

تیسرے ہاتھوں کی اہمیت و بہاؤ کا آج کے وقت پرکھتے ہیں
کتب و رسائل کا ایڈیٹوریل پیشہ ورانہ کے لئے

MASSAGE

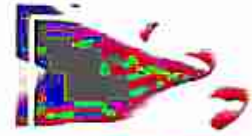
مساج

ڈاکٹر شیخ یعقوب

مرچو

الدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ امین

عثمان پبلی کیشنز



تیل سے ہاتھوں کی رگڑ سے دبا کر علاج معالجہ پر بہترین کتاب

ہر ڈاکٹر، معالج اور ہومیو پریٹیشنر کی ضرورت

MASSAGE

علاج بذریعہ مساج

By

S.V Govindon

ترتیب

پرنسپل حکیم جاوید بیگ

مترجم!

ترتیب و اضافہ

حکیم محمود احمد بھٹی

ڈاکٹر ایس ایم یعقوب

ڈی۔ ایچ۔ ایم۔ ایس (پنجاب)

آر۔ ایچ۔ ایم۔ پی (پاک)

ناشر

ہر قسم کی بکس کیلئے یا وی پی بکس منگوانے کیلئے اس پتہ پر رابطہ کریں

جلال الدین ہسپتال بلڈنگ،
چوک اردو بازار، لاہور

عثمان پبلی کیشنز

042-7640094, 0333-4275783 upublications@hotmail.com
sh_publication@yahoo.com



جملہ حقوق محفوظ ہیں

محمد عثمان نے
ریاض راجو پریس لاہور
سے چھپوا کر

عثمان پبلی کیشنز

سے شائع کی

مرچو

قیمت - R,S 225/-

عثمان پبلی کیشنز

042-7640094, 0333-4275783

upublications@hotmail.com

sh_publication@yahoo.com

انتساب!

اللہ تعالیٰ کے بابرکت نام سے یہ کتاب مترجم کی گئی اللہ نے ہر مشکل وقت میری رہنمائی کی اور مدد فرمائی یہ ایک مشکل اور منفرد کتاب ہے جس میں کافی جگہ ہندی زبان کے الفاظ استعمال کیے گئے ہیں ان الفاظ کو سمجھنے کے لئے میں نے ان کو ویسے ہی لکھ دیا ہے اور ساتھ اس کا ترجمہ کیا گیا ہے امید ہے کہ آپ کتاب کو پڑھ کر بہت مستفید ہوں گے۔ اس کام کے پیچھے میرے ماں باپ کی دعائیں ہیں اللہ میرے والدین کو صحت عطا فرمائے آمین۔

دعا گو

ڈاکٹر ایس ایم یعقوب

ادارے کی دبلر بلس

کیا انتہائی تازہ ترین بات دینی ہے

ڈاکٹر مسعود

کمپنیشن دواؤں کی ماں اور ہومیو پیتھک بک کی سر تاج کتاب جن ڈاکٹروں نے اس کتاب کو خرید اور تمام ڈاکٹروں نے رائے دی کہ ہم نے ایسی کتاب پہلے نہیں دیکھی آپ بھی ایک بار اس کو دیکھئے ملاحظوں کی سرورڈ قسم دنیائے ہومیو پیتھی کے استاد ڈاکٹر مسعود کی تخلیق۔

قیمت 200.00 روپے

نئی دینی پمپتھی

مترجم: ڈاکٹر میاں ظفر اقبال

مصنف: ڈاکٹر دولت سنگھ

عجیب دوائے اور آسان علاج، پرانی میڈیسن اور علاج، منہ علاج کی سرورڈ نہ بار بار مریض سے بحث اب ہر بیماری کا علاج ممکن، لیکن کیسے اس کتاب کا ایک بار مطالعہ ضرور کریں۔

قیمت 180.00 روپے

وقف

ہم اس دنیا میں اکٹھے ہیں
 لیکن ایک دوسرے کو جیت نہیں سکتے، نہ مقابلہ کر سکتے ہیں
 نہ ہی ایک دوسرے کو تسخیر کر سکتے ہیں
 لیکن تعلیم دے سکتے ہیں، فطرت کے لیے
 اور ایک دوسرے کی مدد کر سکتے ہیں
 ہم سب ایک دوسرے کے ہمسائے ہیں
 آئیں ہم جشن منائیں
 طاقت جو ہم سب میں ہے
 بھول جانے کی اور معاف کرنے کی
 خطا اور برائیاں
 آئیں ہر جگہ ہمارا نعرہ گونجے
 جو دنیا کو تسخیر کرنے اور امن کے لیے ہو

مرچو

وائی نوبا کی دعا

یہ میرا ہاتھ مبارک ہے۔
میرا ہاتھ حتیٰ کہ مزید مسعود ہے۔
کیونکہ یہ شفا کی تمام قدریں جانتا ہے۔
یہ ہاتھ محض چھوتا ہے تمام امراض سے
شفا ہوتی ہے۔

Rgveda

ادارے کی بہترین بکس

حکیم بشر

سرعت انزال

میں نہ ہوں، گھبرائیں نہیں، اب ہر کام ہو گا اور پورا ہو گا نہ شرمندگی نہ سہانے کی بات، حکیم کی نظروں میں نگہریں ڈالے اور کچھ کہنے سے پہلے ہماری کتاب کا مطالعہ کر لیں، پھر حکیم سے بات کریں آپ کی شرمندگی دور، دعا کریں اس حکیم کے لیے جس نے آپ کو شرمندگی سے بچایا۔
قیمت 60.00 روپے

ڈاکٹر جاوید اقبال، حکیم بشر

امراض جنسوتناصل

آلات تناسل بے جان گرا ہوا ہونو، ہونو، ہونو، ہونو، نہ ملو نہ کھڑے ہونے کی طاقت نہ تھی نہ سہانگی اب ان تمام امراض کا 100 فیصد کامیاب علاج ممکن ہے ایلو پیتھک، ہومیو پیتھک، ہیرل میڈیسن سے طریقہ علاج جس سے چاہیں علاج کرائیں، اب جنسوتناصل میں تخی آئے گی بڑا ہو گا، مدد ہو گا، طاقت دور ہو گا، لیکن ہماری اس کتاب سے دوائیں استعمال کرنے کے بعد۔
قیمت 150.00 روپے

عثمان پبلی کیشنز، جلال دین ہسپتال چوک اردو بازار لہور

Ph # 042-7640094 Mob # 0333-4275783



فہرست

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
35	(2) آیورویڈک مالش کیا ہے؟	10	تعارف
35	آیورویڈ کیا ہے؟	12	دوسرے ایڈیشن کے بارے میں پیش لفظ
35	قدیم تاریخ	14	ویباچہ
37	نرائی ڈوشا	16	(1) پس منظر:
40	تشخیص مرض	16	مالش کی تاریخ
41	پانکا	20	انسانی فریالوجی (علم اعضاء)
41	بلغم	22	ہڈیاں
42	ہاضمہ کے چھ جز	23	جوڑ
42	ذائقہ کی چھ اقسام ہیں	24	عضلات
42	سماج کے فوائد خاص رہنمائے علامات	24	گردش خون
43	خاص فوائد	25	دل
44	مالش کے لیے ہدایات	25	لمبلی نظام
44	مزاج طبیعت	26	اعصابی نظام
49	جگہ	27	جلد
49	مالش کے لیے میز	28	سائنس آف مارما (قوت حیات)
49	سست	28	ساختی مارماس (نقاط)
49	وقت، وقفہ	29	سطحی مارماس
50	کام، عمل	32	علامات مرض کا مارماس
50	مقام اور دباؤ	32	عضلاتی مارما
50	ذریعہ	32	Vishalyaghana Marma
50	پہیٹ کی مالش	33	خون کی تالی
51	مریض کے لئے	33	ہڈی کا مارما
51	عورتوں کے لیے	33	وتر کا مارما
51	بچوں کے لیے	33	جوڑ کا مارما

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
81	تیل، لہنی اور خوشبو	53	ہدایات
81	خاص عام تیل	53	پاؤں
82	کھنکھن اور سٹی	54	ٹانگ کا تھپلا حصہ
83	سر کی مالش	54	تخنہ اور ٹانگ کا اوپر والا حصہ
84	جلدی امراض کے لیے	55	گھٹنا
84	ہڈیوں کا ٹوٹنا، جوڑ کا اترنا اور سوزش کیلئے	56	پینٹ
85	فالج، پولیو، جوڑوں کی دردیں اور ابتدائی گنٹھیا	57	چھاتی یا سینہ
86	دماغی بیماری کے لیے	58	کمر
87	جوان رہنے کیلئے	60	کمر
88	شمسی توانائی کے تیل	60	سر، گردن اور چہرہ
88	رنگ اور ان کے اثرات	68	سرد، ٹھنڈی مالش
90	ادویات کی تیاری	68	آدمیوں اور عورتوں کی خوبصورتی کے لیے مالش
90	خوراک اور ہدایات	75	اپنی خود مالش کرنا
91	عام مقاصد	75	مالش کی حرکات
91	جوڑوں کے درد (گنٹھیا)	76	مالش کرنے، وقت ایک ہی سمت میں دہاڑ
92	کیل مہاسوں کے لیے		مالش کی ایک قسم جس میں عضلات کو گوندھنا اور دبا یا
92	پیشاب سے علاج پذیر بیجہ مالش	76	جاتا ہے
96	آیور ویدک مالش کے فوائد	77	گوندھنا مالش کا ایک انداز
98	کیرالہ کی آیور ویدک مالش	77	رگڑ، کھپاؤ، نپھوڑنا
98	Pizhichil یا نچوڑنا	78	مالش کے دوران پھکی لگانا
99	پکانے والے خاص چاول کی گانٹھ	78	ضرب لگانا
100	بہاؤ یا Flow	79	مارنا
102	ٹانگوں سے مالش کرنا	79	تالی، بجاتا
103	مالش سے شفا (کیس کا مطالعہ اور خلاصہ)	79	زور زور سے ہاتھ مارنا
104	مالش کے ذریعے شفاء (علاج)	79	ہلانا
104	خاص قوانین	80	Digital Vibration

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
114	تلخ کڑوا	104	جسم کا اوپر والا حصہ
114	مضیق	105	اعصاب کی بیماریاں
115	ذائقہ کا ملاب	105	گنٹھیا
115	ذائقہ اور جذبات	106	جوڑوں کی سوزش
115	مرکب خوراک	106	گنٹھیاوی درد
116	اصول	106	پولیو
119	روحانی توانائی ماش	106	فالج
119	کنڈالٹی	107	کوزہ، جذام
120	چکراس	107	اعصابی تاؤ میں کمی
122	جز	107	پاگل پن
122	(کنگونیہ ہڈی) چکرا	107	بلند فشار خون
123	(شمسی جال) چکرا	109	پیٹ کی بیماریاں
123	(دل) چکرا	109	قبض
124	(گلا) چکرا	110	مونٹا پا
124	(اندرونی آنکھ) چکرا	110	کمزور دہلا پتلا
125	کراؤن، تاج	110	بے خوابی
126	چکرا اور بے تالی غدود	110	بواسیر اور پرائیٹس
127	غده ترمیہ (پائینل گلینڈ)	111	عام چوٹیں
127	غده نغماسیہ (پیتھوٹری گلینڈ)	111	فریکچر
127	غده درقید (تھائی رائیڈ گلینڈ)	111	مرکب فریکچر
127	غده تیموسیہ (تھامس گلینڈ)	111	آیورویدک بنانات اور مرکب خوراک
127	ایڈریئل اور لبلبہ کا غدود	112	آیورویدک بنانات
128	جنسی غدکد	113	میٹھا
128	مٹانہ کا غدود	113	ترش (کٹھا)
129	روحانی توانائی ماش کے طریقے	113	نمکین
137	(جوف) چکرا	114	تیز، خوشبودار

تعارف

صحت مند رہنا یا مزید صحت مند بننے کے لیے نہ صرف مثبت نظریات چاہیے بلکہ صبر کی بھی ضرورت ہوتی ہے جو کہ جسم کو مساج اور اچھی غذا کے ذریعے تندرست رکھتے ہیں۔ ورزش کرنے کی بھی نصیحت کی جاتی ہے۔ یہ کتاب آپ کو بتاتی ہے کہ صحت مند کیسے رہا جائے۔

یہ کتاب آپ کو ایسے طور و طریقے بتاتی ہے جس کو آپ اپنا کر زیادہ سے زیادہ صحت مند رہ سکتے ہیں یہ کتاب انہیں اسباب پر مشتمل ہے جس نے مختلف موضوع کو اکٹھا کیا ہے جو ہمارے لیے مستقل اور مثبت اقدار رکھتے ہیں اگر ہم محبت اور رحم کھا کر مریضوں پر آزمائیں۔ مساج دینے والے لینے والے دونوں کے لیے اس میں فوائد ہیں:

یہ کتاب مساج کے ذریعے تندرستی کے فن پر مشتمل ہے کتاب کو ایک دفعہ پوری طرح سے پڑھیں، کتاب ایک ناول کی طرح پڑھیں تب آپ اپنی دلچسپی کی سطح پر انحصار کریں، کتاب کو دوبارہ مکمل پڑھیں اس دفعہ آہستہ آہستہ پڑھیں باب در باب پڑھیں اور کتاب کے مضمون کو اپن اندر سمولیں یعنی ذہن نشین کر لیں۔ یونہی آپ کتاب پڑھیں، مساج کے فن کو اپنی بیوی، والدین دوسرے رشتے دار یا دوستوں پر آزمائیں۔

مہربانی کر کے یہ یاد رکھیں کہ آپ اپنی صحت اور خوش حالی کے مکمل ذمہ دار ہیں تمام علاج اور تکنیک جس کا اس کتاب میں ذکر ہوا ہے اس کو اختیار کرنا چاہیے اور اپنے ذاتی معالج کے پاس جانے کے بعد سختی سے اس کو اختیار کرنا چاہیے اور اپنے ذاتی معالج کے پاس جانے کے بعد سختی سے اس کی پیروی کرنی چاہیے۔

ساج سے مراد جسم کی نرم ہاتھوں کا ہاتھ سے علاج ہے۔ مساج کے بارے میں تمام نظریات سائنسی بنیادوں پر ہے لیکن اس کو آزمانا ایک فن ہے جو فرد پر آزما یا جاتا ہے۔ ماش کرنے والا (ماش) کو انسانی اناتومی اور فزیالوجی کا علم ہونا چاہیے۔ Shiatsu اور آکوپریشر کو اس کے لیے احتیاط سے پڑھنا چاہیے اور یہ کتاب انہیں اسباب پر مشتمل ہے۔

ایک ماہر ماش اپنی پریکٹس کے دوران اس قابل ہو جاتا ہے کہ وہ مساج کو اپنی خواہش کے مطابق کریں اور مختلف تکنیک کو بہتر طریقے سے لگائیں۔ ایک ہنرمند کی طرح کسی بھی اصول سے ایک ماشی مساج کے لیے اپنا طریقہ بڑھ سکتا ہے لیکن اس کی بنیاد اساس پر ہونی چاہیے۔

سخت محنت اور مستقل مزاجی، با اصول پریکٹس ضروری ہے اگر ماشی اپنے ہاتھوں کی انگلیوں سے مساج مسلسل جاری رکھے اور ان کے چھونے پر احساسیت تیز ہو۔ وہ تیز فہمی پر عبور حاصل کرے گا جو اسکو اس قابل بنا دے گی کہ وہ چھپے یعنی پوشیدہ پھنوں کا ہاتھ سے علاج کر سکے اور اتنے مؤثر انداز سے کہ پوشیدہ اعصاب جسم کی سطح پر نمایاں ہو جاتے ہیں۔

مساج کا فن خدا کی طرف سے بھیجا ہوا ہے اس کا قسمی ایک احساس بڑھا کر اس موقع کا فائدہ اٹھا سکتا ہے کہ وہ اس کو سادہ انداز میں نکالنے کے قابل ہو۔ لیکن انسانیت کی قابل قدر خدمت کے لیے خاص کر ان لوگوں کی جنہیں اس کی ضرورت ہے۔ مجھے امید ہے کہ آپ اس کتاب کو پڑھنے میں اتنا ہی مزالیں گے جتنا میں نے اس کتاب کو آپ کے لیے لکھنے میں لیا ہے۔

ادارے کی ایلو پیٹھک پر بہترین کتب

<p>لطف بخش اور ملتی جلتی کتبوں کے لئے کام کرنے والے میڈیکل ریپ کے لیے ایک اصول تھوڑا سا کتاب کو تین حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے پہلے حصے میں برہمن کے لطف حصوں اور نکالنے پر تھوڑا سا روشنی ڈالی گئی ہے کہ میڈیکل ریپ انسانی جسم کو کبھی سے۔ اور دوسرے حصے میں جسم کے لطف حصوں میں اثر انداز ہونے والی اذیت کی گروہ بندی کی گئی ہے۔ اور دوسرے حصے میں برہمن میں موجود اذیت کے خواص کا موازنہ چاروںوں کی مدد سے کیا گیا ہے۔ اور ان میں درجہ اول استعمال اور بیچ کو درجہ اول کے لطف کے دوران استعمال کے علاوہ درجہ اول کے درجہ اول کی مارکیٹنگ کیلئے استعمال ہونے والے لطف کی باتیں لکھی گئی ہیں۔ اس کتاب کے تیسرے حصے میں سوسائٹی پر توجہ دینا لکھا گیا اور یہ لکھا جائے گا۔ اس کتاب کو پڑھنے کے بعد میڈیکل ریپ خود احتیادی کے ساتھ لاکھ لاکھ حضرات کا سامنا کر سکتا ہے۔ کسی کبھی کو جان کر کرنے کے لیے تیار کر کے والے خواتین و حضرات اس کتاب کو ضرور پڑھیں۔ 1100 سے زائد صفحات پر مشتمل کتاب۔ بڑا بھر پور کے لئے ضروری جز ہے۔</p>	<p>گائیڈ ٹو میڈیکل ریپ ریپریزنٹو (A Guide for Medical Representative) ڈاکٹر حقیق الرحمن قیمت = 600/-</p>
<p>ایلو پیٹھک طریقہ علاج زور پر چل رہا ہے اور آپ اگر ڈاکٹر بننا چاہتے ہیں اور دواؤں کی افادیت پر عبور حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہماری کتاب میڈیکل ریپریزنٹو دیکھیے۔ دواؤں کی ترتیب بیماریوں کو کوئی دوا میں کیسے دور کرتی ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں اس کتاب میں۔</p>	<p>پاکت میڈیکل ریپریزنٹو ڈاکٹر حقیق الرحمن قیمت = 180/-</p>
<p>اب نیٹ کر ڈاکٹر ڈاکٹر کے پاس جانے کی ضرورت نہیں۔ اب اپنا نیٹ کر ڈاکٹر خود تشخیص کرے، چیک اپ کریں اور کتاب سے بروائی تجویز کر کے علاج و معیت پائیں۔ لیبارٹری نیٹ کے متعلق آسان کتاب پہلے آپ نے لکھی تھی دیکھی ہوگی اور لیبارٹری نیٹ کے متعلق معلومات کا خزانہ۔</p>	<p>پاکت لیبارٹری نیٹ ڈاکٹر حقیق الرحمن قیمت = 60/-</p>

دوسرے ایڈیشن کے بارے میں پیش لفظ

میرا دوست Sir S.V Govindon نہ صرف ایک مشہور مصنف تھا بلکہ اپنی جوانی کے ابتدائی دنوں میں مہاتما گاندھی کے قریب رہا تھا اور تجرد جو انہوں نے خود ثابت کیے اس کا مشاہدہ کیا ایک سچے Satyagrahi کی طرح جنہوں نے ملک کی فلاح و بہبود کے لیے تعمیری کاموں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیا اب وہ Vinaba,s Ashram کے Brahma اور Paura,s کے پرانے ممبران میں سے ایک ہیں انہوں نے حصول کے لیے سخت جدوجہد کی اور انسانیت کی طبعی صحت اور روحانی امن کے لیے مساج کے ذریعے خدمت کرنے کی کوشش کی۔

انہوں نے یہ فن Kelappanja سے حاصل کیا۔ ایک ریگور سیاح ہونے سے انہوں نے زیادہ تر یورپی ممالک امریکہ اور کینیڈا کی سیر کی مساج کی اشاعت کے لیے۔ جہاں کہیں وہ گیا، وہاں انہوں نے کافی دوست بنائے۔ یہ تجربہ کار آدمی ہمیشہ سیکھتا رہا اور کچھ کتابیں دوسروں کے فوائد کے لیے لکھیں۔

اپنے تجربات کے ساتھ انہوں نے ایک چھوٹی کتاب ”روحانی توانائی مساج“ لکھی ہم سب آکوپچر کے کردار کو جانتے ہیں جو کہ ایک چائیز طریقہ علاج ہے۔ اس سے آکوپریٹھرا ایجاد ہو اور ہر جگہ مقبول عام ہے۔ روحانی توانائی مساج کی بنیاد آکوپریٹھرا پر رکھی گئی۔

لیکن اس کتاب کی خاصیت یہ ہے کہ مصنف نے اسے اپنے تجربات کی روشنی میں لکھا تجربہ مساج کی تعریف اور مباحثہ سے کئی درجہ بہتر ہے۔

آج میڈیکل سائنس سے بہت ترقی کر لی ہے اور انتہائی ترقی کے حصول کے لیے میڈیکل سائنس نے تمام حدیں پار کر لی ہیں Holistic تصور اس کے لیے جوش اور طاقت دیتا ہے چنانچہ یہ اس صورت میں بہتر ہوگا۔ اگر جدید میڈیکل سائنس دان اس کو سمجھیں اور اس کو مانیں۔

Yoga- Chakara کا تصور اور Ida-Pringala اور Sushumna-Nerves ہماری قدیم انڈین فلاسفی کیلئے تحائف ہیں اب یہ عظیم سائنس دانوں کا موضوع (عنوان) ہے کہ وہ اس کا مطالعہ اور مشاہدہ کریں۔ یہ قدیم فلاسفی چین سے پھیلی، چین سے جاپان، اور تب اس کی (اشاعت) مشہوری یورپی ممالک اور امریکہ تک ہوئی۔ اس کے تھوڑے سے مطالعہ سے نئی دنیا کے لیے جدید طریقہ علاج ہمیشہ کے لیے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ اب اس کو دوبارہ انڈیا لایا گیا اور ہم نے اس کو

نئی ایجاد کی طرح قبول کیا۔ حقیقتاً یہ آج کے زمانہ کی خوشی ہے۔

Sir S.V Govinden کی روحانی توانائی مساج ہم پر واضح کرتی ہے کہ ہم اس کو کہاں تک سمجھ سکتے ہیں اور ایسی تعلیم کو کہاں تک قبول کر سکتے ہیں۔ میں نے میڈیکل ایسوسی ایشن سے سنجیدگی سے درخواست کی کہ وہ اس کا احتیاط سے مطالعہ کریں اور اس کو سمجھیں۔ اسکے مطالعہ سے، یقیناً ہم فائدہ میں رہیں گے۔

Arya Vaidya sala P.K Warriar
Kottakkal, Kerala Managing Trustee and
Chief Phycsian.

ادارے کی ایلو پیتھک پر بہترین کتب

<p>پاکستان میں مختلف نرسنگ اسکولز میں نڈو انگری کی کلاسز شروع ہو چکی ہیں۔ نڈو انگری کے نصاب کے مطابق کوئی کتاب اردو میں ابھی تک نہیں لکھی گئی۔ ہلکی مرتبہ ایک نرسنگ پرنسپل کے قلم سے نڈو انگری کے نصاب کے مطابق کتاب منظر عام پر آ چکی ہے۔ اس کتاب میں مختلف عالمی شہرت یافتہ کتب سے استفادہ کیا گیا ہے اور نہایت سادہ اور آسان زبان استعمال کی گئی ہے۔ میڈیکل اصطلاحات کو بہت وضاحت سے بیان کیا گیا ہے۔ میٹرک سائنس کے ساتھ طالب اور طالب علم اس کتاب کو آسانی سمجھ سکتے ہیں۔</p>	<p>کھیونٹی مذوائفری گائیڈ (رنگین باتصویر) سزنیفیر قوم ڈاکٹر حقیق الرحمن قیمت =/480</p>
<p>اردو میں گائٹی برائیک جامع اور خوبصورت کتاب۔ امراض زچہ بچہ پر اب سے پہلے اس جیسی کتاب کبھی نہیں لکھی گئی۔ خواتین کے امراض کو بہت سادہ مگر جامع انداز میں لکھا گیا ہے۔ اس کتاب کی تیاری میں 50 سے زائد حوالہ جات کتب کا انتخاب کیا گیا ہے۔ لیکچر یا جنس کے دوران پیدا ہونے والی پیچیدگیوں، زچگی اور اس کے مراحل اور اس کے علاوہ سب کچھ۔ اس کتاب کو پڑھنے کے بعد کسی اور کتاب کو پڑھنے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ بر بیماری کا علاج جدید تحقیق کی روشنی میں لکھا گیا ہے۔ ایل ایچ وی، لیڈی ڈاکٹر اور پریکٹیشنرز کے لیے اصولی نقطہ ایلو پیتھک ادویات کو لکھا گیا ہے اور یہ ادویات مارکیٹ میں کن ناموں سے دستیاب ہیں۔ سب جاننے کیلئے پڑھئے۔ ڈاکٹر حقیق الرحمن کی کتاب "اسے فیکسٹ بک آف گائٹا کالونی" تقریباً 750 صفحات پر مشتمل خوبصورت کتاب کے ساتھ۔</p>	<p>گائٹی رنگین باتصویر (A Text Book of Gynaecology) ڈاکٹر حقیق الرحمن قیمت =/450</p>
<p>بیماریوں کی تشخیص کے لئے لیبارٹری میں ٹیسٹ کرنے کے طریقے اور ان کے تجزیے پر ایک مہمل کتاب ڈاکٹر بھٹا اور بوسو ڈاکٹروں کے لئے ایک یادگار نقطہ کلینکل پیتھالوجی ٹیسٹ کرنے کے تمام سائز و سامان کی تصویریں اور بہترین پہچان</p>	<p>کلینکل پیتھالوجی ڈاکٹر حقیق الرحمن قیمت =/300</p>

دیباچہ

یہ کتاب جو صحت اور صحت مند (شفا بخشی) کے سلسلے میں مساج پر مشتمل ہے۔ آیورویدک اور روحانی توانائی رسائی ایک قابل تعریف رہبر کی حیثیت رکھتی ہے جو کہ طبعی امداد میں بہت اہم ہے اور یہ اپنا شاندار ماضی رکھتی ہے۔ اگرچہ اسے کئی سالوں تک نظر انداز کیا گیا لیکن مساج کے فن کے شفا بخشی کی اشکال کے درمیان، بیماریوں سے بچاؤ کے لیے پھر سے مرکزی حیثیت حاصل کر لی ہے تاں کہ صحت کا فروغ ہو۔ چنانچہ میں خیال کرتا ہوں کہ اس وقتی اشاعت میں دیباچہ لکھنے میں اسے امتیازی حق اور عزت حاصل ہو۔

Govindanic ایک سماجی کارکن، Acharya Vinoba Bhave کا پیر و کار (شاگرد) ہے۔ وہ کئی سالوں تک Sarvodaya کے کام کے میدان میں ایک سرگرم کارکن رہا ہے۔ ماش کی افادیت، سائنسی قابل اعتماد، اور ماش کرنے کی سادگی ایک طرح ہر کسی کی خدمت کرنے کا طریقہ ہے اور ہر کوئی اس کی طرف کھینچا جاتا ہے، وہ ان کی امداد کرنا چاہتا ہے جن کی سہولت اور آسائش کے لیے مہنگا علاج نہیں کروا سکتے تھے اس مفید تکنیک کی قدر پر اکثر غور نہیں کیا گیا حتیٰ کہ روشن خیال لوگ بھی نظر انداز کرتے رہے جب گوندا انجمنی نے مساج کے اس میدان میں ابتدائی سبق دینا شروع کیا، شری۔ کے کلاپن جو کہ کیرالہ کا قومی لیڈر تھا، اس نے محسوس کیا کہ وہ اس مفید تکنیک کو مطالعہ کے ذریعے اور پراپیگنڈا کے ذریعے اپنے اس مشن کو آگے بڑھائے۔ مطالعہ اور مشاہدہ کے دوران، اس نے ماش کا نظریہ اور تجربہ حاصل کیا۔ Vinobaji نے اس کی حوصلہ افزائی کی، Govindanic نے اپنی پہلی کتاب ماش کا مارا بندی میں لکھی۔ بہت سے افراد جو اس میدان میں دلچسپی رکھتے تھے انہوں نے اس کتاب کے ذریعے عملی مشق شروع کی۔ بہت سے لوگوں نے اس کتاب کا مطالعہ کیا اور مصنف کو انگلش میں لکھنے پر اس کی حوصلہ افزائی کی جسم کی ماش تمام تکنیک میں سے سب سے پرانی تکنیک ہے اس سے دردوں سے نجات، اعضاء کی شکل، نشوز کا دوبارہ بننا، اور تقریباً تمام اندرونی نظام کو درست رکھا جاسکتا ہے۔ ماش کا آغاز فطری، حیوانی وجدان سے ہوا، ایک باشعور آدمی اسے اپناتا ہے ایک ہدایت کی روشنی میں اسے بہتر کرتا ہے جہاں تک ممکن ہوتا ہے اپنی عقل اور تجربہ استعمال کرتا ہے۔ علم میں ترقی پیچیدہ تکنیک کے باوجود، ماش اپنی افادیت اور اہمیت رکھتی ہے حتیٰ کہ ایک ایسا طریقہ جو ایک آدمی کو فوراً موت سے بچاتا ہے۔ ایسا دل کے فعل کا رک جانا، دمہ کشی اور دوسرے مہلک امراض میں ہوتا ہے۔

تمام قسم کی معالجاتی رسائی میں، ماش اکیلی تمام تعلق رکھ سکتی ہے، ہولیسٹک رسائی میں کوئی بھی طریقہ علاج ماش کے بغیر نہیں چل سکتا۔ آیوروید اپنے ذہنی اور جسمانی رشتوں سے متعلق فوائد برقرار رکھتا ہے۔ Sashruat (ہندی کتاب) اور

دوسری کتابیں اس کی وضاحت کرتی ہیں۔ ماش کی مختلف اقسام ہیں اور ہاتھوں سے علاج اور اسکے اثرات کے سلسلے میں ہدایات دیتی ہیں۔ آیور ویدیا میں، انسانی جسم تین محرک وجود پر مشتمل ہے جو صحت کو برقرار رکھنے میں جسم کو متوازن کرتے ہیں۔ اس متوازن میں گڑبڑ ہونے سے بیماری بڑھتی ہے زندگی کی قوت حیات، توانائی یا Prana (ہندی لفظ) ان محرک وجود کو اکٹھا کرنے کے ساتھ مل جل کر رہنے میں ٹھیک رکھتی ہے۔

اس کی وضاحت اس کتاب میں اچھی طرح کی گئی ہے۔ جسم کی ماش بہت مفید تکنیک (ہنر) ہے، اگر اسے مناسب طریقے سے استعمال کیا جائے، ماش جسم کے حصوں میں خاص احساس رکھ سکتی ہے، اسے مسائل کو درست کرنے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ماش کی اہمیت کو محسوس کرنا کیرالہ (Karala) میں تمام خاص علاج بولنگ رسائی جو جسم تک ہوتی ہے اس سے وجود میں آتے ہیں اور ذہن اور بہت سی پیچیدہ بیماریوں سے شفا بخشی میں اس کی اثر اندازی ثابت واقع ہوئی ہے۔

یہ کتاب نہ صرف نا آموز پریکٹیشنرز کے لیے ایک رہنمائے کتاب ہے بلکہ ان کے لیے ایک تازہ اور امدادی کتاب ہے جو کہ آیور ویدک ساج (ماش) میں تجربہ رکھتے ہیں اس کتاب کے اسباب (تکنیک) ان افراد کے لیے سکون اور صحت لائے کی جنہوں سے ایمانداری سے ان تکنیک کو اپنی روزمرہ زندگی میں اپنایا۔ مجھے یقین ہے وہ تمام افراد جو بولنگ رسائی کے مطالعہ کا شوق رکھتے ہیں یقیناً اس کام کو اور مصنف کو قدر کی نگاہ سے دیکھیں گے۔ میں یہ کام سب کے لیے تجویز کرتا ہوں، جس میں تمام ریسرچ اسکالرز، فزیشن، پریکٹیشنرز اور سماجی اور ثقافتی کارکن شامل ہے چاہے وہ انڈیا میں یا انڈیا سے باہر ہو۔

P.K. Warriar

ادارے کی ہومیو پیتھک پر بہترین کتب

اس کتاب میں ہومیو پیتھک جیسے مشکل مضمون کو مصنف نے اتنا آسان کر دیا ہے کہ ہم بلاوجہ طور پر کہہ سکتے ہیں۔ نئے انداز سے لکھی گئی منفرد کتاب آج تک ایسا انداز آپ نے ہومیو پیتھک میں پہلے نہیں دیکھا ہوگا۔ نیا انداز، بڑی اور خطرناک بیماریوں اور نئے نئے انداز ایسا کتاب کے بھول جیہ!	دی آرٹ ہومیو پیتھک ڈاکٹر یعقوب قیمت اردو = 210/-
آپریشن میجر میں ہونے والے 90% آپریشن بلاوجہ ہو رہے ہیں۔ اب ڈاکٹر حضرت اس کتاب کے مطالعے سے ایسے مریضوں کو تکلیف سے نجات دلا کر آپریشن کی تکلیف سے ہی سکتے ہیں۔	ہومیو پیتھک سرجری ڈاکٹر مسعود حفیظ قیمت = 150/-
ڈاکٹر مشسر کے بارہ تکنیکات سے علاج نے معالجوں اور عام قاری کو ادویات کے گودام سے باہر نکال دیا ہے۔ اب ڈاکٹر حضرت دوران سفر یا آسانی 12 ادویات کو اپنے ساتھ رکھ سکتے ہیں اور کسی بھی ایمر جیسی کی صورت میں مریض کی بیماری ختم کر سکتے ہیں۔ اول دوم سوم یکجا۔	بابو کیمک ڈاکٹر ڈاکٹر عابد ڈاکٹر مسعود حفیظ قیمت = 480/-

پس منظر

مالش کی تاریخ:

لفظ مالش ایک یونانی لفظ سے ماخوذ ہے جس کے معنی پٹھوں کی مالش یا دباؤ کے ہیں جو کہ بنیادی طور پر لمسی معائنہ رگڑ اور گوندھنا (پٹھوں کی مالش) پر مشتمل ہوتا ہے۔ مالش ایک ایسی سائنس ہے جس میں جسم کی بانٹوں کا ہاتھوں سے دستی علاج کیا جاتا ہے۔

کیمپوٹر کے اس جدید دور میں، ایٹمی اور کیمیائی جنگلیں، ہم میں ہر کوئی اپنے اندر یہ احساس رکھتا ہے کہ آیا وہ اپنے آپ کو شعوری طور پر اور غیر شعوری طور پر قائم رکھ سکتا ہے۔ کسی کا احساس، اصل نقل کی پہچان ہماری دنیا میں معاشی مقابلہ میں بڑی تیزی سے پیچھے کی طرف آئی ہے، زمانہ بہت تیز ہے ہمیں ماضی کو وضع یاد رکھنا چاہیے، ایک ماضی جو پورا نفرت، جھگڑا اور فساد سے بھرا ہوا تھا، یہ ماضی حقیقتاً ہماری نشوونما اور ترقی میں ہماری مدد نہیں کر سکتا ہے۔

انسان مہذب جانور ہونے کی حیثیت سے ایک جزیرہ کی طرح نہیں رہ سکتا ہمارا دنیا کے ساتھ پہلا تعلق یا رابطہ چھوٹنے کے احساس کے ساتھ ہے۔

ذریعہ، ہماری جلد، دوسرے احساسات کی نسبت سے بڑا سطحی علاقہ یا جگہ ہے، جلد مختلف اشارات وصول کرنے کی گنجائش رکھتی ہے اور مختلف طریقے سے اس کا اظہار کرتی ہے۔ چھوٹنے کا احساس پہلے پانچ احساسات کو محرک کرتا ہے۔ چھوٹنا ایک حقیقت ہے اور ایک شفا بخش اثرات رکھتا ہے اگر کوئی ایک کسی کو چھوٹتا ہے تو اس تجربے سے اسے بھی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ چھوٹنے کی قدیم تکنیک میں سے ایک تکنیک، شفا بخش اور صحت، وہ انسان تقریباً کئی سالوں سے پہلے بھول چکا ہے، وہ مساج کا فن ہے۔ جسم کی مالش، تاہم معالجاتی اوزار ہے جو کہ اب بھی زندہ ہے بہت سے افراد نے اس کے تجربے کیے اور اس سے فوائد حاصل کیے۔

جب میں نے اس کتاب کا مسودہ Vinobaji کی Blessing کے لیے ہندی میں پیش کیا، اس نے ایک Veda Mantra (Rig veda) سے ایک مصرعہ سے لکھا اس مصرعہ میں لکھا ہے "یہ ہاتھ تمام شفا بخشی قدریں رکھتا ہے اور یہ ہاتھ آہستہ آہستہ چھوٹنے سے شفا دیتا ہے، Rig veda کا ایک اور مصرعہ میں یہ لکھا ہے "ہم میرے دونوں ہاتھ جس کی دس انگلیاں ہے اور مالش کے ذریعے بہترین صحت دیتے ہیں، آپ کو آپ کی صحت کے لیے چھوٹتے ہیں۔

مالش کی تاریخ ہمارے زمانہ سے سینکڑوں صدیوں پہلے کی تاریخ پر مشتمل ہے جب صحت دینے والے (معالج) اپنے ہاتھوں سے حیرت انگیز کام کرتے تھے۔ وہ وجدان اور بات کو سمجھ کر کام کرتے تھے، تکنیک کا استعمال کرتے جو انہوں نے

مسلل مشق کرنے سے حاصل کی ہوتی تھی۔

ریگولر پریکٹس نہ صرف لازماً تھی بلکہ اس کے لیے سخت تربیت کی بھی ضرورت تھی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ایک غیر متزلزل اصول جڑے ہوتے ہیں ایک یقیناً معاندہ کے ساتھ جو ایک ماشی سرانجام دیتا ہے اور ایک بہت ضروری جز ہوتا ہے۔ کسی کا احساس اور ہم آہنگی قبول کرنے والے کے ساتھ۔

زمانہ قدیم میں ماش (شفا بخشی کے لیے) بہت زیادہ اہمیت رکھتی تھی۔ ان دنوں سائنس اور ٹیکنالوجی نے اتنی ترقی نہیں کی تھی، لیکن انڈیا میں پرانے سرجن اور فزیشن نے Sushuta اور Charaka, Ashtanga Harnidaya کی مشہور کتب کا مطالعہ کیا جو کہ مساج کے بارے میں لکھی گئی تھیں قدیم جنگجو اور سپاہی اپنی تربیت کے دوران ماش کرواتے تھے کیونکہ ماش ان کے اعضاء کو چابگدستی سے کام کرنے میں مدد دیتی اور عام طور پر وہ اپنی تیزی اور پھر تیل پین بہتر کرتے تھے۔ ہزاروں سال پہلے، ماش کی کچھ اشکال یا دوسری بیماری کی تسلی اور اس کی بہتر صحت کے لیے استعمال کی جاتی تھی قدیم یونان اور رومن کے فزیشنز کی طرف سے، ماش شفا بخشی اور دردوں سے نجات کے لیے ایک بڑا مقصد تھا۔ پانچویں صدی قبل از مسیح، بقراط نے لکھا، ”فزیشن کو بہت سی اشیاء کا تجربہ ہونا چاہیے، لیکن یقیناً رگڑنے کا تجربہ، کیونکہ رگڑ جوڑ کو باندھ سکتی ہے جو رگڑھیلا ہو جائے اور ایک سخت جوڑ کو ڈھیلا کر سکتی ہے۔“

Pliny ایک رومن فطری الہکار، اپنے دماغ سے نجات اور بہتری کے لیے روزانہ جسم کی ماش کیا کرتا تھا۔ Julius Caesar اپنے تمام جسم میں چٹکی بھرا کرتا تھا کیونکہ اس سے اسے اعصابی دردوں سے آرام آتا ہے۔ اسے اپنے سر کی ایک عصب میں شدید درد ہوتا تھا، کیونکہ وہ مرگی، کامریض تھا۔ درمیانی عمر کے دوران، تاہم، یورپ میں ماش کچھ حد تک متعارف ہوئی۔

19 ویں صدی میں پرنری لنک، ایک سویڈش ڈاکٹر، اس نے سویڈش ماش کا طریقہ دریافت کیا۔ اس نے اپنے نظام کو اپنے کتب اور فزیالوجی کی تعلیم و علم اور چائینہ، مصری، یونان اور رومن تکنیک سے ترتیب دیا، پہلا کالج جہاں باقاعدہ ماش کے لیے نصاب ترتیب دیا گیا، 1813 میں سٹاک ہوم میں قائم کیا گیا۔

مشرق میں ماش کی تکنیک مغرب کی نسبت ہمیشہ نمایاں رہی تھی اور اسے شفا بخشی کے لیے استعمال کیا جاتا رہا تھا۔ چند صدیوں پہلے مغرب میں سائنسی انقلاب کے بعد یہ تصور کیا جاتا تھا کہ انسانی جسم ایک مشن کی مانند ہے جو تھک بھی سکتی تھی اور میڈیکل پریکٹیشنز کے ذریعے اسے برقرار رکھا جاسکتا تھا۔

آج ماش کے علاج کی قدر دوبارہ متعارف ہو گئی ہے۔ اور تمام مغرب ممالک میں تیزی سے پھیل رہی ہے۔ مشرقی ممالک میں تاہم، اپنی فطری خواہشات کو اکٹھا کر کے ابھی اس چھوٹے کے نظریہ کو اپنائے ہوئے ہیں مہارت کے ساتھ، روایات اور تجربہ کے ذریعے ماش میں ماہر اور تفصیل کا علم رکھتے ہیں۔

انڈیا کے لوگ اس تکنیک کو استعمال کرتے ہیں جو سنسکرت کتاب میں محفوظ ہے اور جس کی تاریخ 2500 سال قبل از مسیح ہے۔ یہ کتابیں جسم کے افعال میں بہترین توازن کو برقرار رکھنے کے فن کے سلسلے میں لکھی گئی ہیں۔ اس نظام کو آیورویدا کہتے ہیں، اسے لمبی عمر کے لیے سائنس کا علم بھی کہتے ہیں آیورویدا بنیادی طور پر فرد کے عادات سے منسلک ہونا ہے آیورویدا کے اصول کی پیروی کرتے ہوئے مالش اور غذا جسمانی اور ذہنی بیماریوں سے نجات دلاتی ہے۔

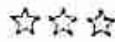
آیورویدا کا نظام ادویات لمفی نظام Kapha (بلغمی اخراج کا نظام) پر مشتمل ہے۔ آیورویدا کا مالش میں دباؤ کے نقاط شامل ہوتے ہیں جسے نامیاتی تیل مثلاً رائی کا تیل، گرمی، گل، اور روغن بادام سے آہستہ آہستہ مالش کیا جاتا ہے، تاکہ جسمانی توازنائی نظام میں استحکام پیدا ہو آیورویدا کا کمر Kapha کی وضاحت ایک لمفی نظام کے حصہ کے طور پر کرتے ہیں روزانہ کی مالش سے جسمانی متوازن نظام برقرار رکھا جاسکتا ہے، یا جسم کے برقی و کیمیائی راستوں کو ذخیرہ کرتی ہے اور صحت کے مسائل کو دور رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ لمفی بافتوں (سوزش زدہ حصوں) کی مالش کا تعلق Marmas (زندگی کے نقاط) سے ہے۔ جس کو انڈیا کے درمسلم جدید زمانہ میں اسے زیادہ اہم شکل میں اپنائے ہوئے ہیں۔

مغرب میں مالش کے لیے جو تیل استعمال ہوتا ہے وہ لوگ بائبل کے وقت سے جانتے ہیں حتیٰ کہ بتراط سے پہلے ایک مرہم کا استعمال کیا جاتا رہا تھا۔ Galen اور Pare اور Hero philus (300 سال قبل مسیح) نے لمفی نالیوں کو بیان کیا۔ 16 ویں صدی میں Brussels کے Andreas Vesalius اور روم کے Bartolomeous Eustachius کا یقین تھا یہ وریڈی نظام کا حصہ ہے۔ 17 ویں صدی میں Olaus Rudbeck دریافت کیا کہ لمفی خون کی نالیاں ایک خلاف رکھتی ہیں جو کہ لمف کے بہاؤ کے لیے ایک راستہ کے علاوہ جسم میں سیال کے نظام کے لیے ایک علیحدہ راستہ بھی مہیا کرتی ہے۔ لمفی نظام آیورویدا کا مالش کی مشق میں بہت زیادہ آتا ہے مومی صفائی جو کہ انسان کو صحت مند رہنے اور مضبوط بنانے میں مدد دیتی ہے یہ صفائی جسمانی اور ذہنی وقوع پذیر ہونے کے لیے بھی ضروری ہے۔ معمولی کے مطابق مالش صبح کی جا سکتی ہے۔ مالش دھونے سے، ورزش اور مالش کے دوران پسینہ آنے سے، نہانے سے، اور آخر کار مراقبہ کرنے سے شروع کرنی چاہیے جو انسانی ذہن کو منفی اور غیر ضروری خیالات سے صاف کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ اعمال جسم میں ضرورت سے زائد "افشردہ" کو جسم سے باہر نکلنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جسم کو اسی لیے تیل اور چکنائی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ اپنی ساخت اور نمی کو برقرار رکھ سکے۔ کسی فرد کے لیے ایسا کرنے کے لیے بہترین راستہ مالش ہے۔ جو کہ نہ صرف جلد کو مضبوط بناتی ہے بلکہ اسے نرم بھی رکھتی ہے اور یقیناً اس کے رنگ اور ساخت کو بہتر بناتی ہے۔ تیل فطری غیر یقینی حرکات کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے اور عضلات کی تختی میں جسم کو نجات دلاتا ہے۔ دل کی جانب مالش سوچ سمجھ کر کی جانی چاہیے۔

اور اگر تیل ناف میں ڈالا تو یہ یقین کیا جاتا ہے کہ Prana (زندگی کی قوت یا توانائی) کہ بہاؤ میں پورے جسم

میں بہتری آئے گی۔ سر کی مالش حسی اعضاء کو سکون دینے میں مدد دیتی ہے اور ان کو مضبوط بھی بناتی ہے۔ Shikha، سر کی عین چوٹی مالش کے لیے اہم جگہ ہے، یہ وہ کہتے ہیں، جہاں زندگی کی قوت (Paral) با آسانی بہاؤ رکھتی ہے اور شعور کو صاف رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

انڈین ثقافت میں، مالش ہماری زندگی کا ایک اہم حصہ ہے، بچے اور نئے پیدا ہونے والوں بچوں کی مالش کی جاتی ہے حتیٰ کہ وہ ایک مخصوص عمر تک پہنچ جاتے ہیں۔ شادی سے پہلے، فرد رسمی مالش سے گذرتا ہے۔ حاملہ خاتون کی مالش نرمی سے کی جاتی ہے، حمل کے بعد باؤ آہستہ آہستہ بڑھایا جاتا ہے تاکہ جسم غیر ضروری اجزاء سے صاف ہو جائے اور اچھی صحت برقرار رکھے، روزمرہ کی مالش میں جسمانی فوائد کے علاوہ، ایک بچہ کا مدافعتی نظام محض مالش کے پیار سے متحرک ہو جاتا ہے۔ بڑوں میں، تاہم مالش مزید روزانہ کی ورزش کے علاوہ فالتو ہوگی ایک اچھا مضبوط جسم کو برقرار رکھنا اتنا ہی اہم ہے جتنا کہ اسے اپنانا۔



مرچو

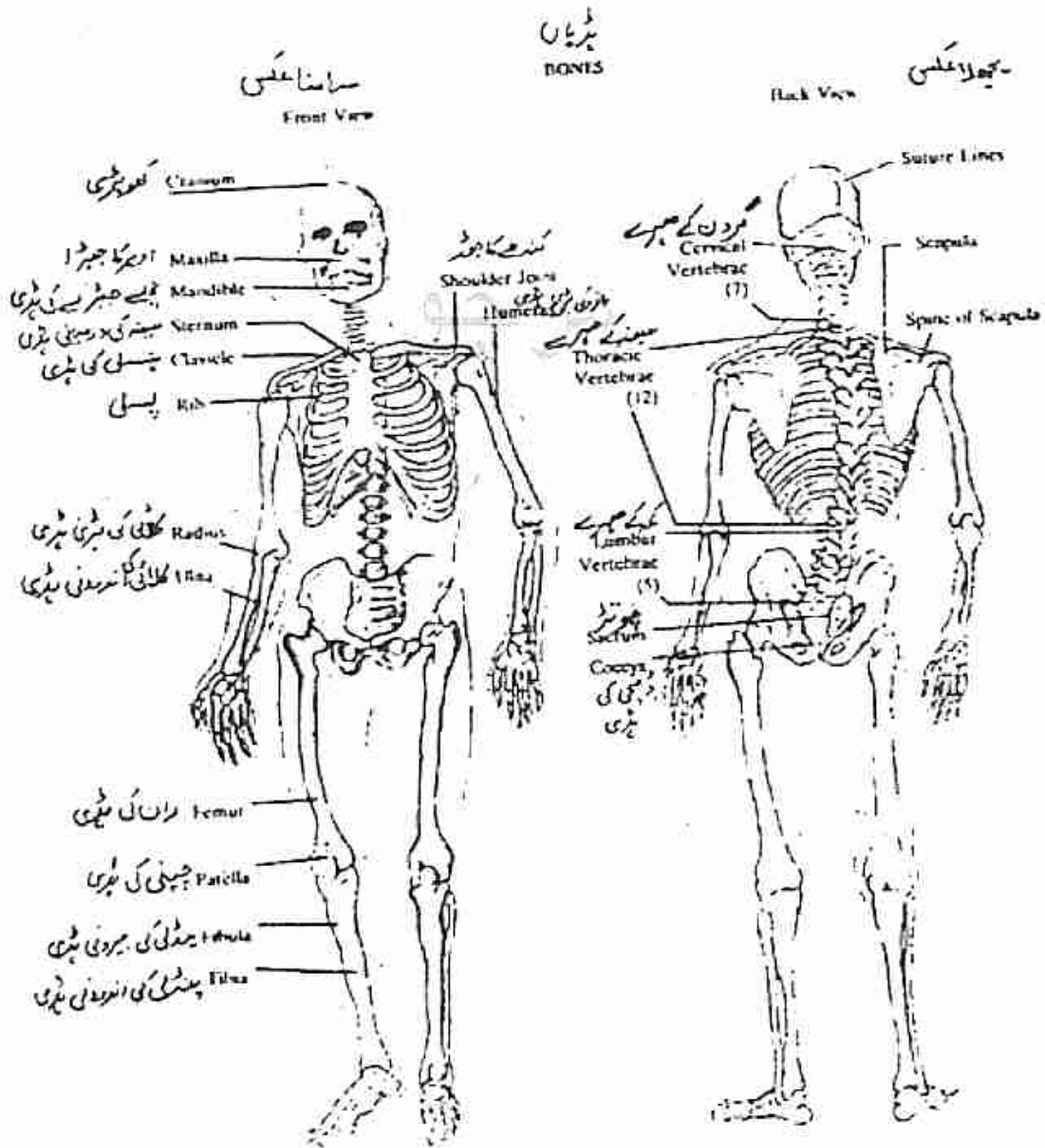
ادارے کی ہومیو پیتھک پر بہترین کتب

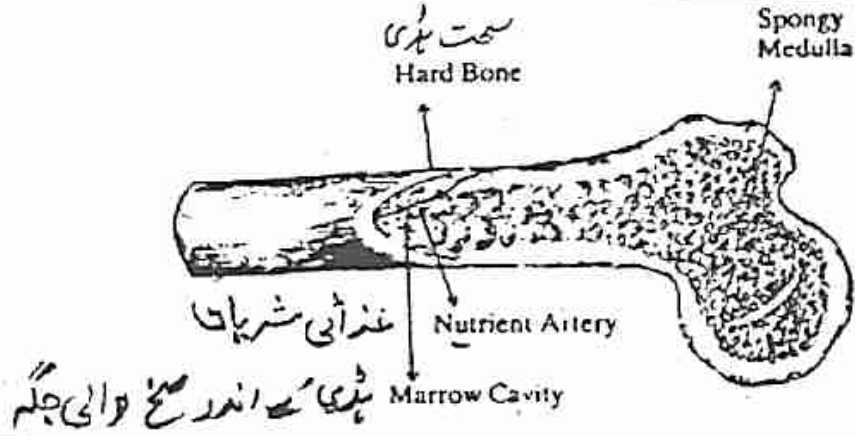
<p>مراض مخصوصہ زنانہ اور ہومیو پیتھک علاج (مورتوں کے مسائل پر جامع کتاب۔ بانچہ پن کے اسل اسباب یہ مسئلہ نفسیاتی بھی ہو سکتا ہے۔ جلدی امراض کا جو سبب پیشک سے طمان ایکوریا کے اسل اسباب، طمان، خون، انجس کی خرابیاں، اسباب علاج، مورتوں میں شدید جنسی خواہش یا خواہش جاتے رہتا، بریست کا نہ بڑھتا یا بہت زیادہ بڑھتا، چہرے پر چھانیاں اور اس کے علاوہ حمل کا بار بار منقطع ہوتا۔ ہر ذہنی پیدا ہونے والی مرض ہو سکتا ہے۔ یہ کتاب آپ کو لیزڈی ڈاکٹر جیب کا کام کرنے کی۔ علامات تفصیلاً دی گئی ہیں۔</p>	<p>وہمن گائیڈ (زنانہ امراض) ڈاکٹر آفریقہ قیمت = 150/-</p>
<p>(اول دوئم یکنجا) ہومیو پیتھک کی دوا کی کتاب جو آپ کو ہومیو پیتھک کے بنانے میں مدد دے گی۔ کون سی دوا کس چیز سے بنتی ہے، ہر چیز کا نام اردو میں آپ کو اس میں ملے گا۔ ہومیو پیتھک کا دوا دینا آج ہی جگہ گروا میں ملے گا جیسی دوا۔ کون سی جزی ہوئی سے کون سی دوائی بنتی ہے، مکمل تفصیل موجود۔</p>	<p>یونیورسل فارما کوپیا مدیکل یا سینڈیکا ڈاکٹر امر داس جوبھی قیمت = 300/-</p>
<p>(سلیکٹ یور ریپمڈی کا اردو ترجمہ) شمر داس کی دوا دوا کتاب جو ہومیو پیتھک کی ایک ایسی کتاب ہے۔ جو ہر ڈاکٹر اپنے گھر میں رکھتا ہے۔ اگر کسی کے پاس یہ کتاب نہیں تو وہ ہومیو ڈاکٹر نہیں۔ اتنی اچھی اور دوا اول اور یہ ریپمڈی کے متعلق لکھنے کا دلچسپ انداز کہ آپ واقعی حیران رہ جائیں۔</p>	<p>انتخاب دوا، ڈاکٹر شمر داس (مترجمہ: آفریقہ) قیمت = 300/-</p>

چست ورزش (ماسا جی) انسانى جسم میں مختلف نظام کو، اعمال کو ایک خاص سطح تک تیز کرنے میں مدد دیتی ہے۔ تاکہ زندگی کی قوت کے آزادانہ بہاؤ کے ساتھ تمام بیماریاں اور عناصر بمشکل دور کیے جاسکتے ہیں۔

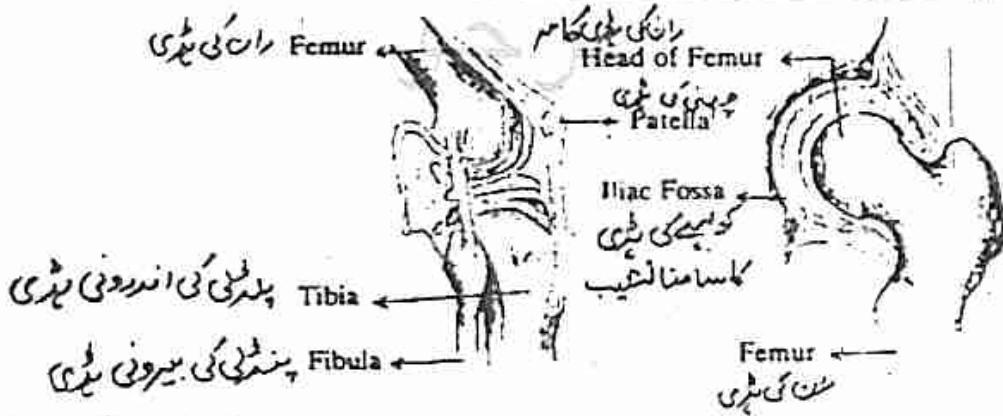
انسانى فزیالوجى

انسانى اناٹومى کا عام علم، خاص کر کسی ایک فرد کے لیے جو کہ ماسا جی کی تربیت لے رہا ہو، بہت اہم اور ضروری ہے، ماسا ریڑھ، عضلات جلد، خون کی نالیاں، اعصاب، جوڑ اور ہڈیوں کو چست رکھتی ہے۔

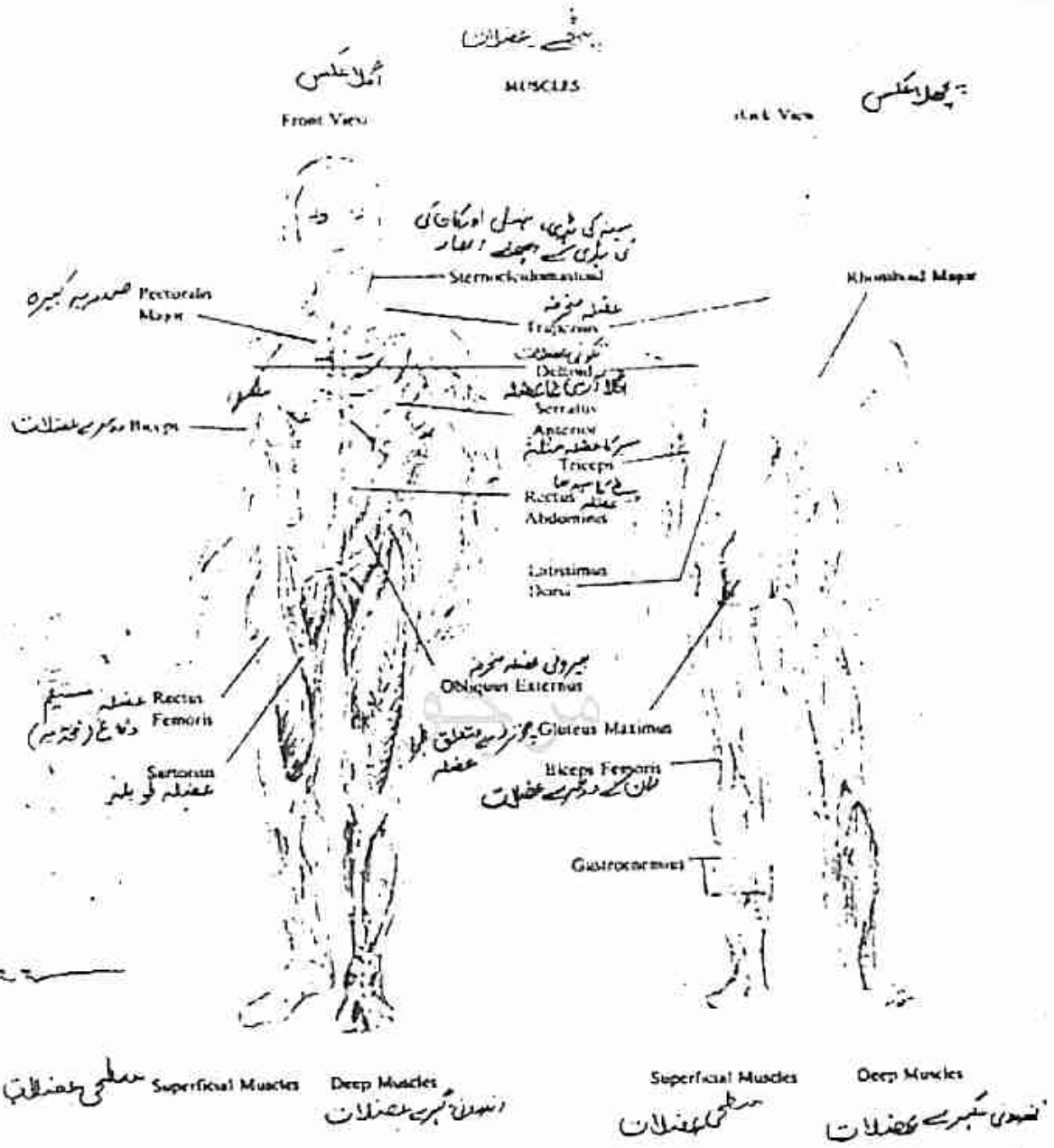




<p>کھٹنے کا جوڑ: کھٹنے کا جوڑ جسم کا سب سے بڑا جوڑ ہے۔ یہ قبضہ والا جوڑ کہلاتا ہے جو کہ صرف ایک ہموار سطح پر حرکت کر سکتا ہے جیسا کہ ایک دروازہ کا قبضہ ہموار ہوتا ہے۔</p>	<p>کوہے کا جوڑ: کوہے والا جوڑ، چوڑا ایک گول سر رکھتی ہے جو کہ ایک کپ کی مانند خانہ میں جڑ ہوتا ہے، کسی بھی سمت حرکت کرنے میں مدد دیتا ہے۔</p>
--	---

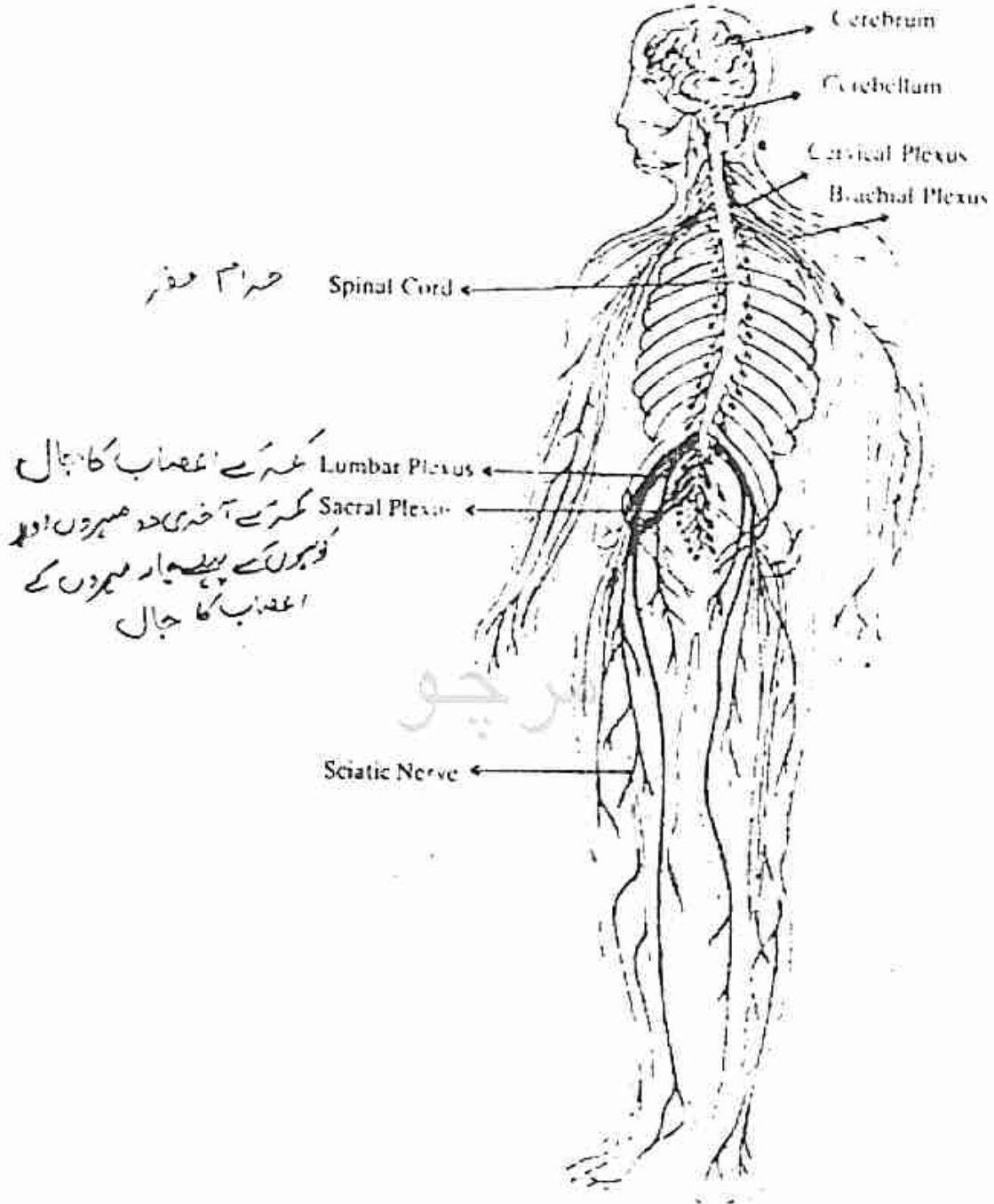


تدست نے ہر انسان کے اندر ایک طریقہ کار مہیا کیا ہے کہ ہڈیوں کو حرکت کو سکے اور اچھی صحت کو برقرار رکھ سکے ایک ماشی کو اناتومی کی سمجھ بوجھ اسے اس قابل بنا دے گی کہ مختلف مسائل کو کیسے سلجھایا جائے۔ انسانی اناتومی اور فزیالوجی کا مطالعہ کرنے کے بعد، ہڈیوں اور عضلات، اعصابی نظام اور جلد سے مالش شروع کرنی چاہیے اور یہ انسانی جسم کے اندر پیدا ہونے والی کو سمجھنے میں مدد دے گی۔



ہڈیاں:

تمام ہڈیاں کیلی (تر) اور چست (محرک) ہوتی ہیں اور نشوونما چاہتی ہے، ہڈیوں کے باہر ایک سخت غلاف ہوتا ہے اور ہڈیوں کے اندر ایک مسام دار حصہ جیسے ہڈی کا گودا کہتے ہیں، ہڈی کا گودا ایک اہم معدنیات کو محفوظ کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اور خون کے سرخ جڑومہ پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ہڈی سے ڈھانچہ تشکیل پاتا ہے، ڈھانچہ جسم کی چمک کی بنیاد ہے (شکل نمبر ۱) وہ نہ صرف جسم کو سہارا دیتا ہے اور زیادہ تر لطیف اعضاء کی حفاظت کرتا ہے بلکہ حرکت کو آسان بناتا ہے۔



جوڑ:

دو یا دو سے زائد ہڈیوں کے ملنے کی جگہ کو جوڑ کہتے ہیں (شکل نمبر 2) ساخت اور عمل میں، جوڑ ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ جسم کے بہت سے جوڑ ہوتے ہیں، بازو اور ٹانگ میں مضبوط محرک جوڑ ہوتے ہیں۔ غیر محرک جوڑ کھوپڑی کی ہڈیوں کو جوڑتے ہیں، گھٹنے، کہنی، اور ٹخنہ میں قبضہ والے جوڑ ہوتے ہیں اور گولے والا جوڑ کو لمبے اور کندھے میں ہوتا ہے۔ ہڈیوں کے سر جو کہ جوڑ میں حرکت باسانی کرتے ہیں کمری ہڈی سے ڈھانپے ہوتے ہیں اور اس کا تعلق سیدھے عضلات

سے ہوتا ہے، جنہیں زلالی جملی کہتے ہیں یہ رطوبت زلالی کا اخراج کرتے ہیں جو جوڑوں کو چکنا رکھتی ہے رطوبت زلالی کی پیداوار مالش کے ذریعے ممکن ہے۔

عضلات:

عضلات ریشوں یا خلیات کا مجموعہ (گانٹھ) ہوتا ہے جو ایک دوسرے کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں یہ خلیات خون، لیمف اور اعصاب میں واقع ہوتے ہیں۔

وتر عضلات کے آخر سے ہڈیوں کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں عضلات ہمیں اس قابل بناتے ہیں کہ ہم حرکت کر سکیں اور اپنے اجسام کو شکل یا بناوٹ دے سکیں۔ عضلات ہمیں سانس لینے، خوراک کو ہضم کرنے اور خون کو گردش کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ عضلات ارادی حرکات اور غیر ارادی حرکات والے ہوتے ہیں ڈھانچے کے عضلات (شکل 3) جوڑوں کے دونوں جانب ہڈی سے جڑے ہوتے ہیں۔ زیادہ تر عضلات جوڑوں کی صورت میں کام کرتے ہیں ایک عضلہ جوڑوں کو ایک جانب حرکت دیتا ہے اور دوسرا مخالف جانب حرکت دیتا ہے ڈھانچے کے عضلات جسم کے دونوں جانب توازن سے جڑے ہونے میں مالش اس پیچیدگی کو زائل کر دیتی ہے جو عضلاتی تشنج کی وجہ ہو اور ایسا مزمن ٹینشن، جذبات یا طبعی دباؤ یا چوٹ کی وجہ سے ہوتا ہے۔

مرچو

گردشی خون:

نظام دوران خون تمام بدن میں خون مہیا کرتا ہے یہ آکسیجن اور دوسرے غذائی اجزاء خلیات کو مہیا کرتا ہے، فاضل مادے خارج کرتا ہے اور خون کے سفید جراثیمہ کی مدد سے حملہ کرنے والے بیکٹیریا کا خاتمہ کرتا ہے، بڑا اعضاء جو خون کی گردش کا ذمہ دار ہے وہ دل ہے، جو جسم کے آرام کی حالت میں 10% گیلن (کا آٹھواں حصہ) منتقل کرتا ہے ایک بالغ فرد میں اوسطاً 12 گیلن (کا 8واں حصہ) خون ہوتا ہے۔ صاف شدہ آکسیجن سے بھرا ہوا خون دل سے باہر دھکیلا دیا جاتا ہے اور یہ جسم کی شریانوں سے ہوتا ہوا خون کی چھوٹی تالیوں جیسے عروق شعریہ کہتے ہیں میں چلا آتا ہے۔ جہاں آکسیجن اور دوسرے غذائی اجزاء کاربن ڈائی آکسائیڈ اور دوسرے فاضل مادوں میں تبدیل ہوتے ہیں فاضل مادوں سے بھرا ہوا خون وریڈ کے راستے واپس دل کی طرف آ جاتا ہے دل اس کے بدلے خون کو صفائی کے لیے پمپ پھروں میں بھیج دیتا ہے۔

ہوا میں ہم جو سانس لیتے ہیں آکسیجن ناخالص خون میں شامل ہو جاتی ہے، وریڈیں عام طور پر شریانوں کی نسبت سطح کے زیادہ قریب ہوتی ہیں مالش سے خون کی گردش میں اضافہ ہوتا ہے اور خون کو وریڈ کے ذریعے دل کی جانب بہاؤ میں مدد دیتی ہے مالش جو کہ فاضل مادے، بلڈ پریشر کا کم ہونا کو ختم کرنے میں مدد دیتی ہے اور ہاتھوں میں آکسیجن کی مقدار بڑھاتی ہے۔



دل

انسانی جسم میں فطری ہوا بھرنے کا آلہ دل ہے جو ہوا بھرتا ہے اور خون کے سرخ چمکدار جزو (آکسیجن سے بھرے ہوئے) کو گردش دیتا ہے جو کہ دل کے بائیں آرنیکل اور بائیں وینٹریکل میں پمپھروں کو خون فراہم کرنے والی ورید کے ذریعے آتا ہے، پمپھروں سے آورٹا کے ذریعے دل میں آتا ہے اور خون کی باریک باریک نالیوں کے ذریعے سارے جسم میں پہنچ جاتا ہے۔ غیر خالص آکسیجن سے بھر پور خون دل کی جانب دائیں آرنیکل اور دل کے دائیں وینٹریکل کے ذریعے واپس آتا ہے اور تب پمپھروں کی شریان سے پمپھروں کی جانب دوبارہ گردش کے لیے آتا ہے۔

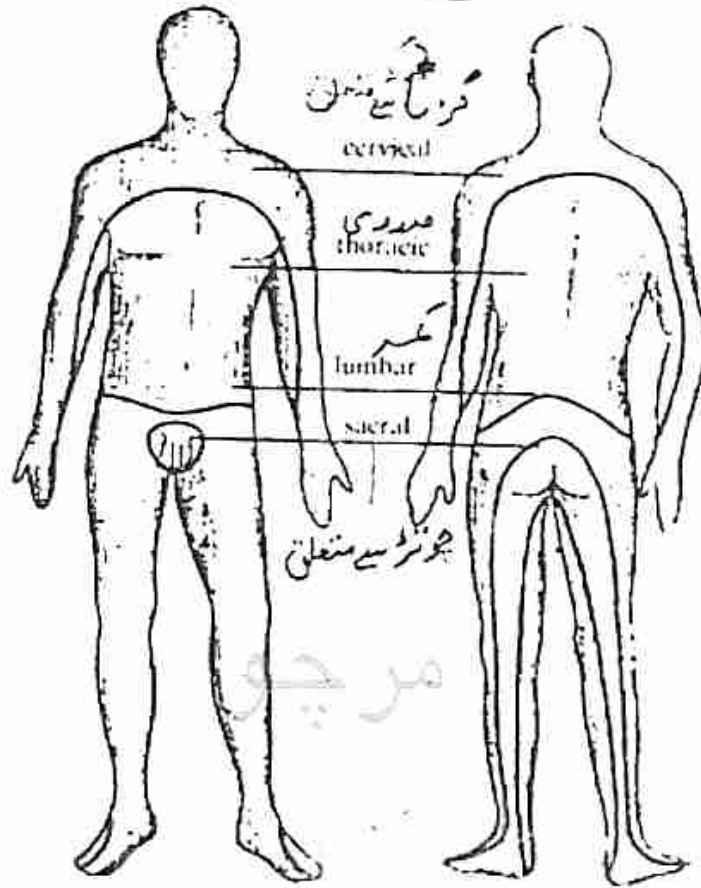
ایک بالغ افراد کے دل کی دھڑکن 72 مرتبہ فی منٹ ہوتی ہے ایک چھ ماہ سے زائد عمر کا بچہ کی دل کی رفتار 140 تا 115 دفعہ فی منٹ ہوتی ہے۔ ایک بچہ جس کی عمر 4 سال سے زائد ہو اس کی دل کی رفتار 90 تا 115 مرتبہ فی منٹ ہوتی ہے، جبکہ 10 سال کے بچہ کی دل کی دھڑکن 85 تا 75 مرتبہ فی منٹ ہوتی ہے۔ بڑھاپے میں نبض کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔ عمر کے کسی بھی حصہ میں نبض کی رفتار بخار، خوف، پریشانی، یا غصہ کی وجہ سے بڑھ جاتی ہے، زیادہ تر لوگ ایک منٹ میں 18 مرتبہ سانس لیتے ہیں سانس اور دل کے درمیان تناسب 1:4 ہوتا ہے۔

لمفنی نظام

لمفنی نظام نشوز اور خون میں درست سیال کو متوازن اور برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے، جسم کو بیماریوں سے بچانے اور ضائع شدہ اشیاء سے نجات دلاتا ہے یہ اپنے اندر ایک پیچیدہ فلٹرز کا نظام رکھتا ہے جو کہ باریک باریک لمفائی نالیوں پر مشتمل ہوتا ہے جو کہ لمف، ایک دودھ کی مانند سیال کو پورے جسم میں گردش دیتا ہے۔ لمف کی حرکت مالش کی مدد سے متاثر ہوتی ہے جو کہ سیال کو جسم میں آگے کی جانب دھکیلتے ہیں۔

گردش کے سلسلے میں لمفنی نالیاں بہت زیادہ سیال اور بیکٹیریا نشوز سے لے کر جاتی ہیں جس کی تقطیر (فلٹرز) لمفائی غدود کے ذریعے ہوتی ہے جو کہ گردن، بغل، جاتگہ، گھٹنے اور کمر کے دوسرے حصوں میں بھی واقع ہوتے ہیں، مالش لمفائی سیال کو متحرک کرتی ہے اور لیمفک ایسڈ اور ضائع شدہ اشیاء کو جو جسم میں زیادہ ورزش کی وجہ پیدا ہو جاتے ہیں، کو ختم کرتی ہے۔

اعصابی نظام



مرکزی اعصابی نظام دماغ اور حرام مغز پر مشتمل ہوتا ہے جو کہ ترسیل کے ذریعے دور سے بناتے ہیں اور جسم کے دوسرے حصوں سے جڑے ہوتے ہیں۔ حرام مغز اور کھوپڑی کے پٹھے متحرک ہوتے ہیں۔ غیر متحرک عصب کھانے کے ہاضمہ اور پسینہ کے اعمال کے ذمہ دار ہوتے ہیں جس عصب حسی اعضاء سے حرام مغز اور دماغ کے ذریعے آنے والے پیغام کو آگے دھکیلتے ہیں۔ حرکی عصب دماغ سے حرام مغز کے ذریعے معلومات اور ہدایات اعضاء اور نشوز تک پہنچاتا ہے۔ اعصابی نظام ماحول کا مناسب حد تک سامنا کرتا ہے اور اعصاب کو آرام اور صحیح کر کے جسم کے دوسرے نظام کو ٹھیک کرتا ہے۔ ماش جسم کے تمام اعضاء کی حالت اور اس کے اعمال کو بہتر کرتی ہے۔

حرام مغز کے عصب (پٹھا) جوڑوں کی صورت میں حرام مغز سے جسم کے مختلف حصوں میں نئے کام سرانجام دیتے ہیں۔ گردن اور بازو گردن سے متعلقہ عصب کے ذریعے کام سرانجام دیتے ہیں۔ پسلیاں اور پیٹ کے افعال چھاتی کے عصب سے تکمیل پاتے ہیں، کمر کا نچلا حصہ، چوڑا، اور ناگوں کا سامنا حصہ مہرے سے متعلقہ عصب، اور ناگوں کی بنیاد چوڑے سے متعلق عصب کے ذریعے افعال کو مکمل کرتے ہیں (شکل 5) جسم کے حصوں کا علم، جن کے افعال مختلف حرام مغز کے عصب سر

انجام دیتے ہیں، جسم کے علاج کے لیے ان حصوں کا علم ضروری اور اہم ہے۔ مثلاً ماش کے ذریعے عرق انساہ کا درد دور کرنے کے لیے ماشی کو مہروں کو چوڑے سے متعلق جگہ اور اسکے علاوہ ناگوں کے پچھلے حصوں پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے، چوڑے کے جوڑوں کی مسلسل دردیں، مہروں کے علاوہ درد والے جوڑوں کی ماش سے دور کی جاسکتی ہیں۔

جلد

جلد، چھونے کا اعضاء، جسم کا سب سے بڑا اعضاء ہے یہ اپنے اندر کے حصوں کو نمی روک کر مضبوط انداز سے حفاظت کرتی ہے۔ جلد جسم سے فاضل مادوں کا خاتمہ کرنے میں مدد دیتی ہے اور جسم کا درجہ حرارت متوازن رکھتی ہے عصب کے آخری حصہ کی کثرت سے سپلائی ماحول سے معلومات جذب کرنے میں مدد دیتی ہے۔ پیغام حاصل کرنے والے خلیات روشنی چھونے سے، درد گرمی اور سردی سے بہت زیادہ ذکی انہس ہوتے ہیں دوسرے حاصل کرنے والے خلیات جلد کے اندر واقع ہوتے ہیں جو پسینے کے ذریعے فاضل مادوں کو ختم کرتے ہیں جب پیلے غدود (چربی والے غدود) تیل کی مانند ایک اشیاء خارج کرتے ہیں جو جلد پر تر رکھے ہوئے جلد کی حفاظت کرتے ہیں اور بیکٹریا سے محفوظ رکھتے ہیں۔



ادارے کی بہترین بکس

ایجو پیٹھک طریقہ علاج کی سر تاج کتاب U.K کی مشہور مسروف ڈاکٹر پروین کمار کا نام دنیا میں بہت مشہور ہے۔ ان کی زندگی کا نچوڑ ہم نے انگلش کتاب سے ترجمہ کروا کر چھاپ دیا ہے۔ نئے دور کے لئے طریقہ علاج اور جدید میڈیسن پر مبنی کتاب جو ہر ڈاکٹر کی ضرورت ہے۔ عمل پر کمیشن کے طریقے لکھے گئے ہیں	کلینیکل میڈیسن ڈاکٹر پروین کمار قیمت = 525/-
وہ آلات جو کہ مردانہ اور زنانہ جسمی قوت کو بڑھا دیتے ہیں تمنا دیر کی مدد سے ان کا استعمال اور فوائد بڑی تفصیل سے بیان کئے گئے ہیں۔ پاکستان میں دستیاب تمام آلات کی فہرست طبعاً سے دی گئی ہیں جو جنسی آلات پاکستان میں دستیاب نہیں ہیں ان کے سکوانے کے لیے انٹرنیٹ پر پتے بھی درج کئے گئے ہیں ہامردی کی عملی میڈیسن کے ساتھ ساتھ۔	نامردی کمزوری ڈاکٹر عتیق الرحمن قیمت = 200/-
یہ کتاب آنکھوں کے امراض کے عین مطابق لکھی گئی ہے۔ آنکھوں کی بنیادی ساخت، تشریح اور منافع الاعضاء کا مختصر بیان دیا گیا ہے۔ نیز عدد کی بناوٹ اور اصولی تجربات کو آسان زبان میں سمجھایا گیا ہے۔ آنکھوں کے جملہ امراض اسباب، علامات و نشانیوں اور علاج پر تفصیلی بحث کی گئی ہے۔ آنکھوں کے مخصوص آپریشن کو انتہائی آسان اور سلیس اردو میں مرحلہ وار بیان کیا گیا ہے۔ یوٹائی ایجو پیٹھک، ہوسیک کے لیے کارآمد یہ کتاب آپ کو آنکھوں کا ڈاکٹر بنا دیں گی۔	کتاب البصر (آنکھوں کے امراض) OPHTHAMOLOGI ڈاکٹر عتیق الرحمن قیمت = 225/-

۱۰

سائنس آف مارما (وائٹیل ایریا)

لفظ مارما (marma) یعنی (vital Area) ہندوؤں کی الہامی کتاب اتھارواویدا میں بیان ہوا ہے، زمانہ ویدا کے دوران وائٹیل ایریا کا علم فوجی سائنس کا حصہ بن گیا تھا۔ یہ علم جنگ، میڈیسن اور سرجری میں استعمال کیا گیا۔ مارما کی سائنس کو زمانہ ویدا کے فزیشن اور سرجن نے فروغ دیا تاکہ لوگوں کو موت سے بچایا جاسکے اور ان لوگوں کا علاج کیا جاسکے جنہیں چوٹ لگی ہو۔

وائٹیل ایریا بہت زیادہ پیچیدہ ہے اور جسم کے دوسرے حصوں کی نسبت چوٹ کا سبب بن سکتا ہے جدید سرجری اور میڈیسن کی ترقی اور جدت کے ساتھ، یہ آیوروویڈک ماہر تشریح البدن کے فرائض میں ایک لازمی حصہ بن گیا ہے کہ وہ غیر طبعی اور طبعی قدریں جو انسانی جسم میں ان وائٹیل ایریا میں پائی جاتی ہیں ان کا گہرا مطالعہ کریں جیسا کہ قدیم فزیشن اور سرجن بحث کیا کرتے تھے۔ ایک مارما (vital Area) کی تعریف یہ ہے کہ انسانی جسم کے اعضاء کی تشریح کا وہ حصہ جہاں گوشت، وریڈیں، شریانیں، وتر (بندھن) ہڈیاں، جوڑاؤں میں ملتے ہیں، زندگی کی بقا بنتے ہیں، ان اتصال مقام پر پوشیدہ اور اہم خلاف رکھتے ہیں۔ انسانی جسم ان حصوں کے اعضاء کی تشریح جہاں سائنس متحرک رہتی ہیں اور جہاں دردیں واقع ہوتی ہیں اسے مارما کے نام دے کر چسپاں کیا گیا ہے۔

جنگ جو عام طور پر دشمن کو زیادہ سے زیادہ تکلیف دینے کے لیے جسم کے اہم مارما کو نشانہ بناتے ہیں۔ فزیشن اور سرجن بھی علم زخموں کو ٹھیک کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ Sushruta ان مارما کو جسم میں ان کی جگہ کی اہمیت، محل وقوع، جسم اور زخموں کے اثرات کے پیش نظر مختلف حصوں میں تقسیم کرتا ہے تھا۔ مختصر یہ کہ 107 مارما کو تقسیم کیا گیا ہے۔

مارما کو تین حصوں، (i) ساخت (ii) سطحی (iii) علامت مرض میں تقسیم کیا گیا ہے۔ مارما کو جسم میں ان کے محل وقوع کے مطابق تقسیم کیا گیا ہے، اور تصادم کے کسی بھی قسم کے اثرات یا چوٹ (زخم) جو کہ مخصوص مارما میں سوال کیے گئے ہیں۔

ساختی مارما (نقاط)

یہ انسان فزیالوجی کے مطابق تقسیم کیا گیا ہے۔
یہ مشتمل ہے۔

11	عضلات
41	خون کی نالیاں (شریان اور وریڈ)
27	وتر (بندھن)

8

ہڈیاں

20

غیر محفوظ جگہ (علاقہ)

سطحی مارماس

علاقائی یا سطحی تقسیم میں Marmas کو جسم کے اعضا، اور حصوں کے مطابق تقسیم کیا گیا ہے۔

22

ٹانگ یا بازو کا اوپر کا حصہ

22

ٹانگ یا بازو کا نچلا حصہ

12

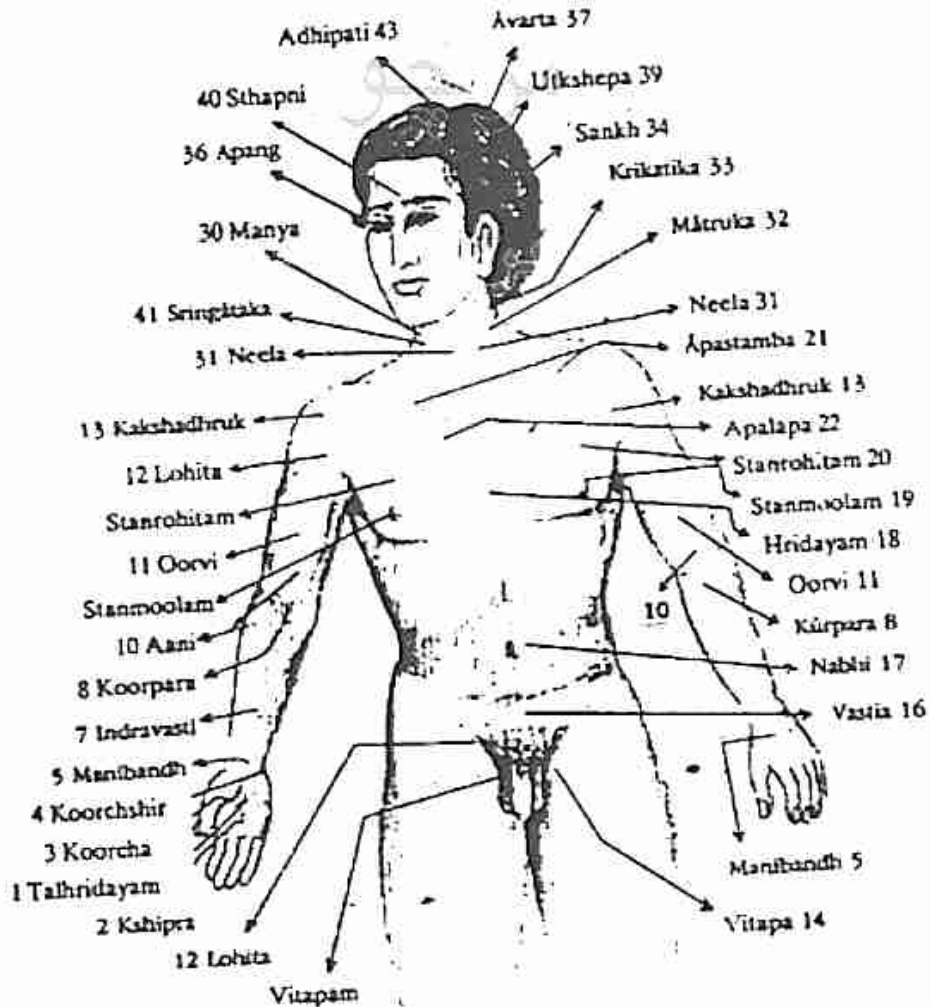
پیش اور چھاتی

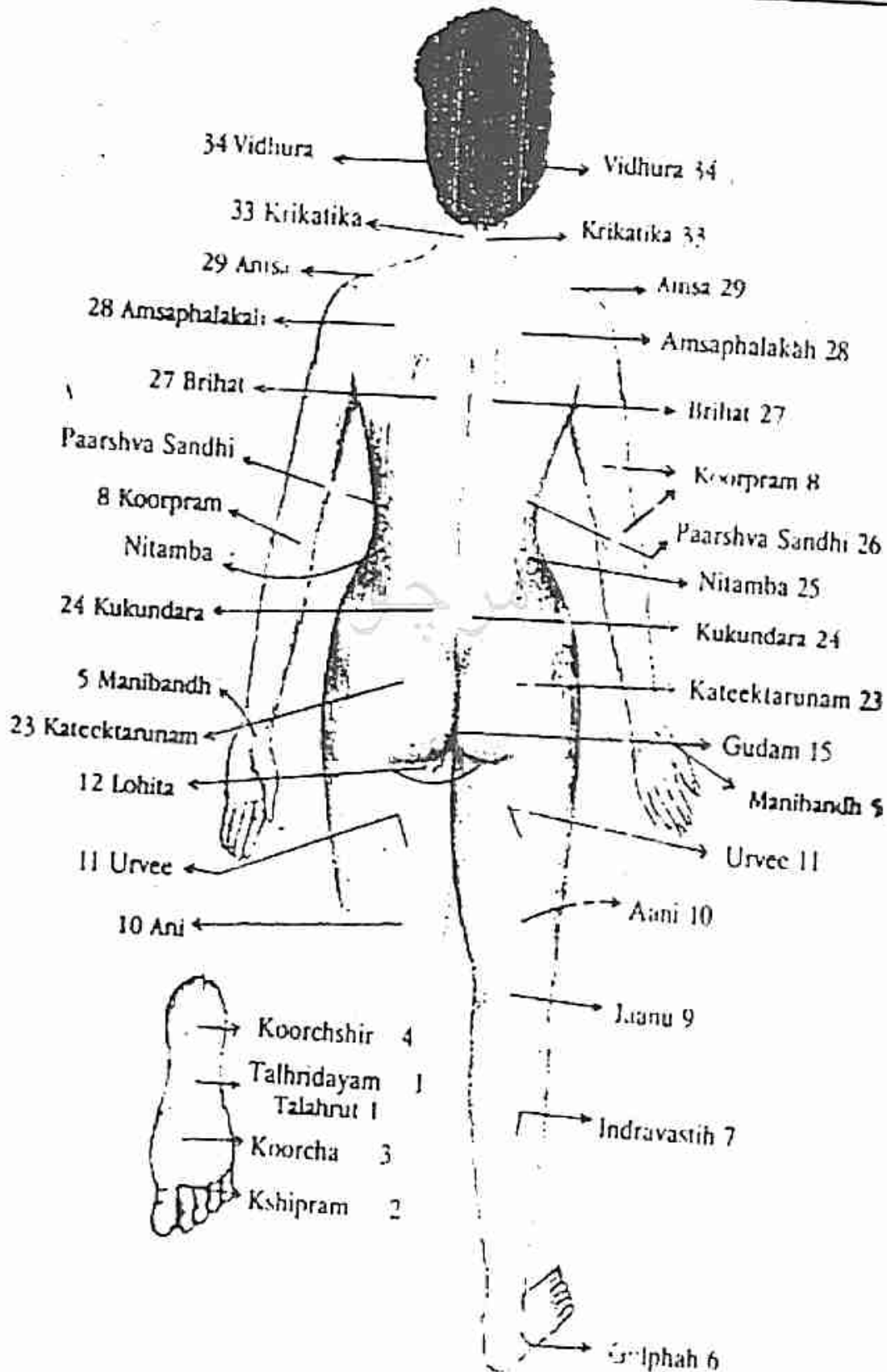
14

پشت کا مرکزی حصہ

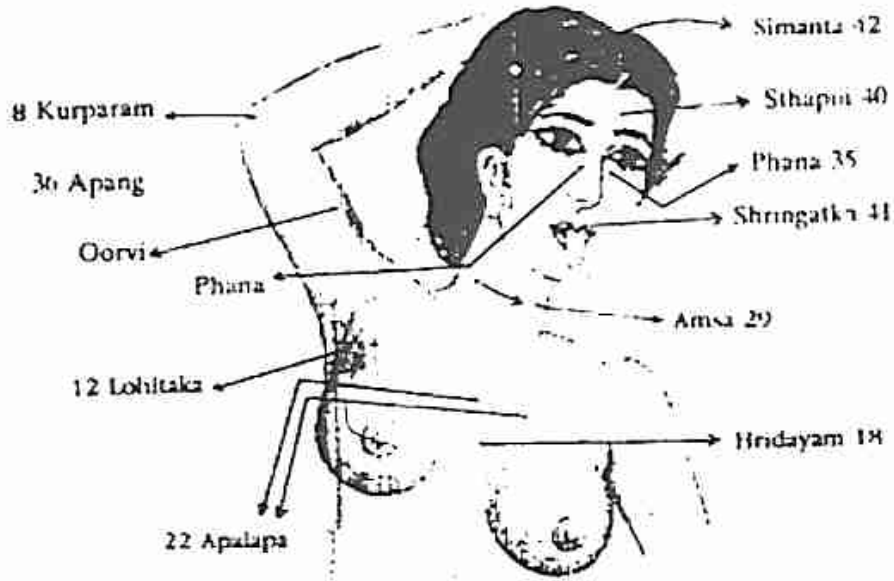
37

سر اور گردن





MARMAS III



مرچو

☆☆☆

ادارے کی بہترین بکس

<p>شوگر کیا ہے؟ کیا شوگر کا علاج ممکن ہے؟ شوگر کی وجوہات کیا ہیں؟ کیا شوگر سے بچاؤ کی جگہ سے پیدا ہونے والی پیچیدگیوں کی بروقت پہچان اور علاج کیسے ممکن ہے؟ شوگر کے مریض کی غذا پر مکمل مہارت اور وزن کے حساب سے روزانہ حرارتوں کی تقسیم کیسے ممکن ہے؟ کیا شوگر کا شانی علاج ممکن ہے؟ شوگر کو جڑ سے ختم کرنا کب ممکن ہوگا؟ شوگر کے مریضوں کیلئے اس سے نمٹنا اور نہیں ہو سکتا۔ شوگر سے متعلق مکمل معلومات ایک کتاب میں موجود ہیں۔ اسے شوگر کا انسائیکلو پیڈیا کہا جاتا ہے۔ یہ کتاب ہوگا۔ دنیا کے بہترین شوگر کے ماہرین کی 1119 مشورے اور تبصرے اس کتاب میں موجود ہیں۔ کسی ڈاکٹر سے مشورہ کی ضرورت نہیں۔ شوگر کے مریض اپنے سچے خود نہیں۔</p>	<p>شوگر ڈیابیطس کل اور آج ڈاکٹر حقیق الرحمن قیمت = 200/-</p>
<p>نئے بننے والے ڈاکٹروں کو سیکھ سکوپ کے ذریعے مریضوں کو چیک کرنے میں کافی مشکل درپیش آتی ہے۔ اس کتاب نے تمام مسائل کو حل کر دیا ہے۔</p>	<p>ستینہو سکوپ گائیڈ ڈاکٹر آراجم قیمت 45/-</p>

علامات مرض کا ماس

(Prognostic Marma)

کوئی بھی علامت جہاں سے کوئی بیماری کی تشخیص ہو۔ (Prognosis) کہلاتا ہے۔ اس قسم کے Marmas میں ان Marmas میں چوٹ کے اثرات کے مطابق تقسیم کیا گیا ہے۔

33

آہستہ آہستہ موت

44

ناکارہ، نااہلیت

8

درد

وہ Marmas جن کا اوپر ذکر کیا گیا ہے، جسم کی عام ماش زیادہ زرخیز پر مشتمل ہوتی ہے اور یہی کافی ہوتی ہے۔ ماش کی بہترین تکنیک کو استعمال کرنے میں احتیاط ضروری ہے کیونکہ زیادہ دباؤ سے چوٹ لگنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

عضلاتی مارما (Muscle marma)

زندہ جانداروں کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ وہ اپنے گرد مناسب تبدیلی لانے کی قابلیت رکھتے ہیں چاہے وہ برقی، کیمیائی، چھوٹا جراثیم جو مرض پیدا کرنے کی اہلیت رکھتا ہو، یا میکانیکی حرکات کی وجہ سے ہو۔ انسان زیادہ موزوں، موثر رد عمل کر سکتا ہے جب نظام طبعی اور ذہنی طور پر بہترین ہو۔ میکانیکی رد عمل کے مقام پر، عمل باہر کی جانب ہوتا ہے۔ عضلات بھی قوت رکھتے ہیں جو کہ کھنچاؤ پیدا کرنے کی اہلیت رکھتے ہیں۔ عضلات کا ڈبڈبوں اور دوسرے اعصابی ریشوں کے ساتھ تعلق وتر (بندھن) کی وجہ سے ہوتا ہے، یا اعصاب اور خون کی نالیاں (رگیں اور وریڈیں) ان کو زیادہ موثر نظام میں منتقل کرتی ہیں اور یہ عضلات جسم کو بیرونی چوٹ یا زخم سے محفوظ رکھتے ہیں۔

Vishalyaghana Marma

جسم میں کچھ Marmas مثلاً Sthapani marma آنکھوں کے درمیانی حصہ میں واقع ہوتا ہے۔ اگر ایک تیر اس مارما پر کسی فرد کو لگے تو وہ فرد فوراً نہیں مرتا کیونکہ تیر کے ذریعے اس مارما سے تعلق برقرار رہتا ہے وہ لہجہ جب تیر کو ہٹایا جاتا ہے، تعلق ختم ہوتا ہے اور وہ فرد مر جائے گا۔ یہ marmas تین قسم کے ہوتے ہیں اچانک موت کا مارما کا نمبر 19 ہے۔

خون کی نالی کا مارما (Blood Vessels Marma)

خون کی نالیاں جو ورید اور رگوں کی وجہ سے جانی جاتی ہے تمام جسم میں خون کی نالیاں چھوٹی اور بڑی کے فرق سے نالیوں کے سلسلے کی صورت میں پھیلی ہوئی ہیں۔ یہ نالیاں ایک جال بناتی ہیں۔ جسے مزید چھوٹی نالیوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ اگر خون کی کوئی بھی نالی پھٹ جائے، چھید جائے یا حیاتی مقام پر (چوٹ) زخمی ہو جائے، تو غذا اس حیاتی حصہ کو محدود ہو جائے گی، تو یقیناً جسمانی کام میں کمی واقع ہوگی، درد اور بعض اوقات موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

ہڈی کا مارما (Bone marma)

آرتھو پیڈک نقطہ نظر کے مطابق ہڈی اٹانومی کا ایک اہم حصہ ہے۔ ہڈی کی چونیس اور ہڈی کی بیماریاں علم الجراحیات کے تحت عنوان یا مضمون کے طور پر فرض کی جاتی ہیں ایک ہڈی کی کسی حد تک چوٹ طبعی یا میکانیاتی تصادم کی قوت پر انحصار کرتی ہے۔

وتر کا مارما (Ligament OR Tendon marma)

وتر کا مقصد ایک جوڑ کی خلاف معمول حرکت کو روکنا ہے اگرچہ کچھ وتر (بندھن) کو دوسروں کی نسبت عضلات زیادہ مؤثر انداز میں حفاظت کرتے ہیں مثلاً گھٹنے اور قصبہ کبری اور صغریٰ (پنڈلی کی اندرونی اور بیرونی ہڈی) کے وتر مجاہد وتر سے زیادہ محفوظ نہیں ہیں ان وتر کی چوٹ یا زخم مستقل نقصان کی وجہ بن سکتی ہے یا ایک وتر کے علیحدہ ہو جانے کی وجہ سے موج بھی آسکتی ہے۔

جوڑ کا مارما (Joint Marma)

تمام حرکات جو جوڑوں کو متحرک رکھتی ہیں اعضاء (بازو، بازو کا اگلا حصہ، ہاتھ، جاکھ، ٹانگیں اور پاؤں) کو موڑ کر یا سیدھا رکھ کر اپنا کام سرانجام دیتے ہیں یا بدن خود اعضاء کے کام کو تکمیل کرتا ہے۔ اس لیے تمام ریزھ کی ہڈی والے جاندار جوڑ رکھتے ہیں جوڑ کی چونیس عام طور پر تقسیم کی جاتی ہیں جسے (i) جوڑ کا اترا (ii) جوڑ کا اپنی جگہ سے معمولی سا ہٹ جانا (iii) اور موج ان سب کی زیادہ تر عام وجہ چوٹ یا جرح ہے۔

اگرچہ جسم کے مارما کو علم عملی طور پر غائب یا ختم ہو چکا ہے۔ یہ علم کراہ میں مارشل آرٹ کی تربیت دینے کے درمیان اب بھی قائم ہے اور اسے Kalarippayatta کہتے ہیں۔ Kalarippayattu کے مطابق ایک marma کی چوٹ متعلقہ ناڈی (وتر اور نبض) کو نقاط سے روک یا کاٹ سکتی ہے اور زندگی کے بہاؤ کی قوت اور زندگی کے بہاؤ کی قوت کے فاضل

مادے (Vata) دونوں ختم ہو جاتے ہیں ایسی چوٹ کے لیے فوراً طبی امداد چوٹ والی جگہ پر شدید تھپڑ لگانا ہے اور جسم کے اسی marma کے مخالف جانب زندگی کی قوت کو دوبارہ متحرک کرنے کے لیے طمانچہ ماریں اس طرح زخمی ہونے والا خطرے سے باہر آ جاتا ہے۔ ایسی ہی فوراً طبی امداد متاثرہ حصہ کو کام میں لانے کے مختصر وقت میں دینی چاہیے یہ عمل چوٹ کے علاج کے لیے آئیورید میں ضرور استعمال ہوتا ہے۔ زندگی کی قوت کی حد تک اگرچہ marma کے بارے میں یہ عقیدہ انڈیا کے جنسی علم رکھنے والوں کے عقیدہ سے بہت زیادہ مطابقت رکھتا ہے جو عورتوں میں خاص جگہ کی وضاحت کرتا ہے اور مخصوص قمری ذبوں میں شہوانی جذبات کو ابھارتا ہے کیونکہ زندگی کی قوت کی حرکت اس جگہ ہوتی ہے۔ کچھ marmas کو تقسیم نہیں کیا جاسکتا جیسے کہ اوپر بیان کردہ marmas کو تقسیم کیا جاتا ہے پرانے وقتوں میں، جب سرجری کے لیے بے حس کرنے والی دوا یا کلوروفارم نہیں ہوتے تھے، ماہر آئیوریدک فزیشن مرینس کے جسم میں خاص نقاط کو دباتے جس سے مرینس لاشعور میں چلا جاتا تھا یعنی بے ہوش ہو جاتا تھا۔ ضروری علاج کرنے کے بعد، وہ فزیشن دوسرے نقاط کے جوڑوں کو دبائے گا اس طرح مرینس ہوش میں واپس آ جاتا تھا۔ اسی طرح کا کام مقامی بے حس کر دینے والی دوا سے بھی لیا جاتا تھا۔ marma کی تعلیم اور ان کو ذہن میں محفوظ رکھنا بعض اوقات ماش کرنے والے لیے بہت ضروری ہوگا مرینس جیسے حیاتی جگہ پر چوٹ لگی ہو، روزانہ کی ماش سے آرام میسر آتا ہے اور وہ مرینس اپنی ناقابلیت پر قابو پا سکتا ہے اس طرح marmas کا عام علم فائدہ مند ہوتا ہے۔

وہ جو marmas کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں وہ "چارٹ آف مارما" میں marmas کی تفصیل اشکال کے ساتھ دیکھ سکتے ہیں۔

میں نے marmas کو 107 اصلی حالت میں مناسب اشکال کے ساتھ تقسیم کیا ہے، تاکہ ماشی کے لیے یہ آسانی ہو کہ اسے کون سے مارما کی ضرورت ہے عام حالت میں marmas کے تمام علاقے زیادہ دباؤ کے بغیر ماش کیے جاسکتے ہیں۔

ادارے کی بہترین بکس

<p>مزید میڈیکل کیب ب تاج پادشاہ کتاب ہر جومیو کا سوال جو آپ کرنا چاہتے کریں یہ کتاب آپ کا جواب دے گی کوئی دوائی کوئی خامت کوئی بیماری جو آپ جانتا چاہتے ہیں اس میں آپ کو ملے گی۔ سوال جواب پر مبنی کتاب ہارنی مہلکس کا مشہور زمانہ جومیو کتاب ڈاکٹر کا ترجمہ ڈاکٹر احمد الحق کے قلم سے آئی ہے آئی ایٹن کتاب بک ڈوٹ کام میں۔</p>	<p>خارج مینو یا میڈیکا ڈاکٹر جارج ٹھنلس (مترجم) ڈاکٹر احمد الحق قیمت = 200/-</p>
<p>حقیحیومی کتاب اور بے پناہ مصروفیت میں تین معالجات ایسا ایسا نہیں ہے۔ جنسانی پیاس ہر حال میں ہوگی۔ حال میں ضرورت کے لیے آئی ایٹن کتاب ہر جومیو جنسی سے جوڑی رکھنے والے پر فزینی جنسی کو دور کرتی ہے۔</p>	<p>تابد کیست کانڈ ڈاکٹر مسعود حقیقہ قیمت = 160/-</p>

شوگر ذیابیطس

ککل اور آج
ڈاکٹر متیق الرحمن
قیمت = 200/

شوگر کیا ہے؟ کیا شوگر کا علاج ممکن ہے؟ شوگر کی وجوہات کیا ہیں؟ کیا شوگر سے بچاؤ کی وجہ سے پیدا ہونے والی پیچیدگیوں کی بروقت پہچان اور علاج کیسے ممکن ہے؟ شوگر کے مریض کی غذا پر مکمل چارٹ اور وزن کے حساب سے روزانہ حراروں کی تقسیم کیسے ممکن ہے؟ کیا شوگر کا شافی علاج ممکن ہے؟ شوگر کو بڑے ختم کرنا کب ممکن ہوگا؟ شوگر کے مریضوں کیلئے اس سے تحفظ اور نہیں ہو سکتا۔ شوگر سے متعلق مکمل معلومات ایک کتاب میں موجود ہیں۔ اسے شوگر کا انسائیکلو پیڈیا کہنا قطعاً غلط نہیں ہوگا۔ دنیا کے بہترین شوگر کے ماہرین کی 1119 مشورے اور تبصرے اس کتاب میں موجود ہیں۔ کسی ڈاکٹر سے مشورہ کی ضرورت نہیں۔ شوگر کے مریض اپنے معالج خود نہیں۔

گائیڈ فار میڈیکل

ریپر یزینٹیو

(A Guide for Medical
Representative)
ڈاکٹر متیق الرحمن
قیمت = 600/

مختلف پینٹل اور پینٹل کمپنیوں کے لئے کام کرتے والے میڈیکل ریپر کے لئے ایک انمول تحفہ۔ اس کتاب کو تین حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ پہلے حصے میں ہر قسم کے مختلف حصوں اور نظاموں پر تفصیلاً روشنی ڈالی گئی ہے تاکہ میڈیکل ریپر انسانی جسم کو سمجھ سے۔ دوسرے حصے میں جسم کے مختلف حصوں میں اثر انداز ہونے والی ادویات کی گروہ بندی کی گئی ہے۔ ادویات کے ہر گروپ میں موجود ادویات کے خواص کا موازنہ چارٹوں کی مدد سے کیا گیا ہے۔ دو ان حمل دوا کا استعمال اور بچے کو دودھ پلانے کے عرصے کے دوران استعمال کے علاوہ ہر دوا کے دو سے چار طبی پینٹل اور پینٹل برانڈ نام بھی دیئے گئے ہیں۔ اس کتاب کے تیسرے حصے میں ادویات کی مارکیٹنگ کیلئے استعمال ہونے والے لکری باتیں لکھی گئی ہیں۔ اس سے پہلے اس موضوع پر نہ تو پہلے لکھا گیا اور نہ ہی لکھا جائے گا۔ اس کتاب کو پڑھنے کے بعد میڈیکل ریپر خود اعتمادی کے ساتھ ڈاکٹر حضرات کا سامنا کر سکتا ہے۔ کسی کمپنی کو جوائن کرنے کے لئے تیاری کرنے والے خواہشمند حضرات اس کتاب کو ضرور پڑھیں۔ 1100 سے زائد صفحات پر مشتمل کتاب۔ ہر لائبریری کے لئے ضروری حیر ہے۔

منی (سکین)

ڈاکٹر متیق الرحمن
قیمت = 200/

اپنے موضوع کے اعتبار سے ایک منفرد کتاب۔ اس کتاب میں وہ پہلو دکھائے گئے ہیں جو آج تک کبھی منظر عام پر نہیں لائے گئے۔ منی کیا ہے؟ کیسے بنتی ہے؟ منی کی بیماریاں کون سی ہیں؟ کیا منی کی بیماریوں کا علاج ممکن ہے؟ اولاد کی خواہش رکھنے والوں کیلئے ایک تحفہ خاص۔ منی کی مقدار کو بڑھانے کے لئے نسخے جات اس کتاب میں شامل کئے گئے ہیں

کلینیکل لیبارٹری ٹیسٹ

مع تشخیص الامراض
حکیم شمس آفاق / ڈاکٹر متیق الرحمن
قیمت = 225/

لیبارٹری ٹیسٹ کی وہ کتاب جس کی آپ کو تلاش تھی۔۔۔ چھپ کر منظر عام پر آ چکی ہے۔۔۔ اب روزمرہ کے لیبارٹری ٹیسٹ تشخیص الامراض کے ساتھ دیکھئے۔ اس کتاب کے ذریعے آپ آسانی سے کسی بھی ٹیسٹ کے متعلق معلومات حاصل کر سکتے اور مرض کی تشخیص کر سکتے ہیں۔ الگ الگ کلینیکل لیبارٹری دو مضامین کا الگ الگ نظر یہ اور عجیب و غریب باتیں!

میگنٹ تھراپی

مقناطیس سے علاج
ڈاکٹر متیق الرحمن قیمت = 200/

مقناطیس میگنٹ کے علاج پر ایک بہترین متبادل طریقہ علاج جس میں کسی دوا کے بغیر علاج ممکن ہو۔ بیماری سے چھٹکارا طبی ایلو پیٹھک اور ہو میو پریکٹیشنرز کی ضرورت مقناطیس میگنٹ کا علاج یا تصویر کرنے کے عمل طریقے۔

نیورالوجی

ڈاکٹر متیق الرحمن قیمت = 240/

انصاب اعصاب اور اعصاب نظام کی بیماریوں اور جدید علاج پر مبنی ایک خوبصورت اور منفرد کتاب طبی ایلو پیٹھک اور ہو میو پیٹھک ڈاکٹر کی ضرورت اعصابی نظام کی مکمل تصویروں کے ساتھ۔ باتصویر

آسٹیالوجی

ہڈیوں جوڑوں پٹیوں کے امراض
ڈاکٹر متیق الرحمن - R,S:360/

جسم انسان کی تمام ہڈیوں، پٹیوں، جوڑوں کی ساخت، افعال بیماریاں علاج پر ایک لاجواب کتاب جس میں ہڈیوں کی تصویر موجود ڈاکٹر، حکیم اور ہو میو پریکٹیشنرز کے لئے ایک انمول تحفہ۔ ہڈیوں، جوڑوں، پٹیوں کی تصویر کے ساتھ۔ باتصویر

آیورویڈک ماٹش کیا ہے؟

آیورویڈا کیا ہے؟

قدیم تاریخ

- آیورویڈا کا مطلب ”زندگی کے بارے میں علم“ یا زندگی کے حالات کے بارے میں جاننا ہے یہ مرکب لفظ ”آیور“ جس کا مطلب زندگی اور ”ویدا“ جس کا مطلب ”علم“ ہے پر مشتمل ہے ہندو ازم کی بنیاد قدیم کتاب Vedas پر مشتمل ہے ویدا اس کتاب پرانے زمانے کے ذہین آدمیوں اور عقل مند لوگوں کے تجربات کو اکٹھا کر کے ان کی تعریف میں لکھی گئی تھی ویدا اس کی چار اہم شاخیں ہیں۔

(i) رتج وید: زیادہ تر تعریف کے سلسلے میں ہے۔

(ii) یا جرو وید: یہ زیادہ تر مختلف قربانی کے کام پر مشتمل ہے۔

(iii) ساما وید: رتج وید تعریف کے ساتھ طرز زیادہ صحت کو ٹھیک کرتی ہے اور

(iv) اتھار وید: جو کہ شفا کے فن کے ساتھ منسلک ہے۔

آیورویڈا ایک لفظ ہے یا اتھار وید کی ایک متعلقہ چیز ہے جو شفا بخشی کے پہلو کے ساتھ منسلک ہے یا وید کے سفید جادو (علوی جادو) کے حصہ کے ساتھ واسطہ ہے۔ آیورویڈا کو، زندگی کی سائنس ہونے کی حیثیت سے ضروری ہے بیماریوں کا علاج ایک اہم شاخ ہونے کی حیثیت سے، صحت کے دوبارہ ٹھیک ہونے اور صحت کو برقرار رکھنے پر اس پر سوچا جاتا ہے، تاہم اتھار وید علاج کے سلسلے میں دوسرے Vedas کے ساتھ تعلق رکھتی ہے آیورویڈا علاج میں فطری اشیاء مثلاً جڑی بوٹی جڑیں، پتے، تانہ، شامل ہیں اس طرح یہ سائنس آف میڈیسن پھلوں پر انحصار کرتی ہے جڑی بوٹیوں اور دوسرے اجزاء کا ملاپ نہ صرف شفا بخشی کے مقاصد کے لیے استعمال کیا جاتا تھا بلکہ زیادہ سے زیادہ صحت برقرار رکھنا اور بیماریوں سے نجات کے لیے بھی استعمال ہوتا تھا۔

اتھار وید اسے علیحدگی، رتج وید ابھی بہت سے مصرعے اور تعریف (Hymn,s) پر مشتمل ہے جو کہ ایک انسان میں صحت کو برقرار رکھنے اور اس کی اہمیت کو ظاہر کرتا ہے۔ انڈیا کے دیومالا کا علم رکھنے والوں کے مطابق آیورویڈا پہلے سمجھی جاتی ہے، مشتمل نہیں ہوتی کچھ قدیم ذرائع کہتے ہیں کہ ڈھکشا پر اجا پاتی نے اس سائنس کی تعلیم آشونی کمارس کو دی جو کہ ایک کامل فزیشن مانا جاتا تھا۔ دوسری کتابیں ان کے نظریات سے اختلاف رکھتی ہیں شورش روتا سام ہاتوا کے مطابق، لارڈ (Dhanwantari) نے یہ فن وارڈ اندرا سے سیکھا۔

انسان زندگی کی چار حالتوں سے گذرتا ہے، پہلا اس کا تعلیمی دور اس کے بعد کام اور خاندان کی کفالت ہے تیسرا خاندان سے ریٹائر ہونا، ساتھ سماجی کاموں میں زیادہ دلچسپی لینا اور آخر میں سماجی کاموں سے بھی دستبرداری ہے۔ Vedanta ایک زمانہ تھا جو کہ ویدک زمانہ کے بعد میں شروع ہوا اس زمانہ میں ایک آدمی کو زندگی کی چار حالتوں کی تعلیم دی جاتی اس طرح بہت سے افراد نے اس چھوڑے ہوئے علم کو ایک زندگی کے طریقہ کے طور پر اپنایا۔ اس لیے نئی آیور ویدک، روایات میڈیکل کی تعلیم کے لیے ضروری ہے یہ علم تجارتی بنیادوں کے لیے نہیں تھا جیسا کہ پہلے زمانے میں استعمال ہوتا تھا بلکہ اپنے استعمال کے لیے ہے اور مفت علاج کے لیے جو افراد کے پاس علاج کے لیے آتے تھے۔

زمانہ ویدک کے بعد، آیور ویدک میڈیکل پر کلینیشنرز نے آٹھ خاص شاخوں کو فروغ دیا ہے۔

(1) اندرونی ادویات

(2) عام سرجری

(3) سر اور گردن کی بیماریاں کا علاج

(4) بچوں کا علاج

(5) علم اسسوم (زہریات کا علم)

(6) ہائیدوا کی سائنس (وہ دوا جو خواہش جماع پیدا کرے)

(7) بحالی شباب کی سائنس

(8) ذہنی امراض کا علاج (اس میں برائی کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا علاج بھی شامل ہے۔

Charaka اور Sushruta ابتدائی میڈیکل پر کلینیشنرز تھے میڈیکل طریقہ جو کہ ان دو عظیم آدمیوں نے متعارف کرایا اب بھی کتابوں میں ان افراد کی رہنمائی کر رہا ہے جو کہ اب بھی آیور ویدک میڈیکل کے میدان تربیت لے رہے ہیں ان دونوں Charaka اور Sushruta نے رہنمائے کتابیں لکھیں اور حتیٰ کہ تربیت مکمل کرنے والے ڈاکٹروں کو لوگوں کے علاج کے سلسلے میں بھی رہنمائی دی۔ Charaka زیادہ تر فزیشن کے طور پر کام کرتا تھا اور اندرونی ادویات استعمال کروانے میں ماہر تھا۔ جبکہ Sushruta ایک سرجن تھا اور اس کا یقین تھا کہ سرجری علاج کی بہترین شکل ہے اور اس سے فوراً نتیجہ ملتا ہے آیور وید ایک میڈیکل نظام سے آگے ہے۔ حقیقتاً یہ ذہن کی ایک حالت ہے یہ شفا بخشی کا ایک کائناتی فن ہے جو کہ حتیٰ کہ مضبوط سماجی انقلاب اور تہذیبی تبدیلیوں کے باوجود محفوظ ہے۔

زیادہ تر آیور ویدک پر مضامین Charaka اور Sushruta نے لکھے اور یہ مضامین 7 ویں صدی قبل از مسیح لکھے گئے قرون وسطیٰ کے زمانہ کے دوران Rasa satra (کیمسٹری) آیور وید انعام کا ایک اہم حصہ بن گئی۔ بیرونی حملوں اور اندرونی لڑائی کے دوران بہت سا آیور ویدک کا اصلی کام تباہ و برباد ہو گیا تھا۔

مشرق کے رہنے والے خاص کر یورپ کے آیورویدا میں دلچسپی کا ثبوت دیتے تھے اور اس کے لیے خاص مطالعہ کرتے تھے انہوں نے انڈین میڈیسن میں Tridosha نظریہ کا مطالعہ کیا اور یہ نظریہ عربی اور یونانی اخلاقی نظریہ کے ساتھ لازم و ملزوم سمجھا جاتا ہے۔ Tridosha نظریہ انسانی فزیالوجی کی وضاحت کرتا ہے اور آیورویداک میڈیسن کی بنیاد مہیا کرتا ہے اور نسل انسانی کے فوائد کے لیے، یہ نظریہ تمام بیماریوں کی روک تھام اور شفا بخشی کی مضبوط بنیاد ہے آیورویداک نظام کا ٹرائی ڈوشا نظریہ مغرب میں جسمانی نظریہ سے بہت کم مطابقت رکھتا ہے۔

ٹرائی ڈوشا (Tridoshas)

آیورویدا تین ڈوشس (ڈوشا ایک غلی ہے، ایک خطا جو کہ کائناتی توازن میں غیر ہم آہنگی پیدا کرتی ہے۔) کی بنیاد پر قائم ہے جو کہ فطری غیر مرئی قوت ہے وہ زندہ انسان میں مختلف خصوصیات کی بنا پر واضح ہے تین ڈوشس Pitta, vata اور Kapha (ہندی لفظ) کہلاتے ہیں وانا ہوا اور پارہ سے متعلق ہے۔ پانچا (صفرا) آگ اور پانی سے متعلق ہے اور کافا (بلغم) زمین اور پانی سے متعلق ہے یہ تین ڈوشا طبعی ہموار جگہ سے تعلق نہیں رکھتے اگرچہ وہ جسم کا توازن قائم رکھنے میں مدد کرتے ہیں جسم کا توازن ان میں تین ڈوشا کا جسم سے باہر مسلسل بہاؤ ہو تو قائم رہتا ہے وہ طبعی طور پر واضح ہیں اور خارج ہوتے رہتے ہیں۔

بلغم (Kapha) کی زیادتی جسم سے پیشاب کے راستے نکل جاتی ہے پسینہ نظام سے صفرا (pitta) کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے اور ہوا (Vatta) کی زیادتی پاخانہ کے راستے بنائی جاتی ہے ان تین ڈوشس کا مسلسل اور متوازن اخراج جسم کے اندر وانا، پانچا اور کافا کے صحت مند ہموار سطح تو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے ان تینوں میں سے اگر کوئی بھی غیر متوازن ہو جائے تو بیماری لگ جاتی ہے یہ تمام تین ڈوشا ایک دوسرے سے جڑے ہوتے ہیں اور یہ جاننا ضروری ہے کہ ان کے بغیر ہماری روزمرہ کی زندگی مشکل بن جائے گی۔

وانا حرکی توانائی ہے (جسم اور ذہن کی تمام حرکات) اس طرح یہ جسم کے دونوں حرکی اور حسی افعال کو ترسیل کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ وانا کا علم سر میں واقع ہوتا ہے اس طرح نتیجہ یہ نکلا کہ وانا کی جگہ مرکزی اعصابی نظام (خاص کر کوہلے کے نیچے) میں ہے، جو کہ سیال حالت میں گہرا اور اعصابی حالت میں اضطرابی ہوتا ہے وانا اعصابی ریشوں کے ذریعے سفر کرتا ہے اور اپنے آپ کو اعصابی ریشوں کے ذریعے برقرار رکھتا ہے۔

وانا کے عام افعال جس میں محرک افعال بھی شامل ہیں، حرکی اور حسی افعال، حیاتیاتی، کیمیائی عمل، خلیات کی تقسیم اور علیحدگی اور افعال جو جذبات سے متعلق ہوتے ہیں ان کی تالیف کرتے ہیں وانا بوڑھے لوگوں میں زیادہ نمایاں ہوتا ہے۔ پانچا جسم میں تغیر و تبدیلی کا ذمہ دار ہے۔ پانچا کا مطلب جلتا، پیدا کرنا اور ایک شخص کو اس قابل بنانا ہے کہ وہ مناسب

راستہ کی پیروی کرے۔ پانچا کا کام اشیاء مثلاً مختلف ہاضمہ کے اینزائم، وٹامنز، اور ہارمونز سرانجام دیتے ہیں جو کہ گرمی پیدا کرتے ہیں اور خوراک کو ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں، پانچا ہاضمہ کو دیکھنے کی قوت، جسم کی عام حرارت کو پیدا کرنے اور جسم کی غیر معمولی پیچیدگی کو درست کرنے میں تقویت دیتا ہے۔ اس طرح پانچا کی جگہ معدہ میں ہے۔ پانچا کچھ ذہنی افعال کی بھی ذمہ دار ہے۔ مثلاً ذہانت، یادداشت، یہ ہمت، خوشی اور ذہن کے لیے آسانی پیدا کرتے ہیں یہ ڈوشا جوان افراد میں نمایاں ہوتا ہے۔

Kapha (کافا) زمین اور پانی کے دوبارہ غلبہ پانے سے بنتا ہے یہ انسانی میں اثرات کو مستحکم کرتا ہے کافا کا عام عمل لیس بنانا، جوڑوں کو موڑنا اور مضبوطی سے یہ جنسی قوت کو تقسیم کر کے اسے زیادہ تقویت دیتی ہے اور دوبارہ پیدا کرنے کی گنجائش، مضبوطی اور بیماریوں کے خلاف مزاحمت اور خراب جسمانی حالت کو ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہے۔ کافا کی جگہ چھاتی میں سر (ساتھ ناک اور گردن) جوڑ اور معدہ کا اوپر والا حصہ میں واقع ہے یہ ڈوشا ایک فرد کے بچپن سے غلبہ پاتا ہے۔

ایک انسان کی اندرونی طبعی پر محسوس کرتا ہے کہ وہ ڈوشس کے افعال پر انحصار کرتا ہے جذباتی سطح پر بھی، ڈوشس فرد کی شخصیت پر اثر انداز ہونے کی کوشش کرتی ہے اس طرح یہ آپ کے فائدہ میں ہے کہ کسی مناسب موقع پر آپ کے جسمانی حالت میں تبدیلی واقع ہوتی ہے، جو آپ کی قوت اور کمزوری پر انحصار کرتی ہے، اس طرح آپ یقیناً اور خلوص کے ساتھ ایک خوشگوار اور مطمئن زندگی بسر کر سکتے ہیں اس کا مطلب یہ ہے کہ صحت اور دولت دونوں ٹھیک ہیں۔

آیورویڈا تعلیم دیتی ہے کہ عام طور پر بیماریاں موسم میں تبدیلی کے دوران پھیلتی ہیں۔ موسم میں تبدیلی جسم کے اندرونی افعال پر اثر انداز ہوتی ہے اگر ایک شخص دونوں موسموں کے مقام اتصال کے وقت مسلسل صفائی کے چکر سے گزرتا ہے تو بیماریوں کے سیکڑنے (ختم ہونا) کے مواقع کم ہو جاتے ہیں۔ صفائی کے چکر سے مراد خوراک میں تبدیلی ہے، جو ڈوشا سے دوبارہ تعلق برقرار رکھتا ہے۔ وانا ٹھنڈک، صفائی، روشنی پیچیدگی اور تغیر پذیری کا نام ہے۔ کافا ٹھنڈک، بیماری پن، چکنائی، مضبوط نرم اور سیدھا ہوتا ہے۔ پانچا ہلکا چکنائی، بہت زیادہ سخت، ترش، روشنی، گرم اور متحرک (تغیر پذیر) ہوتا ہے۔

ان تین خصوصیات کو مد نظر رکھتے ہوئے، مناسب خوراک لی جاسکتی ہے تاکہ توازن برقرار رکھا جاسکے۔ پانچا اور وانا ہلکے ہوتے ہیں۔ (کم وزن والے) یہ نسبت کافا کے جو کہ بیماری ہوتا ہے۔ کافا (Kapha) اور وانا (Vata) سرد (ٹھنڈے) ہوتے ہیں جبکہ پانچا (pitta) گرم ہوتا ہے پانچا اور کافا تر اور چکنائی والے ہوتے ہیں جبکہ وانا خشک ہوتا ہے۔ مسالہ جات والی خوراک پانچا کو بڑھاتی ہے، خشک خوراک وانا کو بڑھاتی ہے اور تھل (بھاری) کافا کو بڑھاتی ہے، مثال کے طور پر ابلے چاول وانا کی خصوصیات رکھتا ہے سرسوں کا تیل پانچا کی خصوصیت رکھتا ہے اور Yogurt کافا کی خصوصیت کا حامل ہوتا ہے۔

بیماری کا اچانک حملہ اکیلا خوراک کی عادت پر انحصار نہیں کرتا، یہ مختلف مصروفیات کو ملوث کر لیتا ہے جو کہ لوگ اپنی زندگی میں ایک دن کے روزمرہ کام کاج خوشی خوشی کرتا ہے ہر انسان کو بااثر ڈوشا کو، اپنے نظام کو سارا سال متوازن رکھنے کے

لیے، قابو کرنے کے لیے احتیاط ضرور کرنی چاہیے۔ عام طور پر اگر کوئی بولتا ہے تو اسے ابتدائی موسم سرما کے دوران دانا کو قابو کرنے کی ضرورت ہے، کاٹا، موسم سرما کے آخر اور موسم بہار میں، اور پانچا کو موسم گرما میں کنٹرول کرنے کی کیا ضرورت ہے۔

وہ خوراک جو آپ کھاتے ہیں وہ آپ کی صحت اور خیر خواہی میں اہم کردار ادا کرتی ہے اس کتاب کا ایک حصہ آیورویڈک جزی بوئی (نباتات) اور انکی خصوصیات پر مشتمل ہے اس کے علاوہ ان جزی بوئیوں کے فوائد اور نقصانات سے آزالہ بھی اس حصہ پر مشتمل ہے۔ اور خصوصیات، ایک بہترین غذا، معمول کے مطابق، بہترین صحت کا حصول، بھی اس حصہ میں بیان کیا گیا ہے۔

آیورویڈک شخص ایک میڈیسن کا نظام ہی نہیں اس نظام کی بنیاد بیماریوں کے نظریہ خلطی پر ہے حقیقت میں اس کی اہم حرکات یہ ہے کہ یہ زندگی میں پیدائش فطری قانون کو منعکس کرتا ہے۔ آیورویڈا، شخص کی لمبی عمر کے طرز عمل کے قوانین میں یقینی کنارارکھتا ہے کیونکہ یہ شخص کی صحت، دن کے وقت خیند خوراک کو تفصیل کے ساتھ ہدایات دیتا ہے، اور جاری رکھتا ہے، صحت مند زندگی کے تصادم ہوتا ہے۔ آیورویڈا، ایک ہولسک ہے اور بیماری کی نسبت فرد پر زیادہ توجہ دیتا ہے۔

یہ واضح کرتا ہے کہ ذہن، روح اور جسم ایک چٹائی کی طرح ہیں جس کی ہر ٹانگ ضروری ہے۔

آیورویڈک کی اہمیت نامکمل فرد میں تشخیص امتحان میں قابل فہم بنانے کے لیے منعکس ہوتی ہے، فزیشن مختلف نسخوں کا موازنہ کرتے ہیں اور مختلف انسانی احکامات کی معلومات کا مقابلہ کرتے ہیں۔ تین قسم کی زمین فزیشن لیتے ہیں۔ (i) خشک زمین (ii) بارشی اور غیر معمولی اہم زمین تین قسم کے مزاج ہوتے ہیں جسے مزید 16 حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ تین قسم کا حسن (خوبصورتی) ہوتا ہے، جیسے مزید 20 مختلف اقسام میں تفریق کیا گیا ہے اور انسان کی تین عمر (بچپن، جوانی بہت سے لوگ درمیانی عمر کو لیتے ہیں، اور بڑھاپا) یہ سب کچھ آیورویڈک کی اہمیت کو ظاہر کرتا ہے۔ آیورویڈک ایک شفا بخشی سائنس کے لیے ضروری ہے جو کہ ایک صحت مند اور نارمل زندگی گزارنے کے طریقے (تکنیک) پیدا کرتا ہے۔

تین خلط یا تین مزاج (دانا، پانچا اور کاٹا) دانا (ہوا) زیادہ تر اہم نمایاں جگہ گھیرتی ہے۔ خوراک معدہ میں جاتی ہے اور خون Prana vana کی قوت سے گردش کرتا ہے۔ Apana مقعد کے اندر واقع ہوتا اور پانچا، پیشاب، منی یا انڈہ (بیضہ) اور جنین کو باہر نکالنے کے لیے نیچے کی جانب کام کرتا ہے۔ Samana تانف میں واقع ہوتا ہے، خوراک کو ہضم کرنے اور اسے خون، منی اور پیشاب میں تبدیل کرنے میں مدد دیتا ہے جب ان تین خلط میں کوئی ایک بڑھ جائے، دوسروں سے تعلق غیر متوازن ہو جاتا ہے، صحت کا توازن درست نہیں رہتا اور نتیجہ کے طور پر بیماری لگ جاتی ہے۔ حرکی توازن میں کسی قسم کا نقصان مند رجذیل میں زیادتی کی وجہ سے ہوتا ہے۔

(1) احساسات کے مقاصد (2) افعال (ذہن، جسم اور بولنا) (3) وقت (موسم)

آیورویدا کا ایک بنیادی قانون ہے کہ ادویات تجویز نہیں کی جا سکتی جب تک فزیشن مریض کی مزاجی علامات (جسائی حالت) کا معائنہ نہیں کرتا، کیونکہ ایک دوا اگر ایک قسم کے مزاج (جسائی حالت) رکھنے والے کی مدد کرے گی یہی دوا مختلف مزاج کے رکھنے والے شخص کی مدد نہیں کرے گی۔

وہ افراد جنہوں نے آیورویدا کی مشق کی (پریکٹس) کی ان کا یقین ہے کہ بیماری مساوات میں تبدیلی کا نتیجہ ہوتی ہے یہ مساوات تین خلط کے درمیان ضرور رہنی چاہیے۔ اس متوازن میں کوئی نقصان ایک فرد کوئی طرح کی بیماریوں میں مبتلا کرنے کے قابل بنا دیتا ہے۔

تشخیص مرض

آیورویدا کے مطابق صحت تین خلط کے درمیان توازن کی حالت ہے اور جسم، ذہن اور روح بھی فطری حالت میں رہی گی۔ چنانچہ فزیشن مناسب غذا کے استعمال کے ساتھ پرہیزی غذا پر زور دے گا۔ مریض کی عمر، فضا (موسم) جس میں مریض رہتا ہے، اس کی ثقافت اور سماجی رسم و رواج اور اس کے جسم کے مزاج کا معائنہ تشخیص سے پہلے ضروری ہے۔ چھوٹا، معائنہ اور تفتیش، تشخیص مرض کے اہم اوزار ہے۔ آیورویداک میں فاعلی حالت کی تشخیص مضمولی، حالت کی نسبت زیادہ ضروری ہے، لیکن امتحان میں ناقابل فہم تشخیص کسی کی کارآمد عمل ہوتا ہے کیونکہ مرض کی تشخیص داخلی ہوتی ہے۔

آیورویداک پر ٹیکسیٹس جراثیم کے وجود کو بھی رو نہیں کرتے لیکن وہ طبعی بیماریوں کے افعال کو کبھی بھی اولیت نہیں دیتے اگر ایک شخص بلغمی مزاج رکھتا ہے تو وہ آسانی سے گلا، ہوا کی نالیاں، اور پھیپھڑے کی بیماری میں آسانی سے مبتلا ہو جائے گا ان افراد کی نسبت جس میں خلط (مزاج) بے اثر نہیں ہیں، امریکہ میں تجربات ہوئے اور ثابت ہوا حتیٰ کہ کینسر کے خلیات کا تعارف ایک صحت مند جسم میں تمام امراض میں کینسر پیدا نہیں کرے گا یہ ظاہر کرتا ہے کہ جراثیم اکیلے وجہ نہیں ہوتے۔

مریض کا مکمل جسم نارمل اور غیر نارمل حالت کو تلاش کرنے میں کا پتا ہے آیا کہ ایک خاص اعضاء یا مکمل نظام سرد ہے یا گرم تر ہے یا خشک، ہلکا ہے بھاری، جسی ہے یا غیر جسی، کھردرا ہے یا سیدھا، سخت ہے یا نرم نیچے کی جانب ہے یا بلندی کی جانب۔

جب تین جسائی رطوبت (مزاج) بڑھتی ہیں تو ان کی خصوصی علامات کا تناسب، غیر صحت مند حالت میں شدت پیدا کر کے واضح اور نمایاں ہوتا ہے جب یہ رطوبتیں کم ہوتی ہیں تو وہ اپنی واضح خاص خصوصیات کو ختم کر دیتی ہے جب نارمل حالت میں ہوتی ہیں تو وہ جسم کا نارمل افعال سرانجام دیتی ہیں۔

مختلف چیزوں کی حالت پر توجہ دینے کی بھی ضرورت ہے کیونکہ ان تین چیزوں کے خاتمہ کی صورت میں بیماری واقع ہوتی ہے صغریٰ نالی کی بندش کی صورت میں یرقان ہو جاتا ہے۔ پیشاب کا تھوڑا تھوڑا آنا، خون میں یورک ایسڈ کے

غیر معمولی تناسب کو بڑھانے کا سبب بنتا ہے۔

- وانا (ہوا) کا عام کام جسم کو سہارا دیتا ہے یہ جسم کے تمام افعال کا آغاز کرنے والا ہے۔ ہوا بادلوں کی سمت کو قابو میں رکھتی ہے، وانا یرقان میں مضر اور بلغم کے افعال کو قابو رکھتی ہے۔ پانچ Vayus درجہ ذیل ہیں۔
- (1) Parna سائنس، خوراک کا نکلنا، دل کا افعال، اور جسم کے تمام حصے جو براہ راست Prana سے منسلک ہوتے ہیں یہ ان سب کا ذمہ دار ہے۔
- (2) Udana مختلف آوازوں اور تقریر کرنے، نمل، اور جسم کو مضبوط بنانے کی کوشش کرنا، ذہن، یادداشت، اور ذہانت ان سب کو پیدا کرنے کا ذمہ دار ہے۔
- (3) Samana جسم کی نشوونما کے بہاؤ کو کنٹرول کرتی ہے۔ یہ خوراک کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے، یہ جسم کی نشوونما کے لیے جوہر کو علیحدہ کرتا ہے، اور بڑی آنت میں فضلہ کو بھیجتا ہے۔
- (4) Apana پانچ، پیشاب، بلغم اور سپرم یا بیضہ کو معمول کے مطابق وقفہ میں رکھتا ہے اور جسم کے مختلف سوراخوں سے اسے جسم سے باہر نکالتا ہے۔ یہ ایک اہم ترین Vayus ہے جو جسم کو صحت مند رکھتا ہے۔
- (5) Vyana یہ سارے جسم میں وقوع پذیر ہے اور خوراک، جوس اور خون کو سارے جسم میں لے کر جاتا ہے یہ پسینہ کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے اور پلکوں کو کھولنا اور بند کرنا اور جسم کی دوسری حرکات کو قابو کرنے میں مدد دیتا ہے۔

پانچا Pitta

- (1) Pachaka Pitta خوراک کو ہاضمہ کا ذمہ دار ہے۔ یہ خوراک کی جوس (خوراک) کو عمدہ اور فاضل حصوں میں تقسیم کرتا ہے اور تب دوسرے چار پانچا کے معمول کے کام کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- (2) Rajanka Pitta، منہنم غذا اور رنگ دیتا ہے جب یہ خوراک، معدہ سے جگر کو جاتی ہے۔
- (3) Sadhaha سب سے اول ترین، ذہانت اور یادداشت کے معمول کے کام کو کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- (4) Alochaka، آنکھوں کے نارمل تصور (نظر) کو برقرار رکھنے کا ذمہ دار ہے۔
- (5) Bhrajaka، یہ جلد کے اندر ہوتا ہے اور جلد کے نارمل رنگ کا ذمہ دار ہے۔

بلغم Mucus

- (1) Kledaka، یہ خوراک کا معدہ میں بھگوننا (ترکھنا) کا ذمہ دار ہے۔ دوسری بلغم کی نشوونما اپنی خاص مرطوب خصوصیات کا بھی ذمہ دار ہے۔

(2) Avalambaka یہ چھاتی کے اندر واقع ہوتا ہے اور دل کو زیادہ گرمی سے محفوظ رکھتا ہے اور دل کو خاص طاقت دیتا ہے۔

(3) Bodhaka، کسی بھی اشیاء کو تر رکھتا ہے جس کا تعلق زبان کے ساتھ ہوتا ہے اور ذائقہ کو جاننے میں مدد دیتا ہے یہ گلے میں زبان کی جڑ پر واقع ہوتا ہے یہ بھوک بڑھاتا ہے۔

(4) Tarpaka، یہ بصارت اور سننے کے حسی اعضاء کو ٹھنڈا رکھتا ہے۔

(5) Shleshaka، یہ جسم میں جوڑوں کے اندر واقع ہوتا ہے اور انہیں اچھی حالت میں، مضبوط رکھتا ہے لیکن جوڑ حرکت سے بھی آزاد ہوتے ہیں۔

ہاضمہ کے چھ جز

(1) Pachaka Pitta یا ہاضمے کے متعلق گرمی (آگ)۔

(2) Samana Vayu

(3) Moisture یا تر، نمی۔

(4) Kledaka mucus

(5) Time، وقت۔

(6) پہلے 5 جز کا مناسب کیمیائی اتصال۔

ذائقہ کی چھ اقسام ہیں (خوراک کا حصہ دیکھیں)

میٹھا، کٹھا، نمکین، بد بودار، کڑوا منضیق (مقامی طور پر کھچاؤ پیدا کرنے والا) خوراک Bodhaka اور Kledaka کے افعال کا فاعل ہے جو منہ اور معدہ کے اوپر والے حصہ میں بلغم کا ذمہ دار ہے۔ میٹھا ہاضمہ کا عمل منفرات کے عمل کے بعد واقع ہوتا ہے جب ہاضمہ کی گرمی (آگ) فاضل مادوں کو خشک کر دیتی ہے جو بڑی آنت میں چلے جاتے ہیں۔ بلغم (Rasadathu) (جسم کے مزاج، خلط) کی ذیلی پیداوار ہے، صفرا، پیشاب، پسینہ، چہرہ کی چمکتائی، اعضائے تناسل کی رطوبت کا اخراج، جسم کے مختلف سوراخوں سے اخراج مثلاً آنکھیں، کان، ناک منہ یہ سب بلغم کی پیداوار کے سلسلے میں آتے ہیں۔ Doshaus (خلطیں، مزاج) ناقص ہیں اور ان کے درمیان غیر توازن بیماری کا باعث بنتا ہے۔

مساج کے فوائد خاص رہنمائے علامات

مساج ہر مخلوقات، جانور یا انسان کے لیے ضروری ہے قدرت کا ایک منفرد عنصر یہ ہے کہ حتیٰ کہ گھاس، پودے اور

درخت ہر وقت ہوا کے چلنے کے دوران مساج حاصل کرتے رہتے ہیں۔ ہر کوئی چاہے وہ جاننا ہو یا نہ جاننا ہو یعنی مساج کی پریکٹس کرتا ہے کسی ایک فرد کی صحت برقرار رکھنے کے لیے، آگاہی اور لمبی عمر کے لیے ماش (مساج) بہت ضروری ہے۔ ماش کرنے سے جسم کی ظاہری حالت بہت زیادہ حد تک دلکش ہو جاتی ہے۔ جلد کا رنگ اور مائیت تبدیل ہوتی رہتی ہیں ماش مختلف امراض جو فالج سے لے کر خیند کے مسائل تک ہو درست کرنے میں مدد دیتی ہے۔ روزانہ کی ماش عضلات کو مضبوط بناتی ہے طاقت اور توانائی اور برداشت کی قوت کو بحال رکھتی ہے۔ ماش انسان کو زیادہ جوان بنانے کے لیے ضروری ہے اور بڑھاپے کے اثرات کو کم سے کم رکھتی ہے جیسا کہ ورزش اور کھیل میں بڑھاپے کے اثرات۔

اتفاقی کھانا، پینا اور سونے کی عادات اکثر جسم کے لیے اچھائی کی بجائے نقصان کا سبب بنتی ہیں جو کہ خدا نے ہمیں حیران کن تحفہ کی صورت میں دیا ہے، حتیٰ کہ اگر ایک فرد لمبے عرصہ کے لیے قدرت کے اس تحفہ کا غلط اور ناجائز استعمال کرتا ہے، ماش جسم کو صحت کی نارمل حالت قوت برداشت، جوانی قوت حیات اور آگاہی کو بحال کرنے میں ہماری مدد کرتی ہے، ماش جسم کے تمام حصوں کو فائدہ دیتی ہے یہ پانچہ کو جذب کرنے اور ذہن قوت میں اضافہ کرتی ہے یہ تازہ خون کی گردش سے جسم کی نشوونما کو تیز کرتی ہے اور بافتوں کے اندر سیال کی تبدیلی کی وجہ بنتی ہے یہ تمام قسم کی سوزش اور سوجن کو بھی دور کرتی ہے اور اجتماع خون کو منتشر کرتی ہے۔ آرتھرو پیڈک کے امراض میں ماش اچھے نتائج دیتی ہے۔

خاص فوائد

ماش انسان کے مدافعتی نظام میں ایک مجموعہ اثر رکھتی ہے اور زیادہ سے زیادہ (مناسب ترین) صحت کو برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ اگر ماش روزانہ کی جائے تو ماش جسم کے طبیعی، ذہنی اور روحانی افعال کو باقاعدہ رکھنے میں مدد دیتی ہے انسانی جسم پر ماش کے کچھ اثرات نیچے بیان کیے گئے ہیں۔

☆ ماش جسم کے مناسب افعال کے لیے اعصاب اور نبض کو سیدھا اور قابل بناتی ہے۔

☆ گردش خون کو بڑھاتی ہے اور لمبی خلیات کو بھی بڑھاتی ہے تاکہ فاضل مادے مثلاً پینڈ، پیشاب، اور دوسرے اخراجات مناسب طریقے سے برطرف ہوں۔ (یعنی خارج ہوں)

☆ ماش پھیپھڑوں کو، انتڑیوں کو اور دوسرے حیاتی اعضاء کو مناسب افعال کے ذریعے طاقتور بناتی ہے۔

☆ جلد کو بہتر بناتی ہے۔

☆ نظام انہ بنام کو باقاعدہ بناتی ہے۔

☆ جمع شدہ چکنائی کو استعمال کرنے میں جسم کی اعانت کرتی ہے۔

☆ ماش، بیماری مثلاً فالج اور پولیو کو ٹھیک کرتی ہے۔

- ☆ خون اور خون کی نالیوں کو مضبوط بناتی ہے۔
- ☆ کھلاڑیوں جیمناسٹک کے ماہر، سپاہیوں کو مدد فراہم کرتی ہے۔
- ☆ ان لوگوں کو فوائد دیتی ہے جو ورزش کرنے کے قابل نہیں ہوتے۔
- ☆ جسم کی اہلیت اور گردش خون کو بہتر بنا کر جسم کی ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہے۔
- ☆ کچھ مسائل اور بیماریوں کو رفع کرتی ہے لوگ بڑھاپے میں جن کا مقابلہ کرتے ہیں۔
- ☆ چپکنے والے مواد کو کم کرتی ہے۔
- ☆ ماش بافتوں کی سوجن اور موٹائی کو کم کرتی ہے۔
- ☆ خوراک کو جذب بنانے میں یا خوراک کو قوت بخش اجزاء میں جذب کرنے میں آسانی پیدا کرتی ہے۔

ماش کے لیے ہدایات

ایک ماش کے لیے کن حالات اور اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے یا مناسب ترین افعال کے لیے ماش کے لیے کیا ضروری ہے؟ ماش محض رگڑ کے عمل کا نام نہیں، ایک حرکت ہے جو کہ جلد کے لیے مفید ہے لیکن جلد کے نیچے عضلات اور اعضاء کے لیے فائدہ مند نہیں ہے۔ ماش جلد کے نیچے تک اثر رکھتی ہے جسم کے اندرونی اعضاء کو تندرست رکھتی ہے یہ آرام دہ اور بہتری کی صورت پیدا کرتی ہے۔

مزاج طبیعت

ماش کی طبیعت یا مزاج پرسکون اور امن پسند ہونا چاہیے۔ ماش کرنے کا عمل ایک دینے کا عمل یا کام ہے اور اس لیے ایک بے لوث رویہ کی ضرورت ہے کسی بھی ذہنی خلل یا جذباتی پریشانی میں مریض کو (ماش) چھونے کے دوران مستقل ہو سکتی ہے جو مریض کے لیے بے سکونی کی وجہ بنتے ہیں اس لیے ماش کے لیے یہ انتہائی ضروری ہے کہ وہ ماش کے دوران اپنی ذاتی زندگی کی مصروفیات کو پس پشت ڈال کر مریض کے فائدہ کے لیے زیادہ سے زیادہ ماش پر توجہ دے۔ ماش کا ہاتھ چھونے سے گرم ہونا چاہیے یہ ضروری ہے کہ ماش کسی بھی قسم کی بیماری سے آزاد ہو اور سختی سے ذاتی صفائی کو برقرار رکھے ہر مریض کو ماش کرنے سے پہلے ماش کو اپنے ہاتھ صابن سے ضرور دھونے چاہیے اور دو مریضوں کی ماش کے دوران غسل کرنے کی نصیحت کی جاتی ہے ہر مریض کی ماش کے دوران ہر دفعہ نیا لباس پہننا چاہیے۔



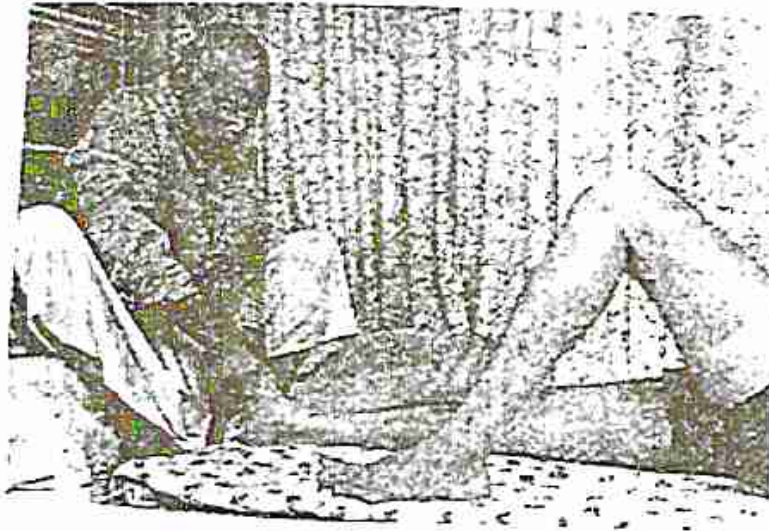
1 Sole (Foot) Massage 11 Foot Massage (Kizalim movement)

پاؤں کے کموے کی ماسج

پاؤں کی ماسج (آرام دہ حرکت)

مرچو

Foot Massage (Stretching)



پاؤں کی ماسج (پھیلاؤ)



2 Foot Massage (Pounding)

پاؤں کی ماش (زور زور سے)



29 Foot Massage (Beating)

پاؤں کی ماش (مارنا)

3 Knee Massage pressing the joints

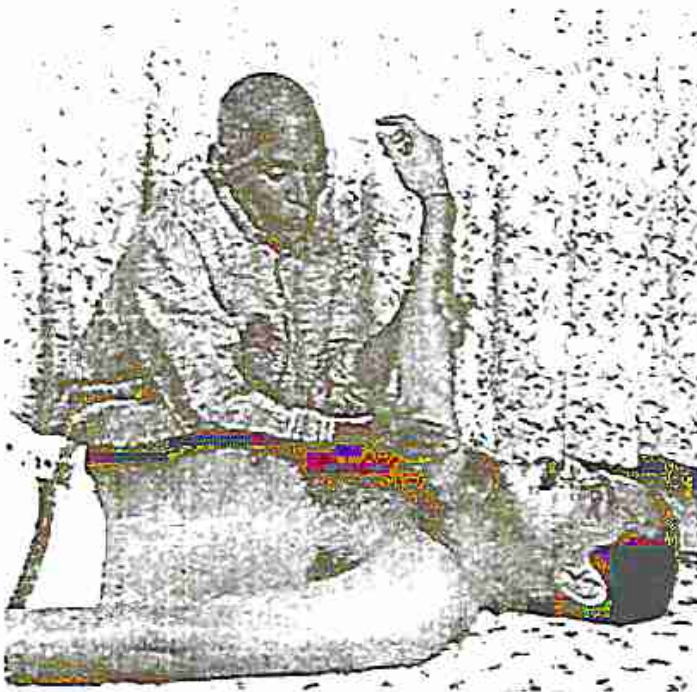


گھٹنے کی ماش نقاط کو دباتے ہوئے

6 Knee Massage for A strain



گھٹنیا کے لیے گھٹنے کی ماش

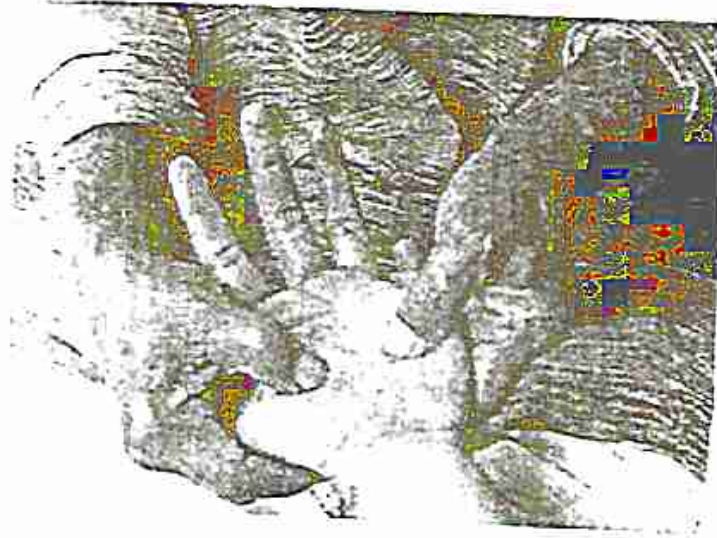


بازو کی ماسج

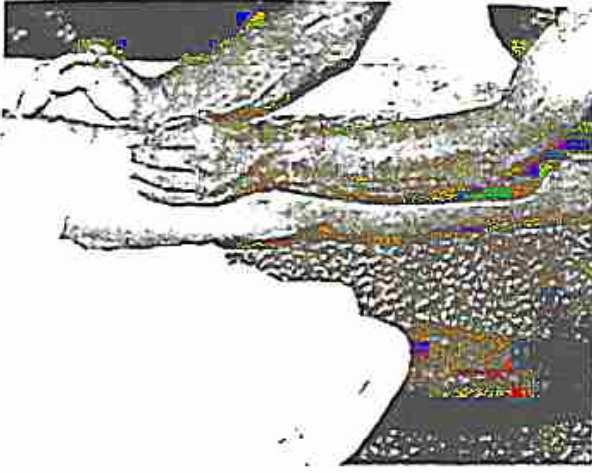
8 Palm Massage



ہتھیلی کی ماسج چینی دباؤ کو دور کرنے کے لیے



ہتھیلی کی ماسج



26. Upper Leg (Kneading)

ٹانگ کا اوپر والا حصہ
(پٹھوں کی ماسج)

15. Massage during Pregnancy



27. Lower Leg (Kneading)

ٹانگ کا نچلا حصہ
(پٹھوں کی ماسج)

مرچو



حمل کے دوران ماسج

جگہ

ایک آرام دہ جگہ منتخب کریں جہاں کافی روشنی اور ہوادار ہو موسم پر انحصار کرتے ہوئے یا موسم کے مطابق ہو جسم کے لیے کمرہ کا درجہ حرارت مناسب ہونا چاہیے اگر ممکن ہو، سورج کی شعاع کمرہ میں پھیلنی چاہیے بعض اوقات مریض کو دھوپ سینکنا کے لیے نصیحت کی جاتی ہے۔

مالش کے لیے میز

کیونکہ مالش کے لیے میز مریض کے پورے جسم کو سہارا دیتا ہے اس کا سائز مناسب حد تک ہونا چاہیے، مثلاً 7x 2 فٹ یا 6 x 2 (لمبائی x چوڑائی) فٹ ایک فٹ یا تختہ اس کے اوپر پھیلا دینا چاہیے اور ہر مریض کے لیے چادر کو بدلنا چاہیے۔

سمت

مریض سے کہیں کہ مالش کے لیے میز پر کمر کے بل لیٹ جائے سر، گردن اور چہرے کی مالش بیٹھ کر کی جاتی ہے۔ گرم مالش کے سلسلے میں، رگڑ کھچاؤ کا سبب بنتی ہے اور گرمی پیدا کرتی ہے۔ مالش پاؤں کے ٹکڑوں سے شروع کرنی چاہیے اور دل کی طرف تک لے جانی چاہیے یہ خون کی تالیوں کے افعال کو بہتر بناتی ہے جو دل کی جانب تا خالص خون لے جاتی ہے۔ ٹخنڈی مالش کے سلسلے میں، مالش ٹخنڈے پانی یا برف سے کی جاتی ہے ٹخنڈی مالش سر سے پاؤں کی انگلیوں تک کی جاتی ہے۔ ٹخنڈی مالش شریانوں کو محرک کرتی ہے تاکہ مناسب حرکات حاصل ہوں جسم کے جس حصہ کی مالش کی جائے اس حصہ کا درجہ حرارت کمرہ کے درجہ حرارت سے کم ہونا چاہیے۔



وقت، وقفہ

علاج کے دوران مالش کا وقت مختلف ہوگا عام طور پر مالش 30 تا 45 منٹ کی جاتی ہے۔ آبیروید میں، عام مالش 6 وقت مریض کی عمر کے تناسب سے مختلف ہوگا۔ نوزائیدہ بچہ کو روزانہ 15 منٹ مالش کی جانی چاہیے، 4 سال سے زائد عمر کے بچوں کے لیے 20 منٹ مالش کرنی چاہیے نوجوان اور جوان آدمیوں کے لیے 30 منٹ اور بوڑھے آدمیوں کے لیے 40 منٹ مالش کرنی چاہیے۔

کام، عمل

اغریا کے موسم کے مطابق ماش کے لیے سب سے زیادہ موزوں وقت صبح 5 تا 9 بجے اور شام 4 تا 6 بجے کے درمیان کے درمیان ہے مشرق کے رہنے والوں کے لیے صبح 30 تا 7:30 بجے اور 5 تا 8 بجے رات ماش کے لیے مناسب وقت ہے۔ جسم کی ماش یا دبانے سے پہلے تیل استعمال کریں جسم کے تمام حصوں کی ماش دونوں ہاتھوں سے کریں اور ماش کرتے وقت ہاتھوں کو صوبلی حرکت دیں اور تمام عضلات کو قابل برداشت دباؤ کے ساتھ دبائیں۔ ایسا کرنے سے درد دباؤ اور ڈپریشن (ذہنی تناؤ) جو کہ ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں کی وجہ سے ہو، کو سکون ملتا ہے۔ عضلات کو دبائیں حتیٰ کہ تمام تیل جلد کے اندر جذب کریں۔ ہاتھ اور پاؤں کی انگلیوں کی ماش گھڑی ساعت کے رخ اور اٹنے رخ کی طرح کریں ایسا کرنے سے نشوونما دینے والے اخراجات بڑھ جاتے ہیں۔ زور سے دبانے کے بعد، تمام ناخنوں میں تیل کا ایک ایک قطرہ ڈالیں تاکہ تیل ناخن اور ہاتھوں کے ارد گرد جگہ کے درمیان خالی جگہ کو بھرے دے۔ تیل کی ماش اگر مریض مسلسل کروائے تو اسے بہت فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ اسی ترتیب سے ٹانگ، بازو، چھاتی، پیٹ، کمر اور کولہبے کی ماش کریں۔

مقام اور دباؤ

مریض سے کہیں کہ وہ جسم کی ماش کے لیے کمر کے بل لیٹ جائے، ماش آہستہ آہستہ کی جانی چاہیے لیکن مناسب دباؤ کے ساتھ ایک بچے کی ماش سیدھی کرنی چاہیے جبکہ ایک جنسٹک کی ماش کے لیے دباؤ زیادہ سے زیادہ ہونا چاہیے ہڈیوں کو بچاتے ہوئے عضلات پر دباؤ ڈالیں۔

ذریعہ

عام طور پر تیل ماش کے لیے استعمال کیا جاتا ہے لیکن ناکم پاؤ ڈر رات کو ماش کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

پیٹ کی ماش

پیٹ کی ماش خالی معدہ کرنی چاہیے مریض کا مثلاً ماش شروع کرنے سے پہلے خالی ہونا چاہیے۔ پیٹ کی ماش اس وقت نہ کریں جب عضلات آرام دہ حالت میں نہ ہوں اگر مریض کسی تکلیف میں مبتلا ہو اس وقت پیٹ کی ماش مت کریں۔ پیٹ کی ماش 5 منٹ سے زائد نہ کریں۔ اگر مریض دل کے مرض یا دماغ سے خون آنا جیسے مرض میں مبتلا ہو تو اس صورت میں پیٹ کی ماش مت کریں ناف کے اوپر سے ماش زیادہ زور سے نہ کریں۔ انتڑیوں کے السر میں بھی ماش نہ کریں۔

مریض کے لئے

مریض کی طبیعت میں سکون اور آرام ہونا چاہیے اگر ماشی محسوس کرے کہ مریض کسی قسم کے خوف میں مبتلا ہے تو ماش شروع کرنے سے پہلے اسے مریض کی طبیعت میں سکون پیدا کرنے کے لیے مریض کی مدد کرنی چاہیے۔ ماش سانس کی ورزش کے ساتھ شروع کرنی چاہیے پیٹ کی ماش سے پہلے بھی سانس کی ورزش کرنی چاہیے۔ موسم سرما کے دوران یہ احتیاط کرنی چاہیے کہ ماش کے دوران مریض کو ٹھنڈی ہوا نہ لگ جائے مزید یہ کہ مریض کے جسم کو ڈھانپ دیں ماسوائے ماش والے حصہ کو چھوڑ کر ماش کے بعد ٹھنڈے پانی سے غسل فائدہ مند ہوتا ہے لیکن اگر مریض نے گرم پانی سے غسل کیا ہو، اسے ایسا کرنا چاہیے، لیکن گرم پانی سے غسل کرنے کے بعد جسم پر ٹھنڈے پانی سے گیلا تولیہ رگڑیں غسل کے بعد مریض کو نصیحت کرنی چاہیے کہ جسم کو ڈھانپ کر 10 منٹ کے لئے آرام کرے۔ جب ماش ختم ہو جائے تو مریض اس حالت میں لیٹ جائے (جیسا کہ مردہ کی حالت مرنے کے بعد ہوتی ہے) مریض کو پلکوں کے درمیان توجہ مرکوز رکھنی چاہیے آہستہ آہستہ تمام جسم کے حصوں پر توجہ دی جائے۔ اس طرح کے مریض کھل طور پر آرام کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

عمورتوں کے لیے

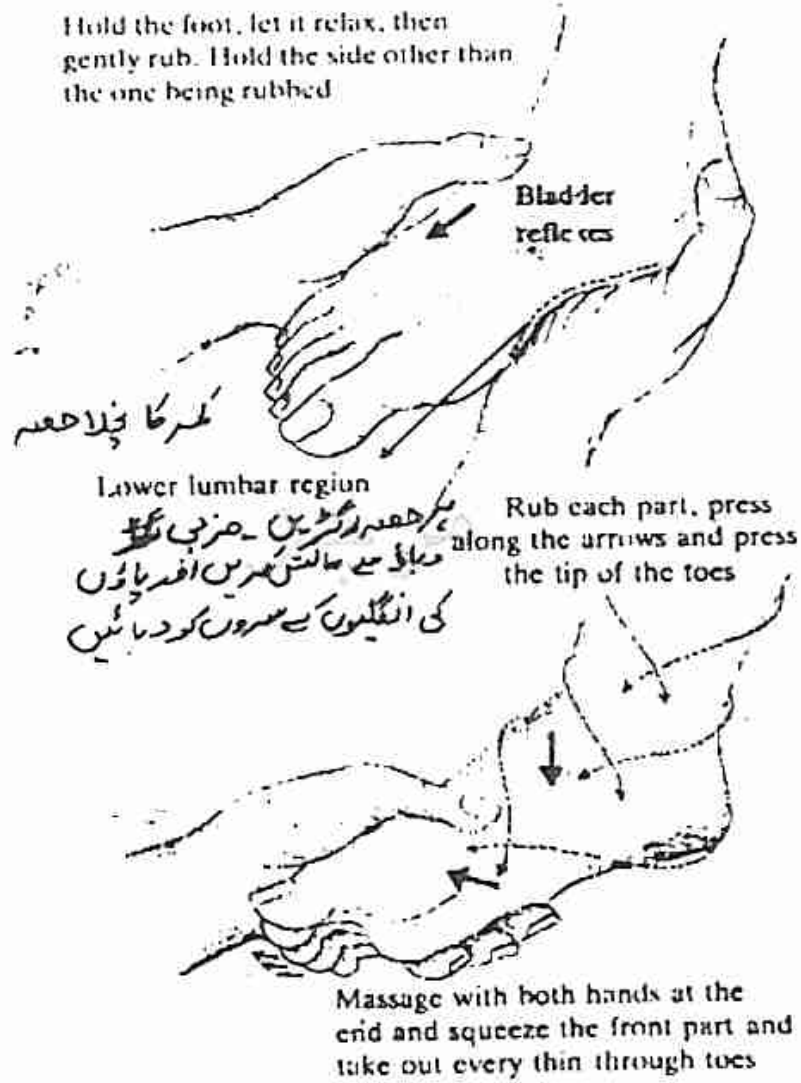
حمل کے دوران یا زمانہ حیض کے دوران پیٹ کے علاوہ تمام جسم کی ماش کی جاتی ہے۔ جبکہ چھاتی (پستان) کی ماش کے دوران، پستان کے ایک طرف سے آہستہ آہستہ اور نرم انداز میں ماش کرنی چاہیے، بچہ کی پیدائش کے بعد اگر دوران، کراور پیٹ کی ماش اچھے انداز سے کی جائے تو عورت بہت جلد ہمت، طاقت اور توانائی بحال کر لے گی۔

بچوں کے لیے

تھی (مکھن جو گائے کے دودھ سے بنایا جاتا ہے) کی ماش بچوں کے لیے نصیحت کی جاتی ہے بچوں کی ماش صبح سویرے کرنی چاہیے اگر ممکن ہو تو بچوں کو سورج کی ہلکی شعاعوں کے نیچے 10 منٹ تک رہنا چاہیے۔ جب ایک ماں اپنے بچے کی ماش کرے، تو ماں کے چھونے کے احساس سے ہی بہت زیادہ محبت اور اس کا اثر بچے کی طرف منتقل ہو جاتا ہے۔ کسی بھی جسمانی بیماری کی صورت میں ایک ماہر ماشی کو بلانا چاہیے، ماش کے بعد Petrissage (ماسی کی ایک قسم جس میں عضلات کو گوند اور دبایا جاتا ہے) استعمال کی جاتی ہے، اور آگشت شہادت اور انگوٹھے کے درمیان عضلات کو زور سے دبانا چاہیے اور ہڈی کے اوپر سے چھوڑ دینا چاہیے ماش کے بعد تمام جوڑوں کی ورزش کی جانی چاہیے۔

دودھ کو ہلکی آنچ میں ابال کر گھر میں تھی بنائیں دودھ کو اٹھنے کے بعد اوپر ملائی جاتی ہے اور اسے کمرہ کے درجہ حرارت میں ٹھنڈا کریں اس میں تھوڑا سا دہی ملائیں۔ دہی خمیر اٹھانے میں مدد دیتی ہے یا دودھ کی دہی جم جاتی ہے یہ دہی جماد دودھ

چائی میں ڈال رکڑیں حتی کہ مکھن اور گھی علیحدہ نہ ہو جائے۔ مکھن کو آج پر رکھیں جو کہ پانی کی تھوڑی مقدار رکھتا ہے، جب یہ نرم ہو جائے تو اتنا ہی کافی ہے پھر اس کو ابالیں جب پانی بھاپ بن کر اڑ جائے تو گھی میٹھی خوشبو کے ساتھ تیار ہو جاتا ہے اور اس طرح گھی بن جاتا ہے۔



ہدایات

ایک فرد جو کہ ماش کی مشق کرنا چاہتا ہو اسکے لیے کون سی ہدایات مددگار ثابت ہوں گی؟ ہاتھوں کو توانائی دینے کے لیے، ماشی کو اپنے ہاتھوں کو نرمی سے جھٹکا دے کر سکون دینا چاہیے، کلائی اور ہتھیلی کو دائرہ کی صورت میں حرکت دینی چاہیے۔ آہستہ آہستہ حرکت بڑھائیں اور ہاتھوں کی حرکت کو تیزی میں لائیں یہاں تک کہ آپ ہاتھوں کی انگلیوں میں تجھنناہٹ محسوس کریں۔ اس مرحلے میں ہاتھوں کی انگلیوں کے سرے تازہ توانائی کے لیے بحال ہو جاتے ہیں۔

Yoga Shastra (یوگا) تکنیک میں مخصوص انداز اور حرکت اختیار کی جاتی ہے اسے مدراس (Mudras) کہتے ہیں وہ تجربات کے مجموعہ کا نام ہے۔ جو ایک تصور کے مراسلات میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ ڈانس کے فن میں، ڈانسر مختلف جذبات کا استعمال اور اظہار کرتا ہے مثلاً غصہ، خوشی، نفرت، اداسی ان کو Mukha Mudra کہتے ہیں جس کا مطلب چہرہ کے جذبات کا اظہار ہے۔ ہاتھ اور انگلیوں کا استعمال باتوں کے بغیر اشاروں اور مراسلات میں استعمال ہوتا ہے ان کو Hasta Mudra یعنی ہاتھوں سے اظہار کہتے ہیں۔

پاؤں

مریض سے کہیں کہ وہ کمر کے بل لیٹ جائے ماش پاؤں سے شروع کریں ایک پاؤں کو ہلانیں اور ارتعاش دیں۔ دونوں ہاتھوں کو استعمال کرتے ہوئے تھکی دیں اور عضلات کے دونوں جانب عضلات کو جھٹکا دے کر عضلات کی ماش کریں۔ پاؤں کے کموے سے شروع کریں پاؤں اور کموے پر تیل لگائیں اور اچھی طرح رگزیں پاؤں کی انگلیوں سمیت کموے کے دباؤ کے نقاط کو دبائیں دائیں پاؤں کی ماش کیلئے گھڑی کی سوئی کی مانند حرکت دیں اور بائیں پاؤں کی ماش کے لیے گھڑی کی سوئی کے مخالف سمت حرکت دیں یہ یقین کیا جاتا ہے کہ بیماری کبھی بھی آدمی کے پاس نہیں آتی جو سونے سے پہلے ہر رات اپنے پاؤں کی ماش کرے۔

ماش کی ہاتھ میں مریض کی ایڑی تھمادیں اور انگوٹھے اور دوسری انگلیوں کی مدد سے گھنٹہ کے جوڑ کو پکڑیں۔ پاؤں کی انگلیوں کو آہستہ آہستہ چھوئیں مثلاً اور کولہ کے نقاط کو خود ماش اچھے طریقے سے کریں پاؤں کا کوا بہت اہم ہوتا ہے کیونکہ اس کا تعلق جسم کے اندرونی اعضاء سے ہوتا ہے۔ غیر شعوری علم رکھنے والوں یا آکو پریشر نقاط کے لیے براہ مہربانی اسپینڈکس A میں آکو پریشر اور شعوری علم کے لیے دیکھیں روحانی توانائی ماش بھی ان نقاط کے ساتھ کچھ تعلق رکھتی ہے ناخنوں میں کچھ تیل ڈالیں اور ماش کریں پاؤں کی انگلیوں کھینچیں، دبائیں اور رگزیں کی مانند ماش کریں۔ ماش تب دونوں ہاتھوں کے ساتھ تمام پاؤں کو دبائے۔

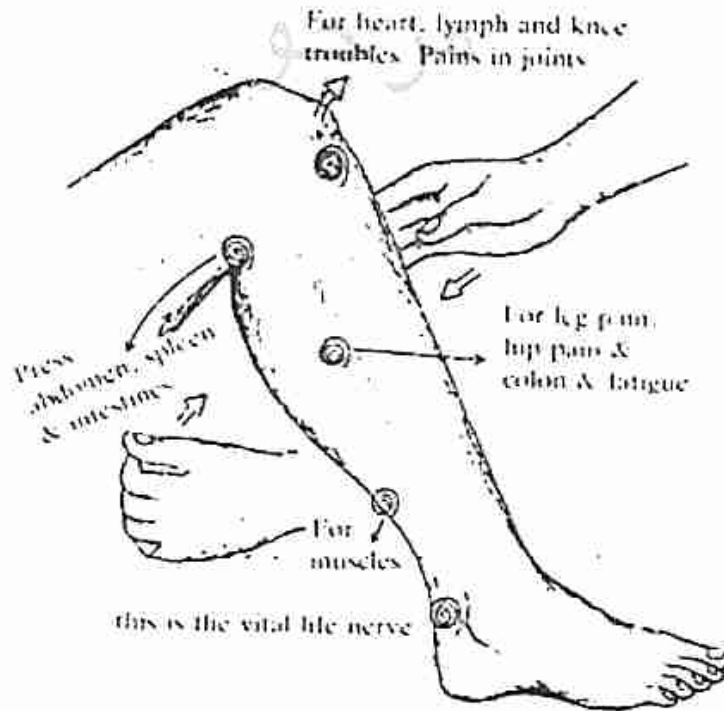
آخر میں پاؤں کی ہر انگلی کو بل دے اور کھینچیں۔ (تصویر نمبر 3)

ٹانگ کا نچلا حصہ

جب ٹانگ کے نچلے حصہ کی مالش کریں تو مرینس اپنا ٹخنہ اوپر کی جانب اور دہرا رکھے پنڈلی کے عضلات کو تیل لگا کر عضلات کی مالش کریں اور اچھی طرح رگڑیں، ٹخنہ کی چپنی کے نچلے حصہ کی طرف اپنا انگوٹھا رکھیں اور دوسری انگلیاں ٹخنہ کی چپنی کے اوپر والے حصہ کی جانب رکھیں (تصویر 27) انگوٹھے کی مدد سے گردش حرکت کے لیے اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کو عضلات کے بندھن (وتر) کے قریب کو مضبوطی سے دبائیں ٹخنہ کو تیزی سے رگڑیں اور ٹانگ کے نچلے حصہ کی مالش کریں اس طرح پنڈلی کے عضلات مکمل طور پر درست ہو جاتے ہیں شکل نمبر 10 میں دکھائے گئے نقاط کو دبائیں، ٹخنہ کے جوڑ کو ایڑی کے بل اوپر دونوں جانب سے مالش کریں اور رگڑیں۔

LOWER LEG MASSAGE

Fig. 10



ٹخنہ اور ٹانگ کا اوپر والا حصہ

شکاف دیکر رطوبت نکالنا اور گوندھنا (عضلات کی مالش کرنا) ٹانگ کے اوپر حصہ پر آزمائی جاسکتی ہے۔ تیل لگائیں اور ٹانگ کے اوپر والے مکمل حصہ کو خوب رگڑیں۔ ران کے سامنا حصہ کی پہلے مالش کریں۔ عضلاتی دباؤ ختم ہو جاتا ہے

جو کہ اس جگہ میں سب سے مضبوط ہوتا ہے تب ران کے پچھلے حصہ کی ماسج لمبی گلیٹوں کو تحلیل کرنے کے لیے کریں گھٹنا کے خلاء والی حصہ کی ماسج اور اسے محرک کرنے کے لیے کریں (تصویر 26) شکل 11 ٹانگ کے اوپر کی جانب ماسج کے لیے حرکت کو ظاہر کرتی ہے۔

مریض سے کہیں کہ وہ ٹانگ کو پھیلائے ایک بار پھر ٹانگ کو مکمل طور پر ہلائیں اس طرح آپ کے ہاتھوں کی انگلیوں میں ارتعاش ہوگی ٹانگ کی ماسج نرم دباؤ سے ختم کر دیں دوسری ٹانگ کے لیے یہی عمل دہرائیں۔

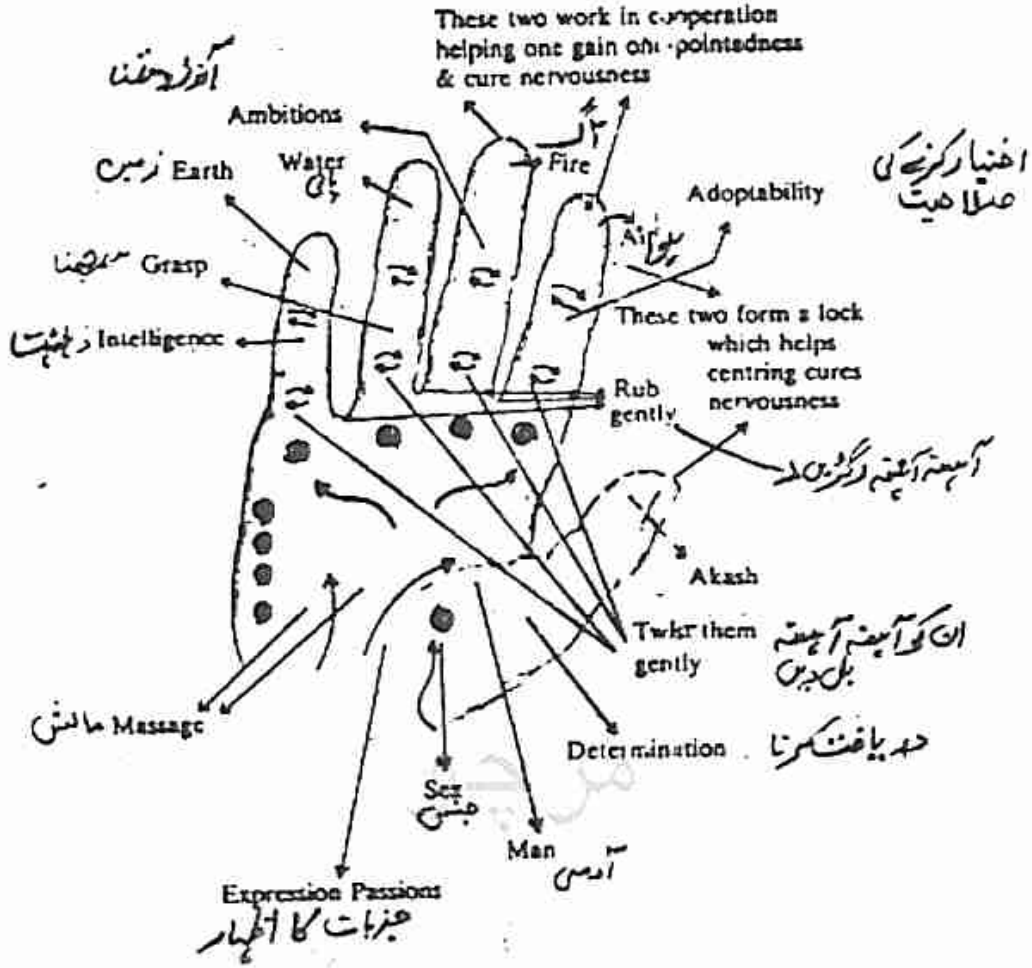


UPPER LEG MASSAGE

ٹانگ کے اوپر سے ماسج



گھٹنا پر 2 خالی جگہ کو دبانا (تصویر 5) دل، لہنہ اور گھٹنا کی نکالیف کیلئے ہوتا ہے یہ سامنا کی طرف سے درد کو کم کرتا ہے۔ گھٹنے کے پیچھے سے دبانا (2 نقطہ) پیٹ، تلی اور انتڑیوں کے لیے ہوتا ہے، پنڈلی کے اوپر گھڑی کی مانند گھمائیں، بیرونی جانب ٹانگ کے درد، قولون اور تھکاوٹ کے لیے ہوتا ہے، پنڈلی کے نیچے گھڑی کی مانند حرکت عضلات کے درد کے لیے ہوتا ہے، لہجہ پر گھڑی کی مانند گردش حیاتی اعصابی زندگی کو چست کرنے کے لیے ہے۔



PALM MESSAGE
ہمیشگی کی حالتیں

پیٹ

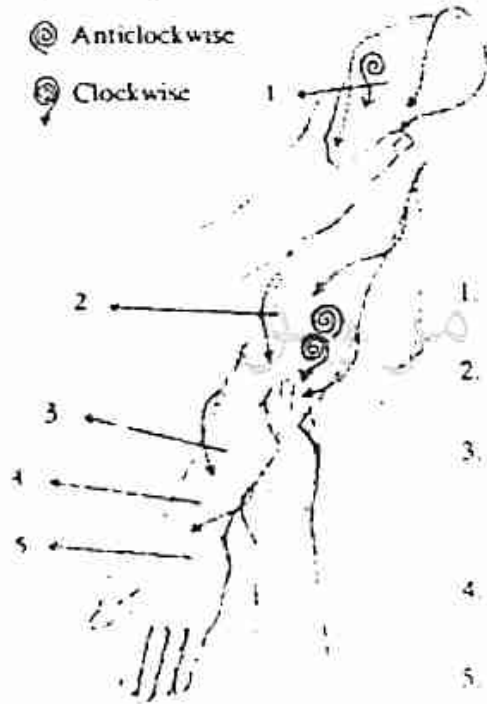
ناف جسم کا ایک بہت اہم حصہ ہوتا ہے کیونکہ 172000 اعصابی مراکز یہاں آپس میں ملتے ہیں، بچہ ماں کے رحم میں ان اعصابی کناروں سے منسلک ہوتا ہے، تمام حیاتیاتی سیال اس ذریعے سے ماں سے بچہ میں منتقل ہوتا ہے۔ پیٹ کی ماساژ شروع کرنے سے پہلے، درمیانی انگلی کو ناف کے مقام پر خالی جگہ پر مریض کی دھڑکن معلوم کرنے کے لیے رکھیں اگر آپ دھڑکن محسوس نہ کریں تو اس کا مطلب ہے کہ مریض کو معدہ کا مرض ہے ناف میں تھوڑا سا تیل ڈالیں اس جگہ بہت سی لمبی گلیٹیاں واقع ہوتی ہیں ایک دائروں کی گھڑی کی مانند حرکت ناف کے مقام سے شروع کرنی چاہیے یہ ہاضمہ کے سیال یا رس کو باقاعدہ بنانے میں مدد دیتی ہے پورے پیٹ پر تیل لگائیں اور پیٹ کی ماساژ کچھ دباؤ کے ساتھ دائیں سے بائیں جانب کی طرف کریں۔ نقاط کو دونوں جانب سے دبائیں جہاں پسلیاں ختم ہوتی ہے جیسا کہ تصویر 45A، 45 میں دکھایا گیا ہے دائیں

جانب جگر ہے اور بائیں جانب معدہ ہے اگر مریض کو ان دونوں میں کہیں درد ہو، نرمی سے مالش کریں یا روک دیں کہ مریض سے آپ نے اس کی حوصلہ افزائی کے لیے کن چیزوں کے حصول کے لیے انحصار کیا۔ تاہم ناف کے گرد چھوٹے دائرہ کی صورت میں دائروں کی حرکت شروع کریں انگلیوں کی ارتعاشی حرکت سے مالش آہستہ آہستہ اور نرمی سے ختم کر دیں۔
حاملہ عورتوں کے پیٹ کی مالش کے سلسلے میں، خاوند کو مالش نرمی کے ساتھ کرنی چاہیے یہ مالش بچہ کی پیدائش میں آسانی پیدا کرتی ہے۔

⌚ Indicates a circular gentle rubbing movement

⌚ Anticlockwise

⌚ Clockwise



1. Follow the rosculature and stop at biceps

2. Come from back and stop at brachialis.

3. Start from external carpi radialis longus and come to ext. pollicis brevis.

4. Press flexor pollicis longus

5. Press flexor artinaculum.

ARM MASSAGE

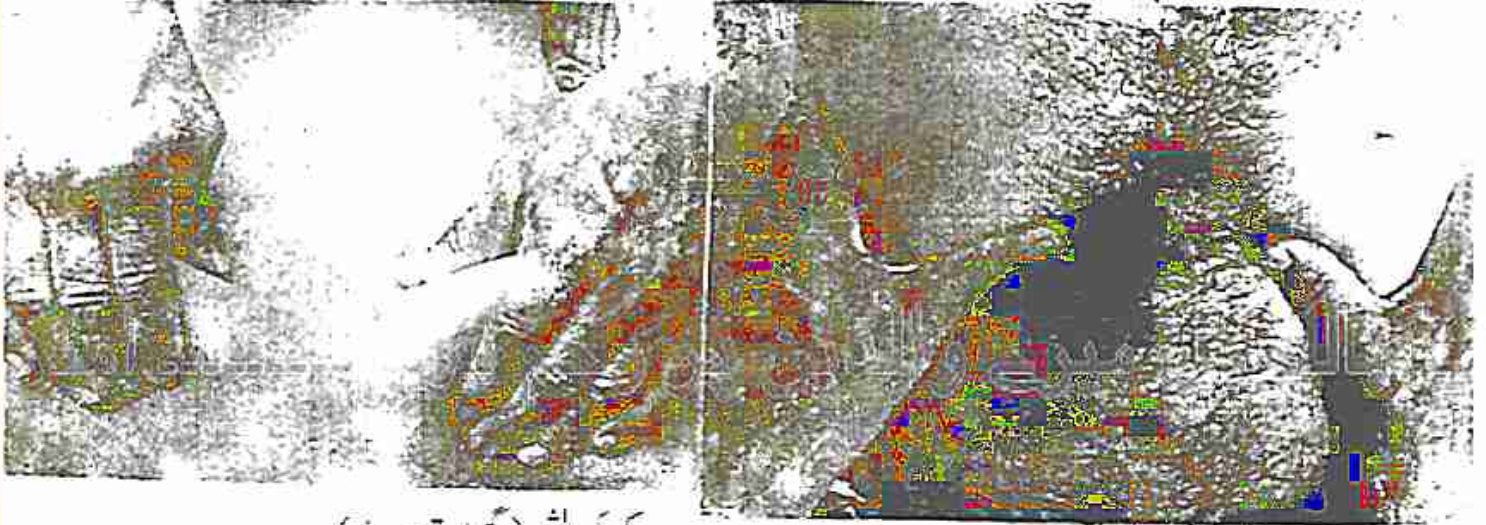
چھاتی یا سینہ

مکمل چھاتی پر یکساں طور پر تیل لگائیں شکل 15 جسم کی سامنے کی طرف سے مالش کو ظاہر کرتی ہے۔ پسلیوں کی مالش اور چھاتی کے اوپر والے حصہ حصہ کی مالش دائروں کی حرکت سے کریں جب پستانوں کی مالش کریں تو دائرہ بڑا کر کے حرکت دیں اور آہستہ آہستہ نبل کے قریب دائرہ چھوٹا کرتے جائیں یہ مالش پستانوں کو مناسب شکل دیتی ہے آدمی اور عورت دونوں کے نبل کھینچیں ایسا کرنے سے نبل سخت ہو جاتے ہیں یہ خون کی بہت باریک شریانوں اور آنتوں کے نظام کو متوازن

رکھتی ہے اور لمبی نظام کی گردش کو برحالی ہے اس جگہ لخت انداز یا طریقہ کار کا جال پایا جاتا ہے، چھاتی کی ماش آہستہ اور نرمی کے ساتھ ختم کی جاتی ہے۔



مریض سے کہیں کہ وہ اپنے بائیں جانب اس طرح لیٹ جائے کہ اس کی بائیں ٹانگ بالکل سیدھی ہو اور دائیں معمولی سے خم کی صورت میں ہو جیسا کہ شکل 14 میں دکھایا گیا ہے۔
مریض کے پیچھے بیٹھتے ہوئے کمر کے مہروں، اور پسلیوں کی ماش کریں تب اپنے ہاتھوں کو بیک وقت حرکت دیں ایک ہاتھ کو گھڑی کی ساعت کی مانند حرکت دیں اور دوسرے ہاتھ کی حرکت گھڑی کی ساعت کے مخالف جانب ہو جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے یہی عمل دوسری جانب کریں یہ ماش کمر کو مزید لچک پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے۔

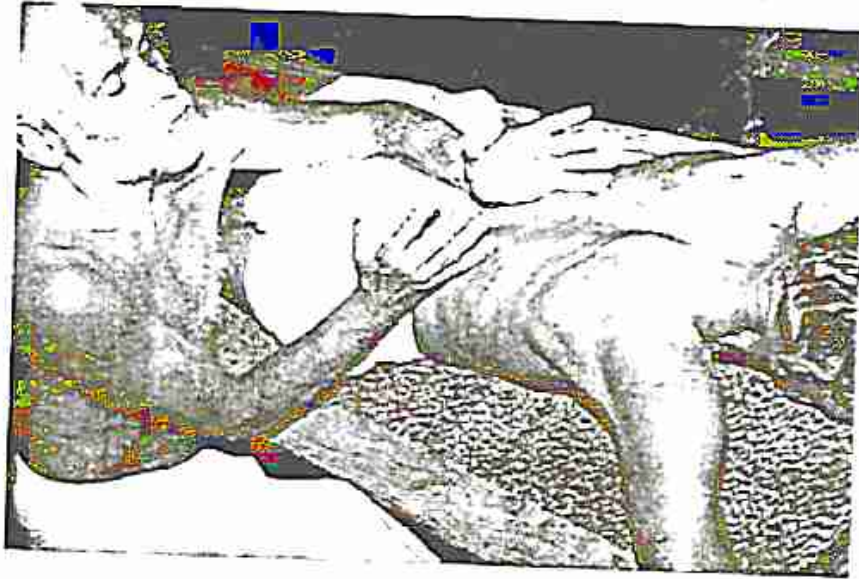


کمر کی ماش (گھماتے ہوئے)

پیٹ میں پسلیوں کی ماش



کمر کی ماش (مارتے ہوئے)



16. Back Massage (Hacking)

کمر کی ماس (خرب لگاتے ہوئے)



17. Back Massage both sides of the spine

9. Head Massage



سر کی ماس

کمر کی ماس مہرے کے دونوں جانب سے



مریض کی کمر کی مالش کے لیے مریض کو معدہ کے بل لینے کو کہیں۔ یوگا میں (Kunda Lini Shastra) کے مطابق، انسان سات Chakras کمر میں (مہروں میں) رکھتا ہے جو کہ شعور کے مراکز ہوتے ہیں ان Chakras کی تفصیل Chakras کے باب میں پائی جاسکتی ہے ان مراکز کو چاکرہ دہی میں لانے کے لیے، مالش ان جگہوں پر کرنی چاہیے اور ان نقاط کی جو کہ کمر میں مہروں کے ساتھ واقع ہوتے ہیں ان جگہوں پر تیل ڈالیں اور اپنے انگوٹھے کی مدد سے دائرہ کی حرکت کے ساتھ مالش کریں (تصویر 35) مہروں میں (چوتھے کے بالکل اوپر جگہ) انگوٹھے کو رکھیں، ہاتھ کو اوپر کی جانب حرکت دیں جبکہ مہروں کے دونوں جانب پوری پشت پر حرکات دیں جب آپ ایسا کریں رہے ہوں تو انگوٹھے ریزہ کے مہروں کے متعلقہ نقاط پر رکھیں (شکل 16 اور 17)۔

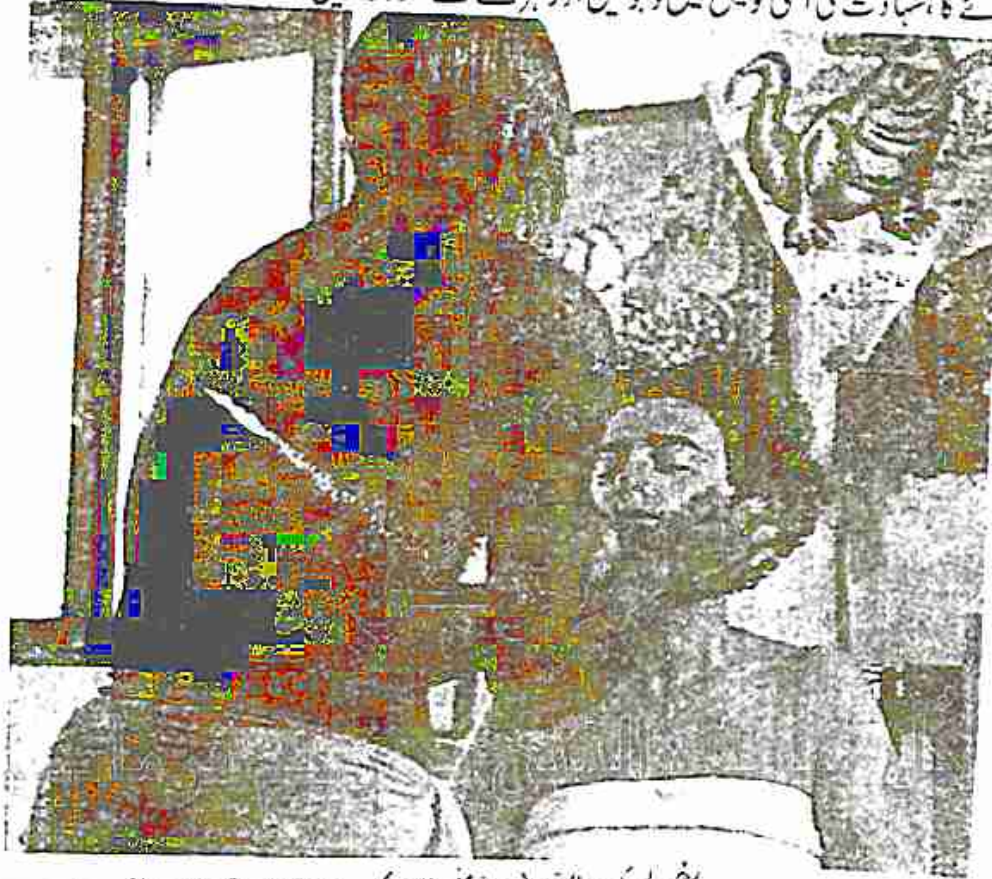
رگڑ کے دوران قابل برداشت دباؤں ڈالیں مریض کمر کی مالش کے دوران اپنے بازو اپنی پیشانی کے نیچے رکھ سکتا ہے مہروں پر تیل لگائیں اور اسے نیچے سے اوپر کی جانب مالش کریں۔
انگوٹھے اور درمیانی انگلی کے ساتھ جلد کی مالش پیچھے سے (کمر سے) چھوڑ دیں (تصویر 37) اگر جلد مناسب حد تک اوپر نہ اٹھائی جاتی ہو، اس کا مطلب ہے کہ اندرونی اعضاء مناسب کام نہیں کر رہے اس مرض کو دور کرنے کے لیے پوری پشت میں مزید ارتعاش اور جھٹکے دیں اور نرمی کے ساتھ کمر کی مالش ختم کر دیں۔

سر، گردن اور چہرہ

انسانی جسم کے دس راستے (دروازے) ہوتے ہیں ان کے نام مندرجہ ذیل ہیں۔
جائے براز (ریکٹم کا بیرونی سوراخ)، اعضائے تناسل، منہ، دو نتھنے، دو آنکھیں، دو کان اور براہمار اندرا (خوپڑی کی چوٹی کے مقام پر واقع ہوتا ہے۔) براہما، راندراسر کے اندر ہوتا ہے، اور آنکھوں کی پلکوں کے درمیان آنکھ انگلیوں کی چوڑائی تک واقع ہوتا ہے، براہمار اندرا جنین کو توانائی فراہم کرتا ہے آٹھ راستے گردن کے اوپر واقع ہوتے ہیں اس طرح سر بہت اہم ہوتا ہے۔

جب مریض بیٹھا ہو تو سر اور گردن کی مالش تب کرنی چاہیے جیسا کہ تصویر 12 میں دکھایا گیا ہے جب مریض لیٹا ہو تو چہرہ کی مالش اس وقت بھی کی جاسکتی ہے دیکھیں تصویر 20 چہرہ کی مالش تیل لگا کر کریں اس کے بعد رخسار کی مالش دونوں ہاتھوں کو ایک دائرہ کی حرکت میں لاکر کریں۔ گردن اور ہنسی کی بڑی کی مالش کریں گردن کی مالش کے لیے (تصویر 17) نیچوڑنے کی ترکیب بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔ جڑے، تھوڑی، ہونٹ، اور تاک (تصویر 14، 15، 18) کی مالش کریں، آنکھوں کی پلکوں کی جگہ پر انگوٹھے کی مدد سے دائرہ کی صورت میں حرکت دیں اور ساتھ ہی آنکھوں کے گرد مالش

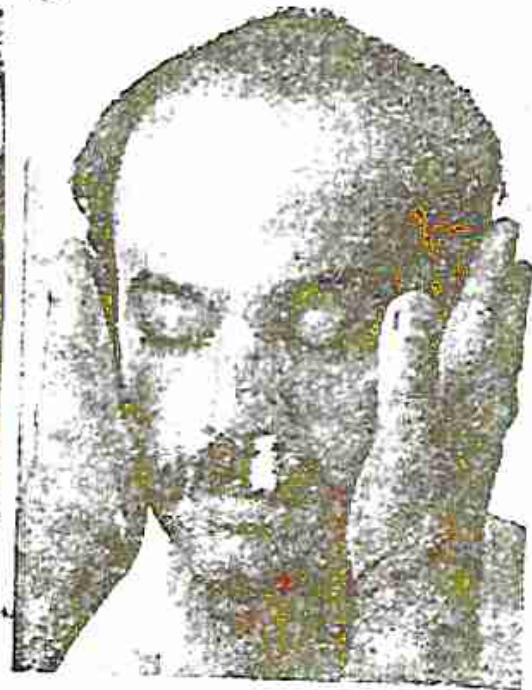
کریں کانوں کے قریب دباؤ ڈالیں (تصویر 19) پیشانی کی مالش کریں چند یا اور ہتھیلی کو نرمی سے رگڑیں ہر کان میں تیل کا ایک قطرہ ڈالیں اور مالش کروانے والے سے کہیں کہ وہ اپنا نچلا جڑا ہلائے ایسا کرنے سے تیل کان کے اندر داخل ہو جائے گا، شہادت کی انگلی کو تیل میں ڈبوئیں اور ہر نتھنے کے اندر لگائیں۔



بخسار کی مالش (سناٹے سے) (Managing the Neck)



14. جبیر سے کی مالش (Managing the Jaw)

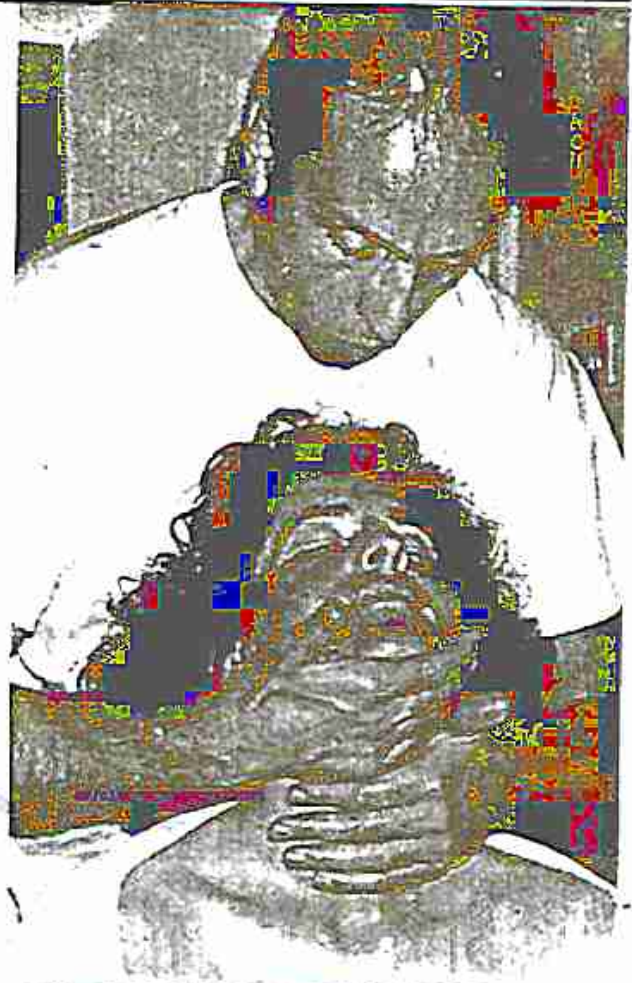


15. بخسار کی مالش (Managing the Forehead)

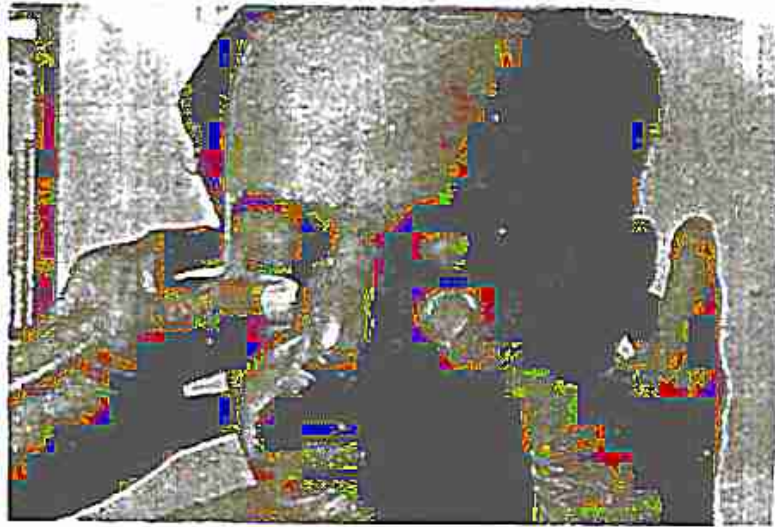


15 Face Massage points below the cheek
bones

چہرے کی مالش رخسار کی ہڈی کے نیچے نقاط



17 گردن کی مالش
Neck Massage

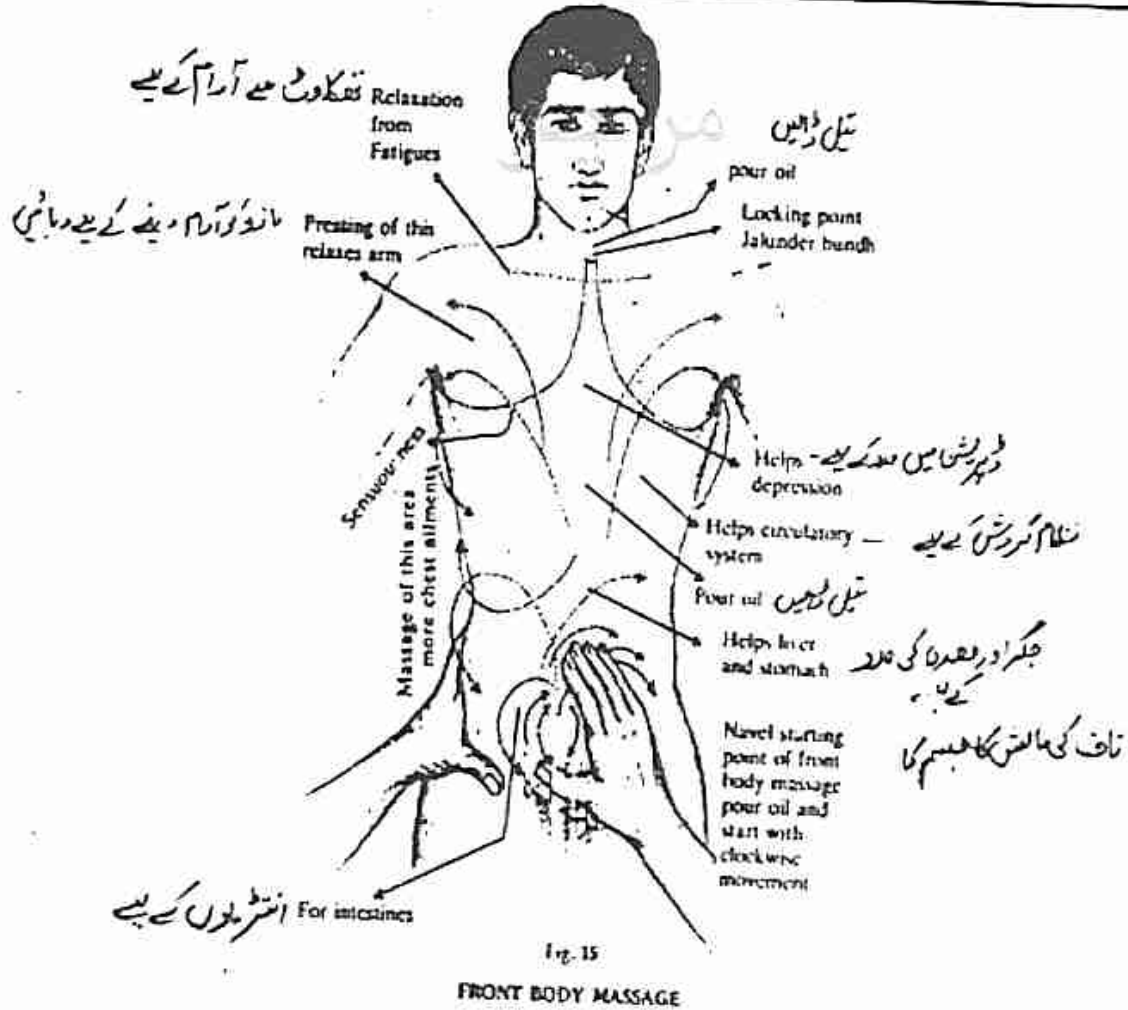


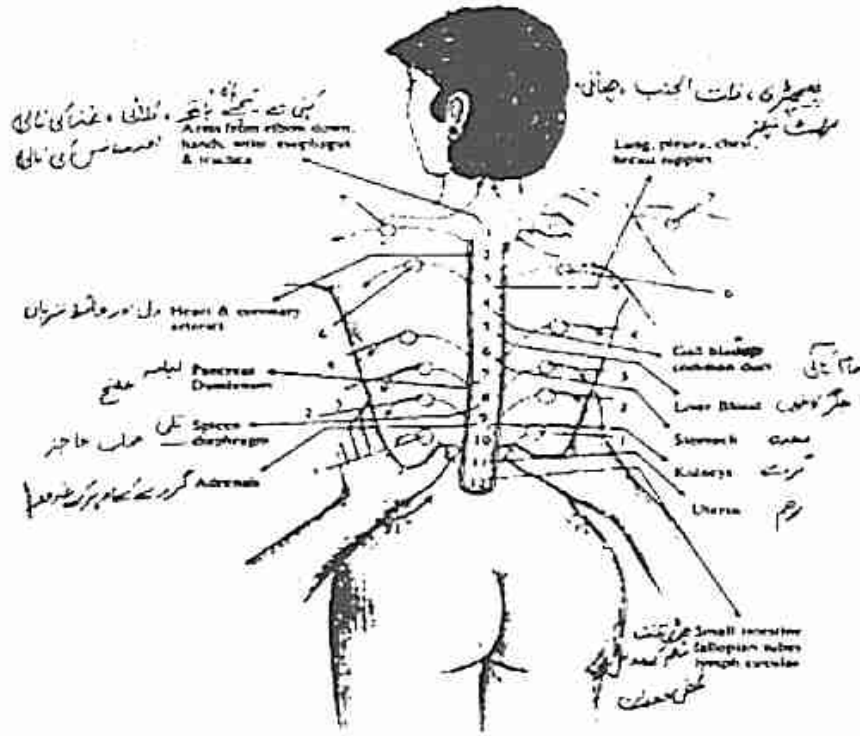
16 Massaging the Ears

آنگھوں کی مالش

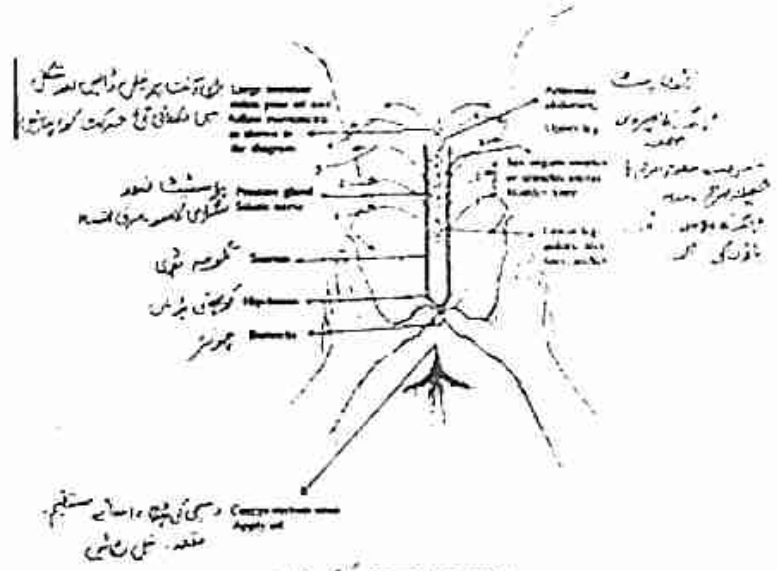
HIPS AND SIDE MASSAGE

چونٹوں اور ایک طرف کی مالش





UPPER BACK MASSAGE

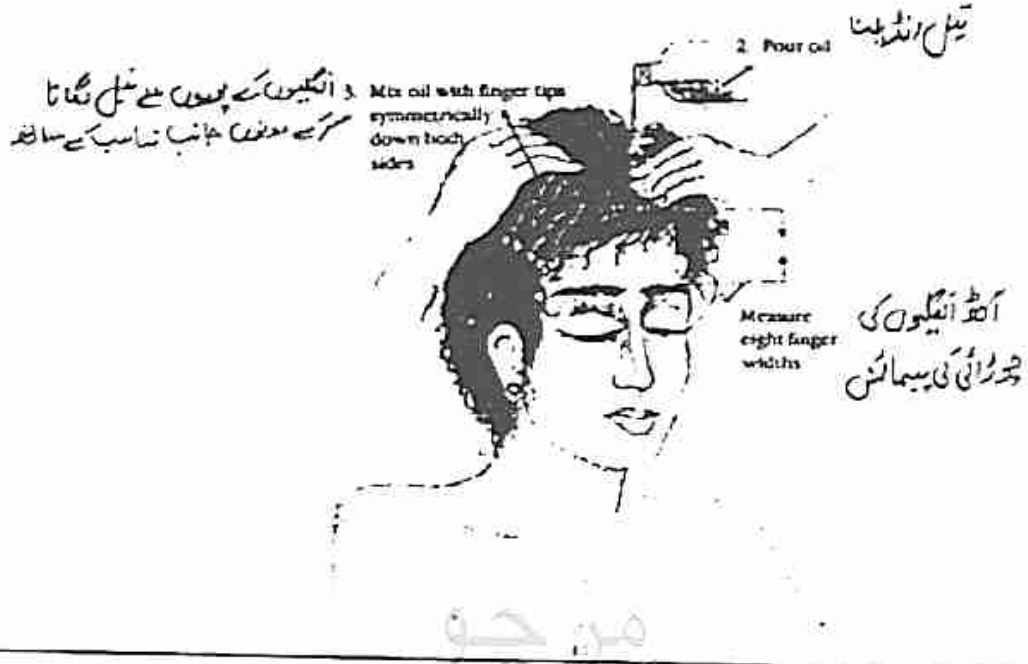


LOWER BACK MASSAGE

- Fig. 17
- 1 End of the spine - Top of Sacrum
 - 2 End of the hip bone - Top of Sacrospinous
 - 3 End of the rib cage - Top of sacrum
 - 4 End of the thoracic vertebrae - Top of Sacrum
 - 5 End of the lumbar vertebrae - Top of Sacrum

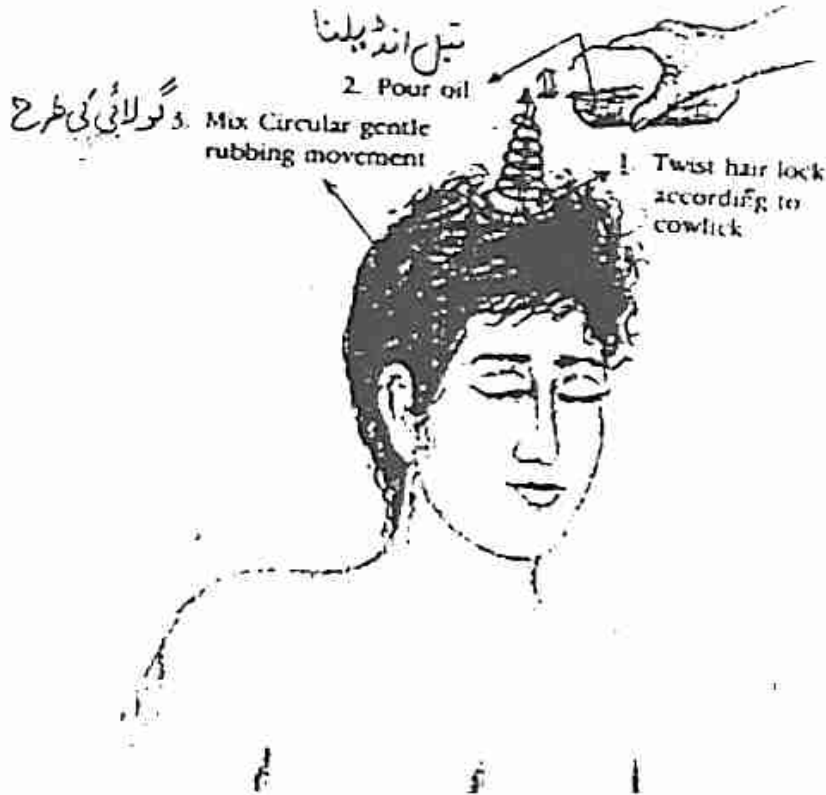
سر کی مالش

HEAD MASSAGE



سر کی مالش

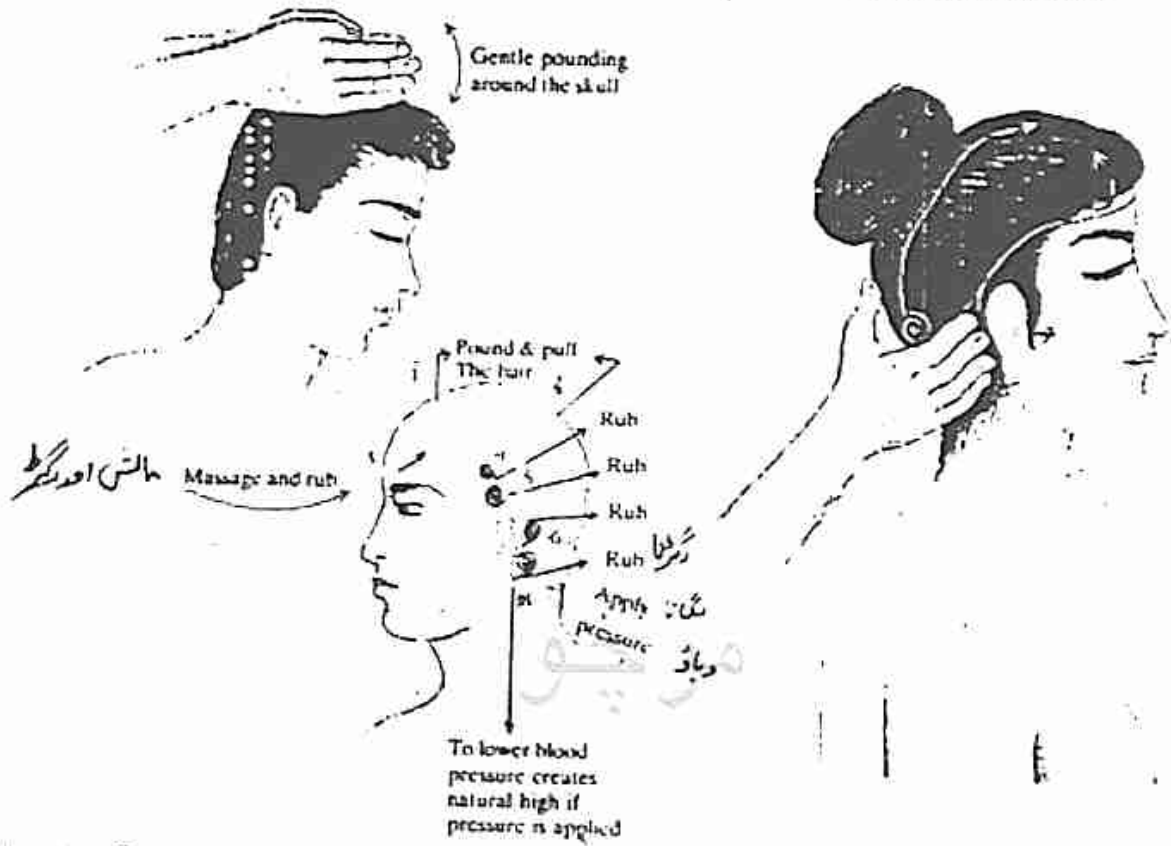
HEAD MASSAGE



سرکی مالش HEAD MASSAGE

سرکی مالش HEAD MASSAGE

Massage Following the Arrows



اگر آپ کہ پاس خالص عرق گلاب ہو تو آپ ہر آنکھ میں ایک قطرہ قطرہ ڈال سکتے ہیں تصویر 16 آنکھوں کی مالش

دکھائی ہے۔

بچہ کی پیدائش کے بعد اگر تیل نو ماہ تک کھوپڑی (دماغ) کو لگایا جائے تو بچہ زیادہ توانائی حاصل کرے گا اور اس کی سوچ، سیکھنا اور یادداشت بہتر ہوگی اسے بچہ کی بصارت باقی ماندہ زندگی میں بالکل ٹھیک اور تیز رہے گی۔ اس وقت کے دوران سر کی مالش اعصابی نظام کو مضبوط بناتی ہے تیل جو سر کو لگایا جاتا ہے اسے بالوں کی جڑوں تک جذب کرنا چاہیے یہ جڑیں اعصابی ریشوں کے ذریعے دماغ سے جڑی ہوتی ہیں اور مالش دونوں ٹیل کر بالوں کو مضبوط اور صحت مند بناتے ہیں اور خشکی کو کم کرتے ہیں صبح کا وقت سر کی مالش کے لیے بہترین وقت ہوتا ہے پیشانی پر صندل کی لکڑی کی لمبی لگانا دماغ کے لیے بہت بہتر ہے۔

آنکھوں کی پلکوں کی مالش پورے جسم کو سکون دیتی ہے اور آنکھوں اور آنکھوں کے اعصاب کے لیے علاج بہت بہتر ہے پیشانی کی مالش بصارت کو بہتر بناتی ہے اور سوچنے کی طاقت میں بہتری لاتی ہے سر کی مالش دماغ کو مہیا ہونے والی آکسیجن کے ساتھ سیال دماغ و نخاع، کی گردش کو بہتر کرتی ہے یہ زندگی کے توانائی کے معیار کو بھی بڑھاتی

ہے، کھوپڑی کی مالش خشک، بالوں کا گرنا، اور گھج کو ٹھیک کرتی ہے۔
سر میں تین اہم نقاط ہوتے ہیں جو یہ ہیں۔

(1) براہمارندرا، چوٹی یا اونچائی کی جگہ (شیکا یا چوٹی کا نشان جو کہ سر میں سب سے اونچا نشان ہوتا ہے اور میڈلا آبلانگلیا دماغ کی جڑ کی ابتداء یا وہ جگہ جہاں گردن کھوپڑی کے ساتھ منسلک ہوتی ہے) تین نقاط پر تیل باری باری کر کے انڈیلیس۔ تمام جگہ پر تیل پھیلا دیں اور میڈلا آبلانگلیا کو دبائیں (میڈلا آبلانگلیا حرام مغز کا بالائی حصہ ہے اور کھوپڑی کے اندر ہوتا ہے) (شکل 18-21) کانوں کی طرف سے ہاتھوں کی انگلیوں کو پیشانی کی جانب لائیں۔ دونوں ہاتھوں کو سر پر زور زور سے ماریں تاکہ خون کی گردش میں بہتری ہو۔ اوپر تین نقاط جو بیان کیے گئے ہیں اسے رگڑیں دونوں ہاتھوں سے کھوپڑی کو دبائیں (تصویر 23) تینوں نقاط پر بالوں کو مروڑ دیں اور نرمی سے کھنپیں۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ارتعاش دیں (شکل 9-24) اور آہستہ آہستہ مالش ختم کریں۔ تصویر 21 تا 23 سر کی مالش کی مختلف تکنیک کو واضح کرتی ہے۔

دماغ کو جڑ سے مالش کرنے سے دماغ و نخاع کے سیال کی مقدار بڑھ جاتی ہے سر کی چوٹی پر تمام بالوں کو مروڑ دیں اور ان جگہوں کی مالش کریں جو چستی پیدا کرتے ہیں اور یادداشت بہتر کرتے ہیں صنوبری غدود (اینڈوکرائن غدود) کی جگہ مالش کرنے سے معدہ اور ٹانگ کے نچلے حصے چستی پیدا ہوتی ہے۔
نقاط 4 کو رگڑنے سے (شکل نمبر 21 میں) نظر بہتر ہوتی ہے اور پھپھڑوں اور دل کے افعال کو ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہے، نقاط 5 کی رگڑ یا مالش قولون اور انتڑیوں میں ہوا کو متوازن رکھنے میں مدد دیتی ہے نقاط 6 کی مالش دماغ اور کانوں کے لیے بہتر ہے اور نقاط 8 کی مالش استحکام اور مضبوطی دیتی ہے نقاط 7 پر دباؤ ڈالنے سے گیس (ہوا) متوازن رہتی ہے اور اعصابی نظام مضبوط ہوتا ہے۔

☆☆☆

ادارے کی بہترین بکس

مشاہیر عالم کی سوانح ہائے حیات کے سلسلے کا چھٹا حصہ آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ امان اللہ کاظم کی شب و روز کی محنت کا ثمر یہ اس سماجی رسول اور حکیم سپہ سالار کی داستان حیات ہے جسے سرکارِ دو عالم نے "سیف اللہ کا خطاب" عطا فرمایا تھا۔ مزہ و مہونہ میں آپ کے ہاتھ سے نوگوار میں نوٹی تھیں دسویں گوار جو ایک یعنی تہذیبی تھا اس نے ساری عمر آپ کا ساتھ بجا رکھا۔ حکیم سماجی کی داستان حیات لکھنے کا جتنا ثواب امان اللہ کاظم کے لئے گا اس۔ مزہ و مہونہ جاری کو نصیب ہو گا اس کتاب میں جہاں آپ کو ایک سماجی رسول کی قسمت اور ساری عمر سے اگلی ہوئی وہاں مخالفین کے آپ کی حکیم فطرت پر لگا۔ لکھے رکاب اثرات کا مسکت جواب بھی ملے گا اس کتاب کا پڑھنا بھی باعث ثواب۔ لاہور میں رکنا باعث برکت ہے۔	"ابو سلیمان سیف اللہ" خالد بن ولید امان اللہ کاظم قیمت = 270/-
--	---

سرد، ٹھنڈی مالش

اگرچہ ٹھنڈی مالش ان شریانوں کو جو دل سے خون دوسرے حصوں تک لے جاتی ہے، متحرک کرتی ہے ٹھنڈی مالش سر سے شروع کرنی چاہیے اور پاؤں کے تلوے تک بھی نیچے کی جانب کی جاتی ہے۔ اصول یا قانون کے مطابق مریض کے بدن کو مکمل نیچا نہیں کیا جاتا ہے ماسوائے خاص اعضاء، کے جس کی مالش کی جاتی ہے بعض موقعوں پر برف یا برف جسے سرد پانی سے مالش کی جاتی ہے آپ کو دو تولیہ کی ضرورت پڑے گی ایک ٹھنڈے پانی کے لیے اور دوسرا بدن خشک کرنے کے لیے، گیلے تولیہ سے پانی کو نچوڑ لیں اور اسے لمبائی کے رخ تہہ کر لیں اور سے دائیں، ہتھیلی کے گرد لپیٹ لیں اب مریض سے کہیں کہ وہ اس طرح بیٹھ جائے کہ مالش اس کے سر سے مالش شروع کر سکے اور گردن، چہرہ اور کندھوں تک نیچے کی جانب مالش کرے۔ سرد مالش کے فوراً بعد سر کو خشک تولیہ سے رگڑیں اب مریض سے کہیں کہ وہ چہرہ کی طرف کر کے لیٹ جائے تاکہ کمر اور چوتڑی کی مالش کی جاسکے مالش کے بعد خشک تولیہ سے کمر کو رگڑیں جب مریض کمر کے بل لیٹ جائے تو ٹھنڈی مالش چھاتی، پیٹ، ہاتھوں، ٹانگوں اور ٹکڑوں کو لگا تار مالش دی جاسکتی ہے مالش کرنے کے بعد خشک تولیہ سے مالش والی جگہ کو رگڑیں۔

ٹھنڈی مالش کے بعد، گرم ہاتھوں سے یا ٹانگہ پاؤڈر کے ساتھ نرم مالش کریں آہستہ آہستہ ماریں، چھکی دیں، نچوڑیں یا بل دیں اور بہت نرمی سے رگڑ دیں کیونکہ ٹھنڈی مالش جسم کی حرارت کو ختم کرتی ہے اور یہ مالش زیادہ وزن والے مریضوں کو تجویز کی جاتی ہے یہ مالش ان مریضوں کے لیے بھی مفید ہے جو جلدی امراض میں مبتلا رہتے ہوں۔

مریض کو ٹھنڈی مالش کے بعد 30 منٹ آرام کرنا چاہیے یہ یقین کر لیں کہ مریض گرم ہے اور سکون کے لیے اتنا ہی کافی

ہے۔

آدمیوں اور عورتوں کی خوبصورتی کے لیے مالش

مالش جلد کی دلکشی میں اضافہ کرتی ہے اور خوبصورتی بڑھاتی ہے جسم اور چہرہ کی مسلسل مالش آہستہ آہستہ اثر کرتی ہے اس طرح کسی فرد کی جوانی اور توانائی میں زیادہ سے زیادہ اضافہ ہوتا ہے۔ جب مسائل، بیماری اور دوسرے ذرائع جسم کے فطری آثار چڑھاؤ کو تباہ کر دیں اور جب جسم خشک، برابلا، کھردرا، بھاری، پتلا بن جائے یا اس طرح کسی امراض کا شکار ہو جائے تو مخصوص مالش سے مریض کی صحت بحال کی جاسکتی ہے۔

اگر بوڑھے مرد اور عورتیں ہر سال 40 دن مالش کروائیں تو وہ اپنی عمر کی نسبت جوان دکھائی دینے لگی گی اگر کوئی فرد خوراک میں احتیاط، کام اور نیند کے مسائل میں ہدایات کی پیروی کرے گا، 40 دن مالش کے دوران اور بعد، بوڑھی عمر کی کچھ علامات ختم ہو جاتی ہے۔



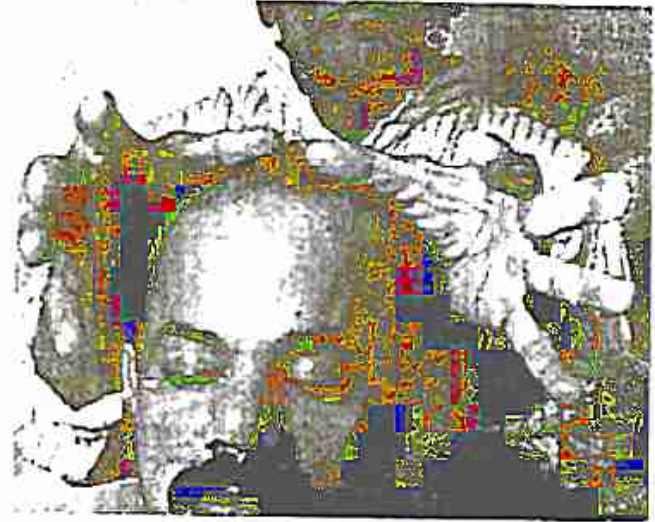
2. Face Massage چہرہ کی مالش

3. Face Massage چہرہ کی مالش



12. Face Massage points below and behind the ears

گالوں کی مالش نساؤ گالوں کے
نیچے اور پیچھے



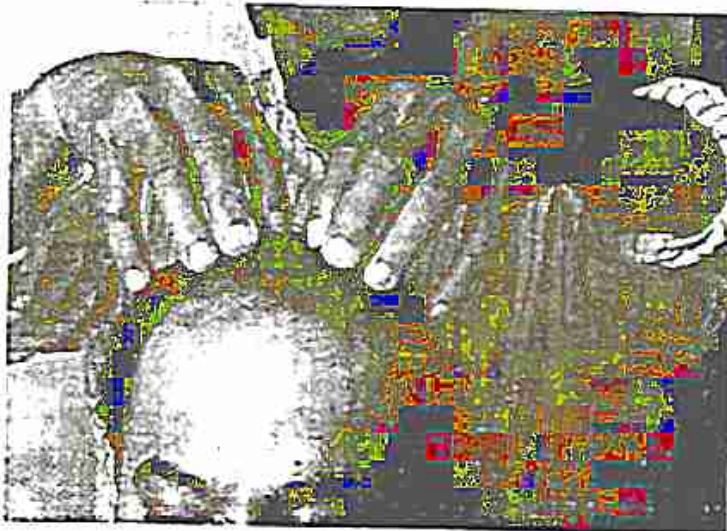
25 Head Massage from behind the ears
سر کی مالش کان سے
دیکھنے سے برابر اندازہ

22 Head Massage

سر کی مالش

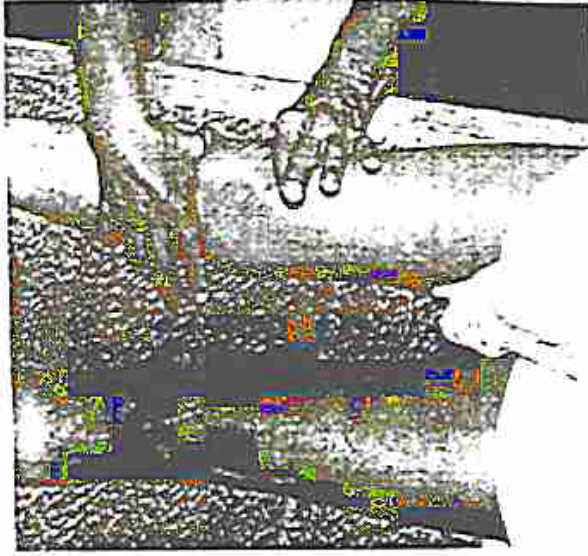
سر کی مالش

24 Head Massage (Digital Vibrations)



23 Head Massage

سر کی مالش



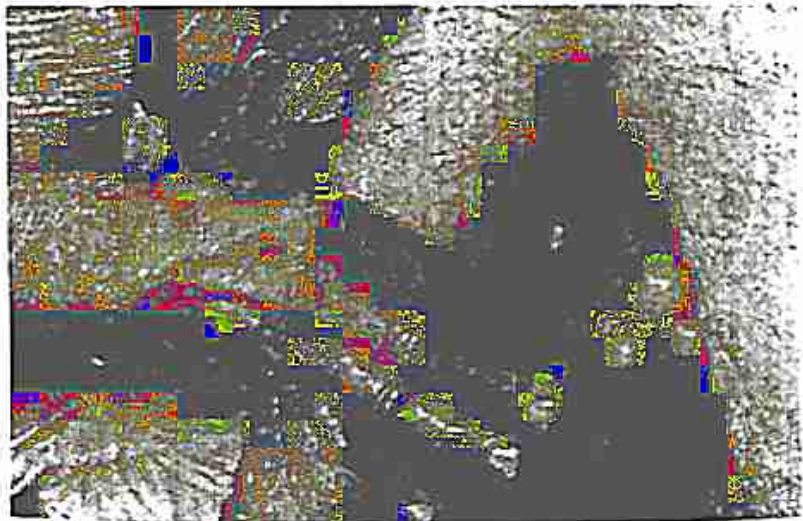
4 Knee Massage (Wringing)
گھٹنے کی مالش

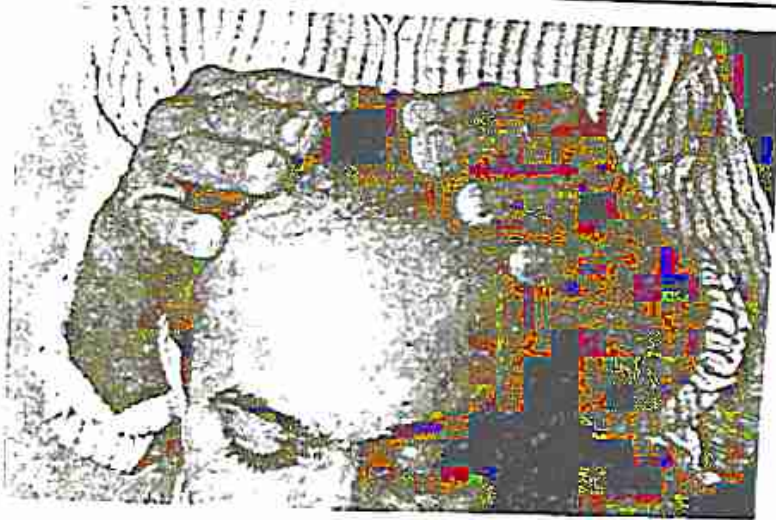


25 Upper Leg (Kneading)

31 Lower Leg (Wringing)

بجلی





64

21 Head Massage (Khandang)

سر کی ماسیج



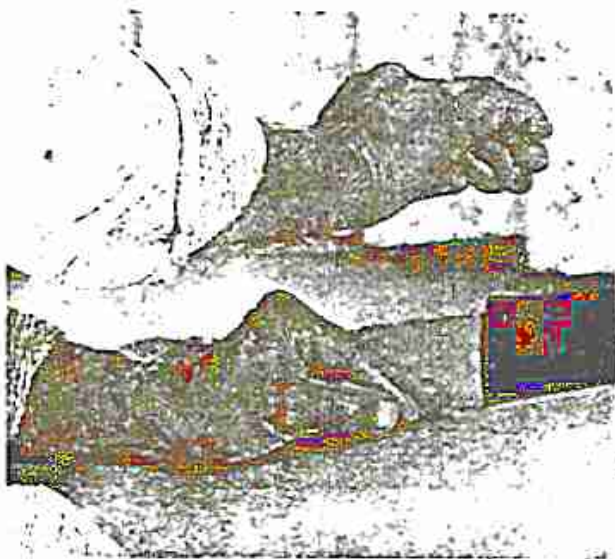
22 Upper Leg (Chappal)

پائنت کا اوپر والا حصہ



24 Upper Leg (Khandang)

پائنت کا اوپر والا حصہ



23 Upper Leg (Chappal)

پائنت کا اوپر والا حصہ

خوبصورتی کے لیے ماش ریزھ کی ہڈی (مہروں) سے شروع کرنی چاہیے (جو کہ اچھا نظر آنے کی بنیاد ہے) ریزھ کی ماش کے بعد، بازو، بازو کا اگلا حصہ، ہتھیلی، اور انگلیوں کی ماش کریں اس کے بعد گردن اور گندھوں کی ماش کریں، سر اور چہرہ کی ماش کے بعد ماش ختم کر دیں۔ دودھ کی کریم، بکھن اور جلد کی ساخت کے مطابق خاص اجتن استعمال کریں۔ اگر دودھ کی ملائی یا خالص کریم کسی بھی عمر کے لڑکے یا لڑکی کی لگائی جائے تو دو ہفتے کے اندر اثر دکھائی دے گا۔ ماش سے ایک ہفتہ پہلے، خوبصورتی حقیقتاً شروع ہو جاتی ہے، اگر ماش کروانے والے کی خوراک پھل، سبزیاں، اخروٹ، دودھ، پنیر اور کریم پر مشتمل ہو یہ خوراک نہ صرف ماش کروانے کے دوران یعنی چاہیے بلکہ ماش کا پورا کورس کر دانے کے بعد بھی ایک ہفتہ لینی چاہیے۔

ساج یا ماش کی تکنیک زیادہ تر رگڑ یا رکاوٹ پر مشتمل ہے نہ صرف ماش جلد کی حالت اور جلد کی چھیدگی کو بہتر بنانے کی طاقت رکھتی ہے بلکہ تمام جسمانی شکل کو ہلکا اور خوبصورت اور شاندار بھی بناتی ہے ماش کرتے وقت یکدم زور لگائیں اور پٹھوں کی ماش کریں یہ علاج کا اہم بنیادی حصہ ہے زیادہ دیر تک ماش کرتے وقت دباؤ بڑھائیں اور مضبوطی سے یہ ماش شکل و صورت کو خوبصورتی میں ڈال دیتی ہے۔ سختی کو ختم کرنے یا عضلات کو غیر معمولی مضبوطی کو ختم کرنے کے لیے پٹھوں کی ماش ضروری ہے۔ پٹھوں کی ماش چربی (چکنائی) کو ختم کرتی ہے اور جسم کی شکل کو ایک شاندار خم میں تبدیل کرتی ہے۔ پٹھوں کی ماش کرتے وقت زور لگانا پٹھری تیج کے بعد طریقہ اپنایا جاتا ہے جو کہ کمزوری یا خرابی کو دور کرنے کے لیے خاص طریقہ ہے۔

کھائی، بچھ، انگلیاں، پاؤں کی انگلیاں، اور گردن کو مناسب رگڑ (ماش) دی جاسکتی ہے رگڑ جو سر کو دی جاتی ہے اس طرح ترتیب دینی چاہیے کہ ہاتھوں کی انگلیوں کی حرکت سے کھوپڑی اور ضربی ماش سے خون کی گردش دماغ کی طرف بڑھ جائے۔ نرمی سے چھونا (ماش) نہ صرف چہرہ کے علاج کے لیے بلکہ تمام جسم کے لیے ضروری ہوتا ہے، حرکات کی تمام قسم ایک شہد یا یکساں کوشش کا جز ہوگی۔ خاص اثر متوازن، خوشگوار اور تروتازہ ہوگا۔

عورتیں مختلف قسم کی کریمیں۔ (کچھ بہت مہنگی ہوتی ہیں) اور نالکھم پوڈر کا استعمال اپنی خوبصورتی کو بڑھانے کیلئے کرتی ہیں یہ نہ جانتے ہوئے کہ ماش ایک بہت فطری طریقہ کے مطابق ان کی جسمانی خوبصورتی میں حیران کن کردار ادا کر سکتی ہے۔ چہرہ پر ہاتھ سے سیدھی ماش اسے چاند کی مانند خوبصورت بنا سکتی ہے۔ دوسری تکنیک یا طریقے مثلاً پٹھوں کی ماش، مارتا یا تھکی دینا، ارتعاش، بازو یا کندھے کی ماش، اور دوسرے طریقے بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

ہتھیلی سے رخسار کی ماش کی جاتی ہے۔ سر کی ماش کے مندرجہ ذیل میں سے کوئی ایک تیل استعمال کیا جاتا ہے۔

(i) Jivanthyadi, (ii) Triphaladi (iii) Balodatryadi (iv) Neelibringadi

(v) Kuntalakanthi (vi) Manjishtadi (vii) Eladi (viii) Asabaeladi

(ix) Bhriganala kadi (x) Malathyadi (xi) Brahmi OR Nasarshas taila (xii) Kum

Kum Wadi

ان تیل کی وضاحت کے لیے تیل، لہنی اور خوشبو جات کے اسہاب پر مشتمل صفحات دیکھیں۔
چھاتیوں کی مالش کے لیے، عورتیں Yuvathyaditaila استعمال کرتی ہیں کیونکہ یہ تیل نہ صرف خوبصورتی کو بڑھاتا ہے بلکہ مضبوطی (تختی) اور جوان (تروتازہ) بھی رکھتا ہے کمر سے نیچے کی جانب جس میں جائگہ اور عورتوں کے جنسی اعضاء بھی شامل ہوں۔

Saubhagya Vardhana taila تجویز کیا جاتا ہے۔ رات کو سونے سے پہلے چہرہ کی مالش دودھ کی کریم، لیسن جوس (چند قطرے) اور ہلدی کے باہمی آمیزہ سے کریں یہ مالش چہرہ کے کیل اور مہاسے کے علاوہ چہرہ کے بالوں کو بھی ٹھیک کرے گی۔

چہرہ کی خوبصورتی کے لیے مالش کا دورانیہ نیچے تقسیم کیا گیا ہے چہرہ کی مالش کے لیے دو گھنٹے ضروری ہوتے ہیں۔

- (1) ریزہ اور کمر کے لیے 15 منٹ اور 10 منٹ شواسانا (لاش کی مانند چت لیٹنا) کے لیے ہوتے ہیں۔
 - (2) ہاتھ اور ٹانگیں 30 منٹ اور 10 منٹ شواسانا کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔
 - (3) کندھے اور گردن کے لیے 5 منٹ اور 5 منٹ شواسانا کے۔
 - (4) چہرہ اور سر 30 منٹ 15 منٹ شواسانا کے مالش کے ضروری ہے۔
 - (5) عورتوں کے لیے، چھاتی اور پستانوں کے لیے 10 منٹ اور ساتھ 5 منٹ شواسانا کے مالش کے لیے ہوتے ہیں۔
- براہ مہربانی یہ بات ذہن نشین کریں کہ شواسانا صرف مقررہ وقت پر کیا جاتا ہے، صرف اس وقت جب متعلقہ حصوں کی مالش کی جا چکی ہو اس لیے مکمل وقت ایک گھنٹہ اور 10 منٹ مالش کے لیے ضروری ہوتے ہیں اور 40 منٹ شواسانا کے لیے، اس طرح دو گھنٹے لگتے ہیں، عورتوں کے لیے مالش کے لیے وقت ایک گھنٹہ 20 منٹ اور 45 منٹ شواسانا کے لیے ہوتا ہے۔
- جب جسم سے ایشن بنالیا جائے تو بالائی یا عرق گلاب سے نہانا خوبصورتی کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ سردیوں میں مالش کے بعد دھوپ سینکنا بہت زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے، بالوں کو ریٹھی یا سکائی پوڈر، آملہ پوڈر، چنا کا آٹا، ملتانسی مٹی یا زرد پھول (یا زرد مٹی) مکھن یا بالائی سے دھویا جاسکتا ہے۔ اب یہ مالش کرانے والے پر منحصر ہے کہ اسے کون سی چیز اس آتی ہے۔
- خوبصورتی کے لیے مالش کے وقفہ کے دوران، زیادہ سے زیادہ دودھ اور جوس ضروری ہوتے ہیں۔ الکوہل، تمباکو، گوشت، مچھلی، انڈہ اور اس طرح کی دوسری اشیاء اس دورانہ کے ذورانیہ تختی سے منع کی جاتی ہے۔

اپنی خود مالش کرنا

خود مالش کرنا، کوئی بھی عام مالش کر سکتا ہے، خود مالش کرنا کبھی بھی کھڑی ہوئی حالت میں نہیں کرنی چاہیے، مالش بیٹھ کر کریں اور پاؤں کے ٹکڑوں سے شروع کر کے سر کی طرح لے جائیں، مختلف مالش کے طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں اگر چہ ریزہ اور کمر کی مالش خود نہیں کی جاسکتی۔

اگر ایک فرد فطری قوانین کی پاسداری کرے تو جسم مکمل طور پر تمام بیماریوں سے اور ناپاک چیزوں سے پاک ہو جائے گا، صحت مند زندگی کے لیے بنیادی وصیت سادگی، سادہ اور فطری غذا ہے، جو مل کر انسانی جسم کی صفائی کرتے ہیں۔

ہر روز ایک فرد کو ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا چاہیے اور صبح و شام تقریباً ایک سیل چلنا چاہیے، خوب کھانا چاہیے لیکن پیٹ بھر کر نہ کھائیں صرف اتنا کھائیں کہ بھوک مناسب حد تک ختم ہو جائے اور پندرہ دن بعد ایک دفعہ خوب جی بھر کر کھانا چاہیے۔

صبح و شام یا ایک دفعہ ورزش کرنی چاہیے ورزش کے پروگرام میں Shirshasana اور Pranayama کو بھی شامل رکھنا چاہیے۔ یہ صحت کے سنہری اصول ہیں وہ افراد جو صحت مند زندگی کی آرزو رکھتے ہیں انہیں ان ہدایات کو مد نظر رکھنا چاہیے اگر کوئی فرد یوگا سانا کی مشق روزانہ کرے تب مالش ضروری نہیں ہوتی۔ تیل کی مالش، تاہم ہفتہ میں ایک بار تجویز کی جاتی ہے۔ اس عمل سے ٹشو، عضلات اور اعصاب ڈھیلے اور پرسکون ہو جائیں گے۔

کھانے کے بعد روزانہ، یونہی کوئی ہاتھ دھوئے، گیلی ہتھیلی سے آنکھوں کو رگڑیں اور ہتھیلی کو چہرہ کی جانب ایک دفعہ حرکت دیں۔ ایسا کرنا صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔

مالش کی حرکات

مالش تمام تین نظام، گردش، خون، اعصاب اور لمبی نظام، پر براہ راست اثر کرتی ہے۔ یہ نظام خون کی باریک نالیوں کے ذریعے چلتا بلکہ خون میں اضافہ کرتا ہے، تمام عضلات لمبی سیال میں تیرتے ہیں۔ لہف نوڈز خون کے بہاؤ سے زائد سیال کو باہر نکال کر خون کی گردش میں اضافہ کرتے ہیں وہ دل کے افعال کو بھی آسان بناتے ہیں لہف جسم کی مدافعت کو براہ راست لکیر یا جگہ مہیا کرتی ہے۔ لہف نوڈز اس گرمی سے سرگرم یا متحرک ہوتی ہے جو مالش کے ذریعے رگڑ کے دوران پیدا ہوتی ہے۔

گرمی قدیم علاج میں سے ایک ہے اور اسے علاج کی مختلف اشکال میں اکثر استعمال کیا جاتا ہے کچھ مثالیں گرم پانی کا بیگ، گرم پیڈز، ہائیڈرو کالر سے گیلے کمبل سے جسم کو لپیٹنا، زیر سرخ پیدا کرنے والی اور اس طرح کی حرارت پیدا کرنے والے علاج، ٹھنڈے کمبل سے جسم کو لپیٹنا، جسم کی مالش گیلے تولیہ سے یا برف کی چھوٹی ٹکڑی سے کریں جسم کی سطح کو ٹھنڈا کرنے کے لیے ٹھنڈے پانی میں ڈبولیس یا پرفیوم (اسپرے) کا استعمال کریں، حرارت یا ٹھنڈک سے مالش درد میں بہتری (کمی) اور متعلقہ متاثرہ

حصوں کے مناسب افعال میں اضافہ کرنا، یہ سب ماش کی وجہ سے فائدہ مند ہوتا ہے۔
 علاج کی یہ مختلف اشکال اور ہاتھوں کی مختلف حرکات بھی استعمال کی جاتی ہیں اور ہاتھوں کی انگلیاں بھی مختلف امراض کو
 ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہیں جو کہ نسل انسانی میں طاعون کی طرح پھیلے ہوئے ہیں مندرجہ ذیل نظم وائی نو بانے تشکیل دی ہے جب
 میں ان کی ماش کیا کرتا تھا میں نے ماش کی تمام اہم حرکات کو بیان کر دیا ہے میں نے اس کے مطلب اور اسکے ساتھ مطابقت رکھنے
 والے طریقے بھی لکھ دیئے ہیں۔

Mardanam, ardanam, marshanam, sparshanam, Champanam, kampanam, Ladanam,
 pcedanam.

بچوں کی ماش کا گوند حنا کا طریقہ، حرکت، رگڑ، چھونا، شکاف دیکر رطوبت نکالنا، ہلانا، پیار سے ہاتھ پھیرنا، نچوڑنا۔
 بنیادی حرکات نتیجہ کے طور پر آنے والے پیراگراف میں تفصیل سے بیان کی گئی ہیں۔

ماش کرتے وقت ایک ہی سمت میں دباؤ (Effleurage)

یہ حرکت مناسب، لگا تار سڑوک پر مشتمل ہے جو کہ ورید اور لمبی بہاؤ کی جانب ان سڑوک کو لے جاتی ہے۔
 جب اعضاء کا علاج شروع کریں تو انگلیوں کے پوروں سے مارنا شروع کریں اور پیڑوں کی جانب ختم کریں۔
 Effleurage ماش عورتوں یا مردوں میں بالترتیب جانکھ میں یا بغل میں کہیں بھی ختم کی جاسکتی ہے۔
 متعلقہ نقاط کو حقیقتاً ماریں اس طرح مخصوص حصہ مزاج کے زیر اثر چلا جاتا ہے عام طور پر یہ Effleurage کے ساتھ ماش کا
 ایک طریقہ ہے کہ جس میں حرکات درست ہونی چاہیے۔

Petrisage (ماش کی ایک قسم جس میں عضلات کو گوندھنا اور دبا یا جاتا ہے)

شہادت کی انگلی اور انگوٹھے کے درمیان عضلات کو مضبوطی سے پکڑیں۔
 ہڈی سے نہ پکڑیں اور نچوڑنے کی مانند ماش کریں جیسا کہ شکل 22 میں دکھایا گیا ہے سر سے پاؤں کی انگلیوں تک حرکت
 (ماش) دوبارہ کریں یہ ماش غذا کو ہضم ہونے میں اور سونا میں مدد کرتی ہے احساس والے ہاتھ عضلات کو بنانے میں ہر وقت تیار
 ہوتے ہیں اور علاج کے دوران ان ہاتھوں کے لمس کو محسوس کیا جاسکتا ہے، بل دینا (مر وڑنا) اور بڑے عضلات کو مد نظر رکھتے ہوئے
 نچوڑنا بھی Petrisage میں پایا جاتا ہے۔



PETRISSAGE

گوندھنا مالش کا ایک انداز

Kneading (or Mardanam)

گوندھنا (مالش) مختلف طریقوں سے انجام دی جاتی ہے، انگلیاں، انگوٹھے اور ہاتھ کی ہتھیلی کا استعمال اس طرح کیا جاتا ہے جسے کسی نے بڑے عضلات کو گھلے یا آغوش میں لے رکھا ہو ان میں حرکات کے ساتھ اضافہ کریں اور اس طرح قوت برداشت میں بہتری آتی ہے۔ گوندھنے کے دوسرے طریقہ میں (تصویر 28) اپنے ہاتھوں کو اس طرح استعمال کریں کہ بڑی سطح کو دبایا جائے اور حرکت ایک دائرہ کی صورت میں ہونی چاہیے۔ دباؤ ایک لہریاتی طریقے کی طرح لگایا جائے گوندھنا اور ایک ہی سمت میں دباؤ لگانا، رعشہ پھولی ہوئی وریدیں، تازہ ہڈیوں کا ٹوٹنا، سوزشی جگہ، اور تشنجی حالات کو ٹھیک کرنے میں مدد دیتا ہے۔

رگڑ کھچاؤ، نچوڑنا

Marshanam

انگلیوں کے پورے، یا انگوٹھے، ہاتھ کی ہتھیلی، یا آخری دو انگلیوں کی ٹنگی جانب سے ان تمام میں سے کسی بھی کے ساتھ چھونے دائرہ کی صورت میں حرکت دی جاتی ہے تصویر 4 اور 31 شکل 23 رگڑ اور کھچاؤ کی مانند مالش کو ظاہر کرتی ہے، یہ طریقہ ان مریضوں کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جو کہ کمر درد، نلکڑی کا درد، چہرہ کا فاج اور جسم کے کسی حصہ کا بڑھ جانا یا سونا ہو جانا،

جیسے امراض میں مبتلا ہوں حرکت اوپر کی جانب ہونی چاہیے اپنے ہاتھوں کی انگلیوں یا انگوٹھے کو اونچائی تک لے جائیں اور ہاتھوں کی حرکت ایسی ہو جیسے کوئی چیز پھسل رہی ہو۔ یہ حرکت ریتنے جیسی حرکت سے مماثلت رکھتی ہے۔ رگڑ سے چھوٹے ٹشوڑ متحرک اور فعال ہوتے ہیں۔

مالش کے دوران تھپکی لگانا

Tapotement

چھ طریقے سے یہ عمل کیا جاتا ہے جس میں (i) کانٹا یا ٹھوکر لگانا (ii) مارنا (iii) تالی بجاتا (مالش کا ایک انداز) (iv) پاؤنڈنگ (v) بلانا (vi) اور ڈیجیٹل ارتعاش شامل ہے۔

(1) ضرب لگانا (Hacking)



WRINGING

اپنے ہاتھوں کو باری باری تیز اور آہستہ آہستہ ضرب لگانے کے لیے استعمال کریں ایسا ہاتھ کی اندرونی تین انگلیوں کی پٹلی سطح سے کریں، یہ حرکت چھوٹی انگلی سے بازو کے اگلے حصہ کی دو لمبی ہڈیاں کے ساتھ، اور درمیانی تین انگلیوں کے کناروں (پور) کے ساتھ بھی کی جاسکتی ہے۔ یہ حرکت کھائی کے ساتھ کی جاتی ہے، ہاتھ کے کناروں کو مختصر وقت میں لیکن تیزی سے نیچے کی جانب لائیں اور بار باری دونوں ہاتھوں سے ضرب لگائیں۔

یہ ضرب عضلات کے ساتھ تیزی کے ساتھ کرنی چاہیے (عضلات میں چوٹ آجائے، آرنیکا، رٹناکس، برائی اونیا)

مارنا (Beating)

اپنا ہاتھ جو تھوڑا سا بند ہو، اسے کھائی سے ترتیب کے ساتھ نیچے کی جانب لائیں (کتاب مشکل 24) ایسا کرنے سے ان عضلات کو متحرک کیا جاتا ہے جن کا علاج کرنا ہوتا ہے۔

ضرب لگانا، مارنا اور تھپتھپانا پشت کے لمبے عضلات کے لیے مددگار ثابت ہوتا ہے جیسا کہ کمر کے عضلات اور چوڑے عضلات تصویر 24 سے اسٹروکنگ (مارنا) دکھایا گیا ہے اور ایسا ہی تصویر 19 اور 34 میں بھی واضح ہے۔

(3) تالی بجانا (Clapping)

تالی بجانا، خالصتاً کھائی کی حرکت ہوتی ہے اور ایسا ڈھیلے ہاتھوں کے اکٹھا استعمال سے کیا جاتا ہے۔ تصویر 32 اور 33 ٹانگ کے اوپر والے حصہ کی مالش اس انداز کو ظاہر کرتی ہے۔

(4) زور زور سے ہاتھ مارنا (Pounding)

یہ عمل تھوڑے سے بند ہاتھوں کے کناروں کے ساتھ تیزی کے ساتھ کیا جاتا ہے، اس عمل کے دوران ہاتھوں میں چمک اور کنبیوں کے درمیان فاصلہ ہونا چاہیے، یعنی کنبیوں کو پھیلا ہوا ہونا چاہیے، جیسا کہ تصویر 36 سے ظاہر ہے، یہ عمل جگر، چوڑے ران (جانگھ) کے گوشت والا حصہ اور کندھوں کے ساتھ خاص کر موٹاپا کی صورت میں کیا جاتا ہے۔ مارنا بھی ایک جیسی حرکت ہوتی ہے جو گوشت والا حصہ پر کی جاتی ہے۔

(5) ہلانا (Shaking)

متعلقہ اعضا کو مضبوطی سے پکڑیں اور اعضا کو ترتیب دیئے گئے طریقے کے مطابق اچھی طرح ہلائیں اور پھر اسے اپنی نارمل حالت میں آنے دیں۔



STROKING

Digital Vibration (6)

اس حرکت میں درد والے حصوں پر درمیانی انگلیوں کو رکھیں اور تیزی کے ساتھ ارتعاش کریں اس کے بعد پھر آہستہ آہستہ۔ یہ علم اعصاب میں درد کو ٹھیک کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے، مثلاً القتری کا درد، ہموار اور سیدھے ہاتھوں کے ساتھ متاثرہ حصہ کو ارتعاش دیں یہ حرکت ہاتھ کی ہتھیلی کے ساتھ کی جاتی ہے ہاتھ کو آرام دینے کے لیے مریض کے اوپر ہی ہاتھ رکھیں۔ یہ حرکت بہت تیزی کے ساتھ کریں تاکہ بازو کے اگلے حصہ کے عضلات میں کچھاؤ اور سکون باری باری ہو۔

تیز ارتعاش عصبی عرق انشاء کے لیے بہت بہتر ہوتی ہے۔ (کالوستھ، رشاس، کاپچی کم وغیرہ) ارتعاش ہاتھ کی انگلیوں کے پوروں کے ساتھ اعصاب کے ساتھ کی جاتی ہے۔ باقی ماندہ انگلیوں کو اکٹھا اعصاب کے دائیں بائیں اور چاروں اطراف میں حرکت دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اعصاب کے ساتھ تیز ارتعاش، اعصاب کے ساتھ ساتھ ارتعاش انگلیوں کے ساتھ یہ عمل کیا جاتا ہے، تمام اعضاء میں خاص اعصابی ارتعاش انگلیوں کے پوروں کی مدد سے کی جاتی ہے ڈیجیٹل ارتعاش براؤنکائس میں، معدہ کے پھیلاؤ میں، ہوا کو خارج کرنے میں اور چہرہ کے فالج میں اعصاب کو متحرک کرنے کے لیے، یہ عمل کیا جاتا ہے۔

گوند حنا، عضلات کو اکٹھا گوند حنا اور دبانا، ضرب لگانا اور تالی بجانا چوڑے، سے متعلق حصہ کی مالش ختم کرنے سے پہلے یہ عوامل پشت پر کیے جاتے ہیں تاکہ زیزہ کے مہروں کا علاج نیچے کی جانب مکمل ہو مہروں کو رگڑ اور مارنا جیسے عوامل کے ساتھ ختم کیا جائے ہمیشہ چوڑے سے متعلقہ حصہ کو گوند حنا کی مانند مالش کریں، جوڑوں کو چست اور آہستہ آہستہ حرکت بھی دی جاسکتی ہے۔

Tapotement (ایک فریج لفظ جس کا معنی ماش کے دوران لگائی جانے والی تھکی ہے) یہ طریقہ جگہ کی تکلیف میں اور جگر میں اجتماع خون سے نجات کے لیے استعمال کیا جاتا ہے یہ اجتماع خون باب الکبد میں واقع ہوتا ہے یہ اعصابی نظام کو درست کرتا ہے اور براؤنکائٹس کے مریضوں میں بلغم کو نرم کرنے اور وابستگی (چکنائی) کو ختم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس علاج کے دوران جو احتیاطیں ہوتی ہیں وہ حرکی نظام کی بیماری پر، بہت کمزور مریض اور بہت زیادہ درد والے حصہ پر ہوتی ہے۔

تیل، لٹی اور خوشبو (Oils, Paste@ essences)

خاص عام تیل:

تیل کی ماش سے اکثر فوائد حاصل ہوتے ہیں، نچوڑنا، گوندھنا اور مارتا تیل کے بغیر جسم کو ماش کے لیے یہ عوامل کیے جا سکتے ہیں لیکن تیل جلد کو نرم رکھتا ہے، رگڑ سے محفوظ رکھتا ہے حتیٰ کہ گرمی کو دور کرتا ہے، جلد کو چمک دار بناتا ہے اور جلد کو ماحول کے مطابق درجہ حرارت میں شدت کو برداشت کرنے کے قابل بناتا ہے، تیل خشکی کو دور کرتا ہے، جلد کو لچکدار اور مضبوط بناتا ہے اور قبل از وقت ہونی والی تبدیلی کو روکتا ہے۔

(i) عام ماش کے لیے، گرمی کا تیل یا سرسوں کا تیل کافی ہوتا ہے، عام طور پر کیرالہ میں ماش کے لیے تل کا تیل استعمال کیا جاتا ہے۔

(ii) السی کا تیل: السی کا تیل سبز بوتل میں ڈالیں، السی کا تیل گرمی کے تیل کی نسبت بہتر ہوتا ہے، خاص کر جلدی بیماریوں میں۔

(iii) گرمی کا تیل اور لیسمن جوس: آدھا گرمی کا تیل اور آدھا لیسمن جوس آپس میں ملا کر ایک سبز بوتل میں ڈال دیں

(iv) سرسوں کا تیل: سرسوں کے گرم تیل سے ماش تمام قسم کی سوزش کو ٹھیک کر دیتا ہے، معدہ کے اوپر لگانے سے (ماش سے بڑی ہوئی تیلی کو ٹھیک کرتا ہے)

(v) زیتون کا تیل: مغربی ممالک میں کھانا پکانے کے لیے اور سلاڈ بنانے کے لیے زیتون کا تیل استعمال کیا جاتا ہے یہ تیلوں کے تیل یا سرسوں کے تیل سے زیادہ گرم ہوتا ہے، یہ تیل خاص کر بچوں کو، بوڑھوں کو، اور کمزور لوگوں کو تجویز کیا جاتا ہے۔ یہ وانا اور کایا سے پیدا ہونے والے تمام عناصر کو ختم کرتا ہے۔ یہ سوزش، درد، عضلات کی سختی کو دور کرتا ہے، جلد کی رنگت میں دلکشی پیدا کرتا ہے۔

(vi) تل کا تیل: یہ تیل ان تمام عوامل کو درست کرتا ہے جو گیس، صفرا اور بلغم پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں کالے تلوں کا تیل آبیوریدامس بالوں کو سفید ہونے سے روکنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، یہ تیل گنشیا، جوڑوں کی سوزش، عضلاتی دردیں اور سوزش

کوٹھیک کرتا ہے، گرے اور سفید فل خصوصیت میں درمیانہ درجے کے ہوتے ہیں۔
 بادام کا تیل: دماغ کو تروتازہ رکھنے کے لیے، اعصابی نظام کمزوری، بڑھاپے میں اور قبل از وقت ہونے والی تبدیلی کو روکنے کے لیے یہ تیل (روغن) استعمال کیا جاتا ہے، یہ روغن تھوڑا سا مہنگا ہوتا ہے۔
 (viii) دھنیا کا تیل: دھنیا کا تیل جسم کی زائد گرمی کو دور کرتا ہے۔
 (ix) کدو کے بیج کا تیل: کدو کے بیجوں سے نکلے تیل کی سرپر مالش یا داشت کے لیے بہت اچھی ہوتی ہے یہ تیل خیند کی کمی، نگر اور تیز بخار کو ٹھیک کرتا ہے۔

کھن اور گھی: دودھ کو خمیر میں ڈال کر دہی بنایا جاتا ہے اور پھر اس خمیر والے دہی سے کھن نکالا جاتا ہے، کھن کو اتنا زیادہ گرم کیا جاتا ہے کہ اس سے تمام پانی بھاپ بن کر خشک ہو جاتا ہے، تب گھی تیار ہو جاتا ہے اور اس سے میٹھی خوشبو آنے لگتی ہے۔ کھن نکالنے کے بعد، کھن نکلی لسی وانا اور کاپا کی علامات کو ٹھیک کرتی ہے اور خون کی تالیوں کے راستے کو صاف کرتی ہے۔ کھانے کے بعد ایک کپ دودھ اور جنسی ملاپ کے بعد مصالحہ ملا گرم دودھ پیئیں۔ کھن نکلی لسی بوا سیر کا بہترین علاج ہے۔ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ بیماریاں مثلاً پاخانہ، پیش اور استقام کا علاج لسی سے کیا جاتا ہے، اس کے علاوہ پیشاب کا نہ آنا، بھوک کی کمی، بد ہضمی اور خون کی کمی کا بھی یہ علاج ہے، تازہ کھن نکلی لسی کی بجائے چکنائی کے بغیر دہی کو برابر مقدار میں پانی میں حل کیا جاتا ہے، اور اس آمیزہ کو تجویز کیا جاتا ہے۔

CHARAKA کہتا ہے کہ گھی جو تمام اشیاء میں افضل چیز ہے، وانا اور کاپا دونوں کو ٹھیک کرنے میں بہترین چیز ہے گائے کا گھی جو کہ ہاضمہ سے پہلے اور بعد چٹھا ہوتا ہے، ٹھنڈا ہوتا ہے، یادداشت کو بڑھاتا ہے، ذہانت کو تیز کرتا ہے، معدہ کی گرمی کو دور کرتا ہے، مرد کے جڑو، عورتوں کے انڈے اور چکنائی کو بڑھاتا ہے یہ جسمانی نظام سے زہریلے مواد کو خارج کرتا ہے اور بانجھ پن، قہنس، اور مزمن بخار کو ٹھیک کرتا ہے مناسب طریقے سے تیار کردہ اس کی طاقت ہزاروں تہیں پیدا کرتی ہے اور ہزار طرح سے یہ زیادہ موثر ہو جاتی ہے پرانا گھی شرایوں کے لیے، مرگی، دم کشی، دق، بانجھ پن، زہریلے حالات میں خوف اور رحم، کان یا سر کے درد کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، پرانا گھی زخموں کو مندمل کرنے اور وانا کو پرسکون حالت میں لانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، دوسرے دودھ کا گھی اپنی علیحدہ خصوصیات رکھتا ہے۔

آیور ویدک تیل: ہر آیور ویدک تیل ایک ادویاتی خاصیت رکھتا ہے جو کہ مریض کو بہت سی بیماریوں سے نجات دلانے میں مدد دیتا ہے، عام مالش کے لیے کوئی فرد گرمیوں میں کالے تیل، سردیوں میں سرسوں کا تیل، اور موسم بہار میں گرمی کا تیل استعمال کر سکتا ہے۔ آیور ویدک تیل کی مندرجہ ذیل اقسام ہے۔ (یہ تیل ہندی زبان میں بیان کیے گئے ہیں)

سرکی مالش کیلئے

Asana Eladi ,Asana vilwadi

دونوں تیل ایک جیسا اثر رکھتے ہیں دونوں تیل آنکھوں، کانوں اور سر کو سکون دیتے ہیں اور بلغم بننے سے روکتے ہیں۔
 Bringamalakadi(ii): سرد اور سرکی گرمی کے لیے بہتر سمجھا جاتا ہے، اگر یہ تیل سر کو لگایا جائے تو ان لوگوں کو جو مانی کام کی وجہ سے تھکاوٹ محسوس کرتے ہوں ان کو سکون دیتا ہے، آنکھوں کو ٹھنڈک دیتا ہے، نظر تیز کرتا ہے، اور آنکھوں کے سفید، سیاہ اور سرخ حصوں کو فطری، چمک دیتا ہے کانوں کے لیے بہتر اور حتیٰ کہ بالوں کی نشوونما کے لیے بھی بہتر ہے۔ دانتوں کی بیماری کے لیے ضروری ہے۔ (مرک سال، گریازوٹ)

وہ لوگ جو آنکھوں کی تھکاوٹ کا اکثر ذکر کرتے ہیں تو ان لوگوں کو آنکھوں کی حفاظت اور صحت کے لیے اس تیل کا روزانہ استعمال کرنا چاہیے۔ (آنکھوں کی چمک کے لیے، روٹا، جنیلیم، فاسوسلما) یہ گلوکاروں کی آواز کو بہتر بناتا ہے اور نیند کو ٹھیک کرتا ہے۔

Tri phaladi: سر کے لیے ایک شاندار تیل ہے خاص کر کانوں اور آنکھوں کی بیماری کے لیے تجویز کیا جاتا ہے، بلغم اور ٹی بی کیلئے بہت بہتر ہے۔

CJAMDAMAD(vi): سر کو ٹھنڈک اور سکون دیتا ہے، گرمی کی وجہ سے تمام بیماریاں مثلاً بخار جس کے ساتھ جلن کا احساس ہو (آر سینک الیم) شراب نوشی (ایونا سائیوا) ذہنی گھبراہٹ (آر جینیم ٹائٹریکیم) معدہ میں گرمی اور جلن کا احساس (ٹکس دامیکا) اور غشی کے دورے پڑنا ان تمام امراض میں بہتر جانا جاتا ہے۔ جوڑوں کی دردیں (روٹا، رسناکس، برائی او نیا، لیتھم کارب وغیرہ) بواسیر (سلفر ٹکس، ہیپامیلٹس، پیونیا) وغیرہ اور یرقان (آر سینک الیم، چائنا، چیونٹیس، سیا اونوٹھس) میں بہت مفید ہے اندرونی اور بیرونی طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

خوراک 10۲5 ملی لیٹر دن میں ایک یا دو دفعہ۔

Balagulochyadi(v): سر کے لیے شاندار ہے جسم کے لیے بھی بہت بہتر ہے، بلغم اور یکساں بیماریوں سے نجات دلاتا ہے۔

Doorvadi (vi): (گرمی کا تیل) سر کی خشکی اور سرکی خارش کے لیے بہت بہترین ہے۔

VILWAPATRADI(vii): بلغم، خشکی و بھوسی، خارش، اور سرکی بیماریوں کے لیے مشہور ہے۔

Nimbadi (viii): سر کی خشکی، خارش اور بالوں کے گرنے میں بہت شاندار کام کرتا ہے، سر کے درد کو سکون دیتا ہے۔

Baladhatryadi(ix): سرد اور سرکی گرمی اور آنکھوں کی بیماریوں کے لیے بہت بہتر ہے، واٹا، پائنا اور گردن سے اوپری حصہ کی بیماریوں کے لیے بہتر تصور کیا جاتا ہے، یہ تیل اندرونی طور پر یا بیرونی طور پر یا اسے سوگن کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

Balawagandhadi (x): بلغم، سل اور خون کی بیماریوں کے لیے بہتر ہے، جسم کی نشوونما اور طاقت کے لیے مشہور ہے وانا کی بیماریوں سے، پرانے بخار سے بانجھ پن سے، سل، کھانسی اور دوسری بیماریوں کو ٹھیک کرتا ہے جسم اور سر کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

Brahmi (xi): سر اور آنکھوں کی تکالیف کے شاندار ہے سر کو ٹھنک پہنچاتا ہے۔

(2) جلدی امراض کے لیے

Vilwapatradi, Durivadi, Asana, Eladi

Vilwapatradi, Dusivadi (ہندی زبان میں) ان تیل کا پہلے اوپر ذکر ہو چکا ہے، ان کے علاوہ Kshara Tailam (i) کانوں کی بیماریوں میں ضروری ہے، خارش سے نجات دلاتا ہے، اخراجات، سوزش، تعفن، درد اور پیٹ کے کیڑوں کی تکالیف میں سکون دیتا ہے اس کو قابل برداشت گرم کر کے کان کے اندر پینا یا جاتا ہے، بہرہ پن کے لیے بہتر ہے چہرہ اور دانتوں کی بیماریوں میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

Ghandhada Tailam (ii): جسم کی خشک اور تر خارش کے لیے شاندار کام کرتا ہے۔

Gandha Tailam (iii): اندرونی اور بیرونی طور پر استعمال لیے بہتر ہے اگر اسے لگایا جائے اور جسم کی ماش کی جائے تو یہ جسم کے ان حصوں کو جو موج، چوٹ یا کچلے جا چکے ہوں ان کو جھنک کرتا ہے، ہڈیوں کو جوڑنے اور ان کو درست کرنے (کلکیر یا فاس، سمنگم) اور اعضا کی نشوونما کے مشہور ہے، وانا کی تمام بیماریوں کے لیے ضروری ہے خوراک 2 تا 5 ملی لیٹر کھانے سے پہلے دن میں دو دفعہ۔

(3) ہڈیوں کا ٹوٹنا، جوڑ کا اترنا اور سوزش کیلئے

Gandha Tailam (i): کا اوپر بیان ہو چکا ہے، اندرونی خوراک ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہے یا ہڈی کی ساخت میں کیلشیم کی کمی کو دور کرتی ہے۔

J atyadi (ii): زخموں کے لیے شاندار ہے اس میں کیڑے کو ڈبویا جاتا ہے اور زخم کے اوپر پھیلا دیا جاتا ہے۔ اس طرح زخم تعفن سے پاک ٹھیک کیے جا سکتے ہیں۔

(iii): وانا اور حلیف بیماریوں میں اس کا اثر نمایاں ہوتا ہے، حمل کے دوران اور زچگی کے بعد اس کا استعمال ناگزیر ہوتا ہے اس کو اندرونی اور بیرونی طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے، یہ Pizhichill سے بہتر ہوتا ہے، یہ 3، 7، 14، 21، 41 اور 101 طاقتوں میں تیار کیا جاتا ہے، 5 تا 10 ملی میٹر روزانہ ایک دفعہ خوراک۔

(4) فالج، پولیو، جوڑوں کی دردیں اور ابتدائی گنٹھیا

Ksheeraba Tailam: یہ زیادہ تر انسانی بیماری وائٹا میں شدت کی وجہ سے ہوتی ہے بلکہ اس کو بہتر طریقے سے قابو میں رکھتا ہے، لیکن Ksheeraba سے بہتر قابو نہیں کر سکتا، جتنی دفعہ اس کو تیار کیا جاتا ہے، اتنا ہی یہ زیادہ مؤثر ہوتا ہے یہ جسم اور سر پر اندرونی اور بیرونی طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے، اس کو سونگھنے بھی سکتے ہیں اس کا اندرونی طور پر استعمال چہرہ کا فالج، جسم کی تشنجی کیفیت جس میں جسم آگے اور پیچھے کی جانب مڑ جاتا ہے۔ آدھے دھڑ کا فالج، اور دوسری اعصابی تکالیف میں بہت بہتر سمجھا جاتا ہے، بہت سی بیماریاں مثلاً وائٹا، موتیا، کان کا درد، سر کا درد، Gulam (پیٹ میں ہوا جمع ہو کر پیٹ درد کا باعث بنتی ہے، قبض اور بد ہضمی، گیس کا اوپر کی جانب دباؤ جسے کوئی چیز معدہ میں سخت محسوس ہو) عورتوں کی شرم گاہ کی بیماریاں، مختصر آئیہ وائٹا سے متعلقہ تمام بیماریوں کو ٹھیک کرتی ہے۔ سادہ وائٹا میں یہ تیل گرم کر کے لگایا جاتا ہے، لیکن جوڑوں کے دردوں میں گرم استعمال نہیں کیا جاتا ہے۔

خوراک: 10۲5 ملی لیٹر دن میں ایک یا دو دفعہ، سونگھنے کے لیے 10۲5 قطرے یہ تین سات، 14، 21 اور 101 طاقت میں مہیا ہوتا ہے۔

Karpasasthyadi Tailam: چلتی پھرتی دردوں اور اعضاء کے سن ہونے کے لیے بہتر ہے، وائٹا کی صورت میں سر اور جسم پر لگایا جاسکتا ہے۔ آدھے دھڑ کا فالج اور چہرہ کے فالج میں استعمال کیا جاتا ہے۔

Narayana & Smaha Tailam (iii): وائٹا، ویزو، ٹائٹا، گالما اور پیٹ درد، وغیرہ کے لیے شاندار نتائج دیتا ہے۔ چھاتی کی درد، درد شقیقہ (آدھے سر کا درد) غدود، ٹی بی، جڑے کا سخت ہو جانا، خون کی کمی اور پتھری کے لیے مفید ہے، Maha Narayana Tailam اندرونی طور پر اور سونگھنے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بہرہ پن، منی کی کمی اور چہرہ کے فالج کے لیے بہت بہتر ہے، یہ عورتوں کو حمل کے قابل بنانے کے لیے مدد دیتا ہے، زبان اور دانتوں کی بیماریوں اور بانجھ پن میں بہت بہتر کام کرتا ہے۔

خوراک: 10۲5 ملی لیٹر دن میں ایک دفعہ۔

Pinda Tailam (iv): وائٹا سونٹا اور شدید جلن، سوجن (ورم) سرخی، اور پسینے جیسی دردوں میں اعلیٰ کام کرتا ہے، یہ Dhara کے لیے بھی اچھا ہوتا ہے۔

Prabhanjana Vimardana Tailam (v): نچلے دھڑ کے فالج کے لئے بہت زیادہ اہم ہوتا ہے، کچلنے جیسی دردیں، اعضاء کا سن ہونا اور قوت کی کمی میں اگر بیرونی طور پر استعمال کیا جائے تو مؤثر ہوتا ہے۔ جوڑوں کا دردوں اور چہرہ کے فالج کو کنٹرول کرتا ہے، بہتر نتائج کے لیے گرم استعمال کریں۔

Bala mahbala Tailam (vi): یہ وائٹا کی کسی بھی بیماری کے لیے مفید ہو یہ شدید کھانسی میں، تے، گالما، غشی کے دورے

پڑتا، سینہ کی دردیں، سل اور مرگی میں استعمال کیا جاسکتا ہے، چہرہ کے فالج اور ٹھٹس میں بہت مؤثر ہوتا ہے اس کو اندرونی طور پر، بیرونی طور پر اور سونگھنے کی طرز پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔
خوراک: 10ت5 ملی لیٹر روزانہ۔

Vatamardana Tailam(vii): جوڑوں کی ہر قسم کی دردیں، موج اور اعضاء کاسن ہوتا ان سب میں بہت اچھا کام کرتا ہے، یہ Pinda Tailam سے بھی بہتر ہے۔

Shacharadi(viii): وانا کی تمام بیماریوں کے لیے موثر ہے خاص کر تشنجی کیفیت میں یہ تھن یا سات دفعہ دہرایا جاسکتا ہے خاص کر Gulma بانجھ پن اور رحم کی بیماریوں میں یہ جلد نسیج دیتا ہے۔
خوراک: 10ت5 ملی لیٹر روزانہ۔

Rasandil Tailam (ix): زکام (بلغم وانا سوناٹھا، اور بلغمی نکالیف اور پرانے بخار میں بھی بہت مؤثر ہوتا ہے۔

Chandanadi Tailam:(x): یہ ابتدائی (حاد) گھٹیاوی نکالیف کے لیے بہتر ہوتا ہے۔

(5) درنا، بیماری کے لیے

Chandanadi اور Balaswagandhadi وہ تیل ہیں جو درنا کی بیماریوں میں استعمال ہوتے ہیں ان تیل کا ذکر

پہلے بیان ہو چکا ہے۔

آیور ویدک تیل کا تذکرہ دوسرے اسباب میں ہو چکا ہے۔ (یہ تمام تیل ہندی زبان میں بیان کیے گئے ہیں)

Tungadrumadi(i): یہ تیل سر اور آنکھوں کو ٹھنڈک دیتا ہے۔

Tekaraja Tailam(ii): کھانسی اور دمہ کی صورت میں سر پر لگانا بہت مفید ہوتا ہے، یہ سر کی گرمی اور پسینہ کو کم کرتا ہے۔

Mahamasha Tailam(iii): اندرونی استعمال کے لیے بہتر سمجھا جاتا ہے، اور Dhara اور Pizhichill اعضاء میں

کھچاؤ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے یہ اعضاء کاسن اور سونگھنا پن میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ آدھے دھڑ کا فالج، چہرہ کا فالج، بہرہ پن، جبرہ کا بند ہو جانا، نلکڑی کا درد اور بازوں کے فالج کے لیے مؤثر سمجھا جاتا ہے، خوراک 10ت5 ملی لیٹر روزانہ۔

Kachoradi(iv): جسم میں خشک وتر خارش اور تمام جلدی امراض میں اس کا استعمال مؤثر ہوتا ہے۔

Amritadi(v): جوڑوں کی دردوں میں سر پر اس کا استعمال اچھا ہوتا ہے۔ سر پر گرمی کا احساس، پانکھا میں شدت کی وجہ سے درد

اور نکالیف میں بہتر نسیج دیتا ہے، خارش، پھوڑے اور پھنسیاں اور بلغمی نکالیف اس کو سر پر بھی لگایا جاسکتا ہے۔

Jivantyadi Tailam(vi): وانا کی صورت میں موتیا میں اور دوسرے امراض میں اس کا استعمال سونگھ کر کیا جاتا ہے، اس کو

روزانہ سونگھنا عصب بصری، پردہ شبکیہ کا پھیلاؤ اور دوسری نکالیف اور نظر کی کمزوری میں فائدہ دے گا یہ گردن سے اوپر وانا اور پانکھا

کی تکالیف میں بھی مدد دیتا ہے، سونگھنے کے لیے 2 تا 10 قطرے درکار ہوتے ہیں۔ Jivantyadi yamakam پھٹے ہوئے پاؤں، پتھلی اور ہونٹوں کے لیے بہت بہتر کام کرتا ہے، خارش کو خنجرل میں اس کا استعمال بہت مؤثر ہوتا ہے۔

Kumkumadi Tailam (viii): کیل، مہانے، اور چہرہ کے کالے رنگ کے لیے شاندار ہے یہ Anu Tailam کے ساتھ سونگھا جاسکتا ہے۔

Anu Taicam (ix): گردن سے اوپر تمام بیماریوں کے لیے اس کو سونگھنے کا بہترین علاج ہے یہ کسی بھی مرض میں سونگھنے سے بہتر کام کرتا ہے اس کو روزانہ سونگھنا سر، آنکھ، کان، ناک اور منہ کی بیماریوں سے نجات دلاتا ہے، صبح دانتوں میں برش کرنے اور منہ ہاتھ دھونے کے بعد دونوں نتھنوں میں 2 قطرے ڈال کر سونگھا جاتا ہے، اس کی مشق کرنے سے کسی فرد کی چھاتی، کندھے بڑھ جاتے ہیں چہرہ پر کشش اور آواز دلکش ہوتی ہے۔ ہماری عقل یہ مانتی ہے کہ بڑھاپا ان کو آسانی سے متاثر نہیں کر سکتا۔

Malatyadi Taicam (x): جراثیم یا دوسری سر اور جلدی امراض میں اس کے اچھے نتائج ملے ہیں بالوں کو کٹوانے سے پہلے اس کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔

Nasarsa Tailam (xi): ناسلر اور ناک کی غدود کے امراض میں سر پر لگانا مفید ہوتا ہے۔

Yuватыadi Tailam (xii): اس کا چھاتیوں پر روزانہ کا استعمال چھاتی کو آہستہ آہستہ بڑھاتا ہے، سخت کرتا ہے اور Vatsyayana کے مطابق بڑھاپے میں چھاتی اپنی اصل میں برقرار رہے گی۔

Saubhagyaverdhana Tailam (xiii): کچھ عورتیں رحم کے امراض شرم گاہ کی خشکی، اور پھنسیاں، میں مبتلا ہوجاتی ہیں کچھ عورتوں کو حیض کے دوران درد ہوتا ہے کچھ عورتوں کو حیض بے قاعدہ ہوتے ہیں شرم گاہ میں اس کا استعمال حیض کو باقاعدہ اور ہموار بناتا ہے، اور حیون ساتھی کو مطمئن رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

(6) جوان رہنے کیلئے

Abhyanga Snana (بہت زیادہ نہانا) جوان رہنے میں مدد دیتا ہے کسی بھی فرد کو اپنے جسم پر سر سے پاؤں کے کلوے پر تیل لگایا جاتا ہے اور اس عمل میں کوئی خاص تکنیک استعمال نہیں کی جاتی ہے۔

روزانہ Abhyanga Sanana ان افراد کو تجویز کیا جاتا ہے جو وانا اور تین اجزاء جو انسانی خصوصیات کو بناتے ہیں سے متاثر ہوتے ہیں، Kshecrabsla, Balaguludayadi اور Karpasas thyadi تجویز کیے جاتے ہیں نہانے سے پہلے، مالش کرنے کے بعد تیل کو صاف کیا جاتا ہے، نہانے سے پہلے، مالش کرنے کے بعد تیل کو صاف کیا جاتا ہے، اور صابن کی بجائے مین تجویز کیا جاتا ہے، پانکا کے مریض کے لیے Abhyarga snana ایک دن چھوڑ کر تجویز کیا جاتا ہے Manishtadi تیل سر کو سکون اور ٹھنڈک پہنچاتا ہے اس کی خوشگوار مہک ہوتی ہے بلغم کو ٹھیک کرتا ہے اور آنکھوں کے لیے بہتر ہے

یہ جوڑوں کی دردوں کے لیے بہتر ہے سبز موگی کا پوڈر تیل کو صاف کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، ہر چوتھے دن Abhangana sina کا پا کے مریضوں کے لیے تجویز کیا جاتا ہے۔ Eladi مزمن نزلے و زکام میں سرکولنگ تے ہیں شاندار نتائج دیتا ہے، ناقص دانتوں، کان درد، کیل مہاسے اور خارش جھلی، اور خنڈک میں بہت بہتر ہوتا ہے۔ صابن کی بجائے مین استعمال کیا جاتا ہے اور صاف پانی سے دھویا جاتا ہے۔

شمسی توانائی کے تیل

سورج کی توانائی زندگی کی کسی بھی شکل پودے، جانور اور انسانوں کو زندہ رہنے کے قابل بناتی ہے شمسی توانائی کی خصوصیات سے پن بجلی پیدا کی جاسکتی ہے، اور بہت سے جانوروں میں اس کو شفا بخشی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے شمسی رنگوں سے علاج شفا کے مقاصد کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ بھی دریافت کیا گیا ہے کہ منشور کے ذریعے لوگوں پر رنگوں کو مرکب کر کے بہت سی بیماریوں کا علاج کیا گیا ہے براہ راست قدرتی شعاعیں سب سے بہتر ہوتی ہیں۔ مختلف مزاج کے لوگوں پر ریسرچ کے دوران رنگوں سے علاج کو دریافت کیا گیا ہے اور اس کی تعریف بھی کی گئی ہے اگرچہ سائنسدان نے رنگوں کے استعمال سے انسانی جسم کو صاف کرنے، ٹھیک کرنے اور بیماریوں سے شفا کے حصول کے لیے طریقہ علاج دریافت کیا ہے اور یہ علاج اتنا بلکا ہوتا ہے یہ کائنات کی سب سے بڑی ارتعاش کے مماثل ہوتا ہے۔

سات رنگ سفید روشنی سے تشکیل پاتے ہیں جو یہ ہیں بنفشی، نیلگوں، نیلا، سبز، زرد، سگترہ اور سرخ پہلے تین رنگ بنفشی، نیلگوں اور نیل تو س قزح کے ٹھنڈے حصے میں ہوتے ہیں سبز غیر جانبدار زون میں ہوتا ہے یعنی یہ زون نہ ہی ٹھنڈا ہوتا ہے اور نہ ہی گرم ہوتا ہے آخری تین رنگ زرد، سگترہ اور سرخ تو س قزح کے گرم حصے میں ہوتے ہیں۔

رنگ اور ان کے اثرات

(1) بنفشی رنگ: عضلات کو اس رنگ سے سکون ملتا ہے یہ ایک اینٹی بائیوٹک کے طور پر کام کرتا ہے اور تلی میں سفید جراثیم کو ہٹاتا ہے اور یہ بھوک کو کم کرتا ہے۔

(2) گہرا نیلا رنگ: یہ رنگ سوزش اور درد کو کم کرتا ہے اور جلد کو مضبوط بناتا ہے۔

(3) نیلا رنگ (آسمانی رنگ): یہ رنگ کو ٹھیک کرتا ہے۔ نیند میں بہتری لاتا ہے اور غدہ ترمیم کو فعال کرتا ہے۔

(4) سبز رنگ: یہ امن و سکون کے لیے ہے اور جسم اور ذہن پر پرسکون (خاموش) اثرات رکھتا ہے یہ بلند فشار خون کو ٹھیک کرتا ہے اور گرمی دور کرتا ہے یہ جسم کی ارتعاش کو بیماریوں اور تندرستی پر بڑھاتا ہے یہ پیچوٹری گھینڈز (غده نخمیہ) کو فعال کرتا ہے اور انفیکشن سے بچاتا ہے۔

(5) پیلا رنگ: یہ اعصابی نظام کو متحرک کرتا ہے اور دماغی کام (مصرفیات) کو فعال بناتا ہے یہ علم میں اضافہ کرتا ہے، اعتماد،

بھونک میں اضافہ کرتا ہے، اور جگر اور پتہ کے افعال میں اضافہ کرتا ہے، (بہتر کرتا ہے) یہ جوڑوں کے درد میں مادوں کو تحلیل کرتا ہے۔

(6) سنگترہ رنگ: یہ رنگ جذبات اور غدود کے افعال کو تقویت پہنچاتا ہے اور انہیں متحرک اور گرم رکھتا ہے یہ اعتماد، کامیابی، مناسب پھیپھڑوں کے افعال کو باقاعدہ اور متحرک کرتا ہے۔

میں اضافہ کرتا ہے گیس اور بد ہضمی کو دور کرتا ہے۔ دماغ کی انفیکشن کو دور کرنے کے لیے دماغ کی مدد کرتا ہے۔ یہ حیض کے دوران تشنجی حالت کو کم کرتا ہے یہ ان لوگوں کے لیے بھی بہتر ہے جو فالج، خوف اور کسی شک و شبہ میں مبتلا ہو چکے ہوں گردن کے گرد سنگترہ رنگ کا سکارف پہننے سے تھائی رائیڈ تکالیف کو ٹھیک کرتا ہے۔

(7) سرخ رنگ: یہ دل کی دھڑکن کو بڑھاتا ہے اور دل سے خون لانے والی تالیوں کے افعال کو بڑھاتا ہے اور جسم کو توانائی دیتا ہے۔ یہ رنگ خون کی کمی، کمزور گردش خون اور ٹھنڈک کو ٹھیک کرتا ہے، ایسا محسوس ہوتا ہے کہ یہ رنگ خون میں آئرن اور معدنیات کو بڑھاتا ہے۔ یہ گردے، اڈرنل گلینڈز جگر اور دل کی تکالیف کو ٹھیک کرتا ہے لیکن یہ رنگ جذباتی لوگوں کے لیے نقصان دہ ہے۔

(8) گلابی رنگ: یہ رنگ پیڑوں کی تکالیف کو ٹھیک کرتا ہے اور کولے اور چوتڑے کے ڈھیلے پن کو ٹھیک کرنے میں مدد کرتا ہے یہ دل میں محبت کے بارے جذبات کو بڑھاتا ہے۔

(9) لیمون رنگ: یہ رنگ عضلات کی صفائی اور عضلات کو ڈھیلا کرتا ہے یہ عمدہ رقیقہ کے فعال کو متحرک کرتا ہے اور بڑیاں بناتا ہے۔ یہ سردی کا اخراج کرتا ہے اور عضلاتی دباؤ میں عضلات کو سکون اور متوازن کرتا ہے۔

(10) ارغوانی رنگ: یہ رنگ دل کی دھڑکن کو کم کرتا ہے اور ورید میں خون کے بہاؤ بڑھ جانے کی وجہ سے دل کے درد کو کم کرتا ہے یہ سختی اور اجتماعی گلٹیوں کو نرم کرتا ہے یہ زیادتی حیض کو بھی روکتا ہے۔

رنگ سے علاج میں تین ذرائع پانی، چینی اور تیل بھی استعمال کیے جاتے ہیں وہ علاج جو اندرونی طور پر کیا جاسکتا ہے اس میں پانی اور چینی استعمال کی جاتی ہے تیل بیرونی استعمال کے لیے ہوتا ہے۔ عام طور پر سرخ، نیلا اور سبز رنگ والی بوتلیں علاج کے ذریعہ کو تیار کرنے میں استعمال ہوتی ہیں۔

اگر مریض کو بخار ہے اور گرمی کی دوسری علامات مثلاً حادثہ کی وجہ سے چوٹ، اس میں ٹھنڈے رنگ سے علاج کیا جاتا ہے۔ ٹھنڈی علامات کی صورت میں مثلاً کھانسی، گلے کی تکالیف، تاک بہنا، فالج، یا جوڑوں کا درد، اس میں گرم رنگ سے علاج کیا جاتا ہے لیکن انفیکشن اور جسم کے مدافعتی نظام میں اضافہ، مزاحمتی طاقت کے لیے، سبز رنگ استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ یہ فطری رنگ ہوتا ہے۔

ادویات کی تیاری

رنگدار بوتل کا فیصلہ کریں اس کو دھوئیں اور اچھی طرح خشک کریں جس ذریعہ سے علاج منتخب کیا وہ اس بوتل میں اٹھیلیں اور تین چوتھائی بوتل بھر دیں اور اوپر سے تھوڑی سی جگہ چھوڑ دیں، تاکہ اس میں ہوا گذر سکے بوتل کے منہ کو کارک سے اچھی طرح بند کر دیں۔ دھاتی ڈھکن استعمال مت کریں، اگر کارک مہیا نہ ہو تو بوتل کے منہ کو لکڑی کے ٹکڑے سے ڈھانپ دیں بوتل کو لکڑی کے بے تختہ پر اس جگہ رکھیں جہاں اس بوتل پر تمام دن سورج کی شعاعیں پڑیں سورج ڈوبنے سے پہلے بوتل کو لکڑی کے بے ڈبے میں رکھ دیں اس بات کا خیال رکھیں کہ چاند کی روشنی اس پر نہ پڑے۔ یہ عمل 41 دن مسلسل کریں جب آپ ایک ہی وقت میں مختلف بوتلوں میں تیل تیار کر لیں تو بوتل کا سایہ ایک دوسرے پر نہ پڑے۔

پانی کو سورج کی شعاعوں سے چار سے چھ گھنٹوں تک گزارا جاتا ہے، تاکہ اس کی ادویاتی خصوصیات کے فوائد حاصل ہوں تیل اور چینی 6 ہفتے یا زائد تیار ہونے میں لیتے ہیں لمبے عرصہ تک ان کو سورج کے نیچے رکھا جاتا ہے اس طرح نتائج اچھے ملتے ہیں آپ کو گرمیوں کے مہینوں میں ادویات تیار کرنی چاہیے اور اسے ایک کھڑکی نما لگ کر رکھ دیں جس میں سورج کی کچھ شعاعیں آتی ہوں چینی کی بوتل کو روزانہ اور تیل کی بوتل کو ہفتے میں دو دفعہ ہلائیں تاکہ سورج کی شعاع تمام مخلول میں سرایت کر جائے۔

خوراک اور ہدایات

جب ہزرنگ اندرونی طور پر لیا جاتا ہے اس وقت ہدایات کی (پابندی) ضروری ہے اس رنگ کو کھانے کے ایک گھنٹہ کے اندر نہیں لیا جاتا۔ نیلا رنگ کے سلسلے میں اس کو اندرونی طور پر شدید جربان خون کی کیفیت میں لیا جاتا ہے۔ پاخانہ اور شدید بخار میں بھی لیا جاسکتا ہے ذریعہ جو سرخ اور براؤن رنگ کی بوتلوں کو تقویت یا امت دیتا ہے وہ کھانے کے بعد اندرونی طور پر لی جاتی ہے لیکن ایک کپ کے ایک چوتھائی حصہ سے زیادہ نہیں لیا جاتا ہے۔

چینی کے چند گرمین دن میں کئی بار خوراک کے طور پر لیے جاسکتے ہیں لیکن چیچ کے چوتھائی حصہ سے کم لینی چاہیے۔ اس وقت متاثرہ حصہ پر تیل کے چند قطرے ڈال کر مالش کی جانی چاہیے۔ عام طور پر اس کے برے اثرات نہیں ہوتے چنانچہ خوراک کے سلسلے میں فخر نہیں کرنا چاہیے۔ شدت مرض میں، مخالف رنگ دیگر اثر کو بے اثر کرنا چاہیے، آپ خوراک کی مقدار کو بڑھا سکتے ہیں اگر آپ ضروری سمجھیں۔

زلزلت بہت جلد اور موثر ہوتا ہے مرض کے وقت اثر فوراً ہوتا ہے لیکن 48 سے 72 گھنٹے بھی لگ سکتے ہیں درحقیقت اس کی قیمت کچھ بھی نہیں ہوتی اگر یہ آپ کے لیے کام کرتا ہے تو براہ مہربانی اسے دوسرے دوستوں میں تقسیم کریں۔ براہ مہربانی نوٹ کریں کہ ہم نے براؤن بوتل استعمال کی ہے کیونکہ یہ دوسرے گرم رنگوں کی نسبت آسانی سے دستیاب ہوتا ہے۔

تیل اور رنگدار بوتلیں نیچے دی گئی ہیں اور وہ اس کے ساتھ تیار کر سکتے ہیں اور مختلف بیماریوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

(1) سرخ بوتل: اس بوتل میں تیار کردہ تیل گرم تیل ہوتا ہے اسے عام طور پر فالج، پولیو، حاد گنٹھیا، اور جوڑوں کی دردیں اور جسمانی درد میں استعمال کیا جاتا ہے۔

(2) آسمانی رنگ کی بوتل: اس بوتل میں تیار کردہ تیل ٹھنڈا ہوتا ہے اور اسے سر کی تکالیف میں استعمال کیا جاتا ہے۔

(3) نیلی بوتل: اگرچہ تیل جو کہ ایک نیلی بوتل میں تیار کیا جاتا ہے وہ بھی ٹھنڈا ہوتا ہے، ماش کے دوران اس تیل کو چھاتی اور کمر پر لگائیں۔

(4) سبز بوتل: ایک سبز بوتل میں تیل دافع جراثیم کی خصوصیات رکھتا ہے اس طرح اسے جلدی بیماری میں استعمال کیا جاتا ہے۔
ایٹھن لٹی: ایٹھن لٹی ہوتا ہے جو مختلف اجزاء کے ایک آمیزہ سے تیار کیا جاتا ہے اور ماش کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور نہانے کے دوران صابن کی نسبت اسے بھی استعمال کیا جاتا ہے اس کے بہت سے فوائد ہیں۔ یہ ایٹھن بیماریوں سے نجات دلاتا ہے، اور خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔

عام مقاصد

(i) 2 اونس (50) گرام مسور کو 16 اونس (450 ملی میٹر) دودھ میں بھگو دیں اور اسے رات بھر چھوڑ دیں، ماش کرنے سے پہلے اس کی ایک لٹی بنا لیں۔

(ii) ایک چمچ (کھانے والا) روغن بادام کو 2 اونس (50 ملی لیٹر) گائے کے دودھ سے بنی کریم میں کس کر دیں یعنی ملا دیں اس طرح 3 اونس بادام کے تیل کی لٹی ماش کے لیے بن جاتی ہے۔

(iii) بادام کی لٹی میں ایک اونس (25 گرام) دودھ سے بنی کریم ملا دیں۔

(iv) ایک گہری پیسٹ (لٹی) 1/4 اونس (5 گرام) سرسوں کا تیل اور 2 اونس (50 گرام) نخود کے لیے آنا کے ملاپ سے بنائیں، اس میں ایک چمکی بھر بلدی بھی ملا دیں اس میں کافی پانی ڈالیں اور لٹی جسم کو لگائیں۔

جلد کے لیے: 2 اونس سرسوں کے تیل کو 9 اونس (1/2 لیٹر) دودھ میں ابالیں اور ہلکی آنچ پر رکھ کر بھاپ نکلنے دیں۔ سورج کے نیچے خشک کر لیں اور اس میں مناسب دودھ ڈال کر لٹی بنا لیں۔ لٹی تمام جسم پر لگائیں لٹی اس وقت تک جسم پر لگی رہے جب تک لٹی خشک نہ ہو جائے آہستہ آہستہ رگڑیں اور خشک لٹی کو جسم سے صاف کر لیں اور بعد میں نہالیں۔

خاص کر جلد کی نشوونما کے لیے 1/4 اونس (10 گرام) سرسوں کا تیل 2 اونس (50 گرام) چنے کا آنا کو چمکی بھر بلدی پوڈر کے ملا لیں اور ایک چمچ میتھی بھی کس کر لیں۔ پانی ڈال کر ایک لٹی پیسٹ بنا لیں اور بعد میں جسم کو لگائیں۔

جوڑوں کے درد (گنٹھیا)

1/4 اونس زیتون کا تیل، 1/8 اونس سرسوں کا تیل اور میتھی کے پوڈر کو آپس میں ملا لیں، 1/4 اونس (5 اونس) لہسن، 2 اونس

(50 گرام) چنے کا آٹا اور ایک چمچ ہلدی پوڈر سب چیزیں ملا کر ایک آمیزہ بنالیں۔ پیسٹ (لٹی) بنانے کے لیے اس میں کافی پانی ڈالیں اس لٹی کو جسم پر لگائیں۔

کیل مہاسوں کے لیے

1/2 اونس (5 گرام) (Chiranjī paste) 1/2 اونس (5 گرام) خشک سگتہ کے چملاکا پوڈر، 1/2 اونس (5 گرام) گرمی کا تیل، 1/2 چائے کا چمچ ہلدی پوڈر، ایک اونس (25 گرام) نخود کا آٹا اور چمکی بھرتا میاتی کی مفر سب اچھی طرح مکس کر لیں ان کو ملا کر ایک لٹی بنانے کے لیے مناسب پانی ڈالیں تب اسے چہرہ اور جسم کے اوپر لگائیں۔

متاثرہ حصوں پر اٹن لگانے کے بعد لٹی کو خشک ہونے دیں لٹی والے حصے کو گرہیں ایک گیند پر چملاکا والی لٹی اتاریں جب آپ باقی ماندہ لٹی اتار لیں، جلد سے گندگی اور مٹی ختم ہو جائے گی۔ لٹی (یا پیسٹ) مکمل جسم کی نشوونما کرتی ہے۔ اس لٹی کے لگانے سے اعصاب مضبوط ہو جاتے ہیں اور اس طرح جسم میں خون کی گردش کے ساتھ ساتھ توانائی کے لیول میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ دانہ، پانکا اور کانفا (ہندی زبان کے الفاظ) کی تکالیف کو ٹھیک کرتی ہے۔ یہ لٹی مٹی کو بڑھاتی ہے۔ قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے، آمیزہ میں ہلدی کے ملانے سے ہلدی آئیوڈین جیسا کام کرتی ہے اور جسم میں جذب ہو جاتی ہے ابتدائی طور پر لٹی کے لگانے سے جسم سے گرمی دور ہوتی ہے۔

خوبصورتی کیلئے 1/2 اونس (15 گرام) بادام کی لٹی (پیسٹ) 3/4 اونس لٹی، 3/8 اونس (6 گرام) پیسٹ کی لٹی 3/4 اونس (15 گرام) دودھ کی کریم، ایک کھانے کا چمچ جو کر یا بھ کا تیل ایک کھانے کا چمچ گلاب کا عرق، 12 اونس سرخ مسور جو کہ پیسٹ بنانے کے لیے رات بھر دودھ میں بھگوئے رہے ہوں ان سب کو آپس میں ملا لیں اگر لٹی بہت زیادہ پتلی ہو جائے تو تب اس آمیزہ میں نخود کا آٹا (بیسن) ملا لیں اس لٹی کو پورے جسم پر لگائیں۔

پیشاب سیعلاج بذریعہ ماش

پیشاب سے علاج بذریعہ ماش اب بھی پہلے سے زیادہ آزمایا جا رہا ہے۔ سینکڑوں سال پہلے یہ طریقہ وجود میں آیا Damara Tantra ایک قدیم (ہندی) کتاب کا ایک حصہ جس کا عنوان Shirammbu Kalpa Vidhi ہے، اس حصہ میں کسی ایک کے جسم کو پیشاب کے استعمال سے دوبارہ پیدا کرنے میں بحث اور مقاصد بیان کیے گئے ہیں Damara Tantra کی تاریخ پانچ ہزار قبل ہے اس کتاب میں لارڈ شیوا اور اس کی بیوی گوڈس پاروتی کے درمیان گفتگو ریکارڈ ہے۔ مثلاً کی تعمیر اور ڈیزائن ایک منفرد چیز ہے، یہ ہر جسم خصوصیات رکھتا ہے، شفا دینے میں اور قوت برداشت کو ترغیب دینے میں ان تمام افراد میں جو اس کو سمجھتے ہیں اور اس کا استعمال کرتے ہیں اس کا بنیادی کام نمکیات اور پانی کے توازن کو برقرار رکھنا ہے، اور پیدا کرنا ہے اور غیر ضروری مادوں کو جسم سے باہر نکالنا ہے۔

آیور ویدک سائنس پیشاب کی شفا بخشی کی خصوصیات کو مانتی ہے اس طریقہ علاج میں بعض اوقات مختلف جانوروں کا پیشاب مختلف اندرونی اور بیرونی حالات میں استعمال کیا جاتا ہے، اب تفصیل کے ساتھ پیشاب کی خصوصیات اور اس کا مالش میں استعمال ذکر کرتے ہیں عام پیشاب مندرجہ ذیل خصوصیات رکھتا ہے۔

- (1) یہ غبر رنگ کا ہوتا ہے، صاف اور بعض اوقات پیلا سیال جس میں تھوڑی سے میو کس بھی شامل ہوتی ہے۔
- (2) تیزابی اور الکی خصوصیات مکمل طور پر افراد پر انحصار کرتی ہیں اور اس میں خوشبودار بو ہوتی ہے۔
- (3) اس میں 96% پانی، 2% کھاد (پروٹین مینا بولزم کی صورت میں اشیاء) ہوتی ہے اس میں دوسرے اہم معدنیات بھی شامل ہوتی ہیں مثلاً فولاد، جست، تانبا، کیلشیم، آئیوڈین، میکینیشم، سوڈیم کلورائیڈ (عام نمک) پورک ایسڈ، ایسی ٹون اور اس طرح کی کئی اور معدنیات، وٹامنز، ہارمونز اور اینزائم بھی شامل ہوتے ہیں۔

پیشاب کا علاج کے لیے استعمال ہمارے جسم، ذہن اور مکمل صحت پر اثر انداز ہوتا ہے یہ جراثیم کش خصوصیات بھی رکھتا ہے اور پیشاب کا نمایاں اظہار خراش اور کھلے زخموں میں دیکھا گیا ہے بعض اوقات صابن کی جگہ پیشاب استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ یوریا اور امونیا دونوں پیشاب میں پائے جاتے ہیں۔

پیشاب کے لیے، پرانا اور گرم پیشاب استعمال کیا جاسکتا ہے، بہترین پیشاب جو استعمال کیا جاسکتا ہے وہ صبح سویرے پہلا پیشاب، ہوتا ہے تقریباً 10 تا 8 اونس پیشاب زیادہ مؤثر ہوتا ہے، جیسا کہ پہلے ذکر کیا گیا ہے، Danra Tantra کتاب میں پیشاب کے ذریعے مالش کی وضاحت کی گئی ہے۔ یہ پیرا گراف کتاب سے لے کر مترجم کیے گئے ہیں یہ تقریباً بتانے ہیں کہ لارڈ شیوانے گوڈس پا دوئی کو کیا وضاحت کی۔

اب میں آپ کو مالش کا طریقہ کار بتاتا ہوں اس کا خواہش مند اپنی مشق سے لطف اندوز ہو سکتا ہے اور اپنے ذاتی پیشاب کے استعمال کے لیے بھی سوچ سکتا ہے۔ پیشاب (کسی فرد کا ذاتی) ایک مٹی کے برتن میں ابلنا چاہیے جہاں تک کہ پیشاب کی مقدار 1/4 حصہ رہ جائے اس مخلول کو ٹھنڈا ہونے دیں اور اس کو مالش کے لیے استعمال کریں (V.48) خواہش مند اس عمل کے ذریعے بھرپور طاقت حاصل کر سکتا ہے اور وہ اپنے آپ کو بادشاہوں کا بادشاہ محسوس کرے گا وہ جہاں چاہے گا آزادی سے حرکت کرے گا اور اس میں دس ہزار ہاتھیوں کے برابر طاقت آجائے گی وہ کوئی بھی چیز کھا سکے گا اور بھضم کرے گا (V.49) غیر ابلنا پیشاب کبھی بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ یہ جسم کی مالش کے لیے نقصان دہ ہے اگر اسے اس طرح استعمال کیا جائے خواہش مند پریکٹس میں فوائد صرف اس وقت حاصل کر سکتا ہے اگر اسکو ہدایات کے مطابق استعمال کیا جائے۔

مشرق میں مغرب کے رہنے والوں کی نسبت خیالات مختلف ہوتے ہیں کہ پرانا پیشاب تجویز کرتے ہیں اور 36 گھنٹے سے زائد پیشاب کے لیے گند رچکے ہوں جبکہ مشرق میں ابلنا ہوا پیشاب تجویز کرتے ہیں مشرق ممالک یقیناً اس بات کے لیے خوش قسمت ہیں کیونکہ جوش دیا ہوا پیشاب 1/4 حصہ حاصل ہوتا ہے۔ اور وہ پخت یا پرانے پیشاب سے زیادہ اثر پذیر ہوتا ہے ایک عمل سے

جیسے حقیقتاً کم از کم ایک ہفتہ درکار ہوتا ہے، نہ صرف 36 گھنٹے درکار نہیں ہوتے دونوں عوامل کے نتیجہ سے حاصل ہونے والی اشیاء (مخلول) کا تاہم، اثر ایک جیسا ہوتا ہے، گاڑھا پیشاب زیادہ امونیا اور ایک تیز بد بو رکھتا ہے جو اسے جسم کے اندر داخل ہونے کے قابل بناتا ہے۔

گاڑھا تیار شدہ سیال کو حاصل کرنے کے لیے آٹھ تا دس اونس پیشاب کو عمل سے گزارا جاتا ہے، اس سیال کو سات دن سے زائد سات بوتلوں میں رکھا جاتا ہے، پیشاب کو ہر روز اکٹھا کیا جانا چاہیے، ڈھکن لگا کر اسے استعمال کے لیے درست ترتیب میں رکھا جاتا ہے، پہلے پرانا پیشاب استعمال کریں، اس بات کو یقینی بنائیں کہ بوتلیں مکمل طور پر صاف ہیں اور صرف آدھا پیشاب اکٹھا کیا جاتا ہے، بوتل کو استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح بلانیں۔

مالش کے لیے، ایک پیالہ استعمال کیا جاتا ہے، جس میں بوتل سے نصف پیشاب کی مقدار انڈیلی جاتی ہے کیونکہ یہ جسم کے ایک آدھا حصہ مالش کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے، اور باقی ماندہ جسم کی مالش دوسرا نصف حصہ استعمال میں لایا جاسکتا ہے، تمام حرکات آہستہ آہستہ ہونی چاہیے اور دل کی سمت ہونی چاہیے سر کی جانب سے نیچے دل کی طرف اور پاؤں ٹکڑوں سے اوپر دل کی جانب حرکات ہونی چاہیے۔ مالش کو چاہیے کہ وہ پاؤں کے ٹکڑوں، ہاتھ، سر، چہرہ اور کمر پر اپنی توجہ مرکوز رکھے جسم کے ہر حصہ کی مالش کے لیے دس منٹ ہر حصہ کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں اس طرح مکمل مالش ایک گھنٹہ، ڈیڑھ گھنٹہ سے 2 گھنٹہ تک جاری رہتی ہے۔ مریض کو مالش کے فوراً بعد نہیں نہانا چاہیے بلکہ کم از کم دو گھنٹے انتظار کرنا چاہیے۔ مریض کو صابن بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

مالش کے دوران حرارت پیدا ہونے کی وجہ سے، بیرونی طور پر خارش، سرخبادہ اور حتیٰ کہ چھوٹے چھوٹے کیل مہاسے بھی ظاہر ہو سکتے ہیں۔ مخلول کی مسلسل مالش کریں حتیٰ کہ پیشاب پھٹی جلد سے رسنے لگے اور زخم ٹھیک ہو جائیں۔ پرانا جوش دیا پیشاب کو کاٹنا، سوزش، انفیکشن، چھوڑے، جھلس جانا (جلتا) سوجن، زخم، اور کینسر کی گھٹیاں پر پٹی کی صورت میں باندھا جاسکتا ہے، اس کو بہت زیادہ مؤثر پایا گیا ہے اگر پرانا جوش دیا ہو پیشاب دستیاب نہ ہو، تو تازہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ایک دفعہ میں بیرون ملک گیا اس دوران چند مریضوں نے مجھے پوچھا کہ کیا مالش دل کے مریضوں کے لیے بھی بہتر ہے؟ میں نے خود دل کے مریض کا علاج نہیں کیا ہے، لیکن میں نے اپنے بھتیجے کے تجربہ سے استفادہ حاصل کیا ہے جو کہ دس سال سے پیشاب کے ذریعے علاج کر رہا ہے۔ میرا بھتیجا جو کہ ایک انجینئر ہے مشرق وسطیٰ میں دینی میں کام کر رہا تھا وہاں قیام کے دوران اسے دل کا دورہ پڑا اور اسے ہسپتال لے جایا گیا، اس کا علاج برقت ہو اور اسکی زندگی بچ گئی۔ لیکن ڈاکٹر نے اسے نصیحت کی کہ وہ کام چھوڑ کر آٹھ یا چلے جائیں۔ کیرالہ سے مدراس تک ٹرین کے سفر کے دوران اس نے ایک کتاب خریدی جس کا نام ٹیل (The water of life) تھا اور اسے جے، ڈبلیو آرم سٹراٹنگ نے ”پیشاب کے ذریعے علاج“ کے سلسلے میں لکھا اس کتاب کو پڑھ کر اسکی زندگی بدل گئی میرے بھتیجے سے تجربات کرنے کا فیصلہ کیا۔ کتاب میں دی گئی نصیحت کے مطابق اس نے تمام ادویاتی علاج چھوڑ دیا اور یہ نیا علاج شروع کیا اس نے مسلسل تین ماہ علاج جاری رکھا۔ جب وہ اپنے معمول کے چیک اپ کے لیے گیا تو اس کے ڈاکٹر نے اسے

بتایا کہ اس کی تمام رپورٹس نارمل ہیں لیکن اس کے باوجود اس نے میرے بھتیجے کو ادویات جاری رکھنے کو کہا میرے بھتیجے نے تب ڈاکٹر کو اپنے تجربات جو اس نے پیشاب کے ذریعے کیے آگاہ کیا ڈاکٹر نے دوبارہ مکمل چیک اپ کیا اور اسے یقین ہو گیا کہ میرا بھتیجا بالکل درست ہے، آج آٹھ سال بعد، وہ وہی واپس چلا گیا ہے اور اس جادوئی علاج یعنی پیشاب کے ذریعے ماش کو اپنائے ہوئے ہے۔

میرے بھتیجے نے اپنی ماں جو کہ شوگر کی مریضہ تھی اس کا علاج کیا اس نے انکی ادویات میں وقفہ ڈالنا شروع کیا اور خود پیشاب کے ذریعے ان کا علاج شروع کیا اس کی والدہ کو ایک دفعہ پھوڑے نکلے جو کہ بہت درد کرتے تھے اس نے پیشاب جو کہ تین سال پرانا تھا اس کی پٹی استعمال کی اور اس پٹی کو مسلسل پیشاب سے تر رکھا اس طرح زخم ایک ماہ کے اندر ٹھیک ہو گئے۔

کچھ مریض جن کی پیشاب کے ذریعے میں نے ماش کی، اس کے اچھے نتائج ملے ہیں جب میں دلا ایرا (اٹلی) میں تھا، مسٹر جارج بارانیو کی بہن اپنے کندھوں، کمر، کولہے، اور گھٹنوں میں شدید دردیں لے کر میرے پاس آئی وہ موٹا پالا کاشکار بھی تھی میں نے محسوس کیا کہ اس کی آئیورویک تیل سے ماش کرنے۔ اس کا وزن مزید بڑھ جائے گا تب میں نے اس کے ذاتی پیشاب سے ماش کرنے کا سوچا وہ راضی ہو گئی اور میں نے 7 دن اس کی ماش کی آخری دن اس کی تمام دردیں ٹھیک ہو گئیں اور ان کا دو کلو گرام وزن (4½ پونڈ) بھی کم ہو گیا۔

تقریباً چھ سال پہلے دو اٹالین نوجوان میرے پاس (Varanasi) (اٹلی) سے آئے ان میں ایک کی ٹانگ میں ایک بڑا زخم تھا جس میں پیپ پڑ چکی تھی دس دن سے زائد علاج کرنے کے باوجود زخم ٹھیک نہیں ہو رہا تھے میں نے ان سے اپنی میڈیسن استعمال کرنے کی اور مرہم پٹی کی اجازت مانگی۔ میں نے تین سال پرانا پیشاب جو کہ میرے پاس محفوظ تھا نکالا اور اس سے زخم صاف کیا میں نے زخم کی مرہم پٹی پیشاب سے تر پٹی سے کی، اگلے دن جب میں نے پٹی ہٹائی تو زخم سے نہ ہی خون بہ رہا تھا اور نہ ہی پیپ تھی۔ میں نے دوسرے دن بھی مرہم پٹی کی اس کے بعد وہ چلے گئے اور میں نے اسے کہا کہ وہ اپنے تازہ پیشاب سے زخم کی مرہم پٹی کرتا رہے اس نے مجھے اٹلی سے لکھا اور کہا کہ زخم بہت جلد بھر گیا تھا اور علاج قابل تعریف تھا۔

چار سال پہلے، پٹنا سے ایک عورت میرے آشرم میں آئی، اس کے کان میں شدید درد تھا اور کان پیپ سے بھرا ہوا تھا اس کو یہ تکلیف پہچھلے تین سال سے تھے اور مختلف علاج کروا کر تھک چکی تھی لیکن آرام نہ آیا کسی نے اسے میرے پاس آنے کو کہا اور اس طرح وہ میرے پاس آ گئی میں نے اسے پیشاب کے ذریعے علاج کے سلسلے میں بتایا اور وہ جلد راضی ہو گئی کیونکہ وہ ٹھیک ہونے کے لیے کوئی اور طریقہ آزمانا چاہتی تھی میں نے اس کے کان کی پٹی تین سال پرانے پیشاب کے ساتھ دن میں دو دفعہ دو ہفتے کے لیے کی۔ سب وہ جانے لگی تو میں نے اسے کہا کہ وہ اپنے کان کی پٹی اپنے تازہ پیشاب کے ساتھ کرے دو سال پہلے میرے آشرم میں آئی اور مجھے بتایا کہ اس جادوئی علاج سے اس کے مسائل ٹھیک ہو چکے ہیں۔

Bhau Phaunse، نے آشرم کا ایک پرانا رکن ہے، اسے انرجی جوئی اور مختلف علاج کروانے کے بعد ٹھیک نہیں

ہو رہی تھی، ایک دن میں نے اسے خود اپنے پیشاب سے مالش کرنے کے لیے کہا اس دن سے وہ بالکل ٹھیک ہو چکا تھا اور تجربہ کیا اس نے اپنا خود تازہ پیشاب مالش کے لیے استعمال کیا وہ مکمل طور پر ٹھیک ہو گیا اور اس نے اگلے دن بھی مالش کی۔

آیورویڈک مالش کے فوائد

یہ مالش خون کے سفید جزوہ کی پیداوار کو بڑھانے میں مدد دیتی ہے جو کہ جسم میں دائرس اور بیماریوں کے خلاف مدافعت اور مزاحمت قوت کو بڑھاتے ہیں آیورویڈک مالش کے 12 فوائد درج ذیل ہیں۔

(1) Jarahar: بڑھاپے کو دور کرنے کیلئے۔

ریڑھ کی ہڈی، پاؤں کے تلوے اور سر کی روزانہ بادام کے روغن سے مالش مردانہ قوت اور منی کی مقدار بڑھاتی ہے،

انسانی جسم سات اجزاء سے مل کر بنتا ہے۔

ہارمونز، سیال اور لعنب	Rasa	(i)
خون	Rakta	(ii)
گوشت	Mamsa	(iii)
اعصاب کے وتر (عضلات کا ملاپ)	Medha	(iv)
ہڈیاں، دانت اور تانخیں	Asthi	(v)
گودا	Majja	(vi)
منی یا انڈہ	Shukra	(vii)

ان سات اجزاء کی مالش جسم کو متوازن رکھتی ہے جو کہ اچھی صحت کو برقرار رکھنے کی ذمہ دار ہے اور بڑھاپے کی علامات کو کم

کرتی ہے،

(2) Shranahar: (تھکاوٹ کے احساس کو ختم کرنا)

تھکاوٹ جسمانی اور ذہنی بوجھ (کام) کا سبب ہے تھکاوٹ کے اثرات عضلات پر پڑتے ہیں اور ٹینشن کا سبب بنتے ہیں عضلات کو آہستہ آہستہ رگڑیں، تھکی دیں اور بل دیں اس طرح تھکاوٹ ختم ہو جاتی ہے۔

(3) Vatahar: (وانا کی رطوبت کا اخراج)

جسم کے اندر رطوبت چار بڑے سیال پر مشتمل ہوتا ہے جن کے نام خون، بلغم، ہیضہ، اور خلط سودا (یا مائیکولیا) یہ ایک فرد کی جسمانی اور ذہنی خصوصیات کا پتہ (سلاش) کرتے ہیں وانا جوڑوں کی دردوں کا سبب بنتا ہے۔ ماہانہ یا تائٹیل (ہندی لفظ) سے روزانہ مالش ان مسائل کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے، جو وانا کی بجد سے ہوتے ہیں۔

(4) Darsanakar: (نظر کی بہتری)

باقاعدہ ماش کرنے سے آنکھوں کی نظر بہتری ہوتی ہے اندھا پن اور آنکھوں کی دوسری بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے۔ پاؤں کی ماش خاص کر پاؤں کے انگوٹھے کے نیچے، گردن اور سر کی ماش آنکھوں کے مسائل کو دور کرتی ہیں اور نظر کو بہتر بناتی ہے۔

(5) Pushtikar: مضبوطی

رگڑ، دباؤ، گوندھنا، اس طرح کی مزید ماش قوت حیات کی سیال کی گردش کو بڑھاتی اور بہتر کرتی ہے اور جسم کو مکمل طور پر مضبوط بناتی ہے۔

(6) Ayuskar: (لمبی عمر)

باقاعدہ ماش سے ایک فرد اپنی زندگی کی عمر کو بڑھ سکتا ہے۔

(7) Swapnakar: (نیند لانے کیلئے)

معمول کی ماش نیند میں بہتری لاتی ہے لیکن سونے سے پہلے سر اور پاؤں کی کدو کے بیجوں کے تیل سے ماش کرنے سے گہری اور سکون آور نیند آتی ہے۔

(8) Twakdhritakar: (جلد کی مضبوطی یا سختی)

ماش جلد کو ہموار، چمکدار اور مضبوط بناتی ہے خشکی جسم میں وانا عنصر کی ایک نشانی ہے بعض اوقات خشکی پریشانی اور فکر کی وجہ سے ہوتی ہے اگرچہ سرد علاقوں کے رہنے والے لوگوں کی جلد سرد موسم کی وجہ سے خشک ہوتی ہے۔

(9) Klesha Sahatwa: (بیماریوں کے خلاف قوت برداشت)

ایک یقینی مزاحمت جو بیماریوں کے خلاف ہوتی ہے، ماش کے ذریعے بڑھ جاتی ہے کیونکہ یہ اٹھنی باؤی کی پیداوار کو بڑھاتی ہے، اور جسم کے سات عناصر (اجزا) کو مضبوط بناتی ہے جس کا ذکر Jarahar میں کیا جا چکا ہے۔

(10) Kapha\ vata Nirodhaka: (بلغم اور ہوا کے عناصر کے خلاف مزاحمت یا حفاظت)

مزاحمت یا حفاظت (ماش ان تمام عناصر سے افراد کو محفوظ رکھتی ہے جو کافا اور وانا کی وجہ سے ہوں۔

(11) Abhigat Sahatwa: (زخموں کے خلاف قوت برداشت)

ایک فرد جو باقاعدہ ماش کرواتا ہے اس کے چوٹ زخم جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں یہ نسبت ان افراد کے جو باقاعدہ ماش نہیں کرواتے۔

(12) Mariga Vana Balaprada: (جلد کو طاقت اور رنگ دینے والا)

رنگ، پیچیدگی، ساخت اور جلد کی طاقت ماش سے بہتر ہو جاتی ہے۔

کیرالہ کی آیورویڈک مالش

آیورویڈک مالش کی مخصوص مشق ایک لمبا عمل ہے، تیل تین عمل میں استعمال کیا جاتا ہے، مالش مریض کی جسمانی حالت یا عناصر کی وجہ سے مختلف ہو سکتی ہے۔ اگست، نومبر اور فروری ان تین علاقوں کے لیے بہترین مہینے ہیں۔

کیرالہ میں آیورویڈک مالش بڑھاپے میں Kayakalpa کی حیثیت سے کی جاتی ہے عام مالش کے لیے 21 دن درکار ہیں اور 21 دن کے علاقوں کے بعد آرام کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ علاقوں کے دوران یہ علاقوں کے بعد آرام کے دوران مریض کو جسمانی طور پر یا ذہنی طور پر سخت کام نہیں کرنا چاہیے مریض بکچھ روحانی کتابوں کا مطالعہ کر سکتا ہے۔ مریض کو دن کے وقت سونا نہیں چاہیے اور اس کے سر پر پسینہ نہیں آنا چاہیے تمام قسم کی حرکات مریض کی حالت کے مطابق استعمال کی جاسکتی ہیں۔ مریض کے لیے اگر ضروری ہو تو روزانہ آیورویڈک جلاب بھی دیا جاسکتا ہے۔

نہانے کے لیے جوش دیا پانی جس میں پتہ آیورویڈک نباتات شامل ہو ایک رات پہلے تیار کیا جاتا ہے، تاکہ پانی کافی حد تک ٹھنڈا ہو جائے بکھتی کا مین یا پتے کا مین مسابن کی جگہ استعمال کیا جاتا ہے تاکہ تین جسم سے اتر جائے۔ خاص آیورویڈک ٹانگ مریض کو استعمال کرنے کو کہا جاتا ہے، نہانے کے بعد تمام 42 دنوں میں ٹانگ دیا جاتا ہے۔

Pizhichil یا نچوڑنا

مریض کا تفصیلی معائنہ کرنے کے بعد آیورویڈک ڈاکٹر (Pizhichil) نچوڑنا یا بل دینا کے لیے آیورویڈک تیل مریض کو تجویز کر سکتا ہے۔ تجویز کردہ تیل واہستہ آہستہ آہستہ گرم کریں ایک بندل بنانے کے لیے ایک پرانا لیکن صاف کپڑا استعمال کریں مریض سے کہیں کہ وہ ایک ٹکڑی کے بننے، بے پرواہیت جائے جو کہ انسانی جسم کی مناسبت سے لمبا ہو کپڑے کے بندل کو گرم تیل میں ڈبوئیں۔ اس کو آہستہ آہستہ نچوڑیں مریض کے تمام بدن پر اس بندل کو آہستہ آہستہ (پیسے میں) یہ عمل آہستہ آہستہ کریں تاکہ تیل برابر مقدار میں گرم تیل کی مقدار کے برابر جسم پر پھیل جائے اور جب تیزی سے مالش کریں یہ تکنیک، حقیقتاً ایک تجربہ کار مالش کا فن ہوتا ہے۔

بل دینا یا Pizhichil یا نچوڑنا کا دورانیہ عام طور پر 14 دن جاری رہتا ہے مریض سے یہ توقع رکھی جاتی ہے کہ وہ علاقوں سے زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل کرنے کے لیے ان 14 دنوں میں یقینی تسلسل رکھے۔ پہلے دن ایک گھنٹہ مالش کریں دوسرے دن سے لے کر ساتویں دن تک 5 منٹ کا روزانہ اضافہ کرتے جائیں۔ ساتویں دن مالش ڈیڑھ تک کریں آٹھویں دن علاقوں میں 5 منٹ روزانہ کی کمی کرتے جائیں یہاں تک کہ 14 دن مالش کا دورانیہ دوبارہ ایک گھنٹہ رہ جائے۔

مالش اور مریض اس بات میں انتہائی احتیاط کریں کہ مریض کے سر پر پسینہ آئے، Pizhichil (نچوڑنا) کا بہترین وقت صبح سویرے ہوتا ہے، مریض کو دن کے وقت سونا نہیں چاہیے اور نہ ہی کوئی زیادہ محنت والا کام کرنا چاہیے قانون کے مطابق۔

مریض کو علاج کے دوران نہانا نہیں چاہیے لیکن غیر معمولی کیسوں میں اگر مریض نہالے تو مریض کو ڈاکٹر کی رہنمائی میں ایسا کرنا چاہیے، ہدایات کے مطابق پانی مناسب حد تک ایک رات پہلے ضروری نباتات کے ساتھ ابلانا چاہیے، ٹخنڈا پانی تب اگلے دن استعمال کیا جاسکتا ہے۔

علاج کے 14 دن بعد مریض کو کم از کم 2 ہفتے آرام کرنا چاہیے آرام کرنے کے وقفہ کے دوران ماش کے لیے تجویز کردہ تیل استعمال کرنا چاہیے اور نہانے کے لیے جوش دیا ہوا پانی استعمال کیا جاتا ہے، Pizhichil کے زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل کرنے کے لیے اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ مریض کو علاج کے دوران یا آرام کرنے کے وقفہ کے دوران پسینہ نہ آئے۔ ایک لکڑی کا کم گہرا لب کی مانند میز جس کی اندرونی پیمائش 7 فٹ لمبی، اڑھائی فٹ چوڑائی اور 6 انچ گہرائی ضروری ہے، میز کا ایک کنارہ دوسرے کنارے سے اونچا ہونا چاہیے تاکہ تیل جو مریض کو لگایا جاتا ہے وہ پھیل جائے نچلے کنارے کے پاس ایک سوراخ ہونا چاہیے اور اس سوراخ کے ساتھ ایک ٹوب ایک بوتل یا ایک ٹلی میں تیل کو اکٹھا کرنے کے لیے لگی ہوئی چاہیے، سر کو ایک تولیہ سے لپیٹ دینا چاہیے تولیہ ٹخنڈے پانی میں ڈبو کر نچوڑ دینا چاہیے، تاکہ ماش جو کہ گرم تیل سے کی جاتی ہے اس سے سرد متاثر نہ ہو۔

Navarakkizhi (پکاتے والی خاص چاول کی گانٹھ)

یہ طریقہ یا یہ علاج خاص کر پولیو، فالج اور وہ عوامل جو Pizhichil سے مطابقت رکھتے ہیں، میں استعمال ہوتا ہے، فرق جو ہوتا ہے وہ جو شانندہ (Kashya) بنانے کا ہوتا ہے۔ چاول کا جو شانندہ بنانے کے لیے درج ذیل اشیاء کو ملا یا جاتا ہے۔ کرٹا (کٹھنسی) جو کہ تقریباً 3 پونڈ بھاری ہوا سکے ٹکڑے کریں اس کو $3\frac{1}{2}$ گیلن (15 لیٹر) پانی میں ابالیں۔ پانی کو اتنا جوش دیں کہ پانی کی مقدار گھٹ کر 4 لیٹر رہ جائے (اب یہ Kashaya کہلائے گا) اس جوش دینے پانی سے 2 لیٹر پانی لیں اس میں $\frac{1}{2}$ پائنت (پیمانہ کا آٹھواں حصہ) گائے کا دودھ ڈالیں اور $\frac{1}{3}$ پائنت ($3\frac{1}{4}$ لیٹر) تاوارا چاول، ڈالیں، تاوارا اعلیٰ کے یہ خاص چاول ہوتے ہیں، عام طور پر یہ علاج کے لیے استعمال ہوتے ہیں، اس کو اچھی طرح پکائیں تب کچے ہوئے چاول کو 8 برابر حصوں میں تقسیم کر دیں، ہر حصہ کو ایک صاف کپڑے کے ٹکڑے میں باندھ دیں اب آپ کے پاس چاول جو کہ اچھی طرح پک چکے ہیں اس کے 8 بندل (گانٹھ) ہوں گے۔ باقی $3\frac{1}{2}$ پائنت (2 لیٹر) Kashaya (جو دیا ہوا پانی اور کرٹا) میں $1\frac{1}{2}$ لیٹر گائے کا دودھ ملائیں اور جوش دیں۔ اس کو چولہے سے اتار لیں اور اس چاول کے 4 بندل بتالیں۔

دو ماشی ماش اور علاج کے لیے ضروری ہوتے ہیں ایک ماشی جسم کے اوپر والے حصے کی ماش کرے اور دوسرا نچلے حصہ کی ماش کرے دونوں ماشی دو گرم بندل اپنے ہاتھ میں لے کر استعمال کرتا ہے اور اسے مریض کے جسم پر آہستہ آہستہ گوندھنے کی طرح ماش کرتا ہے اس ماش کے فن کی صداقت یہ ہے کہ ماشی ایک ہی وقت میں مریض کے جسم پر برابر مقدار میں گرمی اور دباؤ ڈالتا ہے

جب ماشی Kashaya سے چار بندل لے چکا ہو تو وہ دوسرے چار بندل اس میں ڈال دے تصور 39 ماشی کے علاج کو ظاہر کرتا ہے۔

یہ ماش اس میز پر بھی کی جاسکتی ہے جس کا ذکر Pizhichil میں کیا گیا ہے، علاج کے دوران مریض کا سر ایک تیلے تو لیہ (نچوڑ ہوا ہو) سے لپینا ہونا چاہیے

Flow بہاؤ یا DHARA

Dhara کا مطلب بہاؤ ہے مریض کے جسم پر تیل کے بہاؤ سے یہ علاج شروع کیا جاتا ہے، Pizhichil اور Nawarakkizhi سے مراد گرم ماش ہے لیکن Dhara ٹھنڈی ماش ہوتی ہے۔ Dhara میں نہ صرف تیل استعمال کیا جاتا ہے، بلکہ جو شانہ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ علاج کے لیے درج ذیل کوئی بھی سیال استعمال کیا جاسکتا ہے۔ (i) Takram یا مکھن نکلی لسی (ii) خالص گائے کا دودھ یا Ksheri (iii) نرم گرمی کا تیل (iv) kadi یا کچے چاول جو پانی سے دھوئے ہوئے ہوں۔ (v) تازہ خالص پانی (vi) ادویاتی Kashayas اور ادویاتی تیل سر کے لیے درج ذیل استعمال کیا جاسکتا ہے۔

(i) Bhringanalakadi (ii) Manjishtadi (iii) Asanavilwadi (iv) Triphaladi (v) Chandanadi (vi) Tungadhramadi and Balaguluchadi.

جسم کی ماش کوئی ایک تیل مثلاً:

Bala, Dhanwamtara tail Pinda taila, Prabhanjana, Ksheerabala, vimardhana and Balaswagandhadi

سے کی جاتی ہے تصویر 140 اس کو علاج کو تفصیل سے ظاہر کرتی ہے۔

Dhara کے لیے ٹاکرم خاص تیار کیا جاتا ہے، 7 اونس صاف Nagarmotha, Muthama (200 گرام) ایک کپڑے میں باندھا ہوا ہو، 1½ لیٹر دودھ میں ڈالیں اور 6 لیٹر پانی ڈال کر جوش دیں، یہاں تک کہ ڈالا ہوا پانی بھاپ بن کر اڑ جائے اس کے بعد دودھ کو ٹھنڈا ہونے دیں اس سے Nagarmotha بندل کو ہٹائیں اور اس میں مناسب مقدار میں دہی ڈالیں، پانچ سے چھ گھنٹوں میں دودھ جم جائے گا اور دہی بن جاتا ہے اس دہی کو صبح سویرے منگے میں ڈال کر مکھن نکالیں مکھن نکلی لسی کو دہرا کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے دہی کو منگے میں ڈالنے کے دوران ٹھنڈے پانی کی بجائے صاف Muthanga استعمال کریں اس طرح dhara کیلئے 1½ لیٹر دودھ، 5 لیٹر مکھن نکلی لسی تیار ہو جاتی ہے۔

Ksheera (Flow) Dhara کے ساتھ تازہ گائے کے دودھ سے تیار کیا جاتا ہے، آیور ویدک ادویات مثلاً چندن، صندل نکڑی سے بنی لسی، کافور Panchagandha عام طور پر ڈالا جاتا ہے۔ ان ادویات (آیور ویدک) میں دودھ ڈالنے سے

پہلے ادویات کو ایک عمدہ لہنی (پیسٹ) کی صورت میں بنانا چاہیے۔ Dhara کے لئے ایک لکڑی کشتی کی شکل جیسی نالی ایک میز پر لگائی جاتی ہے، یہ میز سا گوان کی لکڑی یا گلاب کی لکڑی سے بنا ہوا ضروری ہوتا ہے۔

Droni (لکڑی کشتی نما) 7 فٹ لمبی اور 2½ فٹ چوڑی ہونی چاہیے اور 10 انچ گہری ہونی چاہیے ایک سرعام طور پر دوسرے سرے سے معمولی سا اونچا ہوتا ہے، نچلے سرے میں ایک سوراخ ہوتا ہے جس کے ساتھ ایک ٹیوب منسلک ہوتی ہے اس کے ذریعے سیال جو Dhara کے لیے استعمال ہوتا ہے اسے ایک بوتل یا ایک تلی میں اکٹھا کیا جاسکتا ہے۔

مریض Droni میں لیٹتا ہے اور اپنا سر اونچائی والے سرے کی جانب رکھتا ہے سیال جو بوتل یا ایک تلی میں اکٹھا کیا جاتا ہے اس سیال کو دن میں دو یا تین دفعہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ (ایک ہی مریض پر) تیل کو نچلے سرے کی طرف یعنی ناگلوں کی طرف بہانا چاہیے اور اس طرح تیل کو لکڑی کی بن تلی میں اکٹھا کیا جاسکتا ہے۔

ایک صحرائی (لوٹا) جو کہ سونے یا چاندی کا بنا ہوتا ہے۔ Dhara کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے آپ ایک مٹی کا بنا مرتبان (صحرائی) بھی استعمال کر سکتے ہیں اگر سونا یا چاندی کا مرتبان مہیا نہ ہو۔

منظوبہ مرتبان (صحرائی) کے چیندا میں ایک سوراخ کر لیں اور اس سوراخ میں سوت سے بنی تلی لگا دیں مرتبان کو لکڑی سے بنی تلی کے اوپر لٹکا دیں جس میں مریض لیٹ رہا ہوتا ہے مرتبان میں تجویز کردہ سیال، تیل یا کرم یا Kshccra ڈالیں سیال کو مریض کے جسم پر ٹپکنے دیں سر سے علاج شروع کریں اور پاؤں تک جائیں۔ Dhara کے لیے ایک تجربہ کار ماشی اور دو اسٹنٹ کام کیلئے درکار ہوتے ہیں تاکہ وہ ایک ماہر آیورویڈک ڈاکٹر کے تحت کام کریں۔ ماشی اور اس کے اسٹنٹ کو علاج کے دوران مریض کی روزانہ دیکھ بھال کرنی چاہیے علاج کا دورانیہ Navarakkizhi Rizhichil کے برابر ہوتا ہے۔

علاج ایک گھنٹہ جاری رہتا ہے، 3 لیٹر سیال مریض کے جسم پر 20 یا 25 منٹ انڈیلیس، تب دوبارہ وہی سیال استعمال کریں جو کہ لکڑی سے بنی تلی کی گہرائی میں اکٹھا کیا ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ بدن میں علاج مکمل ہو جائے، پہلے سے بیان کردہ ضروریات کو علیحدہ کر لیں علاج کے لیے مزید سامان کی ضرورت ہوتی ہے۔ 3 تپائی، سر کے لیے تیل، جسم کے لیے تیل، نخود، موگ یا موگنی کا سفوف، مسابن کی بجائے، اور کپڑا کا ایک ضروری ٹکڑا۔

Dhara جسم کے مخصوص (یا خاص) حصوں پر استعمال کیا جاسکتا ہے، مثلاً جیسا کہ صرف سر پر، کسی مخصوص اعضاء، صرف

آنکھوں پر یا تمام جسم پر۔



KINDI (EWER OR PITCHER)

ٹانگوں سے ماش کرنا

کیرالہ میں کچھ ماہر ماشی مریض کی ماش اپنی ٹانگوں سے کرتے ہیں۔ ایک لمبی، ہموار اور مضبوط رسی کوچھت سے باندھا جاتا ہے۔ تصویر (42-44) ماشی رسی کا نچلا سرا پکڑ کر رکھتا ہے جب کہ مریض کی ماش ٹانگوں سے کرتا ہے جو کہ ایک چٹائی پر لیٹا ہوتا ہے، یہ چٹائی رسی کے بالکل نیچے ہوتی ہے ایک پلیٹ جس میں کافی تیل ہوتا ہے ہاتھ میں پکڑی ہوتی ہے ماش اپنے پاؤں کے کموے سے ماش کرتا ہے جو کہ ہاتھوں کی جانے والی ماش سے مشابہت رکھتی ہے اگر مریض انتہائی طاقتور ہو تو ماش اپنے پاؤں کے دونوں کموے کمر، چوترا اور کولہے پر استعمال کر سکتا ہے۔

ادارے کی بہترین بکس

<p>قبول اور مشہور کتاب قدیم پرانا ایڈیشن ویسی شکل میں مہیپ کر آ گیا جس میں 250 تصاویر اصل موجود ہیں اصل ایڈیشن کی پہچان 250 تصویریں دیکھ کر کتاب خریدے اس کتاب کی اصل حقیقت یہ ہے کہ اس میں ایک ہزار بیماریوں کے نام اور دو انگریزی، عربی میں موجود ساتھ ایک ہزار علامات ایک ہزار اسباب، ایک ہزار نسخہ جات با تصویر موجود ہیں۔ دو جلدیں یکجا 250 تصاویر کے ساتھ۔</p>	<p>خزانہ حکمت حکیم وڈاکٹر غلام جیلانی قیمت = 750/-</p>
<p>بر حکیم وڈاکٹر کی ضرورت ہو نالی طب میں ایسی دوائے جو حکیموں کو سر سے پتہ نہیں اور ہماری کونسل اجازت سے آپ اب حکیموں کو ایلو پیتھک میڈیسن دے سکے گے لیکن کونسی میڈیسن 200/250 کے تک بھگ میڈیسن حکومت کی اجازت سے آپ بڑی آسانی سے استعمال کروا سکتے ہیں۔ پانچ سو سے زائد طبی یونانی کے حکومتی نسخہ جات حکومت نے طبیوں کو استعمال کرنے کے لیے اجازت دی جو ریسرچ شدہ نسخہ جات ہیں۔ 1965ء کے ایکٹ کے تحت فارما کویا جہد یہ دواؤں کا اضافہ حکیم مقصود کی زیر نگرانی با اجازت۔</p>	<p>طبی فارما کویا (طبی کونسل اسلام آباد) ترتیب و اضافہ حکیم مقصود علی نایاب فونو انیسٹ قیمت = 650/-</p>

مالش سے شفا (کیس کا مطالعہ اور خلاصہ)

23 سال پہلے گونڈانجی نے سرینبیوں سے مختلف امراض کا علاج حیران کن آرٹ یعنی مالش سے کیا اور ان کو شفا ہوئی،

یہاں اس کی چند مثالیں ہیں۔

(1) شری شائی واجی، آچار یاوائی نو با کا چھوٹا بھائی، کا ایکسڈنٹ ہوا جس میں اس کی دائیں ٹانگ میں بہت زیادہ فریکچر ہوا۔ پلاسٹر اتارنے کے بعد وہ چل نہیں سکتا تھا اور نہ ہی ڈاکٹر کی بتائی ہوئی ورزش کر سکتا تھا وہ جب مالش کے طریقہ علاج کے ذرا اثر گذار ایک مہینہ تک مالش کے دوران آئیورویک ادویاتی تیل استعمال کیا گیا اور آہستہ آہستہ وہ چھری کے بغیر چلنے کے قابل ہوا۔

(2) شری بابولا، آگرہ کار بننے والا، وہ آشرم کا ایک رکن تھا، اسے شدید فالج، کا تھما ہوا، گونڈانجی نے آئیورویک ادویاتی تیل کے ساتھ باقاعدہ اس کی مالش کی اور ساتھ اندرونی طور پر آئیورویک ادویات دئی گئیں یہ ادویات ایک ڈاکٹر نے تجویز کی تھیں۔ اس علاج کے چند مہینوں بعد بابولا پہلے کی مانند چلنے کے قابل ہو گیا۔

(3) اٹلی کے شہر پاڈوسا سے ایک گونڈانجی کے پاس آیا اور بے خوابی کی شکایت کی۔ مالش کے دوران یہ کے دوران آدمی کی نیند گہری ہوئی اور وہ نیند میں خرانے لینے لگا۔

(4) ایک سولہ سال کی لڑکی اٹلی کے شہر بانیلا سے آئی اسے حیض بے قاعدہ آتے تھے اور اس کی چھاتی بڑھ نہیں رہی تھی اس لڑکی کی 15 دن مالش کی گئی مالش کے بعد اس کے حیض باقاعدہ ہو گئے اور اس کے اپستان بھی بڑھ گئے۔

(5) اٹلی، برجویریا میں، ایک 25 سال کی عورت برف پر پھسلنے کے دوران کمرنی ہسپتال میں اس کی بائیں ٹانگ پر پلاسٹر چڑھایا گیا۔ جب پلاسٹر اتار لیا تو اسے محسوس ہوا کہ وہ اپنی بائیں ٹانگ پھیلا نہیں سکتی۔ ڈاکٹر جو اس کا علاج کر رہا تھا اس نے ورزش تجویز کی لیکن ورزش کرنے سے افاقہ نہ ہوا۔ آپریشن تجویز ہوا لیکن وہ فوراً گونڈانجی کے پاس علاج کے لیے چلی گئی اس نے عورت کی ٹانگ کی مالش خاص تیل سے کی مالش صبح اور شام تین دن کی گئی وہ عورت چلنے کے قابل ہو چکی تھی اور وہ ایک چھری کے بغیر چل نہیں سکتی تھی۔ کئی ہفتوں کی مسلسل مالش سے وہ اپنا کمرانے کا سبق کسی بھی وقت کے بغیر لینے لگی۔

(6) ایک حاملہ عورت، عمر 40 سال، گونڈانجی کے پاس ٹیورن اٹلی میں آئی اس نے بتایا کہ اس کے کئی حمل ضائع ہو چکے تھے اور وہ اس بچہ کے لیے بہت احتیاط کر رہی تھی گونڈانجی نے اس عورت کو بتایا کہ وہ ایک ڈاکٹر نہیں تھا لیکن وہ ٹیورن میں قیام کے دوران اس کی مالش کرے گا اسکے طالب علموں نے عورت کی مالش اس کے بعد جاری رکھی کئی مہینوں بعد گونڈا

نجی کے طالب علموں نے اسے خط لکھا کہ عورت کو کسی ڈاکٹر کی مدد کے بغیر ایک نارمل ڈیوری کے ذریعہ بچہ ہوا اور بچہ اور ماں دونوں کی صحت بالکل ٹھیک تھی۔

مالش کے ذریعے شفاء (علاج)

یہ حصہ احتیاط اور علاج پر مشتمل ہے کہ عورت سے پرہیز بہتر ہے۔ بیماری کے خلاف احتیاط، روزانہ خود کی مالش بہت ضروری ہے، مالش میں یہ بات ذہن نشین رکھنی چاہیے کہ مالش کا رخ دل کی طرف ہونا چاہیے۔ سابقہ اسباب میں احتیاط کے بارے میں پہلے سے بیان کیا جا چکا ہے اس حصہ میں ہم مختلف تکنیک خاص عناصر میں بیماریوں سے نجات اور شفا کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

خاص قوانین

جسم کا نچلا حصہ: نچلے اعضاء اور عضلات کے علاج کے لیے، رگڑ ضروری ہوتی ہے، انگلیوں یا انگوٹھوں کے پور (سرے) متاثرہ حصہ پر رکھیں تب دائروی حرکت کی صورت میں جلد کے نیچے نشوز کو حرکت دیں اس بات کا خیال رکھیں کہ دباؤں برقرار رہے اور نہ ہی جلد پر انگلیاں اور انگوٹھے پھسلنے کی غلطی ہو۔ اپنے ہاتھ کو ایک چھوٹے دائرہ کی صورت میں حرکت دیتے رہیں اور اوپر کی جانب حرکت بار بار دہرائیں اور سب سے اونچی جگہ پر پہنچ کر انگلیوں کو اور انگوٹھوں کو ہٹالیں اوپر والے نشوز کو اگرچہ زیادہ دباؤ درکار ہوتا ہے، ان نشوز کو ان جگہوں پر دباؤ بہت زیادہ طاقت استعمال نہ کریں یہ حرکت خاص قسم کی ہوتی ہے جس میں رکاوٹ بھی ہوتی ہے اس کو مالش نہیں کہا جاسکتا ہے اسے ریزہ کے مہروں، عضلات کے بندھن (وتر) اور جوڑوں پر استعمال کریں ریزہ کے علاج کے وقت ہر جوڑے کے لیے نزدیک اور بند قریب کی مانند رگڑیں۔ ریزہ کے دونوں جانب دائروی حرکت کی صورت میں رگڑیں۔

جسم کا اوپر والا حصہ

گردن کی مالش ایک دائروی حرکت کی طرح چیزوں کی ہڈی کی جانب انگوٹھوں کو اکٹھا استعمال کرتے ہوئے کرنی چاہیے جبکہ انگلیاں سے گردن کو پکڑنا چاہیے اس حرکت سے گردن کی سختی دور کی جاسکتی ہے یہ مالش یا حرکت زیادہ تر کمر اور گردن کے دونوں جانب کی جاتی ہے۔ رگڑ، عضلات کو دبانا، عضلات کی مالش کے دوران ایک دم زور لگانا، تمام لطیف حرکات ہیں یہ حرکات چہرہ پر کی جاسکتی ہیں اس حرکت کو نرمی سے شروع کریں۔ سر پر رگڑ چھوٹے دائرہ کی شکل میں ہونی چاہیے تاکہ کھوپڑی کی ہڈیوں کی مالش ہو سکے۔ جو کہ خون کی گردش کو بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔

اعصاب کی بیماریاں

نکڑی کا درد، ران کی بڑی عصب کا اعصابی درد نکڑی کا درد کہلاتا ہے، پٹھوں کی مالش سے علاج شروع کریں اور پوری عصب پر نیچے کی جانب آہستہ آہستہ مالش کریں رگڑ بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔ علاج ایک بڑا حصہ چوتڑ پر کیا جاتا ہے۔ جہاں خم کا سرو واقع ہوتا ہے، زیادہ سے زیادہ دباؤ ڈالیں جتنا دباؤ مرینس برداشت کر سکے اس بات کا خیال رکھیں کہ عصب زخمی نہ ہونے پائے رگڑ درد والے نقاط پر لگائیں یہ نقاط کولہبے کی ہڈیاں، کمر، ران اور نکتوں میں واقع ہوتے ہیں، دھوپ سینکنا ان حالت میں بہتر ہے۔ پٹھوں کی مالش سے یقیناً سکون ملے گا اس کے بعد تمام رگڑ کے ذریعے علاج اپنانا چاہیے مرینس سے کہیں کہ وہ اپنا ایک ہاتھ گھٹنا بند پر رکھے اور دوسرا ہاتھ جوڑ کے نیچے رکھے۔ مرینس اپنی ٹانگ کو جہاں تک ممکن ہو اوپر اٹھائے تاکہ اسے کوئی تکلیف نہ ہو اسی طرح عصب کو پھیلائے تب مرینس اپنے گھٹنا کو موزے اور تمام اعضاء کو پیٹ کی طرف واپس کھینچے اب پٹھوں کی چوتڑ پر بلکہ پوری ٹانگ پر (مالش) کریں۔

(2) گنٹھیا

کوئی بھی حصہ جس کا درد کی وجہ سے علاج کیا جاتا ہو اس حصہ پر خاص توجہ رکھتے ہو اس حصہ کی خاص (عام) مالش کریں مرینس سے کہیں کہ وہ گہرا سانس لے اور باقاعدہ دوسری جسمانی ورزش کرے تب جوڑوں کی ورزشوں میں مبتلا حصہ کو توجہ دیں خاص کر غیر صحت مند اور درد میں مبتلا عضلات کی مالش کرے تمام قابل ذکر عضلات کی حرکات استعمال کی جاسکتی ہیں پٹھوں کی مالش کے ساتھ ساتھ عضلات کا گوندھنا، گہری رگڑ (مزاحمت)، اور مارنا سے اچھے نتائج پیدا ہوتے ہیں اس کے بدلے سوزش میں کمی اور ریشے دار بانٹوں میں نرمی آتی ہے۔

(3) جوڑوں کی سوزش

Arthritis اس خوف ناک لفظ سے مراد ہے جوڑوں کی سوزش ہوتا ہے، جوڑوں کا پتھرا (سخت ہونا) اور ضرب کی وجہ سے جوڑوں کی سوزش ایک ہی طرح متاثر ہوتے ہیں اس بیماری کے علاج کے لیے گرم پانی سے تین منٹ کی بھاپ لیں اس کے بعد ٹھنڈی پٹی سے ایک منٹ کے لیے باندھ دیں اور دوبارہ تین منٹ گرم پانی سے بھاپ دیں۔ تب:

Prabhanjana Virmardana Taila Maharararyana, Sahacharadi (ہندی کے الفاظ ہیں)

سے مالش کریں۔ مالش کے بعد ایک گھنٹہ کا 3/4 حصہ دن میں متاثرہ حصہ کو باندھ دیں یہ علاج 41 دن جاری رہنا چاہیے۔

جوڑوں کا سخت ہونا (پتھرا) اکثر جوڑ سرخ اور سوجھے ہوئے ہوتے ہیں اور جوڑوں کے حرکت کے وقت بعض اوقات درد بڑھ جاتا ہے ان حالات میں صحیح جوڑ کی مالش مت کریں، بلکہ متاثرہ حصہ کے اوپر پٹھوں کی مالش کریں اور عضلات کو گوندھیں،

ماش کرنے سے جلد سکون ملے گا اور جوڑوں کو ٹھیک کر دے گی اور بیماریاں مثلاً قبض اور گردش خون کو بہتر کرتی ہے۔

(4) گنٹھیاوی درد

یہ درد جسم میں الکی کی مقدار بڑھ جانے سے ہوتا ہے، چنانچہ دل کی جانب ماش کرنے سے درد کو سکون ملے گا، دباؤ متاثرہ جوڑے گرد لگانا چاہیے گوئدھنا (ماش کی ایک قسم)، رگڑ، اور ارتعاش ماش کے دوران بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔ بھاپ لینا، پسینہ آنا اور ماش کرنا، تینوں کا اکٹھا کام کرنا ایک معجزہ سے کم نہیں ہے۔

(5) پولیو

بچے بعض اوقات ہائیفائیڈ بخار کے بعد اس بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بیماری کے شروع کی حالت میں مچھلی کے تیل کی ماش اچھے نتائج دیتی ہے۔ ماش کے طریقوں میں عضلات کا گوئدھنا (ماش کی قسم) ماش کے دوران ایک دم دباؤ لگانا، پنچوں کی ماش، دائرہ کی صورت میں ماش، تالی اور ارتعاشی ماش بھی ملوث ہوتی ہیں کمر کی ماش بھی ضروری ہوتی ہے مریض کی ماش دن میں دو دفعہ کریں اور ہر دفعہ 30 منٹ ماش کی جاتی ہے ایک نقطہ پر متاثرہ حصہ کی ورزش کریں یہاں تک کہ مریض خود ورزش کرنے کے قابل ہو جائے ورزش کے بعد مریض Shavasana (بندی لفظ) کی حالت میں 10 تا 15 منٹ لیٹ جائے۔ ماش کے لیے مچھلی کا تیل استعمال کریں۔

(6) فالج

فالج اکثر، صدمہ، بیماری یا چوٹ لگنے کی صورت میں واقع ہوتا ہے، حرکی طاقت اور احساسات میں کمی، اہم علامات ہوتی ہیں جسم پر فالج عموداً سر سے پاؤں، یا صرف جسم کے کسی ایک حصہ پر واقع ہوتا ہے، دماغ کا حصہ (سائڈ) جو متاثر ہوتا ہے وہ فالج والے حصہ کے مخالف سمت واقع ہوتا ہے، معمول کی ماش روزانہ کی جاسکتی ہیں۔ آیورویڈک تیل ایک ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ عضلات کی ماش، ماش کے دوران ایک دم زور لگانا اور ساتھ گوئدھنا (ماش کی قسم) اور ماش کے دوران زور سے لگائی جانی والی تھپکی جسم کے متاثرہ حصہ کے لیے خاص مددگار ثابت ہوتی ہے۔

مقامی طور پر فالج ایک ہاتھ، ایک ٹانگ، یا چہرہ کے ایک جانب یا جسم کے دوسرے حصوں کو متاثر کر سکتا ہے۔ ادویاتی تیل سے عام ماش فالجی اعضا کو نمایاں تئوریت دیتی ہے۔

سرخ بوتل میں تیار تیل سے ماش یا کوئی ایک تیل مثلاً ماہانہ ریانا ٹیلا، پائینڈا ٹیلا، پراہنجانا، واٹمیر دانا اور کشیر ابالا تیل سے ماش کی جاتی ہے۔ گوئدھنا (ماش کی ایک قسم) ماش کرتے وقت ایک دم زور لگانا، موڑنا (نچوڑنا) مارنا، رگڑ اور ارتعاشی ماش کے دو طریقے آزمانے جاسکتے ہیں ورزش متاثرہ جوڑوں کو زندگی دیتی ہے Pizhichill بھی علاج کے طور آزمائی جاسکتی ہیں۔

(6) کوڑھ، جذام

مریض دوسرے طریقہ علاج کے ساتھ ماش بھی جاری رکھ سکتا ہے۔ ماش کے لیے جذام والے حصے کو پہلے پھیلے ہوئی موم سے (100F^o - 120F^o یا 38c^o تا 39c^o) لپ کریں۔ متاثرہ حصہ کے لیے نیم کا تیل استعمال کریں۔

(8) اعصابی تناؤ میں کمی

حسی اعصاب میں حرکت (انظراری) یا دماغ کی ماش، جبکہ دماغ کی ماش سے حرکی اعصاب کو سکون ملتا ہے مرکزی اعصابی نظام دماغ، حرام مغز اور اعصاب پر مشتمل ہوتا ہے، حرام مغز کے پٹھے دو مہروں کے درمیان جسم میں تمام جوڑوں، عضلات اور جلد میں پھیلے ہوتے ہیں ریڑھ کے مکمل مہروں پر آہستہ آہستہ ماش کرتے وقت ایک دم زور لگائیں۔ ماش کمر کے نچلے حصہ سے شروع کر کے گردن کی جڑ تک لائیں اس سے نمایاں فرق پڑے گا۔

ماش کی حرکت آہستہ آہستہ ہونی چاہیے اور متوازن طریقے سے بار بار دہرانا چاہیے۔ گھبراہٹ یا پریشانی میں ایک ہمدردی والا ہاتھ مریض کو سکون اور آرام دیتا ہے۔

ماش، مریض کے حالات کو آسانی سے متاثر کرنے کے قابل بنا سکتی ہے، مثلاً اعصابی بیماری اور مسٹر یا ماش خواہش کے مطابق نتائج دیتی ہے اور مریض کی جسمانی حالت کو فائدہ بھی دیتی ہے۔

(9) پاگل پن

اس بیماری میں دوسرے تجویز کردہ علاج کے ساتھ ماش کے مختلف طریقے استعمال کیے جاتے ہیں، سرگردن اور کمر کی ماش میں مندرجہ ذیل تیل استعمال کیے جاتے ہیں:-

Tekaraja, clandanadi, Amrutadi, Aliquot, Mamjishtadi, Bringamalakadi.

یا آسانی بومس سے تجویز کردہ تیل، دن میں دو دفعہ علاج کیا جاتا ہے ایک دفعہ صبح اور ایک رات سونے سے پہلے، گرمیوں میں گردن اور کمر کی ٹھنڈی ماش کریں اچھے نتائج ملتے ہیں طریقے مثلاً ماش کرتے وقت ایک دم زور لگاتا، مارتا، تالی بجانا اور ارتعاشی طریقہ 30 منٹ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

(10) بلند فشار خون

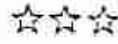
پہلا اور اولین پرہیز مریض کو انکوخل اور سگریٹ نوشی سے باز آنا چاہیے ایک متوازن اور پرہیزی خوراک دوسرے طریقہ علاج کے ساتھ ضروری ہے سر کو اور پاؤں کو سیدھی اور آہستہ آہستہ ماش کریں اس طرح دل سے خون لانے والی شریانوں پر دباؤ کم

پڑتا ہے۔ خون کی صفائی کی مدد کے لیے مریض کو معمول سے بہت کم زیادہ پانی پینا چاہیے۔ ہموار ماش، ہموار تالی بجاتا، (ماش کرتا) اور بلکی ارتعاشی تکنیک 15 منٹ سے زائد استعمال نہیں کی جاتی ہیں۔

ماش کے بعد 15 منٹ شیواسانا کا استعمال مریض کو شفا دیتا ہے۔

متواتر لمف خون کے دباؤ کو کم کرتے ہیں مریض کی مدد کے لیے ماش بلند فشار خون میں بھی مددگار ہوتی ہے یہ (ماش)

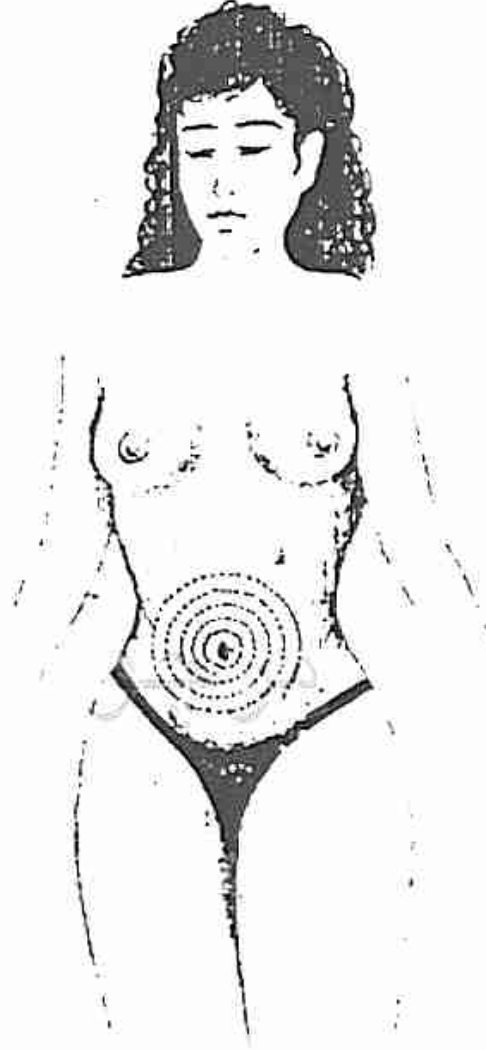
دردوں اور دباؤ کو بھی ختم کرتی ہے اور فطری طور پر سانس لینے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔



ادارے کی طب یونانی پر بہترین کتب

<p>پہلے فارمولہ آف میڈیسیں کا ترجمہ طبی فاما کوپیا۔۔۔ نئی معلومات طب کی جو پہلے آپ سے بہت دور تھیں اب آپ کی پہنچ میں۔۔۔ مرکبات، مجربات کا حسین استراحت۔۔۔ دوائیں بھی اس میں آپ کو ملیں گی اور دوائیں بنانے کے طریقے آسان اور بہترین انداز میں موجود۔۔۔ اس کتاب میں ہر دوا ساتھ اس کے مختلف نام بھی درج کئے گئے ہیں</p>	<p>طبی فاما کوپیا مرتب اثرین برہانی ریسرچ ٹول قیمت = 300/-</p>
<p>شریت، ہونون، ہیرے وغیرہ اور دواؤں کے ستوف زیادہ دیر تک محفوظ رکھنے کے لئے اس کتاب میں موجود طریقے استعمال میں لائیں۔ دواؤں کی بہترین طور پر تیاری اور حفاظت سے متعلق معلومات پر مبنی ایک جامع کتاب۔</p>	<p>دواؤں کو محفوظ رکھنے کے طریقے تعمیر تصودی قیمت = 150/-</p>
<p>ایسے مجربات جیسے پرانے زمانے کی اشرفیا یعنی ایسے مجربات جو بنا کر تیل کریں۔ یہ واقع اشرفی کا مول دین کے لیکن یہ کام صرف ہماری اس کتاب میں درج ہے۔ ہر نسخہ صرف 6۳5 دوائے اور عمل ایک مرکبات تیار نسخہ اور جدید علاج یعنی قدیم حکیموں کے نسخہ جات جن سے کروڑوں کمائے اور اللہ کی راہ میں صرف کیے۔</p>	<p>مجربات اشرفی ترتیب و اضافہ حکیم تصودی قیمت = 650/-</p>
<p>مردانہ امراض کی با تصویر کتابوں کی جان اس سے پہلے آپ نے کسی امراض کی 200 تصویروں والی کتاب پہلے بھی نہیں دیکھی۔ ہم نے ہر بیماری کی اس کتاب میں تصویر لگائی ہے جس سے بیماری کی پہچان کی جاسکتی ہے۔ جنسی بیماری میں مبتلا لوگ اب اپنی بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔ اس کتاب نے کئی مریضوں کو صحت یاب کیا۔</p>	<p>جنسی امراض (جنسی دزیز) جدید اضافہ حکیم تصودی (با تصویر) قیمت = 225/-</p>
<p>مہم بنی پر ایک محققانہ تصنیف اس کتاب میں جتا حکیم صاحب نے جزی بوٹیوں پر ایک فاضلانہ تحقیق کی ہے۔ کتاب میں مختلف جزی بوٹیوں کے تقریباً دو ہزار مجربات بیان کئے ہیں۔</p>	<p>تحقیقات جزی بوٹی (حکیم محمد امجد) قیمت = 270/-</p>

پیٹ کی بیماریاں



MASSAGE FOR CONSTIPATION

قبض: بہت سی بیماریاں انتڑیوں میں دریافت کی جا چکی ہیں قبض مایوس کن تکلیف اور تھکاوٹ کا نام ہے مریض کو جلاب کی ضرورت ہوتی ہے، انتڑیوں کو فعال کرنے کے لیے قدرتی ذرائع استعمال کیے جاتے ہیں، مالش بھی بہت مؤثر ثابت ہوتی ہے۔ جب پیٹ کا علاج کریں تو مثلاً خالی ہونا چاہیے اس بات کا یقین کر لیں کہ مریض کو کوئی سوزشی تکلیف یا السر نہ ہو۔ دوران حمل پیٹ کی مالش نہیں کی جانی چاہیے۔ (شکل 22)

پیٹ کی مالش کے دوران مریض سے کہیں کہ وہ گھٹنے اٹھائے اچھے نتائج کے لیے پیٹ پر مالش کے دوران ایک دم زور

لگائیں اور آہستہ آہستہ گوندھیں (مالش کی قسم) خاص کر جب افادہ ہو۔ پیٹ کے عضلات کو مکمل سکون و آرام ضروری ہوتا ہے، مریض سے کہیں کہ وہ مالش کے دائیں جانب بیٹھ جائے تاکہ مالشی مریض کے پیٹ کے مکمل حصہ میں گھڑی کی سوئی کی مانند مالش کر کے کم وزن سے گوندھنا (مالش) شروع کر دیں اور آہستہ آہستہ مالش سخت اور گہری کرتے جائیں یہی عمل نیچے کی جانب دباؤ جو چھوٹے دائرہ کی صورت میں ہو ہر انہیں ایک مخصوص حصہ کا علاج دوسرے کے بعد کریں تاکہ جلد کے نیچے بافتیں ضرب محسوس نہ کریں گہری مالش اوپر کے عمل کے بعد کرنی چاہیے۔

رگڑ پیٹ کے تمام اندرونی حصوں پر لگائی جانی چاہیے (رگڑ (مالش) درمیان سے شروع کرنی چاہیے اور چھوٹی آنت تک مالش کی جانی چاہیے۔ پیٹ کے تمام حصہ پر گہری، مالش (گوندھنا) کریں بعض اوقات نرم مالش سے مظلومہ اثرات حاصل ہو جائیں گے۔

انگیوں کے پوروں سے مالش (مارنا) کھچاؤ میں یقینی فائدہ کے لیے مددگار ثابت ہوئی۔

(2) موٹاپا: میتھے اور چکنائی سے پاک خوراک، یوگا کی ورزش، اور مناسب ورزش موٹاپے کے شکار مریضوں کے لیے ضروری ہوتی ہے ٹھنڈی مالش یا کسی کے اپنے پیشاب سے مالش اچھے نتائج دیتی ہے۔ گوندھنا، نچوڑنا، شگاف و دیگر رطوبت نکالنا اور تالی کی مانند مالش یہ طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔

مرجو

(3) کمزور و بلا پتلا: ایک متوازن خوراک، یوگا سانا، ورزش اور ذہن تازہ اور پریشانی سے آزاد زندگی کم وزن والے مریضوں کے لیے ضروری ہوتی ہے، تیل کی مالش تب بہت مؤثر ہوگی، گوندھنا، نچوڑنا، مارنا، تالی بجانا اور ارتعاش یہ سب مالش کے طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔

(4) بے خوابی: (نیند کی کمی) بے خوابی معدہ کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جب کسی کو نیند بہت کم آئے، اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں، نیند نہ آنے کی ایک اور وجہ ہنسی دباؤ ہے ایک متوازن غذا کے ساتھ ورزش دونوں فرد اور نیند کے لیے ضروری ہے ورزش کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ان میں دو دفعہ ایک ایک میل سیر کی جائے۔ روحانی خلبے سننا یا مثبت حلقی اظہار کسی فرد کے لیے اچھی اور گہری نیند کے لیے مددگار ثابت ہوتا ہے۔ نرم اور ہموار موسیقی بھی نیند لانے میں مدد دیتی ہے۔ سونے سے پہلے تمام جسم کی مالش تجویز کی جاتی ہے سر اور کمر کی مالش کے لیے خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے نیند کے لیے ٹھنڈی مالش بہت ضروری ہوتی ہے ہموار حرکات مثلاً شگاف و دیگر رطوبت نکالنا، تالی بجانا، اور نرم ارتعاشی طریقے استعمال کریں پاؤں کے ٹکڑوں کے لیے گرم مالش بہت اہم ہوتی ہے مریض اپنی ناکھیں (ٹکڑوں سے لے کر ٹھنڈی تیل) گرم (120°F) پانی میں 15-10 منٹ بھگو سکتا ہے اس بات کا خیال رہے کہ پانی کا درجہ حرارت مقرر ہے۔ تجویز کردہ وقت کے بعد ناگہ پونچھ کر خشک کر لیں اور پاؤں کے ٹکڑوں کی مالش Vimar lana Binda Taila یا Taila, Prabhajana, Ksneerabala کسی سے بھی کریں۔

(5) بواسیر اور پراسٹیٹ: مریض جو کہ بواسیر یا پراسٹیٹ کی تکلیف میں مبتلا ہو اس کے علاج کے لیے مریضوں کو چاہیے کہ وہ

اپنی انگلیوں کے پوروں میں تیل ڈال کر مقعد کے اندر گھیسٹ دے اور 5 تا 6 منٹ گھومائے۔
عام چوٹیں: (سوزش)

بڈی کے نوٹنے کا طبیعی علاج ایک سرجن سے کروایا جاسکتا ہے ماش بعد میں کی جاسکتی ہے۔ زخمی یا چوٹ والے اعضاء کی ماش، چوٹ والے حصہ کے اوپر اور نیچے حصے پر خاص توجہ رکھ کر کی جاتی ہے۔ بعض میں گہری ماش، جس کے ساتھ عضلات کو گوندھا اور دبایا جاتا ہے۔ جیسا کہ گوندھنا، عضلات کو دوبارہ معمول کی حالت میں واپس لانے کے لیے یقیناً مددگار ہوگی۔ ماش کرتے وقت یکدم زور لگانا جس کے ساتھ محتاط ماش درد کو کم کرنے اور سوزش کو کم کرنے میں آسانی پیدا کرتی ہے۔

(2) فریکچر: کپڑے کا ایک لہبہ لگنا جو کہ Gandha Taila یا Dhanwantara Taila میں ڈوبا ہوا ہوتا ہے حصہ کے گرد لپیٹ دیں، تب بہت زیادہ روئی (کائن) فریکچر کو ڈھانپنے کے لیے اس کے اوپر پھیلا دیں فریکچر کو دو بانس کی باریک لکڑی نے استقامت دی ہوتی ہے، پٹی مضبوطی سے باندھ دیں اس بات کا خیال رہے کہ بانس کی لکڑی جلد کو مت چھوئے اور متاثرہ حصہ کو بہت ہلائیں جب تک فریکچر ٹھیک نہ ہو جائے، ہر تیسرے دن 15 منٹ کی ماش Dhanwantra Taila سے کریں ماش کرنے کے بعد فریکچر کے اوپر پٹی دوبارہ باندھ دیں جب تک پٹی باندھی رہے گی ماش 15 یا 21 دن جاری رکھیں۔ ہموار ماش دن میں صبح اور شام، دو دفعہ کی جاسکتی ہے ایک ہفتہ کے بعد، عضلات کو دوبارہ اور گوندھنا (ماش) اور ہموار ارتعاش، سادہ ورزش کے ساتھ استعمال کرائی جاسکتی ہے۔

(2) مرکب فریکچر: نوٹی ہڈیوں کو سیدھا کرنے کے بعد اوپر بیان کردہ طریقے کے مطابق متاثرہ حصہ کی پٹی کریں اگر زخم ہوں تو پٹی کو زخموں کو ٹھیک ہونے تک بنانا نہیں چاہیے۔ Varana Ropana Taila عام طور پر زخموں کو ٹھیک کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ 15 یا 21 دن بعد Dhanwantara Taila سے علاج ہر چوتھے دن کرنا چاہیے اس کے بعد دو تا تین ہفتے تک Dhanwantara Taila کے لیے نصیحت کی جاتی ہے۔ متاثرہ حصہ کی سادہ ورزش بھی کی جاسکتی ہے۔

آیورویڈک نباتات اور مرکب خوراک

نسل انسانی پر ثرائی ڈوشس کیا اثرات مرتب کرتی ہے ہر ایک کو اپنی روزانہ کی خوراک پر ڈوشس کے اثرات کے بارے میں جانتا چاہیے۔ خوراک کو ڈوشس کے مطابق تقسیم کیا جا چکا ہے یہ ڈوشس فطرت، شخصیت، ذہن میں پائے جاتے ہیں اور ایک فرد کی طبیعی شکل کو تشکیل دیتے ہیں۔

آیورویڈا میں، یوگا، نباتات کے صحیح استعمال اور اس کے مرکب استعمال کے لیے حوالہ ملتا ہے، یوگا کی نباتاتی اشیاء کا استعمال نباتات کی پونسی کا یکساں استعمال اس کا نتیجہ ہوتا ہے، شفا ہمیشہ متحدہ عمل کا نتیجہ ہوتی ہے، انسان اپنے اندر تمام عناصر، معدنیات، نباتات (سبزیوں میں پائے جانے والے عناصر) اور جانوروں جیسی خصوصیات رکھتا ہے پودوں کے اندر انسان کی مخفی

خصوصیات ہوتی ہے اور اس کے الٹ، انسان کے اندر، پودے کی توانائی کی شکل، موجود ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر ہمارا اعصابی نظام ایک درخت کی مانند ہے اس پودے کی خوشبو انسان ہے عالم نباتات زندگی کے اظہار میں احساسات کو وجود میں لاتی ہے پودوں میں شعور اتحاد کی ابتدائی سطح ہے اس لیے یہ سطح زیادہ ذہنی اور خیال اسرانی ہوتی ہے۔ زمین ستاروں سے متعلق اور کائناتی طاقتوں کو اپنے اندر جذب کرتی اور باہر نکالتی رہتی ہیں یہ طاقتیں مادی طور پر ہموار نہیں ہوتی ہیں لیکن پراسرار علم یا فطرت میں روحانیت پر مشتمل ہوتی ہیں، پودے زندگی میں جذبات کو منتقل کرتے ہیں اور کائناتی توانائیاں پودوں کی نشوونما کو جاری کرتی ہیں اور برقرار رکھتی ہیں اور ہمارے اجسام کو پرورش اور توانائی دیتی ہے۔

فطرت Prakritis تین بنیادی خصوصیات (gunas) پر مشتمل ہے۔

(i) Satwa (ii) Rajas (iii) Tamas

روشنی کے اصول، ادراک، ذہانیت، اور مطابقت (چیزوں میں) یا یکسانیت Satwa کی خصوصیات ہیں۔ توانائی کے اصول، مصروفیت، جذبہ اور سرکشی (غصہ) Rajas کی خصوصیات ہیں۔ Tamas کی خصوصیات جمود، اندھیرا، کند ذہن، اور مزاحمت ہیں۔

آیورویڈک نباتات

آیورویڈا نباتات کو تین gunas (خصوصیات) میں تقسیم کرتی ہے ان تینوں کی خصوصیات میں یعنی نفسیاتی رد عمل کو پیدا کرتا ہے۔ Satwik نباتات ذہن کی نشوونما کو بڑھاتی ہے اور ذہن کی شعاع کو بڑھاتی ہے۔ Rajasik نباتات وہ توانائی رکھتی ہے جو آگ سے حاصل ہوتی ہے۔ Tamasik نباتات جمود پر مشتمل ہیں جو زمین سے حاصل ہوتی ہیں۔

یہ تین خصوصیات (gunas) عالم نباتات پر ایک جیسے اثرات رکھتی ہیں جو تین ڈوشس پر اثر انداز ہوتی ہیں، درختوں کی جڑیں زمین اور پانی سے مماثل ہوتے ہیں۔ یعنی مطابقت رکھتے ہیں اس طرح کا ناکھلاتے ہیں پھول آگ سے مطابقت رکھتے ہیں اس طرح پانکا کھلاتے ہیں پتے اور پھل اتھیر سے مطابقت رکھتے ہیں اس طرح Vata کھلاتے ہیں۔

نفسیاتی عناصر بیماریوں اور نقصان دہ اثرات کو قابو پانے کی طاقت رکھتے ہیں۔ آیورویڈا ایک سائنس ہے جو ہمیں نباتات کو استعمال کرنے کی اجازت دیتی ہے اور ذہنی اور جذباتی مسائل کو دفعیہ کرنے میں ہماری مدد کرتی ہے۔ آیورویڈا میں جسم کی ساخت کے مطابق مریض کا علاج کیا جاتا ہے جن کو نمایاں طور پر ڈوشس قابور کھتے ہیں مثال کے طور پر خشک اور گرمی پیدا کرنے والی نباتات کا فافا میں استعمال کی جاتی ہے جو کہ گیلا اور ٹھنڈا ہوتا ہے گرمی پیدا کرنے والی اور گیلی نباتات وانا میں ہوتی ہیں جو کہ ٹھنڈا اور خشک ہوتا ہے۔ ٹھنڈی اور خشک نباتات پانکا میں پائی جاتی ہیں جو کہ گرم اور تر ہوتا ہے ایک فرد کی جسمانی ساخت بیماری کو غیر محفوظ بناتی ہے۔ مثلاً کافا کے لوگوں میں یہ خصوصیات ہوتی ہیں کہ بیماری کی طرف جلد مائل ہو جاتے ہیں جیسے کہ ٹھنڈا اور

اجتماعِ دمہ، بیماری کی حالتیں، مختلف فطرت کی حامل ہوتی ہیں، بہ نسبت ان افراد کے جن کا علاج آسانی سے ہوتا ہے ان ایک جیسی فطرت کے لوگوں کا علاج کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اس طرح انسان کی فطرت بیماریوں کے خلاف فطرت کو مضبوط بناتی ہے۔ نباتاتی ادویات جو ایک فرد میں کافا (Kapha) کو کم کرتی ہے وہ نمایاں طور پر کڑواہٹ والی، سیکڑنے والی، بدبودار، ذائقہ میں ہوگی Pitta کا تیز بو والی نباتات سے علاج مثلاً اورک اور ترش ٹانگ سے کیا جاتا ہے۔ Vata کو دور کرنے کے لیے بدبودار نباتات کا استعمال ہوتا ہے۔ آیور ویدک علاج Vata میں موجود چٹانی نمک کو کم کرتا ہے۔

انسانی جسم پر ہر ایک کے کیا اثرات ہوں گے؟

میٹھا: میٹھی خوراک جسم کے تمام نشوونما کی نشوونما کو بڑھاتی ہے لمبائی میں اضافہ کرتی ہے اور جسم کے پانچ حسی اعضاء کے افعال کو ہموار بناتی ہے اور جسم کو طاقت دیتی ہے یہ Pitta کو گھٹائی (کم کرتا) ہے اور زہر پر اثر انداز ہوتی ہے۔ میٹھی خوراک پیاس کو کم کرتی ہے جلن کے احساس کو بھی کم کرتی ہے یہ جلد اور بالوں کی صحت مند نشوونما میں اضافہ کرتی ہے یہ آواز کے لیے توانائی کو بڑھانے میں بہترین ثابت ہوتی ہے اور نشوونما اور قوت بخش ثابت ہوتی ہیں میٹھی خوراک مضبوطی پیدا کرتی ہے اور کمزوری کو دور کرتی ہے یہ ٹانگ، گلا ہونٹ اور زبان کو تروتازہ رکھتی ہے یہ گیلی، ٹنڈی مضبوط اور بھاری ہوتی ہے لیکن میٹھی اشیاء کے زیادہ کھانے سے برے اثرات بھی ہوتے ہیں، موٹاپا، سستی، خیند کی زیادتی، اپنے آپ کو بھاری محسوس کرنا، بھوک کی کمی، سانس لینے میں دقت، کھانسی، پیشاب کی رکاوٹ، بخار، ٹنڈ، گلہڑ، اور لطف غدود کی سوزش، ٹانگ اور گردن کے غدود کی سوزش مثلاً اور خون کی تالیوں میں شوگر کی زیادتی Kapha کے متعلقہ بیماریوں کو بڑھاتی ہے۔ چینی کے استعمال کو کم کر دیں۔

ترش (کٹھا): ترش اشیاء خوراک میں ذائقہ بناتی ہیں، معدہ کی گرمی کو دور کرتی ہیں، ذہن کو تروتازہ، دل اور حسی اعضاء کو مضبوط بناتی ہیں، طاقت کو بڑھاتی ہیں، انتڑیوں سے گیس کا اخراج کرتی ہیں اور تھوک کو بڑھاتی ہیں جو کہ خوراک کو نکلنے اور ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے ترش اشیاء گرم اور تر ہوتی ہیں اور بھاری ہوتی ہیں ترش اشیاء کی زیادتی دانتوں کو حساس بناتی ہیں اور پیاس بڑھاتی ہیں اور آنکھوں کی پلکوں کو چپکنے میں آسانی پیدا کرتی ہیں ترش اشیاء کا فاکو پتلا بناتی ہیں اور پانچا میں شدت پیدا کرتی ہیں۔ اپنی گرمی پیدا کرنے کی خصوصیت کی وجہ سے، ترش اشیاء زخموں کو پیدا کرتی ہیں اور پیپ بننا (کیلنڈولا) زخم، جھلسنا، ہڈیوں کا ٹوٹنا اور دوسری چوٹیں بھی ترش اشیاء سے اضافہ کا باعث بنتی ہیں (سمفائٹم، کلکیر یا فاس، کلکیر یا کارب، رونا، آرنیکا، کینتھرس) یہ گلا چھاتی اور دل میں جلن کا احساس پیدا کرتی ہیں (نکس و امیکا) ترش اشیاء میٹھی اشیاء کی نسبت سخت ہوتی ہیں۔ سڑا بری، لیموں، لائم، رس بھری ترش ہوتے ہیں۔

نمکین: نمکین اشیاء نظام ہضم کو ٹھیک رکھتی ہیں اور معدہ کی گرمی اور دور کرتی ہیں یہ تیز، خراش پیدا کرنے والا، سیال ہے جو کہ ایک مسکن اور قبض کشا کے طور پر کام کرتا ہے، نمکین اشیاء وانا کو کم یا ہلکا کرتی ہیں، سختی کو دور کرتی ہیں، عضلات میں کھچاؤ کا سبب بنتی ہیں، اور نرمی پیدا کرتی ہیں یہ تھوک، سیال کا فاکو پیدا کرتی ہیں اور خون کی تالیوں کو صاف کرتی ہیں نمکین اشیاء مناسب حد تک بھاری ہوتی

ہیں اور گرمی پیدا کرتی ہیں، نمکین اشیاء کی زیادتی پانچا میں شدت کا سبب بنتی ہیں، دوران خون میں رکاوٹ کا باعث بنتی ہیں، پیاس کو بڑھاتی ہیں، غشی، گلے اور پیٹ میں جلن کے احساس کو بڑھاتی ہیں، یہ جلدی انٹیکشن میں بھی شدت پیدا کرتی ہیں، زہر، رگوں کا پٹھاؤں اور رسولیوں، کا سبب بنتی ہیں ایسی اشیاء سے دانت گر جاتے ہیں اور قوت باہ میں کمی پیدا کرتی ہیں نمکین اشیاء، تیزابیت، گنٹھیا اور دوسری پانچا بیماریاں پیدا کرتی ہیں۔

تیز، خوشبودار: تیز اور خوشبودار اشیاء منہ کو صاف کرتی ہیں معدہ کی گرمی کو دور کرتی ہیں خوراک کو صاف کرتی ہیں تاکہ کی رطوبت کو بڑھاتی ہیں آنسوؤں کا سبب بنتی ہیں اور حسی اعضاء میں شستگی پیدا کرتی ہیں۔ یہ انتڑیوں کی بیماریاں، موٹاپا اور پیٹ کی سوزش کو ٹھیک کرتی ہیں جسم سے پانی کی زائد مقدار کو ختم کرتی ہیں۔ یہ پکنے، میٹھے اور چھچھا ضائع شدہ مادوں کو خوراک کرتی ہیں یہ جراثیم کو ختم کرتی ہیں عضلاتی نشوز کو درست کرتی ہیں خون کے لوتھڑے (منجمد خون) کو ختم کرنے میں مدد دتی ہیں خون کی گردش کو معمول کے مطابق لانے میں آسانی پیدا کرتی ہیں اور کافی کم کرتی ہیں تیز خوشبودار خوراک کی زیادتی مردانہ قوت میں کمی لاتی ہیں۔ اس کی طاقت کی وجہ سے یہ تھکاوٹ، کمزوری، سوکھاپن، دم کشی، غنودگی، اور ہندیانی کیفیت کا سبب بنتی ہیں یہ اشیاء (خوشبودار) گلے اور جسم میں بھی جلن پیدا کرتی ہیں یہ قوت کو کم کرتی ہیں اور پیاس کو بڑھاتی ہیں خوشبودار خوراک ہلکی، مضبوط، خشک ہوتی ہے اور گرمی پیدا کرتی ہیں مسالہ دار، اور خوشبودار نباتات اس زمرہ میں آتی ہیں نباتات یعنی جڑی بوٹیاں ہینگ، سونٹھ، تلسی، حب الفار، کالی مرچ، کانور، تیز پت، الاچی خرد، سہانجا، مرسوں، سفید زیرہ، گوند بسن، دارچینی، لوگ، وحضیا، پیاز، پودینہ، تاج بل، اور اٹھیل کو بی ہیں۔

تلخ کڑوا: کڑوی خوراک بھی اثرات کو کم کرتی ہے، جلد اور عضلات میں سختی پیدا کرتی ہے، معدہ کی گرمی کو دور کرتی ہے۔ یہ دودھ کو صاف کرتی ہے، تھیلی، گلٹیوں کو پھلتاتی ہے اور جربے سے سبکی اجزاء کو ختم کرتی ہے، پسینہ، پیشاب، اخراجات، پانچا اور کافا سے بھی سبب بنتی ہے، یہ مضبوط خشک، ٹھنڈی اور ہلکی ہوتی ہے کڑوی خوراک کی زیادتی جسم میں نشوز اور عناصر کو ضائع کرنے کا سبب بنتی ہے یہ جلد میں کھردار پن پیدا کرتی ہیں، طاقت کو کم کرتی ہیں اور سوکھاپن، تھکاوٹ، ہندیان، غنودگی، منہ کی خشکی، اور وانا کی دوسری بیماریوں کو پیدا کرتی ہیں اس قسم میں جڑی بوٹیاں یہ ہیں حب الفار، باد آور، نیلی سوسن، گل ساگ، سکنوٹا کی چھال، ریوچینی، لوگ زرد ریواس اور حزنبل۔

مضیق (سکیڑنے والی): یہ مسکن دوا کے طور پر کام کرتی ہیں، پانچا نے روکتی ہیں اور جوڑوں کی دردوں اور کھلے زخموں کو ٹھیک کرتی ہیں یہ ایک خشک، مضبوط اور کچھاوٹ والے عوامل کے طور پر کام کرتی ہیں مضیق خوراک کافا اور پانچا کو کم کرتی ہیں اور خون کو جمنے میں مدد دیتی ہیں خاص کر کھلے زخموں میں یہ جسم کے سیال کو جذب کرنے میں ترغیب دیتی ہیں مضیق خوراک زیادہ کھانے سے منہ میں خشکی پیدا ہوتی ہے دل کے قریب سینہ میں درد پیدا کرتی ہیں قبض کا سبب بنتی ہے اور آواز میں کمزوری (کمی) لاتی ہیں خون کی گردش میں رکاوٹ لاتی ہے اور جلد کی رنگت کو سیاہ کرتی ہے یہ قوت حیات کو کمزور کرتی ہے قبل از وقت تبدیلی کی وجہ بنتی ہے اور گیس اور پیشاب کو روکتی ہیں مضیق خوراک سوکھاپن کی وجہ بھی بنتی ہیں پیاس بڑھاتی ہیں عضلات کی سختی کا سبب، بنتی ہیں مضیق خوراک کی

زیادتی وانا کی بیماریاں مثلاً، فالج، تشنج اور انٹنشن کا سبب بنتی ہیں اس قسم کی جڑی بوٹیاں درجہ ذیل ہیں۔
کنول سفید بھنگ، اسپنول، اتار، رس بھری، ساق عنب الدب، سفید سوس اور بلوط کی چھال۔

ذائقہ کا ملاپ: (مجموعہ) خاص خوراک اور جڑی بوٹیوں کا ملاپ انسانی جسم پر کئی قسم کے اثرات مرتب کرتا ہے، میٹھی اور مصیق جڑی بوٹیاں کا فائدہ کے لیے ٹھیک ہوتی ہیں اس میں حب الفار اور دارچینی شامل ہیں ترش اور مصیق جڑی بوٹیاں golden Seal اور یو ارسی شامل ہیں اور یہ پانچا کے لیے بہتری ہوتی ہیں خوراک جو ہم کھاتے ہیں وہ غذائیت کا بھاری جز ہوتا ہے اور جبکہ جڑی بوٹیاں لطیف غذائیت پر مشتمل ہوتی ہیں اور جسم میں گہرے نشوونما اور اعضاء کو متحرک کرتی ہیں۔

ذائقہ اور جذبات: جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے کہ چیونس اور ڈوشاس کی Prikriti انسانیت کہ ایک فرد میں اجزاء کو معلوم کرنے کے لیے ایک اہم کردار ادا کرتی ہے، یہاں مختلف ذائقہ اور جذبات کی قسمیں ہیں جو ان سے متعلق ہیں۔

(1) تلخ (کڑوا): صدمہ، مصیق، خوف دونوں وانا میں شدت پیدا کرتے ہیں۔

(2) کٹھا: حسد، خوشبودار، غصہ، دونوں پانچا میں شدت پیدا کرتے ہیں۔

(3) میٹھا: خواہش، نمکین، حرص، دونوں کا فائدہ میں شدت پیدا کرتے ہیں۔

مرکب خوراک: خاص مرکب خوراک کی خصوصیات Doshas اور gunas کو بھی متاثر کرتی ہیں جو کہ بیماری اور تکالیف کو پیدا کرتی ہیں اچھی صحت برقرار رکھنے کے لیے ایسی خوراک سے پرہیز کرنا چاہیے۔

(1) خام اور پکی ہوئی خوراک، کھانے کے وقت اکٹھی نہیں لینی چاہیے جب تک کہ ان میں کسی ایک کی مقدار دوسری کی نسبت انتہائی کم نہ ہو، مثلاً بہت تھوڑی خام چٹنی یا خام اجزاء سے بنائی پیسٹ (لٹی) تھوڑی مقدار میں لینا درست ہے۔

(2) دودھ اور پھلی اکٹھی نہیں کھائی جانی چاہیے۔

(3) شہد اور گھی برابر مقدار میں نہیں ملانا چاہیے۔

(4) کسی بھی قسم کی خوراک زیادہ کھانا منع ہے، الکوہل، دہی اور شہد گرمی پیدا کرنے والی خوراکیں ہیں اس لیے دوسری گرمی پیدا کرنے والی اشیاء اس کے ساتھ نہیں ملانی چاہیے۔

(5) ایک تریاق کو مہیا کرنے کے لیے خوراک کو ملانے کے قوانین (اصول) میں تبدیلی لائی جاسکتی ہے، مثال کے طور پر دودھ اور گاجر کا استعمال، اکٹھا استعمال منع ہے کیونکہ دودھ ٹھنڈا اور گاجر گرم ہوتی ہے، لیکن جب ان دونوں کو صحیح تناسب سے استعمال کیا جاتا ہے تو وہ ایک تریاق پیدا کرتی ہیں جو خوراک کو ہضم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ (سلفر، نکس)

Chraka نے کہا کہ خوراک جو کہ نسل انسانی کو زندگی دیتی ہے اگر اس کو غیر تناسب سے لیا جائے تو وہ زندگی کو تباہ کر دیتی ہیں لیکن اگر مناسب تناسب سے لیا جائے تو اس کا ملاپ ایک اکسیر کا درجہ رکھتا ہے، میں نے کچھ قوانین بیان کیے ہیں جو کہ آپ کو متوازن زندگی بسر کرنے میں مدد فراہم کریں گے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

- اصول: (1) ہاضمہ کو درست رکھنے کے لیے اچھی کچی ہوئی غذا کھانی چاہیے۔
- (2) نرم غذا کھائیں جو کہ معدہ اصلاح کرتی ہیں اور جسم کی نشوونما کرتی ہیں۔
- (3) مناسب طریقے سے اچھی طرح ملی ہوئی غذا کھائیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ دو کھانوں کے درمیان مناسب وقفہ ہونا چاہیے یہ کھانے کو ہضم کرنے میں مدد کرتا ہے۔
- (4) کھانا پسندیدہ اور خاموش جگہ پر کھانا چاہیے تاکہ آپ کا ذہن ڈسٹرپ نہ ہو اور نہ ذہنی دباؤ ہو۔
- (5) اپنی خوراک کو آہستہ آہستہ چبا کر کھائیں تاکہ خوراک کی نالی سے گذرتے ہوئے خوراک متوازن رہے۔
- (6) پوری توجہ سے کھانا کھائیں اور اس بات پر پورا دھیان رہے کہ آپ کیا کھا رہے ہیں خاص کر اپنے کھانے کے دوران خاموش رہیں تاکہ آپ کی پوری توجہ حاصل کر سکے۔ اور اس خوراک سے اجتناب کریں جو نقصان کا باعث بنیں۔
- (7) اگر آپ بھوکے نہ ہوں تو کھانا مت کھائیں۔
- (8) اگر ممکن ہو تو کھانے کے دوران اپنا چہرہ مشرق کی جانب کر لیں۔
- (9) اپنا کھانا شروع کرنے سے پہلے شکرانے کے دو نفل پڑھیں۔
- (10) ہاضمہ کے عمل کو بہتر کرنے کے لیے کھانے کے بعد 100 قدم چلیں، ورزش، جنسی خواہشات، پڑھائی، یا نیند کھانے کے ایک گھنٹہ بعد تک پرہیز کریں لیکن اگر ضروری ہو تو آپ اپنی بائیں جانب آرام کر سکتے ہیں۔ اس طرح دائیں نیند کے عمل کو تقویت ملتی ہے اور اس کے بدلے غذا اچھی طرح ہضم ہو جاتی ہے۔
- (11) جو غذا آپ کو دی گئی ہو اسے ضائع مت کریں اتنی غذائی مقدار لیں جو آپ کھا سکیں تاکہ خوراک ضائع نہ ہو۔
- (12) سورج ڈوبنے کے بعد کھانا مت کھائیں جو کہ کافا پیدا کرتا ہے مثال کے طور پر دی اور تل۔
- (13) رات سونے سے دو گھنٹے پہلے کوئی چیز مت کھائیں۔
- جدید سائنس بھی مرکب خوراک بھی تجویز کرتی ہے اور یہ درج ذیل ہے۔
- (1) ترش پھل اور نشاستہ کھانے میں علیحدہ علیحدہ کھائیں۔
- (2) علیحدہ کھانوں میں پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ والی غذا کھائیں۔
- (3) ایک کھانے میں پورنی دل جی کے ساتھ پروٹین والی گاڑھی غذا کھائیں۔
- (4) علیحدہ کھانوں میں پروٹین والی غذا اور ترش پھل کھائیں۔
- (5) علیحدہ کھانوں میں چکنائی اور پروٹین والی غذا کھائیں۔
- (6) علیحدہ کھانوں میں نشاستہ اور میٹھی غذا (اشیاء) کھائیں۔
- (7) اکیے خربوزے کھائیں۔

- (8) اکیلا دودھ پیمیں۔
- (9) ترش پھل، چکنائی، میٹھی، نشاستہ والی غذا اکٹھی کھائی جاسکتی ہیں۔
- (10) نشاستہ، چکنائی اور کاربوہائیڈریٹس ایک کھانے میں لی جاسکتے ہیں۔
- (12) پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس والی خوراک اکٹھی کھائی جاسکتی ہے۔ میں نے جسمانی حالت اور Doshas کے مطابق نقشہ بنایا ہے تاکہ آپ کو اپنی شخصیت کی قسم اور ڈوشا کی نمایاں خصوصیت کو پانے میں (تلاش) کرنے میں آسانی ہو۔

نمبر	KAPHA	PITTA	VATTA
1	بڑا	مناسب	دبلا پتلا
2	بھاری، زیادہ	درمیانہ	کم
3	موٹی، چکنی، ٹھنڈی، زرد اور خوبصورت	نرم، چکنی، گرم، اور زرد	خشک، کھردری، ٹھنڈی، بھوری، اور گہری۔
4	موٹے، چکنے، گھٹنے اور ہلکے	نرم، چکنے، زرد، تھوڑے سے سفید۔	کالے اور خشک
5	مضبوط، سفید اور خوبصورت	درمیانے، نرم اور مسوڑھوں سے خون، مسوڑھے کمزور	باہر تو نکلیں درمیان میں خلاء ہو
6	بڑی خوبصورت، نیلی آنکھوں کی پلکیں گہری ہوں	تیز، خاکستری یا زرد	چھوٹی، خشک، چست براؤن، یا کالی
7	تھوڑی، متوازن	اچھی اور زیادہ	بدلتی رہے، کم
8	پانی کی رکاوٹ کا فاک، بیماریاں	گرمی کی وجہ سے بیماریاں سوزش	اعصابی بیماری کسی بھی قسم کی دردیں
9	کم	شدید	بدلتی رہے
10	گہری، چکنی بھاری اور آہستہ	نرم، چکنی ڈھیلی	خشک، سخت قبض
11	ست	اعتدال پسند، مناسب	بہت چست
12	سکون پسند، ست، ماننے والا	جھگڑا، ذہین	بے چین، چست، مشتاق

13	جذبات	خوف زدہ، غیر محفوظ، نکر مند	جھکڑا الو	لاچی
14	اعتماد، ایمان	ڈرگائے، بدلے	منضبوط، ثابت قدم	متوازن، وفادار، مخلص
15	یادداشت	ابتدائی، اچھی، بعد کمزور	تیز	کمزور لیکن لمبے عرصہ کیلئے
16	خواب آئیں	اُڑنے کے کودنے کے	غصہ والا، جذباتی، تیرنا	پانی والا، سمندر
17	نیند	بہت کم، بے خوابی	کم لیکن گہری	بھاری، لمبی، زیادہ
18	تقریر آواز	تیز لگاتار	تیز، صاف، وقفہ وقفہ سے	آہستہ، آکتا دینے والی سریلی
19	خرچ کرنے کا رجحان	جلد جلد خرچ کرے	مناسب انداز اور باقاعدہ خرچ کرے	تھوڑا تھوڑا خرچ کرے، پچائے
20	نبض کی رفتار	کمزور دھاگے کی مانند سانپ کی مانند حرکت کرے	مناسب، مینڈک، کی طرح اچھلے	صاف، آہستہ نبض راج کی مانند حرکت

ایک مریض کے علاج کے وقت آیور ویدک فزیشن کو اوپر بیان کردہ نقاط کا مطالعہ کرنا چاہیے اور مشاہدہ کرنا چاہیے اور فیصلہ کرے کہ کون سی دوا دینی چاہیے۔

☆☆☆

ادارے کی دبلر بلس

ڈاکٹر حقیق الرحمن

قیفہ نال فارما سیوتی

ایلو پیتھک ادویات کا استعمال اور ان کے اثرات پہلی اور قارما کالومی پہلی بہترین کتاب۔

حکیم محمد عبداللہ

میران انکمٹ سٹیٹیشن ہوس

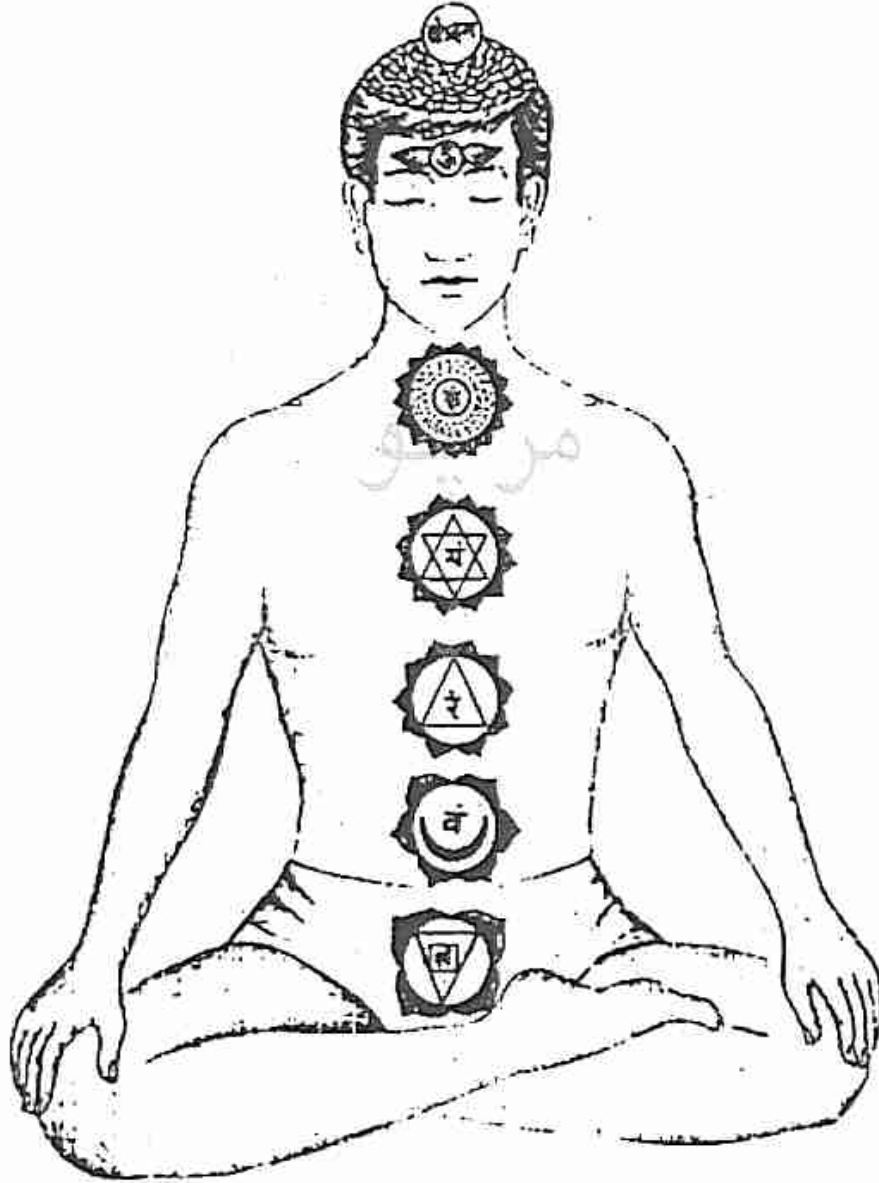
لمبی ملتا احباب میں حکیم عبداللہ کو کون نہیں جانتا ہندوستان، پاکستان جب اکٹھے تھے تب گورنمنٹ ہندوستان کے وزیر اعظم نے حکیم عبداللہ کی اس کتاب کے مطالعہ سے حکیم عبداللہ کو پہل طبیعت کا پتا دیا ان کی قابلیت کو دیکھتے ہوئے وزیر اعظم انہیں بہت سے تمغے اور ان کو دیئے اس کتاب کو ایک ہانڈسور پرچس۔

تبت 200.00 روپے

روحانی توانائی مالش

روحانی توانائی مالش کا طریقہ سمجھنے سے پہلے آپ کو روحانی توانائی کو اور زیادہ جاننے کی ضرورت ہے اگرچہ روحانی توانائی ایک وسیع باب ہے یہاں اس کا مختصر بیان ہے۔

کنڈالینی Kundalini



Kundalini ایک نیند ہے، ایک خوابیدہ قوت ہے جو کہ ایک بل کھائے سانپ کی مانند ہے۔ جس نے اپنی بنیادی پشت پر کنڈل مار کھا ہوا یا اپنی پشت کی بنیاد پر بل کھا کھڑا ہو۔ یہ قوت (توانائی) ہر انسانی وجود کے اندر ہوتی ہے سنسکرت زبان میں

کنڈالینی سے مراد وہ چیز ہے جس نے بل کھا رکھا ہو۔ لفظ کنڈالینی سے بھی مراد ایک جوف یا گڑھا ہے۔ کنڈالینی قدیم سنسکرت زبان سے بھی اخذ کیا جاسکتا ہے۔ فعل میں اس کا مطلب جلن اور اسم میں اس کا مطلب وہ ایک ہے جس نے کنڈال مار کھا یہ ریڑھ کے ستون کی جڑ میں واقع ہوتا ہے۔ سیون (جرثومی غدود) کے ساتھ ایک مرد میں جو کہ پیشاب اور خارج کرنے والے اعضاء کے درمیان واقع ہوتا ہے۔ عورت میں یہ رحم کے اندر، رحم کی گردن کے ساتھ واقع ہوتا ہے۔ یہ ایک چمکدار کنٹرل مارے سانپ کی علامت ہوتی ہے جس کی دم اس کے منہ میں ہوتی ہے اور وہ ایسے لیٹا ہوتا ہے جیسے سور ہا ہو۔ وہ نقاط جہاں یہ توانائی واقع ہوتی ہے اسے Moola Dhara Chakra کہتے ہیں، مکمل جسم کی خاموش طاقت اور اس کی تمام پیداواری توانائی قوت کے سہارے کا نام ہے۔ اس توانائی کا انسانی جسم کے اندر شعور میں اعلیٰ اظہار ہوتا ہے۔ اور دنیا کی تخلیقی قوت کا انسانی جسم کے اندر اظہار پیش کرتی ہے۔ کنڈالینی تمام قوتوں اور تمام اشکال کا مجسمہ ہے اور تمام طبعی اور ذہنی تصور (نقشہ) کا مرکز ہے یہ توانائی اور علم کا منبع ہے اور تصور کا ایک مقصد نہیں ہے، لیکن روشنی کی شکل میں ایک لطیف وجود ہے (شکل 27)

کنڈالینی سے آگاہی Kriya yoga، Pranayama yogic Asans اور مراقبہ کی نسبت سخت تربیت پر مشتمل ہوتی ہے۔ Kundalini کی جگہ Prana کی حیثی طاقت دوسرے مختلف مراکز کے ذریعے توانائی کو آگے بڑھانے کے قابل بناتی ہے جو کہ دماغ میں مرکزی اعصابی نظام کے اندر واقع ہوتی ہے یہ آگاہی دماغ کے خاموش علاقہ (جگہ) کو متحرک کرنے کے برابر ہوتی ہے۔

کنڈالینی، کسی طاقت کی طرح، مثبت اور منفی پہلو رکھتی ہے۔ اس کی وضاحت مرد اور عورت کی صورت میں بھی کی جاسکتی ہے۔ اس توانائی سے آگاہی ایک انسان کی ایک طبعی، ذہنی اور روحانی سطح کی نشوونما کرتی ہے۔ کنڈالینی میں اضافہ (اُبھار) دو پہلوؤں کے درمیان جن کا پہلے ذکر کیا گیا ہے۔ ان کے درمیان اتحاد یعنی ان طاقتوں کو اکٹھا کرتی ہے۔ جس کو بالترتیب Shiva اور Shakti مرد اور عورت سے بھی اظہار کیا جاتا ہے۔ کنڈالینی سے آگاہی انسانیت کو شعور کے مختلف لیول (سطح) تک لے جاتی ہے اور یہ زندگی کے تجربات کی خصوصیات اور ادراک کو بہتر کرتی ہے۔ طبعی سطح پر بھی، کوئی بھی تبدیلی کی توقع رکھ سکتا ہے۔ آواز میں تبدیلی جسم کی خوشبو اور یکسانیت میں تبدیلی کے ساتھ واقع ہو سکتی ہے۔

چکراس (Chakras)

Kundalini مجسم ہے جہاں وقت اور خلا کے وجود کا تصور نہیں ہوتا۔ اس طاقت کا یقین ہے کہ یہ شعوری منصوبہ سے آتی ہے۔ اور مختلف راستوں سے آگے کی طرف حرکت کرتی ہے حتیٰ کہ یہ اعلیٰ شعور کے ساتھ ملتی ہے یا دوسری طرف اس کو Shiva کہتے ہیں۔ یہ توانائی راستے جن کو Chakras کہتے ہیں سے گزرتی ہے۔ جسم میں حیاتی توانائی اور حیاتی آگ مخصوص مراکز کے گرد ترتیب دیئے ہوتے ہیں جو کہ طبعی جسمانی کا ایک حصہ نہیں ہوتے ہیں لیکن اصل جسم سے تعلق رکھتی ہیں۔ لیکن وہ انسانی جسم میں مختلف جوف کی ذمہ داری ہوتی ہیں یہ مخصوص مراکز چکرا اس ہیں جو کہ طبعی جسم کو ترتیب دینے میں مدد دیتے ہیں۔ اگرچہ وہ جسمانی

احساسات اور اعضاء کے لحاظ سے سمجھ نہیں رکھ سکتے ہیں لفظ چکر کا لفظی معنی، دائرہ، یا پیہ ہے۔ لیکن یوگی زبان میں اس کی وضاحت (حصیور) یا 'چکر' کی صورت میں کی جاسکتی ہے۔ یہ چکر اس ارتعاش کی خاص شرح پر مشتمل ہوتے ہیں۔ لوگ دائروی حرکت کی صورت میں چکر اس کا تجربہ کرتے ہیں کیونکہ چکر اس نفسیاتی توانائی کا گرداب ہوتے ہیں۔ شعوری حالت Mclodhara Chakra میں واقع ہوتی ہے۔ اعلیٰ شعور Sahsrara Chakra میں واقع ہوتا ہے جو کہ دماغ کے کراؤن میں ہوتا ہے۔

حرکی توانائی انسانی جسم میں چکر اس کے علاوہ پیچیدہ جال کے ذریعے بھی تقسیم ہوتی ہے۔ یہ جال Nadis پر مشتمل ہوتا ہے۔ جو کہ راستے ہوتے ہیں اور شعور کے بہاؤ میں مدد دیتے ہیں۔ لفظ Nadi کا حقیقی معنی بہاؤ ہے۔ تقریباً 72'000 Nadis (راستے) تمام جسم میں پائے جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ، حرف تین اعضاء (حیات) Pingala، Ida، Prana اور Sushumna کے بہاؤ کے لیے ہوتے ہیں۔ ہر ایک مختلف کام کو کنٹرول کرتے ہیں۔ 'Ida' ذہنی کام کا انچارج ہوتا ہے۔ 'Pingla' حیاتی کام اور 'Sushumna' روحانی شعور سے آگاہی کا انچارج ہوتا ہے اس طرح ان کو ذہن Pranic اور روحانی طاقت میں بالترتیب فرض کیا جاسکتا ہے۔ تمام تین Nadis مولا دھارا Mooladharal سے شروع ہوتے ہیں اور Sahasrara پر ختم ہوتے ہیں، ان کام میں ہر دوسرے چکر اس میں جہاں وہ ملتے ہیں۔ 'Ida' بائیں جانب بہتا ہے اور Pingla ریڑھ کے ستون میں دائیں جانب بہتا ہے۔ جبکہ 'Sushumna' براہ راست مرکزی ریڑھ کے اوپر بہتا ہے۔ اور Pingla بیک وقت کام نہیں کرتے ہیں۔ اپنے نطنوں کا مشاہدہ کرنے پر آپ معلوم کر سکتے ہیں کہ ایک نطنے سے سانس لینے کے دوران دوسرا نطنہ بند ہو جاتا ہے۔ تفتیش سے معلوم ہوا جب آپ کا بائیں نطنہ لہراتا ہے تب آپ کے دماغ کا دائیں حصہ متحرک ہوتا ہے اور اسی طرح جب آپ کا دائیں نطنہ لہراتا ہے۔ تو دماغ کا بائیں حصہ متحرک ہوتا ہے یہ Nadis کو زندگی اور شعور کے مختلف پہلوؤں کو کنٹرول کرنے کے قابل بناتی ہے۔

چکر اس اس جو کہ ریڑھ کے ستون میں واقع ہوتا ہے۔ لہر (جذبہ، تحریک) کو منقسم کرتا ہے سب سے اوپر والا چکر، تاہم ارتقاء اور تبدیلی کو سمجھنے کے لیے، آدمی (کسی کو) مکمل طور پر چکر اس کو سمجھنا چاہیے۔ توانائی جو کہ چکر اس میں واقع ہوتی ہے، وہ (فرد میں) آدمی میں شعور اور شخصیت کے لیول کو معلوم کرنے کے لیے کیا کرتی ہے۔

بیماری ہمیشہ روحانی بے آہنگی میں طبعی اظہار کا نتیجہ ہوتی ہے۔ جو کہ ایک باریک ہموار کے ساتھ بانٹی جاسکتی ہے۔ سات اعضاء سات چکر اس کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ چکر اس جسمانی توانائی اور طبعی جسمانی کے درمیان جوڑیاریا ربط ہوتے ہیں اور وہ ریڑھ کے ذریعے کئی اہم قوت کے ساتھ بھی جڑے ہوتے ہیں۔ متحرک خصوصیات جو چکر اس کی ہوتے ہیں وہ شفاف ایک بلکی ارتعاش ہے اور ہماری زندگی کی توانائی کا ذریعہ ہوتی ہے۔

ان میں ہر ایک چکر اس ایک واضح رنگ، آواز اور شکل رکھتا ہے۔ جب سانس ان سے گزرتی ہے۔ ہر چکر اعضاء رُو کے ذریعے اپنی معیار حرکت اور توانائی کو مرکز کرتا ہے۔ ان میں ہر برقی رُو جسمانی تعمیر پر اثر انداز ہوتی ہے۔ خاص مرکز کی ذمہ دار

ہوتی ہے اس وقت جب یہ متحرک ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر سانس زمینی مرکز میں ہوتی ہے، تب جسم کی سختی متاثر ہوتی ہے۔ ہر چکر کو اعصابی رُو کا ایک نمبر دیا گیا ہے اور اس کو کنول کے پھول کی علامت سے ظاہر کیا گیا ہے۔ چکر اجغرافیائی رنگ کی علامت اور اپنے عناصر کے رنگ بھی رکھتا ہے۔ مالش کے لیے یہ یاد رکھنا ضروری ہے۔ کہ مراقبہ کے درمیان استعمال کیے گئے چکر کا رنگ بالترتیب عناصر کے رنگ کا ہوتا ہے اور اجغرافیائی علامت کے رنگ جیسا نہیں ہوتا ہے۔

Mooladhara Chakra (جڑ)

Moola کا لفظی معنی سنسکرت میں جڑ یا بنیاد ہے۔ مرد میں Mooladhara سیون میں واقع ہوتا ہے۔ جو کہ مقعد اور فوطے (خصیہ) کا درمیانی راستہ ہوتا ہے یہ نصیبے کے ساتھ جڑا ہوتا ہے اور اعصابی نظام کے ذریعے تحریک کو آگے لے جانے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ عورت میں یہ چکر رحم کی گردن میں واقع ہوتا ہے۔ اگر کوئی خواہش مند Mooladhara کے بارے میں سوچتا ہے وہ اپنے بولنے کی توت رکھ سکتا ہے۔

آدیوں کے درمیان بادشاہ بن جاتا ہے اور تمام سکھنے والوں کا استاد بن جاتا ہے اس کے دوسرے فوائد یہ ہیں کہ وہ بیماریوں سے آزاد ہو جاتا ہے اور اس کی شخصیت خوش گواری بن جاتی ہے۔ علامت جو کہ Mooladhara کو ظاہر کرتی ہے وہ چار قرندی کنول کی پتیاں رکھتی ہیں اور ایک مثلث جو نیچے کی جانب ہوتی ہے زرد مر یہ اجغرافیائی شکل زمین کے عناصر اور سخت مادوں کو ظاہر کرے۔ خاص ارتعاش جس کے ساتھ یہ چکر گھومتا ہے آواز پیدا کرتا ہے جس ہندی میں ایک 'Bija Mantra' بھی کہتے ہیں اس چکر میں سانس 20 منٹ رکھتی ہے جبکہ Ida اور Pingla کے ذریعے بہاؤ جاری رہتا ہے۔ چکر اس کا سب سے نچلا چکر ہونے کی حیثیت سے یہ شدید جذبات میں واقع ہوتا ہے۔ جیسا کہ جنسی خواہشات اس چکر کے مراقبہ کے دوران ایک شخص جنسی احساسات کی ایک ہولناک مقدار کے ساتھ (منسلک) باندھا ہوتا ہے۔ یہ بنیادی وجہ ہے کہ روحانی توانائی مالش کی ترتیب میں Mooladhara چکر اپہلا چکر نہیں ہے۔

Swadhisthana (تکونیہ ہڈی) چکر:

یہ چکر بھی کنڈالینی سے آگاہی کے ساتھ مشتمل ہوتا ہے۔ سنسکرت میں 'Swa' کا مطلب، کسی کا بہت اپنا اور Adhithana کا مطلب گھریا مکان ہوتا ہے Swadhisthana کا مطلب 'کسی کا اپنا گھر' ہے اگرچہ کنڈالینی Mooladhara چکر میں رہتی ہے۔ ایک سوئی ہوئی حالت میں، اس کا حقیقی گھر Swadhisthana چکر میں ہوتا ہے اس چکر کی ٹھیک جگہ ریڑھ کے ستون میں تکونیہ ہڈی اور ڈیجی کی ہڈی کی سطح پر واقع ہوتی ہے۔ آپ اس کو ایک چھوٹے بلب کی طرح محسوس کر سکتے ہیں۔ ہڈی جیسی ساخت، مقعد کے تھوڑا سا اوپر واقع ہوتا ہے۔ تشریح الا بدن کی طرح، مرد اور عورت دونوں میں، یہ Mooladhara کے بہت قریب واقع ہوتا ہے۔ ایک فرد جو اپنے چکر کے بارے میں سوچتا ہے۔ یہ یقین کیا جاتا ہے، وہ اندرونی دشمن اور توانائی کی کم تر شکل سے نجات حاصل کر لیتا ہے مثلاً نفسانی خواہش، لالچ، غصہ، جذبات، جنسی خواہش اور تخیلات،

ڈپریشن (دباؤ) ڈھیلا اور مست، کابلی اور اس طرح کی کئی مثالیں ہیں۔ دوسری نفسیاتی خصوصیات جو کہ حاصل کی جاسکتی ہیں وہ وجدانی علم سے اچانک آگاہی پانی کے خوف کا جاتے رہنا اور ہمارے گردستاروں کے وجود سے ایک واقفیت سے حاصل ہوتی ہے۔ بیماری جو کہ جسم میں سیال نظام سے متعلقہ ہوتی ہے۔ اس چکرا پر مکمل توجہ کر کے ختم کی جاسکتی ہے۔ ہرپیز (کلوٹر) اس کی ایک مثال ہے۔ مراقبہ کے دوران اچانک زرد روشنی Mooladhara چکرا کی توانائی کو ظاہر کرتی ہے جبکہ ایک نیلی روشنی Swadhisthana کو ظاہر کرتی ہے۔ Swadhisthana کو چھ کنول کی چٹیوں سے ظاہر کیا جاتا ہے جو کہ شکر فی رنگ کی ہوتی ہیں اور اس کی شکل ایک آدھے چاند کی مانند ہوتی ہے۔ پانی عنصر ہوتا ہے اور رنگ نیلگوں ہوتا ہے۔ جغرافیائی شکل نصف دائروی ہوتی ہے اور اس کی طاقت اشٹمن والی ہوتی ہے۔ یہ ذائقہ کے احساس کو کنٹرول کرتی ہے۔ اس چکرا میں سانس سولہ منٹ رہتا ہے جبکہ Ida اور Pingla میں مسلسل رہتا ہے۔ Bija Mantra ایک آواز ہوتی ہے جو کہ اس چکرا کی ارتعاش کے دوران پیدا ہوتی ہے۔

Manipura (شمسی جال) چکرا:

منسکرت زبان میں Manipura کا مطلب 'زیورات کا شہر' ہے۔ اس کا لفظ کے حقیقتاً دو حصے ہیں۔ 'Mani' جس کا مطلب 'زیورہ اور' Pura' جس کا معنی شہر ہے یہ چکرا کنڈالینی سے آگاہی کے عمل میں ایک اہم چکرا خیال کیا جاتا ہے کیونکہ یہ خصوصیات کا مرکز ہوتا ہے جیسا کہ خواہش، حصول، توانائی اور حرکیات Manipura ریڑھ کے ستون میں اندرونی دیوار کے ساتھ واقع ہوتا ہے ناف کے بائیں پیچھے Manipura (شمس حال) اتانومی کلی جوف کے ساتھ جڑا ہوتا ہے اور یہ جسم میں حدت کو متوازن رکھتا ہے۔ اس چکرا کے مراقبہ پر خواہش مند پیدا کرنے اور ختم کرنے کی طاقت حاصل کر لے گا۔ آگ کا خوف ختم ہو جاتا ہے۔ پوشیدہ خزانہ حاصل کرنا، کسی کے جسم کا علم حاصل کرنا اور بیماریوں سے نجات حاصل کر لینا ہے۔ یہ خواہش مند کو Sahasrara چکرا سے توانائی سے نجات حاصل کرنے کے قابل بناتا ہے۔ اس چکرا کی علامت ایک زرد کنول دس 10 پتیاں ہیں۔ بناوٹ اور جغرافیائی شکل ایک مثلث ہے جو آگ کی طرف واقع ہوتی ہے اس کا عنصر آگ ہے اور اس کا رنگ سرخ ہے اور یہ نظر کے احساس کو کنٹرول کرتا ہے۔ Manipura جسم کے مختلف نظام کو صاف کرنے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ اس چکرا کا خیال (مراقبہ) بیماریوں کی صحیح تشخیص کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اور پسینہ کے غدود، پیچھے، انتڑیوں اور گردے کے اعمال کو ٹھیک کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ اس چکرا کا رنگ سرخ ہوتا ہے اور آواز کی ارتعاش Bija antra ram ہے۔ اس مرکز میں سانس بارہ منٹ رہتی ہے جبکہ Ida اور Pingla اس دوران بستے ہیں۔

Anahata (دل) چکرا:

یہ چکرا دل سے متعلقہ ہوتا ہے جو کہ دھڑکن دار ہوتا ہے۔ ایک ارتعاشی اعضاء جو ایک مستقل ردھم کے ساتھ دھڑکتا ہے۔ Anahata سے مراد ہے۔ "جس کی دھڑکن نہ ہو" اس چکرا کی جگہ ریڑھ کے ستون میں اندرونی دیوار کے ساتھ، سینہ کے مراکز

کے بالکل پیچھے کی جانب ہوتی ہے۔ اگرچہ اس کا تعلق دل کے ساتھ ہوتا ہے، اس کی وضاحت حیاتیاتی طور پر دل کے ساتھ نہیں ہونی چاہیے۔ اس چکرا کی فطرت میں راستہ عضویاتی پلان کے دوسری طرف ہے۔ اس چکرا کا مراقبہ خواہش مند کی مدد کر سکتا ہے کہ وہ اپنے پوشیدہ فنکارانہ صلاحیت پیدا کرے اور کھل جڑباتی توازن حاصل کرے اس چکرا سے آگاہی ایک مستقل ہد امید کا احساس دلاتی ہے اور دنیا پر قبضہ کرنیوالوں سے علیحدگی کے احساس کو پیدا کرتی ہے ایک فرد جو Anahata چکرا تک پہنچ چکا ہوتا ہے اپنے اندر چھونے کا مضبوط احساس پیدا کر لیتا ہے جو کہ بیماری کو ٹھیک کر سکتا ہے وہ فرد اپنے گرد لوگوں کے جذبات کو بہت زیادہ محسوس کرتا ہے۔ Anahata چکرا بارہ چمکدار قرندی رنگ کی پتیاں رکھتا ہے اس کا رنگ، تاہم، دھوئیں جیسا ہوتا ہے اور علامت متقاطع مثلث ہوتی ہے اس کا عنصر ہوا ہوتا ہے اور یہ چھونے کے احساس کو کنٹرول کرتا ہے اس چکرا کی جغرافیائی شکل ایک دائرہ ہے اور اس کی قوت حرکت ہے۔ آواز کی ارتعاش Bija mantra Yam (نہری زبان کا لفظ) ہوتی ہے جبکہ Ida اور Pingla کے بہاؤ کے دوران، Anahata میں سانس آٹھ منٹ تک رہتی ہے اس چکرا کا مراقبہ کر کے جذبات اور خارجی مسائل پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

Vishuddhi (گلا) چکرا:

کائنات کے وجود میں تمام مخالفین کا ہم آہنگ ہونا اور خالص ہونا Vishuddhi یعنی گلے کے چکرا کا مرکز ہوتا ہے سنسکرت اعصاب کا اعصابی جال میں ایک گڑھا میں واقع ہوتا ہے اس چکرا کا مراقبہ میں مدد دیتا ہے جو کہ ذہن کے ذریعے ہوتا ہے ہموار عضویات جس کو کان کہتے ہیں پر نہیں ہوتا ہے یہ چکرا دوسرا لوگوں سے ارتعاشی خیالات حاصل کرنے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ یہ چکرا دوسرا لوگوں سے ارتعاشی خیالات حاصل کرنے کا ذمہ دار ہوتا ہے دوسری طاقت البہامی کتاب انجیل مشتمل ہوتی ہے جس کے ساتھ ماضی، حال اور مستقبل کی آگاہی ہوتی ہے۔ یہ چکرا ایک دائرہ اور سولہ ارغوانی کنول کی پتیاں سے ظاہر کیا جاتا ہے۔ اس چکرا کا عنصر خلا ہے، اس کا رنگ نیلا اور یہ سننے کے احساس کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس کی قوت پہلی ہوتی ہے اور سانس اس چکرا میں چار منٹ رہتی ہے جبکہ Ida اور Pingla کے ذریعے بہاؤ رہتا ہے۔ Vishuddhi ایک شاندار مرکز ہوتا ہے جو کہ جوانی اور اعادہ شباب کی پوشیدہ صلاحیتوں کو کنٹرول کرتا ہے۔

Ajna (اندرونی آنکھ) چکرا:

Ajna چکرا استاد اور شاگرد کے درمیان خلا کو ایک ہل کی حیثیت سے مدد دیتا ہے۔ لفظ Ajna، سنسکرت زبان میں اس کا معنی حکم دینا ہے۔ (سامعی مرکز) یہ چکرا براہ راست دماغ میں بھنوں کے پیچھے واقع ہوتا ہے اگرچہ اسکی ٹھیک پوزیشن (جگہ) کو تلاش کرنا مشکل ہے۔ خواہش مند کو عام پر بھنوں کے مرکز پر دھیان دینا چاہیے۔ Ajna چکرا کی ترقی احساس کی مدد کے بغیر علم کے حصول کو قریب لاسکتی ہے۔ اس چکرا سے آگاہی، کسی فرد کی مملون مزاجی کو ختم کر دیتی ہے، خالص اعلیٰ ذہانت اور وجدانی علم کے لیے جگہ بناتی ہے۔ Ajna کو دو کنول کی پتیاں سے ظاہر کیا جاتا ہے اور ایک غیر محسوس رنگ رکھتا ہے اس کا عنصر ذہن ہوتا ہے اس چکرا

کی ارتعاش Bija mantra Om ہے۔ اس چکرا کا تمام شاستہ عناصر کا بلند ترین ہونا پر یقین کیا جاتا ہے، اس طرح یہ لطیف ہموار پر ہوتا ہے۔

: Bindu Visarga Chakra

یہ چکرا، جو کہ تمام مخلوقات کا ذریعہ ہوتا ہے حقیقتاً کسی تجربات سے آگے (دوسری طرف) واقع ہوتا ہے۔ اس لیے اس کے بارے بہت تھوڑا لکھا گیا ہے۔ لفظ Bindu کا لفظی معنی 'ایک نقطہ یا ایک قطرہ' ہے لیکن Bindu visarga کا حقیقی معنی "قطرے کا گرنا" ہے۔ یہ Shikha میں سر کے پیچھے واقع ہوتا ہے۔ جہاں پر کچھ ہندو Brahims بالوں کا ایک لمبا گچھا اگاتے ہیں۔ Bindu visarga کی علامت نیا جانند ہے اور چوٹی پر ایک سفید قطرہ Vishuddhi Chakra کے لذیذ شربت کے بہاؤ ظاہر کرتا ہے یہ چکرا شبد کی جگہ تصور کیا جاتا ہے۔ جو کہ Vishuddhi چکرا کے نیچے کی جانب بہتا ہے اور تمام جسم میں پھیل جاتا ہے یوگا کی تعلیم کے چند سکول اس چکرا کا ذکر نہیں کرتے ہیں لیکن میں نے آپ کی معلومات کے لیے اس کا حوالہ دیا ہے۔

Sahasrara (کراون، تاج):

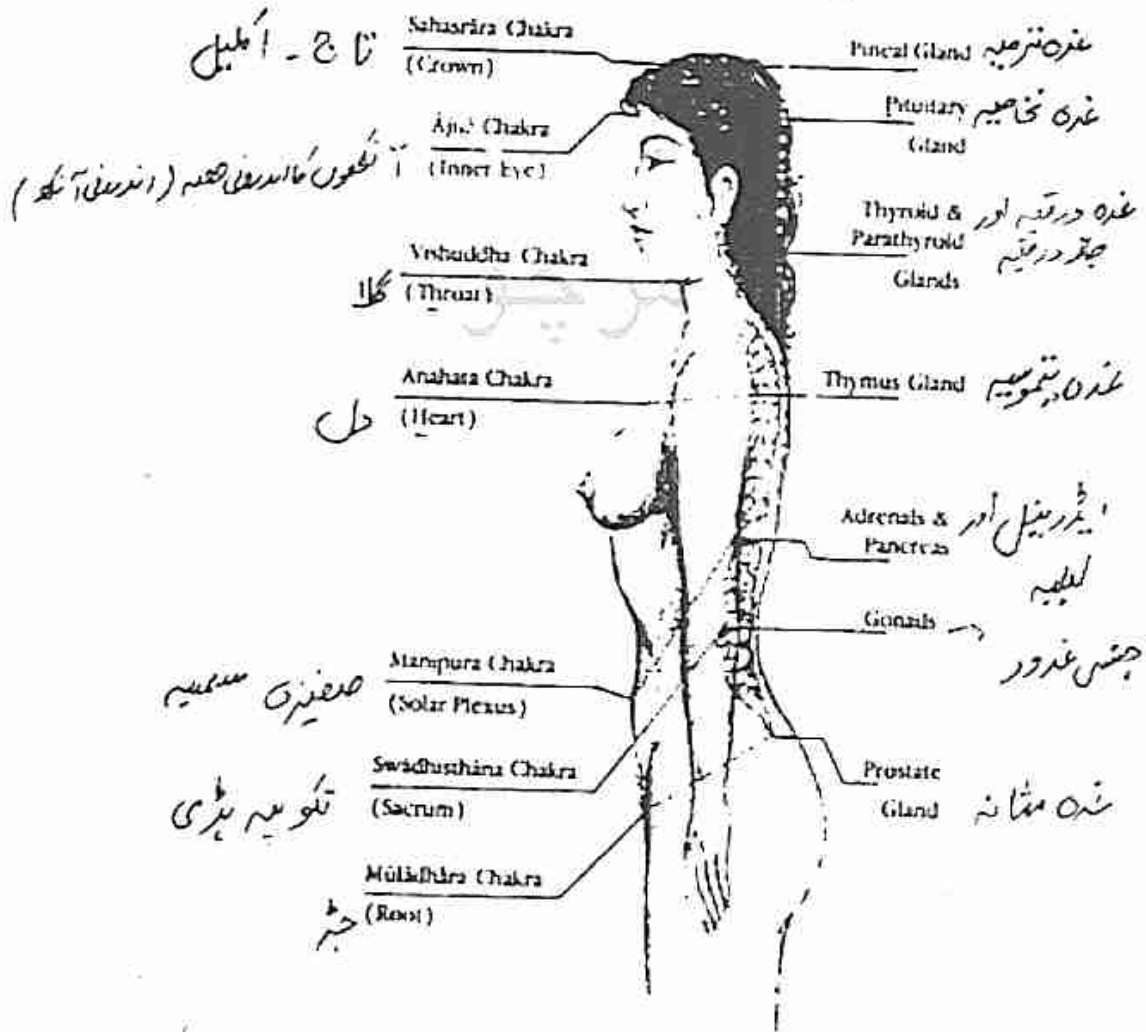
یہ چکرا نہیں ہے۔ حقیقت میں یہ توانائی کے عروج کا نقطہ ہے جو کہ مختلف چکرا سے واقع پذیر ہو رہا ہے اس کا لفظی معنی ایک ہزار ہے اس کی علامت ایک ہزار کنول کی پتیاں ہے چکرا کی طاقت اس میں واقع نہیں ہوتی بلکہ Sahasrara میں واقع ہوتی ہے۔ حقیقتاً یہ Prana اور اعلیٰ شعور کا مجموعہ ہوتا ہے۔ یہ مرکز خود تمام پوشیدہ صلاحیتوں اور مجموعہ کے مطلق ہوتا ہے۔ طاقتوں کے درمیان اتحاد، جس کا نام Shiva اور Shakti ہے، وقوع ہوتا ہے۔ اور ایک نئے تجربہ کا شروع کا نقطہ (ابتدائی نقطہ) ہوتا ہے اس اتحاد کے ساتھ اپنے احساس کا راستہ شروع ہوتا ہے یہ فرد کی آگاہی کی موت یا نام اور شکل کا تجربہ اس کی نشاندہی کرتا ہے۔ دونوں قوتوں کا مجموعہ (ملاپ) کچھ پیدا نہیں کرتا اور نتیجتاً خاموشی ہے۔ مختلف مذاہب اس تجربہ کو بیان کرنے میں اپنی اصلاحات رکھتے ہیں۔

جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے۔ کندہ لہنی میں ابھار (اضافہ) اپنے اصول، متوازن غذا، یوگا کی مشق، اور اس طرح مزید اضافہ جات پر مشتمل ہوتی ہے۔ یہ طریقہ لمبا اور تھکا دینے والا ہوتا ہے۔ تاہم یہاں ایک آسان اور مختصر طریقہ ہے جو کہ ابتدائی توانائی کی آگ کے بہاؤ پر مشتمل ہوتا ہے جس کے ساتھ مکمل ایمان، ذہن کی صفائی، خیالات، لفظ اور عمل ہوتے ہیں اس لفظی بہاؤ کا عمل نہیں ہوتا ہے لیکن سانس اندر لینا اور نکالنا، کندہ لہنی پر مرکوز ہوتا ہے۔ Mantra جو استعمال ہوتا ہے وہ: Saham ہے جس کا مطلب 'میں وہ ہوں' ہے (Sah کا مطلب وہ: Aham کا مطلب میں ہے) سانس اندر لینے سے 'So' کی آواز پیدا ہوتی ہے اور سانس باہر نکلنے سے 'Ahm' کی مشہور سُر پیدا ہوتی ہے۔ سانس لینے کی اس تکنیک سے علیحدگی، ایک خاص قسم کی پاؤں سے مالش خواہش مند کی مدد کرتی ہے یہ نہ صرف مراقبہ میں مدد دیتا ہے بلکہ یوگا کی ایک حالت سے بھی حرکت کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یوگا اس وقت کرنا چاہیے جب آپ مالش مکمل کر چکے ہوں۔

چکر اور بے نالی غدود

Chakras and the Endocrine Glands

The Chakras are related to the endocrine glands. If the person Concerned meditates with the knowledge of the situation of these glands, then the benefits attained are tremendous (Figure 35)



CHAKRAS IN THE BODY

جسد میں چکر اس

اینڈوکرائن غدود انسانی جسم میں مختلف نقاط پر واقع ہوتے ہیں اور خون میں کیمیائی اشیاء خارج کرتے ہیں جس کا انسان کے جسم اور ذہن پر بہت اثر ہوتا ہے اینڈوکرائن (بے تالی) غدود غدوہ ترمیہ، غدوہ نخامیہ، غدوہ درقیہ، غدوہ تیموسیہ اور ایڈریٹل گھینڈ اور لبلبہ جنسی غدود (عورت میں بیضہ دانی اور مرد میں خصیہ) اور مثانہ کے غدود پر مشتمل ہوتا ہے۔

غدوہ ترمیہ (پانیسل گلینڈ)

جسم کا یہ بڑا غدود دماغ کے مرکز میں واقع ہوتا ہے۔ یہ غدود تمام غدود پر اثر انداز ہوتا ہے جن کا پہلے ذکر کیا جا چکا ہے یہ کراؤن چکرا کے ساتھ واقع ہوتا ہے جو کہ تمام افراد میں اعلیٰ شعور کا مرکز ہوتا ہے۔ Shashasana (خرگوش کے پوسٹر) غدوہ ترمیہ کو متحرک کرنے میں مدد دیتے ہیں جو کہ ذہن کے ارتکاز اور سکون میں اضافہ کرتے ہیں۔ مراقبہ کا بہترین وقت آدھی رات سے صبح 3 بجے تک ہوتا ہے۔

غدوہ نخامیہ (پیچوٹری گلینڈ)

یہ غدود دماغ کے سامنے کے حصہ سے ایک چھوٹی ڈنڈی سے لڑکا ہوتا ہے۔ یہ غدود دوسرے تمام غدود کو کنٹرول کرتا ہے یہ سوچنے کی قابلیت میں اضافہ کرتا ہے یہ غدود Ajna چکرا کے مطابقت ہوتا ہے۔

غدوہ درقیہ (تھانی رانیڈ گلینڈ)

یہ غدود گردن کے درمیان (مرکز) میں واقع ہوتا ہے اور گلے کے چکرا سے متعلق ہوتا ہے یہ جسم کی استقامتی متعلقہ تبدیلی کی شرح کو کنٹرول کرتا ہے اگر غدود تھانی راکسن زیادہ مقدار میں خارج کرتا ہے تو اس کے نتیجہ میں وزن کا کم ہونا، اعصابی گھبراہٹ، شدید پریشانی، جھگڑا، فطرت اور نیند کی کمی واقع ہوتی ہے۔ اخراجات کو متوازن کرنے کے لیے ایک فرد کو Sarvan gasana (کندھے کا کھڑا ہونا)۔ Matsya mudra (مچھلی کا پوسٹر) کی مشق کرنی چاہیے ان دو پوسٹرز کا ملاپ (جوڑ) تین بار ہوتا ہے، تھائی رانیڈ گھینڈ کو نیچوڑتا اور پھیلاتا ہے۔ اس کو مکمل مالش دیتا ہے جو اس کی صحت میں اضافہ کرتا ہے۔

غدوہ تیموسیہ (تھامس گلینڈ):

یہ غدود دل کے قریب ہوتا ہے اور اس لیے دل کے چکرا (Anahata) سے متعلق ہوتا ہے۔ یہ غدود جسم کے مدافعتی نظام کو کنٹرول کرتا ہے۔ کچھ بیماریاں تھامس گھینڈ میں کمزوری کی وجہ سے ہوتی ہے۔ Bhunjang asama (کوہرا کا پوسٹر) اس غدود کو مضبوط بناتا ہے اور کوئی بھی کمزوری جو جسم کے اوپر والے حصہ میں واقع ہوتی ہے اس کو ٹھیک کرتا ہے۔

ایڈریٹل اور لبلبہ کا غدود:

Manipura چکرا (صغیرہ شمیہ) ایڈریٹل گھینڈ کے ساتھ جڑا ہوتا ہے اور گردہ کے اوپر چوٹی پر دو چھوٹی نو پیوں کی مانند واقع ہوتا ہے۔ ایڈریٹل غدود توانائی میں اچانک اضافہ کو کنٹرول کرتا ہے۔ خاص کر خطرہ اور دباؤ کی صورت میں دباؤ اور ریٹالین میں اضافہ کی وجہ سے ہوتی ہے جو یہ غدود خارج کرتا ہے اور ریٹالین میں اضافہ بلند فشار خون، دل کی بیماری، السر، کینسر، دباؤ اور دوسری بہت سی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ Shavasana ایڈریٹل گھینڈ کو متوازن کرنے اور شدید دباؤ کو دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔

کوئی ایک Shavasana کی مشق ایڈریجیل گیمینڈ کو متوازن کرنے کے لیے روزانہ دس منٹ کر سکتا ہے۔

جنسی غدکد (عورتوں میں بیضہ دانی اور مردوں میں خصیے)

جنسی غدود Swadhisthana چکرا سے تعلق رکھتے ہیں۔ بیضہ دانی اور خصیے سے رطوبت کا اخراج آدمی کو ظالم اور جگڑاؤ کی طرف مائل کرتی ہے۔ گائے کے چہرہ کا پوسٹر چکرا پر دباؤ ڈالتا ہے اور اس کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

مٹانہ کا غدود:

یہ Mooladhara چکرا سے تعلق رکھتا ہے یہ پیشاب کے بہاؤ کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس غدود کا زیادہ اخراج زندگی میں ناامیدی کے احساس کی وجہ بنتا ہے۔ اس کا بہتر علاج Janushirasasana (سر سے گھٹنے، الٹ) ہے۔ چارٹ جو نیچے دیا گیا ہے۔ چکرا کو، ان کی جگہ، رنگ، طاقت، قوت، عنصر، جغرافیائی شکل، علامت کو دکھاتا ہے اس پر ایک سرسری نظر پہلا چارٹ چکرا کے نام، متعلقہ اعضاء، اعصاب اور بے تالی غدود (اینڈو کرائن گیمینڈ) کو دکھاتا ہے۔

نمبر	چکرا کا نام	اعضاء	جالی، ہلکے	بے تالی غدود
1	Mooladhara جز	سیون	ارتقائی	مٹانہ
2	Swadhisthana کمر، پشت	تلی	سیال	جنسی غدود (بیضہ دانی اور خصیے)
3	Manipura ناف	ناف	آتش	اڈریجیل اور لبلبہ
4	Anahata دل	چھاتی	ششی	غده تیموسیہ
5	Vishuddhi گلا	گلا	فلکی دن	تھائی لینڈ
6	Ajna اندرونی آنکھ	بھنوں کا مرکز	قمری مہیت	غده خنومیہ
7	Sahasrara دماغ، کراؤن	سر	کثرت میلان	غده ترمیہ

دوسرا چارٹ آپ کو عنصر، طاقت، قوت اور متعلقہ احساسات دکھاتا ہے۔

نمبر	عنصر	قوت	طاقت	احساسات
1	زمین	توانائی	نخوس پین	خوشیو
2	پانی	اعتماد، یقین	دفعیہ، توز	ذائقہ
3	آگ	علم	پھیلا	نظر
4	ہوا	محبت	حرکت	چھونا
5	خلا	وصول کرنا	پھیلاؤ	سنا

	سوچنا	بھیجنا	ذہن	6
		عقل		7

تیسرا چارٹ علامت، جغرافیائی شکل، پتیاں، سانس کا دورانیہ آواز اور یوگا پر مشتمل ہے۔

یوگا اسانا	آواز	وقت	پتیاں	رنگ	جغرافیائی شکل	علامت	نمبر
Janushrs asana	Lam	20 منٹ	4	زررد	مدیر	قائمہ الزاویہ مثلث نیچے کی طرف راس	1
Gomukh asana	Vam	16 منٹ	6	نیلگوں	آدھا دائرہ	آدھا چاند	2
Mayur asana	Ram	12 منٹ	10	سرخ	مثلث راس اوپر	مثلث راس اوپر کی طرف	3
Bhujang asana	Yam	5 منٹ	12	دھواں جیسا	دائرہ	مقاطع	4
Sarvange asana	Ham	4 منٹ	16	نیلا	خلا	دائرہ	5
Sadhana	OM		32	صاف			6
Shashan k. asana	SO HAM		1000				7

روحانی توانائی مالش کے طریقے:

کڈ اپنی سے آگاہی ایک لمبا اور تھکا دینے والا سفر ہے۔ کیونکہ یہ یوگا اسانا Prana yama، مراقبہ اور اس طرح مزید لے اعمال پر مشتمل ہوتا ہے لیکن میں ایک خاص قسم کی پاؤں سے مالش کرتا ہے جو کڈ اپنی کی توانائی کو بڑھانے میں بھی مدد دیتی ہے۔ یہ مالش ان خواہش مند افراد سے لیے مددگار ہوتی ہے جو Mantra Soham استعمال کرتے ہیں۔ میرا ذاتی تجربہ ہے، کیونکہ اس کی مشق میں اپنے اوپر روزانہ کرتا ہوں، اپنے مراقبہ سے پہلے،

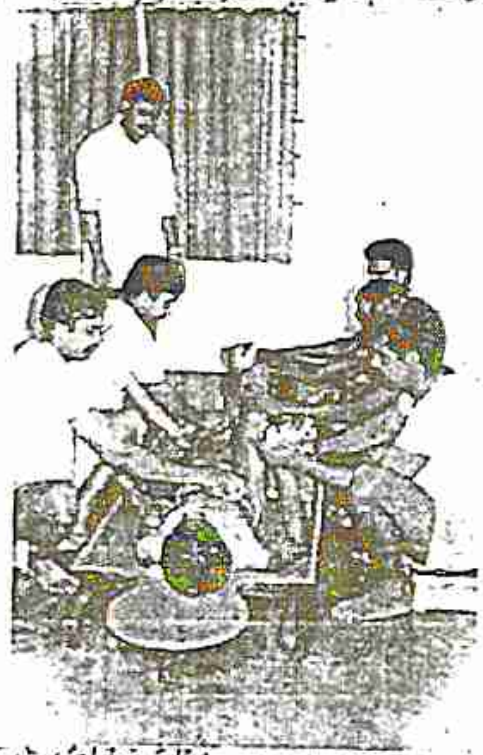
اپنی مالش کے طریقہ میں، دونوں غیر شعوری علم اور آئیوریدک مالش استعمال کرتا ہوں یہ خاص تکنیک فرد کو یوگا ندرام میں جانے میں مدد دیتی ہے میں لگوؤں پر اپنے پاؤں سے خاص نقاط پر باؤڈالتا ہوں اور مطلبہ بہ نتائج تک ان نقاط پر اپنے انگوٹھے گھوما

ہوں میں نے مشاہدہ کیا ہے کہ میرے مراقبہ میں میرے لیے بہت زیادہ فائدہ مند ہوتی ہے۔



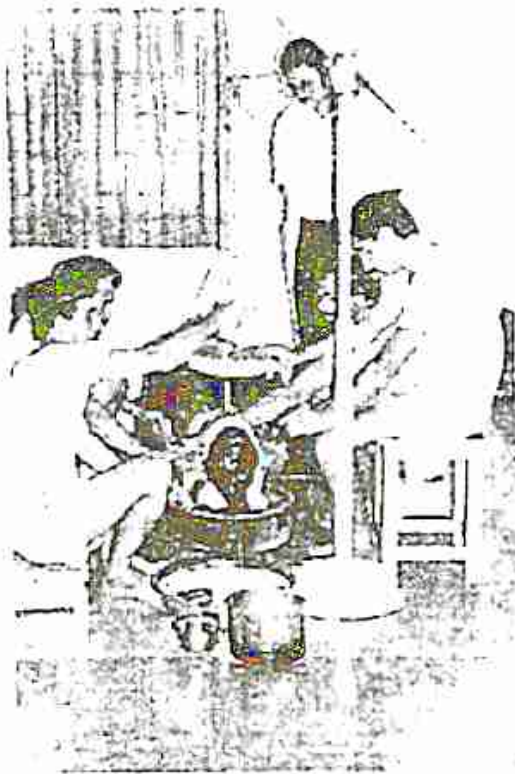
55. Panchtili Squeezing

پنچ تیلی



56. Navatakkoti (bundle of spears) (cooked rice)

خاص طریقہ سے بھجاشہ پونڈل کا جڑیل کا الٹ

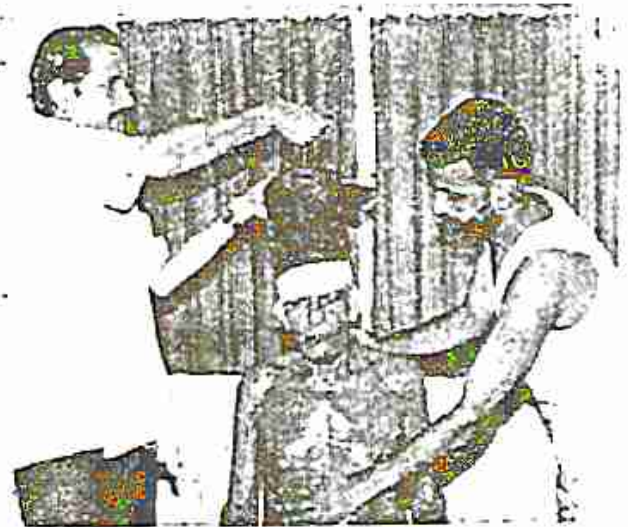


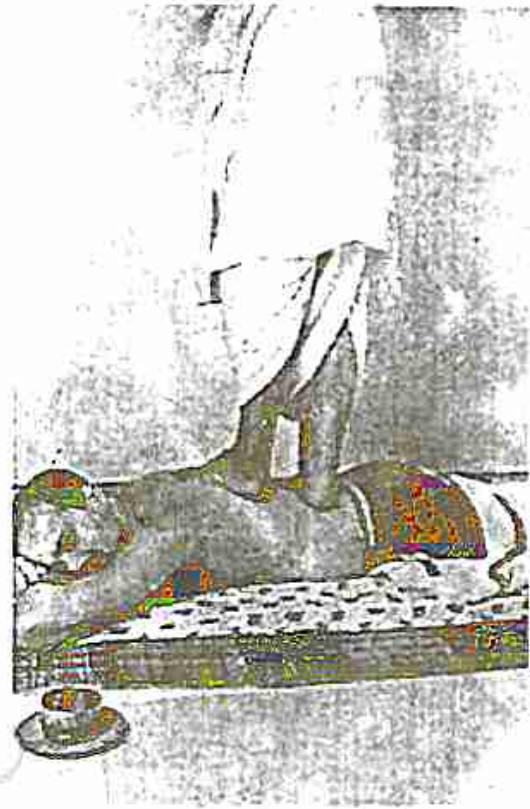
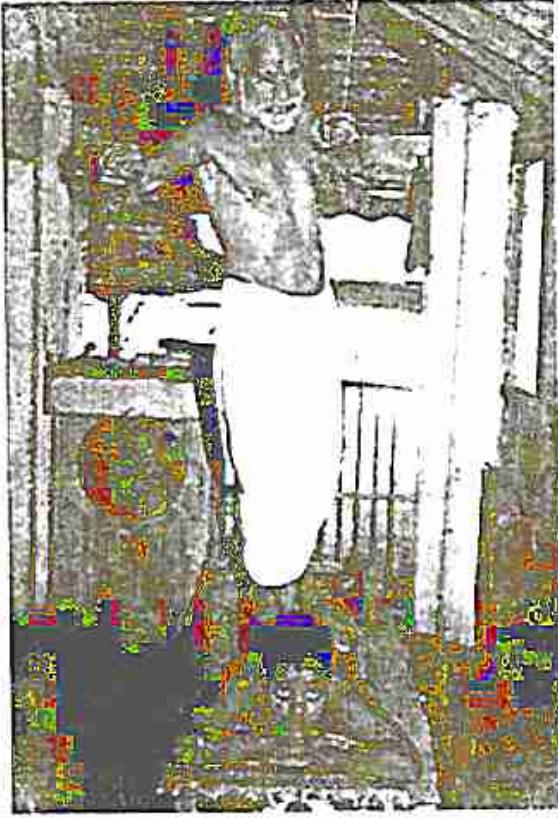
60. Dhara (Flow)

دھارا

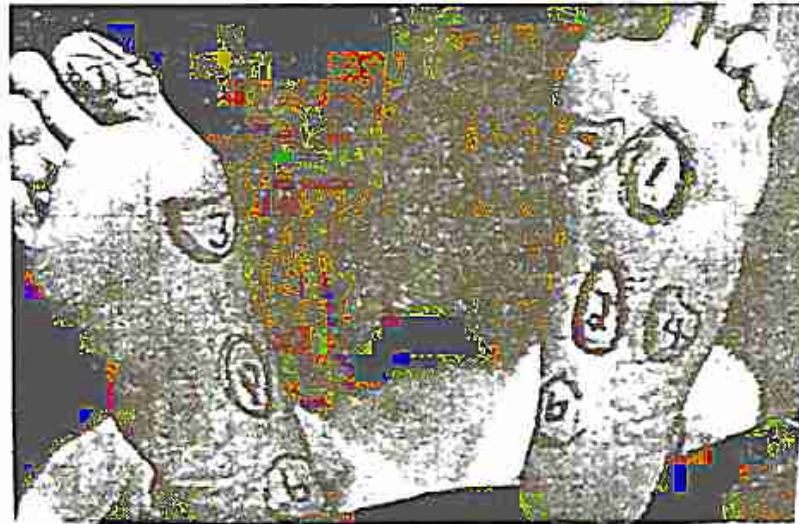
سر کی صفائی

61. Sirochasti (Head Cleansing)





42. Massage with Legs ٹانگوں سے مالش
43. Massage with Legs ٹانگوں سے مساج
44. Massage with Legs ٹانگوں سے مالش



40. Spiritual Energy Massage (Chakras) on both the sides

دھرتی (لوہا) میں روحانی توانائی مالش سے چکرانہ

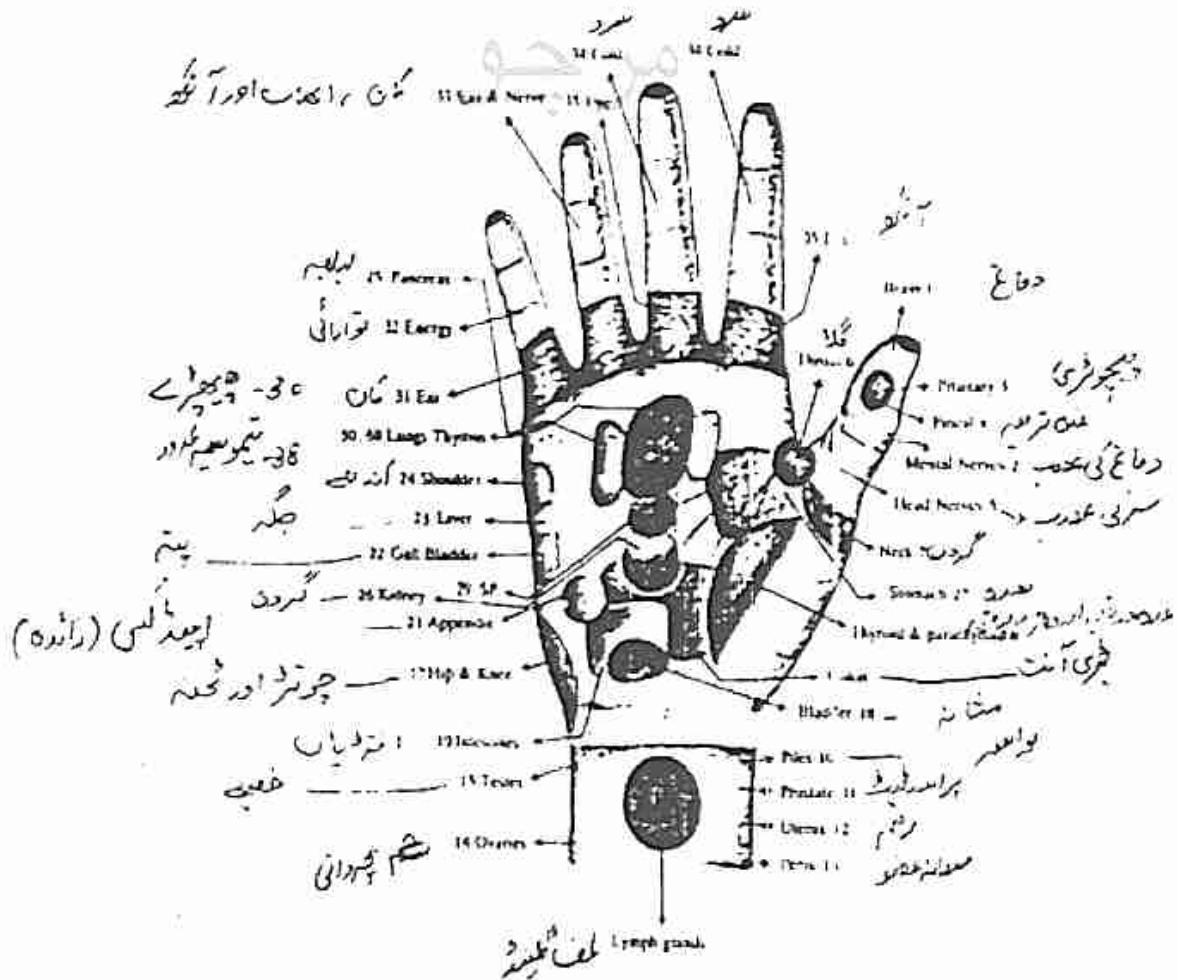




Fig. 20
Saj (Massage)

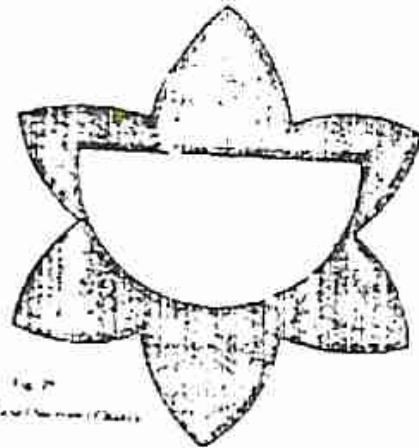


Fig. 21
Saj (Massage)

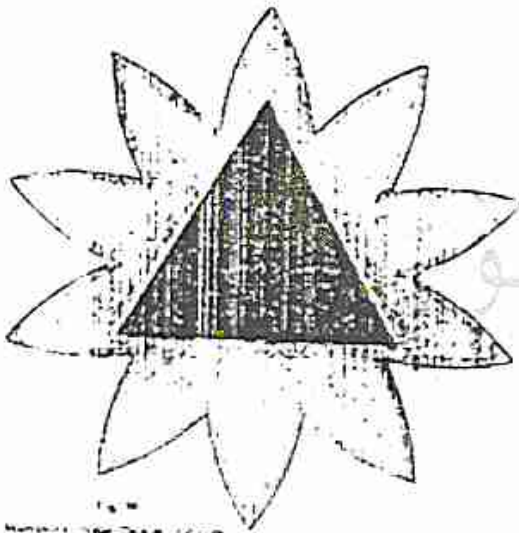


Fig. 22
Saj (Massage)

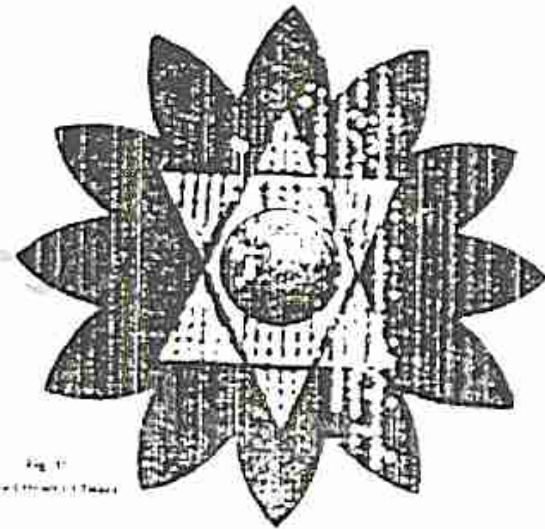


Fig. 23
Saj (Massage)

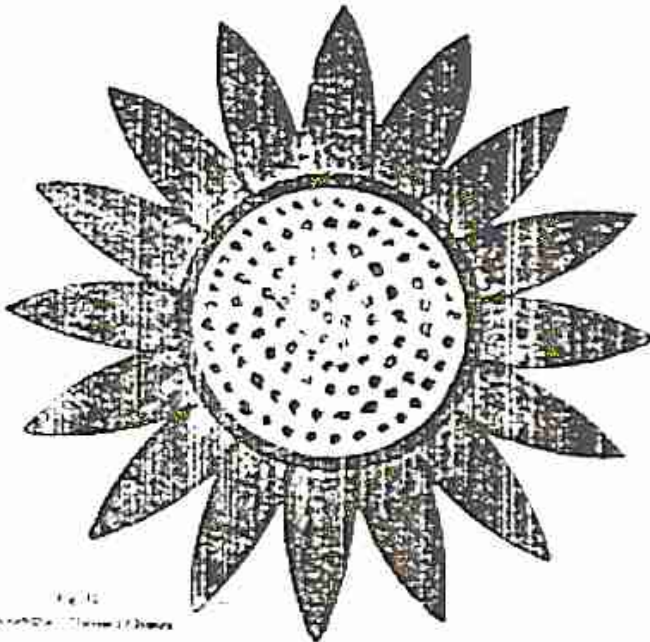


Fig. 24
Saj (Massage)



Fig. 25
Saj (Massage)



Fig. 26
Saj (Massage)

روحانی توانائی ماش کے طریقے سات چکرا (سیون، کمر، ناف، چھاتی، گھلا، پیشانی اور سر) پر مشتمل ہوتے ہیں جو کہ اہم اعمال کو متوازن کرنے میں مدد دیتے ہیں جو کہ جسم کے مینا بولڈم کے ساتھ جڑا ہوتا ہے۔ اپنی بیماری کی صورت میں ان اعضاء کے درمیان تا کافی اثر واقع ہوتا ہے ایسا لطیف، ہموار سطح میں توانائی کے میدان میں غیر مطابقت کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کی پہچان ایک یا زیادہ چکرا میں توانائی میں رکاوٹ کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ یہ چھوٹے حتیٰ کہ بڑے عناصر اس سادہ طریقہ علاج کے ساتھ سلجھائے جاسکتے ہیں۔

Aura کی مدد سے غیر مدئی ماہر حیات جسم جو کہ طبعی جسم کے گرد ہوتا ہے۔ کوئی بھی کلینیکل حالت میں اس کی شعاعوں سے دیکھ سکتا ہے۔ دوسری بیماریوں کے ساتھ، مقامی بے حسی، اجتماع دم (خون کا اکٹھا ہونا)، نکالنا اور غلیبہ و ہیم اور قبضہ کی اشکال کی شناخت کی جاسکتی ہے۔ یوگا میں ہر رنگ اپنی مخصوص ارتعاش رکھتا ہے جو ہر چکرا کی ذمہ دار ہوتی ہے یہ رنگ مرینن کے Aura میں مرتب دیئے ہوتے ہیں اور کوئی بھی رکاوٹ یا پریشانی کسی بھی چکرا کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ اور یہ اووراکسی ارتعاش اور اس کی تمام تر پر ایک نقصان دہ اثر رکھتے گا۔

میں ذاتی طور پر عقل کے ذریعے علم کے تبادلہ کا تجربہ رکھتا ہوں۔ روحانی توانائی کے لیے اس ماش کے طریقہ سے میں تحریک الشعور سے رکھیے لہذا ہوں، ایک عظیم امن کے احساس کے ساتھ، کہ ایسا شفا یابی کہ ہولنگ طریقہ سے ہو سکتا ہے۔ Sahasrara (کراؤن دماغ) چکرا قوس قزح کے تمام رنگوں پر مشتمل ہوتا ہے، لیکن روحانی اظہار کی آخری جگہ (مقام) میں تمام چکرا سے خالصتاً سفید روشنی نکلتی ہے جو کہ اتنی صاف ہوتی ہے جیسا کہ ہیرا، یہ مکمل صلاحیتوں کے حصول کا اظہار ہوتا ہے۔ روحانی توانائی ماش میں ہم ان رنگوں کے استعمال اور غیر شعوری علم کے نقاط کو استعمال کے قابل بناتے ہیں۔ انسانی جسم میں ظاہری شفا یابی کے عمل کو کشادہ کرنے اور متحرک کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

ارتعاش جو انسانی زندگی میں وقوع ہو جیسے وہ رنگ، آواز، خوشبو اور علامت کی اشکال میں ہوتی ہیں اور یہ سب محض توانائی میں گردش سے ہوتا ہے۔ توانائی کبھی بھی ضائع نہیں ہو سکتی یہ ارتعاش کی دوسری شکل میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ آئن سٹائن کا نظریہ تناسب کہتا ہے کہ تمام مادہ حرکت میں ہے اور مخلوقات کی صحت قابل فہم بن جاتی ہے اور اس کے برعکس بھی بن جاتی ہے۔ اوپر نیچے ہوتا ہے، مثبت منفی ہوتا ہے، سانس کا اندر لینا سانس کا باہر نکالنا ہوتا ہے، اور موت زندگی ہوتی ہے۔ توانائی کبھی ضائع نہیں ہوتی ہے۔ یہ محض ارتعاش (حرکت) کی دوسری شکل میں بدل جاتی ہے۔ ہر چکرا کی (حرکت) ارتعاش یکساں اور شدید ہو سکتی ہے۔ شعاعی توانائی کے ذریعے جو کہ رنگ، آواز، خوشبو، علامات، عناصر اور جغرافیائی اشکال کی ذمہ دار ہوتی ہیں۔ ان اسباب کا ثابت ہونا مریض کو طبعی طور پر، ذہنی طور پر اور روحانی طور پر آواز کی صحت کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ مثلاً سبز رنگ کسی خاص چکرا کا ذمہ دار نہیں ہوتا ہے لیکن یہ بہت اہم معالجاتی خصوصیات رکھتا ہے یہ جسم کو مکمل طور پر سکون میں اور توازن میں رکھتا ہے۔

ایک اہم سبب جس کا مشاہدہ کیا گیا ہے کہ روحانی توانائی ماش ایک سادہ وجہ کی بنا پر Mooladhara سے شروع نہیں

ہونی چاہیے۔ اس چکرا سے آگاہی جنسی خواہش اور تصورات میں اضافہ کا باعث بنتی ہے۔ شروع میں کون نہیں جان سکتا میڈیسن کی حالت کیسی ہوتی ہے، اس کو اس کام میں پانا مشکل ہوتا ہے جو Mooladhara چکرا سے شروع ہوتا ہے۔ (جز کا چکرا) اس لیے ہم Anahata (دل) چکرا سے شروع کر سکتے ہیں۔ اس چکرا کی مالش کے ذریعے خواہش مند فرد جذبات کا ایک دائرہ کھلا رکھتا ہے اور ایک تمام محدود محبت لپیٹ دی جاتی ہے اور مساوات پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے یہ دوسرے چکرا پیدا کرنے میں پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ Anahata (دل) چکرا Manipuri (جوف) کو متحرک کرتا ہے، تب Vishuddhi (گھلا) چکرا، Swadisthana (کمر، پشت) چکرا، جس کے بعد Ajna (اندرونی آنکھ) کا چکرا آتا ہے، Mooladhara (جز) چکرا اور آخر میں Sahasrara (کراؤن، دماغ) کا چکرا آتا ہے۔ تب یوگ کے اصول مکمل طور پر محفوظ رہتے ہیں اور طبعی اور روحانی الفاظ کے درمیان ایک توازن قائم رہتا ہے اس کے ساتھ خواہش مند فرد ابتدائی آخذ شدہ قوت کو اصلی زندگی کی توانائی بدل سکتا ہے۔

مالش شروع کرنے سے پہلے اس بات کو یقینی بنائیں کہ درج ذیل ضروریات پوری ہوں۔ تیار رکھیں اور آڈیو کیسٹ پر ایک خوشگوار میوزک لگائیں جو کہ اپنی ترتیب میں چکرا کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ ہر Mantra کا وقفہ مندرجہ ذیل ترتیب میں ہونا چاہیے۔ Mantra yam از حائنی منٹ، Ram پانچ منٹ کے لیے، Ham پانچ منٹ کے لیے، Vam از حائنی منٹ، 5OM منٹ، Lam پانچ منٹ کے لیے اور Soham پانچ منٹ کے لیے۔ یہی Mantra تبدیل ہوتا ہے۔ اس کے مطابق مالش کے نقاط کو بدل لیں کیڑے کے ٹکڑا پر ہر چکرا کی علامت ترتیب دیں۔ اس کے ہر چکرا کے رنگ کے مطابق اس بات کو یقینی بنائیں کہ پوزے وقفہ کے دوران اگر جتنی جلتی رہے۔ مختلف رنگوں کے نقاط بنائیں۔ زرد، آسمانی، سرخ، دھواں جیسا اور نیلا۔

ادارے کی بہترین بکس

عبداللہ آئیورہ ایک کارما کوچیا

عبداللہ آئیورہ ایک میں جملہ امراض کے یونانی، آیورویک، مہربات اور امراض اطفال اور شہقی امراض سے بچنے کے طریقے اور علاج بیان کیے گئے ہیں۔ آیورویک کو اتنا حکیم صاحب نے بیان کیا ہے کہ آپ حیران رہ جائیں گے۔

Rs. 120/-

قرابا، بین جی آئیورہ یونانی میڈیٹریٹیکا (نظریہ قانون مطردا معصوم)

نظریہ قانون کی وہ کتاب جو آج تک اس سے پہلے اس طرح نہیں لکھی گئی ہوگی۔ آسان نسخہ جات و قرابا بین جی امراض کا خزانہ آپ کی نظر نظریہ مطردا معصوم پر شاید ہی کوئی اتنی محنت کر سکتا جنسی حکیم صاحب نے اس کتاب کے لکھنے میں کی ہے۔ اس کتاب کی افادیت کا اندازہ آپ کو کتاب پڑھنے کے بعد ہوگا۔ اس کتاب کو آپ نظریہ مطردا معصوم کا مختصر انسائیکلو پیڈیا بھی کہہ سکتے ہیں۔

Rs. 300/-

عثمان پبلی کیشنز ناشران و تاج ان کتب اردو بازار لاہور

سرف حاصلش کلدئے

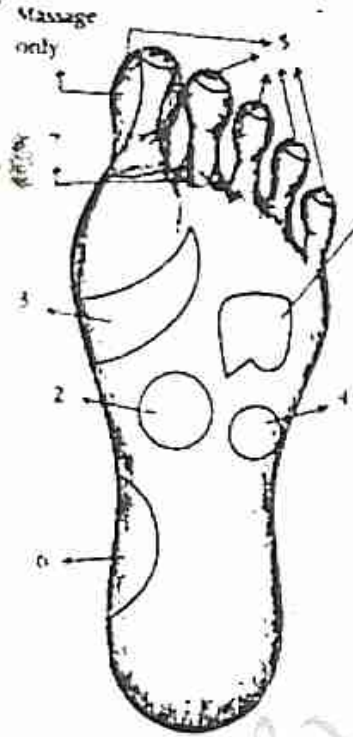


Fig. 36

- 1 Heart (Anahata or Heart Chakra) Love
- 2 Solar Plexus (Manipura or Solar Plexus Chakra) Knowledge
- 3 Thyroid Gland (Vishuddha or Throat Chakra) Receiving
- 4 Adrenal Gland Spleen (Swadhisthana or Sacrum Chakra) Faith
- 5 Pineal (Ajna or Inner Eye Chakra) Sending
- 6 Prostate Gland Sacrum (Muladhara or Root Chakra) Energy
- 7 Pituitary Gland (Sahasrara or Crown Chakra) Wisdom

Note: 1. Points 1 and 4 - only on Left Sole
2. Massage point 5 only on outer side of the big toe of both feet

بائیں پاؤں کا تلو

گائے کا گھی زرد، سرخ، دھواں جیسا اور نیلا رنگ کی بوتلوں کے ساتھ ساتھ ایک صاف بوتل میں بھی تیار رکھیں۔ تلسی کے پتے اور گلاب کا عرق تیار رکھیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ ماش کے دوران کمرہ کا ماحول دلکش ہو اور گرد کا ماحول پرسکون اور شور سے پاک ہونا چاہیے۔ اوپر بیان کی گئی ضروری اشیاء کا استعمال کریں کیونکہ وہ اندرونی طور پر جزی ہوتی ہیں اور چکرا کی ارتعاش کو اپنی صحیح ہم آہنگی تک لانے میں مدد دے گی۔ روحانی توانائی ماش کے لیے تیس منٹ درکار ہوتے ہیں۔

Anahata (دل کا) چکرا مریض آرام و دو حالت میں لینا چاہیے اگر جی لگائیں تاکہ کمرہ خوشبودار بن جائے۔ گلاب کے عرق کے چند قطرے مریض کی آنکھ اور ناک میں چکائیں۔ مریض سے کہیں کہ خاستری رنگ کا تصور کریں۔ آپ اسی رنگ کا کپڑے کا ٹکڑا مریض کی چھاتی پر رکھ سکتے ہیں۔ دو متقاطع مثلث کی علامت کے ساتھ اس کے مخالف ہوتی ہے اور دائرہ درمیان میں ہوتا ہے جس کے بارہ چٹیاں ہوتی ہیں۔ ایسا کرنے سے زندگی کا اظہار جسم کی حیاتیاتی ردھم کے ساتھ ساتھ ہوتا ہے۔ اگر مریض خاستری رنگ کا تصور نہیں کر سکتا تو تب مریض سے کہیں کہ اس رنگ کے نقطہ پر توجہ رکھیں۔ پس منظر میں کیسٹ لگائیں جس میں Bija mantra لگا جائے۔ اس چکرا کا ذمہ دار Yam مانتر ہوتا ہے۔ گائے کا گھی (مکھن) مریض کے دل کے چکرا کے نقاط پر لگائیں جو کہ صرف بائیں پاؤں کی آخری دو انگلیوں کے نیچے براہ راست واقع ہوتا ہے۔ اس نقطہ کی ماش دائروی حرکت میں دو منٹ کریں، تب نقطہ کو آدھا منٹ دبا لیں، مریض گرم جذبات کا اظہار کر سکتا ہے اور علاج کے دوران دھڑکن خوشگوار

ہو جاتی ہے۔ جب Mantra تبدیل ہوتی ہے تب اگلے چکر کی طرف بڑھ جائیں۔

Manipura (جوف) چکرا:

Bija Mantra Ram چلائیں اور نیچے کی جانب مثلث کا ایک نقطہ پر علامت کو رکھیں، مریض کی ناف، (جوف) پر سرخ رنگ کے کپڑے پر دس پتیاں ساتھ رکھیں۔ مریض سے کہیں کہ وہ سرخ رنگ کا تصور کریں اگر بتی جلا دیں۔ سرخ بوتل سے گائے کا آھی استعمال کریں، جوف کے نقطہ کی مالش کریں جو کہ دونوں پاؤں کے جھکاؤ والے حصہ (خلا) کی جانب ہوتا ہے۔ ان نقاط پر دائروی حرکت استعمال کریں اور ہر پاؤں کی مالش اڑھائی منٹ کریں جس میں مکمل دباؤ پانچ منٹ ہوتا ہے۔ اس چکر کے تمام متحرک فیکٹرز، کے باہمی اثر کے مطابق، نتیجتاً تمام خوف ختم کرنے میں مدد دیتے ہیں اس مرض میں مریض اس چکر میں مالش کے دوران تکلیف محسوس کرتا ہے، مالش مت روکیں، مالش مسلسل کریں، دیئے گئے وقت کے مطابق آہستہ آہستہ دباؤ استعمال کریں۔ ہم آہنگی اور ارتعاش رکھتے ہوئے اگلے چکر کی جانب حرکت کریں جو کہ Vishuddhi (گلا) چکر ہے۔

Vishuddhi (گلا) چکرا:

Bija mantra Ham مسلسل لگا رہنے دیں۔ مریض سے کہیں وہ نیلا رنگ کا تصور کریں یا اپنی آنکھیں نیلے نقطہ پر مرکوز کر دیں۔ مریض کے اوپر ایک دائرہ کی علامت کے طور پر کپڑا رکھیں جس میں ایک سوراخ اور سولہ پتیاں ہوں۔ گلا کے چکر کے نقاط کی مالش ہر پاؤں کے لیے اڑھائی منٹ تک کریں۔ نقاط پاؤں کے اندرونی کنارے میں واقع بال ہوتے ہیں اس چکر کے لیے تقف دائروی حرکت استعمال کریں۔ بیماریاں جو گلا کے چکر کی وجہ سے ہوتی ہے وہ یکساں نہیں ہوتی ہیں۔ جسے نکلنے میں دشواری، مزمن آواز کا بیٹھنا، تھائی رائیڈ گلیٹنڈز کے مسائل، اور گلے کی سوزش، ان نقاط کی مالش گندے خیالات کو ذہن سے صاف کرنے میں مدد کرتی ہے۔ چکر اڑھائی خلا کی صفائی کے لیے موزوں ہے۔

Swadhisthana (کمر، پشت) چکرا:

Bija MANtra Vam کا کیسٹ لگا رہنے دیں اور اگر بتی جلائے رکھیں۔ اس چکر کے لیے مریض سے کہیں کہ وہ نیلے رنگ کا تصور کریں اور علامت کے طور پر کپڑا مریض کی ناف کے نیچے رکھیں۔ علامتی کپڑا نصف دائروی نیلا ہو اور چھ پتیاں پر مشتمل ہو۔ نقطہ صرف بائیں پاؤں پر چھوٹی انگلی کے بالکل سیدھا واقع ہوتا ہے۔ اس نقطہ کی مالش نیلی بوتل سے گائے کے آھی سے کریں۔ دو منٹ کے لیے یکساں حرکت استعمال کریں اور آدھا منٹ دباؤ رکھیں۔ مریض کو پیٹ کے اوپر والے حصہ میں گرمی کا خوشگوار احساس ہوتا ہے۔ اس چکر کی مالش سے زیا بیٹس کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ کسی فرد کی بلڈ شوگر دیکھی جاسکتی ہے۔ یہ مالش قوت اور صحت کے بڑے ذرائع کو بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔

Ajna (اندرونی آنکھ) چکرا:

پس منظر میں Bija mantra کی کیسٹ لگائی۔ مریض سے کہیں کہ وہ خاموش اور پرسکون لیٹے کسی بھی خاص رنگ پر

حقیقی توجہ کے بغیر کیونکہ Ajna کا کوئی واضح رنگ اور علامت نہیں ہوتی ہے۔ آپ آنکھوں کی پھنوسوں کے درمیان پیشانی پر تپسی کے پتے رکھ سکتے ہیں۔ اب گائے کا گھی استعمال کرتے ہوئے، دونوں پاؤں کے نقاط میں تمام انگلیوں کی مالش کریں یا صرف بڑی انگلی کے باہر کی خلا کی مالش کریں ہر پاؤں کی اڑھائی اڑھائی منٹ کے لیے مالش کریں۔ یہ نقاط ناک کی ہڈی کی جگہ میں ہوتے ہیں اگر اس چکرا کی یکسانیت ڈسٹرب ہو جاتی ہے۔ نہ صرف ایک خاص بیماری کی طرف لے جاتی ہے، بلکہ تمام اعضاء پر اثر انداز ہوتی ہے۔

Mooladhara (جٹی چکرا):

اس چکرا کے مقعد اور اعضاء پوشیدہ کو ایک زرد، چار پتیوں کے کپڑا کا ٹکڑا رکھیں جس کے درمیان متقاطع مثلث ہوتی ہے جس کی راس نیچے کی جانب اور چار پتیوں کے درمیان ایک مربع ہوتا ہے۔ زرد بوتل سے گائے کا گھی استعمال کرتے ہوئے، دونوں پاؤں کی ایزی کے اندرونی کنارے کی مالش اڑھائی منٹ تک دونوں پاؤں کے لیے کریں۔ غیر محسوس یا گھمراہ کن جنسی توانائی خود بخود واضح ہو جائے گی۔ جس کے نتیجے میں آدھے سر کی درو یا نمایاں مشانہ کی علامت عام ہو جاتی ہے۔ مالش سے علامات ختم ہو سکتی ہیں اور دوسرے ساتھی سے قبول کرنے والا بن جاتا ہے۔ پیدا شدہ ارتعاش جڑ چکرا کو کھولنے کے قابل بنا سکتی ہے۔ اس طرح توانائی کراؤن چکرا سے اوپر راستہ بخروا سکتی ہے۔

Sahasrara (کراون) چکرا:

اس چکرا کے لیے کیسٹ میں Mantra So Ham مانیں مریض سے کہیں کہ وہ ایک پنکھدار روشنی کا تصور کریں۔ تلسی کا ایک پتہ Brahma Randhara پر رکھیں۔ اس چکرا کے مالش کے نقاط توانائی اعلیٰ ترین مرکز میں کھلتے ہیں۔ گائے کا گھی استعمال کرتے ہوئے نقطہ کی مالش کریں جو کہ پاؤں کی بڑی انگلی کے اندر کی طرف واقع ہوتا ہے۔ دائروں کی حرکت استعمال کرتے ہوئے ہر پاؤں کے لیے اڑھائی منٹ تک دونوں پاؤں میں دونوں نقاط کی مالش کریں۔ اس جگہ میں غیر توازن اوپر والے چکرا کا، تمام زندگی کے عناصر کے کام پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ چکرا جسم اور روح کے درمیان اتحاد کا نقطہ ہوتا ہے۔ پیچوٹری گینڈ سے کائناتی معلومات حاصل کی جاتی ہے جہاں سے تحریک جذبات کی صورت میں تھامس گینڈ سے گزرتی ہے جو کہ دل کے چکرا سے جڑا ہوتا ہے۔ اگر تھامس غدود دل کے چکرا کے ساتھ مکمل موزوں ہوتا ہے تو ہم کائناتی محبت کے ایک احساس میں ہر چیز میں منتقل کر سکتے ہیں۔

اگرچہ یہ مالش ایک فرد خود بھی کر سکتا ہے، اگر دوسرے فرد سے مالش کروائی جائے تو خوشی بھی بڑھ جائے گی۔ روزمرہ کے تجربات کے ذریعے لینے والا یوگا کے تجربات حاصل کرتا ہے۔

اپنیڈکس اے

آکو پریشر اور علم بالعکس:

فطرت نے ہمارے جسم کو خود بخود تعمیری عمل کا میکانیزم مہیا کر رکھا ہے تاکہ ہم اپنی صحت برقرار رکھ سکیں اور ان عناصر اور بیماریوں سے بچ سکیں جو کہ طاعون کی مانند ہمیں متاثر کر سکتی ہیں۔ تمام جسم میں واقع مختلف نقاط جسم میں مختلف اعضاء کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ اچھے طریقے سے کام بنانا، متحرک یا ان نقاط کی مالش خاص بیماری کی ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہے جس کا ذکر Shiatsu میں کیا جا چکا ہے۔ آگے مزید دو طریقہ علاج پر باعث کی گئی ہے۔ ایک مشرق سے اور دوسرا طریقہ مغرب سے لیا گیا ہے۔

آکو پریشر:

جب کبھی ہمارے جسم کے ایک خاص حصہ میں دباؤ یا درد ہوتا ہے تو ہمارا فوری رد عمل یہ ہوتا ہے کہ ہم اس جگہ کو کچھ سکون حاصل کرنے کے لیے رگڑتے ہیں۔ آکو پریشر انسان کی فطری خواہش رگڑنا، پیار سے ہاتھ پھیرنا، یا کسی بھی متاثرہ حصہ کو سکون حاصل کرنے کے لیے دبانا، اس سے اخذ کیا گیا ہے۔ یہ نقاط تمام جسم میں واقع ہوتے ہیں اور مختلف اعضاء کے ذمہ دار ہوتے ہیں اگر دباؤ نقطہ نصف انہار پر لگایا جائے اس اعضاء پر جو اس کا ذمہ دار ہوتا ہے، تو درد ختم ہو سکتی ہے۔

قدیم انڈیا میں، ہاتھوں کو سدھانے والے سدھانے کے لیے تیز دار والی اشیاء استعمال کرتے تھے وہ ان اشیاء یا آلات کو بقیہ کسی مشاہدہ کے استعمال کرتے تھے کہ جانور کتنی جلدی ٹھیک ہو جائے تھے۔ آہستہ آہستہ انہوں نے محسوس کیا یہ ان دباؤ کا نتیجہ ہے جو کان کے پیچھے نقاط کے اوپر لگایا جاتا ہے، کچھ ذہین لوگوں نے اس پر سوچا کہ یہی وجہ اور اثر کا باہمی تعلق انسانوں پر ہو سکتا ہے۔ نتیجتاً آیور ویدک فزیشن نے اپنے مریضوں کے علاج کے لیے یہ طریقہ علاج اپنایا۔ Shushruta وہ پہلا فرد تھا جس نے سرجری میں سب سے پہلے اس طریقہ کو اپنایا، جبکہ وہ ایک مریض کو سرجری سے پہلے تین رکھ سکتا تھا اور جسم میں خاص نقاط کو دبا کر اسے ہوش میں لے آتا تھا ایک نظر یہ کے مطابق یہ یقین کیا جاتا تھا کہ آکو پریشر اور آکو پچکچر کی ابتدا انڈیا سے ہوئی اور بعد میں مصر، وسطی ایشیا، چائینہ اور دوسرے مشرقی ممالک میں پھیلا۔ چین کے لوگ تاہم یہ یقین رکھتے ہیں کہ یہ ان کی اپنی سائنس ہے اور وہ دعویٰ کرتے ہیں کہ یہ پانچ ہزار سال سال پرانی سائنس ہے۔ نظریات اور رائے کیا کہتی ہیں۔ تاہم چائینہ سے آکو پریشر اور آکو پچکچر پوری دنیا میں مشہور ہوا۔

لفظ آکو کا مطلب بنانا یا جسم سے غیر ضروری اشیاء اور زہریلے مادوں کو باہر نکالنا ہے۔ اس طرح آکو پریشر سے مراد دباؤ کے ذریعے جسم سے بیماریوں سے بھرے مادوں کو باہر نکالنا ہے۔ تصور جو کہ شفا سے بہتر حفاظت ہے۔ اس کو مزید اہمیت دینی چاہیے۔ جیسا کہ چائینہ والے کرتے ہیں۔ انڈیا میں آج کل لوگ بیماریوں سے نجات کیلئے آکو پریشر استعمال کرتے ہیں۔

اگر آپ اپنے لیے نقطہ
ACUPRESSURE POINTS

دایاں سولا

RIGHT SOLE



خط نصف انہار، ان میں سے چودہ Shiastu نصف انہار (نقطہ عروج) کے برابر (ایک جیسے) ہوتے ہیں اور اس طرح ان نصف انہار کے ساتھ نقاط واقع ہوتے ہیں۔ تفصیل کے لیے Shiastu کی بات کو دیکھیں۔ ماشی جو کہ ان نصف انہار کو جانتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ نقاط کو جانتا ہے جب ماش کرے گا تو اس کو فائدہ حاصل ہوگا کیونکہ مرینس کو تکلیف اور درد سے سکون مل سکتا ہے۔

ان چودہ (نقطہ عروج) خط نصف انہار میں ایک بہت ہی ماتحت خط نصف انہار سے کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔ بڑے خط نصف انہار کا متاثرہ علاقہ مختلف ماتحت خط نصف انہار کی وجہ سے بڑھ جاتا ہے۔ خط نصف انہار حقیقتاً ایک بڑی قوت ہوتی ہے جو کہ جسم کے اس خاص حصہ کو کنٹرول کرتی ہے جس میں سے یہ گزرتا ہے۔ بیماری کوئی بھی ہو سکتی ہے لیکن علاج ایک جیسا ہی رہتا ہے۔

اس طرح آکو پریش بہت سادہ ہے اور اس کی مشق کرنا آسان ہے۔

کسی بھی بیماری کی صورت میں خط نصف انہار میں خاص نقاط سوزش زدہ ہو جاتے ہیں جو کہ متاثرہ اعضاء کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے یہ نقاط کنٹرو لریا یا باقاعدہ کے طور پر کام کرتے ہیں اور خط نصف انہار کے ذریعے تو انائی کے بہاؤ کو دیکھتے ہیں۔ بائیو انرجی کی حرکت یا گردش جو خط نصف انہار سے بہتی ہیں۔ خاص نقاط کو اچھے طریقہ سے بننا کر درست کی جاسکتی ہے۔ خط نصف انہار یہ نقاط زیادہ دیر تک تکلیف دہ نہیں ہوتے ہیں۔ جب بیماری محدود ہوتی ہے، اس لیے متاثرہ اعضاء اور نقطہ آپس میں جڑے ہوتے ہیں۔

بعض اوقات خاص بیماری کی صورت میں، بیرونی طور پر علامات ظاہر نہیں ہوتی ہیں۔ ایک شخص کمزوری کا ایک عام احساس محسوس کر سکتا ہے۔ بنیادی ٹیسٹ بعض اوقات مسئلہ کو ظاہر نہیں کرتے۔ آکو پریش، ابتدائی حالت میں ایک بیماری کی تشخیص کے لیے ممکن ہوتا ہے۔ یہ ان نقاط کے ذریعے کیا جاتا ہے جو تکلیف دہ ہوتے ہیں جب مریض کسی بیماری میں مبتلا ہو رہا ہو۔

آکو پریش انسانی جسم کی توانائی میں ایک مکمل اور سخت جدوجہد کو متوازن رکھنے کے لیے تصور کیا جاتا ہے۔ نظریہ کے مطابق، آکو پریش کچھ مستثنیٰ کے ساتھ زیدہ تر بیماریوں کو ٹھیک کرنے اور شفا دینے کا دعوہ کرتا ہے۔ مثلاً آکو پریش پیتہ کی بڑی پتھری، کینسر، موتیا اور گردہ کی پتھریوں میں کچھ نہیں کر سکتا۔ اس علاج کی کامیابی کا انحصار ان فیکٹرز پر ہوتا ہے جیسا کہ بیماری کا وقفہ، مریض کی حالت، اور نقصان میں اضافہ جو کہ پہلے ہی وجہ کا سبب ہوتا ہے۔ آکو پریش، تاہم دوسرے طریقے علاج کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ جسم میں اعضاء اور مختلف سسٹمز (طریقہ) کے اثرات میں اضافہ کرتا ہے۔ یہ کسی بھی بیماری کے دوبارہ آنے کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔ مختصراً آکو پریش شفا کے طریقہ کی نسبت حفاظتی علاج کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس علاج کا دوسرا اہم فائدہ یہ بھی ہے کہ یہ چھوٹے احساس کو زور دیتا ہے۔ اس طرح معالج اور مریض کے درمیان تعلق بنانے میں مدد دیتا ہے۔

اس طرح یہ کہا جاتا ہے کہ جسم کے اندر خود قوت کو مضبوط کرنے میں ایک تعمیری عمل ہوتا ہے اور کسی بھی قسم کی بے سکونی اور دباؤ جو جسم محسوس کر سکتا ہے، اس کو دور کرتا ہے۔ میں نے وضاحتی ہے کہ آپ ان عام بیماریوں سے شفا کے لیے ان نقاط کو کیسے استعمال کر سکتے ہیں۔ آکو پریش کے لیے، ماشی اپنا ہاتھ استعمال کر سکتا ہے۔ یا آلات استعمال کر سکتا ہے یا لکڑی یا دھات کا بنا ہوا ایک چھوٹا سا مفید آلہ استعمال کر سکتا ہے۔ یہ چھوٹا مفید آلہ تھری دار ہوتا ہے جو ان نقاط کو خوش اسلوبی سے کام بنانا میں آسانی پیدا کرتا ہے اور دباؤ کی تشیح مقدار دینے میں بھی آسانی پیدا کرتا ہے۔

(1) عالم علاج:

1- قوت بخشی۔ مریض ہر روز 13 منٹ دونوں ہتھیلیوں پر تمام جگہ پر دباؤ ڈال کر تازگی محسوس کر سکتا ہے۔ دباؤ ہتھیلیوں پر کھائی سے انگلیوں کے پوروں تک ہر مربع انچ تک پہنچانا چاہیے۔ ایک فرد مریض کے دائیں ہاتھ کے بازو کے اگلے حصہ کو دبانے سے زیادہ توانا اور جوانی محسوس کر سکتا ہے۔

(2) بھوک کو برداشت کرنا:

کان پر تین نقاط پر کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے پانچ منٹ تک گہرا دباؤ ڈالیں۔ دباؤ لگانے کے دوران کان کے پیچھے اٹکھوٹھا

رکھیں اور 15 منٹ کے لیے دائیں نیتھنے سے سانس لیں۔

(3) **جلن:**

کھائی کے سامنے کے حصہ کے درمیان میں مضبوطی سے ماش کریں۔ جمن کا احساس کافی حد تک کم ہو جائے گا۔

(4) **بالوں کو گرنے اور سفید سے بچانا:**

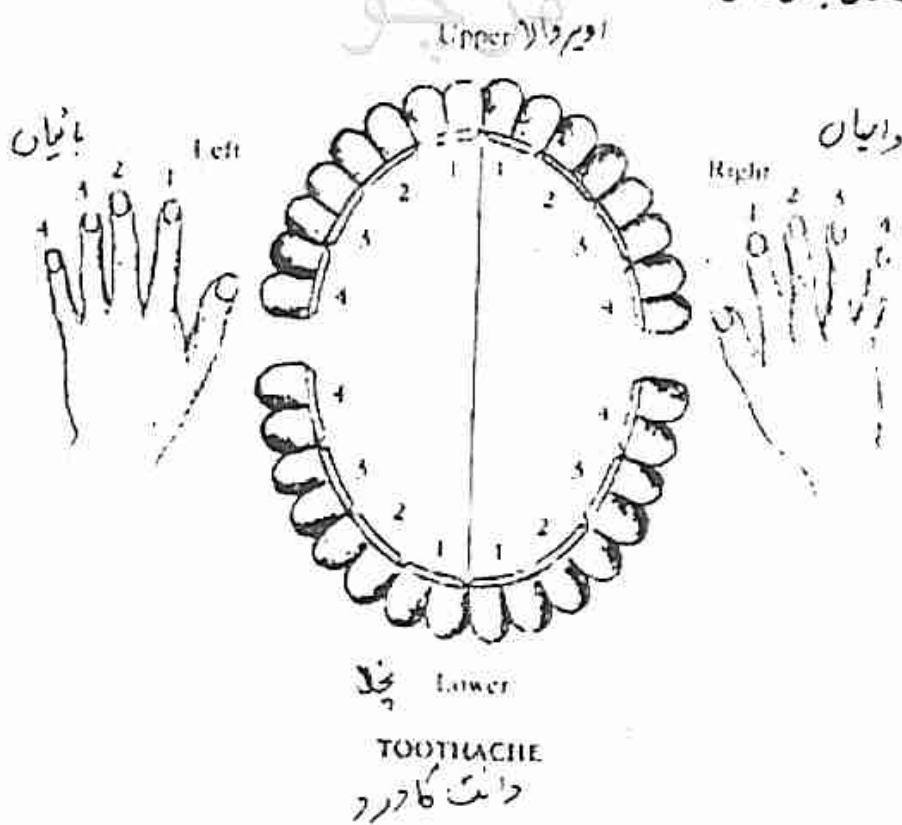
ایک شخص بالوں کو سفید ہونے یا گرنے سے بچا سکتا ہے اگر وہ دس منٹ روزانہ اپنی 8 انگلیوں کے ناخن کی ماش ایک دوسرے کے مخالف سمت کرے۔ ماش پانچ منٹ صبح اور پانچ منٹ شام کو کرے۔

(5) **چنڈی:**

متاثرہ حصہ کی ماش رات کو سونے سے پہلے برف کے ساتھ کریں۔ دو منٹ کے لیے ہارپین تیل سے رگڑیں اور پٹی باندھ دیں۔ صبح کے وقت چنڈی باہر نکل آگے گی اور کوئی تکلیف نہیں ہوگی۔ ہارپین کے تیل کی ماش تین دن کے لیے مسلسل کریں۔

(6) **دانت کا درد:**

ایسی انگلی کی پور تلاش کریں جو متاثرہ حصہ تک چلی جائے۔ انگلی کی پور کو مسلسل تین منٹ کے لیے دبائیں اگر درد بدستور ہو تو مزید وقت کے لیے علاج جاری رکھیں۔



(7) کمر درد:

کمر کے درمیان انگوٹھے کے درمیان سے اور شہادت کی انگلی سے تختی سے رگڑیں اس طرح درد ختم ہو جائیگا۔ (کالی

کارت، سکی سی نیوگا)

(8) ٹانگوں میں درد:

جھری دار لکڑی کے بنے رولر (ہیلن) سے تین منٹ کے لیے پاؤں کے کھوؤں کو گھمائیں۔ (برائیا دنیا، رشا کس، میگ

ناس وغیرہ)

(9) چھاتی کی درد:

بازو کے اگلے حصے کے پھلی جانب درمیان میں سے تین منٹ کے لیے دبائیں (برائیا دنیا، ریشن کیولس بلیوس)

(10) دھبہ:

چھاتی کے درمیان دونوں جانب پانچ منٹ کے لیے (رگڑیں) مالش کریں۔ تب گردن میں واقع خلا کے درمیان چوڑو

ایک منٹ کے لیے دباؤ۔ (بلانا اور نیکل، گرانڈیلیا)



پیٹ کی بیماریاں

نظام انہضام:

نظام انہضام کو متحرک کرنے کے لیے ایک جھری دار لکڑی کے بنے رولر کے ساتھ پانچ منٹ روزانہ اپنے پاؤں کے

کھوؤں کو گھمائیں۔ یہ علاج چھتالیس سال سے زائد عمر کے لوگوں کے لیے بہت مفید ہے۔ (نکس و امیکا، جنشیا نا وغیرہ)

قبض:

روزمرہ کے کام سے پہلے تھوڑی کے درمیان رگڑ سے یاد بنانے سے جو کہ پانچ منٹ کے لیے ہو، قبض سے بچا جاسکتا ہے۔

(برائی و نیا، کالی میور وغیرہ)

درد کے بغیر بچہ کی پیدائش:

جھری دار لکڑی کے بنے ایک رولر سے بازوؤں کے پیچھے حاملہ ماں کو اُسے بتائی گئی تاریخ سے پندرہ دن پہلے روزانہ

پندرہ منٹ تک زور سے مالش کرنا چاہیے۔ دونوں ہتھیلی کے پیچھے ناخن سے لیکر کلائی تک رگڑیں اور کھوؤں کو دھاتی کتھلی سے دس

منٹ مسلسل ناخن سے لیکر ٹخنہ تک رگڑیں۔ اگر بچہ کی پیدائش قریب ہونے والی ہو، تو مرینڈہ کو دھاتی کتھلی انگوٹھا اور انگلیوں کے

پوروں کے درمیان اور ہتھیلی کے اوپر والے حصے کے درمیان پکڑادیں۔ ہتھیلی کو دبائیں اور دو منٹ کے لیے چھوڑ دیں جیسا کہ شکل

38 میں دکھایا گیا ہے۔ یہ ورزش 5 منٹ مسلسل کی جاسکتی ہے۔ عورت تین منٹ کے اندر بغیر کسی تھکاوٹ کے احساس کے بچہ پیدا کر

دے گی۔ اگر وہ بچہ کی پیدائش کے دوران ہلکی سی درد محسوس کرتی ہے، لمبے کے اوپر ٹانگ کے اندر کی جانب دو منگلیہ قند کے ساتھ دو منٹ دبائیں۔ یہ عمل مسلسل جاری رکھیں۔ یہاں تک کہ بچہ پیدا نہ ہو جائے۔ پیدائش کے بعد اگر عورت بے سکونی محسوس کرتی ہے اور چھاتیوں میں دودھ کی کثرت کی وجہ سے درد کا احساس رکھتی ہے۔

TIPS OF LEGS AND PALMS

Fig. 38



موٹاپا:

کچھ لوگ بچہ کی پیدائش کے بعد ہارمون میں غیر توازن کی وجہ سے بھاری ورزش کرتے ہیں۔ اگر بچہ کی پیدائش کے بعد نقاط 3، 4، 8، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 25، 28 اور 38 پر روزانہ پانچ منٹ دباؤ دیا جائے تو مریض دونوں جسمانی اور ذہنی طور پر اچھی صحت برقرار رکھنے میں قابل ہو جائے گا۔

اعصابی بیماریاں:

اعصابی دباؤ: اپنے ہاتھوں کی ہتھیلی کی مضبوط تالی بنائی اور اپنی انگلیوں کو ایک دوسرے کے اندر پھنسا لیں۔ اپنے ہاتھ کے پچھلے مخالف انگلیوں سے دبائیں۔ انگلیاں ایک دوسرے سے علیحدہ نہ ہو ایسا دن میں چار بار تین منٹ کے لیے کریں یہ ورزش سونے سے دس منٹ پہلے کریں ایسا کرنے سے پرسکون نیند آتی ہے۔

ہسٹریا:

انگوٹھے کے پہلے جوز کے نیچے اندر کی جانب پانچ منٹ دبائیں ایسا کرنے سے مریض پرسکون ہو جائے گا۔

بے ہوش ہونا:

چھوٹی انگلی کے تاخن کے اندر کی جانب دبائیں مریض کو دوبارہ ہوش آجائے گا۔

لو لگنا، غش کھانا اور ناک سے خون آنا:

ہاتھ اور پاؤں کی انگلیوں کے کناروں کو دس منٹ دبائیں اور ناک کے نیچے اور اوپر والے ہونٹ کے اوپر بھی دو منٹ سخت دباؤ لگائیں۔ مریض سے کہیں کہ وہ دایاں نختنا بند کر کے بائیں نختنا سے سانس لیں۔

ادارے کی دیگر بہترین طبی وڈا کٹری بکس

<p>آج کل کے پیشانی دور میں حکیموں اور ڈاکٹروں کیلئے ایک مسئلہ وہاں جان بن چکا ہے اصل خالص دوائے کوئی ہوتی ہے اور ان کی شکل پہچان کیا ہے اس مسئلہ کا حل آگیا ہے بڑی محنت اور جستجو کے بعد ہم نے یہ کتاب ہر عام و خاص کے لئے چھاپی ہے جس سے ہر کوئی آسانی سے دواؤں کی پہچان کر سکے گا، کسی استاد کی ضرورت اور نہ کسی سے پوچھنے کا مسئلہ اب خود اس کتاب سے اصل دوائی تک پہنچ جائے گا۔</p> <p>قیمت = 200/</p>	<p>خالص دواؤں کی پہچان حکیم مقصود علی</p>
<p>حکیم اور ڈاکٹر آج کل تیز ترین میڈیکل ٹیکنالوجی کے دور سے گزر رہے ہیں ان کو میڈیکل پرہیزجر کے جدید طریقوں کا پتہ ہی نہیں مریضوں کو کن کن بیماریوں میں حکیم اور ڈاکٹر کس کس طرح چیک کرتے ہیں اور جسمانی اعضاء کے کن حصوں کو دبا کر، بجا کر چیک کیے کیا جاتا ہے اور بیماریوں کو سمجھنے کا اور چیک کرنے کا نیا طریقہ کار کیا ہے؟ ان کیلئے یہ کتاب واقعہ ایک 2010 کا عجوبہ ہوگی۔</p> <p>قیمت = 225/</p>	<p>میڈیکل پروسیجر گائیڈ ڈاکٹر متین الرحمن</p>
<p>ہم نے ان لوگوں کے لئے یہ کتاب چھاپی ہے جو ڈاکٹروں اور حکیموں کے پاس نہیں جانا چاہتے یا پھر ایسی ایسی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں جن کا ذکر کرنا یا کسی کو بتانے میں شرم محسوس کرتے ہیں وہ لوگ جو کسی نہ کسی بیماری میں مبتلا ہیں اور خود دوائی بازار سے خرید کر علاج کرنا چاہتے ہیں ان کے لئے یہ کتاب سونے ہے بنی بنائی دواؤں سے علاج پر یہ کتاب آپ کو گھر کا حکیم وڈاکٹر بنا دے گی۔</p> <p>قیمت = 180/</p>	<p>پیٹنٹ دواؤں سے علاج حکیم مقصود علی</p>
<p>اب تو ہر بندہ کسی نہ کسی جنسی بیماری میں مبتلا ہے۔ ٹی وی ۱۰.۷ اور فاشی کے دور میں لوگ احتلام، جریان نامردی، سرعت انزال، بانجھ پن، ذکاوت حس، امراض عضو تناسل کا چھوٹا ہونا، کمزور ہونا، اور کئی جنسی مہلک بیماریوں میں پھنس چکے ہیں مختلف حکیموں اور ڈاکٹروں کو ہزاروں روپے دے کر اپنا علاج کر رہے ہیں اب ان کیلئے ایک ایسی کتاب جس میں دوائے بیماری کے مطابق آپ کو ملے گی اور آپ اس پریشانی سے 100 فیصد پر صحت یاب ہو جائے گا نہ ڈاکٹر کی ضرورت، نہ حکیم سے ملنے کا مسئلہ۔</p> <p>قیمت = 300/</p>	<p>جنسی فارمولے حکیم مقصود علی ڈاکٹر جاوید اقبال</p>
<p>دنیا طب میں جانا پہچانا نام دنیا کے حکیموں اور دنیا کے ڈاکٹروں کی زبان پر اس حکیم کا نام جس کے فارمولوں ہر ڈاکٹر و حکیم نے فائدہ اٹھایا حکیم لقمان کے ایسے فارمولے جس سے بہت سے اداروں نے فارمولے بنا کر لاکھوں کمائے نہایت آسان زبان میں مجرب فارمولے بنانے کی آسان طریقے درج کئے ہیں۔</p> <p>قیمت = 360/</p>	<p>لقمانی فارمولے مصنف: حکیم لقمان مترجم: حکیم عبدالجبار</p>

ہر قسم کی بکس وی منگوانے کے لئے اس پتہ پر رابطہ کریں فون کریں یا ایس ایم ایس کریں۔

عثمان پبلی کیشنز نزد جلال دین ہسپتال بلڈنگ چوک اردو بازار لاہور۔ فون 042.37640094 سوبائل 0333.4275783

اضطرابی، غیر شعوری علم (علاقائی علاج)

اضطرابی علم چند صدیاں پہلے امریکہ میں متعارف ہوا۔ ڈاکٹر فنز جیرالڈ نے اسے تعارف کروایا، لیکن کچھ مصنف اس علم کے ماخذ کا دعویٰ کرتے ہیں۔ آکو پریش کی طرح اس کی جڑیں بھی چائینہ سے شروع ہوتی ہیں یہ بھی کہا جاتا ہے کہ یہ علاج پانچ ہزار قبل دریافت ہوا۔ اضطرابی علم کیا ہے اور یہ آکو پریش سے کیسے مختلف ہے؟

اس علاج کی بنیاد پر ان نظریات اور اصول پر ہے جو پاؤں اور ہاتھ جسم کے اندرونی اعضاء سے منعکس کرتے ہیں۔ اس لیے پاؤں میں واقع نقاط جسم کے مختلف اندرونی اعضاء کے ذمہ دار (موزوں) ہوتے ہیں۔ حرکت کے ماخذ، پاؤں پر کوئی بھی نقطہ، توانائی اعصاب کے ذریعے منتقل ہوتی ہے اور یہ جسم کے ذمہ دار حصہ میں براہ راست تبدیلی لاتی ہے۔

اس وقت حقیقتاً کیا ہوتا ہے جب تقریباً 72000 اعصابی کنارے متحرک ہوتے ہیں۔ توانائی تمام راستوں میں بہتی ہے جو کہ بند نہیں ہوتے ہیں یا زہر کے تہہ نشین مادوں میں رکاوٹ ڈالتے ہیں۔ اضطرابی علم میں ان زہروں کو کرسٹلز کہتے ہیں۔ توانائی کا یہ بہاؤ براہ راست حملہ کرنے کا سبب بنتا ہے۔ اس طرح یہ توانائی جسم میں دوبارہ آزادی سے حرکت (بہنا) کر سکتی ہے۔ آزاد بہتی توانائی نہ صرف کرسٹلز کو خارج کرتی ہے بلکہ دباؤ اور ٹینشن کو ختم کرنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ ایسا فوراً واقع ہوتا ہے، ان علاقوں میں خون کی گردش بڑھ جاتی ہے، اس طرح جسم کا خود بخفا یا بی کاٹل تیز ہو جاتا ہے۔

شدید امراض میں چھالے بھی نکل سکتے ہیں۔ جب جسم کا مدافعتی نظام بیماری کو مکمل طور پر ٹھیک نہیں کرتا ہے، وہ پیچھے کے راستے چھوڑ دیتے ہیں جو اضطرابی علم کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ اضطرابی علم آخرے سرے پر مشتمل ہوتا ہے یا اعصابی سرے (کنارے) جو کہ براہ راست دور کے اعضاء یا جسم کے حصہ سے جڑے ہوتے ہیں۔ اعصابی نظام کا راجع عمل، جو کہ تمام متحرک تحریک کو منتقل کرتا ہے، پورے جسم کے اندر مکمل طور پر واقع ہوتا ہے۔ اعضاء کے کافی (مناسب) افعال میں (گردے، انتڑیاں، پیچھڑے اور جلد) جسم کے غیر ضروری اخراجات میں ملوث ہوتے ہیں، باقی ماندہ مینا بالک ضائع شدہ اشیاء کے ذخیرہ کی وجہ بن سکتا ہے۔ جب ادویات لی جاتی ہے۔ ہم خون میں اور جسم کے خلیات میں ادویات کے بقید اثرات دیکھتے ہیں۔ جو کہ عصبی کنارے کے جوڑ میں نامیاتی ضائع شدہ مادوں کا ذخیرہ کی شکل بناتے ہیں، خاص کر ریزہ کے ستون کے نزدیک۔

درد بیماری نہیں ہے:

درد جسم میں کسی بھی انتشار کی ایک واضح ممکن علامت ہوتی ہے جسم میں درد کے سوا علامت نہ ہو تو جسم درد کی طرف متوجہ رہتا ہے۔ اس طرح حقیقتاً درد ایک پوشیدہ رحمت ہوتی ہے۔ درد ہمارے جسم کی پکار ہوتی ہے جو مدد کو پکارتی ہے۔ آج کل لوگ نہ ہی سیر کرتے ہیں اور نہ ہی تاہموار راستوں میں دوڑتے ہیں جب لوگ روزانہ ایسا کریں گے تو یہ ایک فطرتی ماش کرنے والے (ماش) کے طور پر عمل کرے گا اور پاؤں میں مختلف نقاط دبائے جائیں گے۔ اس طرح بیماریوں اور درد کی ممکنات کو بہت حد تک کم کر دیں گے۔ لیکن آج کل ہماری طرز زندگی اس طرح ہے کہ ہمیں بہت زیادہ تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس سے پہلے کہ ہم ان مسائل پر

انگلی ڈال سکیں۔

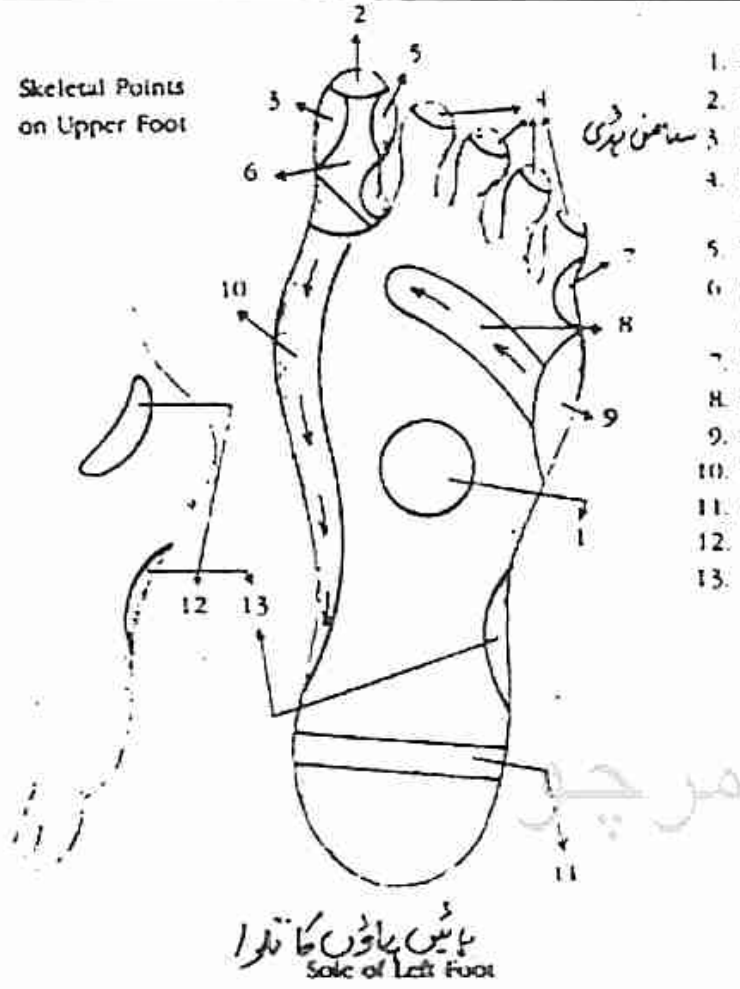
پہلا اور اولین معائنہ عصبی نقاط میں ان مقام کو تلاش کرنا ہوتا ہے جو کہ جسم میں تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ مریض کے کہیں کہ وہ آرام دہ حالت میں پشت کے بل لیٹ جائے۔ مریض کے پاؤں تھوڑے سے اوپر اٹھے ہوں جو ف کو تلاش کریں (جو کہ پہلی کے خلا میں ناف کے اوپر ایک ہتھیلی کے فاصلہ کے برابر واقع ہوتا ہے) جو کہ محدود نہیں ہونا چاہیے۔ اس طرح یہ آزادانہ سانس لینے میں رکاوٹ ڈالتا ہے۔ اور اس طرح یہ خود مختار اعصابی نظام کو ٹھیک کرتا ہے۔

مریض کے پاؤں کو تیل لگاتے ہوئے ایک گھنٹہ کے لیے مختصر معائنہ کریں اور حرکت کے دوران ہاتھوں کو حرکات میں اضافہ کریں انگوٹھے کو دائروی حرکت دیں۔ حرکت پہلے بڑے دائرہ کی صورت میں کریں اور آہستہ آہستہ جگہ کے مرکز کی طرف سکتے جاتے جائیں۔ اس طرح جوف کا اضطرابی زون خود مختار اعصابی نظام کی چابی ہوتا ہے۔ نیم شعوری علاج یہاں سے شروع کیا جاتا ہے۔ جوف کے نقاط کو مضبوط کرنے کے نتیجہ میں تمام جگہ فوراً ڈھیلی ہو جاتی ہے۔ معائنہ کے دوران اگر واضح سختی اور اکڑن ہو تو مریض شدید چلائے گا۔ اس طرح کے مرض میں دباؤ مسلسل دیں اور چند منٹ کے اندر مریض سکون محسوس کرے گا۔ یہ علاج تشنج کو نرم کرنے اور اسے ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر سختی شدید ہوتی ہے یا سرخی مائل ہوتی ہے، دو سے پانچ منٹ کے لیے ماش چھوڑ دیں۔

اضطرابی زون کے راستے جوف کے پار ہو جاتے ہیں اگر علامت بائیں پاؤں میں ہوتی ہے تو جسم کے دائیں طرف تکلیف واقع ہوگی اس طرح دائیں پاؤں میں علامت ہو تو بائیں جانب تکلیف واضح ہوگی۔ اضطرابی زون دل اور کلی کا بائیں پاؤں میں ہوتا ہے جبکہ جگر اور پتہ کا دائیں پاؤں میں ہوتا ہے۔ ریڑھ کا ستون، معدہ، رحم، غدہ، مثانہ، پیچوٹری گلیٹنڈ اور تھائی رائیڈ گلیٹنڈ جسم کے عمودی محور میں ترتیب سے واقع ہوتے ہیں وہ جسم کے دونوں جانب شعاعیں ڈالتے ہیں اور پاؤں کے دونوں جانب اضطرابی زون ہوتے ہیں۔

ماش اور مریض کے درمیان باہمی اعتماد ہونا چاہیے جو کہ ہر شفا یابی کے عمل بنیاد ہوتا ہے۔ پہلے دائیں پاؤں سے شروع کریں اور سر کے اوپر والے حصہ کا معائنہ کریں اور تب فوراً دوسرے پاؤں کی ماش شروع کر دیں۔ کام پاؤں کی انگلیوں سے ایڑی تک کیا جاتا ہے تاکہ توانائی میں تشنج کو روکا جاسکے جو کہ جسم میں واقع ہوتا ہے۔

تین ماش کے پروگرامز ڈھانچہ، باضمی، لمبی ہوتے ہیں۔ دو ماشوں کے درمیان چوبیس گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے اس طرح جسم کو کافی وقت مل جاتا ہے کہ وہ اپنے ضائع شدہ مادوں کو ختم کر سکے۔ ماش کے فیکٹر کا فیصلہ اتنا مضبوط نہیں ہوتا ہے لیکن گرمی اور زندگی کی توانائی کی ترسیل ہوتا ہے۔ اس طرح حقیقی ترسیل جسم سے جسم تک اور روح سے روح تک بنیاد کی ضرورت ہوتی ہے۔

Skeletal Points
on Upper Foot

1. Solar Plexus جوف
2. Upper Head سر کا اوپر والا حصہ
3. Frontal Sinus and Nose ناک اور ناری
4. Frontal and Maxillary Sinuses
5. Trigeminal Nerves
6. Nape of Neck & Cervical Vertebra
7. Shoulder Joint کندھے کا جوڑ
8. Shoulder Girdle کندھے کا علاقہ
9. Shoulder Region
10. Spine ریشہ
11. Sciatic Nerve Zone عرقی اعصاب کا مصلیٰ علاقہ
12. Hip چوڑ
13. Knee گھٹنا

ساج کے لیے ہدایات:

1- مریض سے کہیں کہ وہ آرام دہ حالت میں پشت کے بل اس طرح لیٹے کہ اس کے پاؤں تھوڑے سے اوپر اٹھے ہوں۔

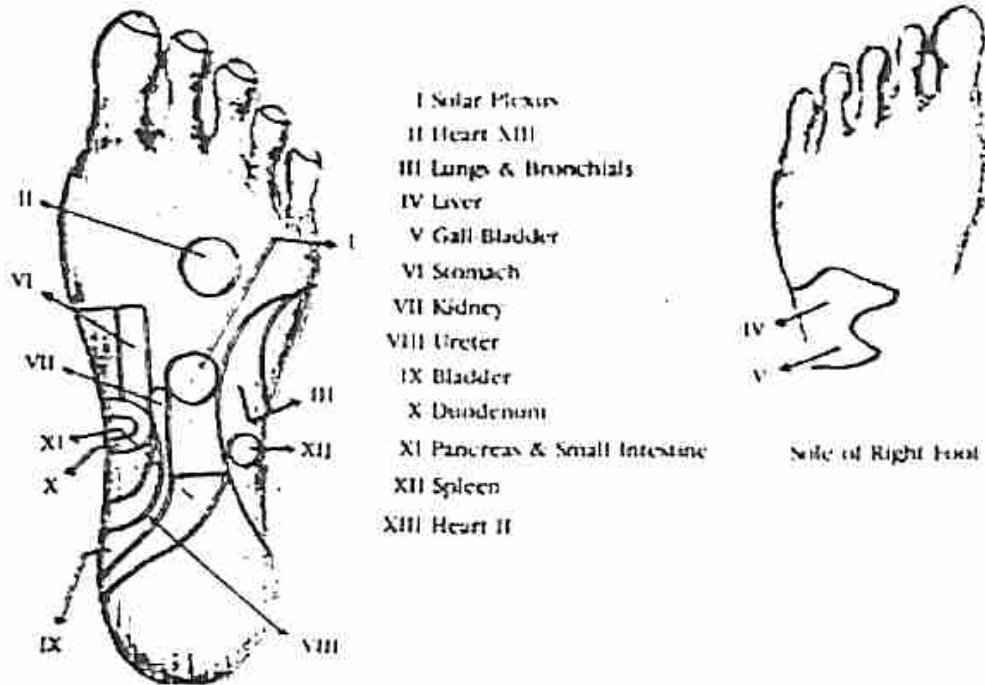
2- ماسی کو ایک تولیہ اور تیل تیار رکھنا چاہیے۔

3- ہر ماسی جوف (مضمرہ شمیہ) کے نقاط سے شروع ہوتی ہے۔ بیک وقت بائیں اور دائیں پاؤں پر، تلوؤں کے ساتھ، کناروں کے ساتھ، پاؤں کے اوپر اور ایڑی کے تمام راستوں پر کی جاتی ہے۔ بغیر کسی جج کے، تمام ماسی آرام دہ پروگرام کی صورت میں بند کی جاتی ہے، اس دوران لمبی علاقہ میں آہستہ آہستہ باؤ لگایا جاتا ہے۔ نیچے دی گئی تصویر میں تیر ماسی کی سمت کو ظاہر کرتے ہیں اس طرح گھومتے انگوٹھے کا باؤ ہمیشہ اوپر مرکزی طرف ہونا چاہیے۔

رہنمائے ماسی:

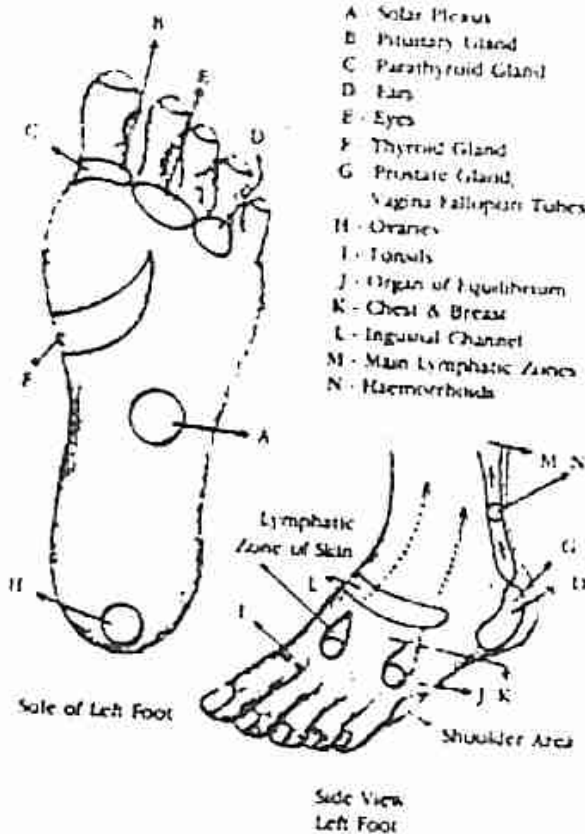
1- ڈھانچہ کا پروگرام: یہ ماسی مندرجہ ذیل ترتیب میں مشتمل ہوتا ہے۔ جوف سر کا اوپر والا حصہ، ناک کا سامنا کا حصہ،

عصب ثلاثی و جمعی، جڑے کی ہڈی، گردن کی گدڑی اور ریشہ کے ستون کے بالائی سات مہرے، کندھے کے جوج



شانے کا بند، کندھے کی ابتدا، ریزہ کا ستون، عرق انساؤ، کولہبے، بخند اور ڈھیلا پن جیسا کہ شکل 41 میں دکھایا گیا ہے۔

(2) ہاضمی کا پروگرام:



یہ پروگرام جوف، دل (تمام مریضوں کے لیے ماسوائے ان کچھ کا خون کا دباؤ کم رہتا ہے)، پیچھڑے اور پیچھڑے سے کی نالیاں، جگر، پتہ، معدہ، گردہ، پیشاب کی نالی، مثانہ، انتڑیاں اور بارہ انگلی آنت، بلبہ اور چھوٹی آنت، تلی، دل (بلند فشار خون کی صورت میں سکون کے لیے اوپر والا حصہ مالش کریں) اور ڈھیلا پن پر مشتمل ہوتا ہے۔ شکل 42 ہاضم کے لیے مالش کے ابتدائی نقاط کو دکھاتی ہے۔

ڈھیلا پن کے لیے مالش:

ڈھیلا پن (سکون) کی مالش کے دوران مریض کو اکثر تصاویر اور حیران کن رنگوں کا ذہن میں تصور لانا ہوتا ہے۔ مالش نرمی سے اور آہستہ آہستہ لمبھی لائن کے ساتھ پاؤں کے اوپر والے حصے سے ٹخنہ کی جانب دائرہ حرکت کی صورت میں کریں۔ (دیکھیں شکل 43) دونوں پاؤں کی باہر کی جانب مالش بیک وقت کریں تب پاؤں کے انگوٹھے کی جانب ٹخنہ کی سمت مالش کریں۔ پاؤں کے آگے دونوں پاؤں پر نرمی سے تھپڑ لگا کر مالش کر دیں۔ دس منٹ مالش کی جاتی ہے۔

یہ مالش مراقبہ کی مشق کے لیے موثر ہوتی ہے کیونکہ یہ ایک فرد کی مکمل خاموشی (سکون) میں اضافہ کرتی ہے۔ اٹھنے سے پہلے مریض کے پاؤں کا تلو پکڑیں دوسرے ہاتھ کا ٹکا بنا کر اسے تلوے پر انگلیوں سے لیکر ایزی تک گھمائیں (پھیریں)

طریق کار:

معالج (ماہر جسمانی علاج) کو ہاتھ کی انگلیوں اور ہتھیلی کو مضبوط بنانے کے لیے خاص ورزش کی ضرورت ہوتی ہے۔

- 1- دونوں ہتھیلی کو (اندرونی جانب) مخالف سمت میں رکھیں۔ ایک دوسرے کے مخالف مناسب حد تک دباؤ لگائیں۔
- 2- ایک جیسی ورزش میں، انگوٹھے سمیت انگلیوں کو ایک دوسرے کے مخالف رکھیں اور ایک جیسا دباؤ لگائیں۔
- 3- ایک ہاتھ کی انگلیوں کو دوسرے ہاتھ سے پکڑ کر پیچھے کی جانب کریں۔

منتخب دباؤ والے نقاط پر پریشر لگانے کے دوران خاص فیکلٹرز اہم ہوتے ہیں۔ مثلاً مریض کی عمر، جسمانی حالت، بیماری کی قسم، بیماری کا دورانیہ، نقاط کی حالت، اور اس طرح کے فیکلٹرز اہم ہوتے ہیں۔ کیس میں مریض پہلی دفعہ زیر علاج آتا ہے یا اگر مریض کو درد کی ابتدائی علامت ہو یا نقطہ پر سوزش ہو تو متاثرہ عضلات کمزور ہوتے ہیں۔ جب سوزوں نظام یا اعضاء بیماری کی وجہ سے شدید نقصان شدہ ہوں۔ تب مریض کو ہلکا دباؤ دینا چاہیے اگر مریض زیادہ تھکا نہ ہو تو مریض کو دباؤ زیادہ اور سخت لگایا جاسکتا ہے، ان حالات میں جب بیماری مزمن ہو، یا مریض اور دوسری تکالیف میں مبتلا نہ ہو۔ پریشر دینے کا اوسط دورانیہ ہر دفعہ چوبیس سے سات منٹ کے درمیان ہوتا ہے۔ دباؤ تین سے چار بار دہرایا جاسکتا ہے۔ معالج (مالش) کو علاج سے پہلے دی گئی ہدایات کو ذہن نشین رکھنا چاہیے۔

- 1- علاج شدید دباؤ یا سوج کی حالت میں علاج نہیں کرنا چاہیے۔
- 2- آکو پریشر ایک بھرے ہوئے معدہ پر (کھانے کے دو گھنٹہ بعد انتظار کریں) نامی ایک خالی معدہ پر لگانا چاہیے۔

- 3- کسی بھی مراقبہ کی صورت میں، علاج سے پہلے دو گھنٹہ انتظار کریں۔
 - 4- گرم غسل کے بعد، علاج سے پہلے 1/2 گھنٹہ وقفہ رکھیں۔
 - 5- تمام حالات کے دوران آکوپریشر حاملہ عورت کو نہیں دینا چاہیے۔
 - 6- آکوپریشر کا استعمال متکریں اگر ایک چوٹ یا فریکچر اعضا کے نقاط متاثرہ جگہ پر واقع ہو۔
 - 7- عرق انسا، علاج یا ریڑھ کی شدید چوٹ میں علاج مت کریں۔
- علاج کے دوران غیر ضروری یا زہریلا مادہ کا جسم سے اخراج بہت سے شکلوں میں واقع ہو سکتا ہے۔ غیر ضروری پروڈکشن کے اخراج کی نشانی اور علامات کو دیکھ کر ہوشیار رہنا چاہیے۔
- Shiatsu کی طرح، آکوپریشر کا یہ علاج خاص ہوتا ہے۔ معلومات جو یہاں دی گئی ہیں وہ محض بر فانی کنارہ ہے۔ آپ کے حوالے کے لیے اور حساب میں غلطی ہونے سے تیار رہنے کے لیے دیکھیں شکل 36، 39 اور 40 جو کہ دونوں آکوپریشر اور ساتھ انتظاری نقاط کو بھی دکھاتی ہے۔

☆☆☆

ادارے کی بہترین بکس

روحوں سے ملاقات کرے، بات چیت کرنے اور روشن ضمیر اور استفادہ کرنے کے راز دنیا سے جاننے والے لوگ اور ان کی انجمنی رو میں کیا کرتی ہیں کیا کہتی ہیں۔ ان سے بات چیت اور نئے ملاقات کرنے کے حقیقی راز اور دینی طریقے اس کتاب میں اور کیا ہے یہ آپ خود دیکھیں۔	روحوں سے ملاقات قیمت = 135/
روحانی عملیات و حیرات پر مشتمل ایک ضخیم مستند اور قدیم عربی کتاب کا اردو ترجمہ جس میں خواص اسماء الحسنی، عقاب، اسم اعظم، قرآن کریم کی سورتوں کے خاص اثرات، حروف کی طاقت، بروح کو کتب و منازل فتح و سیارگان، صنعت الہی نجر کرم، علم اکسیر و کیا حروف کے اسرار و چلنے کی، حب و شیر، آسب، جادو کا تو ز اور ہر ضرورت کے اعمال درج ہیں۔ نایاب تحفہ!	شمس المعارف از قلم: علامہ ابو عباس بونی مترجم: پروفیسر گل بہار کھیر دہلوی اول قیمت = 480/
رمل کی سولہ شکلوں کے ذریعے ہر سوال کا جواب، عمل جلد اول نقش و حساب اس کتاب میں شامل ہے۔ اس سے پہلے آپ نے رمل پر اتنی اچھی کتاب نہیں دیکھی ہوگی۔	جامع الرمل / آئینہ فیض پنڈت کر دھاری قیمت = 210/
الف سے لے کر یے تک عملیات کی عمل کتاب!۔ عملیات کی زکوٰۃ قرآن خوانی، اساتذہ اہل بیت اور دیگر بہ شمار اعمال جو آپ کو معلوم نہیں۔ محمد برکت اللہ لکھنوی	لوح سلیمانی 150/=

اپنیڈکس B

یوگا:

روحانی توانائی ماش کے بعد مریض کو 15 منٹ آرام کرنا چاہیے اس دوران جب وہ یوگا کی مشق کر سکتا ہے۔ مختصر یوگا وہ حالت ہے جو کہ نین اور Samadhi، مساوات کی ایک حالت کو کہتے ہیں، کے درمیان حالت کو کہتے ہیں۔ جب ایک فرد سوتا ہے وہ وہاں ہوتا ہے لیکن شعور نہیں ہوتا۔ یوگا میں فرد آدھا سوئی ہوئی حالت ہوتا ہے اور آدھا جاگ رہا ہوتا ہے۔ یہ وہ حالت ہوتی ہے جہاں ایک فرد بہت تھوڑی نیند میں آرام کر سکتا ہے اور اگر چہ ارد گرد کے ماحول سے مکمل آگاہی رکھتا ہے اس طرح مریض کو نقطہ نظر سے فائدہ ہوتا ہے، جو کہ مکمل آرام اور اچھی نیند کے ساتھ ہوتا ہے۔ وہ اعلیٰ شعوری حالت سے استفادہ حاصل کرتا ہے۔

یوگا کی مشق فائدہ مند ہوتی ہے کیونکہ اس حالت میں ایک فرد اس قابل ہو جاتا ہے کہ وہ جوابات، خیالات، منصوبے اور اس طرح کے مسائل کا حل کامیابی سے کر سکتا ہے جو کہ جاگی ہوئی حالت میں مہیا نہیں ہو سکتی ہے۔ اس شعوری نیند کے دوران مریض آگاہی کی دلچسپ حالت سے لطف اندوز ہو سکتا ہے جبکہ مکمل جسم، ذہن اور اعصابی نظام مکمل سکون حاصل کرتا ہے۔ اس حالت میں تمام واقعات، حادثات، اور خوشیاں یوگا کی حالت میں واپس آ کر غیر شعور میں ذخیرہ رہتی ہیں۔ اس طریقہ کی مشق سے ایک فرد محسوس کر سکتا ہے کہ دس منٹ کی یوگا کی مشق عام تین گھنٹہ کی نیند کی کہیں بہتر ہوتی ہے۔ بہت سے طریقے آپ کی یوگا کی مشق میں مدد کر سکتے ہیں بہت زیادہ تفصیل میں جانے کی بجائے یہاں بہت سادہ نہیں ہیں۔

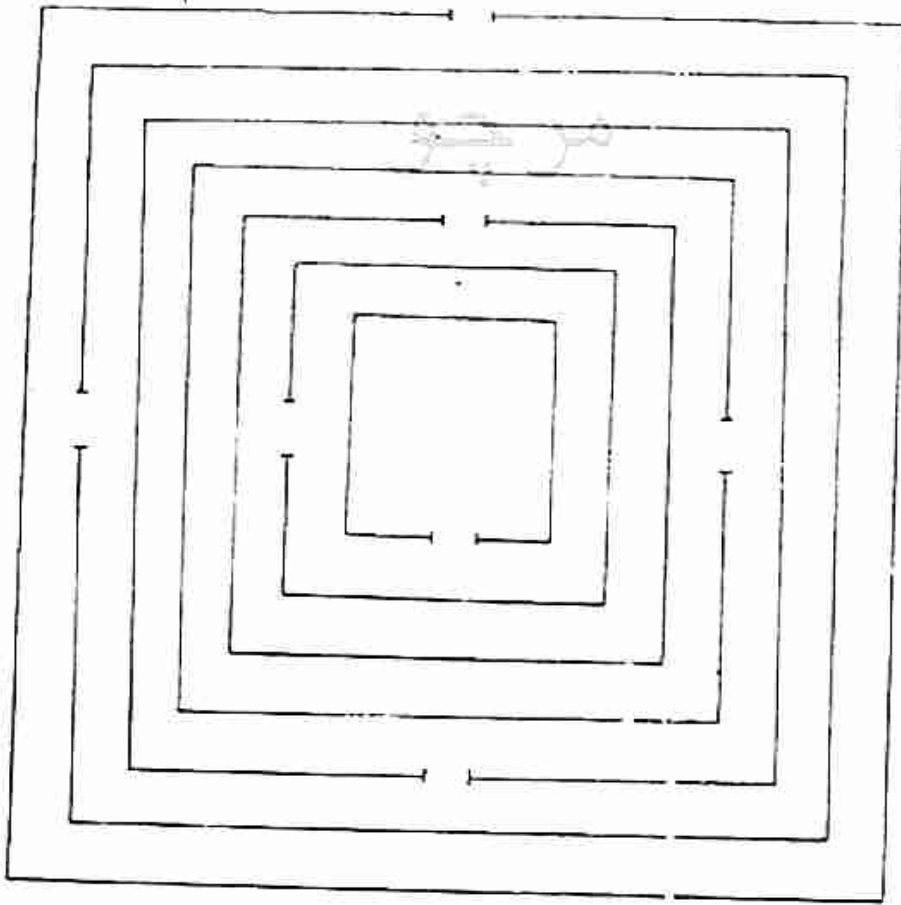
یوگا کی مشق کا بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے۔ غسل کے بعد نیچے جینھ جائیں اور صبح کی مکمل خاموشی اور سکون میں 1/2 گھنٹہ کے لیے مراقبہ کریں۔ ہر روز مراقبہ ایک مقرر گھنٹہ کے لیے کریں۔ ایک صاف چٹائی یا قالین فرش پر ایک لکڑی کے بنے کٹھالی پر بچھائیں۔ کانوں کو روٹی کے گولا سے بند کر دیں تاں کہ تمام آواز سے محفوظ رہا جاسکے اور تب اپنی آنکھیں بند کر لیں اگر ضروری ہو تو ایک نرم ٹکیا اپنے سر کے نیچے رکھ لیں۔

بند آنکھوں سے آنکھوں کے پھنوسوں کے درمیان توجہ مرکوز رکھیں جو کہ Ajna یا اندرونی آنکھ کا چکر ہوتا ہے۔ شعوری (جاگنا) حالت میں ذہن کے کام کو صرف اس چکر پر مرکوز رکھیں۔ قدیم یوگا کی کتابیں کہتی ہیں کہ خیال کے دوران ذہن Vishuddhi (گلا) کے چکر پر مرکوز ہوتا ہے۔ گہری نیند کے دوران ذہن (Anahata) دل کے چکر میں چلا جاتا ہے۔ پردہ جواب کی سانس لیں اور تین گہرے سانس لیں اور آہستہ آہستہ سانس اندر اور باہر نکالیں۔ سانس پر مکمل توجہ مرکوز رکھیں۔ کسی کو آپ کو ڈسٹرپ نہیں کرنا چاہیے۔ چند لمحوں بعد، آہستہ آہستہ اپنی توجہ گلا یا Vishuddhi چکر کی طرف لے جائیں۔ Vishuddhi (گلا) پر چاند کا تصور کریں پردہ حجاب کی طرح مسلسل سانس لیں اور تین گہرے سانس لیں۔ اپنی توجہ Anahata (دل) کے چکر کی طرف لے جائیں یہ سانس گہرا اور مسلسل ہونی چاہیے۔

ایک اہم نقطہ جو یاد رکھنے کا ہے کہ یہ ورزش نیند کو آمادہ کرتی ہے۔ لیکن مریض کو نیند پر ضرور قابو پانا ہوتا ہے تاکہ وہ یوگا کی

مشق مسلسل کر سکے اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ سانس اندر اور باہر گہرے انداز سے لیں اور نکالیں۔ سانس لینے سے جسم کے ہر حصہ پر توجہ، سر کی چوٹی سے لیکر پاؤں کی انگلیوں تک رہتی ہے۔ اپنی توجہ سانس کے ذریعے لے جائیں۔ پہلے جسم کے بائیں جانب سے اور تب دائیں جانب۔ آپ محسوس کریں گے کہ آپ نے ذہن کی تروتازگی کی حالت حاصل کر لی ہے۔ جب آپ Ajna چکرا میں لے جائیں گے۔ ذہن کی یہ تروتازگی کی حالت دی کی دھڑکن کے مخالف ہوتی ہے جو کہ بہت نرم ہوتی ہے۔ آہستہ ظاہر ہوتی ہے کہ دل مکمل سکون کی حالت میں ہوتا ہے۔ ٹھیک دس منٹ بعد، آپ جاگ جائیں گے اگر آپ نہ جاگے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ سو رہے ہیں اور یوگا کی حالت میں نہیں ہیں۔

جب آپ جاگ جائیں، آہستہ آہستہ اپنے گرد کے ماحول پر توجہ دیں اور باقاعدہ طور پر اسے بخشائیں۔ اپنے جسم سے آگاہی رکھیں۔ بیرونی آواز، دونوں کمرہ کے اندر اور باہر، اور آہستہ آہستہ اٹھ جائیں۔ یونہی آپ جاگ جائیں۔ اپنی بند آنکھوں سے، اپنے پورے جسم کو چہرہ اور سر سمیت رگڑیں ایسا اپنے ہاتھ کی ہتھیلی سے کریں۔



ROOM FOR KAYAKALPA

: Kayakalpa

میری رائے میں مستند Kayakalpa کی مشق آج کل کہیں نہیں کی جاسکتی ہے۔ میں آپ کی معلومات کے لیے عمل کی وضاحت کر رہا ہوں۔ Kayakalpa اعادہ شباب کی سانس ہے۔ Shamhita چکر اکتا ہے کہ پرانے زمانے کے دانا لوگ پہاڑوں میں اپنی اصلی قیام گاہ میں واپس آجاتے تھے۔ ہمالیہ کے رہنے والے لوگ اُن کو تسلی اور تسکین دیتے تھے۔ خاص کرنئی بی، متوازن مزاجی اور عیش پرست زندگی کے بعد جن کی برائیاں ان کا ان کی ماں سے دودھ چھڑا دیتی تھیں۔ سکون، تسکین، جوانی کا پہاڑوں پر ماحول اور صحرائی کشش ان کو خاموش زندگی کی طرف واپس لے آتی تھی۔

زندگی کی اکسیر حیات میں ایک Soma جو کہ ایک ریگنے والا جانور ہوتا ہے، ہمالیہ میں ان علاقوں سے آتے تھے۔ ایک بڑی عظامی دوا یا ایک بڑی اصلاحی تجویز جو آیور ویدک میڈیسن کی شاخ ہے۔ اس میں Soma کو استعمال کیا جاتا تھا۔ Somarasa جو کہ طاقت کی سانس سے تعلق رکھتی ہے وہ مجرب نباتات سے بنائی جاتی ہیں جو کہ ہمالیہ میں اُگتی ہیں یہ مارچوبہ Yam اور دوسری بہت سی اشیاء پر مشتمل ہوتا ہے۔ Rasayama جس کا مطلب سنسکرت زبان میں جوانی یا رست کا راستہ ہے ایک عمل ہوتا ہے جہاں ایک فرد جسمانی سیال کی خصوصیات اور مقدار دوبارہ بھرتا ہے۔ عمر کا نمل جسمانی سیال اور جوس میں کمی لاتا ہے اور اس لیے فرد مر جھا جاتا ہے۔ Rasayana کی مدد سے ایک فرد رکھ سکتا ہے، دوبارہ حاصل کر سکتا ہے، یا اپنی جوانی میں طاقت میں قوت برداشت میں اور اپنی بہادری میں اضافہ کر سکتا ہے۔

Kayakalpa دو الفاظ کا مجموعہ ہے، Kaya کا مطلق جسم اور Kalpa کا مطلب جوانی یا بیماری کا میڈیکل علاج ہوتا ہے۔ Sushruta Samhita کہتا ہے کہ اللہ نے بیماری سے دور رہنے اور جسم کو تباہی سے بچانے کے لیے Soma پیدا کیا ہے۔ Kaya Kalpa کی مشق کے لیے ایک خاص ساخت پیدا کی جاتی ہے۔ جو کہ اپنے اندر خانے کے گرد سات دیواریں رکھتی ہیں۔ یہ ساخت ایسی بنی ہوتی ہے جو کہ موسم کی تمام سختیوں اور بیرونی اثرات سے محفوظ ہوتی ہے۔ یہ تمام مطلوبہ ضروریات کو مہیا کرتی ہے۔ حاضرین اور مددگار حاصل کرنے چاہیے اس سے پہلے کہ مریض کو Somarasa کی ہدایات دی جائیں۔

تب ایک پسندیدہ گھنٹہ میں ایک من پسند دن میں، پسندیدہ فلکی مجموعہ اور حساب کتاب نمایاں ہوتا ہے۔ فرد جو علاج کا خواہش مند ہوتا ہے۔ اسے سب سے اندرونی خانے میں رکھنا چاہیے۔ وہ فرد جو صرف نظام کی صفائی مکمل طور پر چاہتا ہے اور ساتھ مناسب خوراک اور مسل چسپاں رکھتا ہے۔ اس حالت میں Soma یودہ کارس ایک سوئی کی مدد سے ایک سنہری بوتل میں نکالا جاتا ہے یہ رت تب مریض کو دیا جاتا ہے۔

مریض کو اگلے آٹھ دن سب سے اندرونی کمرہ میں بیٹھنا کی توقع رکھنی چاہیے۔ اس دوران سچائی اعلیٰ فرائض، خاموشی، جذبات سے وابستگی، تجرد (کنوارہ پن کی حالت) کا مشاہدہ کرنا چاہیے۔ جس کے ساتھ معمولی فرائض جیسا کہ صفائی، خوشی سادگی، تعلیم، خداے کے بارے خیالات کے لیے مشاہدہ رکھا جاتا ہے۔ خوراک صرف دودھ پر مشتمل ہوتی ہے جو کہ ابال کر ٹھنڈا کیا ہوتا

ہے اور صرف ایک خاص وقت میں دیا جاتا ہے۔ جب مریض Somarasa ہضم کرتا ہے تو اسے بہت زیادہ قے آتی ہیں۔ ایسا مسلسل سات دن رہتا ہے اور تمام ناخالص اشیاء جو کہ سالوں میں جسم میں جمع ہوتی ہیں جسم سے باہر نکل جاتی ہیں۔ یہ اخراج کینڑے، خون، بلغم، نزم یا پاخانے وغیرہ کی صورت میں ہوتا ہے اس طرح تمام جسم میں مکمل طور پر صاف ہو جاتا ہے۔

سات دن کے بعد مریض کا وزن کم ہو جاتا ہے اور مکمل طور پر مرجھا جاتا ہے۔ جلد میں شکاف پڑ جاتے ہیں اور دانت، ناخن اور بال گرنے شروع ہو جاتے ہیں اگرچہ حیاتی روشنی Somarasa کی طاقت میں برقرار رہتی ہے۔ آنٹھویں دن، مریض دودھ سے غسل کرتا ہے اور مریض کو مسندل کی لہنی سے ڈھانپ دیا جاتا ہے ایسا کرنے سے جسم کے عضلات سے تازگی اور بھرپور جوانی دکھائی دینے لگتی ہے۔ نئے دانت نکل آتے ہیں اور دانت پیرا کی طرح سخت اور مضبوط اور صاف ہوتے ہیں۔ ایسا سترہ سے اٹھارہ دن کے دوران واقع ہوتا ہے۔ مخصوص، چمکدار مرجان رنگ کے ناخن نکل آتے ہیں اور اس طرح بال نکلتا شروع ہو جاتے ہیں۔ نئی جلد نزم کنول کی پتوں کی طرح اختیار کر جاتی ہے۔

مرض کو اگلے دس دن دوسرے خانہ میں رکھا جاتا ہے۔ خوراک آہستہ آہستہ بدل جاتی ہے اگرچہ یہ مسلسل باقاعدہ ہوتی ہے۔ مریض تاہم شیشہ میں خود سوچتا ہے اور اوپر بیان کئے گئے فرائض کی رہنمائی کرتی چاہیے۔

مکمل علاج کے بعد مریض کو آہستہ آہستہ عام زندگی اختیار کرنے کی اجازت دینی چاہیے۔ مریض اب نئی اور بھرپور جوانی سے لطف اندوز ہو سکتا ہے۔ اس طرح کا فرد منفی اثرات مثلاً آگ، پانی، زہر، ہتھیار اور اس طرح کے منفی اثرات سے محفوظ رہتا ہے۔ مریض بڑی عضلاتی قوت حاصل کر لیتا ہے اس طرح کے فرد کی موجودگی میں دل خوش ہو جاتا ہے۔ یہ یقین رکھا جاتا ہے کہ Vedas کا مکمل علم اور ان کی شاخیں، فطری طور پر اس طرح کے ایک فرد میں ہوتی ہیں۔



ادارے کی بہترین بکس

ہمکنی بار مکمل 8 حصے کیپوز کمپوزٹ کے ساتھ۔ قدیم زمانے سے مشہور کتاب! جس میں بے شمار ملیات، اسم انجمنی، برجون کا علم، فالنامہ، ہاسم معلم، چلہ کشی، آسب، جاود کا توڑ اور آپ کی ہر ضرورت کو پورا کرنے والے اعمال درج ہیں۔ 8 حصے بکجا۔	شمع شبستان رضا اقبال ہمدنوری قیمت = 375/-
شریعت، طہریت اور حقیقت کے بلند پایہ موضوع پر ایک برگزیدہ انسان کی بلند پایہ لافانی کتاب! اس کتاب سے ضرور آپ کے علم میں اضافہ ہوگا۔ قیمت = 150/-	تلقین مرشد کامل حضرت محمد صادق فرغانی
اعمال، دستخیر کا انسائیکلو پیڈیا، ہر حرف کا مجید، جنت حقیقی، عشق مجازی، کشف القیور، موکلات کی حاضری، جنت سے دوحی، دوحی پری کی گرفتاری اور ہر ضرورت کے ہزاروں عمل۔	من موہنی الحب دل پسند انکشاف غیبی قیمت = 200/-

چارٹ آف مارماس

یہ جدول (نقشہ) آپ کو 107 مارماس دکھاتی ہے اس جدول کے تین حصے ہیں ان حصوں پر ارتقائی نظر درجہ ذیل ہے۔

نمبر	پیشن گوئی مرلیض کا انجام	نمبر	جسمانی ساخت	نمبر	جسمانی سطح حصے
33	موت آہستہ آہستہ ہوگی۔	11	عضلاتی	44	اوپر اور نیچے کے اعضاء
44	ناقابل، نااہل	27	رابطہ عضلاتی بندھن	3	پیٹ
8	درد	20	جوڑ	9	صدر، چھاتی
3	Vishalyaghna Marma	41	خون کی تالیاں	14	دہڑکا پچھلا حصہ
9	اچانک موت واقع ہوگی	8	ہڈیاں	37	سر اور گردن
107	107	107	ٹوٹل

مندرجہ ذیل جدول قبل از وقت مرض کے انجام کے بارے بتاتی ہے یہ جدول کائنات میں پائے جانے والے فطری

عناصر کے مطابق ہے اور اس کے اثرات کو پانچ حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

نمبر	مارما کا نام	عنصر	پیشن گوئی، مرض کا انجام
1	ASadhya Pranahar marma (اچانک موت)	آگ	یونہی آگ کم ہوتی ہے تو آگ سے متاثرہ فرد (زخمی) اچانک موت کا شکار ہو سکتا ہے۔
2	Kalantara, Pranahar Marma (آہستہ آہستہ موت)	آگ اور چاند، جو کہ پانی جیسا ہے۔	فورا محبت واقع نہ ہوگی لیکن آگ کی وجہ سے نقصان اور آہستہ آہستہ پانی کے ضیاع سے موت واقع ہوتی ہے۔
3	Vishalyaghna Marma (ہتھیار بٹانے سے موت)	ہوا	ایک زخم سے کوئی بیرونی چیز (پتی) بٹانے سے ہوا زخم کے اندر داخل ہونے کا سبب بنتی ہے اور مارما سے تعلق ٹوٹ جاتا ہے اس طرح موت واقع ہو جاتی ہے۔

پانی کی وجہ سے زندگی کو برقرار رکھتا ہے جو کہ نسبتاً مستحکم ہوتا ہے، اور اس کی خصوصیات ٹھنڈی ہوتی ہیں یہ نااہلیت کا سبب بنتا ہے۔	پانی	V a i k a l y Karmarma (تاقابل، تاہل)	4
سرف دزدکی وجہ بنتے ہیں	آگ اور ہوا	Rujakar Marma (درد)	5

میں نے سطحی اور ساختی لحاظ سے اور ساتھ مناسب اشکال کے 107 مارماس کو تقسیم کیا ہے، اس طرح یہ ماشی کے لیے آسان ہو جاتا ہے، کہ وہ مارما کے حصول کا انتخاب کر سکے عام حالات میں مارماس کے تمام حصے زیادہ دباؤ کے بغیر ماشی کیے جاسکتے ہیں۔

اوپر اور نیچے کے اعضاء (شکل 6)

نمبر	مارما کا نام	جگہ	مارماس کا نمبر	علاقہ، حصہ	ساخت	بیماری کا انجام پیش گوئی
1	Talahrat ½ angula	دونوں ہتھیلی	2	ہتھیلی کا درمیانی حصہ سیدھا، درمیانی انگلی کے نیچے کی طرف	عضلاتی گوشت یا عضلاتی کمزوریاں	آہستہ آہستہ موت اگر وقت پر علاج نہ کیا جائے تو موت واقع ہوتی ہے
2	Talharat ½ angula	دونوں ٹکڑے	2	ٹکڑے کے درمیان، سیدھا ٹکڑے درمیانی حصے کی جانب	عضلاتی کمزوریاں	آہستہ آہستہ موت، زت، وقت پر علاج نہ کرنے سے موت ہوتی ہے
3	Kshipra ½ angula	دونوں ہاتھ	2	انگوٹھا اور شہادت کی انگلی کے درمیان	وتر، عضلاتی بندھن	اگر وقت پر علاج نہ کیا جائے تو موت ہوتی ہے۔ مسلسل ماشی سے سکون ملتا ہے۔
4	Kshipra ½ angula	دونوں ناخنیں	2	پاؤں کے انگوٹھے اور پہلی انگلی کے درمیان	وتر، بندھن	آہستہ آہستہ موت
5	Kurcha 4 angula	دونوں ہاتھ	2	2 ¹¹ اوپر Kshipra	وتر، بندھن	نااہلیت، مسلسل ماشی سے سکون ملتا ہے۔

تا اہلیت، مسلسل ماش سے آرام آتا ہے۔	بندھن وتر	Kshipra سے 2 انچ اوپر	2	دونوں ہاتھ	Kuscha 4 angula	6
درد	بندھن وتر	بھتیلی کے آخری سر پر کلائی کے نزدیک	2	دونوں ہاتھ	Kurchesin Kurchia Kakyam 1 angul	7
درد	وتر، بندھن	تکوں کے آخری سرے ٹخنہ کے نزدیک	2	دونوں ہاتھیں	Kurchesin Kurcha Kakyam 1 angula	8
درد	جوڑ	کلائی کے جوڑ پر	2	دونوں ہاتھ	Mani Bandha 2 angula	9
درد	جوڑ	ٹخنہ کے جوڑ پر	2	دونوں ہاتھیں	Gulpha 2 angula	10
آہستہ آہستہ موت، وقت پر علاج کروانے سے سکون اور آرام ملتا ہے	غضلاتی کمزوریاں	بازو سے کہنی تک کا درمیانی حصہ	2	بازو کا کہنی سے کلائی تک حصہ	Indra vasti ½ angula	11
آہستہ آہستہ موت، وقت پر علاج سے سکون ملتا ہے۔	غضلاتی کمزوری	ہانگ کے اگلے حصہ کا درمیان	2	ہانگ کا اگلا حصہ	Indra Vasti ½ angula	12
تا قابل تا اہلیت	جوڑ	کہنی کے جوڑ پر	2	بازو	Karpara 3 angual	13

14	Janu	ٹانگ	2	گھنٹہ کے جوڑ پر	جوڑ	تائیل قابل
15	Ani ½ angula	بازو	2	Kurpha سے تین انچ اوپر	وتر بندھن	تائیل قابل
16	Ani ½ angula	ٹانگ	2	Janu سے 3" اوپر	بندھن وتر	تائیل قابل
17	Urvi 1 angula	بازو کا اوپر والا حصہ	2	بازو کے اوپری حصہ کا درمیان	خون کی تالیاں	تاہلیت
18	Urvi 1 angula	جانگھ، ران	2	ران کا درمیانی حصہ	خون کی تالیاں	تائیل قابل
19	Lohita ½ angula	بغل	2	بغل میں	خون کی تالیاں	تاہلیت
20	Lohita ½ angula	گھنٹہ کے چمکی جانب کا خلا	2	جانگھ کے خانے میں	خون کی تالیاں	تائیل قابل
21	Kaksha dhruk 1 angula	بغل کے اوپر	2	بغل کے اوپر	وتری بندھن	تاہلیت
22	Vitapa 1 angula	دونوں ٹانگوں کے درمیان	2	فوطوں اور ہر تیا کے درمیان	وتری بندھن	تائیل قابل

(نوٹ) Angula انگوٹھے کے کنارے سے انگوٹھے کے جوڑ تک کی پیمائش کو کہتے ہیں۔

پیٹ:

نمبر	نام	جگہ	نمبر	سطح جگہ	ساخت	پیشن گوئی
------	-----	-----	------	---------	------	-----------

موت	عضلاتی کمزوری	مقعد کے گرد	1	مقعد	Guda (مقعد) 4 angula	1
موت	وتر، بندھن	کمر کے درمیان میں	1	کمر	Vasti (جوف، پیڑو) 4 angula	2
موت	وتری بندھن	پیٹ، ناف اور پیٹ کے اوپر والے حصہ کا درمیان	1	پشت یا کمر کا درمیان	Nabhi 4 angula (ناف)	3

چھاتی (سینہ)

نمبر	نام	جگہ، مقام	نمبر	علاقہ، جگہ	ساخت	مرض کے بارے میں پیشن گوئی
1	Hriday (دل) 4 angula	حجاب حجاز (پیٹ اور سینہ کے اعضاء کی درمیانی جھلی	1	چھاتی کے درمیان میں جہاں معدہ اور چھاتی آپس میں ملتے ہیں۔	خون کی تالیاں	موت
2	Sthana mula (چھاتی کی جڑ) 4 angula	چھاتی	2	بر چھاتی سے 2 انچ نیچے	خون کی تالیاں	آہستہ آہستہ موت
3	Sthana rahita ½ angula	چھاتی	2	چھاتی سے 2 انچ اوپر	عضلاتی کمزوری	آہستہ آہستہ موت
4	Apastamba ½ Angula	چھاتی	2	بر چھاتی اور ہنسی کے بڈی کے درمیان میں	خون کی تالیاں	موت آہستہ آہستہ ہوگی
5	Apalapa ½ angual	سینہ، چھاتی	2	سینہ کی درمیانی ہڈی کے دونوں جانب	خون کی تالیاں	آہستہ آہستہ موت

بدن کی پشت (شکل نمبر 7)

نمبر	نام	جگہ، مقام	نمبر	سطح، علاقہ	ساخت	پیشن گوئی
------	-----	-----------	------	------------	------	-----------

آہستہ آہستہ موت دقوع پذیر ہوگی	ہڈی	ریڑھ کے دونوں جانب چوڑے کے نزدیک	2	کر، پشت	Katika taruna ½ angula	1
احساسات کا یا جذبہ کا ختم ہو جانا۔	جوڑ	ریڑھ کی ہڈی کے دونوں جانب چوڑے سے اوپر	2	پشت	Kukundara ½ angula	2
آہستہ آہستہ موت	ہڈی	پیش کے دونوں جانب پشت (چوڑے) سے اوپر	2	کر	Nitamba ½ angula	3
آہستہ آہستہ	خون کی نالیاں	پار سوخا ہڈی کی جڑ پر 12 انچ نامٹھایا سے اوپر	2	کر، پشت	Parswa sandhi ½ angula	4
آہستہ آہستہ موت	خون کی نالیاں	بر چھاتی اور ریڑھ کے درمیان	2	پشت	Brihat ½ angula	5
نا قابل	ہڈی	ریڑھ کے دونوں جانب دھجکی کی ہڈی کے اوپر	2	کر	Amsa phalaka ½ angula	6
نا قابل	وتری بندھن	سر کے پیچھے، گردن کے پیچھے دونوں کندھوں کے نزدیک	2	کر	Amsa ½ angula	7

گردن :

نمبر	نام	مقام	نمبر	جگہ، سطح	ساخت	مرض کی قبل از وقت پیشن گوئی
------	-----	------	------	----------	------	--------------------------------

بولنے کی قوت کا کھوجانا	خون کی تالیاں	گلے کے دونوں جانب ٹیوب جیسی تالیاں پر، جڑے کی بیرونی تالیوں پر	2	گردن	Manya 4 Angula	1
قوت گوئی کا کھوجانا	خون کی تالیاں	جڑے کے اندر کی طرف مانیا مارا کے نزدیک	2	گردن	Neela 4 angula	2
اچانک موت	خون کی تالیاں	گلے کے دونوں جانب ٹیوب کی مانند تالیاں اور زبان اور تاک کی تالیوں پر	8	گردن	Matruta 4 Angula	3
تاقابل تاہل	جوڑ	گردن اور سر کے جوڑ کے دونوں جانب	2	گردن	Krikat ½ angula	4

سر: (شکل نمبر 8)

نمبر	نام	مقام	نمبر	جگہ، سطح	ساخت	مرض کی قبل از وقت پیش گوئی
1	Vickwra ½ angula	سر	2	دونوں کانوں کے نیچے (پچھے)	وتر، بندھن	قوت سماعت کا کھوتا
2	Phana ½ angula	سر	2	نتنیوں پر دونوں آنکھوں کے نزدیک	خون کی تالیاں	سوچنے کے احساس کا کھوتا۔
4	Avarta ½ angula	سر	2	آنکھوں کی پلکوں کے تھوڑا سا اوپر	جوڑ	نظر کا بند ہونا

اچانک موت	ہڈی	دونوں کانوں کے درمیان اور آنکھوں کی پلکوں کے آخر پر	2	سر	Sankha	5
واکی شکل پاگنمارا	بندھن، وتر	سنگھارما کے اوپر بالوں کی لکیر کے نزدیک	2	سر	Utkshepa ½ angula	6
واکی شال یا گنمارا	خون کی تالیاں	دونوں آنکھوں کے درمیان، ناک کی جڑ کے پاس	1	سر	Sthapani ½ angula	7
اچانک موت	خون کی تالیاں	وہ جگہ جہاں زبان، آنکھیں، کان اور نتھنے آپس میں ملتے ہیں	4	سر	Shringa taka 4 angula	8
آہستہ آہستہ موت	جوز	سر پر	1	سر	Seemanta	9
اچانک موت	جوز	سر میں	1	سر	Adhipati ½ angula	10

SHIROVASTI: (سر کے لیے واسطی)

Shirovasti تمام بیرونی استعمال کردہ تیل میں سے اہم ترین تیل ہے اور کسی حد تک یہ ایک اہم علاج ہے جو کہ سر میں وانا کی تمام نکالیف کو سکون دیتا ہے۔ سردرد، موتیا، کان درد، کانوں میں ہتھماہٹ کی آوازیں آنا، بہرہ پن، جڑے کی ہڈی کا درد، آدھے دھڑ کا فالج (چہرہ کا فالج کی وجہ سے ایک طرف مڑ جانا) ناک اور منہ کا خشک ہو جانا، سر کا سن ہونا اور تمام نکالیف چوکھو پڑی کے عصب کی وجہ سے، ہو یہ علاج ان تمام نکالیف کو سکون و آرام دیتا ہے۔

مرینس کو Snehana اور Swedana سے ایک خاص دن کو صاف کیا جاتا ہے۔ ٹھیک بارہ بجے کے بعد مرینس کو ایک بیج پر بٹھایا جاتا ہے، کمرے میں بیج اس طرح رکھا جاتا ہے کہ مرینس کا میٹھے وقت منہ مشرق کی جانب ہو۔ جب مرینس بیج پر بو شیار ہو کر بیٹھ جاتا ہے۔ کپڑے کو 2 انچ چوڑا تہہ کریں اور اسے کانوں سے اوپر سر کے گرد باندھ دیں۔ ٹوپی سخت نہ ہو بلکہ سیدھی ہو دونوں جانب گوہ کا تہڑا ہو اور دونوں کنارے کھلے ہوں اور اسے سر پر بندھے ہوئے کپڑے کے اوپر پھیلا دیا جاتا ہے۔

ٹوپی کے نیچے کی جانب کالے پنے کی لٹی اس طرح لگائی جاتی ہے کہ تیل جو کہ سر پر انڈیا جاتا ہے نیچے نہ گرے۔ قابل قبول گرم تیل آہستہ آہستہ سر پر انڈیل دیا جاتا ہے اس بات کا خیال رکھیں کہ سر سیدھا ہو تیل کا تناسب چند یا تقریباً 2 انچ ہونا چاہیے باقی ماندہ تیل کو ہلکی آنچ پر رکھ دینا چاہیے تاکہ باقی ماندہ تیل مسلسل پہلے جیسا قابل برداشت حد تک گرم رہے جب سر پر تیل ٹھنڈا ہو جائے تو کپڑے کے ٹکڑے کے ساتھ تیل کو صاف کریں اور باقی ماندہ تیل پھر سر پر انڈیل دیں یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک تیل ختم نہ ہو جائے۔ عام طور پر وانا کی شدت کی صورت میں یہ عمل 50 منٹ کے لیے کیا جاتا ہے۔ Pitta کی شدت میں 40 منٹ اور کافا کی شدت (زیادتی) میں 30 منٹ کا عمل ہوتا ہے اور ایک صحت مند آدمی کے لیے صرف پانچ منٹ ہی کافی ہوتے ہیں دوسری علامات میں جب کافا ڈھیلا ہو جائے اور ناک اور منہ سے باہر نکلتا شروع ہو جائے تو یہ عمل روک دینا چاہیے۔ تب تیل کو جلدی جلدی کپڑے کے ساتھ صاف کر دینا چاہیے۔ ٹوپی اور پٹی بھی ہٹا دینی چاہیے سر کو ضرور صاف کیا جاتا ہے اور کندھے، گردن، کان چہرہ اور گردن کا پچھلا حصہ کچھ وقت کے لیے ضرور مالش کیا جاتا ہے۔

مریض کو دوبارہ تیل ملا جاتا (لگایا جاتا ہے) اور اس کے بعد نہایا جاتا ہے۔ اگر نہانا ممنوع ہو تو مریض کو ایک صاف تولیہ کے ساتھ رگڑ دیا جاتا ہے اس طرح تمام تیل ختم ہو جاتا ہے۔ اور مریض کو آرام کرنے کے لیے ضرور لٹایا جاتا ہے۔ یہ علاج بیماری کے مطابق تین، پانچ یا سات دن جاری رکھا جاسکتا ہے۔ خوراک اور دوسری ہدایات بھی ضروری مشاہدہ میں رکھنی چاہیے اگر علاج ٹھیک طرح سے کیا گیا ہو تو اس کا ضرور فائدہ ہوگا جو درج ذیل ہے۔

”چند یا پرتیل بالوں کو گرنے، سفید ہونے، بالوں کا رنگ تبدیل ہونے اور بالوں کے دو شاخوں میں ہونے اور سر کی تمام دانا بیماریوں کو قابو کرتا ہے یہ اعضاء کو طاقت دیتا ہے، ایک صاف آواز اور مضبوط جڑے اور سر کو طاقت دیتا ہے۔“

بانجھ پن کے مسائل

1994ء میں گواسے ایک لیڈی میڈیکل ڈاکٹر، میری کتاب پڑھنے کے بعد ”مالش کے طریقے“ اس نے مجھے مبارک باد کا خط لکھا اس نے مجھے سے یہ پوچھا کہ آیا کہ عورتوں کے بانجھ پن کے مسائل کا بھی کوئی حل ہے۔ عام طور پر یہ مسائل کے حل کے لیے میں آیور ویدک ڈاکٹر کے پاس جانے کا مشورہ دیتا ہوں۔

امریکہ میں ایک عورت نے اپنے بانجھ پن کے لئے مجھے پوچھا۔

میں نے اسے کچھ تجاویز بتائیں ان تجاویز پر دونوں میاں بیوی نے سختی سے عمل کیا اور ایک سال بعد اس کے ہاں بچہ پیدا ہوا میرا شکر یہ ادا کرنے کے لیے اس نے مجھے خط لکھا تجاویز درج ذیل ہیں۔

(1) دونوں یعنی خاوند اور بیوی جنسی ملاپ میں دو ہفتے کا پرہیز کریں یہ ضروری ہے۔

(2) غیر شعوری عمل۔

(a) میاں بیوی دونوں ہر صبح اور رات کو پانچ منٹ کے لیے اپنے اعضاء پوشیدہ کو حرکت دیں، ہر ٹانگ کے اندرونی جانب ہڈی اور عضلات کے کناروں پر گھٹنا کی چوڑی دھاری اور ٹخنہ کی ہڈی کے درمیان سات نقاط کا برابر فاصلہ ہوتا ہے۔



7 points on equidistance between the knee and the ankle bone on the side of the big toe between the bone and muscle

سات نقاط برابری فاصلہ پر گھٹنا اور ٹخنہ کی ہڈی کے درمیان پاؤں کے انگوٹھے کے اطراف (جانب) میں ہڈی اور عضلات کے درمیان۔

(b) ریڑھ کے نقاط کے دونوں جانب پریش پندرہ منٹ تک دینا چاہیے۔ اڈرنل گھنڈ، جوف، آنت، اور لبلبہ اور انگوٹھے کے تمام نقاط پر بھی پندرہ منٹ دباؤ دینا چاہیے۔ اعضاء تناسل، گردہ، مثانہ، رحم، فرج، پراسٹیٹ گھنڈز، اور لبلبہ کے لیے نقاط دونوں ٹانگوں میں ہوتے ہیں ان نقاط پر دباؤ 15 منٹ ضرور دینا چاہیے۔

دباؤ کے آخر پر ہمیشہ Tapotement اور Efficlurance ایک یا دو منٹ کریں۔
دونوں میاں بیوی اکٹھے ان الفاظ کے ساتھ یہ عمل ختم کریں ”ہم ایک خوبصورت بچہ پیدا کریں گے۔“ یہ الفاظ اٹھتے بیٹھتے وقت باضابطہ طور پر ضرور کہے جاتے ہیں۔

(3) خوراک: روزانہ دنا من ای اور بی کپلیکس، اور ایم ٹون کی ایک متوازن خوراک لی جاتی ہے

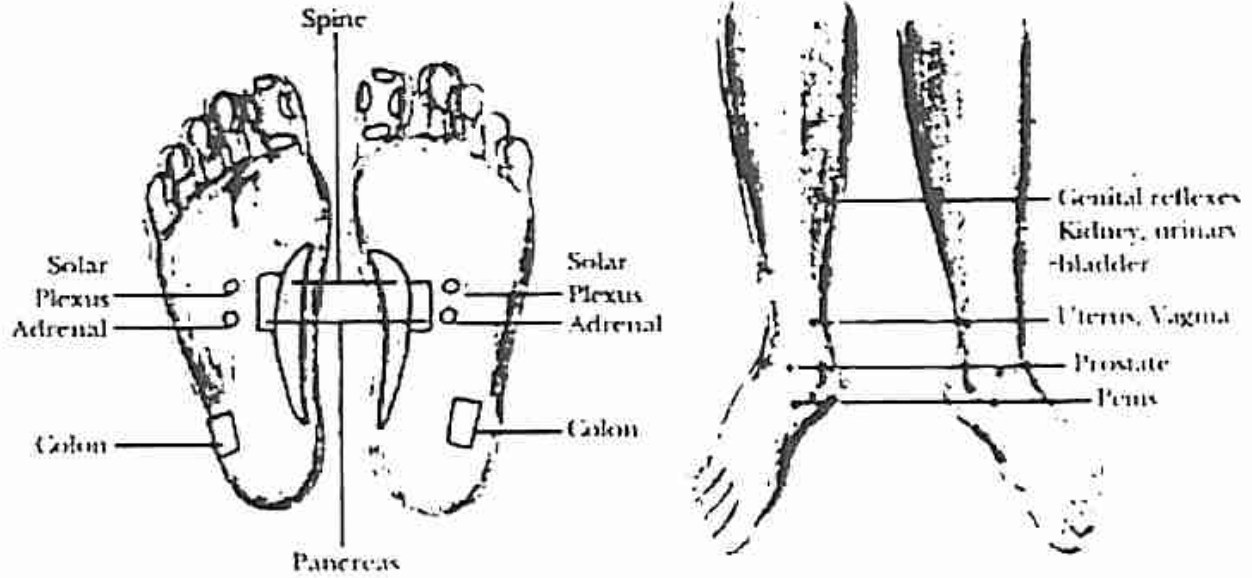
’ظ؟‘ ایم ٹون ایک آیور ویدک میڈیسن ہے جو کئی انڈین نباتات سے چکرا کے طریقے سے تیار کی جاتی ہے۔

(5) جنسی مسروفیات (چھیڑ خانی) ایک دن پہلے ہی کرنی چاہیے۔

(6) پہلے ایک دوسرے کے پاؤں پر اوپر بیان کیے گئے نقاط پر ماش کی جاتی ہے اور جنسی مسروفیات (چھیڑ خانی) شروع

کرنے سے پہلے رات کو مضبوط ارادہ کا اظہار آخر پر کیا جاتا ہے۔

Healing through Massage



- (7) ہر ایک کو (یعنی خاوند اور بیوی کو) توانائی محسوس کرنی چاہیے جو کہ آپ کے سر سے نیچے دل کی جانب اور پوشیدہ اعضاء کی طرف جاتی ہے۔
- (8) یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کامیابی نہیں ہو جاتی اس طرح لطف اٹھائیں اور بچہ پائیں (حاصل کریں)

پیداواری (جنسی) اعضاء کو تقویت دینے کیلئے ورزش

(a) فوائد:

- (1) اپنے گھٹنوں پر ہاتھ رکھ کر کھڑے ہو جائیں ایک گہرا سانس لیں اور سانس پوری طرح باہر نکال دیں۔
- (2) آہستہ آہستہ سانس باہر خارج کریں اور اپنے پیداواری اعضاء کو اتنا سخت نہچوڑیں جتنا قابل برداشت ہو۔
- (3) عضلات کو مکمل طور پر آزاد کریں ان عضلات اور اعضاء کو نہچوڑنے اور آزاد کرنے سے خون کا بہاؤ غذائیت اور کسی عضو کی قوت ممکن ہوتی ہے 25 بار یہ عمل دہرائیں۔
- (4) یونہی آپ کھڑے ہوں سانس لیں اور ایسا عمل آپ تصوراتی طور پر شفا کے لیے کرتے ہیں۔ اپنے پیداواری اعضاء (جنسی اعضاء) کے اندورنی ماحول کا تصور کریں اور ان کا مشاہدہ کریں کہ جنسی اعضاء تارمل کام سر انجام دیں رہے ہیں۔



(b) اکٹھے: آپ دونوں (یعنی خاوند اور بیوی) فرش پر ایک چٹائی پر ایک دوسرے کی طرف چہرہ کر کے اس طرح بیٹھ جائیں کہ آپ کی ٹانگیں اتنی پھیلی ہوئی ہوں کہ آپ دونوں کے پاؤں کے ٹکوںے اکٹھے ایک دوسرے سے چھوئیں تب آگے کی جانب جھکیں اور ایک دوسرے کے ہاتھ اکٹھے پکڑ لیں آہستہ آہستہ آپ دونوں (میاں بیوی) اکٹھے پاؤں اوپر کو اٹھائیں اور ایک دوسرے کی آنکھوں میں دیکھتے رہیں۔ اس دوران ایک سے تین منٹ کے لیے گہری سانس لیں، یہ ورزش باہمی طور پر آپ دونوں کو پاؤں کی رگڑ سے متحرک کرے گی اور بندھی طور پر باہمی توانائی پیدا کرتی ہے۔

بانجھ پن کا علاج: بانجھ پن زیادہ بارمون میں کمی و بیشی، جذباتی چوٹ اور ناقص غذا کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ایسے حالات میں سے متعلق ہوتے ہیں اور بانجھ پن کا سبب بنتے ہیں۔ ایم 2 گولیاں یا شربت (ایک انڈین نباتاتی دوا ہے جو ایک چارک فارمیسی میں تیاری کی جاتی ہے) بانجھ پن کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔



FIG 17

ہومیو پیتھک میڈیسن (آرم میورنٹرو، سپیا، اشوکا، ایٹرس فیری نوشاد وغیرہ)

بے قاعدہ حیض زیادہ تر عورتوں میں بانجھ پن کا سبب ہوتے مریض وقت پر درد حیض کی شکایت کرتے ہیں یہ حالات

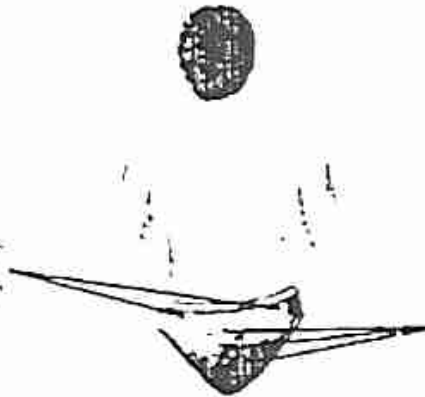
جذبات میں مداخلت کی وجہ سے ہوتے ہیں مثلاً تشویش، ذہن پریشانی، نیند کی کمی، سستی اور تھکاوٹ جو مزید متوازن نرم مزاج عورتوں میں شدت پیدا کرتے ہیں حتیٰ کہ جذباتی مداخلت (پریشانی) ان حیض کے مسائل کو کم کر سکتے ہیں عورتوں کے جسم کو غذا سے ضروری اجزاء نشوونما کے لیے حاصل کرنا ہوتا ہے۔ وٹامن بی 12 اور فولک ایسڈ بھی خون کی کمی کا سبب بنتے ہیں عورتوں میں خون کی کمی کی ایک عام وجہ آکسیجن کی ترسیل میں کمی اور اس طرح توانائی بھی کم ہوگئی۔ یہ حیض کے دورے کو کم کر سکتے ہیں اور ہائپوٹھائیس اور ہائپوٹھائری کے عمل کو بھی کم کر سکتے ہیں۔

ایم 2 دو ایک غیر ہارمونل، غیر سنسٹریٹو، آئیورویڈک طبی طور پر تیار کی جاتی ہے یہ دو عورت کو دینے سے حمل کی فیصد یا شرح بڑھ جاتی ہے یہ رحم کی اندرونی قبولیت کو بھی بہتر کرتی ہے، حیض کو باقاعدہ بناتی ہے، آکسیجن کی مناسب مقدار کی ترسیل رتی ہے، جذباتی تناؤ کو کم کرتی ہے، رحم کے اندرونی حالات کو حمل کے لیے سازگار بناتی ہے، حیض کے دوران یہ کو نارمل رکھتی ہے، بیضہ الرحم کی کمزوری کو ٹھیک کرتی ہے، رحم کے اندرونی ماحول کو حمل کے لیے زرخیر بناتی ہے جو کہ حمل کا باعث بنتا ہے اور حمل کو محفوظ بناتا ہے۔ یہ دو رحم کی سختی کو ٹھیک کرتی ہے اور پیٹ میں شدید درد کو سکون مہیا کرتی ہے۔ (پلسا نیلا، سپیا، اشوکا، وائی برنم آپو، ایٹرس، فیبری فوسا، آرم میورینٹرونیٹم)

مردانہ بانجھ پن (نامردی) کا علاج

- (1) گردن سے متعلق اعضا کو دبانے سے اور مالش کرنے سے علاج کریں۔
- (2) مریض کو منہ کے بل لٹائیں، مغز استخوان کے حصے، کمر، پشت اور گونہ بڈی کے متعلقہ حصوں کا علاج کریں ایسا تین منٹ تک کریں تب کمر کے متعلقہ نقاط کو دبا لیں۔
- (3) چہرہ اوپر کی طرف کر کے یعنی مریض کو پشت کے بل لٹائیں۔
- (4) پیٹرو کی بڈی جس کا تعلق بانجھ پن سے ہوتا ہے 3 منٹ دبا لیں اور مالش کریں چڈی کے متعلقہ نقاط کو مزید تین منٹ کے لیے دبا لیں جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔

The points on the upper part of each buttock are namikoshi points.



3 Bone knots of the vertebra after the coccyx are the sacral region. The points on both sides of the 5th bone knot after coccyx are the lumbar region points.

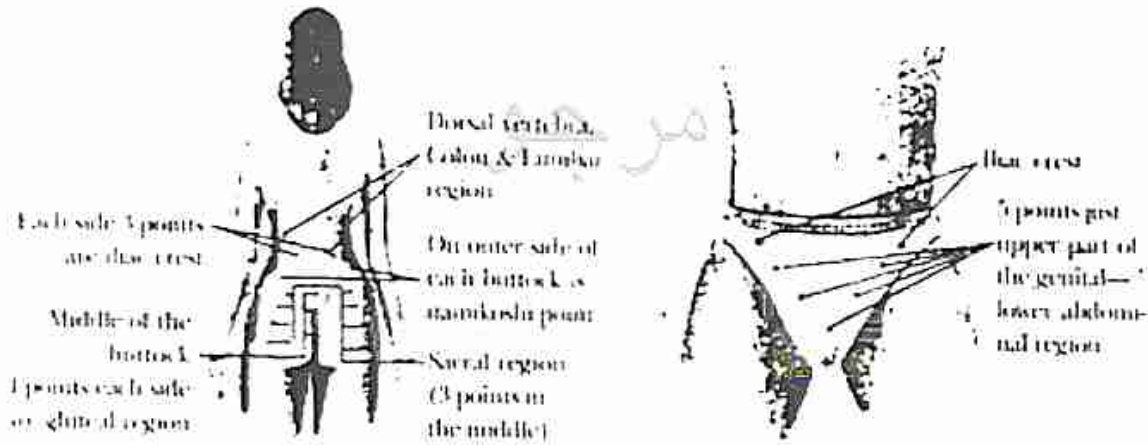
بانجھ پن (نامردی) کا علاج

بانجھ پن بعض دفعہ 50% مردوں میں اور 50% عورتوں میں ہوتا ہے، بانجھ پن کے لیے جو علاج مردوں کے لیے تجویز کیا جاتا ہے وہی عورتوں کے لیے ہوتا ہے۔

- (1) کمر و پشت کا حصہ اور مغز استخوان کا علاج کریں۔
- (2) مریض کو اس طرح لٹائیں کہ اس کا منہ نیچے کی جانب ہو تب کمر کے متعلقہ حصہ، ریزہ آنتزیاں، پشت کے حصے، کوہے کا بھرا ہوا خط (حصہ) چوڑے سے متعلق حصے اور Nami koshi حصہ کو دبائیں جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔
- (3) مریض کو پشت کے بل لٹائیں یعنی مریض کا چہرہ اوپر کی جانب ہو یہ علاج صرف عورتوں کے لیے ہوتا ہے۔

Female back

Female front



- (1) کوہے کا بھرا ہوا خط۔
- (2) پانچ نقاط مخض اعضا مخصوصہ سے اوپر پچھلا پیٹ کا حصہ
- (1) دونوں طرف کوہے کے بھرے ہوئے تین نقاط ہیں۔
- (2) چوڑے کا درمیانی حصہ، دونوں جانب چار نقاط متعلقہ چوڑے کے حصے کے ہیں۔
- (3) کمر کے مہرے، آنتزیاں اور کمر کا حصہ۔
- (4) ...
- (5) چوڑے کا حصہ (درمیان میں تین نقاط)

So-HAM- SAH-HE; AHAM= I

میں اپنے آپ کو کیوں نہیں جانتا میں کون ہوں؟ ہستی (زندگی) علم خوشی کا مجسمہ ہوں؟ ظاہری الفاظ، علم اور خوشی ایک فرد کی ذات (ہستی) کو ظاہر کرتی ہے، شعور کیا ہے، خوشی ہے اور گواہی تمام اشیاء کو سورج کی مانند روشن کرتی ہے۔ ہر چیز کو شعور کی روشنی سے جانا (آگاہی) جانا ہے جو ہر فرد کے اندر ہوتا ہے۔

جسم کے ساتھ، احساسات، ذہن، ذہانت اور قوت حیات کی شناخت کے لیے غلطی نہیں کو ترک کر دیں اور ہمیشہ دن اور رات، ہر چیز کی تجدید کے ذریعے جو کہ مستقل مراقبہ (دھیان) کے راستے کھڑا ہو سکتا ہے، اپنے آپ کو جانو، زندگی، علم، خوشی اور ذہانت کی گواہی (شعور) کے لیے مکمل جسم بذات خود مکمل نہیں ہے، یہ مختلف اشکال وغیرہ پر مشتمل ہوتا ہے اور بھی کیونکہ یہ ایتم اور دوسرے بڑے عناصر کی ترمیم یا تبدیلی کی وجہ ہے۔

اس طرح ایک نازک جسم سے خود کے شعور کا پتہ چلا کہ میں احساسات کو جانتا ہوں لیکن اپنے احساسات کو نہیں جانتا ہوں اور یہ خاص بات بھی جانتا ہوں کہ میں کبھی بھی ذہن (دماغ) نہیں ہوں نہ ہی ذہانت اور نہ ہی قوت حیات ہوں۔

مانتا ہوں کہ میں مکمل اور نازک اجسام کا بھی مجموعہ نہیں ہوں اور اس طرح نتیجتاً بالکل ٹھیک معلوم ہوا کہ میں جیسا دکھائی دیتا ہوں ویسا نہیں ہوں۔

اپنے آپ کو جانو ایک ہونے کیلئے جس کی قربت کی وجہ سے نہ صرف غیر شعوری وجود کی مثال اس جسم اور احساسات کی مانند ہوتی ہے جو قبولیت اور ناقبولیت کی صورت میں جسم اور احساسات کو عمل کے قابل بناتا ہے۔

پختہ یقین رکھو کہ میں وہ ایک ہوں جو اپنے اندر تبدیلی لاسکتا ہے جو ذہانت کو اس طرح حرکت دیتا ہے، (یعنی استعمال کرتا ہے) جس طرح ایک مقناطیس لوہے کے ایک ٹکڑے کو اپنی طرف کھینچتا ہے۔

حقیقتاً یہ خود کے اندر کا شعور ہوتا ہے، جو کہ جسم اور ذہن وغیرہ کو بناتا ہے شعور کی مثال اس آگ کی مانند ہے جو لوہے کے ایک ٹکڑے کو آگ کی مانند بنا دیتی ہے۔

میں شعور کی نسبت کوئی دوسری چیز نہیں ہوں جو کہ ذہن میں تبدیلی کو خود روشنی ڈالتا ہے، جس طرح میرا ذہن کہیں بھی چلا جائے لیکن اب یہ آرام کر رہا ہوتا ہوں۔

ایسا صرف خود کے شعور کی وجہ سے ہوتا ہے کہ دماغ اور اس کے اعمال معلوم ہوتے ہیں۔

میں خود میں تبدیلی لاتا ہوں جو کہ فوراً متحرک ہوتی ہے، اور وہ جاگنے کی تین حالتوں میں روشنی ڈالتی ہے جس میں نیند اور خواب، ذہانت اور اس میں تبدیلی کا ظہور اور غیر ظہور شامل ہے۔

میں خود شعور کا ایک مجسمہ ہوں کہ جو کہ مکمل اور نازک اجسام پر روشنی ڈالتا ہے، اور اس لیے بالکل مختلف ہے اس سے اس کی

مثال ایسی ہے جس طرح ایک لیمپ ایک جاں میں روشن ہے لیکن اس کی روشنی مختلف جگہوں تک پھیل جاتی ہے۔
میں روشن ضمیر ہوں، اعلیٰ محبت کے مقصد کیلئے احترام کے ساتھ جس کے ساتھ شدید خواہش ہوتی ہے، ہو سکتا ہے کہ میں
ہمیشہ شعور جو کہ فطرت میں ایک گواہی کے طور پر ہے میں اس سے کیا مراد لیتا ہوں (گواہی)

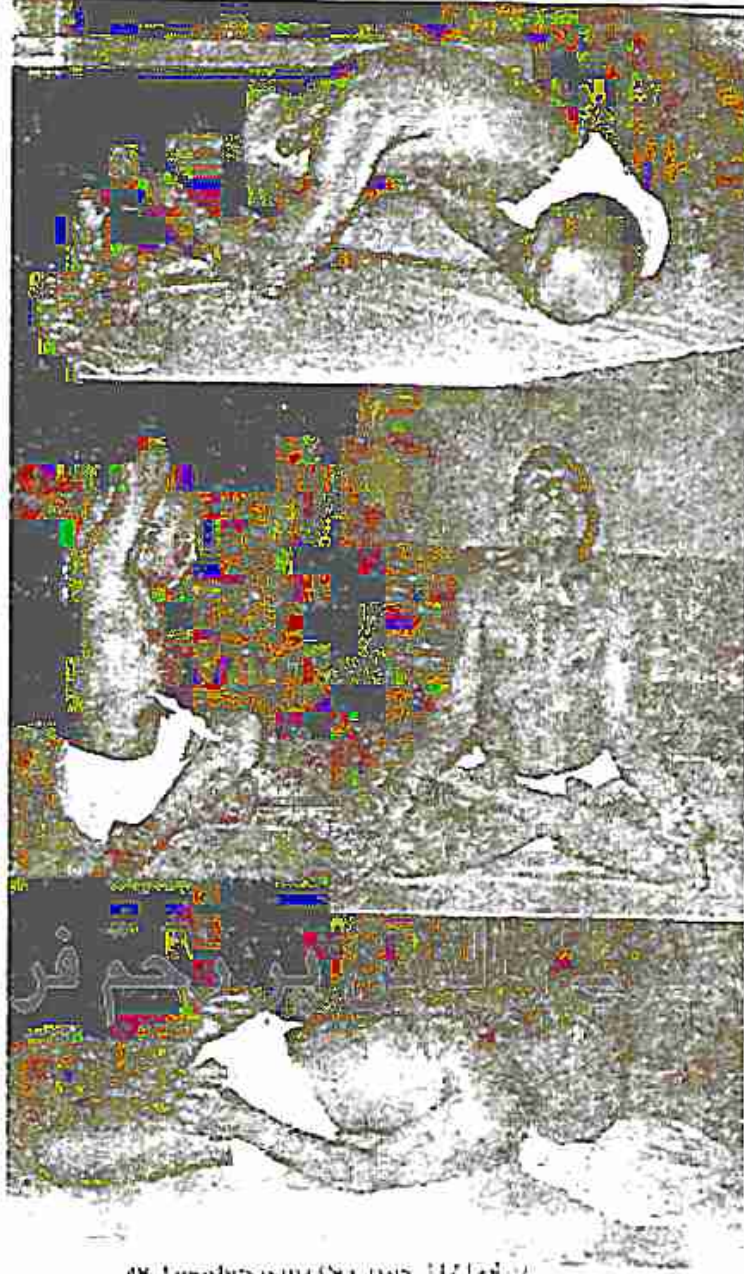
دوبارہ کچھ بھی نہیں ہے لیکن خود کہ تمام حصوں سے باخوبی علم ہوں جیسا کہ تمام تبدیلیاں بے معنی ہیں۔
میں جسم سے، احساسات سے، ذہن سے، قوت حیات سے اور انا (عزت) سے یکسر مختلف ہوں اور یقیناً چھ تبدیلیوں مثلاً
پیدائش، منظر ہی وجود، افزائش، ایک حالت سے دوسری حالت سے گذرنا، تباہی اور بربادی سے آزاد ہوں جس میں تمام غیر
شعوری چیزیں شامل ہیں۔

تمام وجود میں سماگنی ہیں یقیناً آزاد ہیں تمام ناخالص، ایک سے دوسری وجود میں آنا، ایسی خصوصیات کا اہل ہونا جو انسان
میں نہ ہوتی کہ اندھیرے کو داغ دار بنانا، اس کی نسبت بہت زیادہ خوشی نہ ہونا، ظاہری وجود کا مجسمہ، علم اور خوشی اس کی خاص تعریف
ہے اور خود کائنات میں وقوع پذیر ہے۔

☆☆☆

ادارے کی دیگر کتب

<p>حرم و اکرامین رضی</p> <p>لیبارٹری ٹینشن کا اینڈ (نسبت کر سکتے)</p> <p>تھے آنے والے ایک نکل شوڈر ہوا کوزہ کوزہ نکل شوڈر کے حقدار، سلوات لیس۔ کئے ہوا کوزہ نسبت کی اور بہت من کے سامنے آئے اور پرچہ مہ ہاتے ہیں۔ اب اس کتاب کے اردو ایڈیشن پر چلتی اور کچھ اس کتاب میں نسبت سے حقدار سلوات لیس ہیں۔</p> <p>RS/225-</p>	
<p>ازرقم شکر بھارہ قزوئی</p> <p>روانی سیرا سیرا کا انگریزی اور اردو سلاوا</p> <p>نظر یہ ذہن کی وہ کتاب جو آج تک اس سے پہلے اس انداز سے لکھی کسی کی ہوگی۔ آسان خوبت اور ادبی عبارت کا اثر اس کتاب کی نظر نظر یہ سیرا سیرا پر جاری کی گئی ہے کہ اس کتاب میں تکیم ہر صاحب نے اس کتاب کے لکھے میں کی ہے اس کتاب کی نگارہ کا اندازہ آپ اس کتاب کے ہر ماہ اس کتاب آپ نظر یہ سیرا سیرا کا انگریزی اور اردو سلاوا لکھی ہوگی کہ لکھے ہیں۔</p> <p>RS/320-</p>	
<p>تکیم ہر اکرامین رضی</p> <p>انہونی اور انہونی</p> <p>انہونی اور انہونی کی اب تک پہلے ہی تمام کتابوں کی سرچ کتاب مانہونی اور انہونی کو جو نہ کوئی اس کے لئے اس سے آسان کتاب آج تک نہ لکھی ہے اور نہ پہلے کی انہونی اور انہونی اور انہونی اور انہونی اور شوڈر کے لئے ضروری سلوات اس کتاب میں دستیاب ہے۔</p> <p>RS/180-</p>	
<p>تکیم ہر انہونی</p> <p>روانہ سیرا سیرا</p> <p>روانہ سیرا سیرا کی اب تک پہلے ہی تمام کتابوں کی سرچ کتاب مانہونی اور انہونی کو جو نہ کوئی اس کے لئے اس سے آسان کتاب آج تک نہ لکھی ہے اور نہ پہلے کی انہونی اور انہونی اور انہونی اور انہونی اور شوڈر کے لئے ضروری سلوات اس کتاب میں دستیاب ہے۔</p> <p>RS/75-</p>	

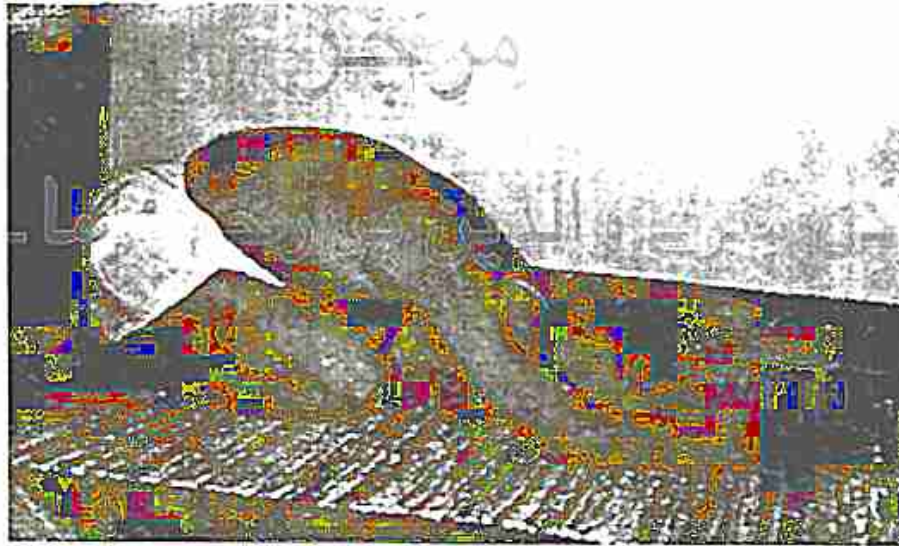
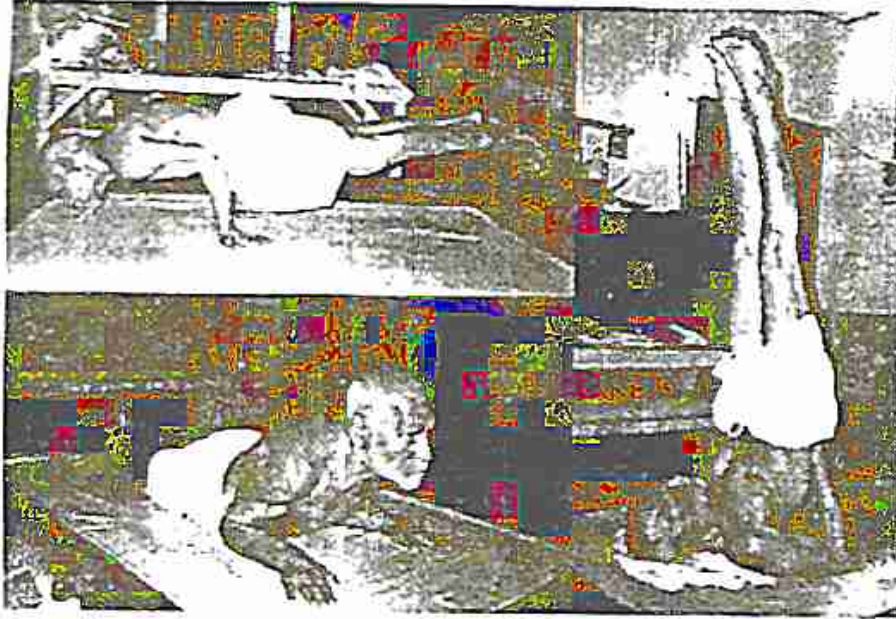


48. Janoshirasana (See page 112 Col 8)

49. Gomukhasana (See page 112 Col 8)

53. Mayurasana (Matsya Mudra) (See page 112 Col 8)

54. Sadhana (See page 112 Col 8)



50. Mayurasana (See page 112 Col 8)

51. Bhujangasana (See page 112 Col 8)

52. Sarvangasana (See page 112 Col 8)

55. Shashankasana (See page 112 Col 8)

ادارے کی دیگر اہم ہومیو پیتھک کتب

<p>ہومیو پیتھک بکس میں ایک اور زبردست ہنگامہ خیز کتاب آگنی ہومیو دواؤں پر ایک نئی جدید تحقیق 40 دواؤں میں جن سے ہر بیماری کا کام علاج ہوتا ہے ان پر مکمل رائے ریسرچ اور ان دواؤں کو کن مریضوں کو کیسے دیا جاتا ہے ان کا مکمل طریقہ استعمال ڈاکٹر کینٹ کی انگلش کتاب کا اردو ترجمہ پاکستان کے نامور ڈاکٹر قمر تبسم کے قلم سے!</p> <p>قیمت = 270/</p>	<p>کینٹ کی نوٹس بعد قمر کی نوٹس مترجم: ڈاکٹر قمر تبسم</p>
<p>ہر عام و خاص کیلئے ہر طریقہ کے بندے کیلئے ہر ڈاکٹر و حکیم کیلئے دبا کر رگڑ کر پش کر کے ہاتھ کی رگڑ کے جدید طریقہ علاج پر ایک انوکھی کتاب با تصویر نہ دوائی کھانے کی زحمت نہ حکیمی پھکی نہ سیرپ سرف اور صرف انسانی ہاتھوں سے اب علاج کرنا ممکن۔</p> <p>قیمت = 270/</p>	<p>مساج علاج بذریعہ مساج ڈاکٹر شیخ یعقوب / حکیم رفیق احمد بھٹی</p>
<p>کیسز کا مطلب ہے فلا ڈاکٹر نے کس دوائی سے پرفیکٹ مریض کو ٹھیک کیا اس دوائی کا نام کسی اور ڈاکٹر نے کسی اور دوائی سے اپنا مریض صحت یاب کیا مختلف 40 دواؤں کے کامیاب کیسز پر یہ کتاب واقعہ ایک شہکار ہے آپ بھی تجربہ کرنے کی بجائے اس کتاب سے دوائی تجویز کریں اپنے مریض کو دیں وہ بالکل صحت یاب ہو جائے گا۔ 100 فیصد کامیاب کیسز درج ہیں۔</p> <p>قیمت = 240/</p>	<p>کینٹ کیسز مترجم: ڈاکٹر قمر تبسم ڈاکٹر جے ٹی کینٹ</p>
<p>ہومیو پیتھی کے متعلق اہم معلومات وہ کیا ہے آپ خود دیکھے بالکل آسان بات چیت عام فہم کتاب سنگل ری میڈی کیوں ضروری ہے؟ دواؤں کا انتخاب کیوں ضروری ہے؟ 60 باب پر مشتمل یہ کتاب پڑھے اور ایک کامیاب ڈاکٹر بن جائے۔</p> <p>قیمت = 200/</p>	<p>کلاسیکل ٹاک آن ہومیو پیتھی مصنف: ڈاکٹر قمر تبسم</p>
<p>فلسفہ کیا ہے کسے کہتے ہیں یہ کیا ہوتا ہے؟ مکمل کتاب فلسفہ ہومیو بھی کتاب ڈاکٹر جے ٹی کینٹ کی آرگن آف فلسفہ ہومیو ہر ڈاکٹر کی ضرورت بن کر رہ گیا ہے ہر شوڈنٹ جب تک کینٹ فلسفہ مترجم ڈاکٹر قمر تبسم کا مطالعہ نہ کرے اس کیلئے ڈاکٹر بننا ناممکن ہے۔</p> <p>قیمت = 180/</p>	<p>کینٹ فلسفہ ڈاکٹر قمر تبسم ڈاکٹر جے ٹی کینٹ</p>
<p>اس کتاب میں آپ کو ایسے ہومیو پیتھک فارمولے ملے گے جن سے آپ ہر بیماری کا علاج بڑی آسانی سے کر سکتے گے۔ ہومیو پیتھک ڈاکٹر کیلئے نہایت کارآمد کتاب اب کوئی بھی بیماری ہو پریشان ہونے گھبرانے کی ضرورت ختم اپنا علاج خود کرنے کی بنا پر ہم نے یہ کتاب ہر خاص و عام کیلئے چھاپ دی ہے۔ اس کتاب سے فارمسٹ، میڈیکل اور ہرٹل ادارے فارمولے بنا کر اپنی فارمیسی میں اضافہ کر سکتے ہیں۔</p> <p>قیمت = 360/</p>	<p>شماص فارمولے معاونت: ڈاکٹر جاوید اقبال حکیم عبدالجبار</p>

ہر قسم کی بکس وی منگوانے کے لئے اس پتہ پر رابطہ کریں فون کریں یا ایس ایم ایس کریں۔

عثمان عیسیٰ کمیشنرز نزد جلال دین ہسپتال بلڈنگ چوک اردو بازار لاہور۔ فون 042.37640094 موبائل 0333.4275783

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں: www.iqbalkalmati.blogspot.com