



رنگ، روشنی اور پانی سے

قدرتی علاج

غلام احمد

حسن الدین احمد



زندگ، روشنی اور پانی سے

قطری علاج

مصنفین
حسن الدین احمد
غلام احمد

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

کامران بکس

راجپوت مارکیٹ، اردو بازار، لاہور

پہلا باب

فطری علاج کیا ہے؟

فطری علاج وہ طریقہ علاج ہے جس کی بنیاد اس مسلمہ حقیقت پر رکھی گئی ہے کہ صحت انسانی جبلت میں ودیعت کی گئی ہے۔ اور مرض، صحت انسانی کو برقرار رکھنے والے قوانین فطرت کی خلاف ورزی کا نتیجہ ہے۔ فطری علاج فطرت کے مطابق زندگی بسر کرنے کا طریقہ ہے۔ اس میں انسان کو اپنی ذمہ داری محسوس کرنا سکھایا جاتا ہے۔

فطری علاج کے فلسفہ اور اس کے مضمرات پر غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ فلسفہ صرف جسمانی علاج تک ہی محدود نہیں ہے اور نہ ہی محض درد اور تکلیف کو کم کرنے کا طریقہ ہے بلکہ یہ فلسفہ زندگی کے علم میں ایک مکمل انقلاب ہے۔ اس میں ایسے طریقے، ایسے حقائق اور فطرت کے ایسے اصولوں کو معلوم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے جن پر عمل کرنے کے بعد طبیعت کی ضرورت ہی باقی نہیں رہتی اور بیماری کی صورت میں اس سے کسی قسم کا خوف نہیں کیا جاتا بلکہ بیماری کو بھی فطرت کا اصلاحی اقدام تصور کیا جاتا ہے۔

اس فلسفہ کا اطلاق زندگی کے دوسرے مسائل پر بھی کیا جاسکتا ہے۔ اور اس

ہدی عیسوی میں مندرجہ ذیل چند مسلم اطباء نے قدیم طریقہ علاج کے پیرو ہونے کے باوجود اپنے تجربہ اور مشاہدہ کی بنا پر بعض فطری اصولوں اور طریقہ پر توجہ دی۔ ابو بکر محمد ابن زکریا الرازی بہت بڑا طبیب گزرا ہے۔ اور اس کو صحیح معنوں میں مسلم طبیعوں کا نمائندہ قرار دیا جاسکتا ہے۔

اگرچہ رازی کا طریقہ علاج قدیم طرز ہی کا تھا اور وہ بعض زہریلی دوا میں استعمال کرتا تھا۔ جیسا کہ دوسرے طبیب کرتے ہیں لیکن وہ اس بات پر خاص زور دیتا ہے کہ ہر مرض کی ابتدا پر ایسے طریقے اختیار کئے جانے چاہئیں جن سے مریض کی قوت کم نہ ہونے پائے جب غذا کے انتخاب یا ترتیب کے ذریعے علاج ہو سکتا ہے تو دوا کا استعمال نہ کرنا چاہیئے۔ اور جہاں سادہ اور مفرد دوا سے کام چل سکتا ہے وہاں پیچیدہ اور مرکب دواؤں کا استعمال کرنا چاہیئے۔ وہ ہمیشہ پاک و صاف رہنے اور صحیح غذا استعمال کرنے پر زور دیتا تھا۔ نازہ ہوا اور سورج کی روشنی کو شفا بخش مانتا تھا۔ اس کی تحریروں میں طبی نفسیات پر کافی مواد ملتا ہے۔ وہ نفسیاتی علاج بھی کرتا تھا۔ کہ تکلیف کی صورت میں پہلے دواؤں کے ذریعے علاج کرنا چاہیئے اور جب ضرورت کی حالت ہی میں دانت نکالنا چاہیئے۔

طرح ان پیچیدہ مسائل کو حل کیا جاسکتا ہے جن سے انسینٹ دوچار ہے علم فطرت، فلسفہ اور مذہب کی خوبیوں کا انکشاف اور علمی انطباق ہے۔ فطرت کے مطابق زندگی بسر کرنے اور صحیح طریقہ فکر اختیار کرنے سے انسانی ارتقاء کے نئے نئے امکانات پیدا ہوتے ہیں۔

اس طریقہ کے تحت سبب اور نتیجہ کے قانون پر پورا پورا بھروسہ کیا جاتا ہے۔ رینی دنیا میں کوئی چیز محض اتفاق سے نہیں بلکہ فطرت کے اہل قاعدوں اور قوانین کے تحت ظہور پذیر ہوتی ہے۔ اس قانون کا پورا پورا اطلاق صحت اور بیماری کے اصولوں پر کیا جاتا ہے۔ اس طریقہ کے حامیوں نے اپنے علاج میں ہمیشہ عقل سلیم سے کام لیا ہے ان لوگوں نے فطرت سے نزدیک ہو کر غور و فکر کیا۔ جزہ کی بجائے کل کا مطالعہ کیا فطرت سے قریب ہونے کے لئے جانوروں کی عادات و اطوار کا بنیاد مطالعہ کیا۔ الکل، گوشت، افیون، تمباکو، چائے اور دوسری عادتوں کی مخالفت کی اور زہریلی دواؤں، ٹیکہ طبی چیریں اور دوسرے طریقوں کی خرابیوں کو نظر کیا۔

اس طریقہ کے تحت توہمات کی مخالفت کی جاتی ہے خصوصاً ایسے خطرناک توہمات کی جو علم و حکمت کے نام پر عوام میں پیدا کئے جاتے ہیں۔ فطری علاج کے اصول اذلی ہیں اور کسی نہ کسی شکل میں ہمیشہ کار فرما رہے ہیں اس سلسلے میں انسان نے نہ صرف یہ کیا ہے کہ ان اصولوں کو دریافت کر کے ان پر عمل کیا۔ یونانی حکماء میں اسکولاپس (Aesculapius) اور بقراط وغیرہ نے ان ہی اصولوں اور حقائق کو مکرر دریافت کیا۔ جن کو صدیوں سے فراموش کر دیا گیا تھا۔ ان کے بعد بھی صدیوں تک ان اصولوں کو فراموش یا نظر انداز کیا گیا دسیوں

۱۸۰۰ء میں بمقام رس قریب تبران پیدا ہوا۔ اور ۱۸۲۵ء یا ۱۸۳۰ء میں وفات پائی۔

۱۸۰۰ء میں بمقام رس قریب تبران پیدا ہوا۔ اور ۱۸۲۵ء یا ۱۸۳۰ء میں وفات پائی۔

۱۸۰۰ء میں بمقام رس قریب تبران پیدا ہوا۔ اور ۱۸۲۵ء یا ۱۸۳۰ء میں وفات پائی۔

جرمنی میں اس طریقہ کی ابتدا کی۔ اور علاج کے لئے ایک ادویہ قائم کیا۔ اس نے اپنے ادارے میں دواؤں کی بجائے ورزش، تازہ ہوا، چشمہ کا پانی اور منتخب غذا کا استعمال کیا بہت ہی کم عرصہ میں اس کے طریقہ علاج کی کافی شہرت ہوئی اور دور دراز مقامات سے مریض جن میں اکثر یائوس علاج ہوتے تھے، اس کے پاس آتے اور فطری طریقوں کی بدولت صحت مند ہوتے، اس کے بعد مقبول ڈاکٹر ہان جو ایک دوا ساز تھا، لونی کوہنی جو ایک جولا تھا، آرنلڈر کھلی جو ایک صنایع تھا، سیبا پیچین کینپ جو ایک پادری تھا، ہمزک لاہمان جو ایک ڈاکٹر تھا، اور نوٹیر جان جو ورزش جسمانی کا بانی تھا، پریس نتر کے شاگرد بنے اور ان لوگوں نے فطری علاج کے کسی نہ کسی شعبہ کو ترقی دی۔

اگرچہ لونی کوہنی سندیا فٹہ ڈاکٹر تھا۔ چند بھی اس نے اپنا لوبا منویا۔ اس کو مخاضین سے کافی مقابلہ کرنا پڑا۔ اس نے لکچروں اور کتابوں کے ذریعے اپنے نظریات پھیلائے۔ اس کی کتابوں کو بہت جلد مقبولیت حاصل ہو گئی۔ خصوصاً اس کی کتاب "نیا علم شفا بخش" بہت ہی مقبول ہوئی دنیا کی ۲۵ سے زیادہ زبانوں میں اس کے ترجمے ہوئے۔ اصل کتاب کے ۵۰ سے زیادہ ایڈیشن شائع ہوئے۔ تشخص امراض پر اس نے علم قیافہ شناسی لکھی جس میں مرض کی درجہ سے جسم کی بیرونی شکل میں جو فرق پیدا ہو سکتا ہے، اسکو واضح کیا گیا ہے اور چہرے پر امراض کہنے کے اثرات، درجہ ہوتے ہیں۔ لہذا اس نے مرض کی تشخص کا نیا طریقہ دریافت کیا۔ لونی کوہنی نے پریس نتر، شرا تھ، اس ماسلر اور مقبول ڈاکٹر ہان کی پیروی کی اور بعد کے قائم مقاموں کی کم پیروی کی جنہوں نے غیر فطری طریقوں کو بھی اپنے طریقہ علاج میں

ابوعلی الحسین ابن عبداللہ ابن سینا نے اصول حرکت کو تسلیم کیا۔ اس نے پارہ کے ذریعے اثرات پر زور دیا اور ان اثرات کو تفصیل سے بیان کیا۔
ابن واند، طلیطلہ کے شفا خانے میں طبیب تھا اور رحمت پسند رحمان رکھتا تھا غذا کے ذریعہ علاج کے طریقوں کو اس نے ترقی دی۔
گیارہویں صدی عیسوی میں اشبیلیہ کے بلیب ابن زہرنے بڑی شہرت حاصل کی اس نے تجربہ کے ذریعہ ثابت کیا کہ طبیعت بطور خود بلا دوا کے امراض کو دفع کر سکتی ہے۔

اس کے بعد اٹھارہویں صدی عیسوی کے اواخر میں اور انیسویں صدی عیسوی کی ابتداء میں فطری اصولوں پر زور زیادہ دیا جانے لگا۔ اور ایک نئے طریقہ علاج کی حیثیت سے اس کی ابتداء ہوئی۔ اس مرتبہ قدامت پسند مرد جو یہ طریقہ علاج کے ساتھ ساتھ ان اصولوں کا انکشاف اور استعمال نہیں کیا۔ بلکہ قدیم طریقہ کے خلاف رد عمل کے طور اس کی ابتداء ہوئی۔ ابتداء سے مرد جو طریقہ کی حراہیوں کو ظاہر کر کے ان سے بے ہمدلی اختیار کی گئی۔ ابتداء اس طریقہ کے بانی عام غیر فنی افراد تھے۔ لیکن جلد ہی قدامت پسند طریقہ کے اکثر ماہرین نے بھی اس طریقہ کو اختیار کیا۔
فطری علاج کے طریقہ کی ابتداء جرمنی میں ہوئی۔ وٹنسر پریس نتر نے جو ایک کسان تھا۔

اچھی ہر دوا سے پرہیز کرو۔ مگر جب ضرورت ہو تو اس کا استعمال جائز ہے۔
۱۸۱۸ء میں بمقام انشانہ قریب بنارا پیدا ہوا۔ اور ۱۸۸۸ء میں بمقام ہلن دنات پائی۔

کا دہقان تھا۔ اس نے ابتدا ہی میں "مرض اور علاج کی وحدت" کو محسوس کیا گو اس نے ان اصطلاحات کو استعمال نہ کیا۔

اس کے بعد پیگ زیلی نے آنکھ کے ذریعہ بیماری کی تشخیص کے طریقہ کی ابتدا کی چونکہ یہ طریقہ فطری علاج کے اصولوں سے مناسبت رکھتا تھا۔ اس لئے اس کو بھی فطری علاج کے طریقہ میں شامل کر لیا گیا۔ اور فطری علاج میں اس سے بڑی مدد ملی جانے لگی۔ اس علم کے معرض وجود میں آنے سے فطری علاج کے طریقہ کو کافی اہمیت حاصل ہو گئی اور جو نظریے فطری علاج کے تحت پیش کئے گئے تھے ان کی تصدیق ہو گئی۔

پیک زیلی بڈ ایسٹ کا رہنے والا تھا۔ ایک دن وہ کا ذکر ہے کہ جب یہ دس سال کا تھا تو اپنے باپ نے اس نے ایک پرندے کو پکڑا کش مکش میں پرندے کی ایک ٹانگ ٹوٹ گئی۔ جتنا ہی اس کا پرندے کی آنکھ کے نیچے دیکھا جیسے میں ایک سیاہ دھبہ نظر آیا۔ اس نے پرندے کے پیر کو باندھ دیا اور مریم بھی گرتے دکھا۔ جب بڑی بیٹھ گئی اور زخم اچھا ہو گیا تو پرندے کی آنکھ کا دھبہ بھی غائب ہو گیا۔ پیک زیلی پر اس واقعہ کا بڑا اثر ہوا اس نے بعد میں مزید تحقیقات کی اور متعدد تجربے کئے اور بالآخر آنکھ کا ایک مکمل نقشہ تیار کیا۔ اس کے بعد آسٹریا، جرمنی اور سویڈن میں متعدد لوگوں نے اپنے تجربوں کی بنا پر اس میں ترمیم اور اضافے کئے۔

امریکہ کے ڈاکٹر جیکسن، ڈاکٹر ٹروال، ڈاکٹر کیلاگ، ڈاکٹر ای ڈی بیٹ، ڈاکٹر لنڈھلار ڈیوسی، ڈاکٹر ٹیلڈن اور بریز میکفینڈن نے فطری علاج کے طریقہ کو قبول کیا اور اس کے مختلف شعبوں کو ترقی دی خصوصاً ڈاکٹر لنڈھلار نے فطری علاج کی تعلیم

شامل کر لیا تھا۔ لوئی کوہنی کو ابتدا ہی سے فطرت سے خاص دلچسپی اور محبت تھی اور وہ ہمیشہ پرونیسرو اس اسلر کی تحقیقات کو معلوم کرنے کی کوشش میں لگا رہتا تھا۔ وہ ۱۸۶۳ میں پہلی مرتبہ فطری علاج کے ایک جلسہ میں شریک ہوا۔ اس کے بعد ۱۸۶۸ء میں اس کے بھائی کی علالت کے سلسلے میں اس نے چند قوانین دریافت کئے اور سب سے پہلے اپنے آپ پر ان کی آزمائش کی۔ لیکن اس کو خاطر خواہ کامیابی نہ ہوئی اس کے بعد اس نے ۱۸۸۳ء میں لیزرگ میں ایک شفاخانہ کھولا اور آہستہ آہستہ اس کو کامیابی ہوئی گئی۔ لوئی کوہنی ہومیو پتھی کی مخالفت میں نہ تھا۔ بلکہ اس دریافت کو مبارک سمجھتا تھا۔ تاہم اس کا خیال تھا کہ اس کی بہت چھوٹی چھوٹی خوراکیں بھی بالکل غیر معززت رساں نہیں ہیں۔

فطری طریقوں میں لوئی کوہنی پانی کے علاج، بھاپ کے علاج اور غذائی پرہیز پر زیادہ زور دیتا ہے۔ غذا میں گوشت، شراب، کافی اور چائے کی اس نے مخالفت کیا اور زود ہضم غذاؤں کی تائید کی وہ کہتا ہے کہ غذا کھلی ہو اور کھانا جائے۔ غذا کے انتخاب کی حد تک وہ براہ اصول قائم کرتا ہے کہ جو غذا میں اپنی اصلی حالت میں خوش ذائقہ ہوتی ہیں وہ زود ہضم اور قوت بخش ہوتی ہیں جو غذائیں پکانے، نمک مسالہ لگانے اور دوسری مصنوعی اشکال دینے کی وجہ سے خوش ذائقہ معلوم ہوتی ہیں وہ دیر ہضم، معراور کم قوت بخش ہوتی ہیں۔ پکائے ہوئے گھنوں سے وہ کھانے نسبتاً بہتر ہیں۔ جو سادہ طور پر پکائے جاتے ہیں اور جن میں نمک مسالے کم سے کم ملائے جائیں۔ مشروبات چھائے جانوالی اشیاء کے مقابلے میں دیر ہضم ہوتے ہیں۔

آسٹریا میں جوہانس، شراٹھ نے فطری علاج کے طریقہ کی ابتدا کی۔ وہ آسٹریا

مرچو

ایک مالک کل سرے والدین پر

دوسرا باب

چند اصطلاحات انکی تعریف اور توضیحات

فطری علاج

فطری علاج جسمانی، ذہنی، اخلاقی اور نفسیاتی سطح پر فطرت کے تعمیر اصول کے مطابق انسانی نشوونما کا طریقہ ہے۔

فطرت کے تعمیری اصول

فطرت کا تعمیری اصول وہ اصول ہے جو بنانا، بہتری پیدا کرنا اور بریم کرنا ہے جو ہمیشہ تکمیل کی کوشش کرتا ہے جس کا کام ارتقائی اور تعمیری ہوتا ہے۔ اور جو فطرت کے تخریبی اصول کے متضاد ہے۔

فطرت کا تخریبی اصول

فطرت کا تخریبی اصول وہ اصول ہے جو موجودہ اشکال کو تباہ کرتا ہے اور جس کا کام ارتقا اور تعمیر کے برعکس ہوتا ہے۔

فطری

جرمنی میں حاصل کی اور اپنے ملک میں واپس جا کر فطری علاج کا بہت بڑا ادارہ قائم کیا اور فطری علاج کو عملی طریقہ پر پیش کیا۔

انگلستان میں جارج برنارڈشا اپنے مخصوص انداز میں لیکن نہایت عالمانہ طریقہ پر مرد و جہ طریقہ علاج کی خامیوں اور کوتاہیوں کو منظر عام پر لایا۔ گویا برنارڈشانے فطری علاج کو اختیار نہیں کیا لیکن ان کی تحریروں سے اس طریقہ کو نائدہ پہنچا۔ انگلستان میں ہیری بنجامن اور اسٹائنلی لیف نے فطری علاج کی بڑی خدمت کی۔

اول الذکر نے اپنی کتابوں کے ذریعہ فطری علاج کے طریقوں کو عام کیا اور ان کی کتابیں بہت زیادہ مقبول ہوئیں۔

مرچو

آمین

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

۳۔ پسینہ سے ناگوار ہونے آنی چاہیے اور جلد نم نہ ہو لیکن ساتھ ہی بالکل خشک اور کھردری بھی نہ ہو بلکہ قدرے چمکنی ہو اور چھونے سے گرم محسوس ہو۔

۴۔ سانس ہمیشہ ناک سے یعنی چاہیے اور سوتے جاگتے منہ بند رہنا چاہیے۔ سانس سے کسی قسم کی بو نہ آنی چاہیے۔

۵۔ پیشاب ایسی رطوبت ہے جو گردوں سے نکلتی ہے یہ تکلیف کے بغیر ارادہ کے ساتھ خارج ہونی چاہیے اس کا رنگ خفیف زردی مائل ہونا چاہیے۔

۶۔ اجابت کا رنگ بھورا گندمی ہونا چاہیے۔ اجابت آسانی سے ارادہ کے ساتھ ہونی چاہیے۔ اور دفع حاجت کے بعد ذرا بھی فضد لگانا نہ رہے۔

اس شخص کو صحت مند اور تندرست تصور کرنا چاہیے۔

جس کا دل مضبوط ہو، ارادہ مستقل اور حواس قابو میں ہوں، جس کا جسم تندرست اور مکمل ہو، جس کے دانت مضبوط اور آنگھ، کان ٹھیک ہوں، ناک بہتی نہ ہو۔ جس کی جلد سے پسینہ نکلتا رہتا ہو۔ ماتھے پاؤں معمولی طور پر کام کر سکتے ہوں جو خواہشات کا غلام نہ ہو اور ہمیشہ خوش رہتا ہو۔

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ جو انسان کھانا پیتا، چلتا پھرتا اور حکیموں، ڈاکٹروں کے پاس نہ جاتا، سودہ تندرست ہے یہ غلط خیال ہے، صحت میں جسمانی، دماغی اور اخلاقی ہر قسم کی صحت شامل ہے۔ اگر کسی شخص کی جسمانی صحت اچھی رہے لیکن دماغی اور اخلاقی صحت درست نہ ہو تو اس کا شمار صحت مند انسانوں میں نہ ہو گا۔

معمولی یا فطری وہ ہے جو فرد کے مقاصد زندگی سے مطابقت رکھے۔

صحت

صحت جسمانی، ذہنی، اخلاقی اور نفسیاتی سطح پر فطرت کے تعمیری اصول کے مطابق ان عناصر اور قوتوں کے ہم آہنگ ارتعاش کا نام ہے جس سے انسان کی تکمیل ہوتی ہے۔

یعنی اعمال کے اعتدال پر ہونے سے صحت کا پتہ چلتا ہے۔ اس لیے ذیل میں ان کی تفصیل دی جاتی ہے۔ اگر ان میں سے ایک بھی اعتدال سے ہٹ کر ہو تو سمجھنا چاہیے کہ صحت متاثر ہے، اور اندرونی اعضا اپنا کام درست طریقہ پر نہیں کر رہے ہیں۔

۱۔ بھوک غذا کی خواہش کا نام ہے۔ مسائے دار اور تیز چیزوں کی خواہش نہ ہونی چاہیے۔ بھوک کی وجہ سے کسی قسم کی تکلیف یا بے چینی نہیں ہونی چاہیے اور کھانے کے بعد سیری محسوس ہونی چاہیے۔ کسی قسم کا بار نہ ہو۔ عمل باضمہ غیر محسوس طور پر ہونا چاہیے۔

۲۔ نیند وقت مقررہ پر محسوس ہونی چاہیے۔ اور بستر پر لیٹتے ہی آجانی چاہیے۔ نیند بے حرکت بے خلل اور گہری ہو علی الصبح بیدار ہونا چاہیے۔ بیدار ہونے پر دماغی یا جسمانی تشکال بالکل دور ہو جانی چاہیے اور ایک خاص قسم کی خوشی محسوس ہو۔ بیدار ہونے کے بعد طبیعت بستر سے اٹھنے اور کام کاج میں لگ جانے کی جانب مائل ہونی چاہیے۔ نیند اتنی ہو جس سے تھکاوٹ بالکل دور ہو جائے۔

سے انسان تندرست رہ سکتا ہے۔ کوئی شخص نفیات، حیوانی جذبات یا خواہشات سے مغلوب ہو جائے تو وہ کبھی تندرست نہیں رہ سکتا۔

فطری قوانین کی خلاف ورزی کے اثرات

انسان کی طبعی ساخت پر فطرت کے قوانین کی خلاف ورزی کے اثرات یہ ہیں۔

- ۱۔ خون اور جسمانی رطوبتوں کی ترکیب میں خلل۔
- ۲۔ بے کار، مٹری ہوئی اور زہریلی اشیاء کا اجتماع۔
- ۳۔ کمزوری۔

مندرجہ بالا اثرات مرض سے شائبہ رکھتے ہیں۔ کیوں کہ ان کا جہان کار دربار معمولی (متوازن ارتعاش) میں رکاوٹ یا کمی کرنے کی جانب ہوتا ہے۔ اور وہ قلیوں کی تخریب میں اضافہ کرتے ہیں۔

ابتدائی مرض پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

ابتدائی مرض دراصل انسانی جسم سے بے کار، زہریلی اور غیر مفید اشیاء کو نکال باہر کرنے اور متاثرہ جاندار قلیوں کی درستی کے سلسلے میں فطرت کی کوششوں کا نتیجہ ہے۔ دوسرے الفاظ میں ہر ابتدائی مرض دراصل اندرونی بگاڑ کا ایک علاج ہے۔

کہنہ مرض

۱۔ کہنہ مرض جسم کی اس حالت کا نام ہے جس میں بے کار اور زہریلی اشیاء کے اجتماع

مرض

مرض جسمانی، ذہنی، اخلاقی اور نفسیاتی سطح پر فطرت کے تخریبی اصول کے مطابق ان عناصر اور قوتوں کے خلاف معمول اور غیر متوازن ارتعاش کا نام ہے جن سے انسان کی تکمیل ہوتی ہے۔ معمولی کاروبار کی انجام دہی میں پیدا شدہ رکاوٹ کو دور کرنے کے سلسلے میں جسمانی کوشش کا نام مرض ہے۔ کوشش جسمانی نظام کا اندرونی فعل ہے۔ اور کسی قسم کے بیرونی اثرات سے اس کا کوئی تعلق نہیں۔ مرض بلائے آسانی نہیں ہے جو قدرت کی طرف سے بلا اسباب کے نازل ہو اور نہ ہی اتفاقی حادثہ ہے بلکہ یہ بیماری ہی غلطیوں کا نتیجہ ہے۔ اس لئے مرض کو جسمانی ساخت کے لئے حضرت رسال سمجھنے یا اس کی مخالفت کرنے کی بجائے فطری علاج کے تحت اس کو جسم کی اپنے آپ کو صاف دیا کرنے کی کوشش قرار دیا جاتا ہے۔ انسانی نظام میں کسی قسم کی رکاوٹ کو دور کرنے کی ہم کا نام مرض ہے۔ مرض ایک صحت بخش عمل ہے۔ ہم لوگ بھی کہہ سکتے ہیں کہ تمام امراض جسم کو صحت پر لانے کے لئے قوت حیات کی مساعی ہیں اس لئے مرض کی علامات سے ڈرنے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ انہیں خوش آمدید کہنے کی ضرورت ہے۔ اور ان کے پیغام کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔

مرض کا ابتدائی سبب

ایسے حادثے اور عمل جراحی جو انسانی جسم پر اثر انداز ہوں اور ایسے ماحول کو چھوڑتے ہوئے جو انسانی زندگی کے لئے ناسازگار ہوں۔ بیماری کا ابتدائی ثانوی سبب فطرت کے قوانین کی خلاف ورزی ہے۔ صرف قوانین فطرت کی پابندی ہی

شفا۔

شفا جسم کے غیر معمولی کیفیات سے معمول کی جانب عود کرنے کا نام ہے۔

شفا کے حسب ذیل طریقے فطرتِ تعمیرِ اصول سے مطابقت رکھتے ہیں۔

۱۔ فطرت کے قوانین کے مطابق معمولی ماحول اور فطری عادتیں ہیبیا کرنا۔

۲۔ خون اور جسمانی رطوبتوں کو صحیح تناسب میں فطری اجزا ہیبیا کرنا۔

۳۔ فضلہ اور زہریلے اجزاء کے اخراج کو بڑھانا۔

۴۔ قوت حیات کا تحفظ کرنا۔

۵۔ فرد میں یہ احساس پیدا کرنا کہ اپنی بیماری و تندرستی کے اسباب وہ خود ہی پیدا

کرتا ہے اور صحت کے معاملہ میں وہی تمام امور کی حد تک مکمل طور پر ذمہ دار ہے

اور یہ بھی کہ مجھ آدمی کے ساتھ ذاتی کوشش اور خود اپنی آپ مدد صحت کو قائم

رکھنے کے لئے ضروری بلکہ ناگزیر ہے۔

دوائیں اس وقت تک فطرت کے تعمیری اصول سے مطابقت رکھتی ہیں۔ جب

تک کہ وہ انسانی ساخت کے لئے نقصان رساں نہیں ہیں اور خلیوں کے لئے غذا کا

کام دیتی ہیں۔ اور فضلہ اور زہریلے اجزاء کے اخراج میں مدد دیتی ہیں۔

زہریلی ادویات اور اندھا دھند عملِ جراحت فطرت کے تعمیری اصول سے مطابقت

نہیں رکھتے کیونکہ وہ :-

۱۔ ابتدائی مرض یا رد عمل کو ببادیتے ہیں جو فطرت کا صفائی کرنے والا اور شفا بخش

عمل ہے۔

۲۔ بذات خود انسانی زندگی کے لئے نقصان دہ اور ہلک ہیں۔

کے باعث کمزوری اور جسم کے مختلف حصوں کو پہنچتے ہوئے صدمات اس نقطہ پر پہنچ جائیں کہ فطرت کی تعمیری اور معالج قوتیں مرض کے خلاف معمولی طریقہ پر رد عمل کے حامل نہ رہیں۔

۲۔ کہنے مرض جسم کی اس حالت کا نام ہے جس میں زہریلی اشیاء کا اجتماع اتنا بڑھ جائے کہ وہ فطرت کے ابتدائی رد عمل میں رکاوٹ پیدا کرے۔

۳۔ کہنے مرض اس حالت کا نام ہے جس میں انسانی جسم مرض کے خلاف ابتدائی کوششوں اور مرحلہ صحت کے ذریعے رد عمل کے قابل نہ رہے۔

مرحلہ صحت

مرحلہ صحت وہ ابتدائی رد عمل ہے جو فطرت کی معالج قوتوں کے حالت مرض پر

قابو پانے کا نتیجہ ہے۔ اس کا رجحان شفا اور صحت کی جانب ہوتا ہے اور اس طرح یہ

فطرت کے تعمیری اصول سے مطابقت رکھتا ہے۔

تمام ابتدائی رد عمل مرحلہ صحت نہیں ہوتے بعض مرحلہ صحت ہوتے ہیں۔ اور

بعض مرحلہ مرض۔

مرحلہ مرض

مرحلہ مرض وہ ابتدائی رد عمل ہے جو حالت مرض کے جسم کی معالج قوتوں پر قابو

پانے کا نتیجہ ہے۔ اس کا رجحان ہلاکت کی طرف ہوتا ہے۔ اس طرح یہ فطرت کے تعمیری

اصول سے مطابقت رکھتا ہے۔

۳۔ یہ تجیل پیدا کرتے ہیں کہ وہ دیمی ادویات اور عمل جراحی (فطرت کے قوانین کی پابندی اور ذاتی کوشش کا بدل بن سکتے ہیں اور فطری قوانین کی خلاف ورزی اور ایسی ہی دوسری غلطیوں سے جو لازمی نقصانات پیدا ہوتے ہیں ان کی تلافی کر سکتے ہیں۔

روحانی علاج فطرت کے تعمیری اصولوں سے اس وقت تک مطابقت رکھتے ہیں جب تک کہ۔

فطرت کی معالج قوتوں کی کوشش میں مداخلت نہیں کرتے۔

۱۔ فرد میں اعتماد پیدا کرتے ہیں اور جسم میں قوت حیات کی آمد بڑھاتے ہیں۔

روحانی علاج فطرت کے تعمیری اصول سے مطابقت نہیں رکھتے اگر وہ فطرت کی کوشش میں مدد نہیں دیتے۔

۲۔ فطرت کے قوانین کو نظر انداز کرتے ہوئے ان کی خلاف ورزی کرتے

ہیں اور عقل سلیم جو راستہ بتلاتا ہے اس پر نہیں چلتے۔

۳۔ انفرادی ذمہ داری کے احساس کو کمزور کر دیتے ہیں۔

۴۔ علاج کے سلسلے میں فطرت کے ساتھ سمجھا دانا تعاون اور ذاتی کوشش

کی بجائے توہم یا عقیدے کے تحت روحانی اصول یا دعا کے معجزانہ

اثرات اور تعجب خیز قوت کا انتظار کرواتے ہیں۔

فطری علاج فطرت کے تعمیری اصول سے مطابقت رکھتا ہے کیوں

کہ وہ :

۱۔ یہ سکھاتا ہے کہ کمزوری اور بیماری کا بنیادی سبب فطرت کے قوانین

کی خلاف ورزی ہے۔

۲۔ فرد کو فطرت کے قوانین کے مطالعہ پر آمادہ کرتا ہے اور ان اصولوں

پر سختی کے ساتھ کاربند ہونے پر زور دیتا ہے۔

۳۔ فرد کی اپنی صحت کی حد تک انفرادی ذمہ داری کے احساس کو قوی

کرتا ہے۔

۴۔ ذاتی کوشش اور اپنی آپ مدد کرنے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔

۵۔ ماحول اور عادتوں کو فطرت کے قوانین کے مطابق ڈھالتا ہے۔

۶۔ فطرت کی صاف کرنے والی اور معالج کوششوں میں علاج کے سادہ

اور فطری طریقوں کے ذریعہ معاون ہوتا ہے۔ یہ طریقے نہ تو صحت کے

لئے نقصان دہ ہیں اور نہ مہلک اور یہ ہر شخص کی دسترس میں ہیں۔

پیر رحیم فرمایا۔۔۔ امین

۱۔ خورد نوش، لباس، ہناتے، کام کرنے، آرام کرنے، سوچنے

کے طریقوں نیز اخلاقی، جنسی اور سماجی زندگی کو معمولی اور فطری

اصولوں کے مطابق منظم کرنا۔

۲۔ بنیادی طریقے جیسے ہوا، روشنی، پانی، مٹی وغیرہ کی شفا بخش

قوتوں کا استعمال۔

۳۔ کیمیائی طریقے جیسے غذا کا کیمیائی انتباب، ہومیو پیتھی ادویات، بائیو کیمک

ٹمک مفردات اور بوٹیوں کے جو شاندرے وغیرہ۔

ضرورت استفادہ حاصل کرنے کا اشارہ کرتی ہے۔ اسی طرح انسان بھی اپنے بھولے ہوئے آموختہ کو پھر ایک مرتبہ دہرائے اور اپنی عقل و دانش اور فکر و تدبیر سے ان اصولوں کو اپنا کر اپنے امراض کے علاج کے لئے فطری علاج کی طرف عملی قدم بڑھاتا چلا جائے۔

چونکہ انسان نے اس بات کو معلوم کر لیا ہے کہ اس کی تخلیق یعنی بناوٹ میں پانی، ہوا، مٹی اور آگ (یعنی گرمی) شامل ہیں۔ جس میں ہوا جزو اعظم حیات ہے تو گرمی اصل بانی حیات اور پانی مٹی جسد حیات کا خمیر ہیں۔ یعنی ہمارے جسم کی تہ تیہ مشینری کو ان ہی چار عناصر کے ذریعے حرکت ہے۔ لہذا قدرتی علاج ان ہی چار عناصر کو قوی بنا کر سبب مرض کو دفع کرنے کا طریقہ بتاتا ہے جس میں ہماری کمائی کے بے حساب خرچ کا کوئی سوال ہی نہیں۔

تاریخ انجینئرنگ کے انسان اپنے دکھ درد کا علاج فطرت کے بتائے ہوئے اصولوں پر کرتا ہے۔ لیکن جیسے جیسے عقل انسانی منازل ترقی طے کرتی گئی ویسے ویسے مصنوعی ذرائع انسانی زندگی کے ہر شعبہ حیات و صحت میں داخل ہوتے گئے چنانچہ آج تو وہ اپنے مروجہ کمال پر نظر آ رہے ہیں۔ اور وہ فطرت کو بھولتا چلا جا رہا ہے۔ مگر فطرت اس کو ایسا کرنے نہیں دیتی۔ دیکھئے ہوائی جہاز سے تو آپ آسمان کی سیر کر سکتے ہیں۔ لیکن گھر میں داخل ہونے کے لئے اپنے پیروں سے آپ چلنا ہو گا۔ دو درمیں خوردہ بین سے ستاروں کو اور جراثیم کو دیکھ سکتے ہیں۔ بات کر سکتے ہیں لیکن ان سب کے لئے آپ فطرت ہی کے محتاج ہیں یعنی کان، آنکھ کی فطری قوتوں کے بغیر کچھ نہیں کر سکتے۔ اسی طرح سائنس کے علاج انتہائی ترقی پر پہنچ چکے ہیں پھر

- ۴۔ عملی طریقے جیسے یوگا، آسن، اصلاحی جیناٹک، مائٹس اور حسب ضرورت عمل جراحی۔
- ۵۔ ذہنی اور روحانی طریقے جیسے اصول آرام، معمولی ہدایات، ذہنی تربیت مستقل مزاجی کی دعا وغیرہ۔

تیسری باب

فطری علاج کے نظریات

ہم دیکھتے ہیں کہ ہر جاندار کی زندگی کے لئے ہوا، پانی اور روشنی کی ضرورت ہے۔ جس کے بغیر وہ زندہ نہیں رہ سکتا۔ فیضان قدرت نے ان ضروریات زندگی کو زمین کے ہر جاندار کے لئے بلکہ ذرہ ذرہ کے لئے برافراط ہیا کر دیا ہے اور ہوا، روشنی اور پانی بلا کسی قیمت یا محنت کے سبب ہی کو حسب ضرورت تقسیم ہوتے رہتے ہیں۔

ظاہر ہے کہ انسان تو اپنی قوت فکر کے ذریعہ سب کچھ کر رہا ہے۔ لیکن آج بھی وہ جانوروں کو دیکھ کر قانون فطرت کا سبق حاصل کرنے میں ذرا بھی تامل نہیں کرتا۔

اس کی یہی کسر نفسی اس کی سر بلندی و برتری کا اہم راز ہے۔ پس فطری علاج کے معنی یہ ہونے کہ جس طرح قدرت جانوروں کے عوارضات میں ان کو صحت بخش بنانے کے لئے ہوا، پانی، مٹی اور آفتاب کی روشنی سے حسب

چوتھا باب

طبی علاج اور فطری علاج

علاج کے یوں تو ہزاروں طریقے رائج ہیں اور ہر طریقے کے اپنے خاص خاص اصول ہوتے ہیں لیکن بلحاظ نوعیت ان تمام طریقوں کو دو بڑے گروہوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے یہ دونوں گروہ ایک دوسرے کے بالکل متضاد ہیں۔ جو اصول ان طریقوں کی ہتہ میں کار فرما ہیں ان میں بھی بعد المشرقین ہے۔ اس وقت ایٹمی ALLOPATHY طریقہ کو پہلے گروہ کا نمائندہ قرار دیا جاسکتا ہے کیونکہ اس طریقہ کو دنیا کے ہر ملک میں مسلمہ طریقہ کی حیثیت سے تسلیم کر لیا گیا ہے اور اس کو ہر حکومت کی سرپرستی حاصل ہے۔

دوسرے گروہ میں ایسے طریقوں کو شامل سمجھنا چاہیے جس میں فطری اصول کو اختیار کیا جاتا ہے۔

گو فطری قوانین کی حیثیت ازلی ہے۔ لیکن فطری طریقہ علاج کی ابتدا طبی طریقہ علاج کے رد عمل کے طور پر ہوئی اور اس میں طبی طریقہ علاج کی خرابیوں اور کوتاہیوں

سے شفا کے فطری طریقوں پر اس کتاب کے باب (۶) میں بحث کی گئی ہے۔

بھی سائنسدان اپنی ہمتی دامن کے معترف ہیں۔ کیوں؟ اس لئے کہ فطرت کے خلاف وہ ایک پانچ بھی آگے قدم نہیں بڑھا سکتے۔ اگر بڑھ رہے ہیں تو دوائی کا یہیابی سے محروم ہیں۔ قدیم زمانہ کا ذکر تو چھوڑیئے آج سے تیس چالیس برس پہلے کا زمانہ تو یاد ہی ہوگا۔ اس زمانہ میں صحت عامہ کی حالت اس قدر ابتر نہ تھی جیسی آج نظر آ رہی ہے۔ حالانکہ اس وقت حکیم اور ڈاکٹر اتنے نہ تھے۔ صرف معدومے چند تھے۔ اس کے باوجود ان کے پاس نہ تو اس قدر موجود تھا اور نہ عوام و خواص کو علاج کی اس قدر جراتی پریشانی تھی۔ جس طرح کہ آج ڈاکٹروں اور حکیموں کے کوچہ بر کوچہ ہونے کے باوجود موجود کی زیادتی میں دن دوئی رات چوگنتی جرمانی پریشانی نظر آ رہی ہے۔ آخر کیوں؟ غور کیجئے تو معلوم ہوگا۔ خود کردہ راہنما ہے نیت کے مصداق ہم نے قدرتی علاج سے دوری اختیار کر لی ہے۔ اور معمولی مرض کے لئے ہم مصنوعی علاج کے علاج ہو گئے ہیں۔ جس کا نتیجہ یہ ہے کہ جسم میں تیز ادویات داخل ہو کر مادہ ناسد کے زور کو تو کم کر دیتی ہیں۔ اور جسم کی مشین کے کسی کونے میں اس کو دفن دیتے ہیں۔ جس کو دنیا صحت سمجھ کر چند دنوں کے لئے مطمئن و مسرور ہو جاتی ہے۔ لیکن اس ظاہری حالت صحت پر کچھ دن نہیں گزرتے کہ پھر ہم کو ڈاکٹر اور حکیم کی خدمت میں کیسہ زور کے ساتھ حاضر ہو جانا پڑتا ہے۔ اور جہانی تکالیف مزید برآں۔ کیا اس حقیقت سے کسی کو انکار کی جرات بھی ہے؟ ہم ان مختصر صفحات میں قدرتی علاج کے مالہ و ماعلیہ پر روشنی ڈالنا نہیں چاہیے بلکہ اپنے مقصد کو ظاہر کرنے کے لئے صرف اشارات ہی کو کافی سمجھتے ہیں۔

ہوتے۔ جو طریقے قدامت پسند طبیب اختیار کرتے ہیں۔ ان میں سے اکثر نقصان دہ ہوتے ہیں اور جو نقصان دہ نہیں ہوتے ان کی حد تک کسی قسم کا اختلاف بھی نہیں۔

گزشتہ ۸۰ برس سے فطری علاج کے تحت ٹائفاؤڈ، چیچک، گوبری اور دوسرے تمام امراض کا علاج فطری ادویوں کے مطابق نہایت کامیابی سے کیا جا رہا ہے۔ اور اب قدامت پسند طبیب بھی ان اصولوں کو آہستہ آہستہ اختیار کر رہے ہیں اور کم از کم ان چند امراض کی حد تک دواؤں کا استعمال کم کر رہے ہیں۔ لیکن ضرورت اس امر کی ہے کہ فطری علاج کے فلسفہ کو سمجھ کر اس پر پوری طرح عمل کیا جائے۔

الوہیتی تسلیم کرتی ہے۔ کہ وہ صحت اور بیماری کی حقیقت سے واقف

لہ چین میں ایک طریقہ رائج تھا۔ جس کے تحت طبیب کو صحت کے زمانے میں معاوضہ دیا جاتا اور بیماری کے زمانے میں اس کو موقوف کر دیا جاتا۔ ظاہر ہے کہ اس کے تحت طبیب کو احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ترغیب ہوتی ہے۔ اور پیشہ طبابت کا مفاد صحت عامہ میں پوشیدہ رہتا ہے اس کے برعکس جو طریقہ اس وقت تمام دنیا میں رائج ہے اس کے تحت گویا ہم طبیب سے کہتے ہیں اگر آپ مجھے حالت مرض میں دیکھیں تو آپ کو معاوضہ دیتا رہوں گا۔ جوں ہی آپ مجھے اچھا کر دیں گے آپ کا معاوضہ بند کر دیا جائیگا اس طریقے کے تحت پیشہ طبابت کا مفاد اس میں ہے کہ عوام کی صحت متاثر رہے اس کا لازمی نتیجہ یہ ہے کہ احتیاطی تدابیر پر زور نہیں دیا جاتا۔

کو بطور خاص پیش نظر رکھا گیا ہے اگر ان دونوں طریقوں پر غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ ایک کے تحت مرض کا مقابلہ کیا جاتا ہے۔ اور دوسرے کے تحت احتیاطی اور صحت بخش تدابیر اختیار کی جاتی ہیں۔ اول الذکر طریقہ "علاج بذریعہ جراثیم کشی" کے اصول پر مبنی ہے۔ اس کے تحت مرض کی علامات کا انتظار کیا جاتا ہے۔ اور جب اپنے پورے زور پر ہوتا ہے تو اس وقت اس کا مقابلہ زہریلی دواؤں سے کیا جاتا ہے اور مرض کی ظاہری علامات ہی کو اصل مرض قرار دیتے ہوئے اس کو دبا دینا ہی علاج تصور کیا جاتا ہے۔ مثلاً بخار ہے تو اس طریقے کے تحت طبیب کا کام حرارت کو کم کرنا ہے۔ دست آتے ہیں تو اس کا کام ان کو بند کرنا ہے۔ درد ہو رہا ہے تو اس کا کام درد کو کم کر دینا ہے۔

فطری علاج کے طریقوں کے تحت مرض کو بڑھنے ہی نہیں دیا جاتا بلکہ ابتدائی علامات کے ظاہر ہوتے ہی فطری طریقوں کے ذریعہ صحت حاصل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ جب فطری طریقوں پر عمل کیا جائے۔ اور جم صحت مند رکھا جائے تو پھر جراثیم وغیرہ کے امکانات ہی باقی نہیں رہتے۔

اس سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ بعض خاص صورتوں میں مرض کا مقابلہ کرنا ضروری بھی ہوتا ہے۔ لیکن اس پر زور نہیں دینا چاہیے بلکہ زیادہ زور احتیاطی تدابیر پر دینا چاہیے۔

فطری طریقہ علاج میں بھی مرض کا مقابلہ کیا جاتا ہے۔ لیکن مرض کی ظاہری علامات کو دبا دینا نہیں جاتا بلکہ اصل مرض کی اصلاح کی کوشش کی جاتی ہے جس کے بعد ظاہری علامات خود بخود خائب ہو جاتی ہیں۔ یہ طریقہ نقصان دہ ثابت نہیں

ہیں اور ہمیشہ تاک میں رہتے ہیں کہ جراثیم کے موثر ترین دوا ان کے ہاتھ لگ جائے تاکہ مہرے سے ہی مرض کا ازالہ ہو جائے۔ لیکن حقیقت میں یہ ایک عمل بات ہے۔ مہارے جسم ہمیشہ جراثیم اور بیکٹریا سے بھرے رہتے ہیں۔ اور جسم کے لئے ان کا وجود نہایت ضروری ہے۔

جب کوئی جاندار یا خلیہ مر جاتا ہے تو فوراً تجزیہ اور انتشار کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور مادہ اپنے اجزائے ترکیبی میں بٹ جاتا ہے۔ اس عمل میں فطرت جراثیم اور بیکٹریا سے مدد لیتی ہے ان جراثیم میں اور اطبا جن جراثیم کو مرض بتلاتے ہیں زیادہ فرق نہیں ہے اور نہ ہی اس کے عمل میں کوئی فرق ہے۔ مرض کی حالت میں جراثیم ذہریلے مادے اور فضلے کا تجزیہ کرنے میں مشغول رہتے ہیں۔

لیکن محض جراثیم کی موجودگی کی وجہ سے یہ سمجھ لینا کہ جراثیم ہی امراض کا سبب ہیں نہ صرف غلط ہے بلکہ مضحکہ خیز ہے۔ یہ ایسی بات ہوگی جیسے کوئی مرے ہوئے کتے کے جسم کا تجزیہ کرتے وقت جراثیم اور کیرٹوں کی موجودگی کو بتلا کر یہ کہے کہ کتے کی موت کا باعث جراثیم ہیں۔

جراثیم مرض کا نتیجہ ہیں مرض کا سبب ہرگز نہیں۔ جراثیم کو فطرت جسم کی صفائی کے لئے مقرر کرتی ہے۔ بالفاظ دیگر قوت حیات مواد فاسد سے ہر ایک جسم کو پاک کرنے کے لئے جراثیم پیدا کر دیتی ہے۔ جس قسم کا فضلہ ہوگا اس کے لئے اسی مناسبت سے جراثیم ہوں گے۔ جب وہ اپنا کام ختم کر لیں گے تو پھر فوراً غائب ہو جائیں گے۔ اگر ہم فطری اصولوں کے مطابق زندگی بسر کریں گے تو پھر جراثیم کی ضرورت ہی نہ رہے گی۔ اور ایسی صورت میں جبکہ جسم تمام آلائشوں

نہیں ہے اور اس طریقہ علاج میں صرف ظاہری علامات کو مرض کا نام دیا جاتا ہے۔ اور ان کو دور کرنے کی کوشش کی جاتی ہے اس طرح علاج کے دوسرے طریقے بھی کسی ایک اصول کو لے کر چلتے ہیں اور دوسرے اہم اصولوں کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ حالانکہ ان تمام اصولوں پر نظر رکھنے کی ضرورت ہے جو زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور کوئی طریقہ علاج ان تمام اصولوں پر عمل پیرا ہوئے بغیر مکمل نہیں کہلایا جاسکتا۔

الویسیتی طریقہ علاج میں جراثیم کے نظریے پر اتنا زور دیا جاتا ہے کہ جراثیم کے نظریہ کو الویسیتی طریقہ علاج کی بنیاد قرار دینا بے جا نہ ہوگا۔ مختصر الفاظ میں اس نظریے کے تحت تمام امراض خاص خاص جراثیم کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں اس نظریے پر خاص زور دے کر علما نے طب نے مرض کو بیرونی اسباب کے تابع ثابت کیا ہے اور جراثیم کو ایک ہولناک دبا ہے۔

عوام کو جراثیم کی حقیقت اور مرض پیدا کرنے میں جراثیم کا جو دخل ہوتا ہے۔ اس سے پوری واقفیت ہونی چاہیے۔

الویسیتی کے جراثیم کے نظریے پر زور دینے کی وجہ سے عوام اس غلط فہمی میں مبتلا ہیں۔ کہ جراثیم جسم میں داخل ہو جائیں تو جراثیم کی نوعیت کے اعتبار سے بیماری پیدا ہوتی ہے۔ اس لئے وہ جراثیم کو اپنا سخت ترین دشمن تصور کرتے

لہ آئے دن نئے نئے امراض اور وباؤں سے متعلق ایسے مبہم بیانات شائع ہوتے ہیں

جن سے عوام پر بہت برا نفسیاتی اثر پڑتا ہے اور عوام تذبذب اور پریشانی کی حالت میں مبتلا ہوتے ہیں۔

سے ایک دوسرے کو لگے تاکہ اگر کسی شخص کے جسم میں مادہ ناسد موجود ہے تو اس کی صفائی ہو جائے۔ چونکہ ہم یہ دعوے مشکل ہی سے کر سکتے ہیں۔ کہ ہمارا جسم الائشوں سے پاک ہے اور بالکل تندرست ہے اس لئے متعدی امراض سے احتیاط ایسے ہی فرمادی ہے لیکن جو توجہ جراثیم کشی پر صرف کی جاتی ہے اگر وہی جسم کی اندرونی صفائی پر صرف کی جائے تو پھر جراثیم سے خوف کھانے کی مطلق ضرورت نہ رہے گی۔ بلکہ ضعیفہ پر خیال کرتا ہے کہ وہ مرض کا ازالہ کر سکتا ہے اور شفا اس کے ہاتھ میں ہے وہ سمجھتا ہے زہریلی دواؤں، عمل جراحی اور ٹیکوں وغیرہ کے ذریعہ وہ مرض کا مقابلہ کر سکتا ہے لیکن جو معالج فطری اصولوں کے مطابق عمل کرتا ہے وہ جانتا ہے کہ فطرت کے ہمہ گیر اصول کے مقابلے میں وہ کچھ نہیں کر سکتا مرض کو دفع کرنا طبیب کے ہاتھ کی بات نہیں ہے۔ شفا تو فطرت ہی بخشی ہے اس کا کام تو صرف یہ ہے کہ وہ فطرت کی مدد کرے دوائیں اور دوسرے مصنوعی طریقے دراصل فطرت کی شفا بخش کوششوں میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں۔ دوا کھانے سے مرض کا ازالہ نہیں ہوتا بلکہ کسی دوسرے امراض لاحق ہو جاتے ہیں بلکہ طبیب مرض

سہ پر دیکھیں کہ جراثیم کے مردہ نظریے کو غلط ثابت کرنے کے لئے ہیکل کے جراثیم سے بھری ہوئی امتحانی ٹی کو طلباء کی مہبت، جماعت کے سامنے لائے ان جراثیم کے متعلق سمجھا گیا تھا کہ وہ فوج کی ایک پوری رجمنٹ کو ہلاک کرنے کے لئے کافی ہیں۔
 ۳۔ قبض کی وجہ سے جلاب لینے والوں کو بواسیر ہو جانے اور ایسی ہی دوسری بیماریاں
 اس کے پیش نظر ہوتی ہیں۔

اور زہریلی مادوں سے پاک ہو اگر جراثیم جسم میں داخل بھی کئے جائیں تو وہ کسی مرض کی علامتیں پیدا نہ کر سکیں گے۔ اور نہ وہ جسم میں رہ سکیں گے۔

مثال کے طور پر جوں کو لیٹے۔ جب بالوں کی جڑوں کے پاس ایک خاص قسم کی غلاظت پیدا ہو جائے تو اس کی صفائی کے لئے فطرت جوں جیسا کرتی ہے۔ ایسے ہی اشخاص کو جوں سے ڈرنا چاہیے جن کے بال پاک صاف حالت میں نہیں ہیں۔ جن اشخاص کے بال پاک صاف حالت میں ہوں اگر ان کے بالوں میں جوں چھوڑ بھی دی جائیں تو وہ بھاگ جائیں گی۔ اور صاف ماحول میں نہ رہ سکیں گی۔

یہی حال مکھیوں کا ہے۔ مکھیاں ایسی جگہ پائی جاتی ہیں جہاں کوڑا کرکٹ اور سڑی گلی چیزیں موجود ہوں اور اس وقت تک رہتی ہیں جب تک کے غلاظت موجود ہے۔ جب ان کا کام ختم ہو تو وہ غائب ہو جاتی ہیں۔ مکھیوں سے نبات حاصل کرنے کی ایک ہی صورت ہے کہ غلاظت کو پیدائے ہونے دیا جائے اور جو غلاظت ہے اس کو دور کیا جائے۔

جو حال جوں اور مکھیوں کا ہے بعینہ جسم کے اندر کے جراثیم کا بھی ہے یہی وجہ ہے کہ فطری طریقہ علاج میں جراثیم کو کسی قسم کی اہمیت نہیں دی جاتی۔ کیونکہ ایسا معالج جو فطری اصولوں کے مطابق عمل کرتا ہے۔ یہ جانتا ہے کہ جراثیم مرض کا نتیجہ ہیں اور جیسے ہی اصل مرض کا ازالہ ہو جائے یعنی جسم تمام الائشوں سے پاک ہو جائے جراثیم غائب ہو جائیں گے لیکن یہ سمجھ لینا غلط ہو گا کہ جراثیم کے ذریعہ مرض نہیں پھیلتا۔ قدرت ہی نے یہ انتظام رکھا ہے کہ مرض پھیلنے اور جراثیم کے ذریعہ

کی نوعیت جان کر مرض کی ظاہری علامات کو دبا دیتے ہیں۔ ایسا طریقہ علاج سوائے نقصان کے کوئی فائدہ نہیں پہنچا سکتا۔ اسی طرز فکر میں قدامت پسند طبیبوں کی ساری ناکامیاں اور حقیقت پسند معالج کی کامیابیاں پنہاں ہیں۔

طبیب یہ خیال کرتا ہے کہ مرض اتفاقی اور ناگہانی طور پر لاحق ہو جاتا ہے اور اس کے اسباب بیرونی ہوتے ہیں۔ اور جراثیم کو مرض کے پیدا کرنے میں بہت بڑا دخل ہے لیکن حقیقت پسند طبیب مرض کے لئے فرد کو ذمہ دار قرار دیتا ہے اور مرض کو اصلی اندرونی خرابی کی ظاہری علامات اور فطرت کی شفا بخش کوششوں کا نتیجہ قرار دیتا ہے۔ اول الذکر فلسفہ کے تحت ایک معمولی انسان خود کو بے بس اور مجبور پاتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ ایک طرف ظالم فطرت ہے اور دوسری طرف جراثیم اس کے خلاف صف بستہ ہیں۔ اس ماحول میں اگر کوئی اس کی مدد کر سکتا ہے تو صرف طبیب کر سکتا ہے۔ اس طرح وہ طبیب ہی پر پورا بھروسہ کر لیتا ہے۔

لیکن فطری علاج کا فلسفہ بالکل جبر و لوہیت کا ہے۔ اس کے تحت فطرت ظالم نہیں بلکہ زبردست مصلح اور مدد دہ ہے۔ مرض انسان کی غلطیوں اور فطری اصولوں کی خلاف ورزی کا نتیجہ ہے۔ اور اسی صورت میں دور ہو سکتا ہے۔ جبکہ انسان مرض کی صحیح نوعیت کو جان کر غلط اور برسی عادتوں کو ترک کر دے۔ فطرت کے اصولوں پر عمل کرنا شروع کر دے اور فطرت کی مدد کرے جو انسان کو تندرست رکھنا چاہتی ہے اور ہر وقت اندرونی صفائی اور شفا بخشی میں مصروف ہے۔

الوپیتھی میں مرض کی ابتدائی حالت میں علاج نہیں کیا جاسکتا۔ کیونکہ اس کا طریقہ تشخیص ابتدائی حالت میں مرض پہچاننے کے قابل نہیں الوپیتھی میں چند علامتوں

کے مجموعہ کو ایک ایک خاص نام دیا جاتا ہے۔ اس لئے جب تک تمام علامتیں نمودار نہ ہو جائیں تشخیص نہیں کی جاسکتی اور جب تک تشخیص نہ ہو دو یا تین توہینیں کی جاسکتی۔ الوپیتھی طبییوں کو مرض کی اہمیت کا تو پتہ ہی نہیں ہوتا۔

الوپیتھی طریقہ علاج میں اکثر امراض کی روک تھام کے لئے ٹیکہ کارواج، بے یہ رواج نہایت ہی وحیانا ہے اگر ہم اس کی اہمیت سے واقف ہو جائیں تو یہ کہنے میں ذرا بھی پس و پیش نہ کریں گے کہ مرد جہ توہمات میں سے یہ بھی ایک ذہرا لود و ہم ہے۔ تجربہ سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ گئی ہے یہ مان لینا کہ ٹیکہ لگوانے سے بیماری نہ ہوگی محض یہ ایک وہم ہے۔

ٹیکہ کے حامی عموماً اس امر پر زور دیتے ہیں کہ جیسے جیسے ٹیکہ کارواج بڑھتا گیا چھپک یا دوسرے وبائی امراض میں قابل لحاظ کمی ہوتی گئی۔ واقعہ یہ ہے کہ عموماً ٹیکہ اندازی کے رواج کے ساتھ ساتھ پاک و صاف رہنے کی عادتوں کا بھی رواج ہوا۔ اس طرح جو نتائج حاصل ہوئے ان کا سارا سہرا ٹیکوں کے سر دے دیا گیا۔ اور ٹیکوں کی وجہ سے جو پے چیدہ امراض نمودار ہوئے اور ان سے انسانیت کو جو نا قابل بیان اذیتیں پہنچیں ان کو بالکل نظر انداز کر دیا گیا۔

آج کل بڑے بڑے ڈاکٹر اور مفکر ادویات کے استعمال کے خلاف آواز بلند کر رہے ہیں۔ لیکن اس کے باوجود الوپیتھی طریقہ علاج کے تحت نئی نئی اور پے چیدہ ذہریلی ادویات دریافت کی جا رہی ہیں۔ اور ان کا استعمال نہایت بے باکی سے کیا جا رہا ہے الوپیتھی طبییوں کو فطری علاج کے اصول کو نہ مان کر کہ طبیعت ہی بہترین معالج ہے۔ ذہریلی ادویات کا استعمال کرتے ہیں۔ جب یہ ذہریلی

پانچواں باب قوانین شفا

قوانین فطرت بے شمار ہیں اور ہر طرف بلا استثنا جاری ہیں۔ انسانی جسم اور صحت وغیرہ کی حد تک علیحدہ اور مختص قوانین نہیں۔ بلکہ وہی عام اور ہمہ گیر قوانین یہاں بھی کار فرما ہیں البتہ شفا کے سلسلے میں بعض قوانین کو خاص طور پر پیش نظر رکھنا پڑتا ہے اس لئے یہاں ان قوانین کی مختصراً وضاحت کی گئی ہے۔

سب سے اہم قانون جس پر شفا کا تمام تر دارومدار ہے جس کو فطری علاج میں بنیادی اہمیت دینی جاتی ہے اور جو فطری علاج کو علاج کے درجے طریقوں سے ممتاز کرتا ہے سبب اور نتیجہ کا قانون ہے یعنی صحت کا تمام تر دارومدار کھانے، پینے، کام کرنے اور سوچنے وغیرہ کے طریقوں اور اخلاقی، جنسی اور سماجی زندگی پر ہوتا ہے جب تک یہ کام فطری اصولوں کے مطابق ہوتے ہیں صحت باقی رہتی ہے۔ اور جب یہ کام فطری اصولوں کے مطابق نہ ہوں تو مرض پیدا ہو جاتا ہے اور تا وقتیکہ دوبارہ ان اصولوں کی پابندی نہ کی جائے مرض کا ازالہ اور صحت کا حصول ممکن نہیں ہے۔ اس اصول کے تحت یاد کی نظر میں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ فطرت بے رحم ہے، لیکن غور کرنے سے معلوم ہوگا کہ فطرت بے رحم نہیں ہے بلکہ

ادویات جسم میں داخل ہوتی ہیں تو طبیعت ان کو باہر نکالنے کی کوشش کرتی ہے۔ ادویات میں ان کے خلاف رد عمل ہوتا ہے یہی رد عمل گویا ان دواؤں کے اثرات ہیں۔ دواؤں کے اثرات دو طرح کے ہوتے ہیں۔ ابتدائی اور ثانوی ابتدائی اثر سے مرض کی علامتیں غائب ہو جاتی ہیں۔ اور قدامت پسند طبیعت اس کو اپنی کامیابی تصور کرتا ہے۔ لیکن ثانوی اثر جو ابتدائی اثر کے برعکس ہوتا ہے مریض کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔ دوائیں جسمانی ساخت پر اثر انداز ہو سکتیں تو مرے ہوئے انسان پر یہی اثر ہوتا لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ قدامت پسند طبیعت قوت حیات کی قابلیت پر اعتماد نہیں کرتے اور دواؤں کے ذریعہ اپنی جانب سے جا د بے جا مداخلت کرتے ہیں۔

دواؤں کے استعمال سے قوت حیات کو نقصان پہنچتا ہے۔ اور ادویات قوت حیات کو مدد دینے کی بجائے اس کے کام میں خلل ہوتی ہیں۔ اس کے استعمال سے زہریلے مواد جسم سے خارج ہونے کا بجائے جسم کے اندر ہی دب جاتا ہے۔ نظر ہر مرض کی علامتیں دب جاتی ہیں۔ لیکن اصل مرض باقی رہتا ہے اور جسمانی ساخت کے لئے ایک نیا مسئلہ اس دوا کو باہر نکالنے کا پیدا ہو جاتا ہے۔

لہ دواؤں کے اثرات کے لئے دیکھئے ”ہومیوپیتھی“ باب (۶)

ہیں۔ سائنس جس پر زندگی کا سارا دار مدار ہے اسی قانون کے تابع ہے اس قانون کو بعض اشکال میں دوسرے نتیجے کا قانون یا قانونِ علانی بھی کہہ سکتے ہیں۔ قوتِ حیات کا تحفظ اسی قانون کی وجہ سے ہے اور یہی قوانینِ شفا کے لئے بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔

علاج کے سلسلے میں ہم اس قانون کی تعریف یوں کر سکتے ہیں "ہر عامل جو انسانی ساخت کو متاثر کرے دو اثرات پیدا کرتا ہے پہلا نظر ہی اور عارضی اور دوسرا مستقل مستقل اثر ہمیشہ پہلے نظر ہی اور عارضی اثر کے متضاد ہوتا ہے۔"

مثال کے طور پر جلد پر سرد پانی لگانے سے پہلا عارضی اثر یہ ہوتا ہے کہ خون اندر چلا جاتا ہے۔ لیکن ساتھ ہی خالی جگہ کو پُر کرنے کے لئے اندر سے زیادہ خون اوپر آجاتا ہے اور جلد گرم ہو جاتی ہے۔ اس طرح دوسرے نتیجے کا قانون دو دواؤں کے عمل پر بھی اثر رکھتا ہے اور طبی دان کو کئی دواؤں کو پُر کرتے ہیں جن کے اثرات حالتِ مرض کے متضاد ہوتے ہیں پہلا عارضی اثر یہ ہوتا ہے کہ مرض کے ظاہری اثرات دب جاتے ہیں۔ لیکن عمل اور رد عمل کے اس قانون کے تحت دوسرا اور مستقل اثر جو پیدا ہوتا ہے وہ حالتِ مرض کے مماثل ہوتا ہے۔ یہ روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ جلاب اور دواؤں سے ثانوی اثر کے طور پر سمعت قسم کا قبض پیدا ہو جاتا ہے۔

ان قوانین کی روشنی میں ہم کو یہ سمجھنا چاہیے کہ شفا دراصل فطرتِ دیتی ہے، انسانی جسم کی ساخت ایسی رکھی گئی ہے کہ وہ اپنی تمام خرابیوں کی خود ہی اصلاح کر لیتا ہے۔ فطری علاج کے تحت جو طریقے اختیار کئے جاتے ہیں۔ وہ دراصل فطرت کو مدد دیتے ہیں۔ ان طریقوں میں بذاتِ خود کوئی شفا نہیں ہے۔

تمام مخلوق پر مہربان اور سراسر حکمت ہے۔ البتہ اگر فطرت کے قوانین کی خلاف ورزی کی جائے تو فطرت زبردست انتقام لیتی ہے۔ اس لئے ضرورت اس امر کی ہے کہ فطری قوانین کا مطالعہ کیا جائے اور ان پر پورا پورا عمل کیا جائے۔ گزشتہ باب میں ہم نے دیکھا کہ بنار اور التہاب مرض کے ابتدائی ظہور ہتیں بلکہ ثانوی ہیں۔ کوئی التہابی اور حرقانہ مرض پیدا نہیں ہو سکتا جب تک کہ جسم میں کوئی ایسا مواد موجود نہ ہو جو صحت کے لئے خطرہ ہو اور جس کو جسم نکالنا باہر کرنا چاہتا ہو۔

شفا کا حسب ذیل بنیادی قانون اسی حقیقت پر مبنی ہے "ہر ابتدائی مرض فطرت کی شفا بخش کوششوں کا نتیجہ ہے تو پھر بیماری سے موت کیوں واقع ہوتی ہے۔ اس کا جواب یہ ہے کہ موت اسی صورت میں واقع ہوتی ہے جب توت حیات بالکل ختم ہو جائے یا موادِ فاسد بہت بڑھ جائے یا علاج ناکافی یا نقصان دہ ہو۔ ایسی صورتوں میں فطرت اپنے طریقوں کو بیل دیتی ہے۔ اور تعمیری اصولوں اور شفا بخش قوتوں کی بجائے تخریبی اصولوں سے کام لیتی ہے۔ موت ہماری زندگی کی ایک تبدیلی ہے اور قانونِ فطرت کے مطابق یہ تبدیلی یقیناً آچھی اور مفید ہوگی۔ عمل اور رد عمل فطرت کا مسلہ قانون ہے عمل اور رد عمل مساوی اور متضاد ہوتے

لے جب مرضِ جسم انسانی میں اس قدر اثر کر جائے کہ فطرت کی شفا بخش قوت کو کمزور یا فنا کر دے تو ایسے مریض جسم کے لئے سوائے موت کے کوئی چارہ نہیں۔ یعنی مرض کا علاج تو کیا جاتا ہے لیکن ہر مریض کا علاج نہیں کیا جاسکتا۔

مرض کے جلد اشکال کا ایک ہی سبب ہے اور وہ جسمانی نظام میں فضلہ اور غیر مادے کا اجتماع ہے۔ یہ زہریلا مادہ بعض اوقات ایسی حالت میں ہوتا ہے کہ اس کی موجودگی ظاہر نہیں ہوتی۔ اور بعض اوقات ایسی شکل میں ہوتا ہے کہ ہر کوئی اسے دیکھ سکتا ہے۔ مثلاً گھاسٹھوں، گلیٹیوں وغیرہ کی شکل میں۔ اس زہریلے مادہ کا رجحان ہمیشہ مٹرنے کی جانب ہوتا ہے۔ مرض نمودار ہونے سے قبل کچھ عرصہ تک جسم میں دبا ہوا رہتا ہے۔ اس زہریلے مادہ کو جسم سے نکال باہر کرنے کی کوشش کا نام ریما مرض ہے۔ اگر مرض کو مصنوعی طریقوں سے دیا یا جائے تو سڑا ہوا مادہ جسم کے اندر ہی رہ جاتا ہے۔ اور امراض کی جڑیں مضبوط ہو جاتی ہے اس سے شفا کا یہ قانون اخذ ہوتا ہے کہ جسمانی نظام سے اس فضلے اور غیر مادے کو فطری اصولوں کے مطابق خارج کرنے میں جسمانی نظام کی مدد کرنا ہی گویا شفا دینا ہے۔ انسانی جسم میں خود کو پاک صاف حالت میں رکھنے میں نگارنا ہے۔ ہر ابتدائی مرض دراصل اسی کوشش کا نتیجہ ہے۔

جسمانی نظام میں ایسی قابلیت موجود ہے کہ وہ خود کو غیر معمولی حالت سے حالت اعتدال پر یعنی حالت مرض کو حالت صحت میں تبدیل کر سکتا ہے بشرطیکہ زندگی کو فطری اصولوں کے مطابق ڈھالا جائے اور ایسے طریقے اختیار کیے جائیں جو جسمانی ساخت کی کوششوں میں رکاوٹ نہ پیدا کریں۔ بالفاظ دیگر مرض کے پیدا ہونے کی ذمہ داری ہم ہی پر عائد ہوتی ہے اور ہم ہی اس کا ازالہ کر سکتے ہیں۔

قوت چاذیرہ کے قانون کا اطلاق بھی فطری طریقہ علاج میں کیا جاتا ہے۔ ناسد مادہ ہمیشہ اوپر سے نیچے کی جانب منتقل ہوتا ہے۔ اسی طرح اگر ایک ہی کردٹ ہونے

کی عادت ہو تو ناسد مادہ ہمیشہ اسی جگہ جمع ہوتا ہے فطری علاج میں اس قانون کو پیش نظر رکھنا بہت ضروری ہے۔

وحدت اعضاء انسانی

شفا کے نقطہ نظر سے علیحدہ علیحدہ عضو کی کوئی اہمیت نہیں ہے بلکہ انسانی جسم جو تمام اعضاء کی وحدت ہے اہمیت رکھتا ہے۔ جسم کے تمام اعضاء کا آپس میں ایسا گہرا تعلق ہے کہ کسی بھی عضو کا اپنا کام درست طریقہ پر نہ کرنے سے تمام جسم پر اس کا اثر پڑتا ہے۔

علاج کے دوسرے طریقوں میں اس کھلی ہوئی حقیقت کو اکثر نظر انداز کر دیا جاتا ہے اور ہر عضو کو علیحدہ الگ تصور کر کے علاج کیا جاتا ہے۔ یعنی جسم کے جس حصے میں تکلیف ہو اسی کا علاج کیا جاتا ہے۔ فطری علاج میں ایسا نہیں کیا جاتا بلکہ اس حقیقت کو بنیادی اہمیت دی جاتی ہے اور جسمانی نظام کو وحدت تسلیم کر کے علاج کیا جاتا ہے نہ کہ علیحدہ علیحدہ اعضاء کا۔

اسی حقیقت کے پیش نظر فطری علاج میں ناسل اور دوسرے اعضاء کو آپریشن کے ذریعے نکال دینے کی مخالفت کی جاتی ہے۔ کیونکہ ایسے عمل کا عفر اثر جسمانی نظام پر پڑنا ناگزیر ہے۔

مرض اور علاج کی وحدت

یعنی امراض کے متمد الاصل ہونے کا مسئلہ

چھٹا باب

شفا کے فطری طریقے

قبل اس کے کہ شفا کے فطری طریقوں پر بحث کی جائے، بعض امور کی وضاحت ضروری معلوم ہوتی ہیں۔

فطری علاج کے تحت جن طریقوں کو اختیار کیا جاتا ہے عموماً فطری علاج کو ان ہی سے منسوب کر دیا جاتا ہے۔ مثلاً فطری علاج ناقہ کے ذریعہ علاج ہے یا پانی کا علاج ہے وغیرہ۔ حالانکہ یہ صحیح نہیں ہے۔ دیکھنا یہ ہے کہ ان طریقوں کو کیوں اختیار کیا جاتا ہے یا وہ کون سے اصول ہیں جو ان طریقوں کے تحت کار فرما ہیں۔ آج کل علاج کے دوسرے طریقوں میں بھی طبیب ایسے طریقے اختیار کرتے ہیں۔ جو عموماً فطری علاج کے تحت اختیار کیے جاتے ہیں۔ تو کیا ان کے متعلق یہ کہا جائے گا۔ کہ وہ فطری علاج پر عمل کر رہے ہیں۔ اگر کوئی فطری علاج کے بنیادی فلسفہ سے واقف ہوئے بغیر ایسے طریقوں کو اختیار بھی کرے تو ایسا علاج فطری نہ ہو سکا۔ ہم یہ معلوم کر چکے ہیں کہ مرض دراصل ایک ہی ہوتا ہے جو مختلف شکلوں میں ظاہر ہوتا ہے اور یہ کہ مرض کا ابتدائی اور بنیادی سبب فطرت کے قوانین کی خلاف ورزی ہے۔ ہم یہ بھی معلوم کر چکے ہیں کہ مرض دراصل ایک ہی ہوتا ہے۔

مرض کا سبب ایک ہی ہے اور مرض بھی صرف ایک ہی ہے جو اپنے آپ کو مختلف شکلوں میں ظاہر کرتا ہے جب ہم یہ سمجھ لیں کہ تمام امراض انسانی جسم سے زہریلی اور غیر ضروری اشیا کو خارج کرنے کے عمل کا نام ہے اور اس دوران میں علیحدہ علیحدہ علامات پیدا ہوتی ہیں۔ تو ہمیں مختلف شکلوں میں فرق کرنا چاہیے۔ ہر مرض کو کسی خاص نام سے میز کرنا ہمارے لئے ضروری نہیں ہے بلکہ غلطی میں ڈالنے والا اور گمراہ کن ہے۔

مرض کی مختلف شکلوں کو مختلف نام دے کر ہر ایک شکل کو ایک مستقل حیثیت دے دی گئی ہے۔ اور اس کے اسباب بھی مختلف اور علیحدہ علیحدہ بتائے گئے ہیں حالانکہ یہ محض ایک غلطی ہے۔ جب ہم یہ تسلیم کر لیں کہ تمام امراض متحد الاصل ہیں تو پھر علیحدہ علیحدہ اسباب تلاش کرنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما

اور صحت بخش طریقے اختیار کئے جائیں تو جسم کے اندر ہی ایسی قوت موجود ہے جس میں علاج کرنے کی قابلیت موجود ہے۔ جو طریقے اختیار کئے جاتے ہیں۔ ان کی کوئی اہمیت نہیں ہے۔ ان کا کام صرف قوت حیات کو جسم کی اندرونی اصلاح و صحت کی سہاٹی میں مدد دینا ہے شفا تو قوت حیات کے توسط سے فطرت بخشی ہے کوئی طریقہ علاج ایسا نہیں ہے جس میں بذات خود کوئی شفا بخش قوت ہو۔ ذیل میں ایسے ہی طریقوں سے بحث کی گئی ہے جو قوت حیات کو جسم کی اندرونی اصلاح میں مدد دیتے ہیں۔

۱- ہوا

یہ تو ہم جانتے ہیں کہ ہوا کے بغیر زندگی محال ہے لیکن اس پر زور دینے کی ضرورت ہے کہ تازہ اور صاف ہوا صحت کے لئے ناگزیر ہے۔ انسانی جسم اور قیام صحت کے واسطے تازہ اور صاف ہوا مفید تاکہ آمد بلکہ نہایت ضروری ہے۔ جو امراض گندی ہوا اور تنگ و تاریک مقامات میں رہنے سے پیدا ہوتے ہیں۔ ان کا علاج کوئی دوا نہیں کر سکتی۔ صرف تازہ ہوا ہی ان کا علاج ہے جس طرح ہم گندہ پانی اور سرسٹے ہوئے کھانے سے احتیاط کرتے ہیں۔ اسی طرح ہمیں ہوا کے متعلق بھی احتیاط کرنی چاہیے۔ فرق یہ ہے کہ ہم پانی یا غذا میں ملی ہوئی غلاظت کو اپنی آنکھ سے دیکھ سکتے ہیں۔ لیکن ہوا میں ملی ہوئی غلاظت کو اپنی آنکھ سے نہیں دیکھ سکتے اور اسی وجہ سے زیادہ اہتمام ضروری ہے کیونکہ خون کو صاف کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ ہوا ہے۔

اگر ہمیں منہ سے سانس لینے پر مجبور ہونا پڑے تو سمجھ لینا چاہیے۔ کہ اس کا سبب ناک یا پیچھے پھڑوں کی خرابی ہے یہ نہ سمجھنا چاہیے کہ منہ کا کھلا رہنا صرف ایک عادت ہے ایسا ہمیشہ کسی نہ کسی مرض کے باعث ہوتا ہے۔

سانس کس طرح لی جائے

زندگی کا اکتھار سانس کے عمل پر ہے۔ اچھی سانس دہی کھلانے کی جو کھلی ہوا میں لی جائے اور سانس کا عمل مکمل ہو یعنی پوری سانس لی جائے۔ سانس کا عمل تین حصوں پر مشتمل ہے۔ ہوا کا اخراج اس عمل کے ذریعہ متعلقہ ہوا پیچھے پھڑوں سے خارج ہوتی ہے ہوا کا داخلہ اس عمل کے ذریعہ تازہ پیچھے پھڑوں میں داخل ہوتی ہے، اور ہوا کا اخراج سے پہلے ہوا پیچھے پھڑوں میں محفوظ رہتا۔ ان تینوں میں پہلا عمل سب سے زیادہ اہم ہوتا ہے۔ کیوں کہ اس کے ذریعہ سے اندرونی فضلہ کے اخراج کا عمل ہوتا ہے اولاً اسی طریقہ کو درست طریقہ پر کیا جائے تو کافی ہے۔ اکثر صورتوں میں پیچھے پھڑوں میں سے پوری ہوا خارج نہیں کی جاتی بلکہ ایک حصہ اندر ہی رہ جاتا ہے جو بہت نقصان دہ ہے۔

اس جانب یوں توجہ کی جائے کہ ہوا کے اخراج کا عمل زیادہ دیر تک ہو تاکہ وہ مکمل طور پر موثر ہو۔ چہل قدمی کرتے وقت یا نہاتے وقت بہتر سانس کی طرف توجہ کرنی چاہیے۔

بعض طریقے ایسے ہیں جن میں سانس لینے کے پے چیدہ طریقوں اور جس دم و غیرہ کی تعلیم دی جاتی ہے۔ اگر درست طریقہ پر ان پر عمل نہ کیا جائے یا

نفسیاتی صحت مشاغل ہے۔

یوگ آسن یوں تو سینکڑوں ہیں مگر ان میں اہم چوداسی آسن ہیں۔ ان چوداسی آسنوں پر بھی عادی ہونا اور ان میں مہارت حاصل کرنا کوئی معمولی بات نہیں ہے۔ مگر ان میں سے اپنی ضرورت کے بموجب آٹھ دس آسنوں کا انتخاب کر لیا جائے اور ان کو صحیح طریقہ پر کیا جائے تو مبتدیوں کے لئے بہت کافی ہے اور ان کے ذریعے صحت کا معیار بلند کیا جاسکتا ہے۔

یوگ آسن پر عمل پیرا ہونے والے کے لیے حسب ذیل اصولوں پر کاہنہ ہونا ضروری ہے۔

عدم تشدد، صداقت، ایمان داری، تجرد، بے لوثی، پاک، تمناعت، مطالبہ اور یکسوئی۔

یوگ آسن کی بڑی خوبی یہ ہے کہ اس میں کسی آدھ مثلاً مگدر، ڈبیل وغیرہ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ کسی بھی پاک صاف اور کھلی جگہ پر اس کو کیا جاسکتا ہے فطری طریقہ علاج کے تحت جس غذا کی سفارش کی جاتی ہے وہی یوگ آسن پر عمل پیرا ہونے والے کے لئے ضروری ہے۔

یوگ آسن نہ صرف مردوں کے لئے بلکہ عورتوں اور بچوں کے لئے بھی مفید ہے۔ یوگ آسن کے ذریعہ جسم نہیں بنتا سہ اور نہ ہی عضلات اور اعضا تیار ہوتے

سہ ایسی ورزش سے جس میں یاد یا راعضای حرکت دیا جاتی ہے۔ بیرونی اعضا تیار ہو جاتے ہیں۔ لیکن اندرونی اعضا درست طریقہ پر نشوونما نہیں پاتے۔

کسی ماہر کی درست نگرانی نہ ہو تو ان سے نقصان پہنچتا ہے۔ صحت کو برقرار رکھنے کے لئے معمولی طریقہ پر گہری سانس لینا کافی ہے۔

۲- ورزش

صحت کی برقراری کے لئے ورزش ضروری ہے لیکن یہ سمجھ لینا غلطی ہے کہ ورزش ہی سب کچھ ہے یا ورزش میں بذات خود کوئی فائدہ ہے۔ اصل چیز مناسب ورزش کا انتخاب اور اس کا صحیح استعمال ہے۔ ورزش ایسی ہوتی چاہیے جو قوت حیات کو مدد دے نہ کہ ایسی جو قوت حیات پر بار ہو۔ مختص ورزش کے مقابلے میں ایسے کارآمد اور مفید مشاغل کو ترجیح ہو جن سے خوشی بھی حاصل ہو مثلاً باغبانی۔ اس کے برخلاف سخت قسم کی ورزش کے ذریعہ خاص خاص اعضا کو بار بار حرکت دینے سے وہ اعضا تیار ہو جاتے ہیں لیکن تھکاوٹ کی وجہ سے دل کو بہت کام کرنا پڑتا ہے۔ اور ایسی ہی ورزش قوت حیات پر بار ہوتی ہے۔

ورزش کے تمام طریقوں میں یوگ آسن صحت کے لئے مفید ہیں اور فطری علاج کے طریقوں سے مطابقت رکھتے ہیں۔ "ہات یوگ" جسم اور اندرونی قوت کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔ اور اس میں ریاضت کے ذریعے جسم کو اندرونی قوت کے تابع بنا لیا جاتا ہے۔ یہ محض جسمانی ورزش کا طریقہ نہیں ہے بلکہ عام فلسفہ یوگ کا جزو ہے۔ جس کے بموجب جسمانی صحت پر اس لئے توجہ کی جاتی ہے کہ صحت مند جسم ضروری ہے یوگ کے بموجب اچھی صحت میں جسمانی اذہن، اخلاق اور

ماتش خاص اہمیت کی حامل ہے۔ ماتش سے خون کی روانی تیز ہوتی ہے۔ اور بار بار کی دگرگٹ سے خون کی نالیوں میں سیاہا ہوا ناسد مادہ خارج ہوتا ہے۔ خون اندرونی حصوں سے جلد کے قریب آتا ہے۔ اس لئے ماتش کرتے رہنے سے ادل تو جلد کی بیماریاں ہونے نہیں پاتیں اور اگر پہلے سے موجود ہوں تو دفع ہو جاتی ہے۔ ماتش سے جسمانی تھکن دور ہو جاتی ہے۔ اور اعصاب کو سکون حاصل ہوتا ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کو خصوصیت سے ماتش کروانی چاہیے۔

ماتش اسی حالت میں مفید ہو سکتی ہے جبکہ صحیح طریقہ سے کی جائے۔ ماتش کرنے والے کو جسم انسانی کی ساخت کا پورا علم ہونا چاہیے اور یہ بھی معلوم ہو کہ ماتش کرتے وقت کس حرکت سے کس ساخت پر کیا اثر ہوتا ہے۔ جو ماتش جلد کی تحریک کے لئے مفید ہے وہ عضلات کے لئے بے کار ہے۔ اسی طرح ہڈی ٹوٹ جانے کی صورت میں ماتش کا طریقہ مختلف ہوتا ہے۔ مختصر یہ کہ جسمانی ساخت کی ہر مختلف حالت کے لئے ماتش کے ایک طریقہ خاص کی ضرورت ہوتی ہے۔ اعلیٰ طریقہ سے ماتش کی جائے تو نفع کی بجائے نقصان ہوگا۔

ماتش اہل ہند کے لئے کوئی نئی چیز نہیں ہے۔ زمانہ قدیم سے ہندوستان میں ماتش کا عمل رواج ہے۔ لیکن بد قسمتی سے ان طریقوں کو عام کرنے اور ترقی دینے کی بجائے ان کو نظر انداز کر دیا گیا۔ ترقی یافتہ ممالک میں ماتش کو سائنٹفک طریقہ علاج کی حیثیت سے غیر معمولی کامیابی حاصل ہو رہی ہے۔ اور اکثر بیماریاں ماتش ہی سے دور کی جا رہی ہیں۔

ماتش کے وقت مریض کا معدہ اور نشانہ خالی ہونا ہے کوئی ایسا لباس جسم پر نہ

ہیں۔ البتہ اس سے آومی چاقی و چرب ہوتا ہے۔ جسم کو سکھ اور دماغ کو سکون ملتا ہے۔ ساتھ پاؤں میں دم خم اور توازن پیدا ہوتا ہے۔ عصبی نظام کو تازہ پنہنچتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی میں چمک پیدا ہوتی ہے۔ اور ریڑھ کا ستون مضبوط ہوتا ہے۔ یوگ آسن کسی ماہر کی نگرانی میں سیکھنا چاہیے۔ اور مشق نہایت احتیاط سے کرنی چاہیے۔ اور بتدریج آگے بڑھنا چاہیے۔ صبح آسن سیکھ لینے کے بعد روزانہ نہایت پابندی کے ساتھ اس پر عمل پیرا ہونا چاہیے۔

یوگ آسن کے لئے معدہ کا خالی ہونا چاہیے۔ اس کے لئے بہترین وقت صبح کا ہے۔ صبح اٹھ کر حرکیات سے فارغ ہونے کے بعد یوگ آسن کرنا چاہیے اور اس دوران میں تفکرات اور جذبات کو اپنے قریب نہ آنے دینا چاہیے۔ نہ ہی خیالات کو منتشر ہونے دینا چاہیے۔ جلدی شام کے وقت مشق کریں کیونکہ دن بھر کام کرنے سے ہاتھ پاؤں کھل جاتے ہیں۔ اور اس وقت یوگ آسن کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ لیکن شام کے وقت اس امر کا بطور خاص خیال رکھنا چاہئے کہ یوگ آسن کرنے سے کم از کم تین گھنٹہ پہلے سے کوئی چیز نہ کھائی جائے۔ اور معدہ خالی رہے یوگ آسن کے فوراً بعد بھی معدہ میں کوئی چیز نہ جانی چاہیے۔

۳۔ ماتش

ماتش ایک مستقل طریقہ علاج ہے جس میں انسانی جسم کی جلد، عضلات، اعضا وغیرہ کو متصیلوں اور انگلیوں سے مل کر، دبا کر، تپکیاں دے کر، چٹکیاں لے کر یا کھیاں مار کر جسمانی تشکیات رفع کی جاتی ہیں۔ قیام صحت اور دفع مرض میں

سبز، ارغوانی اور سفیدی ششائیں شانوی کہلاتی ہیں۔ کیونکہ ان میں ابتدائی ششاعوں کی آمیزش ہوتی ہے۔ روشنی اور اس کی رنگین ششاعوں کے ذریعہ علاج کا طریقہ بہت قدیم زمانہ سے رائج ہے۔ یونان کے عہد ارتقا میں اور ہندوستان اور چین کے قدیم تمدن میں روشنی اور رنگین ششاعوں کو علاج کے سلسلے میں اہمیت دی جاتی تھی۔ قدیم مصر میں تو خاص ادارے قائم تھے جہاں ششاعوں کے علاج کیا جاتا ہے۔

جیسے جیسے انسان فطرت سے دور ہوتا گیا اور فطری تہذیب میں ترقی ہوتی گئی ویسے ویسے فطرت کی اس ششائیں قوت کی اہمیت نظر انداز ہوتی گئی۔ بعد کے طریقوں کو جو غیر فطری تہذیب سے مطابقت رکھتے ہیں۔ اہمیت دی جانے لگی۔ مثلاً زہریلی ادویات کا اندھا معنا استعمال ہونے لگا۔ جن کے ابتدائی اثرات بہت نمایاں ہوتے ہیں۔ مگر انسان علاج کے سلسلے میں روشنی کے استعمال کو بھولتا گیا۔ لیکن فطرت کی یہ ششائیں قوت تو اپنی جگہ باقی ہے۔ آج بھی اگر ہم روشنی کے فوائد سے پوری طرح واقف ہو کر اس سے صحیح معنوں میں استفادہ کریں۔ تو یقیناً ایسا کر سکتے ہیں۔

گرد مویضی یا علاج باللون میں روشنی کی رنگین ششاعوں کی علیحدہ علیحدہ خاصیتوں اور ان کے اثرات کا مطالعہ کیا جاتا ہے اور مرض کی صورت میں مناسب حال رنگ کا انتخاب اور استعمال کیا جاتا ہے۔

محض علاج باللون کو فطری علاج قرار نہیں دیا جاسکتا۔ علاج باللون فطری طریقہ پر بھی ہوتا ہے اور اس سے مختلف ہیں۔ بعض ادوات قدامت پسند طریقہ کے بموجب امراض کی تشخیص کر کے ان امراض کے لئے مقررہ رنگوں کا استعمال کیا جاتا ہے یا پھر مرض کی علامتوں کے بموجب رنگوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ

ہونا چاہیے۔ جو پست ہو اور خون کے دوران میں رکاوٹ پیدا کرے۔ جس مقام پر مالش کی جائے وہاں ہوا زیادہ ہونے لگے۔ مالش کا دورانیہ پندرہ بیس منٹ سے زیادہ نہ ہو۔ اس دوران میں سارے جسم کی مالش مکمل ہو جانی چاہیے۔ عادی ہو جانے کے بعد اس میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ اگر مالش سے حرارت آجائے تو مالش بند کر دینی چاہیے۔ مالش سے قبل مریض کو چاہیے کہ آرام سے لیٹ کر تھوڑی دیر تک گہرے سانس لے تاکہ عضلات ملام ہو جائیں۔ مالش کے لئے تیلوں وغیرہ کے استعمال کی ضرورت نہیں سوائے ناگزیر۔ سو تلوں کے تیلوں کا استعمال نہ کرنا چاہیے۔

۴۔ روشنی

روشنی کے بغیر کوئی جاندار صحت مند نہیں رہ سکتا۔ جس طرح زندگی اور صحت کو برقرار رکھنے کے لئے روشنی نہایت ضروری ہے۔ اسی طرح کوئی مرض پیدا ہو تو اس کا ازالہ بھی روشنی ہی کے صحیح استعمال سے کیا جاسکتا ہے۔ روشنی کا سب سے صحیح بخش ماخذ سورج ہے۔ ہمارے ملک میں فطرت کے اس گرانقدر عطیہ کی کافی فراوانی ہے اگر ہم روشنی کے صحت بخش اثرات سے واقف ہوں اور اس کا صحیح استعمال کریں تو ازالہ مرض اور قیام صحت کے لئے اس کا استعمال نہایت کامیابی کے ساتھ کیا جاسکتا ہے۔ دوسرے مالک میں جہاں روشنی کی اس قدر فراوانی نہیں ہے۔ وہاں کے لوگ جمبوڑا مصنوعی ذرائع سے روشنی پیدا کرتے ہیں اور اس سے مستفید ہوتے ہیں۔ روشنی کی بظاہر سفید ششائیں مختلف رنگ کی ششاعوں پر مشتمل ہوتی ہیں جن میں سرخ، زرد اور دسے رنگ کی ششائیں ابتدائی ششائیں کہلاتی ہیں اور نارنجی

خاص رنگ کی ضرورت ہو اس کا تعین کر لیا جائے تو اسی رنگ کی ترکاریاں اور میوے مریض کے لئے مفید ہوں گے۔

رنگین شمعوں کے استعمال کی ضرورت اسی وقت ہوتی ہے۔ جب کہ صحت کا توازن بگڑ جائے۔ ایسی صورتوں میں مختلف طبیعتوں کو پیش نظر رکھ کر رنگ کا تعین کیا جانا چاہیے۔

علاج باللون میں مختلف طریقے اختیار کئے جاتے ہیں۔ ایک طریقہ تو یہ ہے کہ جسم یا اس کے مخصوص حصوں پر سورج کی روشنی راست طور پر لی جائے یا رنگین شیشوں سے گزار کر رنگین شیشوں کا استعمال مقرر مولیوم (THER MOLEUM) ملے میں کیا جاتا ہے۔

دوسرے طریقوں میں سورج کی شمعوں سے بالواسطہ استفادہ کیا جاتا ہے اور پانی شکر، لوبان یا تیل وغیرہ کو بطور واسطہ استعمال کیا جاتا ہے ان اشیا کو علیحدہ علیحدہ مختلف رنگ کی ماسکل شفاف بوتلوں میں رکھ کر دھوپ میں رکھ دیا جاتا ہے اور ایک مناسب وقت کے بعد ان کو محفوظ کر لیا جاتا ہے اس طرح ان چیزوں میں متعلقہ رنگ کے اثرات پیدا ہو جاتے ہیں اور یہ اثرات

مقرر مولوم ایک خاص طرز کی مادہ ہوتی ہے جس کی ایک جانب فریم ہوتا ہے اور اس میں مختلف رنگ کے شیشے نصب کئے جاسکتے ہیں مادے میں اتنی جگہ ہوتی ہے کہ ایک آدمی بیٹھ سکے۔ فریم میں مطلوبہ رنگ کا شیشہ نصب کر کے مادہ کو اس طرح پر رکھ دیا جاتا ہے کہ سورج کی روشنی شیشہ سے گزر کر مادے میں جاسکے۔

زہریلی ادویات کے استعمال کے مقابلہ میں یہ طریقہ علاج حضرت دسماں نہ ہوگا۔ لیکن جہاں تک طریقہ علاج کا تعلق ہے۔ یہ تداخت پسند طریقے سے مختلف نہیں ہے۔ علاج باللون کو فطری طریقہ علاج اسی وقت قرار دیا جاسکتا ہے جب مرض کا اصلی سبب معلوم کر کے مناسب رنگ کی شمعوں کا استعمال کیا جائے۔ جسمانی نظام سے زہریلی اشیاء کے اخراج میں ان شمعوں سے مدد لی جائے اور شمعوں کے صحت بخش اثرات کو کام میں لاکر قوت حیات کا تحفظ کیا جائے۔

جسم کی اندرونی خرابی اور زہریلے مادہ کی شکل بدلنے کے سلسلے میں جو کام جراثیم انجام دیتے ہیں۔ وہی کام شمعوں کے صبح استعمال سے لیا جاسکتا ہے۔ اور ایسی صورت میں مرض کی تکلیف وہ علامات بھی پیدا نہیں ہونے پاتیں۔ یہی وجہ ہے کہ صحت بخش ماحول میں فطری زندگی بسر کی جائے۔ تو ایسے امراض پیدا ہی نہیں ہوتے جو موجودہ پختہ فطری تہذیب کا جزو لاینفک بن گئے ہیں۔ فطرت جراثیم تو اس وقت سدا کرتی ہے جب انسان تمام فطری ذرائع سے خود محروم کر لیتا ہے تاکہ جمع شدہ زہریلے مادہ کا تجزیہ ہو جائے۔

فطری طریقے علاج کے تحت شمعوں کے استعمال میں نہایت احتیاط کی جاتی ہے۔ ہر انسان کی ساخت اور ضروریات کو پیش نظر رکھ کر رنگ کا انتخاب کیا جاتا ہے۔ اسی طرح کل جسمانی نظام کو اکائی تصور کر کے علاج کیا جاتا ہے۔ علاج باللون کے اصولوں سے پوری طرح واقفیت ہو جائے اور مختلف رنگوں کی شمعوں کے اثرات معلوم ہو جائیں تو پھر اس علم کی مدد سے غذا کے حکمیاتی انتخاب میں کامیابی کے ساتھ مدد لی جاسکتی ہے یعنی مریض کو جس

کافی عرصہ تک محفوظ رہتے ہیں۔ جب کبھی ضرورت ہو ان اشیاء کا بلحاظ ضرورت اندرونی یا بیرونی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

روشنی کے ذریعہ علاج کے سلسلے میں یہ بات اچھی طرح ذہن نشین ہونی چاہیے۔ کہ مصنوعی روشنی کسی صورت میں فطری روشنی مثلاً دھوپ، چاندنی وغیرہ کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ بلکہ مصنوعی روشنی میں مضر اثرات بھی ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ مصنوعی روشنی نسبتاً گراں ہوتی ہے اور اس کو استعمال کرنے کے لئے نسبتاً زیادہ عمارت کی ضرورت ہوتی ہے۔

فطری روشنی بھی جہاں تک ممکن ہو جسم پر راست پڑنی چاہیے۔ حتی الامکان کسی قسم کا واسطہ نہ ہونا چاہیے۔ عام طور پر یہ تصور کیا جاتا ہے کہ اگر شیشہ بے رنگ اور شفاف ہو تو شعاعوں کے لئے کوئی رکاوٹ پیدا نہیں کرتا۔ لیکن بعض ششائیں ایسی ہوتی ہیں جن کے لئے بے رنگ شفاف شیشہ بھی مزاہم ہوتا ہے اور یہ ششائیں شیشہ میں سے نہیں گذر پاتیں۔ جس طرح شیشہ کا استعمال نامناسب ہے اسی طرح فضا کا صاف ہونا بھی ضروری ہے۔ فضا گرد آلود نہ ہو اور گہریادھواں نہ ہو تو روشنی سے حقیقی اور پورا پورا استفادہ کیا جاسکتا ہے۔

روشنی کے غسل کے دوران آنکھوں کی حفاظت نہایت ضروری ہے۔ ان شعاعوں سے جو جسم کے لئے صحت بخش اور مفید ہوتی ہیں آنکھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

۵۔ پانی۔

پانی انسانی زندگی کے لئے نہایت ضروری ہے۔ پانی میں غذائیت نہیں ہے لیکن پانی کے بغیر جسم کا فعل مکمل نہیں ہوتا۔ انسانی جسم میں پانی کا تناسب بچہ ہوتا ہے۔

جو پانی ہم پیتے ہیں اس کی صفائی کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے پینے کے لئے کنوئیں کا پانی بہت اچھا ہے۔ گہرے کنوئیں کا پانی جس میں اندر اترنے کے لئے سیڑھیاں وغیرہ نہ ہوں اور جس کا پانی روزانہ استعمال ہوتا رہے بلا کسی خطرے کے پی سکتے ہیں۔ قدرتی چشموں کا پانی یا بارش کا پانی جو پوری احتیاط سے جمع کیا گیا ہو پینے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

مختصر یہ کہ اگر پانی بے رنگ، بے بو اور بے مزہ ہو اور اس میں کسی قسم کے ذرات نظر نہ آئیں تو ایسا پانی پینے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

بچہ جراثیم کا سوال تو پانی میں مختلف قسم کے جراثیم موجود ہو سکے ہیں فطری علاج کے اصول کے تحت ان سے خوف کھانے اور ان کو ہوا بنا کر جراثیم کشی کے طریقے احتیاط کرنے کی ضرورت نہیں۔ یہ تمام طریقے بجائے ماندے ماندے ہونے کے صحت کے لئے مضر ہوں گے۔

جو لوگ فطری طور پر پانی کے عادی ہو جاتے ہیں ان میں امراض کی مدافعت کم ہو جاتی ہے۔ اگر کبھی بنیر فطری ہو پانی پی لیں تو کسی نہ کسی مرض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کے برخلاف جو لوگ پینے کا پانی جراثیم کشی کے طریقے اختیار کئے بغیر استعمال کرتے ہیں ان میں امراض کی مدافعت کی قوت نسبتاً زیادہ ہوتی ہے۔

اگر جسم میں ناسد مواد موجود نہ ہو تو جراثیم کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچا سکتے

نک نہیں ہونا چاہیے۔

فطری طریقہ علاج کے تحت کئی قسم کے غسل ہوتے ہیں۔ مثلاً سٹری بائوٹھ، ہبپ بائوٹھ، بعض صورتوں میں کپڑا پانی میں جھگو کر جسم پر دیکھتے ہیں۔ اور اوپر سے خشک کپڑا پھیٹ دیتے ہیں۔ یہ سب طریقے نہایت موثر اور مفید ہوتے ہیں۔ اور مرض کی کیفیت اور مریض کی حالت کے لحاظ سے ان طریقوں کا انتخاب اور استعمال کیا جاتا ہے یہاں ان طریقوں کی وضاحت کا موقع نہیں ہے۔ سلا

تیرنا

تیرنا بھی نہایت مفید اور طاقت بخش عمل ہے۔ البتہ پانی میں زیادہ دیر تک نہیں رہنا چاہیے۔ تیرنا اس انداز سے چاہیے کہ تیرنے کے بعد سردی یا ٹھکان محسوس نہ ہو تیرنے کا بہترین وقت طلوع آفتاب سے قبل یا غروب آفتاب کے بعد کا ہے۔ فطری علاج میں جس طرح صحت اور مرض مختلف حالتوں کا نام ہے اور مرض دراصل ایک ہی ہے جو اپنے آپ کو مختلف شکلوں میں ظاہر کرتا ہے اسی طرح جو طریقے علاج کے سلسلے میں اختیار کئے جاتے ہیں۔ وہ بھی ایسے ہی ہوتے ہیں۔ جو صحت اور مرض ہر حالت میں مفید ہوتے ہیں۔ خواہ مرض کی ظاہری شکل کوئی بھی کیوں نہ ہو اندرونی خرابی کی اصلاح کے لئے ہر صورت میں ایک ہی نوعیت کے طریقے اختیار کئے جاتے ہیں پانی سے علاج کا طریقہ سب سے اچھی

سلا دیکھئے اٹھواں باب

اس کے برخلاف اگر ناسد مواد موجود ہو تو اس کی صفائی کے لئے فطرت کسی نہ کسی طرح جراثیم کو ہمیا کر ہی دے گی۔ جراثیم کشی کے طریقے اختیار کرنا نہ صرف بے نتیجہ ہوگا۔ بلکہ فطرت کے انتظام میں مداخلت کرنا ہے۔ ایسی صورت میں عقل مندی کا تقاضا تو یہ ہے کہ جراثیم کشی کے طریقوں کو اختیار کرنے کی بجائے وہی توجہ جسم سے ناسد مادہ کے اخراج پر کی جائے یہی صورت زیادہ موثر ہوگی۔

صفائی کے سلسلے میں پانی میں ذہریلی دواؤں کی آمیزش درست طریقہ نہیں ہے جراثیم کشی کے سلسلے میں پانی میں ذہریلی دوائیاں مثلاً کلورین وغیرہ ملائی جاتی ہیں جو دوائی جراثیم کو ہلاک کر سکتی ہے۔ اس کا کوئی مذکورہ مضراثر انسانی صحت پر بھی لاتری ہے۔

بڑے بڑے شہروں میں ایسا پانی عموماً دستیاب نہیں ہو سکتا جس میں ذہریلی ادویات کی آمیزش نہ ہو۔ اس لئے پینے کے پانی کو کم و بیش ہارگنڈ میں سے برقیں میں رکھ کر استعمال کرنا چاہیے۔

انسانی جلد مسامات سے بھری ہوئی ہے۔ جن کی تعداد ساٹھ ستر لاکھ سے کم نہیں۔ ان مسامات کے ذریعہ جسم کا اندرونی فضلہ باہر نکلتا ہے۔ اگر ان کو وقتاً فوقتاً صاف نہ کیا جائے اور یہ بند ہو جائیں تو اندرونی فضلہ جسم میں رہ جاتا ہے۔ اور اس سے تمام جسم متاثر ہوتا ہے۔ مسامات کو صاف رکھنے کے لئے غسل ضروری ہے۔ غسل سے جلد میں تروتازگی آتی ہے۔ غسل ٹھنڈے پانی کا زیادہ مفید ہے۔ کمزور، بیمار اور ضعیف، اشخاص کو نیم گرم پانی سے غسل کرنا چاہیے۔ یعنی ایسا پانی جو نہ ٹھنڈا ہو نہ گرم۔ غسل کے فوراً ہی بعد تمام جسم کو اچھی طرح پونچھنا اور خشک کر دینا چاہیے۔ غسل زیادہ دیر

فطری طریقہ علاج میں جو پانی استعمال ہوتا ہے وہ معمولی حرارت کا ہوتا ہے جیسا کہ عام طور پر کنوئیں یا نل سے حاصل ہوتا ہے۔ کسی صورت میں بھی برف یا برنایا ہوا پانی استعمال نہیں کیا جاتا۔ اسی طرح بہت زیادہ دیر تک پانی کا استعمال نہیں کیا جاتا اور نہ جسم کی حرارت کو بہت زیادہ کم ہونے دیا جاتا ہے کیوں کہ برف کے استعمال یا پانی کے دیر تک استعمال سے انتہائی حالت کو اسی طرح دبا دیا جاسکتا ہے جس طرح تھریلی ادویات کے استعمال سے فطری طریقہ علاج میں گرم پانی کا استعمال ہی نہیں کیا جاتا کیوں کہ گرم پانی کا استعمال بھی مضہ اثرات پیدا کرتا ہے۔

۴- غذا

غذا کے اجتناب

ہر وہ چیز جو جسم میں داخل ہونے کے بعد منجم ہو کر جسم کا ایک جزو بن کر اس کے مختلف خلیوں اور حصوں کو بنا تی ہے۔ اور توانائی پیدا کرتی ہے غذا کہلاتی ہے۔

نشوونما کے زمانہ میں اور اس کے بعد زندگی بھر جسم کا کوئی نہ کوئی حصہ جسم کام میں منہمک اور متحرک رہتا ہے۔ انسانی جسم چھوٹے بڑے کروڑوں سیلون (خلیوں) سے مل کر بنا ہے۔ سیل جاندار ہوتے ہیں یہ اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ ان کو آنکھوں

سے "بچوں کی نشوونما میں غذا کی اہمیت" از عبد اللطیف خان۔

مثال پیش کرتا ہے۔ فطری علاج کے تحت یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ تمام ابتدائی امراض میں پانی کے علاج کے ذریعے وہی نتائج حاصل ہو سکتے ہیں جو قدامت پسند طبیب دواؤں سے منسوب کرتے ہیں۔ مزید برآں یہ کہ ان سے نظام حیاتی کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا اور نہ کسی قسم کا نا مناسب رد عمل ہوتا ہے۔

ابتدائی امراض کے علاج میں حسب ذیل امور کی جانب توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

۱- جسم کے اندرونی حصوں میں غیر معمولی اجتماع کو اور اس سے پیدا شدہ درد کو دور کرنا۔

۲- حرارت کو خطرہ کی حد تک پہنچنے سے روکنا۔

۳- اعضا کے عمل اخراج میں اضافہ کرنا اور اس طرح جسم سے فاسد مواد

کے اخراج میں مدد دینا۔

۴- جسم میں آکسیجن اور آڈون کی مقدار بڑھانا تاکہ اس سے فاسد مواد کی

تکسید اور تجزیہ میں مدد ملے۔

مذکورہ بالا امور ٹھنڈے پانی کے نہایت سادہ طریقہ علاج سے بخوبی اور اطمینان بخش طریقہ پر حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ خواہ مرض کی ظاہری علامات کسی نوعیت کی کیوں نہ ہوں پانی کے صحیح طریقہ استعمال سے ان پر قابو پایا جاسکتا ہے یا بہ الفاظ دیگر مرض کی حالت میں فطرت کی شفا بخش کوششوں میں ان طریقوں کے ذریعہ مدد لی جاسکتی ہے۔ اور نتیجتاً اندرونی خرابی کی پوری پوری اصلاح ہو سکتی ہے۔

کریک صاف غذا استعمال کریں اور اس کا اہتمام کریں۔ ایسی غذائیں کھائیں جو جسمانی نظام کے لئے موزوں اور مفید ہوں۔ ایسی غذا سے پرہیز کریں جو ہمارے جسم کے لئے مضر ہو۔ وقت پر کھائیں۔ بار بار زیادہ کھانے سے معدہ پر بار پڑتا ہے اور جسم کو نقصان پہنچتا ہے۔

جسم اور سیلون کے لئے جن اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے ان اجزاء کا غذا میں موجود ہونا ضروری ہے۔ غذائیں حسب ذیل پانچ اجزاء کا درست تناسب موجود ہونا ضروری ہے۔

(۱) مادہ لحمیہ (پروٹین) (۲) غیر نامیاتی نمک (۳) مادہ شحمیہ (چربی) (۴) نشاستہ اور (۵) حیاتین۔ ان میں سے ہر ایک جز کو صحیح طور پر کام انجام دینے کے لئے دوسرے اجزاء کی محتاجی ہے۔ قوت حیات تمام اجزاء سے کام لیتی ہے۔

۱۔ مادہ لحمیہ پر رحم فرما۔۔۔۔۔ امین

مادہ لحمیہ دراصل نہایت اہم تعمیری اجزاء ہیں جسٹانی نشوونما کے درمیان میں لاتعداد خلیوں کی تعمیر اور ناقص خلیوں کی مرمت انہی اجزاء سے ہوتی ہے۔ یہ تمام ذی حیات مادوں میں پائے جاتے ہیں۔ جو مادہ لحمیہ حیوانات میں پایا جاتا ہے وہ حیوانی مادہ لحمیہ کہلاتا ہے۔ چونکہ مادہ لحمیہ ایسے اجزاء فراہم کرتا ہے جو جسم کی تعمیر اور مرمت کے لئے ضروری ہے لہذا غذائیں ان کی کافی مقدار میں ہونا ضروری ہے۔

سے دیکھنا ممکن نہیں۔ ان کو دیکھنے کے لئے خوردبین کی ضرورت ہوتی ہے جس طرح کسی مٹین کو چلانے کے لئے سب کل پرزوں کو مل جل کر کام کرنا ہوتا ہے۔ اسی طرح انسانی جسم کے کام سیل ملکر کرتے ہیں۔ اگر کچھ سیل اپنا کام برابر نہ کریں تو پورے جسم پر اس کا مضر اثر پڑتا ہے۔ سیلون کو غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی لئے بالغوں کی غذائی ضرورت الگ ہوتی ہے۔ بڑھتے بچوں کی الگ اور بیماریوں کی الگ۔ مسلسل کام کرنے سے ان سیلون کی شکست و ریخت ہوتی رہتی ہے۔ غذا کا ایک کام جسم کو بڑھانا ہے یا انکار دہنیہ سیلون کی جگہ کا لاندہ سیلون کی نیز ناقص سیلون کی مرمت کی ضرورت ہوتی ہے۔ غذا کا کام قوت حیات کو برقرار رکھنا اور ان اجزاء کا مہیا کرنا ہے۔ جو سیلون کی نشوونما اور مرمت کے لئے ضروری ہیں۔ زخم کا بھرتا اور نئی جلد کا بننا بھی غذا کی وجہ سے ممکن ہوتا ہے۔ جس غذا میں مادہ لحمیہ (پروٹین) ہوتے ہیں۔ ان سے نئے نئے سیل (خلیے) بنتے ہیں۔ غذا کا ایک مقصد جسم میں قوت و حرارت کا پیدا کرنا ہے ہم کو دوسرے کام انجام دینے کے لئے ایسی غذا استعمال کرنی چاہیے۔ جس سے جسم میں طاقت و توانائی پیدا ہو۔ یہ کام ان غذاؤں کا ہے جن میں نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) اور مادہ شحمیہ (چکنائی) موجود ہوں۔ اسی طرح ہم کو ایسی غذا استعمال کرنی چاہیے۔ جن سے ہم بیماریوں سے بچ سکیں۔ یہ وہ غذائیں ہیں جن میں حیاتین (وٹامن) موجود ہوتے ہیں۔ اسی طرح جن غذاؤں میں غیر نامیاتی نمک ہوتے ہیں وہ ہماری ہڈیوں کو بٹانے کا کام کرتی ہیں۔

ہم جو غذا استعمال کرتے ہیں اسی سے ہمارا جسم بنتا ہے۔ اسی لئے ہم کو چاہیے

نشاستے اور شکر کے اجزائے ترکیبی ایک ہی ہیں۔ اور جسم میں ان کے فعال بھی ایک ہیں۔ ان اجزا کا کام بھی جسم کیلئے قوت اور حرارت پیدا کرنا ہے۔ اس کے علاوہ جسم کو اس قابل بنانا ہے۔ کہ وہ مادہ شحمیہ اور مادہ لحمیہ کو ٹھیک طور پر استعمال کر سکے ہندوستانی غذا میں عام طور پر نشاستہ کا جز و ضرورت سے زیادہ ہوتا ہے۔ غذا میں اس کی مقدار زیادہ ہو تو غذا آسانی سے ہضم نہیں ہوتی اور نشاستہ کا ایک حصہ آنتوں میں باقی رہ جاتا ہے۔ اور اس سے خیر اور ایسی ہی دوسرے ناسہ مادہ پیدا ہو کر صحت کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

نشاستہ کے درست طریقہ پر استعمال کے لئے حیاتین کی ضرورت ہوتی ہے

مرچو ۵۔ حیاتین

حیاتین زندگی کے لئے ناگزیر ہیں۔ اور جسم میں ان کی حیثیت مہار کی ہوتی ہے۔ حیاتین کے بغیر غذا ایسا ہے جان کر کہ ہے جو جسم کو کوئی نائدہ نہیں پہنچا سکتا۔ حیاتین تمام طبی غذاؤں میں موجود ہوتے ہیں اور صحت کے لئے ان کی موجودگی ضروری ہے اس وقت تک متعدد قسم کے حیاتین دریافت کیے گئے ہیں۔ اور ان کے مختلف افعال اور خواص بتاتے گئے ہیں اور یہ معلوم کیا گیا ہے کہ خاص خاص قسم کے حیاتین کی کمی سے خاص خاص امراض پیدا ہوتے ہیں۔

فطری طریقہ علاج میں حیاتین کی اہمیت صرف اس قدر ہے کہ غذا میں ایسے تازہ پھل اور ترکاری کا انتخاب کیا جائے جن میں تمام ضروری حیاتین موجود ہوں ان غذاؤں میں جو فطرت ہی بنا کر دی ہے۔ تمام مطلوبہ حیاتین موجود ہوتے ہیں اور ان

۲۔ غیر نامیاتی ٹنک

غیر نامیاتی ٹنک دوسرے درجہ کے تعمیری اجزا ہیں۔ جسم کا تقریباً بیسواں حصہ ان پر مشتمل ہوتا ہے۔ ہڈیاں اور مانت انہی اجزا سے بنتے ہیں اور یہ ٹنک گوشت وغیرہ میں بھی موجود ہوتے ہیں۔ ان کی مقدار بہت کم ہوتی ہے لیکن جسم میں ان کی موجودگی بہت ضروری ہے۔ اگر ہماری غذا پھل، ترکاری، دودھ اور اناج پر مشتمل ہو تو تمام ضروری غیر نامیاتی ٹنک مناسب طریقہ پر میسر آجائیں گے۔

۳۔ مادہ شحمیہ

جسم میں قوت اور حرارت پیدا کرنے کے لئے نشاستہ اور ناضل مادہ لحمیہ کے علاوہ مادہ شحمیہ یا چربی کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اور اول الذکر اجزا کے مقابلہ میں اس کی بہت کم مقدار درکار ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ مادہ شحمیہ حملہ کے پیلچے محفوظ ذخیرہ کے طور پر جمع ہو کر ضرورت پر کام آتا ہے اور جسم کی حرارت کو ضائع کرنے سے بچاتا ہے۔

مادہ شحمیہ بھی دو طرح کے ہوتے ہیں۔ حیوانی اور نباتاتی غذا میں مادہ شحمیہ کی زیادہ مقدار بھی خرابیاں پیدا کرتی ہے۔ جسم میں مادہ شحمیہ کا صحیح توازن قائم رکھنے کے لئے حیاتین اے اور بی اور آئیوڈین اور نشاستہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

۴۔ نشاستہ

سے بائیو کیمیک کے عنوان کے تحت غیر نامیاتی ٹنک سے متعلق مزید تفصیلات دی گئی ہیں۔

جب ہم غذا کھاتے ہیں۔ تو وہ معدہ کی تالی کے ذریعہ اس تالی کی دیواروں کے عضلاتی عمل سے نیچے اترتی ہے۔ یہ عمل غیر شعوری طور پر ہوتا ہے۔ معدی تالی حلق سے ہوتے ہوئے معدہ تک جاتی ہے۔ جب ہم غذا جباتے ہیں تو ہاضمہ کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ چبانے سے غذا کے چھوٹے ٹکڑے ہو جاتے ہیں۔ اور غذا کے ساتھ لعاب دہن (مخموک) مل جاتا ہے۔ لعاب دہن منہ کی دیوار سے آتا ہے۔

لعب دہن میں بعض اجزا ایسے ہوتے ہیں۔ جو غذا کو نیچے کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ لعاب دہن میں ایک کیمیائی خمیر بھی ہوتا ہے۔ جسے ٹیالین کہتے ہیں۔ اس کے بعد غذا معدے میں جاتی ہے۔ یہاں معدی ترشہ کے عمل سے جس میں کیمیائی خمیر بھی ہوتا ہے غذا جزوی طور پر ہضم ہوتی ہے۔ معدی ترشہ میں دو قسم کے کیمیائی خمیر پپسین Pepsin اور دنین Rennin موجود ہوتے ہیں۔ اور باقی دو کھورک ترشہ بھی جو ان دونوں کے عمل میں تیزی پیدا کرتا ہے پپسین پے چیدہ مادہ خمیر (پروٹین) کو نائٹروجنی مرکبات میں تبدیل کرتا ہے جو پیپٹون (PEPTONE) کہلاتے ہیں۔ دنین دودھ کو ہضم کرنے کے لئے ہے۔ مادہ خمیر اور نشاستے معدہ میں ہضم نہیں ہوتے معدہ میں غذا چار گھنٹہ ٹہرتی ہے۔ اس عرصہ میں کیموس (CHEMOSE) میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ کیموس آہستہ آہستہ اثنائے عشری میں جاتا ہے۔ جو چھوٹی آنت کا ابتدائی حصہ ہوتا ہے۔ چھوٹی آنت تقریباً چھ میٹر لمبی ہوتی ہے۔ اثنائے عشری میں غدود عنق الطحال سے عرق خارج ہوتا ہے۔ جو تین قسم کے کیمیائی خمیر پر مشتمل ہوتا ہے اس کے علاوہ اس

غذاؤں کو فطری حالت ہی میں استعمال کرنا چاہیے۔ جیاتین کی کمی محض کم جیاتین والی غذا سے نہیں ہوتی۔ یہ کمی آنتوں میں نامکمل اجزاء سے بھی پیدا ہو سکتی ہے۔ مثلاً کروٹین کو اس بنا پر جیاتین الف کہا جاتا ہے۔ کہ جسم میں کروٹین جیاتین اے میں تبدیل ہو جاتا ہے لیکن اگر جسم صحت مند ہو تو کروٹین کو جیاتین اے میں تبدیل کرتا ہے۔ بیماری کی حالت میں بعض اوقات تقریباً ۱۹۹ فیصد کروٹین آنتوں میں سے بغیر اجزاء کے گزر جاتی ہے۔ اس طرح بعض اوقات جیاتین کی کمی جسمانی ضروریات بڑھ جانے کی وجہ سے بھی محسوس ہوتی ہے۔

اگر فطری اصولوں کے مطابق زندگی بسر کی جائے اور صحت بخش طریقے اختیار کیے جائیں (ان طریقوں میں مناسب فطری غذا کا انتخاب بھی شامل ہے) تو پھر جیاتین کے بارے میں کسی خاص توجہ کی ضرورت نہیں اور نہ جیاتین کے بارے میں کسی کمی کا امکان رہتا ہے، کسی صورت میں بھی معنوی طریقوں سے تیار کی ہوئی جیاتین کی سفارش نہیں کی جا سکتی۔ اس بات کو اپنی طرح دہن لین کر لینا چاہیے۔ کہ ایسی مصنوعی چیزوں یا اور طرح کے ٹانگ کے استعمال سے کبھی صحت حاصل نہیں ہو سکتی اگر ایسے مرکبات کے استعمال سے فائدہ معلوم ہو یا ایسا محسوس بھی ہو کہ قوت حاصل ہو رہی ہے۔ تو بالآخر جسم کو ان سے نقصان پہنچنا ناگزیر ہے۔

درست ہاضمہ

کے ساتھ ہی دوسرے امراض کے حملے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ خون کا اچھا یا برا ہونا اعضاء یا حصہ کے درست طور پر کام کرنے پر منحصر ہے۔ اور جسم کی مناسب پرورش کے لئے خون کا صاف اور پاکیزہ ہونا نہایت ضروری ہے۔

ڈکارا، تپے یا معدے میں کسی قسم کا بھاری پن نقص کی یقینی علامات ہیں بد ہضمی غیر قدرتی خورد و نوش سے ہوتی ہے۔ جیسے جیسے گوشت، شراب، تیز مسالے وغیرہ کے کھانے کی عادت بڑھتی جاتی ہے ویسے ویسے قوت یا حصہ بگڑتی جاتی ہے۔

اکثر دیکھا گیا ہے کہ زیادہ کھانا کھانے والوں کے جسم پر پھوڑے پھنسی نکل آتے ہیں۔ کئی اشخاص کو ڈکارا آیا کرتے ہیں۔ بعض کو ہوا مرتی ہے یہ سب بد ہضمی کی علامتیں ہیں۔

کیا کھائیں؟

جسم پر فطری غذا کو دشمن کے برابر سمجھنا ہے۔ اور جلد ہی اس کو باہر نکالنے کی کوشش کرتا ہے۔ پکائی ہوئی غذائیں جیر سے مہم ہوتی ہیں۔ ایسی غذا جس کو ہمارے حواس خمسہ قبول کریں جس کو تبدیلی کے بغیر فطری اور اصلی حالت میں کھایا جاسکتا ہے۔ جو ہماری فطری ساخت کے مطابق ہو اور جس کے حصول میں زیادہ وقت صرف نہ ہو اور زیادہ محنت کی ضرورت نہ پڑے وہ بہترین غذا ہے بہت باریک آٹے اور میدے کی روٹی ترک کرنی چاہیے، چکی کے پسے ہوئے بے چنے آٹے کی روٹی کھانی چاہیے۔ مشین سے زیادہ حرارت سے بنی ہوئی ہے اور لطیف

نویت پر صرف ابھی مل جاتا ہے۔ اور تمام آمیزہ کو خلوی بنا دیتا ہے۔ جب غذا چھوٹی آنت سے گزرتی ہے تو اس پر بہت سے عریقات عمل کرتے ہیں جو کیمیائی خیر پر مشتمل ہوتے ہیں۔ کیمیائی خیر یا مضم دس ہوتے ہیں۔ ان میں سے کوئی نشاستہ دکار بو یا ٹیڈریٹ کو مضم کرتا ہے۔ کوئی مادہ لحمیہ پروٹین کو مضم کرتا ہے اور کوئی مادہ شمعیہ (چکنائی) کو یہ خیر پیمیدہ شکر کو سادہ شکر میں تبدیل کرتے ہیں۔ چھوٹی آنت میں غذا مضم ہوتی ہے۔ اور مضم شدہ غذائی مادے چھوٹی آنت کی دیوار میں جذب ہو جاتے ہیں۔ یعنی خون کی نالیوں میں جو معدے اور آنتوں سے ملے رہتے ہیں۔ جذب ہو جاتے ہیں۔ اور خون میں مل کر گردش کے ذریعہ جسم کے تمام حصوں میں پہنچ جاتے ہیں۔ اس کے بعد غذا بڑی آنت میں جاتی ہے اور بڑھ کر آنت میں باحصہ کا کام نہیں ہوتا، یہاں پانی کا بڑا حصہ جذب ہو جاتا ہے۔ بقیہ حصہ میں بکیریا یا کما عمل ہوتا ہے۔ جو ہمیشہ بڑی آنت میں موجود ہوتے ہیں۔ اس پرانی عمل سے حوا جوا بنتے ہیں۔ ان میں سے اکثر یہاں جذب ہو جاتے ہیں۔ اور بقیہ کا اجابت کی شکل میں اخراج ہو جاتا ہے۔ یا حصہ کا یہ سارا عمل بالکل غیر محسوس طور پر ہونا چاہیے۔

بد ہضمی

جسم میں معدہ سب سے بڑھ کر ضروری چیز ہے۔ اگر ایک لمحہ کے لئے یہی معدہ سست بنکر اپنا کام چھوڑ دے تو ہمارے سارے اعضاء اس سے متاثر ہوں گے۔ تمام جسمانی خرابیوں کی بنیاد صرف معدہ کی خرابی ہی ہے۔ یا حصہ بگڑ جانے

بعض مستداطبا جن میں انسولین کے موجودہ ڈاکٹر بانٹنگ بھی شامل ہیں یہ کہتے ہیں کہ بعض امراض ایسے ہیں جو شکر کے ضرورت سے زیادہ استعمال کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں مثلاً ذیابیطس۔ ایسی اشکال میں شہد کی سفارش اس کی مقدار کا تعین کیے بغیر نہیں کی جاسکتی۔ تاہم بعض ذیابیطس کے مریض شہد کو استعمال کر سکتے ہیں۔ اور یہ ان کے لئے مفید ثابت ہوگا۔ ایسے لوگوں کے لیے جو قلب کے امراض میں مبتلا ہوں۔

شہد انتہائی مفید ثابت ہوتا ہے۔ بہت لوگوں کا مشاہدہ ہے کہ دوسرے بے شمار فوائد کے بخمبہ اس کا مسلسل استعمال پورے نظام کو زہریلے مادوں سے پاک رکھتا ہے۔

شہد ایک حد تک جراثیم کش بھی ہے۔ یعنی حفظاً تقدم کے طور پر شہد غیر معمولی اہمیت کا حامل ہے۔

زمانہ دراز سے شہد کا استعمال کھانسی اور زکام کے لئے عام ہے لیکن ان امراض کا ازالہ نہیں کرتا بلکہ زودء سہم ملیں اور جراثیم کش ہونے کی بنا پر اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ حلق کی خراش اور سوجن کی سی کیفیت میں شہد کے استعمال سے فوراً آرام ہو جاتا ہے۔

کھانسی میں جو گدگد اہٹ ہوتی ہے اس کے لئے لیموں کے رس میں شہد ملا کر استعمال کرنا چاہیے۔

بداندیش انسان صرف زبان کے ذائقے کے لئے بیسیوں قسم کی چیزیں تیار کرتے ہیں۔ حمید اقسام کی مٹھائیاں، میدہ کی تمام چیزیں اچار، پختیاں، امرے

جو ہر خواہر جاتا ہے۔ مشین سے پسوا آگیا بہت باریک ہوتا ہے اور یہ چیز بھی نقصان دہ ہے کیونکہ باریک آگیا معدہ کی دیواروں سے چٹ کر ہاضمہ کو خراب کرتا ہے اور قبض پیدا کرتا ہے ترکاری سادہ طریقہ سے پکا کر کھانا چاہیے۔ یعنی کم پانی میں پکائیں اور پانی ضائع نہ کریں اس میں کسی قسم کا مسالہ ہرگز نہ ملائیں صرف تھوڑا سا نمک ملا لینا مناسب نہیں ہے۔ اور پک جانے کے بعد میوں کا رس ملا یا جاسکتا ہے۔

اول درجے کی غذا پھل ہیں۔ پھل خون کو صاف کرتے ہیں۔ معدہ کو درست کرتے ہیں۔ اور قبض کو رفع کرتے ہیں۔ پھل غذا بھی ہیں اور دوا بھی۔ ان میں قیام صحت کے لئے تمام ضروری اجزاء موجود ہیں۔ دوسرے درجے کی غذائیں ترکاریاں اور غلہ، تیسرے درجے کی غذا دودھ ہے۔ قدرت نے نباتات ہی کو انسان کی غذا بنایا ہے۔ ہمارے جسم کی بناوٹ محض پھلوں اور بنہوں پر گزارہ کرنے والے جانداروں سے بہت ملتی جلتی ہے۔

دودھ تازہ اور پھر شکر ملا کر پینا چاہیے اور آہستہ آہستہ گھونٹ گھونٹ کر کے پینا چاہیے۔ ندرست جانوروں کا دودھ پینا چاہیے۔ جانور کو مفید اور صحت بخش غذا ملنی چاہیے۔ دودھ کے مرکبات کھویا، دہلیزی، پیڑ وغیرہ زیادہ تر زبان کے ذائقے کے لئے ہیں۔ البتہ چھانچ عدہ اور صحت بخش غذا ہے۔ شہد بھی عدہ اور صحت بخش غذا ہے شہد، کیفیت ایک زودء سہم غذا کے صحت مند اور بیمار مرد کے لئے یکساں فائدہ مند ہے۔ فوری انجذاب اور ہاضمہ کی خصوصیت اس حقیقت کو واضح کرتی ہے کہ شہد کو ایسے لوگ بھی استعمال کر سکتے ہیں جن کا ہاضمہ خراب ہو گیا ہو۔ ایسے تمام اشخاص جن کو شکر کھانے کے بعد ریاحی تکلیف ہوتی ہے ان سب کے لئے شہد کبیر ہے۔

صحت کے لئے بہت نقصان دہ ہے۔

کب اور کتنا کھائیں؟

کھانے کا بہترین وقت صبح کا ہے۔ اس وقت کل اعضا رات بھر کے آرام کے بعد چست ہو جاتے ہیں۔ اور کام کرنے کے واسطے مستعد ہو جاتے ہیں۔ رات ہو جانے کے بعد کھانا اصولِ قدرت کے خلاف ہے۔ رات آرام کے لئے بنائی گئی ہے۔ اس وقت اعضا ہاضمہ کو بھی آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہماری عادتیں اتنی زیادہ بغیر فطری ہو گئی ہیں کہ فطری اصول بیان کئے جائیں تو عجیب سا لگتا ہے۔ لیکن واقعہ یہ ہے کہ دن میں ایک وقت کھانا ہی منشاءِ فطرت کے مطابق ہے۔ اور یہ وقت بلاشبہ صبح کا ہے۔ دن میں ایک بار کھانے والے کی صحت بڑی اچھی رہتی ہے۔ ہندی کی کہادت قدرت کے اسی منشا کو ظاہر کرتی ہے۔

ایک بار جوگی۔ دو بار جوگی تین بار روگی۔

زمانہ شباب گزر جانے کے بعد کسی کو دن میں ایک مرتبہ سے زیادہ کھانے کی ضرورت نہیں ہے۔ حضرت محمد (صلعم) جب صبح کھانا کھاتے تو رات کو نہ کھاتے جب رات کو کھاتے تو صبح کو نہ کھاتے۔

اگر ہم خود اک کو اس قدر چبا کر کھائیں کہ وہ بالکل دس ہو کر لعاب کی طرح خود بخود گلے سے نیچے اتر جائے تو آٹھ دس تولہ سے ہمارا گزارا ہو سکتا ہے

سہ مجربہ الاحادیث ص ۲۵۱

پوریان، بھجیے، پیرٹسی، پکوڑیاں اور اس قسم کی تمام چیزیں صحت کے لئے سخت مضر ہیں۔

اگر ہمارے بے ہودہ اور غیر فطری طریقہ زندگی کے سبب ہمارے قوائی ذائقہ اور تمیز بگڑی ہوئی نہ ہوتیں تو یہ مناسب غذا اشتہا بخش پھل اور جڑی بوٹی اور دیگر دوائیوں کے انتخاب میں ہماری ایسی ہی رہنمائی کرتیں جیسی یہ حیوانوں کی کرتی ہیں۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ آدمی کو کھانا پکانے کی ضرورت نہیں ہے۔ بعض نے تو یہاں تک لکھا ہے کہ جو سبزیاں یا پھل پکاٹے بغیر نہیں کھائے جاتے وہ اصل میں ہماری غذا ہی نہیں ہو سکتے۔ ہماری غذا میں جس قدر نباتاتی نمک ہوتا ہے۔ وہی کافی ہے۔ اور اسی مقدار کی ہمیں ضرورت ہے۔ زائد نمک جو ذائقہ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے خون بگڑتا ہے۔ جس نے برسوں تک نمک نہ کھایا ہو، کہا جاتا ہے کہ اس پر زہریلے جانوروں یا سانپ کے کاٹے کا کچھ اثر نہیں ہوتا۔ اسی طرح کھانسی، آواسیر، دمہ اور نیکس میں اگر نمک بند کر دیا جائے تو اس کا مفید اثر ہوتا ہے۔ ذائقہ کی خاطر مرچ کا استعمال بھی مضر ہے۔ مرچ کے استعمال سے قوت ہاضمہ بڑھتی نہیں بڑھتی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔ چائے قابض اور قوت ہاضمہ کی دشمن ہے۔ نظامِ عصبی اور دل کو کمزور کرتی ہے۔ نیند اڑا دیتی ہے۔ اور خون کو جلادیتی ہے۔ اسی طرح نشہ اور دوسری اشیاء جن کی عادت پڑ جائے، مثلاً سگریٹ، چائے وغیرہ ان کا استعمال

سہ بہا اللہ اور عصر جدید ص ۱۱۱

اکثر و بیشتر حضرات صرف ذائقہ کے لئے کھاتے ہیں۔ کتنے ہی استقامت زیادہ کھانے کے قابل ہونے کے لئے بلب لیتے ہیں یا غذا کو اضم کرنے کے لئے چورن وغیرہ کا استعمال کرتے ہیں۔

آدمی محض کھانے کے لئے پیدا نہیں ہوا اور نہ کھانے کے لئے جیتا ہے۔ بلکہ جسم خوراک کے ایز زندہ نہیں رہ سکتا ہے اس لئے خوراک کی ضرورت ہے۔ اگر ہم پیٹ کو معبود قرار دے کر ساری زندگی اس کی عبادت میں گزار دیں تو واقعی ہم حیوانات سے بھی گئے گاڑے ہو گئے۔

کھانے کی تیاری میں ہم نے بہت سے دلفریب دکھادے اور ناشائش شامل کر دیے ہیں۔ جب تک خوب بھوک نہ لگے کھانا بالکل نہ کھانا چاہیے۔

جب کچھ بھوک ابھی باقی ہو کھانا ختم کر دینا چاہیے۔ زندگی کا مقصد محض کھانا نہیں ہے۔ بلکہ کھانے سے صرف تمام حیات مقصود ہے۔ یوں کہتا تھا کہ فلاسفی کی برکت سے بسیار خوراک سے زیادہ جائیں صانع ہوتی ہیں۔ بہت سے آدمی اپنی قبریں اپنے دانتوں سے کھودتے ہیں۔ غذا خوب چبا کر کھانی چاہیے۔ اس سے غذا میں مزہ کا لعاب مناسب مقدار میں ملتا ہے اور خوراک کو ہضم کرنے کے قابل بناتا ہے۔ غذا جیسی زیادہ چبائی جائے گی اتنی ہی جلد ہضم ہوگی۔ کھانے کے دوران یا فوراً بعد پانی نہیں پینا چاہیے۔

بہت گرم یا بہت سرد غذا نہ کھائیں۔ غذا بدل بدل کر کھانی چاہیے۔ پھل ترکاری وغیرہ مختلف موسموں میں پیدا ہوتے ہیں اس سے قدرت کا منشا بھی یہی ہے اس کے علاوہ ایک غذا میں جن اجزاء کی کمی ہوتی ہے۔ دوسری غذا سے اس کی تلافی ہو جاتی ہے۔ اس لیے تبدیلی ضروری ہے۔ غذا وقت مقررہ پر کھانی چاہیے۔ درمیان میں

جو شخص اتنی خوراک کھاتا ہے جو ہضم ہو سکے اس کا دست بندھا ہوا، چکن اور سوکھا ہوا ہے۔ اور اس میں بدل نہیں ہوتی جسے اس کا دست نہیں ہوتا اسے سمجھ لینا چاہیے کہ اس نے نامناسب اور زیادہ کھاٹی ہے۔

سنہرا اصول یہ ہے کہ معدے پر کبھی زیادہ بوجھ نہ ڈالیں اور نہ کھائیں اور ادھوری، معضم شدہ غذا معدہ کے لئے محض فضلہ ہے اور یہی تمام بیماریوں کا باعث ہوتی ہے۔

ایک حکیم کا قول ہے کہ انیتس تو لہ غذا اور ذرا نہ کافی ہے۔ استفسار پر کہا کہ اس قدر تو تیرا بوجھ اٹھائے گی (تجھے قائم رکھے گی) اس سے زیادہ ہو تو تو اس کا بار دار ہے۔

موسم برسات میں جبکہ ہوا میں نمی رہتی ہے اور سورج نظر نہیں آتا اس وقت معدہ اپنا کام بہت کم کرتا ہے۔ اس لیے اسے وقت میں کم کھانا ہی اچھا ہے اس موسم میں دن میں ایک مرتبہ کھائیں تو اچھا ہے۔

کھانے کے اصول۔

۱۔ سعدی گلستان باب سوم

۱۔ بیعت کرے کہ قوت عبادت کے واسطے کھاتا ہوں خواہش کے واسطے نہیں جب تک بھوکا نہ ہو کھانے میں ہاتھ نہ ڈالے پیٹ بھرنے سے پہلے ہی ہاتھ کھینچ لے (کھانے میں لذت نام غزالہ)۔
۲۔ شاہراہ تندرستی از ہاتھ ما گاندھی۔

طور پر روزانہ ہوتا رہتا ہے۔ وہ عمل الجذاب ہی کا ایک ذیلی عمل ہے جب غذا روک دی جائے تو الجذاب رک جاتا ہے۔ اور اس وقت حقیقی معنوں میں اندرونی صفائی کا عمل شروع ہوتا ہے۔ اور یہی اخراج ہے۔

بیماری خواہ کسی نوعیت کی ہو نافر اس کا علاج ہے۔ لیکن اسی کو علاج مطلق قرار دینا غلط ہے۔ نافر شروع کر دینے سے قبل مرض کی حالت، مریض کی عمر وغیرہ کو پیش نظر رکھنا چاہیے۔ کمزور اعصاب والوں، تپدق کے مریضوں اور دبیلے پتلے اشخاص (جن کا وزن معمول سے کم کے لئے طویل یا مسلسل نافر مناسب نہیں ہے۔

ناقرہ مریض کی حالت کا لحاظ کرتے ہوئے دو، تین، پانچ، دس، پندرہ یا بیس دن کے لئے بھی ہو سکتا ہے۔ لیکن ایک ہفتہ سے زائد مدت کا نافر کسی ماہر فن کی نگرانی میں ہونا چاہیے۔ نافر جتنا طویل ہوگا اتنا ہی موثر ہوگا۔ لیکن خواہ نافر مختصر ہو یا طویل، طریقہ ایک ہی ہے۔ نافر کے دوران میں صرف پانی دیا جاتا ہے۔ یا ہلکا سا خاصا سنترے کا یا پھر ترکاری کا۔ نافر شروع کرنے کے ساتھ ہی زبان میلی ہو جاتی ہے۔ جسم کی حرارت کم ہو جاتی ہے۔ لیکن بعض صورتوں میں کچھ حرارت آ جاتی ہے۔ اور ایک عام کمزوری محسوس ہوتی ہے جب زبان صاف ہو جائے تو پھر نافر ختم کر دینا چاہیے۔

بعض اوقات زبان کو صاف ہونے کے لئے عرصہ درکار ہوتا ہے۔ پانچ دن یا ایک ہفتہ نافر ہو تو نافر ختم ہونے تک زبان پر میل باقی رہتا ہے۔ نافر کو ختم کرتے وقت احتیاط نہایت ضروری ہے۔ غذا کا استعمال بتدریج کرنا چاہیے۔ اور آہستہ آہستہ معمول کی غذا پر آنا چاہیے۔

کچھ نہ کھانا چاہیے۔

ناقرہ

بیماری کی حالت میں نافر ایک فطری رجحان ہے۔ یہ ایک عام مشاہدہ ہے کہ حیوان بیمار ہوتے ہیں تو غذا چھوڑ دیتے ہیں۔ انسان کو بھی بیماری کے وقت غذا کی رغبت کم ہو جاتی ہے۔ لیکن حضرت انسان فطرت کے اشاروں کی کب پروا کرتے ہیں۔

فطری علاج میں نافر کو کافی اہمیت حاصل ہے۔ نافر سے معدہ اور جسمانی اعضا کو آرام ملتا ہے۔ نافر بد معنی کی بہترین دوا ہے۔ اس سے قوت ادا دی بڑھتی ہے۔ اور تھکن صاف ہوتا ہے۔ جس پر صحت کا تمام دار و مدار ہے۔

حالت صحت میں جسم کے مختلف اعضا اپنا اپنا کام انجام دیتے ہیں۔ اور اس کے لئے جسم کو غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن قدرتی انسان اس امر سے ناواقف ہے کہ کون سی غذا جسم کے لئے مفید ہے۔ بجائے سادہ فطری غذا استعمال کرنے کے وہ ناقص اور غلط قسم کی غذا کا استعمال کرتا ہے۔ ایسی غذا جسمانی نظام کے لئے ایک بار ہوتی ہے۔ جب ایسی غذا مسلسل اور متواتر ٹھوسنی جاتی ہے تو غذا کا وہ جزو جو یورپی طرح ہضم یا خارج نہیں ہونے پاتا وہ جسمانی نظام میں رہ جاتا ہے۔ یہی فضلیا یا غیر مادہ دراصل خرابیوں کی بنیاد ہے۔ یہی اصل مرض ہے۔ اگر غذا کا استعمال جاری رہے تو پھر جسم تازہ غذا کو جزو بدق بنانے کی کوشش میں لگا رہتا ہے۔ اور غیر مادوں کے اخراج کا موقع نہیں ملتا۔ نافر کرنے سے جسمانی نظام کو جو ایک خود کار نظام ہے۔ اندرونی صفائی کا موقع ملتا ہے۔ بہ الفاظ دیگر عمل الجذاب اور عمل اخراج ساتھ ساتھ جاری نہیں رہ سکتا۔ جو عمل اخراج معمولی

کے۔ راگ سے علاج

خواہ علاج کسی قسم کا ہو اس کی کامیابی کا سارا دار و مدار قوت حیات پر ہے۔ علاج کا منشا اس سے زیادہ کچھ نہیں ہے کہ قوت حیات کو صحت معنوی میں مدد پہنچائے۔ راگ اور موسیقی سے خوشگوار جذبات برانگیختہ ہوتے ہیں۔ اور ذہنی طور پر سرور اور سکون پیدا ہوتا ہے۔ اس لئے راگ کا استعمال بطور علاج کیا جاسکتا ہے۔ جالیوں نے راگ کے ذریعہ علاج کو اشد کی ہے۔

راگ کے ذریعہ علاج کا فن ابھی ابتدائی منازل میں ہے۔ اور اس سلسلہ میں اب تک جو کام ہوا ہے وہ انفرادی کوششوں کی حیثیت رکھتا ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں دائمی علاج کے لئے راگ کا استعمال کیا جا رہا ہے۔ اور راگ سے اعصاب کی تقویت کا کام لیا جا رہا ہے۔ اس فن کو بہت زیادہ ترقی دینے اور عام کرنے کی ضرورت ہے۔ راگ کے ذریعہ علاج کے طریقے کی نہایت کثرت ہے اور مختلف راگ اور رتوں کو ایک نظام کے تحت لاکر بہت کچھ فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

ہر شخص جانتا ہے کہ میدان جنگ میں قوت کو جانناڑی کے لئے اس کے کھانے کی خاطر خاص قسم کے بینڈ بنائے جاتے ہیں۔ جن کے حیرت انگیز اثر سے فوجی آپے سے باہر ہو جاتے ہیں، اور ان میں سروردشی کا بے پناہ جذبہ پیدا ہو جاتا ہے۔

لے راگ اس آواز کا نام ہے جو کئی نروں سے مرکب ہو کر ایک خاص صوت پیدا کرے یہاں اصطلاحی طور پر راگ میں ہر قسم کا ترنم، گانے، ساز پرندوں کی چیخے شامل ہیں یہ سب انسانی طبیعت پر خوشگوار اثر پیدا کرتے ہیں اور علاج کے لئے ان کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

یہی حال سماع کی محفلوں کا بھی ہے۔ جب محفل کا رنگ جتنا ہے تو ایک دہر کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ آجکل ترقی یافتہ ممالک میں راگ کا استعمال کیا جا رہا ہے اور وہ کادھیان راگ کی جانب رہتا ہے اور وہ زیادہ کام کرتے ہیں اور تھکن محسوس نہیں کرتے۔ اسی طرح دوسری جنگ عظیم کے دوران جرمنی نے لندن پر ایسے بم گرائے جن سے ہیڈیت تاک آوازیں پیدا ہوتی تھیں۔ مقصد صرف یہ تھا کہ ان آوازوں کے ذریعہ انگلستان کے آہنی عزم کو متزلزل کیا جائے۔

بڑے شہروں میں جہاں کاروبار وغیرہ کی وجہ سے تفرقات زیادہ ہوتے ہیں۔ اگر وہاں کی بلدیہ سمجھ دار ہو تو ہفتے میں کم از کم ایک بار کسی مرکزی مقام پر بینڈ بجانے کا انتظام کرتی ہے تاکہ موجودہ تہذیب کی پے چیدگیوں سے شہریوں کے اعصاب پر جو مضر اثرات پڑتے ہیں وہ دور ہوں۔

ایسی ہی بیسیوں مثالیں ہیں۔ جن سے آواز اور صحت کا باہمی تعلق ظاہر ہوتا ہے اگر ان کو پیش نظر رکھا جائے تو راگ کے ذریعہ علاج کے امکانات سمجھ میں آسکتے ہیں علاج میں جبکہ راگ اور ان کے گونا گوں اثرات کا گہرا مطالعہ اور پھر سائنٹفک طریقے پر ان کا استعمال کیا جائے۔

اگر امراض غم و فکر سے پیدا ہوتے ہیں۔ بسا اوقات ان اسباب کو دور کرنا علاج کے اختیار میں نہیں ہوتا محض ماحول تبدیل کرنے اور اسی قسم کے ذرائع اختیار کرنے سے غم و فکر میں کمی نہیں ہو سکتی۔ صرف موسیقی ہی ایسی چیز ہے جو غم و فکر کے جذبات کو کم کر سکتی ہے۔ اس لیے ایسے تمام امراض کا علاج راگ کے ذریعہ نہایت کامیابی سے کیا جاسکتا ہے۔

دیگرہ پیدا کرتی ہیں۔ فرض کیجئے کہ کسی ۲ اور دوسرے کسی مریض میں ایسی ہی علامات موجود ہیں تو ایسی نوعیت کی لیکن دہمی دہمی آوازوں سے فائدہ یقینی ہے ان آوازوں کا انتخاب اور تعین ظاہر ہے کہ فنی کام ہوگا جو علم اور تجربہ کی بنیاد پر ہوگا۔

فطری علاج کے فلسفہ کے تحت صحت سے مراد صرف جسمانی صحت نہیں ہے بلکہ اس میں ذہنی، اخلاقی اور نفسیاتی صحت بھی شامل ہے اور صحت کے ان مختلف پہلوؤں کو ایک دوسرے سے علیحدہ بھی نہیں کیا جاسکتا۔ ان سب کی درست حالت سے جو کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ اس کا نام صحت ہے جسمانی صحت ذہنی، اخلاقی اور نفسیاتی صحت کو متاثر کرتی ہے۔ اسی طرح ذہنی، اخلاقی اور نفسیاتی صحت بھی ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ علاج کے بعض طریقے جسمانی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس ذریعہ سے عام صحت اچھی ہوتی ہے۔ لیکن جو طریقے ذہنی، اخلاقی اور نفسیاتی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں وہی دراصل صحت انسانی کے تعلق سے بہت زیادہ موثر ہوتے ہیں۔ مثلاً راگ کا اثر جذبات اور ذہنی نظام پر پڑتا ہے اور اس کے ذریعہ صحت پر اثر پڑتا ہے۔ وہ بہت بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔

اعصاب پر راگ کا نمایاں اثر ہوتا ہے۔ اس لیے عصبی امراض کو راگ کے ذریعہ یقینی حاصل ہوتی ہے ایسے راگ مریض کے درد کو دور کرنے کے لئے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ اور اعصاب پر ان کا خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ گو فطری طریقہ علاج کے تحت درد کو قدرت کی جانب سے اندرونی خرابیوں سے آگاہ کر دینے کا ذریعہ سمجھا جاتا ہے اور اندرونی خرابیوں پر توجہ کیے بغیر درد کو مصنوعی طریقوں سے کم کرنے کی مخالفت کی جاتی ہے لیکن دواؤں کے ذریعہ اعصاب کو مستحکم کر کے درد کی تکلیف سے بچنے کے مقابلے میں راگ کے استعمال کو یقیناً ترجیح حاصل ہے۔ خصوصاً بعض اوقات عمل جراحی ناگزیر ہوتا ہے اور جراحات کے دوران دواؤں وغیرہ کے ذریعہ جس کو کم کرنے کی بجائے راگ کا استعمال کیا جاسکتا ہے اور اس طرح دواؤں کے ثانوی اثرات سے نجات مل سکتی ہے۔

راگ کا کوئی راست اثر جسم پر نہیں پڑتا بلکہ راگ مخصوص طریقے پر جذبات و خیالات، کو آگاتا ہے اور پھر یہ جذبات و خیالات جسم کو متاثر کرتے ہیں۔ جس طرح کرخت ہمدت ناک اور دواؤں کی آوازیں بعض طبائع کو مخصوص طریقہ پر مضرت پہنچاتی ہیں۔ اسی طرح طبائع کا لحاظ کر کے علم اور تجربہ کی بنا پر مخصوص راگ کا استعمال کیا جائے۔ تو مفید اثرات بھی یقیناً پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس طریقہ علاج میں جو طبیعتی کا بنیادی اصول یہ ہے کہ جو دوا صحت مند جسم میں خاص علامات پیدا کرتی ہے۔ اسی دوا کی چھوٹی خوراکیں حالات مرض میں مماثل علامات کو دفع کر دیتی ہیں ہم جانتے ہیں کہ دھماکہ دہشت ناک آواز وغیرہ صحت مند جسم میں خاص علامات مثلاً اختلاج، بے خوابی، تیندے سے چونک کر اٹھنا، دماغ کا انتشار، وحشت، گھبراہٹ

ہیں اس کو میٹر یا میڈیکا METERICA MEDICA کہا جاتا ہے۔ میٹر یا میڈیکا گویا ہومیو پیتھی علاج کی بنیاد ہے۔

ہومیو پیتھی طریقہ علاج میں بیماری کا نام نہیں دیا جاتا بلکہ علامات کو دیکھا جاتا ہے جلد علامات سے اہم اور نمایاں علامات کو پہلے منتخب کیا جاتا ہے جس پر صحت مند اور توانا جسم کا رد عمل قریب قریب وہی علامات پیدا کرے پھر اس دوا کا استعمال کر دیا جاتا ہے۔ وقت واحد میں صرف ایک ہی دوا استعمال کی جاتی ہے۔ مختلف ادویہ کے ایک دوسرے پر جو اثرات پڑتے ہیں اور اس سے جو پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں ہومیو پیتھی میں ان کا امکان نہیں۔ ہومیو پیتھی فلسفہ کو دوا کی خوراکوں سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ ہانی میں نے اس اصول کو دریافت کرنے کے بعد معمولی خوراک کا استعمال کیا لیکن بہت کم مقدار میں۔ بعد میں تجربہ سے یہ بات ثابت ہوئی کہ حالت بیماری میں دوا کی جتنی چھوٹی خوراک استعمال کی جائے گی اتنا زیادہ فائدہ ہوگا۔ اور اتنا ہی کم نقصان۔

یہاں ایک اور مسلمہ اصول کی وضاحت ضروری معلوم ہوتی ہے۔ جس کا ذکر اس کتاب کے چوتھے باب میں ہو چکا ہے۔ اور اس کو ہومیو پیتھی کے بھی تسلیم کیا ہے۔ یعنی دوا کے استعمال سے جسم کا رد عمل دو طرح سے ہوتا ہے ایک ابتدائی دوسرا ثانوی۔ ابتدائی اثر فوری

بلکہ یہاں یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ صحت مند آدمی میں علامات اس وقت پیدا ہونگی جبکہ دوا قابل لحاظ مقدار میں استعمال کی جائے اور حالت بیماری میں دوا کی چھوٹی چھوٹی ہومیو پیتھی خوراکیں مفید ثابت ہوں گی۔ ہومیو پیتھی خوراکوں کی حرارت آگے کی جائے گی۔

۸۔ ہومیو پیتھی

علاج بالمثل

ہومیو پیتھی کا بنیادی اصول ایک فطری اور ازلی اصول ہے۔ لیکن سب سے پہلے سیمول ہانی لین نے 1790ء میں اس اصول کو واضح کیا۔ اور اس کو ایک طریقہ علاج کی حیثیت سے دنیا کے سامنے پیش کیا اور اس کو ہومیو پیتھی کا نام دیا۔ ہومیو پیتھی کا اصول بالکل سیدھا سا ہے اور اس حقیقت پر مبنی ہے کہ ایک خاص دوا صحت مند جسم میں خاص علامات پیدا کرتی ہے۔ اور وہی دوا بیماری کی حالت میں مثل علامات کو دفع کرتی ہے۔ مثلاً بیلاڈونہ (Belladonna) کو بھیجے اگر کسی صحت مند اور توانا آدمی کو اس دوا کا استعمال کر دیا جائے تو سر میں ایک خاص قسم کا درد ہوگا نیز نگار آئے گا۔ حلق خشک ہوگا۔ جلد سرخ ہو جائے گی اور روشنی اور آواز سے تکلیف محسوس ہوگی۔ یعنی بیلاڈونہ کا رد عمل ایک صحت مند جسم میں مذکورہ بالا علامات ظاہر کرتا ہے۔ فرض کیجئے کہ کوئی آدمی بیمار ہو اور اس کے سر میں درد اور تیز سرد ہو، حلق خشک ہو جلد کا رنگ سرخ ہو اور تیز روشنی اور آواز سے مریض کو تکلیف ہوتی ہو تو بیلاڈونہ اسی کی چھوٹی چھوٹی خوراکیں مفید ثابت ہوں گی۔

ہومیو پیتھی طریقہ علاج میں اسی اصول کے پیش نظر صحت مند جسم پر ہر دوا کے اثرات علیحدہ علیحدہ معلوم کئے گئے اور ایسی کتابیں میں دواؤں کے اثرات بیان کئے جاتے

کی دوا کا ایک حصہ ۹۹ حصے ممل میں حل کرنے سے 3۴ یا 3 قوت کی بنتی ہے۔ اس طرح تبدیلہ
زیادہ قوت کی دوا تیار کیا جاتی ہیں۔

ہومیوپیتھی علاج میں دوا کی قوت کا بھی بطور خاص لحاظ رکھنا پڑتا ہے۔ مرض کی نوعیت
مریض کی کیفیت وغیرہ پر دوا کی قوت کا تعین کیا جاتا ہے۔ لیکن سطحی طور پر یوں کہا جاسکتا
ہے کہ عموماً معمولی امراض میں کم قوت کا استعمال کیا جاتا ہے اور بڑے شدید اور کمزور امراض
میں زیادہ قوت کا اسی طرح کمزور مریض ہو تو کم قوت موزوں ہوتی ہے جیسا فی علامتوں
کے لئے عموماً کم قوت استعمال کی جاتی ہے اور دماغی علامتوں کے لیے زیادہ قوت کے استعمال
کے متعلق کہا گیا ہے کہ وہ تیز اثر سے کے مانند ہے جس کا صحیح استعمال کارآمد ہے تو غلط
استعمال خطرناک بھی ہو سکتا ہے۔

ہومیوپیتھی میں مزاج اور طبیعت کا بھی بطور خاص خیال رکھا جاتا ہے۔ اور دوا کے
انتخاب میں اس کو بھی پیش نظر رکھا جاتا ہے کہ مریض کا مزاج کس نوعیت کا ہے کیونکہ
مختلف مزاجوں کا رد عمل مختلف ہوتا ہے۔ اس نقطہ نظر سے مختلف مزاجوں کا تجزیہ کر کے
ردہ بندی کی گئی ہے۔ علاج کے وقت یہ طے کیا جاتا ہے کہ مریض کا شمار بلحاظ اس کے
مزاج کے کس گروہ میں ہو گا۔ اور پھر علامتوں کے بموجب دوا کا انتخاب کیا جاتا ہے۔

ہومیوپیتھی میں قریب قریب وہی تمام دوائیں استعمال کی جاتی ہیں جو الوپیتھی میں
ہوتی ہیں۔ لیکن ہومیوپیتھی کا اصول جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے الوپیتھی طریقہ علاج کے
اصولوں سے مختلف ہے اور یہی وجہ ہے کہ "قطری علاج" کے پیردواؤں کے استعمال

سے۔ ہانی بین نے حسب ذیل گروہ بندی کی ہے۔ ۱۔ سورہ ۲۔ سائیکوسس ۳۔ سفلیس

دقنی اور عارضی ہوتا ہے۔ ثانوی اثر تاخیر سے لیکن دیر پا ہوتا ہے۔ ثانوی اثر ابتدائی
برعکس ہوتا ہے۔ کسی دوا کی بڑی بڑی خواہیں استعمال کی جائیں تو ابتدائی اثر زیادہ نمایاں
ہوگا اور ثانوی اثر کم۔ چون جوں دوا کی خواہ کم ہوتی جائے گی۔ ابتدائی اثر کم نمایاں ہوتا جائے
گا اور ثانوی اثر زیادہ نمایاں ہوتا جائے گا۔ یہی وجہ ہے کہ ہومیوپیتھی خوراک میں جو دوائیں
استعمال کی جاتی ہیں ان کا ابتدائی اثر انتہائی خفیف لیکن ثانوی اثر بہت نمایاں ہوتا ہے۔
ہومیوپیتھی دوا کے تحت جو دوائیں استعمال کی جاتی ہیں وہ پانی یا شکر میں حل کی
ہوتی ہوتی ہیں کیونکہ اس میں دوا کا جزو بہت ہی کم ہوتا ہے۔ اس بنا پر ایسی حل کی ہوتی
دوا خوراک کو میسر کرنے کے لئے "ہومیوپیتھی خوراک" کہا جاتا ہے۔

ہومیوپیتھی دوا تیار کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ایک حصہ دوا کو نو حصے پانی یا شکر میں
خاص طریقہ پر خوب حل کیا جاتا ہے۔ اس طرح جو دوا بنتی ہے اس قوت کی دوا کا ایک حصہ
نو حصے ممل (پانی یا شکر جیسی بھی صورت ہو) میں حسب مساوی خوب حل کرنے سے ۱۰ قوت
کی دوا بنتی ہے اب اس دوا کی قوت والی دوا کا ایک حصہ نو حصے ممل میں حل کیا جاتا ہے
تو جو دوا اس طرح بنے گی اس کی قوت ۱۰۰ ہوگی۔ یہی عمل جاری رہتا ہے اور ۱۰۰۰، ۱۰۰۰۰
۱۰۰۰۰ اور ۱۰۰۰۰۰ یا زائد قوت کی دوائیں بنائی جاتی ہیں۔

دوا بنانے کا ایک اور طریقہ بھی رائج ہے۔ اس طریقہ کے تحت ایک حصہ دوا کو بجائے
نو حصے ممل میں حل کرنے کے ۹۹ حصے ممل میں حل کیا جاتا ہے۔ اس طرح جو قوت حاصل
ہوتی ہے وہ ۱۰۰ کہلاتی ہے۔ اس طریقہ کے تحت عموماً قوت کا انہماک نفس اعداد کچھ کر کیا
جاتا ہے۔ مثلاً 3، 6، 30، 100، وغیرہ) اب ۱۰۰ قوت کی دوا کے ایک حصہ کو پھر
۹۹ حصے ممل میں حل کیا جاتا ہے۔ اس طرح 1۰۰۰ قوت حاصل ہوتی ہے 1۰۰۰۰ قوت

کیا جاتا ہے۔ اور ان اجزاء کی کمی کو پورا کر کے اجسام کو تندرست رکھا جاتا ہے۔
 زندہ انسانی جسم میں یا مسموم پانی کا تناسب یکے نامیاتی مادہ کا تناسب $\frac{1}{10}$ اور غیر
 نامیاتی منکوں کا تناسب $\frac{1}{10}$ ہوتا ہے۔ نامیاتی مادہ شکر، چربی اور البیومین اجزاء پر
 مشتمل ہوتا ہے۔ غیر نامیاتی نمک اگرچہ مقدار میں نسبتاً بہت کم ہوتے ہیں۔ لیکن
 جسم میں ان کی موجودگی نہایت ضروری ہے۔ تا وقتیکہ ہماری غذا ان سب کے درست
 تناسب پر مشتمل نہ ہو مکمل صحت ناممکن ہے۔ جسم میں ان کی حیثیت عمار کی سی ہے
 کیونکہ یہ نئے خلیوں کو بناتے ہیں۔ انسانی جسم میں بے شمار غیر نامیاتی نمک پائے
 جاتے ہیں۔

شوزرنے اور لائون اور خلیوں میں پائے جانے والے غیر نامیاتی نمکوں کے مجملہ حسب ذیل
 بادہ نمک منتخب کئے ہیں۔

- ۱۔ کلکیر یا فلورہ کلکیر یا ناس سہ کلکیر یا سلف م۔ فرم ناس ۵۔ کالمیو ۶۔ کالی ناس
 - ۲۔ کالی سلف ۳۔ میگنیشیا ناس ۶۔ میزٹرم میو ۱۰۔ اینٹرٹم ناس ۱۱۔ میزٹرم سلف ۱۲۔ ایسیل شیا۔
- اس کے بعد تیرہ کی بجائے اس نے کلکیر یا سلف کو نکال لیا اور صحت گیرہ دوائیں باقی رکھیں
 لیکن شوزرنے کے پردوں نے نمکوں کی بجائے کلکیر یا سلف بھی ضروری ہے اور اس کے بغیر
 چارہ نہیں اس طرح بارہ دوائیں ہی رائج ہیں۔ شوزرنے کے بعد بھی اس کے نام لکھے ہوئے
 نسخہ پر تحقیقات جاری رہی اور اس طریقہ علاج کو آگے بڑھایا گیا اور اس میں دست
 پیدا کی گئی۔ شوزرنے کا تباہی ہوئی بارہ دواؤں میں کچھ اور دواؤں کا اضافہ کیا گیا لیکن
 عام طور پر بارہ دوائیاں ہی مروج ہیں۔

کے سخت مخالف ہونے کے باوجود ہومیوپیتھی کو فطری طریقوں کے مطابق تسلیم کرتے ہیں
 ہومیوپیتھی علاج فطرت کی شفا بخش کوششوں میں فطرت کی مدد کرتا ہے اور کسی قسم کی
 رکاوٹ پیدا نہیں کرتا۔ یہ طریقہ علاج فطری اصولوں کے عین مطابق ہے۔ جس طرح فطری
 طریقہ علاج الوپیتھی کے خلاف رد عمل کے طور پر موجود میں آیا۔ اسی طرح ہومیوپیتھی کی ابتدا
 بھی الوپیتھی کے خلاف رد عمل کے طور پر ہوئی۔

واقعہ یہ ہے کہ الوپیتھی کے خلاف سب سے پہلے جس شخص نے صدا بلند کی وہ سیول
 ہائین تھا اور اس طرح فطری طریقہ علاج کے لیے راستہ صاف ہوا۔

بعض لوگ فطری علاج کی تائید میں ہومیوپیتھی کی محض اس بنا پر مخالفت کرتے

ہیں کہ اس میں دواؤں کا استعمال ہوتا ہے۔ حالانکہ دوا کا استعمال نہ کرنا فطری علاج
 کا کوئی بنیادی اصول نہیں ہے بلکہ بنیادی اصول یہ ہے کہ فطرت کی شفا بخش کوششوں میں
 کسی قسم کی مزاحمت پیدا نہ کی جائے اگر کوئی دوا فطرت کی شفا بخش کوششوں میں مزاحمت
 پیدا کرتی ہے۔ تو ایسی دوا بالکل طریقہ کی جس کے تحت وہ دوا استعمال کی جائے گی مخالفت
 کی جائے گی در نہ نہیں۔

ہومیوپیتھی دوا میں فطرت کی شفا بخش کوششوں میں کوئی رکاوٹ پیدا نہیں کرتی۔

۹۔ یالو کیمک

یالو کیمک طریقہ علاج کو ۱۸۴۳ء میں ڈاکٹر ڈیلم ہائٹزک شوزرنے نے رائج کیا۔ ڈاکٹر
 شوزرنے الوپیتھی اور ہومیوپیتھی دونوں طریقوں سے واقف تھے۔ اس طریقہ علاج کے تحت
 زندہ انسانی اور حیوانی اجسام کی بناوٹ سے بحث کی جاتی ہے اور جسم کے اجزاء اور بانٹ

ساتواں باب

فطری علاج کے نظریات

سوال (۱)۔ فطری علاج کے لیے کن چیزوں کی ضرورت ہے؟
جواب (۱) پانی، مٹی، ہوا، سورج کی روشنی یا بھناپ، فاقہ اور آگ سے جملہ امراض کا علاج ہوتا ہے۔

سوال (۲) فطری علاج کے ذریعہ ہم کون کون سے امراض سے صحت یاب ہو سکتے ہیں؟
جواب (۲) یاد رکھیے کہ تمام امراض کا سبب ایک ہی ہے۔ جیسا امراض کا سبب ایک ہی ہے یعنی ایک ہی وجہ سے مرض پیدا ہوتا ہے تو ظاہر ہے کہ علاج بھی ایک ہی ہوگا۔ لہذا جس قدر بھی امراض پیدا ہوں ان سب کے لیے فطری علاج شفا بخش کا کام کرتا ہے۔

سوال (۳) کیا ہر لاء علاج مریض بھی اس سے شفا یاب ہو سکتا ہے؟
جواب (۳) اس بات کو ذہن نشین رکھنا چاہیے کہ ہر مرض کا علاج کیا جاتا ہے نہ کہ ہر مریض کا۔

سوال (۴) یہ عجیب بات ہے کہ جب مریض کا علاج نہیں کیا جاتا تو مرض کے علاج کے کیا معنی ہوں گے؟

شوذر نے مختلف مریضوں پر تجربہ کر کے یہ معلوم کیا کہ جب تک ہمارے خون میں ان نکلوں کا قیام مقدرہ مقدار کے موافق ہے۔ ہم صحت کی حالت میں رہتے ہیں اور جب اس کی مقدار میں کمی ہوتی ہے تو ہم بیمار ہو جاتے ہیں۔ گویا بائوکیک طریقہ کے تحت جسم میں غیر نامیاتی نکلوں کے توازن کا نام صحت ہے اور ہمیں سے کسی ایک نکل کی مقدار کم ہو جائے تو مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ اور شفا اس وقت ہو سکتی ہے۔ جب اس کمی کو دور کیا جائے۔

شوذر کا دعویٰ ہے کہ دنیا کا کوئی ڈاکٹر بیلاسی کے اصل وجوہ اس کے اسباب اور ادویہ کے ذہریلیے اثرات کو نہیں سمجھ سکتا۔ بیماری کی حالت میں ادویہ کا استعمال گونبناہر بیماری کو دور کر دے مگر ادویہ کا ذاتی اثر جسم پر کیا ہوگا۔ اس سے طیب بے خبر ہوتا ہے۔ بائوکیک دوائیں چونکہ انسانی جسم میں پائے جانے والے نکل ہوتے ہیں۔ اس لیے ان دواؤں سے انسانی نظام میں کسی قسم کی خرابی واقع نہیں ہو سکتی۔

شوذر نے جو بارہ دوائیں دریافت کیں وہ ہر مریض میں بائوکیک طریقہ علاج کی ابتدا سے قبل ہی سے استعمال ہو رہی تھیں۔ ہومیو پتھی سے واقفیت کی وجہ سے شوذر کو بڑی مدد ملی اور اپنی دواؤں کے لیے اس نے وہی خوراک تجویز کی جو ہومیو پتھی میں رائج ہے۔ کیونکہ ان دواؤں کو ہومیو پتھی خوراکوں کی بجائے لوبیتی خوراکوں میں استعمال کیا جائے تو نئے نئے خلیوں کو ان سے کوئی فائدہ نہ ہو سکے گا۔ اور یہ نکل ان کی نمائندہ بن سکیں گے۔ بلکہ خلیوں کو ان سے الٹا نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

”دی سائنس آف فیٹیل اکسپریشن THE SCIENCE OF FEASIBLE EXPRESSION یعنی انسان کے قیادہ سے مادہ ناسدگی کو معلوم کرنے کا علم پڑھنے سے اور بار بار تجربہ سے یہ علم حاصل ہو سکتا ہے۔“

سوال (۸) ایسی ہوائی تشخیص اور علاج سے تو بھائے ناندہ کے نقصان کا اندیشہ ہوگا۔
جواب (۸) اس قدرتی علاج میں پس ہی ایک خوبی ہے کہ اس میں نقصان کا کوئی سوال ہی نہیں۔ اگر کسی بے ترتیبی علاج یا بد پرہیزی سے ناندہ نہیں ہوگا تو نقصان بھی نہیں ہوگا۔

برخلاف اس کے غیر فطری علاج یعنی ڈاکٹری، یونانی، آیور ویدک وغیرہ میں غلط تشخیص یا غلط طریقہ علاج سے نقصان کا امکان ہے۔
سوال (۹) اس جواب کو ذرا صاف طور سمجھائیے تو مناسب ہوگا۔

جواب (۹) دیکھئے ایک شخص کو بخارا آگیا۔ ڈاکٹر حکیم وغیرہ یہ نہیں جانتے کہ کس قسم کا بخارا ہے۔ پھر مری تشخیص کے بعد بخارا آگیا۔ بخارا تو آگیا لیکن مری کی حالت خراب ہو گئی کیونکہ جھک یا ٹائیفائیڈ وغیرہ کے بخارات کو روک دینا نقصان دہ ہوتا ہے یا کسی مریض کو پانخانہ کے راستے سے خون خارج ہو رہا ہے پھیش کے خیال سے خون بند کر دیا گیا۔ دراصل معدہ کے سرطان کی وجہ سے خون آ رہا تھا خون بند کر دینے کا نتیجہ جھک ثابت ہوا۔ برخلاف اس کے فطری علاج نے فطرت کی شفا بخش قوت کی مدد کی۔ جس سے قدرتی طور پر قوت کے مطابق مرض کو دور کر دیا۔ یعنی ناسد مادہ پر طبیعت غالب آگئی۔ پس اس علاج میں نقصان کا سوال اس لئے پیدا نہیں ہوتا کہ فطرت سے غلطی ہوتی ہی نہیں غلطی تو انسان سے

جواب (۱۰) بات یہ ہے کہ جب مرض جسم انسانی پر اتنا غالب ہو جاتا ہے کہ جسم میں فطرت کی قوت بخشی فنا ہو جاتی ہے تو ایسے مریض کا علاج کیسے ہو سکتا ہے؟
چنانچہ بڑے بڑے ڈاکٹر اور حکیم بھی تو ایسی حالت میں کچھ نہیں کر سکتے۔ کیونکہ قدرت ایسی حالت میں تخریب کا فریضہ انجام دینے کے لیے فطرت کو حکم دیتی ہے اور وہ موت کا فیصلہ کر دیتی ہے۔ جس کا ثبوت یہ ہے کہ بڑے بڑے حکیم ڈاکٹر بادشاہ اور ڈکٹریز بھی داعی اجل کو لبیک کہنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ اگر مریض کا علاج ہو سکتا تو علم طب کے علماء ہرگز نہ مرتے۔

سوال (۱۱) تو پھر اس علاج کا مقصد کیا ہے؟

جواب (۱۱) فطری علاج کا مقصد عظیم یہ ہے کہ جسم انسانی میں فطرت کی شفا بخش طاقت کو مدد دی جائے تاکہ وہ ناسد مادہ کو جلد سے جلد فنا کر دے یا جسم سے باہر پھینک دے۔

اے مالک کل میرے والدین پر دردمند

سوال (۱۲) اس علاج میں مرض کی تشخیص کس طرح کی جاتی ہے؟

جواب (۱۲) پہلے ہی بتا دیا گیا ہے کہ تمام امراض کا سبب ایک ہی ہے خواہ وہ جسم کے کسی حصہ میں ظاہر ہو۔ اس لیے تشخیص مرض کا سوال ہی باقی نہیں رہتا۔ البتہ مرض کے ظاہر ہونے سے پہلے یہ بتایا جاسکتا ہے کہ ایک اچھے خاصے انسان میں جس کو لوگ صحت مند سمجھتے ہیں مرض کے آثار پیدا ہو چکے ہیں جو بہت جلد یا بد ظاہر ہو کر رہیں گے۔

سوال (۱۳) یہ کس طرح معلوم ہو سکتا ہے؟

جواب (۱۳) ڈاکٹر ٹونی کوہنی کے تجربات نے اس پر روشنی ڈالی ہے۔ چنانچہ ان کی کتاب

ہوتی ہے۔

کیا آج ترقی یافتہ سائنس کی دنیا اس بات کو ثابت کر سکتی ہے کہ فطرت یا نیچر سے کبھی بھی ذرا غلطی کا امکان ہے؟

سوال (۱۰) یہ بالکل صحیح ہے۔ لیکن اس کے علاوہ بھی اکثر دیکھا گیا ہے کہ معالج کی بے توجہی سے نسخہ غلط ہو گیا یا آپریشن غلط کر دیا گیا یا دوا ساز نے کبھی غلط نسخہ بنا دیا یا بیمار دار نے خلاف ہدایت دوا پلا دی۔ جسکی وجہ سے اکثر مریض کو شدید نقصان ہوا ہے اور بعض اوقات تو موت بھی واقع ہو گئی ہے۔ ایسی لاپرواہی کیوجہ سمجھ میں نہیں آتی۔

جواب (۱۰) یہ ایک حقیقت ہے۔ ہمارے ملک میں ذمہ داری کا احساس کم ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں معمولی سے معمولی انسان سے لے کر اعلیٰ سے اعلیٰ شخصیت کی حفاظت جان اور صحت کی ذمہ داری ڈاکٹروں پر عاید ہوتی ہے۔ ہمارے ہاں تمام علاج گھر تبارت کی دکان میں ہیں۔ اگر مریض علاج کی غلطی سے مریض مر جائے تو کوئی پریشان والا نہیں۔ بلکہ نہایت صفائی سے یہ کہہ دیا جاتا ہے کہ موت کا وقت آ گیا تھا۔ اس لئے علاج کامیاب ثابت نہ ہوا۔ اور اگر صحت ہو جائے تو معالج کے نام کا ڈنکا بچ گیا دوا ساز فرموں پر نہ کوئی ذمہ داری ہے اور نہ ان کی حرج غلطیوں پر کوئی گرفت کرنے والا۔ ایسی حالت میں جو کچھ ہو رہا ہے وہ تو بہت کم ہے۔

بہر حال نظری علاج میں نقصان اور غلطی کا کوئی سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ اس سے زیادہ محفوظ اور پرامن بلا دہیہ پیسہ کے خرچ کیے اور ڈاکٹر حکیم کی خوشامد سے بے نیاز رکھنے والا علاج تو اب تک دنیا کے علم میں نہیں آیا ہے۔

اسباب مرض

سوال (۱۱) مرض کا وہ کون سا سبب ہے جو امراض کا بانی ہے۔

جواب (۱۱) اس کا تفصیلی جواب تو بہت ہی لمبا چوڑا ہے جس کے لئے ڈاکٹر لوئی کوہ کو مستقل طور پر کئی لکچر دینے پڑے ہیں۔ اور ان لکچروں کو کئی صفحات میں لکھنا پڑا اس چھوٹی سی کتاب میں اس کو بھراحت بتلانا مشکل ہے۔

سوال (۱۲) کون ایسا انسان ہے جس کو اس کی جان اور زندگی پیاری نہ ہو۔

یقیناً ہر سمجھ دار انسان اس بات پر غور و فکر کر کے اس کو سمجھنے اور عمل کرنے کی کوشش کرے گا۔ پس مرض کے سبب مرض کو واضح طور پر سمجھنا چاہیے۔

جواب (۱۲) دیکھئے، تمام اطباء اور ڈاکٹر اور تمام صا جان عقل و فہم انسان اس بات پر متفق ہیں کہ جسم میں عمدہ اسی طرح ہے جیسے کسی فیکٹری میں بالٹر۔ اگر فیکٹری کا بوائےر بنا نقصان یا کام انجام دے رہا ہے تو تمام مشینری ٹھیک کام کر رہی ہے اگر اس میں فوٹا سا بھی نقص پیدا ہو جائے تو تمام فیکٹری متاثر ہے۔ اس مثال کو یاد رکھو اور اس بات کو بھی یاد رکھو کہ قدرتی علاج کے ہر متلاشی نے فطرت ہی کے مطالعہ اور اسی میں غور و فکر کرتے ہوئے فطرت سے قریب سے قریب تر ہو کر اس فلسفہ کو اپنا، ہے اور تانوں فطرت کی خلاف ورزی سے ہمیشہ وہ لوگ دور رہے ہیں۔

یہ بات بھی یاد رکھنے کی ہے کہ انسان کے تمام اعضا کے مجموعہ ہی کا نام جسم ہے سر کے بال سے لے کر پیر کے ناخن تک کے کسی حصہ کو علیحدہ نہیں کیا جاسکتا اور نہ جسم اس کو گوارا کر سکتا ہے۔ چنانچہ سر کے ایک بال کو تکلیف پہنچے تو تمام جسم کو احساس تکلیف ہو جائے گا۔ اسی طرح جسم کے ایک بال کی راحت تمام جسم کے

جانے کے بعد کہا جاتا ہے کہ ہڈی ڈاکٹر حکیم یا جراح نے جوڑ دیا۔ لیکن کیا کوئی ڈاکٹر یا حکیم ہڈی کے چور چور ہونے کے بعد یعنی اس کو جوڑنے کا دعویٰ دے رہے۔
سوالی (۱۵) اس طرح تو قدرتی علاج سے بھی ممکن نہیں۔

جواب (۱۵) قدرتی علاج سے ناممکن تو نہیں بلکہ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے جس کے ثبوت میں آپ خود جانوروں کا مشاہدہ کر چکے ہوں گے اور ڈاکٹر ٹونی کوہنی نے بھی ایسے چند عملے اپنی کتاب میں لکھے ہیں۔ بہر حال مددہ کی اصلاح اور اس کی درستگی ہر علاج اور ہر مرض میں ضروری ہے۔ خصوصاً قدرتی علاج جب مددہ کی شفا بخش قوت کو مضبوط اور مستحکم کر دیتا ہے۔ تو ناسد مادہ جسم کے جس مقام پر بھی جا کر دکھائی دے اور مرض کی صورت پیدا کر دی ہو مختلف طریقوں سے اس کو باہر خارج کر دے گا۔ یا اس کو جسم کے صحت بخش مادہ میں تبدیل کر دے گا۔ اور پھر ناسد مادہ کے پیدا ہونے کا امکان ہی باقی نہ رہے گا۔ تاہم تکلیف دہ فطرت کی خلاف ورزی جاری نہ رہے۔ یہ بات کسی اور علاج میں نظر نہیں آتی کیونکہ ہر علاج اکثر مرض کو دبا دیتا ہے۔ شاید ہی ایسا ہوتا ہے کہ ناسد مادہ کا اخراج عمل میں آئے۔ لیکن مرض کے سبب کا علاج تو شاید ہزاروں ایک مریضوں کا کوئی خاص توجہ سے کیا جائے اور ہو جائے تو ہو جائے۔

یہ راحت کا سامان ہمیا کر دیتی ہے ان ہی نظریات کو سامنے رکھ کر قدرتی علاج کے متلاشی یعنی ڈاکٹر ٹونی کوہنی نے اس حقیقت کو پایا اور اس کو آشکارا کر دیا کہ تمام امراض کا سبب صرف مددہ ہی کی خرابی ہے۔ اگر مددہ کو ٹھیک کر لیا جائے۔ تو سب کچھ درست ہو جائیگا لہذا قدرتی علاج مرض کے سبب پر اس طرح قابو حاصل کر لیتا ہے۔ اور تمام امراض کو ایک ساتھ ددر کر دیتا ہے۔ اور جسم انسانی کامل شفا یاب ہو جاتا ہے۔

سوالی (۱۶) اگر مددہ سے ہڈی کر دوسرے اعضا کی خرابی سے مرض پیدا ہوا ہے۔ تو کیا ہوگا؟
جواب (۱۶) پہلے بتا دیا گیا ہے کہ ایسا ہو ہی نہیں سکتا کہ دوسرے اعضا کی خرابی سے جسم کے اندر کوئی مرض پیدا ہوا البتہ یہ ہوتا ہے کہ کسی بیرونی چوٹ یا آگ سے یا زخم سے کوئی عضو متاثر ہو جائے۔ ایسی حالت میں اگر مددہ توی ہے اور جسم میں ناسد مادہ جمع نہیں ہے۔ تو فطرت کی شفا بخش قوت دراز سے مہارے سے سب کچھ ٹھیک کر دے گی۔ اگر جسم میں پہلے ہی سے ناسد مواد موجود ہے۔ اور مددہ اپنے ذرائع سے قاصر ہے تو ہڈی سے بہتر سر جین بھی بگڑے۔ متاثر عضو کو کاٹ دینے کے کچھ نہیں کر سکتا کیونکہ تمام جسم میں زہر پھیل جانے کا اندیشہ نکادتا ہے۔

سوالی (۱۷) یہ صورت تو ہر علاج میں بھی ہوگی۔

جواب (۱۷) ہرگز نہیں۔ قدرتی علاج میں ایسا ہو نہیں سکتا۔ دیکھئے آپ نے جانوروں کے اعضا کو ٹٹے ہوئے دیکھا ہوگا قدرت ان کو کس طرح جوڑتی ہے بشرطیکہ ان کا مددہ ٹھیک ہو۔ دو ریکوں جالیے خود ڈاکٹروں سے دریافت کیجئے کہ وہ ہڈی کے ٹوٹ جانے پر اس کو جوڑنے کے لیے کونسی دوا ہڈی میں پہنچاتے ہیں؟ یا صرف جوڑ ملا کر پلاسٹر باندھ کر فطرت کی شفا بخش قوت کے حوالے کر دیتے ہیں؟ ہڈی جڑ

پر نالیج کا اثر تھا۔ اور عورت کی پیٹھ نالیج سے ٹیڑھی ہو چکی تھی چنانچہ بڑی مدد تک علاج کامیاب رہا۔ خصوصاً عورت کا۔ جس کا میں آج نہایت دلیری اور مسرت کے ساتھ اظہار کرنے کی جرات کر رہا ہوں۔

میں محسوس کرتا ہوں کہ نہ صرف عوام بلکہ دنیاٹے حکمت بھی اس بات کو ایک مضحکہ خیز مبالغہ سمجھے گی۔ لیکن تجربہ کے بعد وہ اس حقیقت سے انکار کرنے کی جرات نہ کر سکے گی۔ کیونکہ ڈاکٹر ٹونی کوہن کے ابتدائی لکچرول پر دنیا نے ان کا مضحکہ اڑایا تھا۔ قدرت نے ان کی زندگی ہی میں ان کی سچائی کا ثبوت زمین کے ہر گوشہ سے عمل کے بعد یقین کا سائیکٹ ان کو دلا دیا۔ یہی نہیں بلکہ ڈاکٹر ٹونی نے بھی ان کے نظریات کو اپنانے کی کوشش کی۔

بات یہ ہے کہ ہر غیر معروف نظریہ اسی طرح پہلے پہل اچھٹھا معلوم ہوتا ہے اور بیان کرنے والے کو مجنوں یا گنجل کا خطاب ملتا ہے لیکن رفتہ رفتہ اس کی قدر و منزلت ہونے لگتی ہے۔ لہذا میرے لیے بھی اگر اسی طرح سمجھا جاتا ہے تو مجھ کو اس کی کوئی پروا نہیں۔ کیونکہ آج بارہ سال سے اس علاج کے نہایتی نتیجہ کا جواب مجھ کو مسلسل انہیں الفاظ میں مل رہا ہے۔ لیکن جن لوگوں نے اس سے استفادہ کیا ہے وہ اس علاج کے مداح ہیں۔

سوال (۱۴) جب ایسی صورت حال ہے تو پھر ڈاکٹر اور حکیم کیوں اس طریقہ پر عمل نہیں کرتے جب کہ یہ علاج اس قدر مفید، بے ضرر، آسان اور بلا کسی خرچ کے عام طور پر فیض رساں ہے؟

جواب (۱۴) اس کا جواب میرے پاس سوائے سکوت کے کچھ نہیں ہے البتہ اس قدر کہا

آٹھواں باب

پانی سے علاج

سوال (۱) پانی سے جو علاج کیا جاتا ہے وہ تو گرم پانی سے ہو گا؟
جواب (۱) گرم پانی سے بجز بھاپ کے علاج کے دوسرا کوئی نہیں کیا جاتا بلکہ ہر مرض کا علاج ٹھنڈے پانی سے کیا جاتا ہے۔

سوال (۲) گرمی کی بیماریوں کا علاج تو سرد پانی سے ہوتا ہے لیکن سردی کی بیماریوں کا علاج تو گرم پانی ہی سے ہوتا ہو گا؟
جواب (۲) ڈاکٹر ٹونی کوہن کا نظریہ ہے کہ ہر نفاذی حیات میں سردی سے کوئی مرض ہو ہی نہیں سکتا۔ تمام امراض گرمی ہی سے پیدا ہوتے ہیں۔ جسم میں سردی کے معنی موت کے سوا کچھ نہیں ہیں۔ اس نظریہ کو وہ اپنے لکچرول میں بڑی وضاحت کے ساتھ سائنس کے اصول پر پیش کر کے ثابت کرتے ہیں۔

سوال (۳) یہ عجیب و غریب بات ہے!

جواب (۳) ہاں بالکل ہی عجیب۔ میں نے بھی ابتدا میں اس کو تعجب کی نظر سے دیکھا لیکن جیسے جیسے تجربہ کرتا گیا ان کے اصول پر مجھ کو یقین کامل ہوتا گیا۔ یہاں تک کہ میں نے ایک کم سن بچے کا اور ایک نوجوان عورت کا علاج کیا۔ اول الذکر کے دونوں پیرول

پس ان طریقوں سے تمام امراض کا علاج ہو جاتا ہے خواہ وہی ہو یا سرطان آتشک ہو یا جنڈام۔ آنکھ کا درد ہو یا پیر کا، ہڈی ٹوٹی ہو یا زخم ہو۔ بہر حال دنیا میں امراض کے جس قدر بھی نام رکھے گئے ہیں ان سب کے لیے بس یہی چند طریقے بلا کسی مالی خرچ کے شفا کا ذریعہ ہیں جن کو ہر شخص کتاب میں پڑھ کر اور غور و فکر سے اپنے اور اپنے افراد خاندان کے علاج کے لیے استعمال کر سکتا ہے اور چند دن بعد وہ ایک تجربہ کار دواہر ہو سکتا ہے۔ کیونکہ قدرتی علاج کوئی ادارہ نہیں ہے بلکہ ہر شخص کو فطرت کے تحت اپنی زندگی مقصد حیات کے مطابق بنانے کی رہنمائی کا نام ہے۔ تاکہ ڈاکٹروں اور اطباء پر مہر و سہ کر کے فطرت کی نعمت سے منکر ہو کر خود اعتمادی کو کسو دینے سے باز رکھا جائے۔ بس یہی اس کا کورس ہے

(۱) سبب ہاتھ

سوال (۱) یہ سبب ہاتھ کیا ہے؟

جواب (۱) یہ ایک قسم کا غسل ہے جو ٹب میں لیا جاتا ہے۔ سہولت و آرام کے لیے ایک خاص قسم کا ٹب ہونا چاہیے۔ در نہ کسی ٹی ٹو ہے تانبے وغیرہ کے برتن یا حوض میں بھی سبب ہاتھ ہو سکتا ہے۔ چنانچہ میں نے اکثر غریبوں کو ہنر نظام ساگر کے کنارے سبب ہاتھ دیا ہے۔

سوال (۲) ٹب کس قسم کا ہوتا ہے اور اس میں کس طرح غسل کیا جاتا ہے۔

جواب (۲) تصویر (۱) دیکھیے۔

(۱) ٹب میں پانی بھرا ہوا ہے جو ناف کے اوپر تک گیا ہے۔

جاسکتا ہے کہ دنیا کی نعمتوں کی بے قدری محض اس لیے ہوتی ہے کہ اس کی افراط ہے۔ برخلاف اس کے جو مصنوعات قیمتی ہوتی ہیں اس پر انسان اپنی کمائی خرچ کر کے محفوظ ہوتا ہے۔ جس قدر ظاہری نمائش ہوگی اسی قدر پسندیدگی میں اضافہ ہوگا۔ یہ ایک ذہنی تصور ہے جو قوت ارادی پر غلبہ پا چکا ہے۔ اس کا علاج تو نقصان کے پاس بھی نہیں اب رہا یہ کہ ڈاکٹر اور حکیم اس کو کیوں پسند نہیں کرتے؟ اس کے دو سبب معلوم ہوتے ہیں۔

الف۔ ان کو جو اعلیٰ ڈگریاں سائنس اور حکمت کی ملی ہیں وہ اسی لیکر کے فقیر بن کر رہنا چاہتے ہیں اور اس کے خلاف جدوجہد یا جدید تحقیقات کو وہ اپنے فن اور ڈگریوں کی توہین سمجھتے ہیں۔ خصوصاً ہندوستان میں۔

ب۔ اس علاج میں نہ تو وہ ٹیم نام ہوتا ہے نہ وہ آدھ بھگت پھر کیا کوئی اپنے ہی ہاتھوں اپنے پیروں پر کدال ملے گا۔

اس سے زیادہ اس خصوص میں کچھ نہیں کہا جاسکتا۔ ہر شخص اپنی سمجھ کے مطابق غور و فکر کر کے نتیجہ اخذ کر سکتا ہے۔

ڈاکٹر ٹوٹی کوہنی کو دس

سوال (۵) اب یہ بتلائیے کہ اس کا طریقہ علاج کیا ہے؟

جواب (۵) ڈاکٹر ٹوٹی کوہنی نے اس علاج کے نو طریقے بتلائے ہیں جو حسب ذیل ہیں۔

(۱) سبب ہاتھ (۲) سٹریماٹھ (۳) اسٹیم ہاتھ (۴) سن ہاتھ (۵) کوٹریاٹھ (۶)

مڈپلاسٹھ (۷) اینیاد (۸) قاقہ (۹) غذا۔

سوال (۸) پانی کون سا ہونا چاہیے ؟

جواب (۸) پانی ٹھنڈا ہونا چاہیے لیکن مرلیض اور موسم کی کیفیات کے مد نظر پانی کے درجہ حرارت کو ایک آلہ سے دیکھا جاسکتا ہے۔ قدرتی علاج میں میں نے قدرتی پانی کو استعمال کیا ہے۔ کنوئیں کا پانی موسم سرما میں اس علاج کے لیے مناسب ہوتا ہے یا نل کا تازہ پانی۔ اور موسم گرما میں نل کے پانی کو مٹی کے گھڑوں میں رکھ کر استعمال کرنا چاہیے یا کنوئیں کے پانی کو تازہ نکال کر، موسم بارش میں اگر بارش کا پانی پرنلے کے ذریعہ جمع کر کے استعمال ہو تو یہ سب سے بہتر پانی ہے۔ یاد رکھئے جس قدر پانی سرد ہوگا اسی قدر جلدی تاثر ہوگا۔ لیکن مرلیض کس قدر سرد پانی کو برداشت کر سکتا ہے۔ اس کا اندازہ کرنا بھی ضروری ہے۔

سوال (۹) پانی میں بیٹھنے سے سردی ہو تو کیا کیا جائے۔

جواب (۹) بند کمرہ میں غسل کریں۔ ٹیٹ میں بیٹھنے کے بعد جسم کے اطراف کبیل لپیٹ دی جائے تاکہ سردی اور سردی زیادہ نہ لگے۔ اگر موسم بہت سرد ہوگا تو کپڑے کی گھنٹی کرہ میں رکھ دی جاسکتی ہے۔

سوال (۱۰) پانی میں بیٹھ جانے کے بعد کیا کرنا ہوگا ؟

جواب (۱۰) جب ٹیٹ میں بیٹھیں تو جسم پر کوئی کپڑا نہ ہو۔ بالکل برہنہ از سر تا پا بیٹھ جائیں لیکن پیروں کو ذرا بھی پانی نہ لگنے پائے۔ اور جسم کے اوپر کے حصہ کو سر بھی بالکل خشک رہے اس کے بعد آرام سے ٹیٹ میں دراز ہو جائیں۔ پیرا اسٹول پر رکھ لیں اور ایک کھادی کا تولیہ لے کر ایک کولے سے دوسرے کولے تک اور ناک سے لے کر پیڑونگ پانی سے آہستہ آہستہ جسم کے اس حصے کو جو پانی میں ہے ملتے رہیں۔ جب غسل سے

(۱۲) پیروں کے پاس چوکی ہے کہ پیروں کو پانی نہ لگے۔ اگر زمین گیلی ہے تو پیروں کو تکلیف نہ ہو۔

اس تصویر کو بخور دیکھئے یہ ٹیٹ ہیپ باکھ کے لیے ڈاکٹر ٹونی کوہنی کی ایجاد ہے جو ہر مقام پر آسانی سے بن سکتا ہے۔ اس ٹیٹ میں کم از کم دو گھڑے یعنی چالیس پیاس سر پانی رہنا چاہیے تاکہ بیٹھنے کے بعد ناک تک پانی آجائے اور دونوں کا کچھ حصہ باقی میں رہے تصویر کو دیکھ کر نشست کا طریقہ معلوم کریجئے۔



تصویر (۱۱) ٹیٹ میں پانی بھرا ہوا ہے جو ناک کے اوپر تک آگیا ہے۔
(۱۲) پیروں کے پاس چوکی ہے کہ پیروں کو پانی نہ لگے۔ اگر زمین گیلی ہے تو پیروں کو تکلیف نہ ہو۔

کیسے ہو جاتی ہے۔

جواب (۱۳) اگر آپ ڈاکٹروں کی تحقیقات جسم کی تصاویر، عضلات، عروق جسم، اعصاب جسم کو دیکھیں تو معلوم ہوگا کہ ناف سے لے کر دانوں تک قدرت نے جسم کی مشنری کے تمام کل پرزے کے لیے عجیب طریقہ پر دوران خون کے مرکز قائم کیے ہیں جن کو بین پائس کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ بس اس بنیادی مقام کو معر بانلر کے اعتدال پر لانے کی کوشش کریں۔ تو گویا ہم جسم کی مشنری کو صحت و تازگی کی حالت پر لے آئیں گے۔ جب ایسا ہو جائے گا۔ تو تمام نقائص مشنری کے خود بخود دور ہو جائیں گے۔ اس طرح ہم تمام امراض کو جسم سے دور کر کے صحت و تندرستی کو بحال کر سکتے

چو

(۱۲) سز با تھ

سوال (۱۲) سز با تھ سے کیا مطلب ہے؟

جواب (۱۲) ڈاکٹر لونی کوہنی کو قدرت نے عجیب و غریب طریقہ پر اس غسل کی رہنمائی کی ہے۔ یہ غسل اس طرح لیا جاتا ہے کہ ٹب میں یا کسی برتن میں پانی راجس میں سات گیلن پانی سما سکے، ڈال کر ایک چھوٹا اسٹول پانی میں رکھ دیں وہ اس طرح کہ پانی اسٹول میں بھٹک کی سطح کے برابر ہو۔ یعنی بیٹھک خشک رہے۔ اس کے بغیر مریض بر نہ ہو کر پیر نیچے چھوڑ دیں (یعنی ٹب سے باہر میروں کو رکھ کر اسٹول پر چوڑے رکھ کر بیٹھ جائے۔

ضروری ہدایات دیا رکھو کہ اس غسل میں بھی پیر اور جسم وغیرہ کا تمام حصہ بالکل

فارغ ہو جائیں تو ٹب سے اس طرح باہر نکلیں کہ پانی ٹانگوں میں نہ اترنے پائے لہذا ٹب سے نکلنے ہی فوراً چادر یا توائل جسم کے نیچے حصے کو لپیٹ کر پانی خشک کر لیں اور اس طرح خشک کریں کہ جسم پر کہیں بھی تری باقی نہ رہے۔

ضروری ہدایات :- اس بات کو اچھی طرح یاد رکھیے کہ جسم کے کسی حصے کا پانی اگر خشک نہیں کیا گیا تو علاج میں نقص پیدا ہوگا۔ لہذا پانی کو خشک کرنے کا خاص طور پر خیال رکھا جائے اور سانس ناک سے گرمی لیں اور بڑی ہی چھوڑ دیں۔
دیکھو ہوا کا باب

سوال (۱۱) پانی سے نکلنے کے بعد جسم کو تو خشک کر لیا گیا، اس کے بعد کیا کرنا ہوگا؟

جواب (۱۱) فوراً کپڑے پہن کر جسم میں گرمی پیدا کرنے کے لیے مقوڑی سی ورزش کریں یا دھوپ میں مقوڑا دوڑ لیں یا کوئی محنت کا کام کر لیں اگر ان میں سے کوئی صورت ممکن نہ ہو تو پھر کپل اوڑھ کر کھستر پر لیٹ جائیں تاکہ جسم میں گرمی پیدا ہو جائے۔

سوال (۱۲) یہ غسل کتنی دیر لیا جاتا ہے اور دن میں کتنی بار اور کس کس وقت؟

جواب (۱۲) یہ غسل ۵ منٹ سے ۳۰ منٹ تک بلحاظ حالات مریض کو دیا جاتا ہے۔ یعنی جس قدر قوت برداشت مریض میں ہو۔ جہاں وقت دیکھنے کو گھڑی نہ ہو تو توائل کو ایک طرف سے دوسری طرف آنے جانے کو گنتے رہیں تین مرتبہ ایسا عمل کر لیا ۵ منٹ کا وقت سمجھا جائے اور غسل کے اوقات صبح آفتاب نکلنے کے ساتھ ہی اور شام کو آفتاب غروب ہونے سے ایک گھنٹہ پہلے ہونا چاہیے۔ دوپہر میں بھی لیا جاسکتا ہے بہر حال مریض کے حالات کے لحاظ سے بعض وقت رات کے وقت بھی دیا جاسکتا ہے۔

سوال (۱۳) اچھا تو یہ تبتلاؤ کہ محض جسم کے اسی قدر حصہ کو غسل دینے سے تمام جسم کی اصلاح

دور ہو سکتے ہیں۔ یہ میرا بارہا کا تجربہ ہے۔ لیکن افسوس کہ اس قدرت کی نعمت سے ہماری بہنیں محروم ہیں جس کا نتیجہ صرف یہ ہے کہ وہ ہمیشہ بیمار یوں ہیں بتلا رہتی ہیں بلکہ ان کی اولاد اور خاندان بھی ان کی بیماریوں سے پریشان رہتے ہیں اور سب سے بڑھ کر علاج کے لئے روپوں کا خرچ پھر انجکشن کی تکالیف اور بعض وقت ڈاکٹروں اور ڈاکٹریوں کا معائنہ کرانے میں جو احساس شرم دامنگیر ہو کر بے چاری عورتیں عرق عرق ہو جاتی ہیں۔ بہر حال ہر قسم کی تکلیف اٹھاتی ہیں۔ اگر اس علاج کی طرف عورتیں راغب ہو جائیں تو ہمارا ملک جنت بن کر ان کو حور بنا سکتا ہے۔ میرا یقین کامل قدرت کے بھروسہ پر ہے گو دنیا آج میری بات کو ایک مجذوب کی بڑ سے زیادہ نہ سمجھے۔

سوال (۱۶) بلاشبہ یہ تو حقیقت ہے جو بیان کیا گیا۔ ممکن ہے کہ اس طریقہ کو معلوم کر کے عورتیں علاج کریں اور صحت پا کر عام طور سے قدرتی علاج پر ہر ایک عمل کرنے لگے یا اچھا علاج کا طریقہ تو بتلایا جائے۔

جواب (۱۶) اچھا اب طریقہ علاج خود سے معلوم کر لو۔

ایک بند کمرہ میں یا حمام میں پردہ سے گھیر کر اس اسٹول پر جو ٹب میں باکسی برتن میں رکھا ہوا ہے مریض کو برہنہ بیٹھ جانا چاہیے۔ ایک بائیک کھادی کی چھوٹی سی دستی اپنی انگلیوں میں پکڑ لے اور پانی میں ڈبو کر پچ پیدا ہونے کے راستہ کے منہ کو کھولے۔ اس دستی سے آہستہ آہستہ دعوتی جلنے اس طرح کے آگے اور پیچھے عمل بار بار ہوتا رہے اور بار بار دستی کو پانی میں ڈبو تے جائیں زور زور سے نہیں بلکہ بہت ہی نرمی سے۔ البتہ جلدی جلدی کا متحہ چلتا رہے جسم

خشک رہنا چاہیے۔ پانی کی تری کیس بھی نہ لگنے پائے۔ احتیاط رکھیں۔



مِرچو

اے مالکِ کربنہ والدین پر رحم فرما۔ آمین

(۱) ٹب میں بھرا ہوا پانی۔

(۲) اسٹول جس پر چوڑا رکھ کر بیٹھنا ہوگا۔

(۳) لکڑی کا تختہ تاکہ پانی سے پیر نہ بھیگیں۔

سوال (۱۵) اچھا اسٹول پر مریض بیٹھ گیا۔ اب کیا کرنا ہوگا؟

جواب (۱۵) عورت اور مرد کا طریقہ علاج الگ الگ ہے۔ ابتدا پہلے عورت کے علاج کا طریقہ بتلایا جاتا ہے۔ اس بات کو اچھی طرح یاد رکھو کہ عورتوں کی تمام بیماریوں کے لئے یہ علاج بے مد مفید ہے۔ یہ سمجھ لو کہ عورت کی رحمی تکالیف علاج سے

کے منہ پر جو چھڑا ہوتا ہے اس کو سامنے کی طرف اس طرح کھینچے کہ حشفہ اندر ہو جائے اور اس چھڑے کے منہ کو پانی میں ڈبو کر دستی سے بار بار دھونا جائے یعنی ہاتھ سے عضو تناسل کو پیکر پانی میں سامنے کا چھڑا ڈبو دے اور دوسرے ہاتھ سے چھڑے کے منہ کو بار بار جلدی سے جلدی کپڑے سے دھونا چاہیے اور اس کے بعد وہی عمل کیا جائے۔ جو رہب ہاتھ کے بعد بتلایا گیا ہے۔ خوب یاد رکھو پیر اور جسم کا کوئی حصہ پانی سے نہ بھیگے۔

سوال (۲۱) جن لوگوں کے ختنہ ہو جاتے ہیں ان کو چھڑا نہیں رہتا۔ ایسی حالت میں کس طرح عمل کیا جائے؟

جواب (۲۱) ہاں مسلمانوں کے لئے یا جن لوگوں کو بھی چھڑا نہ ہو ان کے لئے دو سرطانی ہے وہ یہ کہ اسٹول پر تین اپنی پانی رہنا چاہیے۔ اس پر بیٹھ کر حشفہ کو چھوڑ کر باقی حصہ عضو تناسل کا اور فرتوں کے سیون سے لے کر مقعد تک دونوں دان دھو کر ہڈی ان سب کو آستہ آستہ کپڑے سے دھوتے جائیں اور نارغ ہونے کے بعد حب ہدایت رہب ہاتھ پر عمل کریں۔ اس میں بھی پیر اور سردیغہ جسم کے کسی حصہ کو پانی میں تر نہ ہونے دیں۔

سوال (۲۲) یہ عمل کتنی دیر اور کتنے وقت تک ہونا چاہیے؟

جواب (۲۲) ستر ہاتھ ۱۰ منٹ سے لے کر ایک گھنٹہ تک لیا جاسکتا ہے اور دن میں تین مرتبہ حب حرورت۔ وقت وہی صبح اور شام جو رہب ہاتھ میں بتلایا گیا ہے۔

سوال (۲۳) پانی کیسا ہونا چاہیے اور کس قدر؟

کا کوئی دوسرا حصہ نہ بھیگتے پائے۔ اگر چہ تڑبھیگ جائیں تو کچھ ہرج نہیں بلکہ مک کی ہڈی کو بھی تھوڑی دیر کپڑے سے دھولینا چاہیے۔ بس اس عمل کو ستر ہاتھ کہتے ہیں۔ یہ غسل ایک گھنٹے سے ۱۰ منٹ تک لیا جاسکتا ہے۔ یاد رکھو کہ حاملہ عورتوں کے لئے یہ غسل عجیب اکیر کا کام کرتا ہے۔ حاملہ کی صحت برقرار رکھ کر جنین کی حفاظت کرتا ہے اور اس کے نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ زچگی بہت ہی آسانی سے ہو جاتی ہے جس کا بار بار تجربہ ہو چکا ہے۔

سوال (۲۴) اس کے بعد کیا کرنا چاہیے؟

جواب (۲۴) اس کے بعد تمام جسم کو فوراً خشک کر کے کپڑے پہن لیں اور حب ہدایت رہب ہاتھ یعنی جواب نمبر (۶ تا ۱۲) پر عمل کریں۔

سوال (۲۵) کیا عورت ایام کے زمانہ میں یہ غسل لے سکتی ہے؟

جواب (۲۵) ماہواری کے زمانہ میں یہ غسل نہیں لیا جاسکتا۔ اگر مقررہ دنوں سے زیادہ دن تک ماہواری جاری ہو تو ایسی حالت میں یہ غسل لیا جاسکتا ہے تاکہ ایام کی زیادتی کا علاج کیا جائے۔

سوال (۲۶) اچھا مریض کا علاج ہو رہا ہے اور علاج کے زمانے میں اس کو ماہواری جاری ہو جائے تو کیا کرنا ہوگا؟

جواب (۲۶) ایسی حالت میں جتنے دن ماہواری کے مقررہ علاج کو بند کر دینا چاہیے۔ رہب ہاتھ یا ستر ہاتھ کوئی بھی غسل نہیں دیا جاسکتا۔

سوال (۲۷) مرد کس طرح غسل لے گا؟

جواب (۲۷) مرد کے غسل کا طریقہ یہ ہے کہ کپڑے اتار کر اسٹول پر بیٹھ جائے اور عضو تناسل

حزارت ہو جائے یا پھوڑے پھینیاں پڑو یا جسم کے کسی بھی حصے میں نکل آئیں تو سمجھ لو تمہارے جسم کے علاج کے لئے پراکسر ہو گیا۔ یعنی اب جسم سے بہت جلد ناسد مادہ نفا ہو جائے گا۔ اور صحت کامل حاصل ہوگی۔ ایسی حالت میں مستقل طور پر علاج کو برابر جاری رکھنا چاہیے تاکہ ناسد مادہ خارج ہو جائے۔ گہرا علاج بند نہ کیا جائے۔

سوال (۲۸۵) اگر کوئی پھوڑا ہو جائے اور تکلیف ہو تو اپریشن کر لیا جائے۔
جواب (۲۸۵) اپریشن کی ضرورت نہیں، اس مقام پر اسٹیم ہاتھ دے کر ٹھنڈے پانی سے پھیک کر تے رہو تو خود بخود مواد نکل جائے گا۔ اگر کسی جراح یا ڈاکٹر سے اس کو چروایا جائے تو کوئی ہرج بھی نہیں لیکن کسی دوا کا استعمال یا جلد زخم بند کرنے کی فکر نہ کرنی چاہیے۔ مقامی اسٹیم ہاتھ اور ٹھنڈے پانی کی پٹی مسلسل زخم پر رکھتے جائیے۔ ناسد مادہ خارج ہو کر خود بخود زخم ٹھیک ہو جائے گا۔ اور کوئی تکلیف یا زخم کا نشان تک بھی باقی نہ رہے گا۔

سوال (۲۸۶) ہر بات اس علاج کا نوکمی ہے۔۔۔۔۔ آمین
جواب (۲۸۶) حقیقت تو یہی ہے لیکن قدرتی علاج کے ہر نظریہ سے وہی لطف اٹھا سکتے ہیں۔ جنہوں نے انسان کے جسم میں دوران خون اور معدہ و دل و دشتش کے انفعال کا معاشرہ ڈاکٹروں کے فزیالوجی و ایناٹومی کی تحقیقات کو دیکھ لیا ہو۔
جب تمام تفصیلات ذہن میں ہوں اور پھر ڈاکٹر لوئی کوہنی کے لکچر کو پڑھیے تو بے ساختہ زبان سے خالق تعالیٰ سبحانہ کی احسن تقویم صحت پر حمد و ثنا جاری ہو جائے اور قدرتی علاج کے اصول حیرت و تعجب کے پردے ہٹا کر نتائج کامیابی کا آپ کو یقین دلادیں۔

جواب (۲۲۲) اس غسل میں پانی ہمیشہ سرد ہونا چاہیے جس قدر ٹھنڈا ہوگا اس قدر ناسد مادہ نکلے گا۔ کم از کم ۳۰ میٹر ہونا چاہیے۔

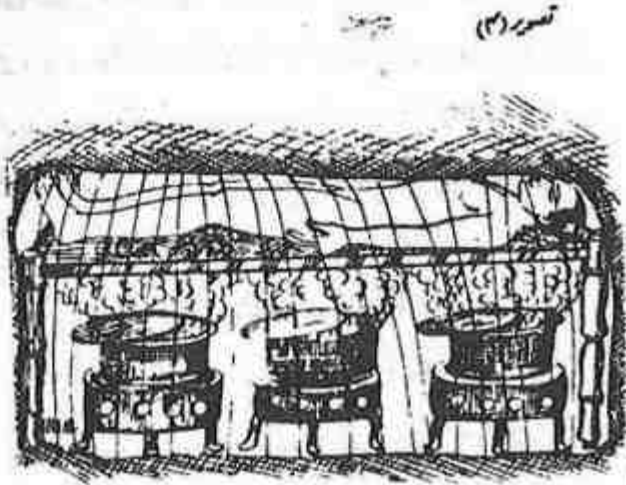
سوال (۲۲۳) کیا یہ پانی ہم درختوں کو ڈال سکتے ہیں؟
جواب (۲۲۳) درختوں کو ہرگز مت ڈالو، درخت خشک ہو جائیں گے۔ پانی پھینک دیا جائے۔

سوال (۲۵۵) ایک بات سمجھ میں نہیں آ رہی ہے کہ اس علاج میں برہنہ رہنے کی ہر جگہ کیوں ہدایت ہے؟

جواب (۲۵۵) برہنہ رہنے سے کہ جسم کے تمام حصے کھلے رہیں گے تو جس مقام کے بھی مسامات کھلے ہوں یا آسانی سے کھل سکتے ہوں وہاں سے گرمی باہر نکل جائے گی۔ اور صحت سگری ہوا تمام جسم کو یکساں ملتی رہے گی پکڑے رہنے سے دکاوٹ پیدا ہو جائے گی۔ اس لئے برہنہ غسل کی تاکید ہے۔

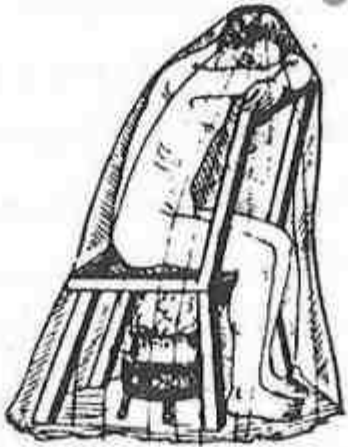
سوال (۲۶۶) ناسد مادہ خارج ہوتا ہے؟
جواب (۲۶۶) جسم کے مسامات سے بخارات کے ذریعے یا پسینہ بن کر یا پیشاب کے ذریعے یا فضلہ یعنی پانخانہ سے یا کہیں پھینسی یا پھوڑا بن کر خون اور پیپ کے ذریعے مادہ ناسد جسم سے خارج ہو جاتا ہے چونکہ بخارات کے ذریعے لطیف طریقہ پر خارج ہوتا ہے تو ہم کو نظر نہیں آتا۔ باقی حالتوں میں نظر آتا ہے البتہ بعض وقت جب بخارات تیز ہوں تو جسم گرم ہو کر بخار معلوم ہوتا ہے۔

سوال (۲۶۷) تو کیا اس علاج میں جسم پر پھوڑا پھینسی بھی ہو جاتے ہیں اور بخار بھی آ جاتا ہے؟
جواب (۲۶۷) ہاں جیسا ہوا کہ یہ سوال کیا گیا۔ یاد رکھو اس علاج میں پسینہ آنے لگے یا بخار کی



تصویر (۳) پٹنگ بان کا (۲) کبیل (۳) گرم پانی کے برتن جس سے بھاپ نکل رہی ہے

مرچو امین



تصویر (۵) بان بنی ہوئی کرسی (۳) گرم پانی کا برتن جس سے بھاپ نکل رہی ہے (۲) کبیل



تصویر (۴) پوٹا - بھاپ جانے کی نالی گرم جس سے بھاپ نکل رہی ہے

جست کے پتر کا ایک ڈبہ بنا لیا اور لٹکی بھی اور قرارہ بھی بس اسٹیم کا آہ تیار ہو گا۔
سوال (۳۲) اس کے علاوہ بھی کوئی طریقہ بھاپ لینے کا ہے؟
جواب (۳۲) دیکھیے تصویر ۵۔

مریض کو بید کی کرسی پر بٹلا دیجئے۔ اور کبیل اور ٹھکانا اسٹیم یعنی بھاپ دیکھئے
اس طریقے سے بہت جلد اور بہت آسانی سے پسینہ آجاتا ہے۔ اسٹیم ہاتھ
مسکالوں نے خوب فروغ دیا ہے۔ لیکن نام تو یاد دہ گئی عمل معمول رکھئے۔

سوال (۳۳) وہ کیسے؟

جواب (۳۳) آپ نے ٹرکش ہاتھ لانا نام سنا ہو گا۔ یہ دراصل مسلمانوں کے گرم حمام کی
ایجاد ہے۔ ہر شہر میں گرم حمام بنائے جاتے تھے۔ جس میں عذاب سے لے کر بادشاہ
نیک حمام کرتے۔ گویا صحت کو برقرار رکھنے کے لئے یہ ایک بہتر ذریعہ تھا۔ (۲)
حمام کے کئی درجہ ہوتے اور حمام سے نکلنے کے بعد انسان چم۔ د چوندا ہو جاتا۔
تمام جسمانی کٹانیتیں دور ہو جاتیں۔ اور بیماریاں اس کو چھوٹے بھی نہیں پاتیں
لیکن اہل یورپ نے جن کے مذہب میں عمر بھر پانی جسم پر نہ ڈالنے والا سبب

لیا جائے بلکہ اگر مریض کو پیاس کی شدت معلوم ہو تو پانی بھی پلا دیا جاسکتا ہے۔
اگر مریض کو گھبراہٹ ہو تو سر پر ٹھنڈا تولیا رکھنا چاہیے۔

سوال: (۳۶) اس کے بعد کیا کرنا ہوگا؟

جواب: (۳۶) جب خوب پسینہ خشک ہو جائے تو ۱۵ منٹ کے بعد ہیپ ہائڈریٹس یا سٹریٹ بائٹس ضرور لینا چاہیے۔ یاد رکھو یہ بہت ہی ضروری ہے تاکہ جسم کا دوران خون اعتدال پر آجائے اس کے بعد غذا دی جاسکتی ہے۔ غذا بہت زود مدد مہم ہلکی ہونی چاہیے
تفصیل کے لئے دیکھو باب غذا۔

سوال: (۳۷) اسٹیم بائٹ کتنی بار اور کتنی دیر لینا چاہیے۔

جواب: (۳۷) اسٹیم بائٹ روزانہ نہیں لیا جاسکتا۔ مریض کے حالات اور ناسد مادہ کے اعتبار سے دیا جاتا ہے جو کسی حالت میں چار روز سے پہلے نہیں لینا چاہیے۔ عموماً ہفتہ میں ایک مرتبہ۔

کتنی دیر لینا چاہیے مریض کی خواہش اور پسینہ کی امداد پر منحصر ہے۔ عموماً سر میں مریض خود دیر تک لینا چاہتا ہے مگر کسی حالت میں ایک گھنٹہ سے زیادہ دیر نہیں دیا جاسکتا۔ عموماً آدھا گھنٹہ کافی ہے۔ اگر اسٹیم اچھا ہو تو (۱۰ یا ۱۲) منٹ کافی ہیں۔

سوال: (۳۸) اسٹیم بائٹ کون کون امراض میں دیا جاتا ہے؟

جواب: (۳۸) عموماً جلدی امراض میں اسٹیم بائٹ مفید ہوتا ہے۔ پہلے چار روز ہیپ ہائڈریٹس یا سٹریٹ بائٹ دینے کے بعد ایک مرتبہ اسٹیم بائٹ دیدیا جائے۔

سوال: (۳۹) فرض کرو کہ کسی کے پیر میں درد ہے یا بازو میں یا کان میں ہو تو کیا مقامی اسٹیم

سے زیادہ مقدس سمجھا جاتا تھا، مسلمانوں کے زوال کے بعد اس کو بھی فنا کر دیا باوجود اس کے انہوں نے ٹرکس بائٹ کے نام سے مختلف طریقوں سے جوہت ہی گراں قیمت ہیں اس کو استعمال کیا۔ لیکن وہ بات اب تک پیدا نہ ہو سکی جو قدیم حماموں میں ہوتی تھی۔ چنانچہ آج بھی شہر حیدرآباد میں پرانے پل کے قریب گرم حمام کی ایک یادگار اگنار قدیم رہی ہوئی ہے اور زبان حال سے کہہ رہی ہے کہ

از نقش و نگار درود دیوار شکستہ

اگنار پیدا است صفا دید غم را

خیر یہ تو ایک درمیانی بات آگنی مقصد اس سے یہ ہے کہ اسٹیم بائٹ ایک قدیم طریقہ کا خلاصہ ہے اور بس۔

سوال: (۳۴) اسٹیم بائٹ کب اور کہاں اور کیسے لینا چاہیے؟

جواب: (۳۴) اسٹیم بائٹ میں خاص احتیاط کی ضرورت ہے ورنہ پسینہ میں اگر ذرا بھی سوا لگ جائے تو سخت خطرناک کیفیت پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ اس لئے اس کو بند کرہ میں لینا چاہیے۔ جب تک بائٹ ختم نہ ہو کرہ کا دروازہ بند رہے اور بائٹ ختم ہونے کے بعد بھی پسینہ ختم ہو کر جسم کو ٹھنڈک آنے تک باہر نہ نکلیں، پلنگ یا کرسی دروازہ سے ہٹ کر رکھی جائے تاکہ دروازہ کی ہواداست مریض کے جسم کو نہ لگے۔ یاد رہے کہ کمزور اور زیادہ بیمار آدمی بالخصوص مراتی مزاج کے مریض کو بھاپ کا شغل نہیں دینا چاہیے۔

سوال: (۳۵) کیا مریض کے چہرے کو بھی کبیل سے ڈھانک دینا چاہیے۔ یا کھلا رہنا چاہیے۔
جواب: (۳۵) پہلے تو چہرہ ڈھانک لیا جائے تاکہ پسینہ جلد آجائے اس کے بعد چہرہ کھول

سوال (۴۲) سورج کی شعاعوں میں کیسے نہاتے ہیں؟

جواب (۴۲) ابرہتہ ہو کر سورج کی روشنی تمام جسم پر لیتے ہیں جس سے مسامت کھلی جاتے ہیں۔ پسینہ آجاتا ہے اور فاسد مادہ جسم سے باہر خارج ہو جاتا ہے یا سورج کی شعاعیں اس کو جلا ڈالتی ہے۔

سوال (۴۳) اس غسل کا طریقہ کیا ہے؟

جواب (۴۳) ایک ایسے مقام پر جہاں ہوا کے جھونکے نہ آتے ہوں برہنہ ہو کر لیٹ جائیں اور جسم کے ہر حصہ پر دھوپ لیتے جائیں لیکن سر اور چہرہ پر بالخصوص آنکھوں پر شعاع نہ پڑنے پائے کوئی موٹا سفید کپڑا رکھ لیں۔ جب خوب پسینہ آجائے تو جسم کو توال سے خشک کریں اور ایک گھنٹہ کے بعد صابن یا سٹری بائٹھ لیں یا در کھوا کر کوئی مقام ہو اسے محفوظ رکھنے کا نہ ملے تو تمام جسم کو باریک سفید مٹلی کی چادر میں لپیٹ کر آفتاب کی شعاعوں کو جسم پر لینا چاہیے۔ موزہ اور جوتا اتار دینا چاہیے۔ عورتیں چولیاں نہ پہنیں۔

سوال (۴۴) اس علاج سے کون کون سے مرض دور ہوتے ہیں؟

جواب (۴۴) تمام جلدی امراض کے لئے سن بائٹھ بہت مفید ہے اگر کرد و وعیزہ ہو تو اس مقام پر دھوپ لینے سے فائدہ ہوگا۔ کپوں کو کالی کھانسی ہو جاتی ہے یا گلے آجائیں گلے میں خراش ہو تو منہ کھول کر زبان پر شعاع ڈالی جائے۔ اور اس کے بعد سٹری بائٹھ دیا جائے تو جیرت، انگیز طریقہ پر فائدہ ہوتا ہے۔ بارہا کا بخیر ہے کان کے درد میں، وارثوں کے درد میں بھی یہ بہت فائدہ دیتا ہے۔ درد کے مقام پر شعاعیں لی جائیں۔

بائٹھ دیا جاسکتا ہے؟

جواب (۴۵) ایسی حالت میں مقامی اسٹیم بائٹھ ہی دیا جانا چاہیے یعنی صرف اسی عضو کی حد تک جیسے کہ کسی کو پھوڑا ہو جائے اور پھوڑا نہیں تو مقامی اسٹیم بائٹھ دیا جاسکتا ہے۔ لیکن اس کے بعد اس مقام پر ٹھنڈا پیاک کرنا چاہیے تاکہ ہوا نہ لگے اس کو مقامی اسٹیم بائٹھ کہتے ہیں۔

سوال (۴۶) سن بائٹھ

سوال (۴۶) سن بائٹھ کیا ہے؟

جواب (۴۶) قدرت نے سورج کی روشنی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے عجیب نعمت کر دی ہے کہ لئے عنایت فرمائی ہے جس کے بغیر کسی جاندار کی نہ تو زندگی قائم ہو سکتی ہے اور نہ صحت برقرار رہ سکتی ہے لیکن ہمارے پاس اس گراں قدر عطیہ کی کوئی قدر و قیمت ہی نہیں۔ جن ممالک میں سورج کی کوئی شعاعوں نظر نہیں آتی وہاں پر تو مصنوعی شعاعوں سے علاج کیا جاتا ہے لیکن ہم اصل ہی کے استفادہ سے اس طرح محروم ہیں۔ جیسے کہ چمکاؤ کی آنکھیں۔ اگر ڈاکٹر کوئی کوہنی ہندوستان میں ہوتے تو نہ معلوم وہ قدرتی علاج کے لئے سورج کی شعاعوں سے استفادہ حاصل کرنے کے لئے کتنے پکڑ دیتے۔ قدیم مہر میں سورج کی شعاعوں سے علاج کیا جاتا تھا اور لوگ اس کو جادو کا علاج کہتے تھے۔ گو آج بھی سورج کی کوئی شعاعوں سے علاج کا ایک طریقہ رائج ہے لیکن اس کو فطری علاج نہیں کہا جاسکتا۔

خیر یہ تو بات میں بات نکل گئی۔ سن بائٹھ کہتے ہیں۔ سورج کی شعاعوں میں نہانے کو

سوال (۲۵) یہ شمامیں کب لینی چاہیں؟

جواب (۲۵) صبح کے وقت موسم گرمیوں میں ۸ بجے تک اور سہ ماہی ۱۰ بجے تک لے سکتے ہیں۔ ورنہ بہت تیز ہو جانے کی وجہ سے نقصان دہ ہو جاتی ہیں۔ خصوصاً موسم گرمیوں میں۔

سوال (۲۶) یہ غسل کتنی دیر لینا چاہیے؟

جواب (۲۶) دین کی خواہش اور پسینہ کی آمد کے لحاظ سے اس کو لینا چاہیے۔

ہدایت: یاد رکھو کہ اس غسل کے بعد سبب ہاتھ یا ستر ہاتھ ضرور لینا چاہیے۔
یا کم از کم یہ کیا جائے کہ آدھے گھنٹے کے بعد دو لوٹے ٹھنڈے پانی سے شرم گاہوں کو دھو لیں۔ مگر پیروں کو پانی نہ لگنے دیں۔

(۵) کولڈ پیماک یا ویٹ ٹیڈ پیماک

سوال (۲۷) یہ کولڈ پیماک کیا ہے؟

جواب (۲۷) درد کے مقام پر یا شدید بخار میں جسم پر بھیجا کپڑا پیٹھا دیا جاتا ہے وہ اس طرح کہ ایک چادر کو ٹھنڈے پانی میں بھیجو کہ خوب بخور دیں اور گلے سے لے کر ٹخنوں تک چادر میں جسم کو پیٹھا دیں۔ اس کے بعد گرم کیل سے جسم کو پیٹھا دیا جائے۔ چہرہ گھلا رہے پیروں کے پاس آگ یا گرم پانی کی بوتل رکھ دیں۔ تاکہ ہیر گرم رہیں۔ آدھے گھنٹے یا ایک گھنٹے میں پسینہ آجائے گا۔ اس کے بعد بہت ہی احتیاط سے کہ ہوانہ لگے۔ جسم کو پونچھ دیں اور گرم کپڑے پہنا دو بخار اتر جائے گا۔ اسی طرح درد کے مقام پر گدیاں باندھ دیتے ہیں۔

سوال (۲۸) جب مواد فاسد کسی مقام پر نکلنے کے لئے جمع ہو جاتا ہے جس کو ہم پھوڑا و نیل وغیرہ کہتے ہیں۔ تو اس کو پکا کر خارج کرنے کے لئے ڈاکٹری میں گرم پانی میں یوریک ایسید ڈال کر فون ٹیشن کرتے ہیں۔ اور قدرتی علاج میں ٹھنڈے پانی کی پٹیاں باندھ جاتے ہیں۔ جس سے مواد بغیر کسی تکلیف کے خارج ہو جاتا ہے یا شدید بخار کسی کو ہوا اور کم نہ ہو رہا ہو تو بیگی چادر میں پیٹھا دیتے ہیں۔ پھوڑی دیر میں بخار اتر جاتا ہے۔ لیکن اس کو تجربہ کار سمجھ دار شخص کی ضرورت ہے ہر شخص نہیں جانتا۔ اس کے لئے ہوانہ لگنے اور حجم کو خشک کرنے اور بخار کی حالت کو دیکھتے رہنے کی ضرورت بروسی ہو شہبازی سے کرنی پڑتی ہے۔ اس لیے اس قسم کے علاج کو بہت احتیاط سے کرنا چاہیے۔

سوال (۲۹) تو پھر عام طور کو لڈ پیماکس کس کے لئے کیا جاسکتا ہے؟

جواب (۲۹) پھوڑوں کے لئے یا کہیں چوٹ آجائے یا کسی مقام پر درد ہو یا کہیں زخم لگے یا

کوئی حصہ جل جائے تو مقامی کولڈ پیماکس ہو سکتے ہیں۔

سوال (۳۰) وہ کس طرح کئے جائیں؟

جواب (۳۰) ایک بڑا کھادی کا کپڑا لے کر اس کی آٹھ دس ہتھ کر لیں اور ٹھنڈے پانی میں بھیجو کہ خوب بخورنے کے بعد ضرورت کے مقام پر گرم گدی رکھ کر اوپر سے کیل یا فلایین کی بیاندس باندھیں لیکن کس کر نہ باندھیں بلکی پیٹھا دیں تاکہ دوران خون میں رکاوٹ نہ ہو۔ اس طرح عام طور پر کر سکتے ہیں۔ یا کسی کو بخار آجائے بخار یعنی سرسام میں کمی ہو جائے اور تین گھنٹے کے بعد یا گدی کے اوپر کاحصہ گرم ہو جائے تو پھر دوبہری گدی بھیجو کہ رکھ سکتے ہیں۔ لیکن گدی نکلنے کے وقت احتیاط کرنی

چاہیے۔ اس مقام کو ہوانگے اور جب ضرورت باقی نہ رہے اور کولڈ پیماک نکالیں تو اس حصہ کو خشک کر کے گرم رکھنا ضروری ہے۔

(۶) مڈ پلاسٹر

سوال (۵۰) مڈ پلاسٹر کس کو کہتے ہیں؟

جواب (۵۰) پولش وغیرہ جیسے ڈاکٹر باندھتے ہیں۔ اسی طرح مٹی کو گیل کر کے جسم کے کسی حصہ کو باندھ دیتے ہیں۔ اس کو مڈ پلاسٹر کہتے ہیں۔

سوال (۵۱) مڈ پلاسٹر کی ضرورت کب ہوتی ہے؟

جواب (۵۱) مواد خارج کرنے یا کہیں مواد فاسد جمع ہو گیا ہے۔ تو اس کو جذب کرنے

کے لئے مٹی بہت کام دیتی ہے۔ بچھو یا کسی زہریلے کیرے یا جانور کے کاٹے ہوئے

زخم پر مٹی باندھو تو مٹی فوراً زہر کو اپنے میں جذب کر لیتی ہے اور آرام ہو جاتا ہے

خارش وغیرہ کے لئے جسم پر مٹی کا پلپ کر دو اور دھوپ میں بیٹھ جاؤ۔ خشک

ہوئے کے بعد نہالو۔ دو تین روز اسی طرح کرو تو خارش جاتی رہے گی۔ پیرٹ میں

درد ہو تو پیٹ پر باندھنے پر بھی آرام ہو جاتا ہے پھوڑے پر باندھو تو آسانی سے

مواد خارج کرے گا۔ اگر پھوڑا پھوٹ گیا ہو تو اس پر باندھو مواد کو کھینچ لے گا۔ لوہیر

کے مسوں پر باندھو تو لوہیر کو بھی ناندھ ہو گا۔ جس کا میں نے کئی مرتبہ تجربہ کیا ہے۔

اسی طرح گیا سس میں پیڑ پر باندھو ریح خارج ہو جائے گی۔

مڈ پلاسٹر کی موٹائی کم از کم ایک انچ ہونی چاہیے۔ جس قدر موٹائی ہوگی

مفید ہوگا۔

(۷) اینیما

سوال (۵۲) اینیما تو ڈاکٹری طریقہ علاج ہے۔ پھر تدرتی علاج میں کیوں؟

جواب (۵۲) اینیما بھی تدرتی علاج ہے جس کو ڈاکٹروں نے مجبوراً اپنے علاج میں داخل

کر لیا ہے کیونکہ اینیما کا طریقہ انسان نے ایک پرند سے سیکھا ہے۔ جس کی ایجاد

قدیم مصر کی ہے۔ ڈاکٹری علاج میں تو ادویات سے اینیما دیا جاتا ہے اور تدرتی

علاج میں صرف پانی سے۔ چونکہ تدرتی علاج معدہ سے فاسد مادہ کو خارج کر

دیتا ہے اس لئے اگر وہ مستقیم میں فاسد مادہ جمع ہو گیا ہے اور وہ جلد خارج

نہیں ہو سکتا ہے تو معدہ کو اس طرح مدد سے فاسد مادہ کو خارج کر دیا

جاتا ہے۔

سوال (۵۳) تدرتی علاج میں اینیما کس طرح دیا جاتا ہے؟

جواب (۵۳) عموماً اوسط درجہ کے ٹھنڈے پانی سے لیکن بعض اوقات گرم پانی سے بھی

اینیما دیا جاتا ہے جب کہ پیٹ میں درد ہو یا پیشاب بند ہو گیا تو گرم پانی کا اینیما

مفید ہوتا ہے اور بخار کی حالت میں ٹھنڈے پانی کا اینیما مفید ہوتا ہے۔

ایک بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ ڈاکٹر اور حکیم جو کوئی تدرتی و فطری علاج

یہ پرند بھلی کی تم کا دریاٹے نیلی مشعل ہوتا ہے جب اس پرند کو قبض ہو جاتا ہے اور وہ بیمار

ہو جاتا ہے تو انہی چوہوں میں پانی لے کر وہ اپنی مقعد میں داخل کر لیتا ہے کیونکہ اس کی

گردن لمبی ہونے کی وجہ سے وہاں تک آسانی سے پہنچ سکتی ہے اس طریقہ سے اس کو

اجابت آجاتی ہے اور وہ تندرست ہو جاتا ہے۔ اسی کو دیکھ کر اہل عصر نے اس کو ایجاد کیا ہے۔

جواب (۵۶) نافر تو ایک مستقل علاج ہی ہے لیکن ڈاکٹر کوئی کوہنی کے اصول قدرتی علاج کو اس سے ضمنی تعلق ہے۔ مختصر نافر یعنی زیادہ سے زیادہ اڑتائیں گھنٹے نافر کرایا جاتا ہے۔

میرے تجربے میں مسلمانوں کو بلا سحری کے روزہ رکھ لینا چاہیے۔ یہ بہترین نافر ہے بشرطیکہ افطار کے وقت بہت ہلکی غذا کھائی جائے۔ اس طرح چار چھ روزے دوران علاج میں رکھ لیے جائیں۔ بعض لاعلاج امراض میں یہ بے مفید ثابت ہوٹے ہیں۔

سوال (۵۶) اڑتائیں گھنٹے کے نافر کے دوران کیا پانی بھی پی لینا چاہیے؟

جواب (۵۶) نافر میں میوں یا سبزیوں کا رس چار گھنٹے کے نامے سے تھوڑا سا پی لیا جاسکتا ہے۔ اور نافر میں زیادہ مقدار میں رس پی کر ختم کیا جاتا ہے۔ لیکن نافر ختم کرنے کے بعد بہت ہی ہلکی اور ذود ہضم غذا مرلیض کو دینی چاہیے۔ اور بصورت روزہ میوں کی چائے سے روزہ افطار کر کے ہلکی غذا کھائیں۔

(۹) غذا اور پرہیز

سوال (۵۷) ان تمام غسٹوں کے بعد نذائب کھائی جائے؟

جواب (۵۷) ہاں اس علاج میں پرہیز بہت ضروری ہے۔ چائے۔ شراب۔ گوشت، گرم مصالحہ، چار، چینی، مرکہ وغیرہ جتنی بھی گرم دیتیز چیزیں ہیں وہ ہرگز نہ کھائی جائیں خصوصاً زمانہ علالت میں اور کائے کے گوشت کی تو اس علاج میں قطعاً ممانعت ہے۔ چکنی چیزیں مثلاً گھی، تیل، پاجی بہت کم کھائی چاہیے جس کے سنی یہ ہیں کہ

کو اپنے طریقہ علاج میں ملا کر کرتے ہیں۔ تو وہ قدرتی علاج نہیں کہا جاسکتا۔ جب تک کہ فطری علاج کے نظریات کو تسلیم کر کے اس طریقہ پر تمام علاج نہ کیا جائے چرنکہ ڈاکٹر اور حکیم اپنے نظریات پر تمام روزہ کر مجبوراً بعض فطری اصول پر عمل کرتے ہیں تو وہ قدرتی علاج کیسے ہو سکتا ہے۔

(۸) فاقہ

سوال (۵۸) نافر سے قدرتی علاج کا کیا تعلق ہے؟

جواب (۵۸) نافر تو فطری علاج کا ایک اہم طریقہ ہے۔ اکثر ہم دیکھتے ہیں کہ جب جانور بیمار ہو جاتا ہے تو سب سے پہلے وہ نافر کرنے لگ جاتا ہے اور انسان بھی سہالیت بیماری غذا کی طرف بالکل رغبت نہیں کرتا۔ باوجود اس فطرت کی رشتائی کے ہم فطرت کی خلاف ورزی کے مرتکب ہوتے ہیں۔ کاش ہم فطرت کے ان اشاروں ہی پر غور کریں تو حکیم اور ڈاکٹر سے بے نیاز ہو جاتے۔

سوال (۵۹) نافر کب اور کس طرح کیا جائے۔

جواب (۵۹) جب کبھی ہمارے حواس کو خرابی صحت کا سنگین طے تو صرف چوبیس گھنٹہ کا نافر کر لینا ہمارے جسم کی مشنری کو ناسد مادہ پر قابو پانے کا موقع دینے کے لیے بہت کافی ہے مگر برخلاف اس کے ہم تو ایسے مواقع پر الٹی نڈکا بہاتے ہیں اور بلا کسی رغبت و خواہش کے نادان دوستی اور احمقانہ محبت کا ثبوت دیتے ہیں کہ مرلیض کو جبراً کچھ نہ کچھ کھلانے کی ممکنہ کوشش کرتے ہیں۔

سوال (۵۶) کیا نافر میں کوئی خاص علاج ہے؟

ہیں جیسے گوشت گھی وغیرہ محض ترکاری والی اناج وغیرہ سے کیا قوت آسکتی ہے۔
جواب (۶۰) دیکھئے کسی نے عمدہ بریانی مرغ وغیرہ خوب کھایا اور کسی نے جوار کی روٹی اور
سادہ ترکاری اور آدھا پیٹ کھایا۔

بریانی کھانے والے کا معدہ مرغن غذا ہونے کی وجہ سے تمام رات کام کرتا ہے۔
جس کی وجہ سے صبح تک ڈکڑیں آتی رہیں اور صبح اجابت ہوتی بدبودار صبح کو طبیعت
بھی صاف نہ ہوتی۔ یہ ثبوت ہے اس بات کا عمدہ ناسد مادہ کو علیحدہ کرنے میں
اپنی پچاس فیصد قوت صرف کرتا رہا مگر پھر بھی وہ کامیاب نہ ہو سکا۔ جوار کی روٹی
کھانے والے کا عمدہ تمام رات خون صالح بنانے میں اپنی قوت صرف کرتا رہا۔ ستر
فیصد سے زائد اس کام میں اس کی قوت صرف ہوئی اور ناسد مادہ کے علیحدہ کرنے
میں تیس فیصد سے کم قوت میں وہ صد فیصد ناسد مادہ کو علیحدہ کر دیا۔ رات بھر آرام

ملا۔ صبح میدان ہوا تو چیتا چوندا۔ اجابت ہوئی تو سادہ بلا بدبو کے۔

اب خود کیجیے کس غذا سے حقیقی قوت حیات پیدا ہوئی۔ بات یہ ہے کہ عمدہ اور اس
کے متعلقہ عروق اسی تناسب سے اپنے فرائض انجام دیتے ہیں جو قدرت نے ان
کے لیے مقرر کر دیئے ہیں۔ باوجود اس کے وہ اپنی مقررہ قوت سے کچھ زیادہ بھی برداشت
کر لیتے ہیں لیکن ہمیشہ کے لئے زیادہ سے زیادہ بوجھ وہ کس طرح اٹھا سکتے ہیں کیا ایک
دس ہادس پادہ کے انجن سے آپ پچاس ہادس پادہ بوجھ کو ہمیشہ کھینچ کر مشنری کی
ایسی حالت کی امید کر سکتے ہیں جس میں معدہ کا حال بھی یہی ہے۔ کہ ہم دیر سے ہونے
والے غذا میں پیدا ہو کر خون گندہ ہو جاتا ہے۔ خون کے گندہ ہوجانے سے ناسد مادہ
کا جسم میں پیدا ہونا لازمی ہے جس کا نتیجہ ہماری تندرستی باقی نہیں رہ سکتی۔

حرف ذہنی تصور کو بدلنے کے لیے کھا سکتے ہیں

سوال (۵۹) تمدنی علاج میں تو پرہیز نہ ہونا چاہیے۔ قدرت تو سب کچھ انسان ہی کے کھانے
کے لیے دسترخوان گیتی پر بھی فرماتی ہے۔ پھر یہ پرہیز کا کیا جھگڑا ہے۔ ۹

جواب (۵۹) یہ سچ ہے کہ قدرت نے ہر چیز انسان ہی کے لیے پیدا کی ہے سنبھلیا بھی انسان کے
لیے باوجود زہر ہونے کے تریاق بھی ہے اور دودھ شہد بھی انسان کے لیے باوجود
بہترین غذا ہونے کے زہر بھی ہے۔ بات یہ ہے کہ ہر چیز کے لیے قدرت نے ایک
مقدار مقرر ہے اس کی خلاف ورزی بلاشبہ نقصان رسا ہے۔

یاد رکھو کہ ہر مرض کا سبب دراصل بد پرہیزی ہے یعنی اصول فطرت کے خلاف
غذا کھانا اور قدرتی غذا کو چھوڑ کر محض زبان کے مزہ کے لیے چٹ پٹی تیز غذا
کھانا نظر ہے کہ اس سے ہماری مشنری کا بانگر یعنی معدہ متاثر ہوگا۔

ایک بات یاد رکھو کہ بے ترتیب اور تیز گرم غذا معدہ میں جاتی ہے۔ تو عمدہ کو
اس کا توام بنا کر خون صالح پیدا کرنے میں بڑی دقت ہوتی ہے۔ عمدہ کا کام
تو یہ ہے کہ اس کی سوجھ قوت میں سے ستر حصہ قوت غذا کا تجربہ کر کے قوت حیات
کو بڑھانے کے لیے حرف ہوتی ہے۔ اور باقی تیس حصہ قوت جسم کو ناسد مادہ سے
بچانے اور اس کو خارج کرنے کے لیے کام کرتی ہے اور انسان جب کبھی غذا
کھائے جو قوت حیات کو زیادہ ناندہ پہنچانے والی ہو تو عمدہ کو ناسد مادہ کے چھانڈنے
کے لئے بہت کام کرنا پڑتا ہے اور نتیجہ پاکیزہ خون زیادہ بن جاتا ہے جس کے معنی ہیں
کہ صحت و تندرستی میں اضافہ ہو گیا۔

سوال (۶۰) جب تک ہم مقوی غذا نہ کھا لیں گے تو ہم تندرست اور قوی کیسے ہو سکتے

روٹی، تازہ دودھ بلا گرم کیا ہوا، ابلے ہوئی ترکاریاں، ابلے والیں خصوصاً، موگ کی دال، میوے، چھچھ، دہی، مسک، گڑ، پکے ہوئے پھل وغیرہ وقت کی پابندی سے کھائے۔ کھلی ہوا میں خوب چھچھا کر آہستہ آہستہ ہنسی خوشی باتیں کرتے ہوئے کھانا چاہیے۔ علم اور غصہ کی حالت میں کھانا ہرگز نہ کھاؤ۔

سوال (۶۲) تو کیا یہ سبب بغیر مہرچ مسالے کے کھانا چاہیے؟

جواب (۶۲) یاد رکھو کہ زبان کا چھماہ کوئی چیز نہیں۔ فحش تیزی سے جب زبان کو تکلیف ہوتی ہے۔ تو اس کو ہم مزہ کہتے ہیں۔ چونکہ مزے کے لئے مہرچ مسالے ڈال کر جیاتن جل جاتے ہیں۔ اور مسالے ہی مسالے باقی رہ جاتے ہیں جو ہماری زبان کو چیر دیتے ہیں ہم سمجھتے ہیں کہ سالن خوب مزے دار ہے ہم کو اس سے کوئی بھٹ نہیں ہوتی کہ اس سالن میں جسم کی قوت کے لئے کیا ہے اور کیا نہیں ہیں ہم کو تو عرض زبان کے مزے سے سبب ایک معمولی بات پر غور کرو ہم چاول کی پیچ نکال کر چاول کھاتے ہیں کیا کوئی عقل مند اس بات کو پسند کرے گا کہ گوشت کو پانی میں پکا کر اس کا عرق تو پھینک دیا جائے اور گوشت کی بوٹیاں چبانے سمیٹے؟ پس یہی صورت چاول کی پیچ پھینک دینے کی ہے ذرا پیچ پی کر دیکھو اس میں کتنی قوت حاصل ہوتی ہے۔ مگر ایسی معمولی بات بھی تو بہادی بہنوں کے ذہن میں نہیں آتی۔ اسی پر ہمارے تمام پکوانوں کا اندازہ کر لیجئے اور بہادی غذا کا محاسبہ کیجئے تو معلوم ہوگا کہ ہم اصلی غذا کھاتے نہیں۔

سوال (۶۳) تو کیا مہرچ اور کھن اپنا اندھا پھل بھی نہیں کھانا چاہیے؟

جواب (۶۳) دیکھیے مہرچ اور کھن، اچار، انڈا، مچھلی تیل کو تو ڈاکٹر لونی کو ہنسی منع

ایک ناری کا مقولہ ہے کہ غذا زندہ و تندرست رہنے اور اپنے فرائض کو بجالانے کے لئے کھائی جاتی ہے نہ کہ زندگی کا مقصد ہی کھانا ہے۔

آنحضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم دن میں صرف ایک ہی مرتبہ کھاتے تھے۔ دنیا میں جس قدر نامور ہستیاں گذری ہیں وہ کم کھا کر ہمیشہ تندرست رہی ہیں اور بڑے بڑے کام کئے ہیں۔ کیونکہ ان کی خوراک بہت نضر اور نہایت سادہ ممتی ہی وجہ ہے کہ ان کی روحانی اور جسمانی تندرستی اپنی آپ نظر ممتی۔

انسان کو چاہیے کہ محنت کرنے زیادہ اور تندرست رہنے کو کم کھائے اور سادہ کاندھی ہی کہتے ہیں کہ۔ اگر ہم پیٹ کو محبوب و نبالس اور ساری زندگی پیٹ ہی کی خدمت میں صرف کر دیں تو ہم حیوانات سے بھی بدتر ہیں۔ ذرا اس مقولہ پر غور فرمادو۔

سوال (۶۱) چھتا تو تمام صحت کے لئے کیا کھانا چاہیے؟

جواب (۶۱)۔ یہ تو ایک ایسا سوال ہے جس پر لاکھوں صفحات لکھے جا چکے ہیں۔ اس محقق سی کتاب میں تفصیلات کس طرح بیان کی جا سکتی ہیں؟ محقق یہ کہ ڈاکٹر لونی کو ہنسی کا قول ہے کہ جہاں تک ہو سکے قدرت کے عطیہ کو ان کی اصلی حالت ہی میں کھانا چاہیے جو چیز کچی حالت میں خوش ذائقہ ہوگی وہ مقوی ہوگی۔ پس اس نظریہ کو یاد رکھو۔

البتہ یہ بتلا دیا جاتا ہے کہ قدرتی علاج کے دوران میں بہادی غربت کے لحاظ سے ہم کو کیا کھانا چاہیے اور کس طرح؟

ہر قسم کا اناج پکا ہوا، خیر سردی روٹی، مہوسی، روٹی، جواریا، کئی وغیرہ کی

سوال (۶۵) لیموں کی چائے کیسے بنائی جاتی ہے؟

جواب (۶۵) ایک لیموں کا دس سیالی میں نکالو اور خوب گرم گرم پانی کو لیموں کے دس کے برابر یا دگنا اس میں ڈال دو اور آدھا چمچ شکر ملا کر چمچے سے آہستہ آہستہ چکیاں لیتے ہوئے پی لو۔

یاد رکھو یہ ایسی بہترین قدرتی ٹانک ہے کہ دنیا کی کوئی ٹانک اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی یہ خیال کہ لیموں سرد ہے دل سے نکال دو اس ترکیب سے اس کی سردی باقی نہیں رہتی۔

اس بات کا خیال رکھو کہ جس قدر آہستہ آہستہ چائے کو چکیاں لے لے کر پیو گے اتنا ہی فائدہ ہوگا۔ کیونکہ لعاب دہن اس کے ساتھ معدہ میں جائے گا اور وہاں اکیسر کا کام کرے گا۔

اوقات غذا پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

سوال (۶۶) غذا کے اوقات کیا ہوں گے؟

جواب (۶۶) صرف دو وقت غذا کھانی چاہیے۔ صبح دس بجے تک اور شام غروب آفتاب سے ایک گھنٹہ پہلے تک۔ تاکہ غذا کھانے کے بعد دھوپ کی شعاع تمہارے جسم پر پڑے۔ صبح میں یاد دہاؤ اور شام میں ناشتہ وغیرہ کچھ نہ کرو۔ اگر کرنا ہی چاہتے ہو تو صبح صرف تازہ دودھ یا لیموں کی چائے پی سکتے ہو۔ یعنی بچے اور ایک دہ بجے کچھ تازہ پھل کھانے کی گنجائش نہ ہو لیموں کا شربت پی لو۔ یا کچھ خشک میوہ یا دودھ پس اس کے سوائے کوئی چیز نہ کھانی چاہیے اور نترات کو سوتے وقت کھانا

کرتے ہیں۔ لیکن میں نے جو تجربہ کیا ہے وہ یہ کہ ان چیزوں کو بہت کم مقدار میں مرلین کو دینا چاہیے اور عام طور پر بھی کم مقدار میں کھانا چاہیے۔ کیونکہ ہمارے ملک کی عادت کو ہم چھوڑ نہیں سکتے۔ اس میں سے بعض چیزیں تو ہمارے ڈاکٹر اور حکم ہی علاج کے وقت منع کر دیتے ہیں۔ جیسے ہمیش میں مرچ کا پرہیز عام طور پر کیا جاتا ہے۔ جگر کی بیماری میں کھی تیل کا پرہیز کرایا جاتا ہے۔ کم از کم بیماری کے زمانے میں علاج کے وقت سوائے اہلی ترکاری اور روٹی چاول کے کچھ نہ کھائیں۔ اب دبا گوشت پھل وغیرہ کو بھی ڈاکٹر کوئی ٹوہنی نے منع کیا ہے۔ لیکن میں نے اپنے تجربہ کے لحاظ سے بعض مرلینوں کو کبھی کبھی پھل پرند کے گوشت کو غیر مرچ اور گرم مسالوں کے کھلایا ہے کوئی نقصان نہیں ہوا۔ نیز انڈیا ہاف بائیس یا کچا نیم برشت بھی کھلایا ہے۔ اور ڈاکٹر کوئی ٹوہنی بھی انڈوں کی اجازت دیتے ہیں۔ پس علاج کے دوران میں کبھی کبھی ایسی چیزیں ذرا سی کھائی جائیں تو کوئی مضائقہ نہیں لیکن اس کے معنی یہ نہیں ہو سکتے کہ زیادہ سے زیادہ کھائیں اور ہمیشہ کھاتے ہی رہیں ظاہر ہے کہ یہ علاج کوئی فائدہ نہ دے گا اور بلووجہ قدرتی علاج کا نام بدنام ہوگا۔

سوال (۶۷) کیا کھٹائی کھا سکتے ہیں؟

جواب (۶۷) لیموں کی کھٹائی اس علاج میں بے حد مفید ہے۔ خصوصاً لیموں کی چائے ضرور پی لینی چاہیے۔ اہلی اور آچور دہی کی کھٹائی کم مقدار میں کبھی کبھی کھا سکتے ہیں۔ البتہ لیموں اور پیاز کی چٹنی کھائی جاسکتی ہے۔ بشرطیکہ خرابی نہ ہو۔

جواب (۶۸) ظاہر ہے کہ ہم بغیر سانس لیے زندہ نہیں رہ سکتے۔ سانس ہی کے ذریعہ صاف و پاک ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے اور وہاں سے غلیظ مادہ کو اپنے میں جذب کر کے باہر نکل آتی ہے یہ عمل ہر سانس میں ہوتا رہتا ہے۔ اگر ہم کو سانس خراب ہوا کے ساتھ لینا ہو تو خراب ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوگی۔ اور وہاں پر غلاظت میں اضافہ کرے گی۔ برخلاف اس کے جس قدر پاکیزہ ہوا ملے گی۔ پھیپھڑوں کی صفائی میں اسی قدر آسانی ہوگی۔

ایک مثال پانی کی سمجھ لو گندے پانی کے کسی حوض میں نل کی ٹوٹی گھول دو نل کا پانی گندگی کو صاف کر دے۔ برخلاف اس کے گندے پانی کو گندے پانی میں چھوڑ دو خواہ وہ کتنا ہی زیادہ ہو گندگی زیادہ ہی ہوگی صفائی نہ ہوگی۔ بس یہی مثال پاکیزہ ہوا اور غلیظ ہوا کی ہے۔

ہم پانی کی گندگی کو انگھوں سے دیکھ سکتے ہیں۔ لیکن ہوا کی گندگی کو نہیں دیکھ سکتے البتہ سانس لیتے ہیں وہ ہم محسوس کر سکتے ہیں۔ جب بدبو اور بوجھ سانس میں معلوم ہو۔

سوال (۶۹) ہم کس طرح پاک و صاف ہوا کے ذریعے اپنے شش کی مدد کر سکتے ہیں؟
جواب (۶۹) جس دم اور لوگ آسن کے مختلف طریقے ہیں لیکن اس کی تفصیلات میں جانے کی ضرورت نہیں۔ آسان طریقہ تو یہ ہے کہ صبح کے وقت کسی میدان یا ٹیکری یا پہاڑ پر دوڑیں تاکہ سانس پھول جائے۔ یعنی جلد جلد سانس لینا پڑے ایسی حالت میں مزہ بند رکھو اور ناک سے سانس لیتے اور چھوڑتے جاؤ اس طرح روزانہ شش کی صفائی ہو جائے گی۔

چاہیے۔ یاد رکھو کہ زیادہ رات کو ثقیل غذا کھانا ہمارے معدہ کے لئے قلم ہے کیونکہ رات کو سو جاتے ہو تو تمام اعضا بھی آرام لیتے ہیں۔ لیکن بے چارہ معدہ تمام رات مصروف رہتا ہے۔ رات دن کی مصروفیت پر کچھ تو رحم کرو اور کچھ دیر تو اس غریب کو آرام کر لینے دو۔ تاکہ تازہ دم ہو کر اپنے فرائض احسن طریقہ پر انجام دے سکے۔ انسان کو دو وقت سے زیادہ کھانا کھانے کا کوئی حق نہیں ہے۔ ورنہ اس کی انسانیت زیر بحث آجائے گی۔ اس پر غور کرو اور ایک ہفتہ اس اصول پر عمل کر کے دیکھو۔ معلوم ہوگا کہ صرف دو وقت کھانے سے قوت زیادہ ہوتی ہے یا دس وقت کے کھانے سے۔

خصوصاً ضعیف العمر یا ۴۰ سال کے لوگوں کو جو دوز و مہو پ کے عادی نہیں بلکہ بیٹھے ہی رہتے ہیں دو وقت سے ناگہ کھانا صحت و قوت کو خراب کر لینا ہے۔

سوال (۶۷) اچھا پانی گرم کیا ہوا پینا چاہیے یا سادہ؟

جواب (۶۷) پانی ہمیشہ سادہ قدرتی بننا چاہیے اگر پانی گندلا ہو تو فلٹر کر کے پی لو کوئی نقصان نہ ہوگا۔ یہ غلط ہے کہ پانی میں جراثیم ہوتے ہیں۔ اس لئے گرم کرنا چاہیے ہوا میں بھی تو جراثیم ہوتے ہیں۔ پھر اس کو کیا کر دے؟ بہر حال پانی کو گرم کر کے پینے کی ضرورت نہیں البتہ صاف سمجھ کر کے پی لینا چاہیے۔

(۱۰) ہوا

سوال (۶۸) پانی مٹی سورج سے علاج کے طریقہ تو معلوم ہو چکے لیکن ہوا کے ذریعہ کیا علاج کیا جاتا ہے؟

عام حالت میں ہر دو صبح و شام ٹھنڈے پانی سے نہانا چاہیے یا کم از کم صبح میں ایک مرتبہ تو ضرور غسل کرنا چاہیے۔ لیکن ذرا جسم کو دگر دگر اور صاف کر کے نہانا اچھا ہے۔ جسم کو مٹی کے جھاو سے یا مٹی کے ٹھیکرے سے آہستہ آہستہ دگر دگر مٹی صاف کر لینا چاہیے۔

یاد رکھیے کہ ٹھنڈے پانی کے غسل میں پیر سے پہلے سر کو بھیگو نا چاہیے۔ یعنی پیروں کو خشک جگہ رکھ کر پہلے سر پر پانی ڈالو تاکہ سر سے ہوتا ہوا جسم پر اور جسم کے بعد پیروں پر آئے۔ اس طرح نہانے سے تزلزلہ زکام کبھی نہ ہوگا۔ مہینہ میں ایک مرتبہ گرم پانی سے حمام کرنا چاہیے لیکن گرم پانی سے حمام کرتے وقت جسم کو ہوا نہ لگنے کا انتظام ضروری ہے۔ ورنہ نقصان ہوگا۔ گرم پانی سے حمام کرنے سے مسامات کھل کر میل باہر ہوتا ہے۔

یاد رکھو کہ گرم حمام کے پندرہ منٹ بعد ہیپ بائٹھ یا سٹرن بائٹھ ضرور لے لو، تاکہ خون کی حالت اعتدالی پر آجائے یا کم از کم ایک دو گھنٹے ٹھنڈے پانی کے کراچی شرم گاہ کو آہستہ آہستہ دھو لو۔

سوال ۱۲۱: ہیپ بائٹھ اور سٹرن بائٹھ لینے کے بعد حمام کس طرح کیا جائے؟

جواب ۱۲۱: ہیپ بائٹھ اور سٹرن بائٹھ لینے کے ایک گھنٹے بعد حمام کیا جا سکتا ہے یا حمام کرنے کے ایک گھنٹے بعد ہیپ بائٹھ یا سٹرن بائٹھ لے سکتے ہیں۔

سوال ۱۲۲: جسم کو صابن وغیرہ مل کر حمام کرنا چاہیے یا نہیں؟

جواب ۱۲۲: عمدہ قیمتی صابنوں میں کاسٹک کم ہوتا ہے۔ معمولی صابنوں میں زیادہ ہوتا ہے جس سے جلد خراب ہوتا ہے۔ اگر بس سے جسم کو دھوئیں تو جسم میں رونق

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ صبح بستر سے اٹھنے سے پہلے پخت لیٹ جاؤ اور جسم کے تمام اعضا کو ڈھیلا چھوڑ دو یا چار ڈالو بیٹھ جائیں اس کے بعد سانس لینا شروع کریں اس طرح کہ دس تک گنتی گن لیں۔ جب دس کی گنتی ختم ہو جائے تو سانس کو اندر دھک کر پھر دس تک کی گنتی پوری کر لیں۔ جب یہ پوری ہو جائے تو پھر سانس کو اس طرح چھوڑ دیں کہ دس کی گنتی پوری ہونے تک وہ باہر نکلتی رہے۔ اس طرح صبح و شام یعنی سوتے وقت دس منٹ عمل کیا جائے۔ تو نہ صرف صحت اچھی ہوگی بلکہ ہمیشہ اسپر عمل کرنے والوں کی عمریں بھی زیادتی ہوتی ہے۔

لیکن اس کا خیال رہے کہ یہ عمل کھلی ہوا میں کرنا چاہیے بند کمرہ میں یا لحاف یا چادر منہ پر اور ڈھک کر ہرگز نہ کرنا چاہیے۔

سوال ۱۲۳: کیا غسل کے وقت بھی یہ عمل ہو سکتا ہے؟

جواب ۱۲۳: اسپ بائٹھ، سٹرن بائٹھ یا عام غسل کے وقت یا کھلے میدان یا پہاڑ یا نہر دریا و تالاب میں قرتے وقت ایسا عمل ہو تو صحت کے لئے اور کوئی قیمتی بات نہیں ہو سکتی۔ چند روز ایسا عمل کر کے دیکھو صحت و تندرستی کا کیا عالم ہوتا ہے۔

۱۱۔ عام غسل

سوال ۱۲۴: اگر تمام غسل تو علاج کے لئے بتلائے گئے ہیں۔ عام طور پر کب اور کس طرح نہانا چاہیے۔

جواب ۱۲۴: دیکھیے نہانا یعنی تمام جسم کا غسل صحت کے لئے نہایت ضروری ہے نہانے سے جسم کے مسامات سے میل و دھبہ ہرگز کھل جاتے ہیں۔

ہیں جو جلد ناندہ دسے۔

بواب ۵۵، ایہ لعن خیال ہے۔ دوسرے علا جوں میں بہت دن کے بعد ناندہ معلوم ہوتا ہے لیکن قدرتی علاج میں جوہیں گھنٹے کے اندر ہی ہتھاری طبیعت تم کو صحت کی خوشخبری سنائے گی۔

یاد رکھو کہ جس پرانے اور کمزور بیمار کو دوسرے علاج سے دو ہفتوں میں صحت کے آثار پیدا ہوتے ہیں۔ قدرتی علاج دو دن میں اپنے تاثرات کو ظاہر کر دیتا ہے۔ سب سے پہلی بات جو اس علاج میں تم دیکھو گے وہ یہ کہ دو دن کے علاج کے بعد ہتھاری پڑ مردگی اور پستی کے بجائے فرحت اور بمانی طبیعت کسے کیفیات پیدا ہو جائیں گی۔

اس بیان کی ہر شخص دو روز کے بعد ہی خود تصدیق کرنے پر مجبور ہو گا۔ کیونکہ میرا ذاتی تجربہ ننانوے فیصد اس خصوص میں کامیاب رہا ہے۔ باوجود اس قدر مصاحبت کے بھی جبکہ میں آپ سے نہ کئی لمبی امداد کا طالب ہوں اور نہ علاج دادریات کے لئے کچھ معادضہ طلب کر رہا ہوں بلکہ اپنا فرض انسانیّت ادا کرتے ہوئے اس کا معادضہ اپنے مالک حقیقی سے حاصل کرنا چاہتا ہوں جس کے آپ ہم سب محتاج ہیں۔ پھر یہی اگر اپنی صحت کی حفاظت اور مالی مشکلات سے نجات پانے کے لئے آپ اس قدرتی علاج کی طرف توجہ دیں اور بعض اپنے ذہنی تصورات میں خائف رہیں تو اس کے معنی کیا ہوں گے آپ خود غور فرمائیں۔

پیدا ہوگی۔ صابون سے ہرگز نہیں ہو سکتی۔ اور ہاتھ سے پہلے تلی کا تیل یا زیتون کا تیل ماش کر لیا جائے تو بہت اچھا ہے۔ کم از کم گرم حمام کے وقت توتیل کی ماش ہر روز کر لینی چاہیے۔

میرا ذاتی تجربہ ہے بلکہ اکثر میرا عمل تو یہ ہے کہ مٹی یا باریک ریت سے جم بہت اچھا صاف ہوتا ہے۔ یہ بہترین قدرتی صابون ہے۔ جس کو میں عموماً ہنرمیں استعمال کرتا ہوں۔ اور اکثر میرے سامتی اس کا استعمال کرتے ہیں۔ گھر میں لال مٹی کو چھان کر رکھ لیا جائے تو جسم کو کوئی تکلیف بھی نہیں ہوتی اور مٹی سے ہنارنے سے نہ حرف میل کیل دور ہو جاتا ہے بلکہ مجھے تو ایک بیز معمولی فرحت محسوس ہوتی ہے۔ کیونکہ مٹی ہمارے جسم کا جزو اعظم ہے۔ اسی سے پیدا ہوئے ہیں اسی میں جانا ہے۔ اور پھر اسی سے زندہ کئے جائیں گے۔ اگر ایسی مونس و مغنخا پر چیز مفید نہ ہوگی تو اور کون سی چیز ہمارے لئے مفید ہو سکتی ہے۔ غور و فکر کو کام میں لاؤ تو حقیقت روشن ہوگی۔

مدت علاج

سوال ۵۴، ایہ قدرتی علاج کتنے دن تک کرنا ہوگا؟

جواب ۵۴، ہر مرض کے دور ہونے تک تم ڈاکڑی علاج کرتے ہو بس یہی سمجھ لو کہ اس علاج کو مرض کے دور ہونے تک کرنا چاہیے اور اس کے بعد بھی کچھ دنوں تک جاری رکھنا چاہیے۔ تاکہ قوت شفا بخشی زیادہ سے زیادہ ہو جائے۔

سوال ۵۵، اس علاج سے تو بہت دنوں کے بعد ناندہ ہوگا کیونکہ دوا وغیرہ کو کچھ بھی

نواں باب

سورج کی کرنوں کی شفا بخش قوت

ہم جانتے ہیں کہ سب سے پہلے اس حقیقت پر اہل ہند کی نظر پڑی۔ لیکن ہم نے اپنے اسلاف کے خزانوں کی حفاظت نہیں کی اور وہ دوسروں کے حوالے ہو گئے جس کا نتیجہ ہوا کہ ہم نے اپنا سب کچھ کھو دیا ہے اور دوسروں نے اس سرمایہ سے فروغ حاصل کیا۔ ایسی حالت میں اس کو اپنا کبہ کرنا ازاں ہونا بجز حماقت کے کچھ نہیں بقول ”پر دم سلطان بود ہم تو تہی دامن ہی رہے بلکہ اپنی آبائی دولت کو ٹھکرا دیا اور دوسروں نے اس سے نہ صرف خود استفادہ کیا بلکہ دوسروں کو بھی مستغنی کر رہے ہیں۔ ہندو ہم یونان کے حکیم بقراط پر نظر ڈالتے ہیں جس نے چار سو سال قبل رب الشمس یعنی سورج دیوتا کے عظیم اٹھان مند کے سامنے بمقام کو سس پہلی مرتبہ سورج کی کرنوں کے ذریعہ امراض انسانی کے علاج کا تجربہ شروع کیا اور ایک آئینہ کا شفا خانہ بنایا۔ جس میں چاروں طرف سورج کی کرنیں جسم انسانی پر پڑتی تھیں اور جہاں انسان کو برہنہ بٹھا کر امراض کا علاج کامیاب طریقہ پر کیا جاتا تھا۔ چنانچہ ماہر آئنا تدبیر کالون نے اس کے گھر کا پتہ لگایا ہے۔

بقراط کے بعد جالینوس اور کیلوس وغیرہ حکمانے شمسی علاج کے سلسلے کو جاری

رکھا اور اس میں خاصی کامیابی حاصل کی۔ یہاں تک اس علاج کے طریقہ کو اہل روم نے یونان سے سیکھا اور اپنے ہاں حمام شمسی کے علاج کو ترقی دی جس کے کشف در آج بھی اپنی یاد کو تازہ کرنے کے لئے موجود ہیں۔

جب یورپ کی تاریکی جہالت پر آفتاب علم کی کرنیں ٹکرا دیا اسلام کے لینس سے دنیا پاش ہوئی تو سب سے پہلے فرانس کے نامور طبیب پیر یوہان پیر نے اس علاج کی تائید میں اپنی آواز بلند کی اور اعلان کیا کہ ”سورج کی کرنوں سے امراض انسانی کا علاج آسانی سے ہو سکتا ہے۔“ حکیم بوصف کے اس مختصر جملہ نے یورپ کے ماہرین طب کی توجہ علاج شمسی کی طرف پھیر دی اور اس سلسلے میں نت نئے تجربات کا سلسلہ شروع ہو گیا چنانچہ متر متر صدی عیسوی میں سر آرنک ٹوٹن نے سورج کا مشورہ شگفتی یعنی ٹکنونی لینس تیار کیا اور انیسویں صدی کے آغاز پر ماڈرن بنفشی کرن ULTRA VIOLET اور زیر سرخ کرن INFRARED یہ دو خاص نظر سے ادھیل کر تھیں۔ یعنی غیر مرئی شعاعیں دریافت ہوئیں اور ۱۸۹۷ء میں ڈاکٹر ٹیکس ایکس فینس DR NICLES FENSEN نے اس علاج کو ایک کامیاب طریقہ سائنس کے ذریعہ یورپ کے سامنے پیش کیا اور مختلف آلات کے ذریعہ نیز مختلف رنگین برقی شعاعوں سے علاج کے ذرائع چھپا کر دیئے۔

الرازی نے دسویں صدی عیسوی میں سورج کی روشنی اور شعاعوں سے علاج کا اعلان کیا۔

قرآن میں الحوائج کذلک کا اشارہ ہے (۳۷:۱۳۵)

کے لئے قدرت نے کیسا عظیم الشان علاج دیا ہے۔ چنانچہ ڈاکٹر اسے وی بیٹ کا معقول ہے۔

قدرت کی لیبارٹری میں سورج سب سے بڑا شعاع بخش آہ ہے۔ پس جن اشخاص کو اپنی صحت عزیز ہے ان کو چاہیے کہ سورج کی صحت بخش کرنوں سے نائدہ اٹھائیں اگر قدرت کے فیض عام سے کوئی لاپرواہی برتا ہے تو یقیناً وہ کسی نہ کسی شدید مرض کا شکار ہو جائے گا۔

ہندوستان نے کب اس علم کو حاصل کیا

جب ہم سنسکرت کے لفظ پست رشمی کو دیکھتے ہیں اور اس کے معنی پر غور کرتے ہیں تو معلوم ہوتا ہے کہ یہ تو وی سورج ہے جس سے سات کرنیں نکلتی ہیں جس کو متحدہ تحقیقات نے ہمارے سامنے پیش کیا ہے۔ یہ لفظ پست رشمی یعنی سات رنگ والا ایک ہزار سال قبل مسیح ہمارے حکمائے ہند کا لکھا ہوا ہے معلوم ہوتا ہے کہ حکمائے ہند اور انہیں سات کرنوں کو لے کر آگے بڑھے اور اپنے قیمتی آلات سے دل دماغ کی بازی لگا کر نہ دیکھنے والی شعاعوں کو دریافت کر لیا جس کو وہ ایکس ریز X. RAYS ابن ریز N. RAYS انگریزی لیت اور انفراریڈ وغیرہ کے ناموں سے موسوم کرتے

جراثیم کو مرض کے سبب کہ بیہوش سے تدریجاً علاج میں قیام نہیں لیا جاتا اور جراثیم کش کو طریقہ علاج کا نتیجہ سے اختیار نہیں کیا جاتا۔

سورج دیوتا سات رنگین گھوڑوں پر سوار، نورم سے پوری تصویریں ہندو دھرم کے ربات نگے سچوں

ڈاکٹر اسے۔ ڈاکٹر DR. A. ROLLER نے سوئٹزرلینڈ میں ۱۹۰۲ میں علاج شمسی کا پہلا دو امانہ امراض کا علاج کے لئے قائم کیا اور اس میں کامیابی حاصل کی۔

سورج کی کرنوں کا راز

ظاہر ہم کو سورج کی کرنیں سفید یا زرد نظر آتی ہیں۔ حالانکہ ان سفید یا شفاف کرنوں کو قدرت نے مختلف رنگوں سے مرکب بنایا ہے اور ہر رنگ کے اثرات جدا جدا ہیں۔ بعض رنگ کی کرنیں جسم کے اندر دنی حصوں میں دوڑتے پہنچ جاتی ہیں۔ اور بعض جسم کے اوپری حصوں میں رہ جاتی ہیں۔ بعض رنگ کی کرنیں نور پیدا کرتی ہے تو بعض فوری گرمی۔ کوئی رنگ کیمیائی تاثیر سے ہونے ہے تو کوئی انقلاب کی کیفیات کا حامل ہے اگر ہم ایک تلو کو سفید بلور سے روشنی کی طرف دیکھیں یا سورج کی کرنیں سفید بلور سے نہ گزریں تو اس کے عکس میں ہم کو سات رنگ نظر آئیں گے حالانکہ بلور شفاف سفید ہوتا ہے پس ثابت ہوا کہ قدرت نے سورج کی کرنوں سے رنگ کیا ہے۔ یہ بات تو ہر ایک جانتا ہے کہ سورج کی روشنی میں جراثیم کو مارنے کی زبردست قوت ہے۔ چنانچہ آج ڈاکٹری میں ہر مرض کا سبب جراثیم کو قرار دیا جاتا ہے اور ساتھ ہی اس بات کا اعتراف بھی کیا جاتا ہے کہ جراثیم کو مارنے کی قوت سورج کی کرنوں سے بڑھ کر ادھر کسی میں نہیں ہے۔ پس ڈاکٹری میں بھی صحت کے لئے سورج کی روشنی کھلی ہو اور کھرا بانی لازمی قرار دیا گیا ہے۔

حکمائے بناات بھی سورج کی کرنوں کے ذریعہ پھپھوں اور ترکاریوں میں جراثیم کی نشوونما تسلیم کرتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہوا کہ انسان کو اس کی صحت کے برقرار رکھنے

یعنی عنقریب ہیں، کیونکہ ان میں تین رنگوں کی ملاوٹ سے تمام رنگ بنتے ہیں۔ جس کو آرٹسٹ اپنے آرٹ میں کام میں لاتے ہیں۔ چنانچہ ڈاکٹر بیٹ نے تین رنگوں سے دو قسم کے مرکب رنگ بنائے تھے۔

حقیق نے ان رنگین کرنوں میں چند اہم ترین توتوں کو پایا ہے۔ اس کو مختلف رنگوں کی کرنوں اور مختلف گیٹوں اور کیمیائی دھاتوں سے مرکب قرار دیا ہے جس کی تفصیل حسب ذیل ہے۔

سرخ کرن - نائٹروجن، آکسیجن، بیریم، زنک، اسٹرونیئم، کیڈیم، سربیم وغیرہ۔

زرر کرن - کاربن، نائٹروجن، کیلیئم، کرومیم، اسٹرونیئم، فولاد، تانبا وغیرہ۔
نیلی کرن - آکسیجن، نائٹروجن، میگنیشیم، کرومیم، ایسٹرونیئم، ایلیومینیم، سوڈیم، نکل، زنک وغیرہ۔

سبز کرن - آکسیجن، کیلیئم، کوبالٹ، ایڈولٹیٹیم، سیسیم، لوہا، زنک، نکل وغیرہ۔

بنفشی کرن - نائٹروجن، آکسیجن، بیریم، لوہا، اسٹرونیئم، میگنیشیم، پوٹاشیم، سیلیکن وغیرہ۔

آپ کو معلوم ہوگا کہ ان پانچ رنگ کی شعاعوں میں کس طرح مختلف اجزات و اقدار نے مہیا کئے ہیں۔ جب ہر رنگ میں مختلف اجزائیں تو ظاہر ہے کہ ان کے اثرات بھی مختلف ہوں گے۔ پس یہی مشافہات اثرات سورج کی رنگین کرنوں کے علاوہ کی بنیاد ہیں جس کے ذریعہ سن باٹھ SUN BATH "علاج شمسی" سورج کی کرنوں کے ذریعہ علاج یا علاج بالکلوان

ہیں اور اس سے مسیحائی کر رہے ہیں۔ پس یہ کہا جاتا ہے کہ یہی وہ خزانہ تھا جس کو ہند کے حکما نے جمع کیا تھا۔ اور ان کے جانشینوں نے اس کو کھودیا۔ دوسروں نے اس کو اپنایا اور نہ صرف خود امانال ہو گئے بلکہ کرڈوں انسانوں کی زندگیوں کو انہوں نے سناو دیا۔

سورج کی دکھائی دینے والی کرنیں

پہلے صفحات میں اس بات کا ذکر ہو چکا ہے کہ سورج کی روشن کرنیں سات رنگوں سے مرکب ہیں۔ اگر آپ تکنونی بلور کو سورج کی کرنوں میں رکھیں تو آپ کو پہلے تین رنگ یعنی سرخ، زرد اور نیلا نمایاں نظر آئیں گے اس کے بعد غور کریں تو معلوم ہوگا کہ ان رنگوں کے ساتھ ساتھ چار مرکب، سبز، نارنجی، اورغوانی اور بنفشی بھی آپ کو دعوت دے رہے ہیں۔

دکھائی دینے والی رنگین کرنیں بعض ثوجہ انسانی کے اندر سے زیادہ گہرائی میں پہنچ سکتیں اور بعض کے زیادہ پہنچ جاتی ہیں جیسے کہ آسمانی رنگ کی کرن عضلات کی سات تلب پہنچے تک بے اثر ہو جاتی ہے لیکن زرد و رنگ کی کرن عضلات میں پیوست ہو جاتی ہے اور سرخ رنگ کی کرن بہت زیادہ پیوست ہوتی ہے۔

یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ تین رنگ یعنی سرخ، زرد اور آسمانی ہی اصلی

و بقیہ گذشتہ صفحہ عقیدت مندوں کے لئے یا ذہب نظر ہیں تو غیروں کے لئے باعث حیرت و استعجاب یہ تصور کیا ہے؟ سورج سے نکلنے والی سات شعاعوں کی طرف اشارہ کر رہی ہے۔
گورنر ہند بروز شپٹر چشمہ آفتاب راہ گناہ

سورج کی رنگین کرنوں سے علاج یا کر موپیتی کی بنیاد قائم ہوتی ہے۔

تجربہ

ہاتھ کنگن کو اسی کیا ہے، اے مقولے کے تحت اگر کوئی مہر سمری تجربہ کرنا چاہے تو یہ تین رنگ کے آئینے کے آدھ کوئی ایسا میوہ جس میں ترشی نام کو نہ ہو اس پر ہر رنگ کے آئینے کے تینے رکھ کر سورج کی کرن اس پر پڑنے دیں۔ چار گھنٹے کے بعد پیلے بعد دیگرے ایک ہی شخص کو یا تین افراد کو میدہ کھانے کو دیکھے کھانے کے کچھ دیر بعد حسب ذیل نتائج ظاہر ہوں گے۔

سرخ رنگ کی کرن جس پھل پر پڑی ہے اس کا مزہ یک بیک ہوگا۔ متلی ہونے شروع ہو جائے گی۔ زرد رنگ کی کرن کا پھل کھانے کے بعد اجابتیں آنے لگیں گی۔ نیلی رنگ کی کرن کا پھل خوش ذائقہ اور فرحت بخش ہوگا۔

اے مالکِ گلِ میرے والدین پر رحمت فرما آمین

کرنوں کے ذریعہ علاج

کھانے کرنوں کے ذریعے علاج کے تین طریقے بتائے ہیں۔

۱۔ سورج کے بالواسطہ کرن سے مرض کا علاج (سن ہاتھ) ملے

۲۔ سورج کی رنگین کرنوں کے ذریعہ مرض کا علاج (دکھل س ہاتھ)

۳۔ سورج کی رنگین کرنوں کو پانی یا تیل میں جذب کر کے مرض کا علاج (درد موپیتی)

ہر ایک کے لئے کسی قسم کے آئینہ یا رنگ وغیرہ کی ضرورت نہیں ہوتی صرف سورج

کی راست کرن جسم پر ڈالی جاتی ہے۔ اس مکتب خیال کا استدلال یہ ہے کہ سورج کی وہ

تمام کرنیں جو دکھائی دیتی ہیں یا نہیں دکھائی دیتی یعنی مرئی وغیرہ مرئی شناسی میں ایک ساتھ جسم انسانی میں داخل ہو کر صحت و تندرستی کو بحال کر دیتی ہیں۔ اور مرض دور ہو جاتا ہے۔ اس لیے مریض کو بہتر سورج کی ہلکی کرنوں میں صبح اور شام سورج کے سامنے بٹھایا جاتا ہے۔ تاکہ سورج کی کرنیں مجموعی طور پر جسم میں اثرات قوت مدافعت پیدا کر دیں جس کی وجہ سے مکمل صحت ہو جاتی ہے۔

بلاشبہ اس مکتب خیال کا تصور ایک حد تک صحیح ہے لیکن سوال پیدا ہوتا ہے کہ جس مریض کو صرف نیلے رنگ کی شعاع کی زیادہ سے زیادہ ضرورت ہے اس کو صحت پانے کے لئے زیادہ مدت درکار ہوگی۔ بمقابلہ نیلے رنگ کی شعاع کے غل کے اور پھر جب یہ مسلمہ ہے کہ کبھی شعاع میں زرد اور سبز رنگ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

میں نے اس طریقہ علاج کو بارہا آزمایا ہے اور کامیاب نتائج حاصل کئے ہیں۔ لیکن رنگین شعاعوں کا تجربہ زود اثر بلکہ تیر بہدف رہا ہے۔ ظاہر ہے کہ فطرت انسانی مرض سے جلد صحت یاب ہونے کی مقصدی ہے جس کا ثبوت یہ ہے کہ ایلوپیتھی (یعنی ڈاکٹری) کی طرف تمام دنیا کا میلان بطح محض اس لیے ہے کہ قوری اثرات مرتب ہوتے ہیں (خواہ آئندہ کے لئے کیسے بد سے بدتر پیدا کیوں نہ ہوں۔

قدرتی علاج کے معالجین کا یہ بھی فرض ہے کہ وہ تقلید جاد سے دور رہ کر ہر اس طریقہ کو قدرتی علاج کی بنیادوں پر اپنائیں مگر ان کا فن اور ان کا مقصد کامیاب

۱۔ قدرتی علاج کے حصہ اول میں ہم نے سن ہاتھ کی تفصیلات و صحت سے بیان کر دی ہے

ہمارے کرہ ارضی کے لئے قدرت نے تام مکر دی ہے اور یہ بھی معلوم کر لیا گیا کہ دنیا کا ہر
 کیمیائی رد عمل سورج ہی کی کرنوں کا نتیجہ ہے جس کو ریڈیٹنٹ انرجی
 RADIANT ENERGY
 کہا جاتا ہے۔ یعنی قوت محرکہ۔

ہر چھوٹا یا بڑا عنصر کرہ زمین میں سورج کی کرنوں کا محتاج ہے لہذا ہر ذی حیات میں
 جس میں حضرت انسان بدرجہ اولیٰ شامل ہے اپنی غذا کے لئے سورج کی معفوفا شدہ انرجی
 ہی حاصل کرتا ہے۔ یہی انرجی اجسام میں حرکت کا باعث ہے اگر یہ بند ہو جائے تو حرکت
 کا خاتمہ ہو جائے گا جس کا دوسرا نام موت ہے۔ قدرت نے ہر سب کچھ ہمراہ لے لیا
 فرمایا ہے۔ اس کی مراحت کے لئے لاکھوں صفات سائنسدانوں نے سیاہ کیے ہیں اور
 اپنی عمریں لیبارٹری میں گزار دی ہیں جس کو نہ میں خود کامل طور پر سمجھا ہوں اور نہ
 سمجھا سکتا ہوں اس لیے میں انکڑوں پر ٹوٹنے کے منفی مثبت کربائی قوتوں اودان کی
 جسامت کی کمی اور وزن کی غیر استوری گرائی کی بقول بھلیاں یا ہائڈروجن بم کے دھماکے
 نہیں اپنے ناظرین کے مقصد حصول صحت کو فنا نہیں کرنا چاہتا۔ اس علاج شمسی کی
 ابتدا تاریخ اور اس کے مبادیات کو مختصراً بیان کر دینے کے بعد میں اپنے اصلی مقصد
 کی طرف ناظرین کو اس امید کے ساتھ متوجہ کرنا چاہتا ہوں کہ تاریخ ماضی اور اصول
 شمع شمسی کی روشنی میں آئندہ مسطور سے نہ صرف دلچسپی ہی لی جائے گی بلکہ اس سے
 استفادہ حاصل کرنے کی ممکنہ کوشش کی جائیگی تاکہ اس کتاب کا مقصد پورا ہو
 جائے۔

ہو جائے اور ترقی کے ذینے طے کوئی نئے کا موقع ملے۔

سورج کی کرنوں کا حیات انسانی پر اثر

اس علاج کے تمام اصولوں کا دار و مدار سورج کی کرنوں کے حیات بخش فعل پر
 منحصر ہے۔ چونکہ سورج کی کرنیں قوت پیدا کرتے کے لئے گویا ایک نیکر ڈی ہے جو

بلندیب کاغشا اور مقہب بجز اسکے کچھ نہیں کہ مخلوق خدا کی صحت برقرار رکھنے کے لیے اپنی توانیاں
 صرف کر دیں خدا ہڈ سے طب کے مقصد فریضہ کو بھٹس نکالتے ہوئے اپنی بات کو اپنی
 نذر رکھیں تا بل ذکر ایک واقعہ ہے کہ ایک ایسے مریض کو جو عرصے سے میرے مشورے سے علاج
 کر رہے ہیں۔ لیکن پریشانی وغیرہ نہ کرنے سے مکمل صحت نہ حاصل کر سکے اس طرح مادہ ناسد بڑھتا
 گیا یعنی گردہ میں پتھر کی مقدار زیادہ ہو گئی اور اسکا اجزاج ذرا مشکل ہی نظر آیا۔ اگر فوری طور پر
 ناسد مادہ کو خارج نہ کیا جاتا تو ممکن تھا کہ پتھر کی پیدا ہو جاتی جب مجھ سے مشورہ لیا گیا تو میں
 نے فوراً اپریشن کی رائے دی۔ نتیجہ ہوا کہ اپریشن کے بعد گردہ تو روزن کے پتھر گردے سے برآمد ہوئے
 گو گردہ نکال لیا گیا لیکن گردہ کی حالت ابھی تھی۔ مشرانہ تھی ورنہ اتنے پتھر گردے کے بعد گردہ کا سٹر
 جانا ضروری تھا یہ صورت حال محض روزانہ ہیب یا تھوہ سٹیم یا تھوہ کانیجی تھی اپریشن کے بعد پندرہ دن
 کے اندر صحت کامل حاصل ہو گئی۔ اب عام صحت کو برقرار رکھنے کیلئے ہیب با تھ HIP BATH
 کا سلسلہ بغیر پریشانی کے جاری ہے۔

طا ہر سے کہ قدرتی علاج سے ناسد مواد تو اس قدر جلد خارج نہیں ہو سکتا تھا اود تاخیر نہ معلوم کیا
 اثرات ناسد مواد پیدا کرتی تھی اور نتیجہ کہ اکثر اشک علاج نے طب کے مقصد کو کس طرح کا بیاب بنایا۔

کی حفاظت خاص طور پر کرنا چاہئے کہ نودبغزہ کا اثر نہ ہونے دینے رنگ کی عینک استعمال کرنے پر لگانا زیادہ مناسب ہے۔

مقام غسل

غسل کے لئے ایسا مقام منتخب کیا جائے جہاں آفتاب کی کرنیں جسم پر میدھی نہ پڑ سکتی ہوں کسی جھاڑو کا سایہ یا آئینہ کا دروازہ یا کثیف مقام نہ ہو۔ مکان کی چھت، کھلا میدان یا پارک، حصہ اس کے لئے زیادہ موزوں ہے۔

اوقات غسل

غسل آفتابی کے لیے سب سے بہتر وقت طلوع آفتاب کے کچھ دیر بعد اور غروب آفتاب سے ایک یا دو گھنٹے پہلے ہے کیوں کہ ان اوقات میں آفتاب کی کرنیں نہ تو تیز ہوتی ہیں اور نہ ہی گرمی میں ملکہ گرمی ہو کر گرتی ہیں جس کے عکس میں یہیں کو وہ آفتاب نارات یا ہائڈروجنی آکسیجن، آناٹروجنی گیسوں سے صاف ہو کر صحت بخش قوتوں کو لیے ہوئے جسم میں پیوست ہو جاتی ہیں۔

یہاں پر اس بات کو ذہن نشین کر لینا ضروری ہے کہ سورج کی مختلف کرنیں فضا میں فلٹ ہو کر زمین تک آتی ہیں یعنی قوی لہریں تو فضا میں بیٹھتی ہیں جن کے ساتھ کمزور لہروں کا جذب ہو جانا بھی یقینی ہے بس جو لہریں ہم تک پہنچتی ہیں وہ بہت ہی خفیف اثرات کو لیے ہوئے ہم تک پہنچتی ہیں باوجود اس کے وہ حیوانات کے لئے ایکس کلام دیتی ہیں۔ اگر سورج کی لہریں بغیر فضا میں فلٹ کے ہم تک آئیں تو کرہ زمین پر آگ لگ جاتی۔

دسواں باب

غسل آفتابی

(سوریہ کن اشنان)

سورج کی کرنوں سے مجموعی طور پر ناندہ اٹھانے کے لئے دھوپ میں برہنہ بیٹھنا جس کو غسل آفتابی کہتے ہیں بہت ہی آسان طریقہ ہے لیکن یہ بات ذہن نشین رہنا چاہیے کہ غسل آفتابی کے یہ معنی نہیں کہ جب چاہیں دھوپ میں بیٹھ جائیں یا جتنی دیر چاہیں دھوپ کھاتے رہیں یہاں تک کہ چنگاریاں نکلنے لگیں یا پھر جھینوں دھوپ کھانے کا نام نہ لیں۔

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر

غسل آفتابی کا طریقہ

غسل آفتابی کا طریقہ یہ ہے کہ جب کسی بیماری کو دور کرنے یا صحت کو برقرار رکھنے کے لیے غسل کرنا مقصود ہو تو جسم کو برہنہ کر کے (اگر ایسی جگہ نہ مل سکے جہاں وہ برہنہ ہو سکتا ہو تو سفید باریک ملل کی چٹمی سے ستر پوشی کر لیں) کسی رنگین قسم کی پوشاک جسم پر نہ رہے ورنہ نقصان کا اندیشہ ہے اور اپنے سر کی حفاظت کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ سفید کپڑے کو بھگو کر سر پر لپیٹ لیں بلکہ جو نازک مزاج یا کمزور لیٹھ ہوں ان کو تمام چہرہ چھپا لینا چاہیے اور گردن

سے جلد از جلد صحت یاب ہونے کی آرزو کرنے والوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ دو مشن مقامات کی رہائش کو ترجیح دیں۔

غسل آفتابی

شروع میں دس منٹ سے زیادہ غسل آفتابی نہ لینا چاہیے۔ نصف وقت چہرہ آفتاب کے سامنے کر کے اور نصف وقت پشت کر کے تمام جسم پر آفتاب کی کرنیں حاصل کرنا چاہئیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ دو دو منٹ کا وقت زیادہ کیا جاسکتا ہے۔ اس طرح تین منٹ سے زیادہ غسل نہیں لینا چاہیے۔ کمزور اشخاص یا مریض کے لیے تو شروع میں تین چار منٹ سے غسل کرنا شروع کرنا چاہیے۔

غسل آفتابی روزانہ لیا جائے بلکہ جب ضرورت ہفتہ میں زیادہ تین مرتبہ لیا جاسکتا ہے۔ روز ہفتہ میں ایک مرتبہ بلحاظ حالات مرض و مریض۔

غسل آفتابی کے بعد سرد غسل

غسل آفتابی کے بعد سرد پانی سے نہانا صحت کے لیے بے حد مفید ہے اس سے رگ اور پھولوں کو ایک خاص قوت حاصل ہوتی ہے اگر سرد غسل ممکن نہ ہو تو کھادی کا ٹوٹا کپڑا سرد پانی میں بھگو کر تمام جسم کو اس سے صاف کر لینا چاہیے۔

اگر ستر یا تھلے لے لیا جائے تو بہت زیادہ مفید ثابت ہوگا۔ خصوصاً جب زیادہ دیر تک غسل آفتابی لیا جائے اور جسم بہت زیادہ گرم ہو جائے۔ تو بالتحق کے ذریعہ ٹھنڈا کرنا لازمی ہے۔

اور دنیا فنا ہو جاتی۔ بہر حال جو کرنیں ہم تک پہنچتی ہیں ان کے اثرات میں فرق ضرور ہوتا ہے کسی بلند پہاڑی پر جو کرنیں آتی ہیں وہ زیادہ صحت بخش ہوتی ہیں۔ بمقابلہ سطح سمندر تک پہنچنے والی کرنوں کے۔

اسی طرح گرد و غبار اور میکروبوں کے دھواں دھار علاقوں میں جو کرنیں آتی ہیں۔ ان کے اثرات میں کمی ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تپدی کے بیماروں کو ہمیشہ پہاڑی علاقہ پر رکھنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ بلکہ پہاڑی مقام پر ہی ایسے دواخانے قائم کیے جاتے ہیں۔

کرن اور اس کی روشنی کا فرق

کرن تو راست سورج کی لہریں ہوتی ہیں اور روشنی کا فرق ہے جو ان لہروں سے پھیلتی ہے جیسے کہ کم مکان کے اندر بیٹھے ایسا لگا رہے کہ مکان روشن ہے۔ باوجود اس کے کہ سورج کی کرنیں مکان کی چھت پر یا دیواروں پر پڑ رہی ہیں اور کیسا ہے سورج کی کرنوں نے جو فضا منور کر دی ہے یہ اسی کا عکس ہے۔ اسی طرح جب ہم چراغ روشن کرتے ہیں تو اس کی شعاعیں دالان میں راست پڑتی ہیں لیکن جگہ میں ہی روشنی موجود ہوتی ہے جو چراغ کی شعاعوں نے فضا میں پھیلا دی ہے۔ پس سورج کی شعاعیں تو حرارت اور گرمی پیدا کرتی ہیں اور روشنی میں حرارت نہیں ہوتی۔ لیکن صحت کے لیے روشنی لازمی ہے۔ اور روشنی کا نائدہ بھی کرنوں سے کم نہیں۔ چنانچہ جو لوگ تنگ و تاریک مقامات پر رہتے ہیں۔ وہ ہمیشہ اعراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ تمام ششماخونوں اور دواخانوں وغیرہ میں روشنی کا اور ہوا کا لحاظ خاص طور پر رکھا جاتا ہے۔ پس اپنی صحت کو برقرار رکھنے کی تمنا کرنے والوں اور بیماروں

غسل آفتابی کے اثرات

غسل آفتابی میں حسب ذیل چار مدارج ظاہر ہوتے ہیں۔

۱۔ پہلے درجے میں جلد پر بہت ہی خفیف سا گلابی رنگ ظاہر ہو جاتا ہے جو غور کرنے پر روشنی میں نظر آتا ہے۔ اس حالت میں غسل آفتابی کا سلسلہ روزانہ جاری رکھا جائے تو کوئی بُرج نہ ہوگا۔

۲۔ دوسرے درجے میں جب کہ جلد کی سرخی ایک ہی نظر میں معلوم ہو جائے۔ اور جسم پر جا بجا سرخ رنگ کے دھبے نظر آنے لگیں اور یہی معلوم ہو کہ گویا کھال جسم کی اترنے والی ہے۔ ایسی حالت میں غسل ایک یا دو دن تاخیر کر کے لینا چاہیے اگر ایک دن وقفے سے بھی لیا جائے تو کوئی بُرج نہیں ہوگا۔

۳۔ تیسرے درجے میں جبکہ جلد کی سرخی بہت ہی تیز ہو جائے۔ جلد کی باریک رگیں نمایاں ہو جائیں اور جلد جا بجا پٹھنے لگے۔ جب یہ کیفیت ہو جائے تو غسل آفتابی کو اس وقت تک کے لیے بند کر دینا چاہیے۔ جب تک جلد قدری حالت پر نہ آجائے۔ ایسی حالت میں ستر ہاتھ روزانہ چاہیے۔

۴۔ چوتھے درجے میں جبکہ تمام جسم پر شدت سے پھنسیاں آجاتی ہیں درد سراسر متلی آتے بخار وغیرہ کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں انکے بعد بغیر کسی ماہر کے مشورہ کے غسل

آفتابی قطعاً نہ لینا چاہیے۔ تیسرے ہی درجے میں صحت کاملہ ہوتی ہے۔ چوتھے درجے تو شدید اور نا علاج امراض میں ہمشورہ ماہر علاج ہی ہو سکتا ہے۔

کون بیماریوں میں غسل آفتابی مفید ہوتا ہے؟

استحاضہ یعنی غل انہضام یا ہنمہ کی تمام بد نظمیوں اور فقر الدم یعنی اینیما کی تمام ابتدائی اور دوسرے درجے کی شکایتوں میں غسل آفتابی نہایت ہی مفید ہوتا ہے کیونکہ اس سے خون کی روانی بڑھ جاتی ہے اور ناسد مادہ خارج ہو جاتا ہے۔ ہڈیوں کا نظام جہاں غسل آفتابی کے اثرات خاص طور پر قبول کرتا ہے۔ تجدید شباب کے لئے یہ ایک بہترین علاج ہے کیونکہ سورج کی کرنیں جنسی غدود پر اپنا اثر خوب ڈالتی ہے ہڈیوں کے دق۔ زناہن چومردانہ خشکایتوں میں یہ غسل مفید ہے۔ دق کے امراض میں تو اس سے بہتر علاج آج تک ثابت نہیں ہو سکا پھیپھڑوں، شمع، نڈانوں، گردے وغیرہ سورج کی کرنیں بہت جلد اثر ڈالتی ہیں۔ جلد کے تمام زخموں کے لیے بھی سورج کی کرنوں کا علاج حیرت انگیز طور پر فائدہ دیتا ہے۔

کون بیماریوں میں غسل آفتابی منسوب ہے۔

بقیہ گذشتہ صفحہ) غذا خون صالح بن جاتی ہے اور غذا کا تجزیہ ہو کر وہ انسان کی زندگی قوتوں کے لیے نشوونما دیتی ہے۔

نہ خون کی کمی سے پیدا ہونے والے امراض

بقیہ گذشتہ صفحہ) غسل آفتابی کے بعد سرد غسل کیوں ضروری ہے؟ اس کی تفصیلات آپ کو قدرتی علاج کے آسان طریقہ حصوں کے باب اسٹیم ہاتھ میں ملیں گے۔

دھاتیہ صنوبری غذا کے حلق سے نیچے اترنے کے بعد کادہ غل جس کے ذریعہ باقی لگے صنفیر

گیارہواں باب

علاج باللون کرومویلیٹھی

یعنی

رنگوں کے ذریعے علاج

غورد کروم تو معلوم ہو گا کہ کائنات کی ہر چیز خالق کون و مکان نے بے مقصد نہیں پیدا کی بلکہ ذرہ ذرہ میں معرفت کو دکھانے کے دفتر نظر آئیں گے۔ یہ انسان کی بھول ہے کہ وہ بجز چند اشیائے معلومہ کے ہر چیز کو دیکھتا ہے اور بغیر غور و فکر کے اس طرح گزر جاتا ہے کہ جیسے وہ کوئی مفید مطلب چیز ہی نہیں اس سے بڑھ کر ناشکری اور کی ہو سکتی ہے کہ ہر چیز اشرف المخلوقات کے لیے خالق نے بنائی وہ اس کے استفادہ سے محض اپنی کاہلی ہستی، عدم غور و فکر اور تقلید جامد کی وجہ سے لاپرواہ اور بے خبر ہے۔ ظاہر ہے کہ اس ناسپاس گزار کی کاہلی بھی اس کو ملنا چاہیے اور ملتا بھی ہے۔ خصوصاً صحت جسمانی کے لیے قدرت نے

بلاشبہ ان مقامات پر جہاں آفتاب ہمیشہ اریں چھپا رہتا ہے جہاں خشک مٹی برف کے گرنے کی وجہ سے میسر نہیں آتی اور جہاں ہوا اور روشنی منقطع بارود کی وجہ سے متاثر نہیں ہیں وہاں تو معجزات ہی کے ذریعہ زندگی کو سنوارنا کمال انسانیت ہے جیسے یورپ میں لیکن ہندوستان میں تو قدرت نے جدا اعتباراً ان انعامات الہی کو ہیا کر دیا ہے۔ یہاں اس معجزاتی طریقے سے بلا ضرورت استفادہ غور طلب ہے۔

چند امراض ایسے بھی ہیں جنہیں غل آفتابی نقصان دہ ہوتا ہے جیسے ذیابیطیس، سہل، رشید بنار، بے خوابی، ماہواری، ایام کی زیادتی اور گردن کے دق میں غل آفتابی کی سخت ممانعت ہے۔

بچوں کے لیے غل آفتابی کی اہمیت

بچوں کے لیے غل آفتابی بڑوں سے زیادہ مفید اور زود اثر ثابت ہوا ہے کیونکہ بڑیوں پر کڑیوں کا اثر خاص طور پر ہوتا ہے۔ بچوں کے لیے ہڈیوں کی نشوونما پر صحت اور مضبوط ہونا ضروری ہے۔ اس لیے غل آفتابی سے ان کو زیادہ فائدہ پہنچتا ہے۔ بچوں کو غل آفتابی دیا جاتا ہے۔ نہ صرف ان کی ہڈیاں مضبوط اور صحت مند رہتی ہیں بلکہ ان کے دانت بھی آسانی سے نکل آتے ہیں۔ خون میں کیسٹیم اور فاسفورس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے غل آفتابی سے بچے دبلا پن اور پسلیوں کے امراض کا شکار نہیں ہوتے۔

جنگل میں رہنے والے انسانوں کے بچوں کو دیکھو کہ وہ کس طرح تنومند صحت مند اور کھانا نظر آتے ہیں وہ صحیح طور پر غل آفتابی سے استفادہ نہیں کرتے۔ برخلاف اس کے شہر والوں کے بچوں کو دیکھو جن کو دھوپ ہی نصیب نہیں ہوتی البتہ ڈاکٹروں کے انجکشن اور ادویات ان کا اور معنا بچھونا رہتا ہے۔ لیکن پھر بھی وہ دھوپ کھانے والے اور کھلی فضا میں رہنے والے جموں پڑیوں میں رہنے والے مزدور پیشہ فرہنگوں کی صحت، تندرستی اور قوت جسمانی کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔

باوجود اس کے اگر کوئی اس قدرتی طریقے علاج کی طرف التفات نہ کرے تو
بجز اس کے اور کیا کہا جاسکتا ہے کہ اس کی آٹھویں، تو چھارڈ کی صفت ہیں کہ وہ آفتاب
کی روشنی کو دیکھ ہی نہیں سکتی، بجز تقلید جاد کے اندھیرے کے۔

دنگ کا تعلق جسم کے

ہر جسم حیوانی جس میں انسان کا جسم بھی داخل ہے مختلف رنگوں کا وجود اپنے اندر
دکھتا ہے جسم میں زعفران، سفیدی، سرخ، آسمانی اور زرد رنگ ہیں بلکہ مرکب
رنگ، سفیدی اور نارنجی بھی موجود ہیں جس کو قدرت نے مناسب مقدار میں دکھا ہے
اگر قدرتی تناسب و مقدار یعنی ہماری غذا یا ہوا کسی بھی بے احتیاطی و جبر سے فرط پیدا
ہو جاتا ہے تو صحت و تندرستی میں بھی فرق آجاتا ہے جس کو ہم بیماری کہتے ہیں بالفاظ دیگر
فطری اصولوں کی خلاف ورزی کا یعنی غذا یا حرکات و سکنات و افعال کو فطرت کے خلاف
مردہ نام دینے کا نام مرخص ہے۔

رنگوں کے اقسام اور اثرات

باب اول میں اس بات کو یاد کیا ہے کہ سورج کی کرنوں میں تین رنگ سرخ، زرد
اور نیلا اصلی نیز چار مرکب رنگ نارنجی، سفیدی، ارغوانی، اور سبز جہد سات رنگ ہوتے
ہیں چونکہ کائنات کی ہر شے اپنے اندر ایک اثر رکھتی ہے لہذا ہر رنگ کے اثرات بھی
اپنی نوعیت میں علیحدہ علیحدہ ہیں چنانچہ۔

سرخ رنگ - اس کی خاصیت گرم اور سیمان پیدا کرنے والی ہے۔

آفتاب، پانی، مٹی، ہوا اور چار چیزیں ہر جگہ بے حساب بلا کسی خرچ کے ہمیا کر دی ہیں۔ لیکن
معمولی سے معمولی مرض کے لیے انسان ہزاروں روپیہ خرچ کرنے کا عادی ہو گیا ہے یہاں تک
کہ نفعی نفعی بچوں کو بھی وہ مادر گیتی کے انعامات سے محروم رکھتا ہے جس طرح وہ خود محروم
ہے۔ نہ صرف بلکہ یہ اپنے نوہنوں کو آفتاب کی کرنوں، مبادل کی بوندوں، مٹی کے بستر اور ہوا
کے جھونکوں سے محروم رکھتا ہے جس کو قدرت نے اس دنیا میں ہر آنے والے ذی حیات
کے لیے بطور آب حیات کے ہمیا کر دیا ہے۔ بے وقوف انسان یہ سمجھتا ہے کہ سب کچھ بے مفقود
ہے اس کے بجائے وہ مصنوعات کے ذریعہ زندگی کے سنوانے کی کوشش میں سینکڑوں روپیہ
خرچ کرتا ہے لیکن افسوس کہ وہ کامیابی حاصل نہیں کر سکتا جو کہ جنگل کے دہنے والے
ان لوگوں کو قدرت کی وجہ سے بے حساب حاصل ہوتی ہے۔ اگر آپ بطور تجربہ اپنی کسی اولاد کو باغ
تولد سے قدرت کی پرورش میں دے دیں اور دوسری اولاد کو ڈاکٹری اصول کے تحت نگہداشت
کریں تو آپ کو بہت جلد معلوم ہو جائے گا کہ کون سا بچہ تندرست، بیماریوں سے محفوظ اور خوش
و محرم رہتا ہے۔ اس وقت تو آپ اس کی آزمائش کیجئے۔ اس میں آپ کا خرچ ہی کیا جوتا
ہے۔ اب رہا موت و حیات کا سوال غور کیجئے تو معلوم ہوگا کہ ڈاکٹروں اور حکیموں پر ہزاروں
روپیہ صرف کرنے کے بعد بھی تو وہ موت سے بچنے کی کوئی ضمانت نہیں دیتے بلکہ وہ سہانی
سے یہ کہتے ہیں کہ یہ بات ہمارے بس کی نہیں ہے۔ ہم تو صرف کوشش کرتے ہیں اور زندگی
قدرت کے ہاتھ ہے، باوجود اس کے ہم کو فلفل ڈاکٹر اور حکیم کی کوششوں کے اور مصنوعی
ذرائع پر تو بقائے حیات کا یقین کامل ہو جاتا ہے لیکن قدرت کے عظیم اشان ذرائع صحت
و حیات پر اعتماد نہیں ہوتا حالانکہ ادب و ادب انسانوں کی صحت و زندگی کا دار و مدار
محض آفتاب، پانی، مٹی اور ہوا ہی سے ہم کو نظر آتا ہے۔

زرد رنگ - اس کا خاصیت چمک دار یعنی تحریک پیدا کرنے والی ہے۔
 نیلا رنگ - اس کا خاصیت تسکین بخش ٹھنڈکی پیدا کرنے والی ہے۔

مرکب رنگ کس طرح بنتے ہیں۔

باج اول میں بتایا گیا ہے کہ عنصری تین رنگوں سے تقریباً دو رنگ مرکب تیار ہو سکتے ہیں یہاں چند مرکب رنگوں کی ترکیب بتائی جاتی ہے۔
 (۱) بنفسی یعنی جامنی رنگ - آسمانی زیادہ اور سرخ کم ملانے سے بنتا ہے۔
 (۲) ارغوانی یا موسمی یا کاسنی - ایک خاص مقدار میں آسمانی اور سرخ سے بنتا ہے جس کو انگریزی میں PURPLE کہتے ہیں۔

(۳) سبز - آسمانی اور زرد رنگ کے ملانے سے بنتا ہے۔

(۴) نارنجی - زرد اور سرخ رنگ کے ملانے سے بنتا ہے۔

اس حقیقت کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیجئے کہ کائنات کے ذرہ ذرہ میں کوئی نہ کوئی

رنگ موجود ہے چونکہ سورج سب سے زیادہ تابناک کرہ ہے اس لیے اس رنگین کرہ کے فوائد بھی عظیم تر ہیں۔

اقسام علاج شمسی

رنگوں کے ذریعہ علاج کا بنیادی اصول باب اول میں واضح طور پر بتا دیا گیا ہے اب طریقہ علاج کے اقسام بتلائے جاتے ہیں۔

۱۔ سن ہاتھ - یعنی سورج کی کرنوں کو براہ راست جسم پر ڈال کر علاج کیا جائے۔

۲۔ کلر ہاتھ - یعنی سورج کی کرنیں رنگین شیشوں کے ذریعہ جسم پر ڈال کر علاج کیا جائے۔
 ۳۔ کروموپستی - سورج کی کرنوں کو رنگین شیشوں کے ذریعہ پانی میں جذب کر کے علاج کیا جائے۔

۴۔ کروموپستی - سورج کی کرنوں کو رنگین شیشوں کے ذریعہ تیل میں اور صغری یا شکر کی گولیوں میں جذب کر کے علاج کیا جائے۔

۵۔ کروموپستی - مریض کو رنگین غذا لباس اور رنگین مکان میں رکھ کر علاج کیا جائے۔

سن ہاتھ

مریض کے جسم پر جس رنگ کی کرنیں ڈالنی مقصود ہو اس رنگ کا آئینہ سورج کی کرنوں کے سامنے رکھ کر اور مریض کو برہنہ کر کے چاروں طرف سے سیاہ کپڑے یا تار یک کر کے دجھاں روشنی نہ آتی ہو) میں بٹھا کر تمام جسم پر رنگدار شعاع ڈالی جاتی ہے اسے اس حصہ جسم کا علاج مقصود ہو اس قدر حصہ کو برہنہ کر کے شعاع ڈالی جاتی ہے۔
 رنگین شیشہ کم از کم پندرہ اپنچ لمبا اور بارہ اپنچ چوڑا ہونا چاہیے۔ جو کسی لکڑی کے چوکھٹے میں لٹکا کر قائم کر دیا گیا ہے۔

اس قسم کے عمل کی عام مدت آدھ گھنٹہ سے زائد نہ ہونی چاہیے۔ نازک مزاج مریض یا بچوں کے لیے اس سے کم مدت یعنی پندرہ منٹ کافی ہوں گے۔

۱۔ مریض کو سیاہ چادر سے ڈھانک کر صرف اس مقام پر کہ جہاں کلر سن ہاتھ دینا مقصود ہو کھلا رکھ کر ٹھیک اسی حصے پر رنگین شیشہ سے روشنی ڈالی جائے۔

مرچو

ایک مالک کل مریض والی دین

رنگین غلے کے لیے مضموم بھی استعمال کیا جاتا ہے مضموم ایک الماری کی طرح ہوتا ہے جس میں مختلف شیشے لگائے جاسکتے ہیں اس میں آدمی بیٹھ یا لیٹ جاتا ہے اور پھر مطلوبہ رنگ کے شیشے کی روشنی شعاع آفتاب سے چسپ کر جسم پر منعکس ہوتی ہے۔ سورج کی عدم حرکت میں میں نے ساٹھ اور ایک سو واٹ کی برقی قوت کے بلوں سے کام لیا ہے رنگین بلب یا رنگین شیشہ بلب کے سامنے رکھ کر یا جلیٹین پیپر بلب کو لگا کر آسانی سے رنگین شعاعیں حاصل کی جاسکتی ہیں۔ جس کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ضروری ہدایات

- ۱۔ غلے سے ناروغ ہونے کے بعد پینز و میزہ فردی خشک کر کے ستر با تھ یا سرد کپڑے سے جسم کو پونچھ دینا ضروری ہے یعنی جسم کے جس حصہ پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ اسے پونچھ دیں۔
- ۲۔ روشنی کے غلے کے دوران میں آنکھوں کی حفاظت ہمایت ضروری ہے ان ہی شعاعوں سے جو جسم کے لیے صحت مند اور مفید ہیں آنکھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

جسم کے مختلف اعضا پر رنگوں کا اثر

۱۔ روشنی کے ذریعہ علاج کے سلسلے میں یہ بات اچھی طرح ذہن نشین ہونی چاہیے کہ مصنوعی روشنی کی طرح بھی دھوپ کی روشنی کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ صرف بحالت بمبوری مصنوعی روشنی کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔

جسم کے اعضاء کو حسب ذیل رنگوں میں ڈاکٹر بیٹ اور ڈاکٹر لید سٹرن نے اپنے تجربوں سے تقسیم کیا ہے۔

- ۱۔ سر کا بالائی حصہ نیلا آسانی (۶) دائیں آنکھ۔ زرد (۳) بائیں آنکھ۔ گہرا نیلا (۴) دایاں کان۔ میز (۵) بائیں کان۔ سرخ (۶) دایاں نعتقا۔ نارنجی (۷) بائیں نعتقا۔ ارغوانی (۸) منہ ہلکا نیلا (۹) گلا۔ ہلکا نیلا (۱۰) دل۔ ہلکا نیلا (۱۱) معدہ۔ سبز (۱۲) جگر۔ سبز (۱۳) آنتیں۔ سبز (۱۴) گردے۔ سبز (۱۵) اعضاء تناسل۔ نارنجی اور سرخ۔

ایسا یہ بتایا جاتا ہے کہ جسم کے کون سے حصہ پر کونسا رنگ مفید ثابت ہوگا۔

۱۔ سر اور دماغ کے لیے مغشی یا ہلکے نیلے رنگ کی شعاعیں مفید ہوگی۔ سرخ یا زرد رنگ مضر ہوگا۔

۲۔ گردن اور صحت کے امراض میں عموماً نیلا اور گہرے نیلے سے کام لیا جاسکتا ہے اگر سر اور دماغ کے ساتھ گہرا نیلا بھی نافذ ہوتا ہے اور اگر نارنجی۔

۳۔ پیٹ کے امراض میں ہلکے سرخ رنگ کی شعاعیں مفید ہوں گی یا سبز رنگ کی۔

۴۔ معدے اور جگر کے لیے نارنجی، سرخ اور زرد رنگ کی شعاعیں مفید ہوتی ہیں اگر اس سے گرمی زیادہ ہو جائے تو ہلکے نیلے رنگ سے اس کو دور کیا جاسکتا ہے۔

۵۔ آنتوں کے لیے زرد، گہرا نیلا یعنی مغشی اور سبز رنگ مفید ہوتا ہے۔

۶۔ رجمی شکایات اور شانہ کی بیماریوں کے لیے اگر فصل سست ہو تو زرد اور سرخ اگر تیز ہو تو سبز اور نیلا رنگ مفید ہوتا ہے۔

۷۔ جسم کے پنے حصے یعنی ران اور پیروں وغیرہ کے لیے سرخ اور نارنجی رنگ کی کرنیں مفید ثابت ہوں گی۔

مرچو

ان مالک کل مدبر والدین پر رحم فرمائیں

بارہواں باب

کروموپیتھی

یعنی

رنگین پانی سے علاج کا طریقہ

مریض کو بلحاظ تشنیعی مرض مطلوبہ رنگ کا پانی یا مصری یا تیل استعمال کرایا جاتا ہے پانی تو صاف و شفاف ہی رہتا ہے۔ لیکن پانی میں رنگین کرنوں کے اثرات حاصل کر لیے جاتے ہیں۔ جس رنگ کے اثرات پانی میں حاصل کر لیے گئے ہیں۔ اسی پانی کو موسوم

کیا جاتا ہے۔ **مرچو** **رے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ امین**

رنگین پانی تیار کرنے کا طریقہ

رنگین پانی کو تیار کرنے کے جب ذیل طریقہ پر عمل کرنا چاہیے۔

۱- ہر رنگ مطلوبہ کی بوتل صاف شفاف معامی رنگ کے کارک کے ہونی چاہیے یا کارک پر بوتل کے رنگ کا کاغذ مرٹھ دیا جائے۔

۲- دھوپ میں بوتل رکھنے کے لیے ایک سفید جیز یا میز پر سفید کپڑا ڈالا جائے یا بڑے عکسی آئینہ پر شیشہ رکھ کر دھوپ میں رکھ دیا جائے۔

نوٹ۔

کروموپیتی علاج میں جسم کے ہر اعضا کے لیے رنگ مقرر کیے گئے۔۔۔۔۔ کسی رنگ کی کسی بیشی سے مرض پیدا ہوتا ہے۔ جس کو اس رنگ میں تیار کیے ہوئے پانی یا مصری سے اندرونی ادرتیں یا رنگین غسل دیر و نئی سے دور کیا جاسکتا ہے دور ہو جانے پر بھی دوائی جائے گی تو ظاہر ہے کہ پھر کوئی مرض پیدا نہ ہوگا۔

مرچو

رے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ امین

اس بات کو اچھی طرح ذہن میں رکھنا چاہیے کہ بوتل کے رنگ میں فرق نہ ہو۔ سورج کی کرنوں کو بوتل سے گزاد کر دیکھ لیجئے کہ مطلوبہ رنگ کا عکس پڑتا ہے یا نہیں یہی اصل بوتل کے رنگ کی شناخت ہے۔

رنگین پانی کے استعمال کا طریقہ

جس طرح ایلمینٹی ویزہ میں دو ملائی جاتی ہے اسی طرح کر دو یعنی میں بھی رنگین پانی یا تو ایک ہی رنگ کا دیا جاتا ہے۔ یا دو تین رنگوں کے پانی کا کچھ بنا کر پلایا جاتا ہے مکیسر تجربہ کار لوگ بنا سکتے ہیں۔ عام طور پر ایک ہی رنگ کا پانی بطور دوا دیا جاتا ہے جس کی تفصیل نیچے دی گئی ہے یا اس رنگ کی مصری کو تھوڑے سے گرم پانی کے ساتھ ملا لیں مصری کی تفصیل آگے دیکھیے۔

بائنہ اشخاص کے لیے پوری خوراک کے لیے ایک اونس سے ڈیڑھ اونس تک دیا جاسکتا ہے اور بچوں کے لیے بلحاظ عمر ایک توڑ سے دو توڑ تک دوا دیا جاسکتا ہے۔ اگر گرم شدہ اگر پلایا جائے تو جلد اثر کرتا ہے۔ ٹھنڈی دوا بھی پلانی جاسکتی ہے۔ اگر گرم دوا پلانی منظور ہو تو آگ پر ذرا گرم کر کے پلا دی جائے۔

مرض کی شدت کے لحاظ سے ایک ایک گھنٹہ بعد ہی دوا دی جاسکتی ہے درنہ شام کو دو پلانا کافی ہے۔ لیکن جب جلد جلد دوا پلانا منظور ہو تو خوراک ایک توڑ سے زیادہ تدریجی چاہیے اور جیسے جیسے مرض کی شدت میں کمی آتی جائے ویسے ویسے دوا کا وقفہ بھی بڑھاتے رہنا چاہیے۔

رنگین پانی بیرونی استعمال کے لیے بھی مفید ہے۔ یعنی زخموں کے دھونے

دھوپ میں میز پر بوتل کھلے مقام پر رکھی جائے اور اس بات کا خیال رہے کہ بوتل کے چاروں طرف چارے چھ فٹ تک کوئی سایہ نہ ہو۔

۴۔ پانی بھرنے کے بعد بوتل کو سفید کپڑے سے پونچھ دیا جائے تاکہ گرد و غبار نہ رہے۔
۵۔ ڈسٹنڈ واٹر جوش دیا ہو پانی، فلٹر کیا ہو پانی، یا باولی کا میٹھا پانی موٹے کپڑے میں چھان کر شیشے میں ۲ حصہ یعنی پون بوتل ڈالا جائے اور کارک کو مضبوطی سے لگا دیا جائے۔

بارش کا پانی اس کے لیے بہت زیادہ مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ نل کا پانی اگر لیا جائے تو مٹی کے گھڑے میں رات بھر رکھا جائے اس کے بعد استعمال کیا جائے۔

۶۔ بوتل کو سفید میز پر سورج کی شعاعوں کے سامنے پورے چار گھنٹے تک رکھا جائے۔ جب بوتل کے خالی حصے سے بخارات نمایاں ہو جائیں تو پانی کے تیار ہو جانے کی علامت

ہے ورنہ ایک دو گھنٹہ اور رکھا جائے۔

۷۔ تیار شدہ پانی کو برقی روشنی سے پرکھا جائے۔ تو زیادہ مناسب ہو گا۔ اور تیار شدہ پانی کو کسی رنگین شے کے پاس رکھنا مناسب نہیں بلکہ اس کو سفید یا تاریک مقام میں رکھ دیا جائے بہتر ہے کہ تیار شدہ پانی کی شیشی پر سیاہ کاغذ پھیٹ دیا جائے۔

۸۔ کرنوں کے اثرات تین دن بعد پانی سے زائل ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ہر ۲ گھنٹے بعد تازہ شعا میں لی جائیں وہی پانی تین دن تک مسلسل دھوپ میں رکھا جاسکتا ہے۔

تیسرے دن پانی بدلنا ضروری ہے۔

انتباہ

جو طریقے پانی دیکھنے کے بتائے گئے ہیں ان تمام اصولوں کی پابندی کے ساتھ رنگین شیشوں میں مصری کو باریک باریک (جیسے پان کے لئے چھالید کرتے ہیں) کاٹ کر شیشوں میں ڈال دیا جائے یا شوگر آف ملک پلڑ شیشوں میں رکھ کر روزانہ آفتاب کی شعاعوں میں رکھ دیں اور روزانہ شیشوں کو ہلا کر دیکھیں تاکہ مصری یا گولیاں نیچے اُپر ہو جائیں اسی طرح پندرہ دن مسلسل عمل کرتے رہیں اس کے بعد بلحاظ عمر خوراک کی مقدار استعمال کریں۔

اسی طریقے سے لوہان کو بھی علیحدہ علیحدہ مختلف رنگ کی بوتلوں میں رکھ کر سورج کی کرنیں دی جا سکتی ہیں اور پندرہ روز کے بعد جب شفا بخش اثرات پیدا ہو جائیں تو اس لوہان کو بھی مصری کی طرح استعمال کیا جا سکتا ہے۔ خاص طور پر ایسی بیماریوں میں جن میں شکر منگ ہو گولیوں کی خوراک دی جا سکتی ہے۔

مقدار خوراک پر ملاحظہ فرما۔۔۔۔۔ آمین

مصری کی مقدار خوراک بڑوں کے لیے فی خوراک ڈیڑھ ماشہ سے چھ ماشہ تک اور بچوں کے لیے آدھ ماشہ سے دو ماشہ تک بلحاظ عمر دیں۔ خوراک لوہان بڑوں کے لیے اتنا ۳ ماشہ بچوں کے لیے پاؤ آٹھ ماشہ گولیاں ہوں تو بڑوں کے لیے خوراک ہم سے ۶ گولی بچوں کے لیے نصف۔ اگر مصری یا گولیوں کے بعد پانی پلانے کی ضرورت ہو تو پانی کو آگ پر کسی قدر گرم کر کے یا سورج کی روشنی میں گرم کیا ہو پانی پلایا جا سکتا ہے۔

مصری یا گولیوں کے ساتھ رنگین شیشوں یعنی بوتلوں کا تیار کیا ہو پانی بھی

اور درم پر پٹی باندھنے کے کام آتا ہے۔

انتباہ

سرخ بوتل کا پانی بہت احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے۔ بلکہ کافی تجربہ کے بعد یا کسی ماہر کے مشورے سے کیونکہ خاصیت میں گرم ہونے کی وجہ سے نقصان کا اندیشہ ہے مرض دور جانے کے بعد خوراک موقوف کر دینی چاہیے۔ بلاوجہ دوپلائی جائے تو دوسرا مرض پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے کیونکہ جس رنگ کا پانی پلایا جا رہا ہے اس رنگ میں زیادتی لا محالہ دوسرا مرض پیدا ہوگا۔

گرد و پیشہ کی مصری یا شوگر آف ملک کی گولیاں

موم برسات میں مطلع ابراؤد ہونے کی وجہ سے سورج کی کرنیں حاصل نہیں کی جا سکتیں اس لئے اگر مصری یا شوگر آف ملک پلڑ دودھ کے شکر کی گولیاں ہر رنگ کے شیشے میں رکھ کر اس پر سورج کی کرنیں ڈالی جائیں تو شش پانی کے مصری اور گولیوں میں شفا بخش اثرات پیدا ہو جاتے ہیں۔

لیکن یہ اثرات ایک دو روز میں پیدا نہیں ہوتے بلکہ کامل ۱۵ روز روانہ ۱۶ گھنٹے سورج کی کرنوں میں رکھنا لازمی ہے تب شفا بخش اثرات پیدا ہو جائیں گے پھر وہ چھ ماہ تک باقی رہتے ہیں۔ اس عرصہ میں جب کبھی مطلع صاف ہو تو شیشوں کو آفتاب کی کرنوں میں رکھنا بہتر ہوگا۔

مصری اور گولیاں کس طرح تیار کی جاتی ہیں۔

تیرھواں باب

رنگین پانی، مصری اور تیل کے اثرات

رنگین پانی، مصری یا گولیوں کی خاصیت

یہ تو ناممکن ہے کہ اس مختصر کتاب میں ان تمام تفصیلات کو لکھا جائے جو اس علاج کے سلسلے میں حکما اور کرموسیقیوں نے ہزاروں صفحات پر اپنے برائے کو لکھا ہے ہمارا مقصد صرف اس قدر ہے کہ عوام الناس کو آسان طریقہ پر معمولی امراض کے علاج کے طریقے اور اس فن میں تیار ہونے والے صاحب خور و فکر انسان اپنے ہی فکر کا مبالغہ بن جائے اس لیے ہم مختصر طور پر ضروری معلومات کو ہر رنگ کی خاصیت کے متعلق بیان کریں گے۔ جو حضرات اس فن کے ماہر ہونا چاہتے ہیں ان کو اس فن کی انگریزی، کتابوں کا مطالعہ کر کے اپنے ذوق طلب کی پیاس بجھانا چاہیے۔

۱۔ سرخ رنگ

سرخ رنگ کی خاصیت گرم و خشک ہے اس رنگ کے پانی یا شمع یا تیل سے اعصاب میں ہیجان یعنی تحریک پیدا ہوتی ہے جسم کی حرارت تیز ہو جاتی ہے لہذا

دیا جائے تو قوت شفا بخشی دو چند ہو جائے گی۔ ایسی حالت میں دونوں کی مقدار خوراک کو گھٹا دینا چاہیے۔

کم عمر بچوں کے لیے طریقہ

کم عمر بچوں کو اگر جلد جلد خوراک دینی ہو تو ۸ یا ۱۰ گولیوں کو کسی صاف شیشی میں ڈیڑھ اونس گرم پانی ڈال کر اچھی طرح ابالیں اور بلحاظ عمر چائے کا نصف چمچ یا ایک چمچ سمورے سمورے وقفہ کے بعد پلا دیں۔

کروموجیٹی آئیل

سورج کی کرنوں کو تیل پر ڈال کر قوت بخشی حاصل کی جاسکتی ہے ہر رنگ کی بوتلوں میں تیل کا تیل، سرسوں کا تیل یا تاریل کا تیل ڈال کر چالیس روز چھ گھنٹے آفتاب کی شعاعوں کو اس پر ڈالتے رہیں۔ یعنی دھوپ میں رکھ دیں۔ تو بلحاظ رنگ تیل میں شفا بخش اثرات پیدا ہو جاتے ہیں جو عرصہ تک باقی رہتے ہیں۔ ان تیلوں کو میردائی استعمال کے کاموں میں لایا جاتا ہے جس کے شفا بخش اثرات بعض اوقات عجیب و غریب طریقہ پر اگیری حکم رکھتے ہیں۔

نوٹ

۱۱ اس چیز کا تیل کس مقام پر مالش کیا جاسکتا ہے اور کن کن امراض میں اس کی تفصیل آئندہ اوراق میں ملے گی۔

نہ کیے جائیں ورنہ نقصان ہوگا۔

۴۔ زرد رنگ

زرد رنگ چمک دار اور محرک گرم ہے یہ رنگ اعصاب نظام شغلی اور جگر کے لیے محرک ہے قبض کو دور کرنے والا اور تھے لانے والا ہے۔

ہر قسم کا نزلہ اسے خواہی وجب خون کی کمی کی وجہ سے ہو، امراض جگر و مثانہ، قبض دیرینہ آنتوں میں ناسد مادہ کے اخراج کے لیے یرقان، استسقا، گردہ کی پتھری اور گردوں کے تمام امراض و جح مفاصل، ہر قسم کا اندرونی و بیرونی دم، امراض معدہ و اسٹیمیا، ریبڈ، مضمی کے امراض میں اس کا پانی مفید اور صحت بخش ثابت ہوتا ہے خوراک اور غذا دی جانی چاہیے۔

۵۔ نیلا آسمانی رنگ پروردگار میرے والدین

آسمانی یعنی نیلے رنگ کی خاصیت مرواد کھربانی یعنی برقی قوت والی ہے اور دل و دماغ کے لیے سکون بخش، شریازوں کے نسل کو درست کرنے والا ہے۔ اس رنگ کی روشنی دماغی کام کرنے والوں کے لیے بے حد مفید ثابت ہوتی ہے۔ باڈے کتے کے ڈپر والے مریض کو اگر اس رنگ کے کرہ میں رکھا جائے تو مریض کو سکون ہوتا ہے۔

حسب ذیل امراض میں اس کی تاثیر حیرت انگیز ہوتی ہے۔

درد سر، گردن توڑ ہمار، سکتہ، ہڈیاں بے ہوشی، جنون، ہیضہ، پیمپش،

اس رنگ کا استعمال تمام جسمانی کمزوری، اعصابی ضعف اور دماغی ضعف، خون کی کمی، ہاضمہ کی خرابی، نالیج، تپ دق اور چیچک کی ابتدا میں مفید ثابت ہوتا ہے۔

انتباہ

تیز بخار، حالت میں اس رنگ کا استعمال ممنوع ہے۔ غذا کے بعد اس پانی کا استعمال کرایا جاسکتا ہے۔

۶۔ گلابی رنگ

گلابی رنگ بمقابلہ سرخ رنگ کے کم محرک ہے۔ اس کے اثرات سرخ رنگ سے کم اور گہرے نیلے رنگ سے زیادہ ہوتے ہیں اور سرخ رنگ کے امراض میں اس کا کوئی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی خوراک غذا کے بعد دینی چاہیے۔

۷۔ نارنجی رنگ

نارنجی رنگ زرد رنگ سے کم قوت والا ہوتا ہے ان تمام امراض میں مستعمل ہے جو زرد رنگ کے تحت لکھے گئے ہیں اس کی خوراک بھی غذا کے بعد دی جاسکتی ہے۔

انتباہ

زرد اور نارنجی رنگ دیرانگی، کتے کا زہر، ریشہ، تشبخ، اعصابی درد، اختلاج قلب، ہڈیاں، تیز بخار، صحت، سن اسٹروک، ہسٹیا اور پیمپش میں ہرگز استعمال

خود راگ : بعد غذا دی جاسکتی ہے۔ کموں کہ سرخ رنگ کی آمیزش سے اس میں قوت یا صفا موجود ہے۔

نوٹ

یاد رکھیے کہ نیلا آسانی وہ ہے کہ جس میں سرخ رنگ کا نام و نشان نہ ہو اور بنفشی رنگ وہ ہوتا ہے جس میں نیلا اور سرخ ملا ہوا ہو۔ اگر بوتل کو سورج کی روشنی میں دیکھیں تو سرخی مائل نیلا پن نظر آئے گا۔ نیلے آسانی میں صرف آسانی رنگ نظر آئے گا۔ اور سب رنگ کے شیشے عموماً بنفشی ہوتے ہیں۔ اس کا نیلا بطور خاص دکھایا جائے۔

۷۔ ارغوانی رنگ

یہ رنگ اعصابی نظم کے ضل اور نظام سناعی اور جگر کے امراض میں محرک ہے مگر بنفشی اور زرد رنگ سے کم۔
بنفشی رنگ ہی کے مماثل اس کو سمجھا جائے چونکہ اس رنگ کے شیشے یا بوتل مل سکتے ہیں اس لیے اس کتاب میں اس کو بنفشی رنگ ہی کے مماثل قرار دے کر اسی کی علامت اس کے لیے بھی قرار دی گئی ہے۔

۸۔ سبز رنگ

یہ رنگ انتہائی سکون بخش سرد تر ہے جو حسب ذیل امراض میں مفید ہے۔
امراض جسم، نچلے اعضا، جسم کی تمام شکایتیں مثلاً شانہ کی گرمی، پیشاب کی جلن

تشنجی درد، درد قوی، پیشاب کا بند ہونا، آشوب چشم، کان کا درد، حلق کی خراش، تشنگی، دق، زہریلے کیرنوں اور کتے کے زہر کو، دست و پے کو روکنے، سرخ یا زرد رنگ کے غلط استعمال سے معزز پیدا ہو جائے تو اس رنگ کا استعمال فوری صحت بخش ہوگا۔ اس کا استعمال عموماً سہارا میں ہونا چاہیے۔ یا غذا ہضم ہونے کے بعد دیا جاتا ہے۔

۹۔ بنفشی رنگ

یہ رنگ سرد گرم خاصیت رکھتا ہے اسکی قوت کھربائی ہونے کی وجہ سے ممکن ہے۔ خصوصاً اعصابی دردوں کے لئے بے حد مفید ہے۔ تیز مدہ اور ہر قسم کے بیماریات خصوصاً ملیریا میں اس کا استعمال زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے اگر بیمار آنے سے پہلے خوراک دی جائے تو اس کا ہلکا ہلکا ہونا اور خشک کھانسی میں اس کے استعمال سے صد فیصد کامیابی ہوتی ہے۔

اگر سرخ رنگ کا غلطی سے استعمال کر دیا گیا ہے تو اس رنگ کو دینے سے اس کے اثرات زائل ہو جاتے ہیں۔ نارنجی یا زرد رنگ کا مکچر بنا کر بھی دیا جاسکتا ہے۔

انتباہ

نیلے اور بنفشی رنگ کو حسب ذیل امراض میں استعمال کرنا منع ہے۔
قبض، اوجھ مفاصل، دق کی آخری حالت، نارنج، بلڈ پریشر، وغیرہ تمام سرد امراض میں اس کا استعمال ہرگز نہ کیا جائے۔

صوزاک، سیلان رحم، جریان، لیکوریا یعنی جریان عورت، شدید درم، پیشاب کا گرمی سے بار بار آنا، زخموں کے دھونے کے لیے، خوراک کھانے کے بعد دی جاتی ہے۔

انتباہ

ان امراض میں اس کا استعمال ممنوع ہے جن کی حرارت نیلے آسانی رنگ کے تحت کر دی گئی ہے۔

۹۔ سفید رنگ

سفید رنگ کی بوتل کا پانی نمی کو گھٹاتا ہے حرارت عزیز کو بڑھاتا ہے اس رنگ کے پانی یا تیل میں دوسرے رنگ کا پانی یا تیل ملانے سے اثرات قوی ہو جاتے ہیں۔
امراض لا علاج میں اس کا استعمال بعض اوقات مفید ثابت ہوا ہے۔

۱۰۔ عنبر مرئی، بنفشہ اور سرخ شعاعیں

اس رنگ کی شعاعیں نظر نہیں آتی۔ آجکل برقی آلات کے ذریعے سائنسدان لا علاج امراض کے لیے اس کا استعمال کرتے ہیں۔ اس لیے اس کی تفصیلات کو نظر انداز کر دیا گیا ہے۔
کیوں کہ اس کا تعلق کروموپیتھی سے نہیں ہے۔

رنگین بوتل کس طرح تیار کی جا سکتی ہے

جب کسی رنگ کا بوتل نہ ملے جیسے سرخ یا سفید، تو درنگ کے بوتل میں سفید یا

رنگین شیشہ آسانی سے میسر نہیں ہوتا تو آسان طریقہ یہ ہے کہ جلیٹن پیپر مطلوبہ رنگ کا لے کر بوتل پر لپیٹ دیجئے یا شیشہ پر رنگ دیجئے۔ اس سے وہی مقصد حاصل ہوگا جو اصلی رنگ کے شیشہ سے آپ کو مطلوب ہے۔ میرے تجربے کے مطابق سوائے جلیٹن پیپر کے کسی اور کاغذ یا کپڑے وغیرہ سے مطلوبہ رنگ کی شعاعیں حاصل نہیں کر سکتے۔ کیونکہ پچھلے صفحات پر اصلی رنگ کے جانچ کا طریقہ بتا دیا گیا ہے۔ وہ بجز جلیٹن پیپر کے حاصل نہیں ہو سکتا۔

علاج کب تک جاری رہے گا۔

جب فطری اصولوں کے خلاف ورزی کی وجہ سے مرض پیدا ہو جاتا ہے تو اس کے نتیجے کے طور پر جسم میں قدرتی رنگوں کے تناسب میں فرق پڑ جاتا ہے یعنی ایک رنگ کم اور دوسرا زیادہ ہو جاتا ہے کروموسٹیس کے اصولوں کے تحت جو رنگ جسم میں کم ہو گیا ہے اسی رنگ کے ذریعہ علاج کیا جاتا ہے تاکہ صحت برقرار ہو جائے۔ جب طبیعت ٹھیک ہو جائے اور شفا حاصل ہو جائے تو دوا کا جاری رہنا یقیناً صحت پر گنا لہذا علاج سے مرہیں کے تحت یا ب ہونے کے بعد جب کہ صحت اعتدال پر آجائے دوا کا علاج بند کر دینا چاہیے۔

بعض حضرات جو دوا تادوا کے استعمال کے شوقین ہوتے ہیں اور مرض تندوستی و صحت کے لئے مضعف اس وجہ میں شاید مرض جڑ سے نہیں گیا دوا کا استعمال جاری رکھتے ہیں وہ غلطی کرتے ہیں لہذا اس علاج میں ایسی غلطی نہ ہونی چاہیے۔

سے اگر فائدہ نہ ہو تو نقصان بھی نہیں ہوتا یہی وجہ ہے کہ علاج کی اہم ذمہ داریوں کو ملحوظ رکھتے ہوئے میں نے اس کو اپنا یاد ہے اور الحمد للہ اس چودہ سال میں میرا مشورہ یا علاج کسی کے لیے باعث معجزت ثابت نہیں ہوا اسی تجربہ کی روشنی میں میں ہر شخص کو اپنے اور اپنے نمائندگن کے لیے اس علاج پر عمل کرنے کا ترغیب دلاتا رہتا ہوں۔

اس علاج کی دو صورتیں ہیں۔ ایک تو معمولی امراض میں اپنے متعلقات کا علاج بلا کسی خرچ کے گھر پر ہی کیا جاسکتا ہے یا جب کسی مرض کو ڈاکٹر طرہ علاج قرار دے کر جواب دے دیں اور کوئی توقع تندرستی کی باقی نہ رہے تو آخری علاج کے طور پر قدرتی علاج کرنے کرشمہ قدرت کا مطالعہ کیا جاسکتا ہے بشرطیکہ اگر جسم میں قوت مدافعت ۵۰ فیصد ہی باقی نہ ہو تو میرا تجربہ ساتھ فیصد کامیابی کا ہے لیکن جب قوت مدافعت جسم میں باقی ہی نہ رہے تو قدرت کا اٹل فیصلہ ہے ہم ایک ساعت بھی ادھر یا ادھر نہیں ہو سکتے۔ موت سے تو کسی کو بھی معجز نہیں سکتا۔ ایسی حالت میں جو کام ایک بڑا سرخیز قدرت کے چھوٹے کر سکتا ہے آپ بھی بحالت نائیدی کر سکتے ہیں۔ نیچر قدرت کے ہاتھ رہے گا۔

انتباہ

ایک سفینہ کے علاج کے بعد آپ کسی مریض کو اس علاج سے فائدہ ہوتا ہوا نہ دیکھیں بلکہ مرض کی زیادتی محسوس کریں۔ تو آپ سمجھ لیں کہ مرض کی حقیقت آپ کی سمجھ سے باہر ہے ایسی حالت میں مریض کو کسی مستند حکیم یا ڈاکٹر سے رجوع کرنے کی ہدایت کر دیجئے یہ بہتر ہے۔ ہمارے اس کے کام اور نمائندگی ہم امراض میں مریض کو آپ تھمتہ مشق بنائیں اور اس قدرتی علاج کا نام بدنام کریں۔

چودھواں باب تشخیص مرض

علاج شروع کرنے سے پہلے مریض کی آنکھ، ناس، اور زبان، پیشاب اور پاخانہ کا رنگ دیکھ لو جس رنگ کی زیادتی معلوم ہو سمجھ لو دوسرا رنگ کم ہے۔ مثلاً اگر نیلے رنگ کی کمی ہو تو پیشاب سرخ اور آنکھیں زرد ہوں گی۔

تشخیص کا ایک اور آسان طریقہ یہ ہے کہ مختلف رنگوں کے کاغذ مریض کے سامنے رکھ دیئے جائیں۔ مریض بغیر غلطی کے جو رنگ کو پسند کرے سمجھ لو اس رنگ کی کمی ہے۔ اس رنگ کا پانی اس کے لیے عموماً مفید ثابت ہوگا۔ یہ تو ان امراض کے لیے ہے جو مزاج نہیں کیے جاسکتے یا معلوم نہیں ہو سکے کہ ہمارے کس قسم کا ہے۔ لیکن کیفیت سے جب معلوم ہو جائے کہ مرض کیا ہے یا مرض کا سبب گرمی یا سردی کی کمی زیادتی ہے، تبھی یا قبض ہے تو جس مرض میں جو رنگ مفید بتایا گیا ہے اس کو ذرا سوچ کر سمجھ کر دیا جاتا ہے اور کیفیت کے لحاظ سے دو بدل بھی ہو سکتا ہے۔ چونکہ اس علاج میں کسی وقت غلط رنگ کے اثرات کے توڑنے کے لیے فوراً دوسرا رنگ استعمال کیا جاسکتا ہے جس سے غلطی کا فوری ازالہ ہو جاتا ہے اس لیے کسی شدید معجزت کا خوف نہیں۔

قدرتی علاج میں بس یہی ایک خوبی ہے کہ دیگر علاجوں کی طرح غلطی دوا کے استعمال

کی قدیم تعلیمات نظر آتی ہیں جس کو مذہب اسلام کے پران طریقیت نے بعض اصلاحات کے ساتھ اپنایا ہے۔ ان طریقوں کا مذہبی نام آسن مبادہ ذکر وغیرہ ہے اور دنیا داروں کے پاس اس کو ورزش اور آکسر سائز کہتے ہیں۔ چنانچہ یورپ میں آکسر سائز کے ذریعہ علاج پر بھی کتابیں لکھی گئی ہیں۔

میں نے جن آسنوں کے ذریعے یعنی آکسر سائز کے ذریعے میادوں کا علاج کیا ہے خصوصاً نسوانی امراضِ رحمی کا ان میں مجھ کو نوے فیصدی کامیابی حاصل ہوئی ہے۔ ان آسنوں کا بابت دینا مناسب سمجھتا ہوں تاکہ اس مختصر رسالے کے پڑھنے والے اس سے استفادہ کریں یہ بات مسلمہ ہے کہ حرکت میں برکت ہوتی ہے پس آپ اپنے جسم کے جس حصہ کو بھی حرکت دیں گے۔ وہ برکتوں سے مالا مال ہو جائے گا۔ یعنی آپ تندرست رہیں گے۔ بڑی عریں پائیں گے۔ اور اعضا جسم سڈول یعنی خوبصورت بنے رہیں گے۔ لہذا یہ تمام ذمہ داریاں حرکت پر عائد ہوتی ہیں۔ اور حرکت دینے کا ذمہ داری آپ کی ذات سے وابستہ ہے۔

یہ تمام مقصد اس کتاب کے پڑھنے والوں کو چیلوان یا سنیاسی بنانا نہیں صرف صحت و تندرستی کا حاصل بنا کر عریں تک چھت و چرند رکھنے کے لیے ایک قدرتی ٹانگ یا برقی رو کے حصول کی ترغیب دینی ہے۔

اگر روزانہ علی الصبح بعد فراغتِ حروریات و عباداتِ مذہبی دو چار منٹ آسنوں کو کر لیا کریں یا ہمارے نوجوان روزانہ پندرہ بیس ڈنڈ بٹھیگ ہی کر لیا کریں تو ان کی صحت کی برقراری کے لیے اس قدر ورزش بھی کافی ضامن ہو سکتی ہے۔

جو حضرات اپنی صحت و عافیت کے طالب ہیں، وہ مندرجہ اصولوں پر کم از کم چالیس دن عمل پیرا ہو کر دیکھیں کہ اس طرح ان کی صحت میں کتنا عظیم الشان انقلاب

پندرہواں باب ورزش

جس طرح ہوا اور روشنی، مٹی، پانی اور کھانے پینے سے ہماری صحت کا تعلق ہے اسی طرح جسم کے ہر حصے کو بار بار حرکت دینا بھی صحت کے لیے ضروری ہے اس قسم کے عمل کو آسن، ورزش یا آکسر سائز کہا جاتا ہے۔ ان سب ناموں کا مقصد ایک ہی ہوتا ہے کہ ہر حصہ جسم کو مختلف حرکتوں سے متحرک کر کے رگ پھٹوں، شریانوں وغیرہ میں دورانِ خون کی تیزی یا پستوں میں نرمی اور شریانوں کی سفائی نیز پٹیوں میں کافی ہلک پھلک پیدا کی جائے خصوصاً ریڑھ کی ہڈی میں زیادہ سے زیادہ ہلک پیدا ہو۔

اس طریقہ عمل سے جسم میں جلد سے جلد کسی خرابی کو دور کرنے یا کسی مرض کے حملے کو روکنے کی قوت پیدا ہو جاتی ہے جو قدرتی علاج کا بنیادی استحکام ہے۔

اگر آپ غور کریں تو معلوم ہو گا کہ ہر مذہب نے اپنے اپنے طریقہ عبادت میں جسم کے حصوں کو حرکت دینے اور گہری یا لمبی سانس لینے کو لازمی قرار دیا ہے آخر کیوں؟

محض اس لیے کہ جسمانی قوی کی سلامتی ہی سے ریاضت میں روحانیت کو ترقی حاصل ہوتی ہے چنانچہ آپ دیکھیں گے کہ سادھو، صوفی، عابد، زاہد، مشائخ، فقیر، پیر، گرو، اپنے چیلوں اور شاگردوں کو قرب الہی کے لیے طریقے بتاتے ہیں جیسا کہ ہم کو یوگیوں

دوروش کے بعد یا آسن کرتے وقت یا غل کے بعد اس قسم کی اکثر سائز آپ کے اندرونی اعضا کے لیے ٹانگ ہوگی کوشش کیجئے کہ ہمیشہ مرد غل کریں اور مرد غل کرتے وقت اس بات کا خیال پیش نظر رہے کہ پیر بھیکنے سے پہلے سر کو پانی سے دھو کر لیں، یعنی سرج کی صورت میں اس سے دائمی نرنہ بھی دور ہو جاتا ہے۔

نیا علم شفا بخشی کا محقق

اٹھارویں صدی عیسوی میں جرمن کے ایک کسان نے جن کا نام پریس نر تھا اس علاج کی طرف توجہ کی۔ اس کے بعد سے یہ سلسلہ بزر باری دیا۔ یہاں تک کہ انیسویں صدی عیسوی میں جرمنی کے ایک جوان نے اس قدرتی علاج کو دنیا کے سامنے پیش کیا جس کا نام واقعہ سے لے کر فوئی گوئی جب بیمار ہوا اور تمام ڈاکٹروں کے علاج سے اس کو صحت کا ماہر نہ ہوئی تو اس کا اسماء یورپی حالت میں اس کو قدرت نے فطرت کی طرف متوجہ ہونے کا اشارہ کیا جس کی تعمیل کا نتیجہ یہ ہوا کہ نہ صرف ایک فرد جسے صحت بن گیا بلکہ اس کے نرنہ اس کے اپنے بہترین تجربات کا اعلان کر دیا جس کی وجہ سے آج دنیا اس کو ڈاکٹر فوئی گوئی کے نام سے یاد کرتا ہے۔ ڈاکٹر فوئی گوئی سے قبل جو طریقہ علاج کے رہے ان سب سے بہت نر جدید طریقوں پر اس کے نظریات بھی بالکل جدید تھے جس کی وجہ سے دنیا اس کو پانچ اکاڈمیوں نے اعزاز سے نوازا اور ڈاکٹر فوئی گوئی کے پھر نر بننے لگے۔ چونکہ ڈاکٹر فوئی گوئی نے جو نر کھریا تھا وہ فطرت کی آواز تھی اس لیے بہت جلد دنیا کے کونے کونے میں اس کا علاج مقبولیت حاصل کر گیا اور اس کی آواز صلابہ صحت ثابت نہ ہوئی۔

پیدا ہو جاتا ہے اس طرح اگر کوئی غیر معمولی فرحت بخش صحبت محسوس کریں تو اس پر برداشت کریں ورنہ چھوڑ دیں۔ مگر ایک بات قابل یادداشت ہے کہ غذا کے اصول جو میں نے حصہ اول میں بتائے ہیں وہ پیش نظر رہیں۔

انسانی زندگی تو بقائے دوام یعنی ہمیشہ باقی نہیں رہ سکتی لیکن فکر انسانی نے جب دیکھا کہ غیر فطری زندگی بسر کرنے کی طرف انسانی دماغ متوجہ ہوتا ہے تو اس نے ضعیف العری میں آفرانس ایٹیاں کر رہتے ہوئے دوسروں پر بوجھ بن کر خم کرنے کے بجائے صحت و عافیت ہوش و حواس کے ساتھ اپنے آسما پیدا کرنے والے ادیان ہار یعنی اللہ کا نام اطمینان سے لیتے ہوئے جان کو سپرد جان آفرین کر دیا اور اس جسم کو چھوڑ دیا۔ جن کو احساس آدمیت ہے بوجھ بن کر جیا نہیں کرتے

مرچو

فردوسی ہدایات

دوروش کھلی ہوا اس کی جائے جسم کو جہاں تک ہو سکے پر گزارا کھا جائے صحیح طور پر کتاب سے قبل دوروش سے ناروغ ہو جلتے تاکہ نفس سے ناروغ ہونے کے بعد سورج کی شعاعیں اپنے جسم پر لے سکیں یہی منشا دراصل ہندو فلسفہ میں سورج پر منسکار کا ہے چنانچہ مسلمان بھی تراشراق کے دوگانے ادا کرتے ہیں حرف فرق یہ ہے کہ ہم پشت کی طرف سے سورج کی روشنی لیتے ہیں اور ہندو سامنے کی طرف سے۔ لیکن جہاں پر سمت کعبہ مشرق کی طرف ہے جیسے مصر وغیرہ تو دنیاں پر ہندو اور مسلمان کا رخ ایک ہی ہے۔ سانس پر کنٹرول کیجئے اس طرح سانس لیتے وقت اعداد و شمار کیجئے پھر اندر روکنے تک ہی اعداد و شمار کیجئے۔ پھر سانس باہر نکالتے وقت اعداد گنیے اور اس طرح آہستہ آہستہ وقفہ کو بڑھاتے جاپیئے۔

ڈاکٹر کوئی مگر مئی اپنی کتاب "دی نیر سائنس آف پیڈیک" یعنی "میں علم شفا بخشی" اپنی زندگی ہی میں پاپاس سے نائد مرتبہ طبع کرا چکے ہیں اور اس کے ترجمے دنیا کی بڑی اداروں اور ۲۵ زبانوں میں ہوتے ہوئے انہوں نے دیکھ لیا اس واقعہ پر اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ ڈاکٹر کوئی کوہن کے طریقے علاج کی مردوں پر بھی کامیاب ہو سکتا۔

اس طریقے علاج سے بہت تازہ سرسایہ واروں کے غریب و متوسط درجہ کے لوگوں نے نائدہ اٹھایا یا جو لوگ ڈاکٹر کی علاج سے مایوس ہو چکے تھے۔ اس علاج سے صحت مند ہو گئے۔

آسٹریا، امریکہ، متحدہ لوگوں نے اس طریقے علاج پر توجہ کی۔ امریکہ کے ڈاکٹر جیکسن ڈاکٹر ڈران، ڈاکٹر کیلاگ، ڈاکٹر ای۔ ڈی، بی بیٹ، ڈاکٹر لنڈلٹار وغیرہ نے اس طریقے علاج کو اپنے ملک میں رائج کیا۔ خصوصاً ڈاکٹر لنڈلٹار تجربہ مئی میں عرصہ تک رہ کر اس علاج کے بارے میں حاصل کئے۔ اور امریکہ آ کر علاج کا بہت بڑا آشرم قائم کیا اور ملک کو اس علاج سے استفادہ کا موقع دیا۔

برائیسٹر، براؤن، اس سے زیادہ رہے اور ہمارے ملک کے دوستان پر اچھا کام کیا گیا ہے۔

نے اس قدر ترقی علاج کے فلسفہ کو اپنایا تھا۔

پہنچنے نہ صرف اپنے آشرم میں اس کو جگہ دی تھی بلکہ اپنی صحت کو انہیں اصولوں پر برقرار رکھنے کے لئے ترقی علاج کے فلسفہ پر پرہیز میں ان کی زندگی کا ایک دو شہ پہلے جیانت جاوید حاصل کرے گا۔

پہنچنے نہ دوستان میں جس اس علاج کے دارانہ نہ صرف خاص خاص ہستیاں تھیں اور اس بلکہ علاج کے متعدد آشرم بھی باوجود اس کے ہم ترقی علاج سے محروم ہیں اور بانٹے ہی نہیں کر دیا میں کوئی ایسا علاج بھی ہے جو بلا کسی خرچ کے ہم کو صحت مند رکھ سکے۔

امین

مہر چو

خوب اور خوبصورت کتابیں

شاعری	خواتین کیلئے	معلوماتی کتابیں
لاجواب غزلیں	5,000 گھریلو نوٹس	سیرت کوثر
100 بے مثال غزلیں	ایک ہزار گھریلو نوٹس	اسلامی معلومات
100 مشہور غزلیں	حسن و صحت کے نوٹس	معلومات قرآن
اردو کی بہترین عشقیہ شاعری	لاجواب گھریلو نوٹس	تحریک پاکستان کوثر
ساغر صدیقی کی غزلیں	کامل میک آپ گائیڈ	معلومات پاکستان
کلیات ساغر	انڈین بیٹی بک	حیات قائد اعظم کوثر
کلیات ساحر لدھیانوی	میک آپ کیسے کریں	حیات علامہ اقبال کوثر
10,000 بہترین اشعار	سستی گنگوچر چو	نیلام گھر
5,000 بہترین اشعار	کھانا پکانا	خواتین کی اسلامی معلومات
3,000 لاجواب اشعار	چائے کیک بک	جزل نانچ
2,000 شگفتہ اشعار	سستی بیکری گائیڈ	تقریر کرنا سیکھئے
پامسٹری اور علم نجوم	ککے، کباب، چائیں	50 بہترین تقریریں
ہاتھ کی بات	5,000 خوبصورت نام	60 شاہکار تقریریں
کامل کیرو کی پامسٹری	بچوں کے اسلامی نام	50 خوبصورت تقریریں
اپنا ہاتھ خود دیکھئے	3,000 پیارے پیارے نام	تحریک پاکستان کی 50 تقریریں
پامسٹری کا تصویری انسائیکلو پیڈیا	بچوں کے نام	150 اسلامی تقریریں
برجوں کا ظلم کدہ	قرآنی و اسلامی نام	
زانچہ بنانا سیکھئے	4000 حسین و جمیل نام	
برجوں کی مکمل کتاب	اسلامی نام	

مکتبہ امتیاز راجپوت باکسٹ آرڈو بازار لاہور 37320741