر موسم میں ننگے پاؤں گھومنے دینا چاہیے۔ ایسا کرنا صحت کے حق میں بہت فائدہ مند ہے۔ اور کفایت بھی ہے۔ کیونکہ گھر میں بال بچوں کے رہنے پر انواع انعام کے کپڑے جوتے موزے اور ٹوپوں کے خرچ کی وجہ سے ایک طرف تو باپ کی جان آفت میں رہتی ہے۔ اور دوسری طرف ان کی صحت پر برا 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 کیا عمدہ پڑتا ہے۔ اسی طرح روشنی اور ہوا ان کے جسم میں لگنے سے وہ ایسے ٹٹے اور خوبصورت معلوم ہوں گے کہ آپ کی آنکھیں ان کو دیکھ کر نہاں ہو جائیں گی۔

اس کے ساتھ ہی ساتھ ہم کو بھی چاہیے کہ جب تک گھر پر رہیں جسم اور سر میں روشنی اور ہوا خوب لگنے دیں۔ جسم 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 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 ہوگا کہ ایک طرف صحت رہے گی۔ اور دوسری طرف اخراجات کی کمی ہو جائے گی۔

اس طرح کوئی فکر نہ رہے گی۔

میری ہوا اور روشنی کا ہاتھ لینے کے لیے ان لوگوں سے جو پورٹ
 کمٹری کے پھیری والے اسٹیمر پر گھومنے اکثر نکلا کرتے ہیں یہ اپیل ہے کہ
 وہ پوشاک کے معاملہ میں اسے ڈالف جوشٹ کے شاگردر شبید مہا، ناگامی
 کی تقلید کریں جس سے ہوا اور روشنی کا ہاتھ جسم میں مکمل طور سے لگے اس
 کا خیال رکھنا ضروری ہے کیونکہ ایسا کرنے سے بلبوس ہونے پر ہوا اور
 روشنی کا ہاتھ جس قدر فائدہ کرتا ہے۔ اس سے زیادہ نفع بخشنے گا۔ اور
 جس کے جسم میں مرض ہے تو مرض بھی بہت جلد جاتا رہے گا۔ یہ بات سب
 کو یاد رکھنا چاہیے کہ پٹیرو پر سرد ہوا کا استعمال جلد امراض کے لیے تیر
 بہت ہے۔

.....

آپنی یا طبیعی علاج کے متعلق مہاتما گاندھی کی رائے اور تجربہ

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

جنوبی ہندوستان میں ترمچناپلی کے نیشنل کالج کے پروفیسر رام اپر 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 طریقہ 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 نصیحت ہے کہ وہ اپنی ضروریات کو کم کریں۔ قدرت کی طرف متوجہ ہوں یا لوٹ آؤں۔

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

فیس دینے سے بچت ہوتی ہے۔

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

”میں نے پیروپرٹی لگا کر سب ذیل امراض دور کیے ہیں۔“

۱۔ پیش قبض اور معدہ میں درد کا دیر تک ہونا۔ دتھن رڈز تک گھسی مٹی کے ضما د سے اچھا ہو گیا۔

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

۳۔ حلقہ چشم کے ارد گرد گیلی مٹی کا ضما د کرنے سے دکھتی ہوئی آنکھیں بہی 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 پھپھووں پر مٹی کا لپ پڑھانے سے

آرام ہوا ہے۔

۶۔ بوائیس میں بھی مٹی کالیپ مفید ثابت ہوا ہے۔
۷۔ مرض طاعون جس میں گھٹی نکلتی ہے پیٹروپر مٹی کالیپ کرنے سے
صحت حاصل ہوتی ہے۔

۸۔ پیٹروپر لپ کرنے سے بخار اتر جاتا ہے۔

۹۔ خارش۔ داوار مچھوڑے پھنسیوں پر گیلی مٹی کالیپ کرنا مفید ہے۔
کچھ دن پیشتر میں اینوکا فردٹ سالٹ استعمال کیے بغیر بیمار رہا
رہتا تھا ۱۹۰۲ء میں یہ معلوم ہوا کہ مٹی کے لپ۔ تمام امراض کے پنجنے
سے نجات ہو جاتی ہے۔ تب سے پھر مجھے اینوکا فردٹ 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۔

چکابوں

حفظانِ صحت کے اصول

- ۱۔ علی الصبح کم از کم پانچ بجے سے پہلے بستر سے اٹھ جانا چاہیے۔
- ۲۔ ریت آمیز مٹی سے دانت صاف کریں۔
- ۳۔ بعد ازاں ایک گلاس پانی پیئیں۔ اس سے پرانی 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 کر لیں تو اور بھی مفید ہوگا۔ صبح کا غسل انسان کو سارا دن تروتازہ اور شہاش بخاش 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 فائدہ ہونے کے بعد اپنے خالقِ معنی کے آگے سجدہ ریز ہونا انسان کا فرض ہے آپ خواہ کسی مذہب سے تعلق رکھتے ہوں، عبادت بہر حال آپ کا فرض ہے۔ عبادتِ روح کی غذا ہے اور وہ 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

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 دوپہتر 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، دواہی کی طرح مفید ہے۔ رگ وید میں مذکور ہے کہ پانی تمام امراض کا قلع تھم کر دیتا ہے۔

ہم کے وطن جب بھی سستی یا غفلت محسوس ہو، یا چکر آنے لگیں تو پانی پی لیں۔ اس سے آپ پھر تروتارہ ہو جائیں گے۔

۱۱۔ بدھنسی کے باعث کار آرہے ہوں تو ہر نصف یا ایک گھنٹے کے وقفے سے ایک ایک گلاس پانی پیئیں۔ بدھنسی دور ہو جائے گی۔

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

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

۱۴۔ بدھنسی کے باعث اگر متلی ہو رہی ہو تو ٹھنڈے سے پانی کا ایک گلاس پی لیجئے تھے ہو کر پیٹ صاف ہو جائے گا۔

۱۵۔ پیشاب، تھے، بھوک، پیاس، چھینک اور جہاہی وغیرہ کو ہرگز نہ روکیں گے روکنے سے اکثر بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

۱۶۔ 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 رکھیے کہ اس طرح آپ کی صحت پر کوئی بُرا اثر نہیں پڑے گا۔

۱۸۔ بہت سے امراض ہپ ہاٹھ اور بہت سے صرف سیر ہاٹھ لینے سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

۱۹۔ ہپ ہاٹھ اور سیر ہاٹھ کے بعد پورا فاس رازہ کی ہے۔

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

۲۱۔ پیٹر (مثلاً) پر مٹی کا سرولپ بے حد مفید ہے۔

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

۲۳۔ جتنی بھوک ہو، اس سے ہمیشہ کم ہی کھائیے! اگر بھوک نہ لگے تو محض پانی پراکتفا 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۔ وگرنہ آپ کی صحت یقیناً متاثر ہوگی۔

۲۵۔ جب آپ لبتز پر لیٹ جائیں اور سوجانا مقصود ہو تو ذہن کو ہر سوچ

سے خالی کر دیں اس طرح آپ کو گہری اور مٹھی نیند آئے گی۔

۲۶۔ جلد سوتیے اور جلد ہی اٹھیے۔ آٹھ گھنٹے سے کم سونا صحت پر برا 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 ان 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

میں علاج کم اور موثر ہوتا ہے !

۲۹۔ ہمیشہ زود مضام غذا بس نماز کیجئے ۔

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

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

۳۲۔ اپنی غذا میں پھلوں کا استعمال زیادہ کیجئے ! انسان دراصل پھل کھانے والا

جانور ہے لیکن گوشت خوردوں 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 کیجئے ۔

۳۴۔ کپڑے ہمیشہ صاف ستھرے پہنئے ۔

۳۵۔ پھل اور سبزیاں : طویل استعمال کریں ۔

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

۳۷۔ سال میں دو بار دست صرد 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 جسم کی خاصیت نہ رکھتے ہوں !

۴۰۔ سردیوں میں خشک پھل حسبِ پسند ضرور استعمال کرتے رہئے ۔ مثلاً اخروٹ

خوبانی، کشمش اور بادام وغیرہ ۔

۴۱۔ ہر موسم میں پانی بکثرت استعمال کیجئے ۔ اس سے آپ مٹاپے کی بیماری سے

بچے رہیں گے اور صحت قائم رہے گی ۔

صحت کے لیے پانی کا استعمال

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

وجعت من الماء کل شئ حی

پانی نہ صرف قیام حیات کے لیے لازمی ہے بلکہ تبہم کی نشین 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 گلو پانی خرچ کرتا ہے۔ اس نقصان کی تلافی ضروری ہوتی ہے۔ بدن کا وہ مخصوص اجزاء جو اس تلافی کی یاد دہانی کرتا ہے، پیاس کھلاتا ہے۔

جسم میں خرچ شدہ مائیت کا بدلہ مین ذریعوں سے ممکن ہے۔

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

۲۔ ٹھوس غذا کے مضمہ 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 کنویں کا کیونکہ اس کی حرارت موسم سرما میں معتدل

ہوتی ہے، اور پھر مصنوعی طریقوں سے صاف کیے ہوئے پانی کی مضر نہیں تھی

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 جاسکتا ہے، وہ یہ ہے :-

بڑی عمر کے لوگوں کے لیے ۳۵ گرام بہ حساب کیلو گرام جسمانی وزن

حمل اور رضاعت کے زمانے میں اس معیار سے قدر سے زیادہ پانی دیکار ہوتا ہے۔ مضموم و استحالے کے دوران حاصل ہونے والا پانی اور دوسرے مشروبات اس مقدار کا تقریباً نصف پورا کر دیتے ہیں۔ تہانے 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 چاہیے۔

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

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 بیمار یا کھیت میں مبتلا ہو سکتے ہیں، پانی کی مقدار، پینے کا پانی مناسب وقت اور صحیح طریقہ ایسی چیزیں ہیں جن کا عام طور پر خیال نہیں رکھا جاتا اور یہ بے احتیاطی منقرتِ رساں ثابت ہوتی ہے۔

بعض لوگ جب پانی پینے لگے تو گلاس چڑھالیں گے اور اگر موقع زیادہ کھلیں

۱۔ ایک کیلو گرام تقریباً ایک سیر، گرام کیلو گرام کا ایک ہزارواں حصہ

کا ہوا تو لوٹا یا کوئی اور برتن ہی منہ سے نکالیں گے، یہ عادت نہ صرف طبی نقطہ نظر سے نقصان رسا 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۔ ان میں چند یہ ہیں۔

پانی کی جو مقدار کالغین 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 کم زور 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 ہاضمہ رکنس اپنا عمل نہیں کر پائیں گے۔ آپ کا ہاضمہ بگڑ جائے گا۔ نگہ زیادہ ہوگی۔ ریاضت تکلیفیں پیدا ہونے لگیں۔ اسی طرح بڑے برتن سے منہ لگا کر پینے سے سارے پانی میں آپ کے منہ کے جوانیم پھیل کر دوسروں کے لیے نقصان کا باعث ہوں گے، یہ اور قابل غور بات یہ ہے کہ اس طریقے سے پانی پی کر آپ کو وہ لطف کبھی نہیں آئے گا 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 اندرون شکم دباؤ بڑھ کر آنتوں اور دیگر اعضاء کو تکلیف ہوتی ہے۔ نتیجے میں ہاضمہ بگڑ جاتا ہے اور پھر سارا نظام صحت ہی بگڑنے لگتا ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم

نے فرمایا کہ ”پانی آہستہ آہستہ کر کے پیو۔“ نٹ کی طرح ایک ہی بار نہ پی ڈالو۔
بعض دوسرے لوگ پانی بہنہرتی کہہ پیتے ہیں اور سردی کے موسم میں تو سارا
سارا دن بغیر پانی پینے گزار دیتے ہیں اس سے جو نقصان ہو سکتا ہے، ملاحظہ 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 تھوڑیں، اس طرح سے گلاس میں بدبو پیدا ہو جاتی ہے اور سرائیت کا
بھی اندیشہ ہوتا ہے۔

اگر پانی میں سے کوئی تنکا وغیرہ گرانا ہو تو اس سے منہ سے نہ پھونکیے، ان
دونوں باتوں کی حدیث میں بھی ممانعت ہے، رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے
حکم دیا ہے کہ ”پانی میں بار تھوڑا تھوڑا کر کے پینا چاہیے۔ پانی میں سانس نہ چھوڑنا
چاہیے اور نہ پھونکنا چاہیے۔“

پانی حتی الامکان بٹیکہ کر پینا چاہیے، 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، میض اور سانس کی
رقار 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
نہیں ہے۔

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 جاسکتا ہے۔
 کھانا کھانے سے کوئی ڈھائی تین گھنٹوں بعد مزید پانی پینا چاہیے اور باقی مقدار دن کے اور اوقات میں جب ضرورت یا محوِ اہش ہو سکتی ہے۔
 امید ہے آپ اپنی زندگی اور صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ان الفاظ سے فائدہ اٹھائیں گے۔

بخار میں پانی

سارے 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 اس کو پلاتے ہیں۔ چنانچہ یہ وہم لوگوں کے دلوں میں کچھ ایسا بیٹھ گیا ہے کہ حالتِ بنا 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 "اکلمپنیا" (ECLAMPSIA) میں مبتلا ہوئی عورت زچہ تھی۔ لوگوں نے اس کو پانی دینا موقوف کر دیا۔ یہاں تک کہ اس کی تشنگی اتنی بڑھی کہ غریب نے زبان کی بجائے اشاروں سے پانی مانگنا شروع کیا۔ لیکن نا تجربہ کار تیمارداروں نے مریضہ کو فرشتہ 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 کے اٹھ پڑے اور کہنے لگے کہ :-

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

ڈاکٹر صاحب اس عامیانہ جواب کو سن 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۔

یہ ایک مستم حقیقت ہے کہ ہمارے جسم کے مجموعی وزن کا $\frac{1}{8}$ حصہ پانی سے پانی ہماری زندگی کا جزو لاینفک 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 پیرا سے فوراً معلوم کیا جاسکتا 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 اترتا اس مادے کو خارج کرنے کے در 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 پکا 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 پئے گا تو پیشاب یا پسینہ زیادہ مقدار میں کہاں سے آئے گا؟

عام طور پر لوگ یہ بھی کرتے ہیں کہ بخار اتر جانے کے بعد منبتوں بلکہ مہینوں نہیں نہاتے۔ یہ اصول غلط ہے، بخار اتر جانے کے بعد ضرور نہانا چاہیے حالت بخار میں پسینہ زائد آتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ جسم میں قدرتی طور سے مدافعتی قوت ہے اور دوسری چیزیں پسینہ لانے والی دوا ہوتی ہے۔

تیمار واروں کو چاہیے کہ پسینہ آتے ہی اسے پونچھ دیا کریں۔ ورنہ ہوتا

یہ ہے کہ مسامات کے مزہ 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 چاہیے۔ تاکہ پانی ”گوکزن“ 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 بھیکے کپڑے سے پونچھنا چاہیے۔ اسی طرح مسامات صاف ہو کر کھل جاتے ہیں اور پسینے کو نکلنے کا راستہ مل جاتا ہے۔ اس سے نہ صرف بخار ہی کم ہو جاتا ہے۔ بلکہ مریض کی بے چینی میں بھی کمی ہو جاتی ہے۔ اور زمینان کی نیند آ جاتی 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 مریض کو بلاکت میں ڈالتا ہے ایک سم ہے جس کی بنیاد کے اثرات سے لاعلمی پر ہے۔

خالص معدنی پانی صحت کو بحال کرتا ہے

امریکا اور جنوب مشرقی ایشیا کے لوگ خالص معدنی پانی پینے میں جو آسٹریلیا کی ریاست
ویمبے (وکتوریا) کے قدرتی چشمے سے حاصل کیا جاتا ہے اس کو ڈیٹیلورڈ ٹریڈ مینیز
پارٹی لمیٹڈ (DAYLESFORD NOMINEES PTY LTD) نروخت کرتی ہے اس
کا تجارتی برانڈ نام ہیپ برن اسپا (HEPBURN SPA) ہے اس عمومی
دکھاری پانی میں کئی معدنیات پائی جاتی ہیں جن میں کیلسیم بائی کاربونیٹ، مگنیشیم بائی
کاربونیٹ، سوڈیم کلورائیڈ، سوڈیم سلفائیٹ اور سوڈیم بائی کاربونیٹ آف آئرٹن 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 زندگی کا نام و نشان نہیں ہے۔

چشمے کے پانی کی صنعت کو ریاست وکتوریا کی حکومت کی پشت پناہی حاصل ہے
اور اس پانی کی برآمد میں صحت کے اصولوں اور زندگی 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 صحت
مقابلے کے باوجود نمایاں کامیابی حاصل کر کے ایک خاص مقام حاصل کر لیا ہے۔

ڈیٹیلورڈ ٹریڈ مینیز پارٹی لمیٹڈ کو جو مقابلتائی کمپنی ہے اپنی پیداوار پر حدود و اجازت
ہے اور وہ اس امر پر سرور ہے کہ اس کے پانی کے صحت بخش اور کشیدہ نافع خواص کا ہمیشہ

سے اتنا متنبال کیا جا رہا ہے۔

موجودہ سال کی ابتداء میں ریاست وکٹوریہ کے وزیر اعلیٰ (مسٹر روبرٹ جے ہیرا) نے ہپ برن کے چشموں کی ایک بوتل پی اور سرکاری طور پر ہپ برن اسپیک کے معدنی پانی کی چھلا کے بوتل ریاست ہائے متحدہ امریکہ کو ارسال کیں۔ اس مرسلہ مال کی قیمت ۵۲ ہزار آسٹریلوی ڈالر تھی۔ اب یہ پانی گرہام کرکیلینگ 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 افزا ہوئی اور اب وہ اس پانی کو دوسرے ممالک میں بھیج رہی ہے۔ بین الاقوامی بازار میں یہ پانی سالانہ ۵ ملین آسٹریلوی ڈالر ایلین = ۱۰ لاکھ) کا فروخت ہو رہا ہے اور اس کی تجارت میں پچھلے تین سالوں میں پچاس فیصد اضافہ ہوا ہے۔

ہپ برن کے چشموں کے پانی کی مقبولیت اور بین الاقوامی مارکیٹ میں اس کی شہرت کے درخاس سبب ہیں۔

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

میں انہوں نے جن چشمیوں کا پانی پیامپ برن کے چشمیوں 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 ایونس کی مساعی کی وجہ سے سپ برن کے چشمیوں کے پانی سے غسل کرنے کے مقامات کو جدید ساز و سامان اور حفاظتی تدابیر سے آراستہ کیا گیا اور آج ہر نفعیہ کاروں کا چشمیوں کی خوش منظر سڑکوں پر هجوم ہوتا ہے اور بہت سے لوگ ٹوسینگرڈوں میں کا سفر کر کے ان چشمیوں تک پہنچتے ہیں۔

پیامپ برن کے چشمیوں 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 چاروں کے بنے ہوئے ہوتے ہیں۔ ان ڈبوں کو بحفاظت تمام پانی کے جہاز کے ذریعے دور دراز کے ممالک تک بھیجا جاسکتا ہے کمپنی نے اس خالص معدنی پانی میں بھیلوں 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 اجزاء کی حفاظت کے لیے کمپنی اپنے مخصوص حفاظتی طریقہ کار کو استعمال کرتی ہے اور اپنے مخصوص اور محتاط طریقے سے پانی کو بوتلوں میں بھرتی ہے۔

اس دور میں یہ کتاب کے گزشتہ نسخے ضرور تھے۔

گزشتہ احوال

مترجم
سعید اے شیخ

رابعہ ہیکٹ ہاؤس

بھٹائی مارکیٹ ۰ اتار کلی لاہور

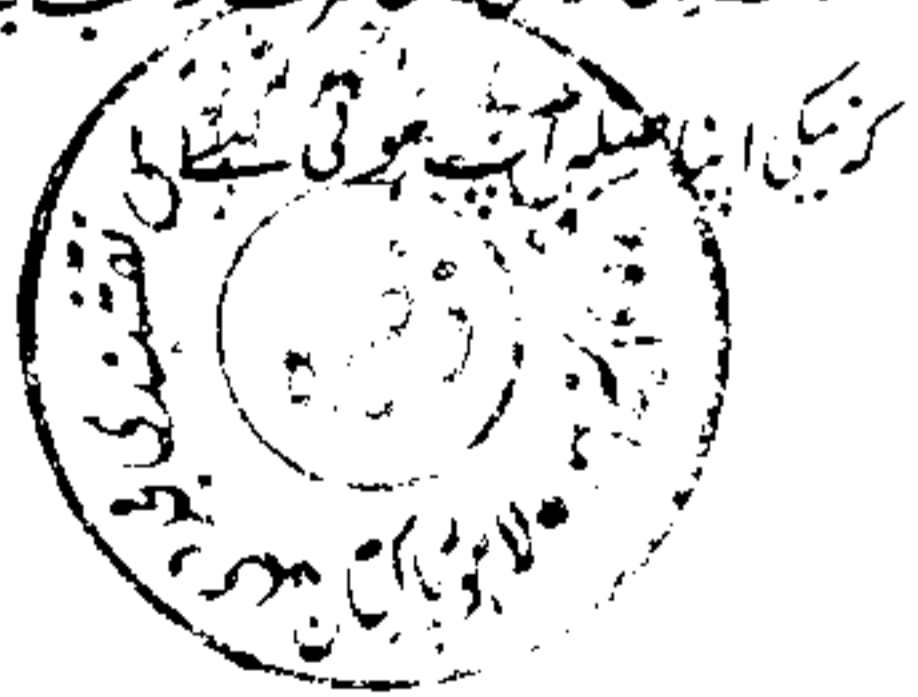
ختمِ آخر

جو لوگ اپنا علاج بذریعہ آبِ رپانی، خود کرنے کے خواہش مند ہوں انہیں چاہیے کہ کچھ دنوں تک اس کا تجربہ کرتے رہیں کیونکہ ہر کام اور پہنچ 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 موثر 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۔ ایلوپتھی اور طبی علاج دونوں ہی اس دور میں نہایت مہنگے ہیں۔ اس کے علاوہ **allo** دونوں طریقہ ہائے علاج سے مرض صاف دُب جاتا ہے، ختم نہیں ہوتا اور کچھ عرصہ بعد عود کر آتا ہے۔

بہر مرض کے علاج کے وقت غذائیں پرینہ کا خاص خیال رکھیں اور عام طور پر ایسی غذائیں جو زود منہم اور ملکی ہو۔ پھل اور دہی، دودھ اور لیوول کا پانی بہت مفید ہے۔

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

ہو سکتی ہیں۔ طبی زبان میں ان بیماریوں کو امراض کہتے ہیں یا امراض مزمن کہتے ہیں۔
 لیکن یہ نفسِ خام خیالی ہے کیونکہ اس دنیا میں کوئی ایسا مرض نہیں ہے جو علاج
 سے اچھا نہ ہو جاتا ہو! مثلاً ہیضہ، ٹائیفائیڈ، خناق، نمونیا، چیچک، انفلوینزا
 ملیریا، کینسر اور چیچک وغیرہ۔ یہ تمام امراض ہائپر وینٹیجی یعنی علاج بذریعہ
 پانی سے بہت ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ مزمن سے مرض 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۔ ہائپر وینٹیجی کو آرتھریٹس، جرب آپ اس طریقہ علاج کو
 آزما میں گے تو خود ہی قابل ہو جائیں گے۔ یہ کوئی جادو نہیں ہے اور جنتِ منورہ
 نہیں ہے اور نہ ہی اس کی بنیاد غیر سائنسی فیکر ہے۔ جو جو آپ اس
 علاج کو بریں 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 رکھیں۔



سید اے شیخ

لھانا پکائے پر
جامع ترین کتاب

رابعہ سعید
لذیذ کھانے

آپ کے

حُسن و صحت کے لیے

جامع ترین کتاب

حُسن و صحت

قیمت 4 روپے

رابعہ سعید

رابعہ کبٹ ہاؤس

بخشی مارکیٹ انارکلی، لاہور

تمباکو نوشی یا جاں نواشی

سعید اے شیخ

تمباکو نوشی انسانی صحت کے لیے کس قدر ضرر آفریں

اور باعث امراض ہے۔ اس نالیف کے مطالع

سے آپ پر یہ حقیقت منکشف ہو جائے گی۔

اردو میں اپنی نوع کے اولین اور جامع کتاب

رابعہ ہیکٹ ہاؤس

بخش مارکیٹ ۰ اتار کلی لاہور

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

الحمد لله رب العالمین

والصلاة والسلام علی من لا نبي بعده

اللهم صل علی محمد وعلی

سيدنا محمد

والصلاة والسلام علی من لا نبي بعده

سيدنا محمد

والصلاة والسلام علی من لا نبي بعده

اللهم صل علی محمد وعلی

والصلاة والسلام علی من لا نبي بعده

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

الحمد لله رب العالمین

