

شفاء بذرِ ربعہ شمسی توانائی

# روشنی سے علاج



تالیف:

حاجی حکیم اصغر علی اعجاز چشتی

پیشہ  
زاویہ

زاویہ پبلشرز

دربار مارکیٹ، لاہور

شفاء پذیرِ یعدہ شخصی توانائی

# روشنی سے علاج

تالیف،  
حاجی حکیم صغریٰ اعجاز چشتی

زاویہ پبلشرز

8-C دربار مارکیٹ - لاہور

voice: 042-37300642 - 042-37112954 - 042-37248657

Email: zaviapublishers@gmail.com

جملہ حقوق محفوظ ہیں

2015ء

بار اول.....1100

ہدیہ.....180

زیر اہتمام.....نجات علی تارڑ

﴿لیگل ایڈوائزرز﴾

محمد کامران حسن بھٹہ ایڈووکیٹ ہائی کورٹ (لاہور) 0300-8800339

﴿ملنے کے پتے﴾

ظہور ہوٹل دکان نمبر 2

داتا دربار مارکیٹ، لاہور

شوروم

زاویہ پبلشرز

042-37300642 042-37248657

Email: zaviapublishers@gmail.com

021-34926110

مکتبہ غوثیہ، ہول سیل، پرانی سبزی منڈی، کراچی

021-34219324

مکتبہ برکات المدینہ، کراچی

021-32216464

مکتبہ رضویہ آرام باغ، کراچی

0331-2476512

مکتبہ حسنان، فیضان مدینہ پرانی سبزی منڈی، کراچی

0313-2178404

مکتبہ قادریہ، یونیورسٹی روڈ، بالمقابل پرانی سبزی منڈی، کراچی

021-32744994

مکتبہ رحیمیہ، اردو بازار کراچی

051-5536111

اسلامک بک کارپوریشن، کمیٹی چوک، راولپنڈی

051-5558320

احمد بک کارپوریشن، کمیٹی چوک، راولپنڈی

051-5531610

اشرف بک ایجنسی، کمیٹی چوک، راولپنڈی

022-2780547

مکتبہ قاسمیہ برکاتیہ، حیدر آباد

0321-3025510

مکتبہ سخی سلطان حیدر آباد

0321-7387299

نورانی ورائٹی ہاؤس، بلاک نمبر 4، ڈیرہ غازی خان

0301-7241723

مکتبہ بابا فرید چوک چٹی قبر پاکپتن شریف

0321-7083119

مکتبہ غوثیہ عطاریہ اوکاڑہ

041-2626250

اقرا بک سیلرز، فیصل آباد

041-2631204

مکتبہ اسلامیہ فیصل آباد

0333-7413467

مکتبہ العطاریہ لنک روڈ صادق آباد

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
 اللّٰهُ نُورُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ  
 زمین آسمان میں بس اللہ ہی کا نور ہے۔

وَمَا ذَرَأَا لَكُمْ فِي الْاَرْضِ مُخْتَلِفًا اَلْوَانُهُ ۗ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ  
 لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَّذَكَّرُوْنَ

یہ جو زمین میں اس نے تمہارے لیے رنگ برنگی چیزیں پیدا کر رکھی  
 ہیں ان لوگوں کے لیے نشانی ہے جو سمجھ بوجھ سے کام لے سکتے ہیں۔

## فہرست

- 9 ..... ❁ تحریک والتجا
- 13 ..... پہلا باب
- 15 ..... ❁ رنگ اور زندگی
- 17 ..... ❁ الیکٹران فوٹان اور کہکشاں
- 19 ..... ❁ کہکشاں رنگ
- 20 ..... ❁ دماغ، سپیس اور خلیے
- 24 ..... ❁ ہم اور سورج
- 30 ..... ❁ سورج کی گردش، روشنی اور رنگ
- 37 ..... دوسرا باب
- 39 ..... ❁ اربعہ عناصر + پانچ عنصر
- 44 ..... ❁ سورج کے رنگ مضر و مفید
- 54 ..... ❁ سورج سے توانائی حاصل کرنا
- 61 ..... تیسرا باب
- 63 ..... ❁ سورج کو سلام
- 67 ..... چوتھا باب
- 69 ..... ❁ دھوپ اور رنگ سے علاج
- 78 ..... ❁ تیار شدہ تیل

## پا پچواں باب

- 81
- 83 ✪ رنگوں کی کمی یا زیادتی سے ہونے والے امراض کا علاج.....
- 85 ✪ اڑ کر ہوا سے لگنے والے متعدی امراض.....
- 87 ✪ تلی، پیتہ اور گردے کا کام.....
- 89 ✪ بخار کی اقسام اور ان کی وجوہات.....
- 91 ✪ یادداشت بیماری نہیں مگر.....
- 92 ✪ دق اور سل.....
- 93 ✪ دل سے کاسمک ریزز کا تعلق.....
- 94 ✪ دیوانگی اور پاگل پن کے اسباب.....
- 95 ✪ کہڑا پن.....
- 95 ✪ برقی رو کے غیر متوازن ہونے سے ورم آ جانا.....
- 96 ✪ سرطان (کینسر) اور گل صد برگ.....
- 97 ✪ لقوقہ کی وجہ و سبب.....
- 98 ✪ ذیابیطس (شوگر) اور جگر میں السر.....
- 99 ✪ مرگی کا مرض.....
- 100 ✪ ”ہارٹ فیلیئر“ حرکت قلب کا بند ہونا فالج اور پولیو کے سبب.....
- 101 ✪ ہنسی کا ٹوٹ جانا.....
- 103
- 105 ✪ ذائقے اور غذا میں مختلف اشیاء کا کھانا.....
- 107 ✪ مفید و مضر غذا کیں اور بیماریاں.....

## چھٹا باب

- 109..... ❁ مرض استسقاء میں مفید و مضر غذا
- 109..... ❁ خون کی کمی اور کمزوری اعصاب
- 110..... ❁ تپ وق اور سل
- 111..... ❁ جگر کے جملہ امراض
- 123..... ❁ کڈنی یعنی گردے کی بیماریاں
- 113..... ❁ بواسیر ہر قسم
- 114..... ❁ ذیابیطس (شوگر)
- 115..... ❁ حرکت قلب یعنی اختلاج قلب
- 116..... ❁ حمل کے وقت حاملہ اور بچے کی حفاظت
- 117..... ❁ ایام حیض اور ماہواری
- 118..... ❁ سیلان الرحم، لیکوریا
- 118..... ❁ ماں سے بچے کو کم دودھ ملنا
- 119..... ❁ جریان، احتلام اور سرعت انزال
- 119..... ❁ جلدی بیماریاں
- 120..... ❁ رعشہ، فالج اور لقوہ
- 120..... ❁ یادداشت اور حافظہ
- 121..... ❁ مایخولیا، جنوں، دماغی خشکی اور ذہنی کمزوری
- 121..... ❁ پتہ، گردے اور مثانے کی پتھری
- 122..... ❁ گھٹیا
- 122..... ❁ دمہ، ضیق النفس

- 123..... ❁ بلڈ پریشر
- 125..... ساتواں باب
- 127..... ❁ اپنے پرانے کیے تجربات
- 129..... ❁ پچیس کا مریض
- 130..... ❁ طریق ہو میو پیٹھک زمزم سے متاثر
- 136..... ❁ کمرے کارنگ وروغن اور پردوں کے تبدیل کرنے پر بیٹی کا ہونا
- 137..... ❁ زہریلا کھانا
- 138..... ❁ پیشاب کی نالی کا درد پیشاب کا بار بار آنا اور پتھری
- 139..... ❁ کن پیڑ، سردرد اور بخار
- 139..... ❁ کان درد
- 140..... ❁ کینسر اور گلٹیاں
- 141..... ❁ ٹی بی اور پھیپھڑے
- 142..... ❁ جوڑوں اور کمر کا درد
- 142..... ❁ محروق آگ جلد
- 143..... ❁ گلٹی کا علاج
- 143..... ❁ گردے کا علاج
- 145..... آٹھواں باب
- 147..... ❁ انسانی جسم میں رنگ کی کمی بیشی والے امراض کا علاج
- 150..... ❁ کلون بڑی آنت کا اترنا یا چڑھنا
- 164..... ❁ ڈائریا تھمہ کا علاج

## تحریک و التجا

1958ء سے آج تک سعادت و خدمت کی وجہ سے معاون و تعاون کے اصول پر معالج و ہمدرد و غمگسار رہا ہوں، زیور تعلیم سے آراستہ ہونے کے ساتھ ساتھ عمل و تجربہ سے بھی پیراستہ ہوتا گیا ہوں، چاہتا ہوں جو اللہ کی رحمت مجھ پر ہوئی اس سے امت محمدیہ کے سبھی افراد معمولی سی زحمت اٹھا کر بے بہا رحمت کے مستحق ہو جائیں۔

دیگر کئی موضوع پر کئی کتب لکھنے کے بعد خیال پیدا ہوا کہ اللہ کی دی تمام نعمتوں سے مستفید ہونے کے لیے اس کی سب سے بڑی نعمت ”حیات و ممات“ محفوظ با احتیاط رکھ کر ہی زندگی بسر کرنا موزوں مناسب ہوگا۔ آج مہنگائی کے دور میں علاج امراء کو بھی جہاں پر مشکل دو بھر ہے وہاں غربا کے لیے ناممکن ہوتا جا رہتا ہے، مگر اس کی ضرورت ہے جس سے کوئی بھاگ نہیں سکتا۔

اس کے لیے پہلے میں نے ”ایکیو پریشر“ ٹچ سٹم پر علاج کے لیے تفصیل سے کتاب لکھی مزید تسلی اور کوشش کے لیے دوسری کتاب ”یوگا میرافن“ بھی عوام کی خدمت میں پیش کی۔ میں یہ سمجھا کہ ابھی بھی شاید میں پبلک کو موزوں و مناسب راہ نہیں دے سکا، مہنگائی کے دور میں علاج کی مشکلات کا حل نہیں دے سکا۔ سو میں نے سوچا کہ قدرت کاملہ کے بیش بہا خزانے سشمی توانائی سے جو انمول بلا قیمت کثیر مقدار میں مہیا ہے، کیوں نہ معمولی سی کوشش و ترکیب سے فائدہ بسیار لیا جائے۔

سو میں نے سشمی توانائی رنگین کرنوں سے علاج کے لیے یہ کتاب لکھی تاکہ

غریبوں کو قدرتی، فطرتی، سستا اور عجلت و جلدی سے امیروں کی نسبت بہتر علاج وقت پر مہیا ہونے سے انہیں صحت کی دولت سے مالا مال کیا جاسکے۔

میں نے کوشش کی ہے کہ اصلی اور نقلی و مصنوعی یہ مقام نقل بطور اصل نتائج مہیا ہو سکیں، جیسے سورج کی غیر موجودگی میں تصوراتی شمس کے تصور سے کام لیا جاسکتا ہے، ایسے ہی اصلی شعاعوں کرنوں کی جگہ بجلی، تیل، موم اور گیس کی روشنی سے حاصل شدہ شعاعوں سے کام لیا جاسکتا ہے، شمسی توانائی قوس و قزاح کے رنگوں سے علاج کے لیے رنگین شعاعوں سے پانی کیسے تیار کیا جاتا ہے۔ رنگین شعاعیں کیسے جھیلنے کو حاصل کی جاسکتی ہیں۔ ان کے ذریعے تیل اور انجکشن کس طرح سے تیار کیے جاسکتے ہیں۔ یہ سب کن کن مراحل کو کس کس مراحل میں مفید و مضر ہیں لکھنے کی کوشش کی ہے ساتھ میں طبعی ضروری اور اہم خوراک کے ساتھ پرہیزی کھانے بھی لکھ دیے ہیں تاکہ مریض احتیاط سے بھی علاج میں خود کو صحت یاب رکھ سکیں۔

شخصی و رہائشی زیب و زینت میں لباس و مکان پر بھی رنگوں کے اثرات رہتے ہیں، جو احتیاطی تدابیر علاج کے طور پر مستعمل ہیں ”پتھر مفید ہیں“ ان کا تعلق برج و شمار کے باوجود رنگوں سے بھی متاثر ہے، اردو بازار سے میری یہ کتاب مہیا ہے مل سکتی ہے افادہ کے لیے مفید ہے لے کر پڑھیں فائدہ مند رہے گی۔

روشنی سے شعاعوں کے ذریعہ علاج میں کوئی چیز مہلک و مضر نہیں ہے تیار شدہ پانی کا استعمال کرنے کے لیے انواع اقسام میں تیل بھی مفید ہیں، شعاعیں لینا اور دھوپ میں سن باتھ کا سبھی کا فائدہ ثبوت شدہ ہے ہاں انجکشن ایسپول سرخ جار میں تیار شدہ لینے کے لیے کسی اچھے ماہر تجربہ کار معالج کی خدمات لینا زیادہ بہتر ہوگا۔

یہ کتاب ایک دفعہ یکبارگی پوری کی پوری پڑھ کر اپنے پاس قریب کی میز پر رکھیں، گا ہے بگا ہے مطالعہ پر آپ کو مفید علاج و مشورہ میں معاون رہے گی۔

اعجاز چشتی میں اگر آپ لوگوں میں سے کسی کے کام آسکتا ہوں تو آپ مشورہ  
و علاج کے لیے بوقت آرام کے علاوہ کسی وقت بھی مجھ سے رابطہ رکھ سکتے ہیں،  
پاکستان میں میرے لنک نمبر یہ ہیں۔

اصغر علی اعجاز چشتی 0300-4215890 بیگم ضیغم چشتی 0322-6672741

فہیم محمود چشتی 0333-4401314 لاہور رہائش گھر 042-36812282

کویت میں رابطہ نمبر موبائل 00965-67099806

65149424 97517704

رہائش لینڈ لائن نمبر 00965-24349384

آپ کا خادم ”اعجاز چشتی“



تعارف ضرورت  
اور  
تصورات کی طاقت

## رنگ اور زندگی

### COLOURS & LIFE

سورج کی شعاعیں اور کرنیں بظاہر سفید دکھائی دیتی ہیں ہر جو نظر کو ایک دھوکہ اور فریب ہیں کیونکہ روشنیوں کے اس سرچشمہ میں قوس قزح سب رنگ 1- سرخ۔ 2- زعفرانی۔ 3- پیلا۔ 4- ہرا۔ 5- نیلا۔ 6- آسمانی۔ 7- جامنی رنگ کے اثرات سے متاثر ہوتے ہیں، یاد رہے کہ شمسی توانائی ”دھوپ“ مخلوط رنگوں کا ایک سرمایہ ہے بہت تیز نگاہ سے امتیاز کرنے پر ابھی تک تقریباً ساٹھ رنگوں کا فرق سے پہچان میں لایا جاسکا ہے، جن کو رنگ روشنی جو اہرات اور پانی سے تعبیر کیا جاتا ہے۔

آسمانی رنگ کیا ہے کس طرح بنا خیالی ہے یا حقیقی ہے دیکھنے میں محسوس کرنے پر اسے آسمان سے مشابہت پر آسمانی ہی کہا جاتا ہے۔ آسمان اور زمین کے درمیان موجود فضا جب گرد و غبار سے پاک صاف ہوتی ہے تو آسمانی رنگ کی شعاعیں اپنے مقام پر موجود کے اعتبار سے رنگ بدلتی ہیں۔ یہاں پر مقام سے مراد وہ فضا ہے جسے کوئی بلندی پستی وسعت اور زمین سے قریب یا دوری کا نام دیتا ہے، صورت رنگ کو ہلکا گہرا یا زیادہ گہرا یا زیادہ ہلکا محسوس کرنے دیکھنے پر تبدیل شدہ رنگوں میں دیکھا جاتا ہے۔

تا حد نگاہ زمین سے آسمان کی طرف دیکھتے تو نیلے رنگ کی انگنت بے شمار رنگیں شعاعیں نظر آتی ہیں۔ ان الگ الگ جدا جدا شعاع کو الگ ”قسم“ کہا جاسکتا ہے، دراصل یہ جدا قسم ہی ایک ایسی چیز ہے جو ہماری نظر بصر میں جدا ”رنگ“ کہلاتی ہے، گویا رنگ کی قسموں میں رنگ ہی رنگ نہیں بلکہ فضا میں اس کے ساتھ

بہت اور چیزیں بھی ملی ہوئی ہوتی ہیں، جو ان کی کثافت پر اثر کرتی واضح صاف ہلکا یا کثف گہرا دکھاتی ہلکا اور تیز ثابت کرتی ہیں۔

رنگ جو ہمیں منظر میں دکھائی دیتا ہے۔ اس میں روشنی، آکسیجن، گیس نائٹروجن گیس اور قدرے دیگر گیسیں Gases بھی تو شامل ہوتی ہیں۔ ان کے علاوہ کچھ سائے Shades ہلکے یا گہرے ہوتے ہیں۔ ان کے علاوہ آسمانی رنگ میں کچھ اور اجزاء بھی شامل ہو جاتے ہیں انہی کی وجہ سے ہم ان کو دیکھنے پر مختلف محسوس کرتے ہیں، ان کو مختلف رنگوں کا نام دیتے ہیں۔

مگر ہمیں یہ بات خصوصیت سے یاد رکھنا ہوگی کہ ہلکے یا گہرے سائے کی الگ الگ نوعیت و خاصیت ہے، ایسے ہی ہلکے اور گہرے رنگ کے اثرات مختلف ہوتے ہیں، اور جب رنگ ہی بدل چکا ہو تو اس کے اثرات کیونکر مختلف نہ ہوں گے۔ جس فضا میں ہمیں ایک ہی رنگ میں ہلکے گہرے کا فرق نظر آتا ہے اس فضا میں نگاہ اور تا حد نگاہ میں باوجود مطلع صاف ہونے کے اور بھی بہت کچھ موجود ہوتا ہے، اور نظر اسے دیکھتی اور محسوس کرتی ہے۔

یہی رنگ جب چہرے پر جا گزیریں مختلف نظر آتے ہیں تو ان سے چہرے کو پڑھنے میں سہولت پیدا ہوتی، جو دماغ کی عکاسی کرتے ہیں۔ انسان کے لباس میں ملبوسی رنگ کی کیفیت سے اس کے مزاج کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے وہ ہلکے صفیانا رنگ پہنتا ہے یا گہرے ڈارک رنگ پہنتا ہے۔ ان کے مطابق اس کی طبیعت اور مزاج کا اندازہ ہوگا۔ وہ سخت گیر شدت پسند ہے یا آسان سادہ مزاج کا مالک سیدھا سادھا آدمی ہے۔ اس کے مزاج میں سرد یا گرم ہونا اس کے پہناوے سے ظاہر ہو جاتا ہے، کھانے پینے میں بھی رنگین پھلوں سبزیوں کا الگ الگ اثر کھانے پینے پر مرتب ہوتا ہے۔ رنگوں کی سردی گرمی یا اعتدال کی مزاجی کیفیت سے علاج کیا جاتا ہے، جو آسان اور بلا خرچ و قیمت ہے اور کم وقت میں بلا تکلیف و تکلف ہو سکتا ہے۔

## الیکٹران فوٹان اور کہکشاں

پہلے ہم ان روشنیوں کا ذکر کرتے ہیں جو خاص طور پر آسمانی کلر رنگ پر اثر انداز ہوتی ہیں، ان کا سرچشمہ کیا ہے، انسان کو اس کا علم نہیں ہے۔ قوس قزح کا ہر رنگ جو ہمیں نہایت قریب سے نظر آتا ہے ہمارے قریب نہیں ہے بلکہ وہ زمین سے تقریباً نو کروڑ میل کے فاصلے پر واقع ہے۔ اس کے بعد یہ سمجھنا مشکل ہے کہ سورج کے اور ہماری زمین کے درمیان کرنوں کے علاوہ اور کیا کیا چیزیں ہیں جو فضا میں موجود تحلیل ہوتی رہتی ہے۔

جو کرنیں شمسی توانائی کے طور پر ہم تک پہنچتی ہیں۔ ان کا چھوٹے سے چھوٹا جزو حصہ فوٹان Photon کہلاتا ہے ان فوٹان میں اسپیس Space نہیں ہوتا اسپیس سے مراد ڈائی مینشن Dimension دوری ہے، گویا ان میں لمبائی، چوڑائی اور موٹائی نہ ہونے کی وجہ سے جب یہ کرنیں پھیلتی ہیں۔ ایک دوسرے سے ٹکراتے نہیں اور نہ ہی ایک دوسرے کی جگہ پکڑتے لیتے ہیں دوسرے لفظوں میں یہ جگہ نہیں روکتے ہاں جب دوسرے کسی اور رنگ سے ٹکرائیں اس دوسرے رنگ کو سمجھنے کے لیے عرض ہے۔

فضا میں جس قدر عناصر موجود ہیں۔ ان میں سے کسی عنصر سے فوٹان Photon کا ٹکراؤ ہی اس میں اسپیس پیدا کرتا ہے تو گویا یہ فضا رنگوں کی تقسیم ہوئی، رنگوں کی تقسیم اکیلے فوٹان سے نہیں ہوتی بلکہ یہ ان حلقوں سے وجود میں آتی ہے جو فوٹانوں سے بنتے ہیں۔ جب فوٹانوں کا ان حلقوں سے

ٹکراؤ ہوتا ہے تو اسپیس بنتے ہیں، جن سے رنگ وغیرہ کے علاوہ کئی اور چیزیں بھی بن جاتی ہیں۔ جو دیکھنے میں مختلف ہوتی ہیں۔

انہی نظر آنے والے رنگوں سے شعاعوں میں طاقت لے کر مختلف بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ اگر ان کے رنگ واضح اور بین نہ ہوں تو ان کو خود رنگ دینے کے لیے رنگین جیلٹین رنگیں کاغذوں اور رنگین بوتلوں سے رنگ دے کر ان سے کام لیا جاتا ہے۔



## کہکشاں رنگ

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کرنوں میں فوٹان کے ساتھ ٹکرانے کو حلقے کیسے اور کیونکر پیدا ہوتے ہیں، ہمیں یہ علم تو حاصل ہے کہ ہمارے کہکشاںی نظم و نسق میں بہت سے اشار ستارے اور سورج ہیں جو کہیں نہ کہیں کسی بھی جگہ سے روشنی لاتے ہیں، جن کے درمیان فاصلہ کی مقدار کم از کم پانچ نوری سال کی مسافت کے برابر بتائی جاتی ہے۔ ان کی روشنیاں مختلف ہوتی ہیں جو آپس میں ٹکراتی ہیں۔ جن سے حلقے بنتے ہیں جیسے ہماری زمین یا اور سیارے مطلب یہ ہوا کہ سورج یا کسی اور اشار سے جن کی تعداد شمار میں دو کھرب سے بھی زیادہ بتائی جاتی ہے۔ ان سے روشنیاں جو آتی رہتی ہیں وہ سکھ اور بدم کی تعداد پر مشتمل ہو جاتی ہے، جہاں پر ان کا ٹکراؤ ہوتا ہے وہیں پر ایک نیا حلقہ بن جاتا ہے۔

حلقوں کے بننے پر فوٹان میں اسپینس پیدا ہوتا ہے۔ اس پیدا شدہ اسپینس کے چھوٹے چھوٹے حلقوں کے ذروں کو الیکٹران کہتے ہیں، جہاں پر فوٹان اور الیکٹران دونوں ٹکراتے ہیں وہیں پر نگاہ کو رنگ دیکھنا محسوسات میں آتا ہے جبکہ رنگ کیا ہے کیوں ہے نگاہ کا وجود کیسے اور کیوں ہے نگاہ کی تیزی میں کمی یا بیشی کیوں کر ہوتی ہے سب پر بحث فضول ہے بس رنگ ہے اور دکھائی دیتا ہے۔



## دماغ، سپیس اور خلیے

دنیا میں جاندار تو کئی قسم کے ہیں مگر جانور دو قسم کے ہیں، ایک دو پاؤں پر چلنے والا اور دوسرا دو پیروں کی بجائے چار پیروں پر چلنے والا۔ چرندوں کے ساتھ اڑنے والے اور تیرنے والے جانور بھی چار پیروں والے چوپائے جانوروں میں شامل ہیں۔ اس لیے کہ وہ پر بھی استعمال کرتے ہیں اور پاؤں بھی ان کے اڑنے کی صورت بھی وہی ہے، جو چوپائے جانور کے چلنے پھرنے کی ہوتی ہے۔ تیرنے والے جانور بھی اڑنے والے جانوروں کی طرح چوپائے ہیں کیونکہ یہ دونوں اپنے اپنے کام میں پاؤں کے علاوہ ہاتھوں، پروں یا اگلی ٹانگوں کو استعمال کرتے ہیں۔ اب ان چوپاؤں سے چلنے والا جانور اڑنے والا جانور اور تیرنے والا جانور آسمانی رنگ کو خود کے تمام جسم پر یکساں قبول کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے یہ جبلت سے کام لیتے ہیں انہیں سیکھایا جاتا ہے جو فکر کے دائرے میں شامل نہیں غیر ضروری چیزوں کو قبول نہیں کرتے جن چیزوں کی انہیں ضرورت ہوتی ہے، اس کا تعلق آسمانی رنگ کی لہروں سے رہتا ہے۔

دو پاؤں پر چلنے والا جانور ”حیوان ناطق“ انسان یعنی آدمی سب سے پہلے آسمانی رنگ کو مخلوط گویا بہت سے نلے جلے رنگوں کو اپنے بالوں کی سیاہی کی وجہ سے بالوں اور سر میں قبول کرتا ہے، خیالات کیفیات اور محسوسات کے مخلوط رنگوں سے دماغ متاثر رہتا ہے۔ ہمارے دماغ میں اربوں کھربوں خانے خلیے ہیں جن میں برقی رو گزرتی رہتی ہے اور اسی کی وجہ سے اور ذریعے سے خیالات شعور اور تحت الشعور کے تحت بھی

گزرتے ہیں، اور اکثر زیادہ مقدار میں لاشعور میں گزر جاتے ہیں۔  
 دماغ کا ایک خانہ ایسا بھی ہے جس میں برقی روٹو ٹو تصویر لیتی رہتی ہے، اور  
 اس میں اس تقسیم سے منقسم رکھتی ہے یہ زیادہ چمکدار بھی ہو سکتی ہے، جبکہ اس کا  
 بہت ہی تاریک رہنا بھی ممکن ہے۔

اس کے علاوہ ایک دوسرے خانے میں کچھ اہم باتیں محفوظ رہتی ہیں، مگر یہ  
 سالہا سال تک یاد رہنے کے قابل نہیں ہوتیں، تیسرے خانے میں اس سے کچھ  
 زیادہ پراہمیت باتیں جذب ہوتی ہیں جو کبھی کبھی کچھ دیر کے بعد یاد آ جاسکتی ہیں،  
 چوتھے خانے میں معمولات کی باتیں ہوتی ہیں جو آدمی کو ان کے تحت عمل میں  
 مشغول رکھتی ہیں، یہ ارادتا نہیں بغیر ارادے کے ہوتی ہیں۔

ایک پانچواں خانہ جس میں گزری ہوئی باتیں اچانک یاد آتی ہیں حالانکہ ان کا  
 زندگی کے تار و پود سے بالکل تعلق ضروری نہیں ہوتا۔ وہ اس لیے کہ ایک بات یاد آئی  
 ساتھ ہی دوسری ایک اور بات یاد آئی جس کا پہلی بات سے ہرگز کوئی تعلق نہ تھا۔  
 مختلف دبر عکس ہونے کی وجہ ہجانی کیفیت پیدا ہونے کے امکان رہتے ہیں۔

چھٹا خانہ ایسا ہے جس کی کوئی بات یاد نہیں آتی، اور اگر یاد آ جائے تو اس کے  
 لیے عمل بھی شروع ہو جاتا ہے۔ آپ نے پرندے کا خیال کیا اور وہ عین اسی وقت  
 آپ کی آنکھوں کے سامنے عیاں و موجود ہو گیا سا تو ان خانہ عام اصطلاح میں  
 حافظہ Memory کے نام سے پکارا جاتا ہے۔

ایسے کئی اور خانوں میں اپنی اپنی خاصیت سے کئی خوبیوں سے وابستہ باتیں  
 محفوظ ہوتی ہیں۔ یاد رہے کہ ذہن ترین فطین شخص بھی دماغ کو چھ فی صد سے زیادہ  
 استعمال نہیں کرتا، اس کی بے بہا اور بہت سی خوبیوں سے مستفید نہیں ہو سکتا بے  
 بہرہ رہتا ہے۔

دماغ میں مخلوط آسمانی رنگ آنے سے اور ان کے پیوست ہو جانے سے

تخیلات، کیفیات اور محسوسات برابر بدلتے رہتے ہیں، کیونکہ رنگوں کے سائے ہلکے یا بھاری ہونے کی وجہ سے کم و بیش کی صورت میں جگہ چھوڑ دیتے ہیں تو دوسرے سائے ان کی جگہ لے سکیں گے۔ جو سائے یا رنگ جو جگہ چھوڑ چکے وہ محسوسات بن گئے کیونکہ وہ گہرے تھے ہلکے سے صورتی سائے منتشر بکھرے خیالات ضائع ہو جاتے ہیں کم اثر دیتے ہیں۔

آدمی ان خیالات کو آہستہ آہستہ ملانا سیکھ لیتا ہے لیکن کچھ کو کاٹ پھینکتا ہے، وہ یک لخت حذف ہو کر بھول جاتے ہیں جبکہ جن کو وہ جذب کر لیتا ہے۔ وہ اس کے عمل اور کام بن جاتے ہیں سائے اسی طرح سے کام میں آتے ہیں انہی سایوں کے ذریعے سے انسان رنج و راحت دکھ سکھ محسوس کرتا ہے کبھی وہ کم رنجیدہ اور کبھی بہت ہی زیادہ رنجیدہ لگتا ہے، کبھی خوش اور کبھی خوش ترین ہو جاتا ہے۔ جو سائے جسم کے اندر پیوست ہو جاتے ہیں، وہ اعصابی نظام کے طور پر کام کرتے ہیں جبکہ کچھ مبہم اور غیر اثر ہو کر خارج و ضائع ہو جاتے ہیں۔

آدمی دو پاؤں سے چلتا ہے۔ اس کا سر اوپر کی جانب ہوتا ہے۔ اس لیے سر کے ذریعے سایوں کا اثر اس کے دماغ پر پڑتا ہے۔ دماغ کی چند حرکات معین شدہ ہیں جن سے وہ اعصابی نظام میں کام لیتا ہے۔ سر کے پچھلے حصے میں ام الدماغ اور حرام مغز اس اعصابی نظام میں خاص کام کرتا ہے۔ رنج و خوشی دونوں سے اعصابی نظام متاثر ہوئے کام کرتا ہے دکھ سکھ دراصل بجلی کی روح جو دماغ سے داخل ہو کر تمام اعصاب میں سما جاتی ہے، اور انہی کے مطابق تاثر لیے وہ رنجیدہ یا خوش ہوتا ہے۔

یہ لہریں انسانی دماغ میں داخل ہوتی ہیں۔ ان کا وزن فضا تجزیہ ہر جگہ پر مختلف ہوتا ہے یکساں نہیں ہوتا کیونکہ جگہ جگہ تقسیم سے منقسم لہروں کے کم یا زیادہ سائے جذب ہونے کا رد عمل ہوتا ہے یا جذب نہ ہونے کے قابل ہو کر خارج و

ضائع ہو جائیں گے۔

انسان کے دماغ میں بے شمار و انگنت خلیے Cells بھی کام کرتے ہیں مگر ضروری نہیں کہ خلیوں میں بے شمار سائیوں کی لہریں خود کے اثرات کو برقرار رکھیں۔ یہ بہت کم اور اثرات میں نہ ہونے کے برابر بھی ہو سکتے ہیں، مگر دماغ میں رہنے والے اس سے تعلق رکھنے والے کبھی خالی از کار نہیں ہوتے کبھی ان کا رخ ہوا کی طرف اور کبھی پانی کی طرف کبھی غذا کی طرف اور کبھی صرف روشنی کی طرف رہتا ہے۔ جب اس روشنی سے رنگ اور رنگوں کی ملاوٹی شکلیں بنتی ہیں اور خرچ ہوتی ہیں تو زندگی کی چہل پہل کے لیے خوشگوار حالات میں رونق لگائے رکھتی ہیں۔ صحت کے حالات درست اور فرحت بخش ہو جاتے ہیں۔



## ہم اور سورج

ہم زمین پر سورج کا حصہ

کچھ سائنسدانوں کا اس بات پر مفروضہ نہیں بلکہ یقین ہے کہ ہماری زمین جس پر ہم رہتے بستے ہیں۔ وہ سورج سے الگ ہوا ایک حصہ ہے، جو بہت دیر پہلے سورج سے ٹوٹ کر اس سے علیحدہ ہوا، اور اسی کے گرد اس کے مدار میں گھومنے لگا اس سے الگ دور ایک اور چکر میں گھومنے کی وجہ سے آہستہ آہستہ ٹھنڈا بھی ہوتا گیا، سرد ٹھنڈا ہو کر مناسب گرمائش کی وجہ سے یہ Erath زمین رہائش کے قابل ہو گئی۔ اگر یہ سچ بات ہے تو ہم بھی سورج کا ایک حصہ ہوئے اور سورج کی فیملی سے ہی تعلق رکھے ہوئے ہیں۔

ہمیں اپنی زندگی گزارنے بسر کرنے کے لیے اپنے جسم میں گرمی طاقت کا مہیا رکھنا بہت ضروری اور اہم ہے، چنانچہ ہم سب گرم ہونا یا رہنا پسند کرتے ہیں، ٹھنڈا ہو جانے پر ہم پر موت وارد ہو سکتی ہے، ہم اکثر دھوپ کی روشنی میں کپڑوں میں ملبوس یا کپڑوں کے بغیر لیٹ جاتے ہیں، جس سے ہمارے جسم کی ٹھنڈک اور خشکی سردی کی بجائے گرمی میں تبدیل ہو جاتی ہے جسم گرم اور حارم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

رنگ بدلنا

کچھ لوگ اپنے گورے چٹے رنگ کو بھورے مشکلی رنگ میں چینی تبدیل کرنے

کے لیے پانی میں نہانے کے بعد ساحل سمندر یا دریا کنارے دھوپ میں لیٹنے کی مشق کرتے رہتے ہیں۔ سورج کی شعاعوں سن رائزر Sun Rayes کے حصول کے لیے انہیں خود پر گرانا خوشی اور Relax ریلیکس راحت لینا ہے، بلکہ یہ ہماری فطرت ہے عادت نہیں سورج سے تپش لینا گرمی حاصل کرنا ایسے ہی ہے جیسے زمین گرمی لینے کو یا چاند سورج سے چمک اور روشنی لینے کو اس کی کرنوں سے سفید ہوتا ہے جیسے چاند اور زمین سورج نہیں ایسے ہم بھی گو سورج نہیں مگر سورج سے فائدہ لینے کے لئے ہم مجبور و معذور ہیں کیونکہ ہماری زندگی کا سارے کا سارا دار و مدار اور انحصار سورج پر ہے۔

ہمیں ایک کلو مچھلی کھانے کے تردد کے بعد اسے ہضم کر کے جس قدر طاقت مہیا ہوتی ہے، وہ طاقت ہمیں مچھلی کھانے چبانے اور ہضم کرنے کے بغیر دھوپ میں ایک گھنٹہ بیٹھنے سے مل جاتی ہے، جو براہ راست سورج کی دھوپ اور کرنوں سے بغیر خورد و نوش اور بلا نظام انہضام کے مل جاتی ہے۔

### دھوپ میں بیٹھنا

سورج کی دھوپ میں بیٹھ کر مزہ لینے کا رواج اور عادت ہر جگہ ہر ملک و شہر میں ہے، خاص طور پر سردیوں میں لوگ اس عادت سے بہت مزہ لیتے ہیں، بلکہ سورج کی شعاعوں کرنوں سے فائدہ بھی لیتے ہیں۔ جسم وارم اپ گرم ہوتا ہے گرمی سے پسینہ نکل آئے تو بہت سے مضر نمکیات جلد جسم سے باہر آ کر مریض کو صحت یاب بناتے ہیں، اور تندرستی کی صحت کو قائم رکھتے ہیں۔ اس سے جسم کی برودت کی وجہ سے جو بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں وہ جاتی رہتی ہیں معدہ کا نظام ہضم درست ہو جاتا ہے، جسم میں دوران خون بڑھتا ہے جس سے جسم کے ہر حصے کو خون کے دورہ کے ساتھ آکسیجن مہیا رہنے سے ان میں تازگی لچک اور طاقت قائم رہتی ہے۔

## سنڈے۔ اتوار

قطب شمالی اور قطب جنوبی میں سورج بہت کم چمکتا ہے، وہاں ٹھنڈک کی وجہ سے برف کے جے رہنے سے زندگی کی چہل پہل میسر و مہیا نہیں، خط استوار پر موجود ممالک میں سورج سارا سال ہر روز چمکتا رہتا ہے یعنی ان ملکوں میں دھوپ عام اور زیادہ ہوتی ہے جبکہ مشرقی ممالک دھوپ پانے کے لحاظ سے سورج سے نزدیک ہیں، دوسری جانب طرف مغربی ممالک سورج سے دور ہیں ان میں سورج کم یا بہت ہی کم چمکتا ہے سو ان کو سورج کی کرنوں شجاعوں کو حاصل کرنا مشکل اور دو بھر ہوتا ہے۔ ان ٹھنڈے مغربی ممالک میں ہفتہ بھر کے بعد خاص طور پر ایک روز کام و ام سے چھٹی کہہ کے دھوپ میں بیٹھ رہنے کا رواج تھا اور ہے، وہ اپنے اس روز کو Sunday سن ڈے سورج کا دن کہتے رہے۔ ہم اس روز کو اتوار کہتے ہیں۔

بلکہ ہفتہ بھر کے دنوں کے ایام کے ناموں میں سنڈے مستقل ”اتوار“ کا نام رکھ دیا گیا ہے، جب کبھی سورج کے چمکنے سے دھوپ وہاں کے باسیوں باشندوں رہنے والوں کو میسر ہوتی ہے تو گھرے ہوئے بادلوں اور ٹھنڈے موسم کی وجہ سے برفباری سے بور دکھی ہونے والے لوگ اپنے سارے کام دھندے چھوڑ کر دھوپ میں بیٹھ کر مزہ لینے کو ترجیح دیتے ہیں۔ دھوپ سے ٹھنڈک کو دور کرتے ہیں وارم اپ گرم ہو کر زندگی میں تازگی اور چہل پہل محسوس کرتے ہیں۔ زندگی کی دوڑ دھوپ میں پھر سے پرجوش باعزم باہمت ہو جاتا ہے۔

## تصوراتی سورج

لوگوں کو گرم رہنا گرمی لینا پسند ہی نہیں بلکہ ان کی ضرورت ہے۔ دھوپ کی روشنی میں جس طرح سے سورج کی کرنیں ہمیں گرمی پہنچائے زندگی بسر کرنے کو تازہ دم ہشاش بشاش رکھتی ہیں، ایسے ہی جب دھوپ نہ ملے سورج اپنی آب و

تاب سے چمک نہ رہا ہوں تو پھر کہاں سے گرمی حاصل کی جائے؟  
 آپ کے تفکرات آپ کے جسم دماغ پر اثر انداز رہتے ہیں۔ آپ کے اجداد  
 والدین یا دیگر کسی پیارے رشتہ دار کی موت کی خبر بلکہ مرنے کے وقت کے حالات  
 کی یاد سے آپ اپنے آپ کو خوش نہیں رکھ سکتے۔ آپ کے منہ چہرے کو پراگندہ  
 ظاہر کریں گے دیکھنے والے بھی آپ کو غمگین رنجیدہ خاطر دکھی محسوس کریں گے۔

ایسے ہی کئی برس گزر جانے کے بعد شادی بیاہ کے لمحات یا انعام ملنے یا  
 کامیابی کے اوقات کی یاد آوری آپ کو مسرور خوش بنا دے گی، آپ کے چہرے  
 کا رنگ بشاشت سے پڑمردہ ہونے کی بجائے خوشگوار سرخ ہو جاتا ہے، لوگ  
 آپ کو مسرور و خوش پائیں گے۔

اسی طرح سے آپ اپنے Thoughts تھانس خیال تفکرات میں لائے  
 تصوراتی سورج سے یقیناً مستفید ہو سکتے ہیں، پس ہم اپنے خیالات سے دماغ  
 میں لاتے ہوئے سورج سے بھی گرمی کا حصول کر سکتے ہیں۔

آنکھیں بند کر کے سورج کا تصور پختہ کیے وہی مشقیں جو آپ سورج کی  
 دھوپ کی موجودگی میں کیا کرتے تھے کریں، جیسے آپ موم بتی کو کھلی آنکھ سے  
 دیکھنے کے بعد پھر بند آنکھوں سے موم بتی سے روشنی حاصل کرنے کی کوشش کرتے  
 تھے، کریں آپ کو تصوراتی سورج سے بھی دھوپ کی شکل میں اسی قدر گرمی میسر ہو  
 سکے گی جس قدر آپ سورج کو دیکھتے ہوئے اس سے گرمی حاصل کرتے تھے۔

### حصول گرمی کا ایک اور طریقہ

سورج کی دھوپ میسر ہو یا نہ ہو بلکہ دن کی بجائے رات ہو، اور وہ بھی  
 سردیوں کی خنکی میں سخت ٹھنڈی شب ہو پھر بھی آپ گرمی حاصل کر سکتے ہیں۔ یہی  
 نہیں آپ کو گرمی کے موسم میں سخت ترین لوہری دھوپ میں خود کی جسمانی گرمی کو  
 کم کرنا ہے، خود کو تپش سے بچنے سے سکون و آرام دینا ہے تو آپ اپنے سانس پر

کنٹرول کر کے آپ اپنا مقصد سردی ہو یا گرمی حاصل کر سکتے ہیں۔

- 1- آپ اپنے دائیں نتھنے سے سانس لیں + VE کے دخول سے آپ کو گرمی ملے گی سانس خارج کرتے ہوئے بائیں نتھنے سے ہوا کو خارج کریں یوں سردی کا عمل دخل کم ہوتا جائے گا، اور جسم میں گرمی کی شدت بڑھتی جائے گی۔
- 2- آپ اپنے بائیں نتھنے سے سانس اندر کھینچیں -VE کے دخول سے آپ کو سردی ملے گی گرمی کا خروج ہوگا ٹھنڈک کے حصول سے جسم کی حدت کم ہو کر برودت ٹھنڈک پیدا ہوگی۔ اس طریقہ سے آپ اپنی پیاس کی شدت کو بھی کم کر سکتے ہیں کیونکہ تپش پر کنٹرول کر لینے سے گرمی کی کمی کے باعث پیاس کم ہو جاتی ہے۔

گویا گرمی کی ضرورت ہو تو دائیں نتھنے سے سانس اندر لے جائیں بائیں نتھنے سے اسے خارج کریں اور جب سردی کی ضرورت ہو تو بائیں نتھنے سے سانس اندر لے جائیں اور اندر گئی ہو اسانس کو دائیں نتھنے سے خارج کریں۔

تصوری سورج سے مستفید ہونا

کراس لیگڈ Cross Legged آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیے۔ آپ کے ہاتھوں کے انگوٹھے اور انگشت شہادت آپ کے متعلقہ گھٹنوں پر پڑے ہوں۔ آپ کی آنکھیں بند ہوں آپ کے تصور خیال دماغ میں سورج کے بارے میں سوچ فکر اور تخیل ہو، اس کے علاوہ کسی اور چیز پر آپ کا دھیان یا توجہ بالکل نہ جائے، ہر دوسرے قسم کے تفکرات کو چھوڑ کر صرف اور صرف سورج کے بارے میں آپ کی توجہ یکسوئی سے مرکوز و قائم رہے، بس اور بس آپ نے سورج کے بارے میں ہی سوچنا ہے۔ سورج کو اپنی اصلی آنکھوں سے دیکھنے کی بجائے اپنی دماغی تصورات کی آنکھوں سے دیکھنا ہے۔ آفتابی گول کرے کو گولڈن سنہرے رنگ یا Orange اور نچ مانے کلر میں تصور کیے اپنے خیال

میں لائے اور محسوس کیجئے کہ اس کی ساری شعاعیں اور کرنیں آپ پر پڑ رہی ہیں، اور ان کی گرمی سے آپ وارم اپ ہوئے خود سردی کی بجائے گرمی محسوس کر رہے ہیں۔

آپ اس تصویری دنیا میں جہاں تک ممکن ہو سکے گا تصور توجہ سے ٹھہرنے کی کوشش سے گرمی لینے کی پوری کوشش کریں گو آپ کو دھوپ کی گرمی نہ مل سکے گی، مگر دھوپ کی دوسری ساری خصوصی خصوصیات سے آپ کو فائدہ ضرور ملے گا۔ آپ مناسب گرمی کے محسوسات سے سکون و آرام سے تسلی بخش حالت میں رہیں گے۔ آپ سردی کی بجائے گرمی محسوس کرنے لگیں گے۔

اب آپ خود سوچ سے کام لیں کہ تصور میں لائے ہوئے سورج سے آپ کو کس قدر گرمی مل سکی ہے تو اصلاً سورج کو دیکھنا کتنا طاقت آمیز کام ہو گا یاد رہے کہ شمس بنی آفتاب دیکھنا ایک الگ یوگا ورزش ہے جو نمسکا سے الگ اور جدا ہے۔ سوچنے سے آپ کو گرمی مل سکتی ہے۔ آپ اپنے آپ کو یقینی طور پر گرم رکھ سکتے ہیں۔ سرد ترین موسم میں گرم رکھنے کے قابل ہو سکتے ہیں، اگر ایسی صورت میں ذکر الجبر یا ذکر خفی سے کام لیا جائے اسی ذکر پر چلنے والے حضرات صاحب ولایت ہوئے اور درجات میں بڑھ گئے، اور کئی وہی بیماریوں سے روحانی تعلق کی وجہ سے نجات پا گئے۔ دماغ میں Will Power ول پاور کے پیدا ہو جانے سے بیماری اور مرض کا تصور پاس ہی نہیں آتا۔



## سورج کی گردش، روشنی اور رنگ

اللہ سبحانہ تعالیٰ صاحب قدرت خالق باری نے اپنی قدیریت پر قادر پاور طاقت ہونے کے لیے ایک دفعہ ایک بار ”کن“ کہا جو اب میں ”فیکون“ بلا تاخیر و اسباب سب کچھ ہوا کیا سامنے موجود آ گیا اسی امر حکم کر کے ساتھ کلام الہی میں یہ بھی رقم ملا ہے کہ اللہ نے کائنات کو چھ یوم میں بنایا۔ وہ یوم کس قدر عرصہ و وقت میں لمبا تھا، یہ تو آج تک معلوم نہیں ہو سکا۔ کن پر لپیک کہنے کو ستاروں نجموں چاند تاروں کی بات نہیں کہکشاؤں کے ساتھ لاکھوں اربوں زمین جیسے بہت بڑے بڑے سیاروں کی انگنت تعداد جو شمار میں کھربوں تک پہنچ جاسکتی ہے وجود میں آ چکی تھی، یہ سب نجات و سیارات صرف اور صرف سورج سے روشنی و گرمی حاصل کرتے ہیں۔

سورج ایک جگہ ثابت و جامد ہے۔ یہ بلا حرکت ایک ہی جگہ قائم ہے، باقی سیارگان اس کے گرد چکر لگاتے ہیں، اور اسی سے مختلف زاویوں میں اشعاعیں کرنیں حاصل کرتے گرنی و روشنی حاصل کرتے ہیں۔

ہم نے یہ محسوس کیا دیکھا ہے کہ ہم گاڑی، کار، سائیکل پر سوار چل کر سفر کر رہے ہوتے ہیں تو ہمیں ایسا لگتا ہے جیسے منظر میں آنے والے شجر و حجر ملکانات دریا و انہار ہمارے دائیں بائیں چل رہے ہیں، اور ہم خود حرکت نہیں کر رہے ایسے ہی دیگر سیارے جو سورج کے گرد گھومتے ہیں، ان پر رہنے بسنے والے خاص طور پر زمین کے باشندے خود سفر میں ہوتے ہیں، مگر یہ سمجھتے ہیں کہ سورج سفر کر رہا ہے نظر اور احساس کا یہ دھوکہ نظریہ بدل کر رکھ دیتا ہے، آپ اسی بدنے ہوئے غیر حقیقی مفروضہ سے فائدہ لے سکتے ہیں۔ سورج کو تصور میں لائیے جب وہ نظر سے اوجھل

غائب ہوتا ہے مگر وہ غیر موجود تو نہیں ہوتا موجود رہتا ہے۔ اس کے قائم وجود سے فائدہ اٹھانے کے لیے اسے سامنے تصوراتی طور پر موجود سمجھا جانے سے اس کی روشنی گرمی اور کرنیں حاصل کی جاسکتی ہیں، تصورات کی پختگی سے آپ کا ارتکاز آپ کو مرتکز کر کے مرکز مقصد غرض میں حقیقتاً فائدہ پہنچا سکتا ہے۔

سورہ مومنون، بقرہ، نور اور طہ میں زمین کی بناوٹ و ساخت پر سیر حاصل معلومات خالق باری نے اپنے کلام سے مہیا کی ہیں۔ سورہ انبیاء کے علاوہ دوسری جگہوں پر اس پر گرنے والے شہاب ثاقبوں کا ذکر ہے کہ خدا ان کے گرنے کی آفت سے زمین کو کیسے بچاتا ہے، جبکہ دیگر ساری فضا میں ذروں کی مانند بہت بڑے بڑے ٹودے اور پتھر سورج کے اور سیاروں کے درمیان اڑتے پھرتے نہ صرف باہم ٹکراتے ہیں بلکہ زمین بننے سے پہلے دو سیاروں کے ساتھ ٹکرا کر ان کی کشش ثقل کے باعث انہی سے پیوند ہو کر انہی کا حصہ بنتے رہتے ہیں۔ ان ایسی پاور فل ہیکل الجشہ چیزوں سے ان کی رکاوٹ کے باوجود سورج کی کرنیں اور شعاعیں دھوپ کی روشنی کی شکل میں ہم تک شمسی توانائی پہنچتی ہے، بلکہ وہ سورج کی روشنی طاقت سے ریزہ ریزہ ہو جانے سے یا گرم ہو کر پکھل جانے کی وجہ سے ہم تک ان کے نہ آنے میں سورج ہمارا محافظ ہے۔

اللہ بہت عظیم ہے بڑا ہے بزرگ و برتر ہے قادر مطلق ہے۔ آج کی سائنس جس باطن پوشیدہ چیز کو ظاہری بیان میں لا رہی ہے نبی ﷺ پر نازل شدہ کتاب قرآن حکیم میں باطن نے ظاہر کر کے ہمیں بتا دیا کہ قدرت کی کارکردگی سے ہم نابلد اس کی طاقت سے نادانی کی وجہ سے فائدہ نہیں اٹھا رہے۔

ہم بتانے والے ہیں کہ کس طرح سے سورج کی کرنیں، پتوں، پھلوں، پھلیوں میں محفوظ ہو کر ہمارے لیے طاقت غذا مہیا رکھتی ہیں، یعنی انہی کرنوں کے تصرف سے ہر قسم کے جانداروں، جانوروں، حیوانوں، چرند اور پرند کے لیے بلکہ

خود نباتات کے لیے ہر قسم کی خوراک بنتی ہے۔

انسان کو اپنے اجزائے ترکیبی کی وجہ سے آبی آتشی ہوائی خاک کی عنصر کے علاوہ خلائی آسمانی کیفیت کے حصول کی ضرورت رہتی ہے۔ ان میں سے جس کسی کا توازن اعتدال سے بڑھ جائے یا کم رہ جائے۔ اس کی وجہ سے مفعول کے افعال میں فرق آ جاتا ہے۔ اس فرق کا نام کسی بھی بیماری سے منسوب کر لیا جاتا ہے۔ جیسے زمینی پیداوار میں ہر قسم کی خوراک میں ہمارا کھا جا اور کھانا ہے، بیماری کی صورت میں ڈاکٹر تجزیہ کر کے نوٹ کرتا ہے کہ اسے کس قسم کی غذائی کمی سے لاغری کمزوری بیماری لگی ہے، علاج کے طور پر اسے کاپر فاسفورس یا گندھک جس کی کبھی کمی ہو، مہیا کر کے اسے بیماری سے نجات دلاتا ہے صحت یاب رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔

ایسے ہی ہمیں سورج کی کرنوں، شعاعوں زمیں موجود بھی رنگوں کی ضرورت ہوتی ہے ہم آج کے ترقی کے دور میں سردی گرمی سے بچنے کے لیے کھلی فضا مصفا ہوا اور سورج کی الشفاء کرنوں سے بچنے کے لیے ان سے دور بند کمروں میں رہ کر فطرت کے خلاف چلتے ہیں۔ اب جو چیز بھی فطرت کے خلاف چلے گی اسے فائدے کی بجائے نقصان ہوگا، سورج کے سامنے چلتے پھرتے رہنا اس کی دھوپ میں بیٹھنا سن باتھ کرنا اپنے جسم کے مضرات نمکیات کو پسینے کے ذریعے خارج کرنا ہمارا فطرتی تقاضہ ہے، مگر ہم ایسا نہ کر کے صحت کے اصولوں پر کام نہیں کر رہے، اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ ہمیں سورج کے قوس قزحی رنگوں سے فائدہ لینے مستفید ہونے کی بجائے نقصان اٹھانے کا اندیشہ ہی نہیں بلکہ خسارے کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کرنوں شعاعوں کی دھنشن دھنک BOW یعنی قوس قزح گڈی گڈے کی پیٹنگ کے سبھی رنگوں لال، زعفرانی، بیگنی، ہرا، نیلا، پیلا اور کالا کی ضرورت ایک اعتدال اور توازن سے رہتی ہے تاکہ ان کے اثرات مختلف ہونے کے باوجود ہمیں فائدے کی بجائے نقصان نہ پہنچا سکیں۔

ان سات رنگوں کے انفرادی طور پر اپنے اپنے الگ الگ علیحدہ اثرات ہیں۔ جب یہ ایک دوسرے سے ملتے ہیں تو ان سے فوائد میں زیادتی یا کمی کا ہونا یقینی ہو جاتا ہے۔ ان کی تخلیط و ملاوٹ سے بہت سے نتیجہ خیز نسخہ جات تجویز پاتے ہیں۔ آپ درختوں اور نباتات کے پتوں کو ہی لیجئے ایک ہی سبز رنگ میں ہونے کے باوجود ہزاروں لاکھوں رنگوں میں نوعیت اور ساخت کے اعتبار سے کتنے مختلف اور الگ الگ ہیں، پھر ان پتوں میں سورج سے ان کے پتلے موٹے ہونے پر سورج سے محفوظ شدہ غذا کی غذائی نوعیت اس کے خواص و فوائد بھی مختلف ہیں، جبکہ صحت کو برقرار رکھنے کے لیے اس مختلف غذا کی اعتدال و توازن سے ضرورت رہتی ہے ہر آدمی کو خود کا ڈاکٹر حکیم نہیں ہوتا سو اس لیے اسے کسی معالج اور طبیب کی ضرورت پڑتی ہے تاکہ اسے جس رنگ کی تاثیر کی ضرورت ہو اسے مہیا ہو سکے۔

کھلی فضاء اور دھوپ کی روشنی میں رہنے سے قدرتی اور فطرتی طور پر ہمیں رنگوں سے افادیت ملتی رہتی ہے، مگر جب ہم ان سے فوائد لینے کو نادانست جاہل اور نادان رہ جاتے ہیں تو کسی نہ کسی رنگ کی کمی سے ہم بیمار پڑ جاتے ہیں، پھر کسی نہ کسی مخصوص رنگ کی ہمیں ضرورت ہوتی ہے کہ جس سے ہماری صحت لوٹ آئے اور ہم تندرست ہو سکیں۔

مخلوط شعاعوں سے کسی ایک رنگ کا حصول مشکل اور دو بھر ہے مگر ناممکن نہیں، آپ کو اپنے تخیلات کے طوفان سے ایک خیال پر ہونا مشکل ہے، لیکن آپ ان سبھی کی موجودگی اور طغیانی کے باوجود آپ ایک خیال پر ارتکاز لینے کو یکسوئی توجہ دھیان سے اند آئے خیالات کی بوچھاڑ بھر مار سے ایک خیال کو اپنی توجہ کا مرکز بنانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں یہ آپ کی توجہ اور کوشش کا سلسلہ آپ کو ملا ہے، ایسے ہی آپ شعاعوں سے کسی ایک مخصوص رنگ کو کثیر تعداد میں حاصل کرنے کی کوشش کریں تو آپ کو کامیابی مل ہی جائے گی۔

ایسے ہی آپ مطلوبہ رنگ میں کسی جلیٹین پیپر یا ٹرنسپرنٹ شیٹ سے روشنی گزار کر مطلوبہ رنگ کی کرنیں اور شعاعیں حاصل کر سکتے ہیں، جیسے آپ بہت سے خیالات کی بھرمار کے باوجود ایک خیال پر مرتکز ہو گئے تھے۔ آپ اپنی قوت میں قوی ہوئے طاقتور بنے سو آپ کو لاکھوں کروڑوں خیالات سے ایک پر عبور ملا، فوقیت حاصل ہوئی ایسے ہی آپ لاکھوں کروڑوں رنگوں کی بجائے کسی ایک رنگ کے تصرف پر عبور اور مہارت رکھ سکتے ہیں۔

آپ سورج کی روشنی کی حدت اور گرمی سے ملنے والی خوبی سے فائدہ اٹھانے کو اسے محدب عدسہ سے گزار کر شعاعوں کرنوں کو یکجا طاقتور بنا کر کاغذ اور کپڑے کو آگ لگا سکتے ہیں، ایسے ہی جب آپ رنگدار شعاعوں اور روشنی کی کرنوں کو رنگ کی شکل یکجا کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ آپ ان سے کثیر مقدار فائدہ حاصل کر سکیں گے، شمسی توانائی کی ترسیل و حصول پر کوئی پابندی یا ٹیکس نہیں ہے یہ بلا قیمت انمول خزانہ ہے۔ جس سے فائدے کا شعور ہونا ضروری ہے۔

بزرگان دین اور صوفیاء اللہ سورج کی روشنی میں بلا کھائے پئے اپنی بھوک پیاس پر کنٹرول کرنا جانتے ہیں، اور جب رات کو سورج نہ ہو دھوپ نہ ہو تو اپنے تصوراتی معاون سے مدد لے کر اپنے کام سے کام رکھتے ہیں۔ ان کے تصور میں سورج کی ریز شعاعوں کے زاویے ہوتے ہیں جن سے وہ مطلوبہ مقدار میں روشنی شمسی توانائی سے غذا پتوں کی طرح سے حاصل کرتے ہیں آپ کو یاد رہنا اور ہونا چاہیے کہ ہر قسم کی خوراک کی اصل آکسیجن حیاتیاتی توانائی ہے جو دماغ میں اپنی رسائی سے زندگی قائم رکھتی ہے۔

روحانی علاج میں معالج حکیم طبیب اپنے مریض کو دوا کھانے کے وقت کو مقرر کرتے رہے۔ حکیم یہ بھی کہتا ہے کہ وہ سورج کی روشنی میں بیٹھ کر یا چمکتے سورج کو دیکھ کر کس زاویے سے سورج کو دیکھتے ہوئے دوا کھائے کیونکہ وہ جانتا ہے کہ کس

زاویے سے سورج کی طاقتور کرنیں اسے فائدہ دیں گی یا رنگت سے اسے کیسے صحت یاب کرے گی۔

زمین کی دو طرح کی گردش ہے۔ ایک تو وہ خود اپنے محور میں گھومتی ہے، جس سے رات دن بنتے ہیں گویا اس کا آدھا حصہ سورج کے سامنے ہو تو دن ہوتا ہے، اور جو حصہ اس کی روشنی سے برعکس دوسری طرف ہوتا ہے وہاں رات سمجھ لی جاتی ہے۔ زمین گھومتی ہے سورج اپنی جگہ ثابت بلا حرکت کیسے موجود کھڑا ہے۔

زمین کی دوسری گردش سورج کے گرد گھومنے والی ہے، جو وہ تقریباً ایک سال میں مکمل ہوتی ہے۔ سورج سے دوری اور زاویوں کی وجہ سے تپش سردی کی باعث موسم بنتے ہیں۔ زمین کے گرد گھومنے والا چاند بھی خود روشن نہیں وہ بھی سورج سے روشنی لیتا ہے۔ زمین سورج کے گرد سال بھر میں ایک چکر لگاتی ہے مگر چاند تقریباً ایک ماہ میں ایک دفعہ گویا سال بھر میں بارہ چکر زمین کے گرد لگاتا ہے، اس سے قمری سال ہجری سال بنتے ہیں جبکہ زمین کے سورج کے گرد گھومنے سے شمسی سال عیسوی تقویم بنتے ہیں۔

جیسے جیسے زمین پر سورج کے اثرات ہیں ایسے ہی زمین پر رہنے والے جانوروں، حیوانوں پر اثرات ہونے کے ساتھ ساتھ زمین پر موجود از قبیل ہر قسم اشیاء پر سورج کی توانائی کے اثرات مرتب رہتے ہیں، سوان کے جاننے اور ان کے ادراک و تفہیم سے ہمیں مفید فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔

سورج کے نہ ہونے سے خدا کا تکوینی نظام دنیا جو ہمیں نظر آ رہا ہے، وہ درہم برہم ہو سکتا ہے تخلیق میں مخلوق کے اعتبار سے سورج میں اس کے ہونے سے لے کر آج تک اس کی طاقت کام میں کسی قسم کی کمی نہیں آئی، قدرت کی قدرت میں تابناکی اور گرمی میں کمی کی بجائے مزید اضافہ ہو رہا ہے کمی نہیں رہی اس سے تصرف لینے والے بڑھ چکے مگر قدرت کے اس امر میں کوئی کمی یا خسارہ نہیں ہوگا۔

دوسرا باب

اربعہ عناصر کی ضرورت

سورج کے مضر و مفید رنگ

سورج کی پوشیدہ طاقت ہمیں پھلوں سبزیوں

اور اناج سے کیوں اور کیسے ملتی ہے؟

## اربعہ عناصر + پانچ عنصر

مٹی، پانی، آگ اور ہوا چار عناصر سے دو پاؤں پر چلنے والا جانور حیوان ناطق انسان ساخت پایا خاک + پانی + آگ و سورج + ہوا کے بنیادی عنصروں کے بعد چونکہ جسم میں ہوا کے دباؤ بہاؤ کا موجود ہونا نہایت متوازن قدرتی اور ضروری عمل و امر ہے۔ اس کے لیے جسم میں ”خلا“ کا ہونا ضروری اور اہم ہے۔ ہوا کے بہاؤ کے لیے اس کو متوازن رکھنے کو خلا کا خلل جسم میں مختلف بیماریوں کا سبب VE- منفی عنصر سے بن سکتا ہے سو ”خلا“ آسمان کو ایک الگ عنصر تسلیم کرنے پر ان پانچ عناصر کے مختلف مرکبات کے اثر سے جسم کی فطرت پر مزاج کا تعین کرتے ہیں۔ یہ عناصر جسم میں مناسب اور متوازن ہونے سے جسم کو عمل و افعال میں درست رکھتے ہیں۔ اسے صحت مند و توانا بھی رکھتے ہیں۔ ان عناصر کے توازن میں کمی بیشی سے انسانی جسم کے انتظامی ڈھانچے میں خلل و خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔

زمین

خاک و مٹی کے عنصر کی وجہ سے جسم کی تمام حیاتیاتی قوتیں غیر فعال اور نیم مردہ ہو جاتی ہیں، جن کو فعال رکھنے کے لیے قوت درکار ہوتی ہے، جن لوگوں پر اس عنصر کا غلبہ و زور ہوتا ہے ان میں زیادہ وزن گوشت چربی رکھنے والے اشخاص نمایاں ہیں۔ یہ لوگ زیادہ فکڑ و تشویش کے قابل نہ رہ کر زندگی میں کچھ کر لینے کا جذبہ ہی نہیں رکھ سکتے۔ وہ جھگڑوں اور تصادم سے دور رہتے ہیں کیونکہ وہ سست روی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جسم میں موجود اس عنصر میں جب خامی پیدا ہو جائے تو

انسان خود غرض، مطلب پرست بن کر خود کو خوش رکھتا ہے حالانکہ یہ عنصر ایک غیر جانبدار عنصر ہے۔

مٹی میں بڑی مقدار میں جراثیم موجود رہتے ہیں۔ اس لیے پیٹ پر یا دیگر مختلف اعضاء پر گیلی مٹی لگا رکھنے کا مشورہ ورانے کم دی جاتی ہے، سفید داغ برص کوڑھ وغیرہ پر پتوں کا رس، پتوں سے رس نکلا وغیرہ رکھ کر انہیں دھوپ کی تیش میں خشک کرنے سے علاج کیا جاسکتا ہے۔

### سورج آکسیجن اور پانی

پانی کا مزاج ٹھنڈا ہے یہی عنصر ہے، جو جسم اور زندگی کے بہاؤ کو قائم رکھتا ہے۔ جسم میں اس کی مقدار ستر فیصد ہوتی ہے۔ یہ جسم کی حرارت کو محفوظ رکھنے کے لیے خون کی کارکردگی کو معمول پر رکھتا ہے یہ VE- منفی عنصر ہے۔

روزانہ آٹھ سے دس گلاس پانی پیئیں رات بھر تانے کے برتن میں رکھا پانی صبح دو سے تین گلاس پینے کے بعد رفع حاجت کو باہر جنگل میں جانا مفید رہتا ہے۔ ابلے ہوئے پانی کو رات تانے کے برتن میں رکھ کر صبح نہار منہ خالی پیٹ پینا مفید و قبض کشا ہے۔ ٹھنڈے پانی کی پیوں سے بخارا اتر جاتا ہے گرم پانی سے آلائش صاف اور ٹھنڈک اور سوزش سوجن جلن کا خاتمہ ہوتا ہے۔

سن باتھ کی طرح سے بھاپ کے غسل سے بھی جسم میں موجود گرمی اور زہریلے مواد پسینے کے ذریعے خارج کیے جاسکتے ہیں۔ اس سے بھی دوران خون بڑھتا ہے۔ پولیو آر تھراپینس لقوقہ، فالج اور جوڑوں کے درد کا علاج ہو سکتا ہے۔ دھوپ کی روشنی میں نمسکار اور پراناٹم کی آسان ورزش کر لینے سے جسم کو سانسوں کے ذریعے وافر مقدار میں آکسیجن ملتی ہے۔ آکسیجن خود ہر جسم کا ہر بیماری سے بہترین ڈاکٹر اور معالج ہے۔ ایچ۔ او HO پانی میں آکسیجن ایک حصہ اور ہائیڈروجن دو حصے موجود ہوتے ہیں، انہی کے ملاپ سے پانی بنتا ہے ہائیڈروجن

خود جلتی ہے اور آکسیجن جلنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ قدرت خدا کی ہے کہ انہی کے ملاپ سے پانی بنتا ہے، جو آگ کو بجھانے اور گرمی کو مٹانے میں کام آتا ہے۔

سورج کی روشنی میں درختوں، جھاڑیوں، پودوں اور نباتات کے پتوں کا کام اپنے سے متعلقہ سبھی قسم کے پھل دار درختوں یا غیر پھل دار درختوں کے خوراک کی فیکٹری کا کام کرتا ہے دھوپ کی روشنی میں پتہ اس کے لیے غذا کی فیکٹری ہوتا ہے۔ وہ کاربن ڈائی آکسائیڈ ہوا سے جذب کر کے ہضم کر کے یعنی سانس لے کر واپس آکسیجن چھوڑتا ہے، جس سے فضاء اور ہوا صاف ستھری آکسیجن کی وافر زیادہ مقدار سے بھر پور جانور اور جانداروں کے لیے مفید ہو جاتی ہے۔ درختوں کے پاس رات کے وقت بیٹھنا سونا اس لیے منع ہے کہ یہ درخت اور پودے سورج پاور روشنی دھوپ نہ لینے کی وجہ سے آکسیجن ہوا میں نہیں چھوڑ سکتے۔

## آگ سورج

یہ صحت کے لیے بہت ہی اہم اور ضروری قوت طاقت ہے۔ اسی عنصر سے جسم میں حرارت پیدا ہونے سے پانی و خون گرم رہتا ہے، پورے جسم میں ان کے دوڑنے سے جسم کے ہر ایک حصے کو آکسیجن اور خون ملتے رہنے سے بدنی اعضاء فعال رہتے ہیں بھوک پیاس بصارت نظام ہضم سبھی ٹھیک رہنے سے جسم میں قوت رہتی ہے۔ لچکداری برقرار رہنے سے چہرے کی خوبصورتی اداسی کے غائب ہونے سے عیاں رہتی ہے، سوچ فکر کے لیے دماغی کیفیت میں خاصا فرق آ جاتا ہے، ہر مشکل کام کو کر لینے کی ہدایت اور خوبی پیدا ہوئی بیماریوں اور امراض کی صورت میں قوت مدافعت کا نظام تخلیق و پیدا ہوتا ہے۔

سورج سے ملنے والی گرمی سورج پاور جسم کی گاڑی کا ایک بہترین ڈرائیور اور سارٹر ہے۔ اس کی کارکردگی میں اگر ضعف اور کمی پیدا ہو جائے تو جسم میں خون کی کمی ہائیموگلوبن کی خرابیاں، بیہوشی، دماغی خلل، تناؤ، دباؤ، قوت بصارت دیکھنے کی

طاقت میں کمی موتیا تیزابیت اور یرقان جیسے امراض لگنے سے بدرنگ چہرہ کسی کو دیکھے رنگ میں بھاتا اچھا نہیں لگتا۔

اسی وجہ سے ہمارے مشرقی ممالک اس عنصر کی درست اور صحیح مقدار کے ملنے کی وجہ سے ان بیماریوں اور امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔ ان ممالک کے باشندوں کو سرد مغربی ممالک کے رہنے والوں کی طرح کسی خاص دن یا دھوپ نکل آ جانے پر سارے کام چھوڑ کر شمسی توانائی حاصل کرنے کے لیے میدان یا چھت پر دھوپ میں بیٹھنا نہیں پڑتا۔

ہوا

ہوا کا عنصر بنیادی طور پر زندگی ہے، غذا خوراک کے بغیر آدمی ایک ہفتہ سے زائد مدت تک زندہ رہ سکتا ہے، پانی کے بغیر تین دن سے زیادہ عرصہ تک زندہ رہنا اسے آسان ہے جبکہ ہوا کے بغیر تین منٹ تک بھی زندہ رہنا مشکل ہے۔ یہ ایک قوت ہے جو جسم کے ہر حصے کو سانس کے ذریعے سے آکسیجن پہنچا کر ہر ایک لظم و نسق کی دیکھ بھال کرتی ہے، پھیپھڑوں اور دل کے فعل میں خون کے دباؤ چلاؤ کو منظم رکھ کر اس کے توازن کو قائم کرتا ہے +VE مثبت گرمی اس سے مل جانے کی وجہ سے ذہنی قوت قوت ہاضمہ میں سدھار صلاحیت درستگی پیدا ہوتی ہے۔

خلاء آسمان

”چار کتابیں آسمان سے اتریں پانچواں اتر اڈنڈا“ کی طرح سے انسان ہی نہیں سبھی خاک کی مخلوق اربعہ عناصر سے ہی وجود پائی ہے، مگر اس کے جسم میں ہوا کا دباؤ وجود پائے رہتا ہے، جو مناسبت کے اعتبار سے متوازن رہتا ہے جسم میں اسی وجہ سے ”خلاء“ کا ہونا ایک قدرتی اور لازمی امر ہے ہوا کا بہاؤ اگر بند ہو جائے تو اس کے خلل کی وجہ سے جسم میں بہت سی تکالیف شروع ہو جانے کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔ اس کا تعلق -VE منفی سرد عنصر سے ہے جس کی وجہ سے درد سر، جوڑوں کا

ورد، دل و قلب کے امراض، فالج، بیہوشی کے شروع ہو جانے کا خطرہ رہنے لگتا ہے اس "خلا" کا تعلق پسینے کی کشادگی اور پیٹ کے سکڑنے پھلنے سے رکھتا ہے سینہ جتنا کھلا ہوگا "خلا" آسان زندگی فرد اسی قدر عامل و کشادہ ہونے کی وجہ سے صاحب زندگی کو صحت یاب رکھ سکے گا۔ اس کے کھلے ہونے سے سینے چھاتی کے امراض سے نجات ملتی رہتی ہے۔

سولر پاور دھوپ یعنی شمسی توانائی ہوا کو مناسب خوشگوار بنانے سانس کو جاری و ساری رکھنے میں آسانی مہیا کرتی ہے۔

یہی اوپر متذکرہ پانچ عناصر کے مختلف مرکبات جسم کی فطرت اور اس کے مزاج کا تعین کرتے ہیں۔ اگر یہ عناصر متوازن طور پر جسم میں موجود ہوں تو جسم کے تمام افعال ٹھیک اور درست رہتے ہیں، جسم صحت مند اور توانا طاقت ور رہتا ہے۔ جب کچھ موروثی عادات رہن سہن کا طریق کار اور کھانے پینے کی مقدار میں کمی بیشی کا کردار ہوا یا ارادنا ادا ہو جائے تو جسم کے سارے انتظامی ڈھانچے میں خرابی اور بے اعتدالی پیدا ہو جاتی ہے، ہر نظام غلط ملط ہو جاتا ہے صحت برباد ہو جاتی ہے۔

### برقی قوت کا فقدان

قدرت کا سب سے عظیم جزو کائنات میں ہمارا جسم ہے، اور اس میں موجود حیاتیاتی برقی رو قوت و توانائی ہے، جس کا استعمال ہر شخص آسانی سے بذات خود سائنٹفک انداز سے کر سکتا ہے، مگر انسان بہت ترقی یافتہ عظیم اور باختیار ہونے کے باوجود ذات قدرت کے تابع ہے، اس لیے اس کی رضا جوئی اور خوشنودی حاصل کرنے کے لیے کبھی فطرت کے خلاف نہیں چلنا چاہیے۔

برقی رو آب حیات کا دماغ میں ہونا پہنچنا بہت ضروری ہے، تین سے پانچ سیکنڈ کا فقدان استحصال زندگی کی نعمت کو چھین سکتا ہے۔ اس لیے قدرت کی نعمت سوزج کی روشنی دھوپ سے پورا پورا فائدہ لینا اٹھانا چاہیے۔

## سورج کے رنگ مضر و مفید

سورج کے دم سے ہی ہماری کائنات کا وجود قائم ہے۔ اس کی لامحدود عظمت حقیقت پر مبنی امر ہے، ہر زندہ جاندار شے کو فعال اور سرگرم عمل رہنے کے لیے جتنی اور جس قدر طاقت و قوت درکار ہے۔ وہ انہیں سورج سے ہی حاصل ہوتی ہے۔ اس کا رنگ روپ یا نوعیت کچھ بھی ہو سورج کی بے انتہا قوت اور بے شمار مفید عوامل کا ہی اثر لیے ہوتا ہے۔ اگر سورج نہ ہو تو حیات و زندگی کا وجود باقی نہ رہے۔

سورج دیکھنے میں جب چمکتا ہو تو سفید نظر آتا ہے۔ آپ نے کبھی سوچا نہیں کہ یہ طلوع کے وقت خوشگوار سفید ہوتا ہے اور غروب آفتاب کے وقت اس کا رنگ مالٹائی سرخی مائل کیوں ہوتا ہے۔ ایک پہلی چیز تو یہ ہے کہ یہ ایک جگہ ٹھہرا قائم بے حرکت ہے ہمیں یہ چلتا ہوا ہماری زمینی گردش محوری اور گردش دوری کی وجہ سے محسوس ہوتا دکھائی دیتا ہے۔ جب ہمیں اسے مختلف زاویوں سے دیکھنے کا موقع ملتا ہے تو اس میں موجود مختلف رنگ ہمیں نظر آتے ہیں خاص کر جب بادل گہرے ہوں اور دھوپ بھی نکلی ہو تو سورج کے عکس سے رین بونو RAIN BOW تو اس قزح دھنک گڈی گڈے کی پھینگ ہمیں سات رنگوں سے مزین نظر آتی ہے، جو سورج کے رنگوں کا عکس ہوتا ہے۔ اس میں نظر آنے والے سات رنگ سرخ، زعفرانی، پیلا، ہرا، نیلا آسمانی اور جامنی دکھائی دیتے ہیں۔ ان میں پہلے تین رنگ سرخ زعفرانی اور پیلا گرم مزاج رکھتے ہیں چوتھا ہرا رنگ معتدل ہے، اور آخر کے تین رنگ نیلا آسمانی اور جامنی ٹھنڈے مزاج سے جراثیم کش ہیں۔ ان رنگوں سے

ان کے مزاج سے تاثیر لیتے ہوئے ضدی اور خطرناک امراض کا علاج کر کے ان کا خاتمہ کیا جا سکتا ہے کس رنگ سے کون سا مرض شفا پا سکتا ہے تجربات سے وصول شدہ نتائج کچھ اس طرح سے ہیں۔

### 1۔ سرخ رنگ RED

جسم میں سرخ رنگ کی کمی سے سستی کا ہلی نیند کا زیادہ آنا بھوک کی کمی آنکھ اور ناخنوں میں کچھ نیلا پن پیشاب پاخانہ کا رنگ سفید اور کچھ نیلگوں ہوتا ہے، سو یہ رنگ اینیما جسمانی کمزوری سستی سردی، لقوہ، فالج، برص جوڑوں کے درد ٹی بی تپ وق وغیرہ کے علاج میں بہت مفید و کارگر ہے۔ اس رنگ کی تاثیر گرم اور محرک ہے۔

### 2۔ زعفرانی ORANGE

زعفرانی رنگ کی تاثیر بھی گرم ہوتی ہے۔ پرانا دمہ بلغمی بخار ”برونکائٹس“ سانس کی نالی کا ورم، گنٹھیا کردوں کا ورم ذہنی کمزوری، وائی Epilepsy کے امراض کے لیے مفید و کارگر ہے یہ مواد اور بلغم کو چلاتا ہے۔

### 3۔ پیلا YELLOW

پیلے زرد رنگ کی کمی امراض معدہ کا سبب بنتی ہے، اس کی زیادتی بخار کے اسباب سے ایک سبب ہے، ہاضمہ، تہخیر، قبض، گیس، جگر کے امراض ذیابیطس شوگر اور کوڑھ وغیرہ کے امراض کا اسی سے علاج کیا جاتا ہے، یہ ہاضمہ کے نظام کی درستگی کرتا ہے، جس سے معدہ کے تمام امراض سے نجات ملتی ہے۔

### 4۔ ہرا GREEN

سبز رنگ معتدل درمیانی تاثیر رکھنے والا رنگ ہے عارضہ قلب ”LOW“ یا ہائی بلڈ پریشر جلدی امراض حساسیہ خارش وغیرہ کینسر انفلوئنزا آنکھوں کے درد میں مفید ہے۔

## 5- آسمانی BLUE

رنگ متعدد امراض بڑی کھانسی، گلے کے امراض، بخار، ٹائی فائیڈ، منہ کے چھالے، سر کا ورم اعصابی امراض، بے خوابی، ذہنی صدمہ، مادہ منویہ کی خرابی، نکسیر سزجل جانا میں علاج مفید ہے۔ اس کی کمی سے صفرا بخار جلد کا رنگ خاکی پسینہ کے زیادہ آنے کا مرض پیشاب زردی مائل سرخ پتلے دستوں کا رنگ زردی مائل سرخ رہتا ہے، بعض اوقات ہرے دست بھی آتے ہیں آنکھوں میں سرخی مائل ہلکی زردی جھلکتی ہے آسمانی رنگ خاص کر دماغی امراض کے حق میں بہت مفید ہے۔

## 6- نیلا IHDIGD

آنکھ، ناک اور کان کے امراض میں چہرے کے لقوقہ، پھیپھڑوں کے عارضے دمہ، ٹی بی، اعصابی امراض، لقوقہ، پاگل پن اور بچوں کے تشنج میں نیلا رنگ مفید ہے۔ اس کی کمی سے غصہ زیادہ آتا ہے، مزاج میں چڑچڑاپن پیدا ہو جاتا ہے، جسم کبھی کبھی گرمی محسوس کرتا ہے، پتلے پتلے دست بھی آنے لگتے ہیں، آنکھوں کا رنگ گلابی ہو جاتا ہے، ناخن سرخ ہو جاتے ہیں، پیشاب بھی سرخی مائل ہو جاتا ہے، مگر جسم کی رنگت زردی مائل ہو جاتی ہے۔

## 7- جامنی VIOLET

ہڈیوں کے گودے اور اعصابی امراض، ذہنی انتشار ٹیومر، گنجا پن، موتیا، اندھراتا اچانک طاری ہو جانے والا اندھا پن کے امراض میں جامنی رنگ ایک خاص افادیت رکھتا ہے بے خوابی میں بہت مفید ہے، نمونیہ، گلے کی بیماریوں اور کھانسی کے لیے بہت اچھی تاثیر رکھتا ہے، بلغم کو خارج کرتا ہے، پھیپھڑوں اور خلق کی نالی کو آرام دیتا ہے۔

## خواص

آسمانی رنگ خالص نیلا آسمان جیسا ہوتا ہے، تاثیر میں بہت ٹھنڈا ہوتا ہے، نیلا رنگ گہرا نیلا ہوتا ہے۔ اس میں ہلکی سی سرخی ہوتی ہے۔ اس کو نیل کا رنگ یا ارغوانی رنگ بھی کہتے ہیں۔ آسمانی نیلے رنگ کی نسبت گہرا نیلا ہمیشہ بہتر ہوتا ہے کیونکہ وہ زیادہ ٹھنڈک برداشت نہیں کر سکتا۔ ہلکے نیلے رنگ کا اثر دماغی خلیوں پر پڑتا ہے اگرچہ دماغی خلیوں کا رنگ ہلکا نیلا الگ الگ ہوتا ہے۔ ان خلیوں کی دیواریں ہلکی اور موٹی ہوتی ہیں، جن میں رنگوں کو چھاننے کے اثرات موجود ہوتے ہیں خلیہ اپنے ہلکے نیلے رنگ کو جب چھانتا ہے تو اس رنگ میں تبدیلی واقع ہوتی ہے، یوں لاکھوں خلیے مل کر اپنا تصرف کرتے ہیں، یعنی خلیوں کو ایک ہی طرف متوجہ کر لیتا ہے۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ تمام خلیوں کا تصرف یکجا ہو کر ایک تخیل بن جاتا ہے۔ اب تصرف کا اختلاف قسم قسم کے فلسفے تخلیق کرتا ہے۔ ان کی تخلیقات سے ایک عملی شکل اختیار ہوتی ہے۔ جس سے علم کے اندر اختلافات پیدا ہونے لگتے ہیں اور بحث کی باریکیاں نکل آتی ہیں، منشاء و چاہت کے بیان کرنے کا یہ ہے کہ یہ اختلاف ایک دوسرے فلسفہ کا مخالف فلسفہ بن جاتا ہے پہلے دلائل میں معمولی اختلافات ہوتے ہیں، پھر یہی معمولی اختلافات بڑھ کر غیر معمولی ہو جاتے ہیں۔ یہ سب تصرف کا کرشمہ ہے، جو خلیوں کے رنگ بدلنے اور زرد رنگوں میں دیکھنے لگتی ہے اس وجہ سے باہر سے جو روشنیاں جاتی ہیں ان میں اسپیس SPACE نہیں ہوتا، اسپیس تو خلیوں کے تصرف سے بنتا ہے خلیوں کا تصرف جب اسپیس بناتا ہے تو آنکھوں کے ذریعے باہر جانے والی کرنوں کو الٹ پلٹ کر دیتا ہے۔

نتیجہ میں رنگوں کی تبدیلیاں یہاں تک واقع ہوتی ہے کہ وہ ساٹھ Sixty

سے زیادہ تعداد تک گنے جاسکتے ہیں۔

مثال جیسا کہ سرخ رنگ کو لیجئے خلیے ان پر اتنا تصرف کرتے ہیں کہ ذرات مل کر آنکھ کے پردوں پر اپنی تیزی پھینکتے ہیں، جو باہم ایک دوسرے سے خلط ملط ہو کر سرخ رنگ میں نظر آتی ہے ایسے ہی خلیوں کا اور مزید تصرف ہوتا ہے، مثلاً رنگ تبدیل ہو کر سبز ہو جاتا ہے کبھی یہی خلیے زرد ہو جاتے ہیں، نارنجی ہوتے ہوئے کئی دیگر رنگوں میں تبدیل ہوئے نظر آتے ہیں۔

ان بدل کر نظر آنے والے رنگوں کی عجیب و غریب تاثیر ہے یہی رنگ ہیں، جو باہم مل کر حواس بناتے ہیں مثلاً سننے کے حواس بھی بہت سارے خلیوں کے عمل سے ترتیب پاتے ہیں۔

ہمارے چاروں طرف بہت سی آوازیں موجود پھیلی ہوئی ہے۔ ان کے قطر بہت چھوٹے اور بہت بڑے بھی ہو سکتے ہیں انہیں انگلش میں Wave Length و پولینگتھ تجربات کی روشنی میں سائنسدانوں کی اطلاع یہ ہے کہ چار سو قطر سے نیچے رہنے والی آوازیں آدمی سننے سے قاصر ہے مجبور ہے جبکہ وہ ایک ہزار چھ سو ان سے چار گنا زیادہ قطر کی آوازیں بھی نہیں سن سکتا۔ چار سو و پولینگتھ Wave Length سے نیچے کی آوازیں برقی رو سے سنی جاسکتی ہے ایسے ہی ان کو چار سو گنا قطر ہو جانے کی صورت میں بھی سننا مشکل ہے، ہاں یہ بھی برقی رو کے ذریعے سننے میں ممکن حد تک سنی جاسکتی ہے ایسی ”حس“ کا عمل دماغی خلیے بناتے ہیں۔

یہ سب جو کچھ ہوا محسوسات میں آیا آسمانی رنگ سے ہوا یہ آسمانی رنگ خلیوں میں خلیوں کی بساط اور طاقت کے مطابق عمل کرتا ہے، یہاں یہ بتانا مقصود ہے کہ آسمانی رنگ جو فی الواقع ایک برقی رو ہی ہے، دماغی خلیوں میں آنے کے بعد اسپیس Space بن جاتا ہے یہی اسپیس بے شمار رنگوں میں تقسیم

ہو جاتی ہے یہی رنگ آنکھ کے پردہ پر مختلف شکلوں میں مختلف رنگوں میں نظر آتے ہیں۔

آنکھ کے پردوں پر جو عمل ہوتا ہے، وہ خلیے کے اندر بہنے والی رو سے بنا ہے آنکھ کی حس جس قدر تیز ہوتی ہے آنکھ اسی قدر زیادہ رو میں امتیاز کر سکتی ہے، لیکن پھر بھی ان خلیوں کی رو کا آپس میں تعلق برقرار رہتا ہے اسی تعلق کی وجہ سے نگاہ کے پردوں کا متاثر ہونا ہوتا ہے۔ ان میں 60 سے زیادہ رنگ تک امتیاز ہوا جا سکتا ہے۔ ان سے زیادہ کی صورت میں برقی رو سے مدد لینے کی ضرورت پڑتی ہے ایسے ہی جیسے کان کی ویولینگتھ کو چار سو سے کم یا سولہ سو سے بڑھا کر کی جاتی ہے۔

ایسا ممکن ہو سکتا ہے کہ کوئی شخص ساٹھ سے زیادہ رنگ قبول کر سکے یا ان سے کم پر اکتفا کر لے کیونکہ دماغی خلیوں سے ان کی برقی رو تمام اعصاب سے تعلق قائم تھے۔ ان پر اعصاب اثر لیتے ہیں کان سننے کی قوت کی ویولینگتھ برقی رو کے ذریعہ سے چار سو سے کم یا سولہ سو سے زیادہ کی جا سکتی ہے گویا مطلب یہ ہوا کہ ہم مستقل طور پر برقی رو میں گھرے ہوئے ہیں۔ برقی رو کی اقسام تعداد کا شمار مشکل ہے، برقی رو دماغی خلیوں کے تصرف سے باہر آتی ہے تو مختلف رنگوں کے غول جال آنکھوں کے سامنے آتے ہیں پھر انہی سے دیکھ کر چکھنے، سونگھنے، سوچنے، بولنے اور چھوئے کے حواس ختم بنتے ہیں ان کے علاوہ کچھ حس ایسی بھی ہوتی ہے جو انسانی علم میں نہیں آ سکتیں۔

آسمانی رنگ کیا ہے

آسمانی رنگ فی الحقیقت کوئی رنگ نہیں بلکہ یہ ان کرنوں کا مجموعہ ہے، جو ستاروں سے آتی ہیں جبکہ ان ستاروں کا باہم فاصلہ اور دوری پانچ نوری سالوں سے کم نہیں ہے۔ ایک کرن ایک لاکھ چھیا سی ہزار دو سو بیاسی میل فی سیکنڈ کی

رفقار سے سفر کرتی ہے۔ پانچ نوری سال کے سیکنڈ نکال کر اس دی ہوئی فی سیکنڈ  
رفقار سے ضرب دے کر حساب خود لگا لیجئے۔

ہر ستارے کی روشنی سفر کرتے ایک دوسرے کی روشنی سے ٹکراتی ہے۔  
اس ٹکرانے والی روشنی کا کوئی نام رکھنا کسی انسان کے بس کی بات نہیں نہ ہی  
کرن کے رنگ کو اپنی آنکھوں میں جذب کر سکتا ہے۔ ان کرنوں کے مل جل  
جانے سے جو رنگ بنتا ہے وہ تاریک گاڑھا ہوتا ہے جس کی تاریکی کو نگاہ  
آسمانی محسوس کرتی ہے۔ انسانی سر میں فضا سرایت کرتی ہے جبکہ لا تعداد خلیے  
انسان کے سر میں پہلے سے موجود ہوتے ہیں، باہم مل کر معموری اور میموری  
یہاں تک ہو جاتی ہے کہ ان خلیوں میں مخصوص کیفیات کے علاوہ کوئی دوسری  
کیفیت سما نہیں سکتی کیونکہ کبھی کبھی ہر خلیے کی ایک الگ کیفیت ہوتی ہے، اور کبھی  
کبھی کئی ایک خلیوں میں ایک مماثلت سے کیفیت ملتی ہے۔ ان کی باہم شمولیت  
سے بالکل مدغم ہو جانے کی حالت نہیں ملتی ہے، اپنے اپنے اثرات سے مخلوط ہو  
جانے سے دماغ میں لا تعداد خلیے با یک دیگر پیوست ہوئے ملتے ہیں جن کا  
عمل یا رد عمل ہم ایک دوسرے سے الگ کرنے سے قاصر ہیں۔ ان کا اختلاط  
وہم کی صورت اختیار کر جاتا ہے، اسی وجہ سے انسان تو ہماتی وہمی  
جانور کہلوانے کو بے جا نہ ہوا خلیوں کی یہ فضا توہمات کہلوا سکتی ہے اس لیے کہ  
خیالات، محسوسات یا توہماتی فضا دماغی ریشوں میں سرایت کر جاتی ہے چونکہ  
یہ ریشے باریک ترین اور حساس ہوتے ہیں۔

خون کی گردش رفقار ان میں تیز تیز ہوتی ہے، اور اسی گردش کا نام انسانی  
زندگی ہے۔۔۔۔۔ آسمانی فضا سے جو تاثرات دماغ پر مرتب ہوئے ایک بہاؤ روکی  
شکل اختیار کر لیتے ہیں جسے توہمات یا خیالات کے علاوہ کوئی اور نام نہیں دیا جا  
سکتا۔ جب یہ آسمانی رنگ کی فضا خون بلڈ Blood کی روکی شکل اختیار کر جاتی

ہے تو اس کے اندر وہ حلقے بھی کام کرتے ہیں، جو دوسرے ستاروں سے آئے ہوئے ہیں۔ یہ حلقے چھوٹے چھوٹے وجود میں اس قدر صغیر چھوٹے Small ہوتے ہیں جو دوربین کے بغیر دیکھے نہیں جاسکتے، جبکہ ان کے تاثرات عمل کی صورت میں اختیار پاتے ہوئے اعصاب کے لیے حرکات کا سبب بنتے ہیں، ان ہی کی کمی بیشی سے اعصابی نظام منظم یا غیر منظم پر خلل بنتا ہے۔

### رنگوں کا امتیاز و فرق

اعصابی نظام میں مختلف ستاروں سے آئے حلقے اثر انداز ہوتے ہیں، رنگوں کا فرق بھی انہی سے شروع ہوتا ہے، ہلکا آسمانی رنگ بہت ہی کمزور قسم کا وہم پیدا کرتا ہے، یہی ہلکا وہم دماغی فضا میں تحلیل ہوتا ہے۔ ہر یکتا خلیہ اپنی اپنی جگہ پر درجنوں آسمانی رنگ کے پرتو ہوتا ہے یہ ”پرتو“ جدا جدا اور الگ الگ تاثرات رکھتے ہیں۔ وہم کی پہلی رو ہمیشہ ہی کمزور ہوتی ہے ان لہروں روؤں کی تعداد جب دو سے زیادہ چھ تک ہو جاتی ہے تو ذہن خود میں واہم کے اثرات محسوس کرتا ہے، ہوتے ہوتے یہ واہم شدت سے طاقتور ہو جاتا ہے، بلا جنبش و حرکت ایک جگہ مرکوز رہنے سے انسان کو تندرست اور صحت مند بناتا ہے۔ اس میں کسی قسم کی اعصابی کمزوری باقی نہیں رہتی اعصاب فعل و کردار میں چست و درست رہتے ہیں۔

رو کا اندازہ تخمینہ شاذ شاذ ہی ہو سکتا ہے، ہاں اگر یہ رو کسی ذرہ سمت اور رخ پر مرکوز ہو جائے تو قلیل عرصہ و وقت میں دور دراز تک کے اثرات مرتب کر لینے کی اہلیت و خوبی رکھتی ہے، اسی کی وجہ سے انسان متاثر اثرات میں گرفت ہوتا ہے، انہی کے سے واہم کے ذریعے میلی پیٹھی کا کام ہوتا ہے۔

وہم کا سب سے پہلا اثر دماغی اعصاب پر ہوتا ہے۔ دماغ کے لاکھوں خلیوں

اس کی چوٹ سے فنا ہوتے ہیں، جو خلیے فنا سے بچے باقی رہ گئے، وہ ام الدماغ کے ذریعہ Spinal Cord اسپائنل کورڈ میں خود کا تصرف کرتے ہیں یہی وہ تصرف ہے، جو باریک ریشوں میں تقسیم ہوتا ہے اسی سے ہی تصرف کے پھیلنے سے حواس بنتے ہیں، جس میں سب سے پہلی حس نگاہ دیکھنے کی ہے آنکھ کی پتلی پر جب عکس پڑتا ہے تو اعصابی باریک ریشوں میں ایک سنسناہٹ پیدا ہوتی ہے، جو مستقل برقی رو کہلاتی ہے اس کا رخ درست اور صحیح ہونے پر تندرستی اور صحت مندی بخشتا ہے۔

اگر رخ درست اور صحیح نہ ہو تو دماغ کی فضا کا رنگ گہرے سے گہرا ترین ہو جاتا ہے، جس سے دماغی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے، چنانچہ اعصاب اس گہرے رنگ کے پریشور کو برداشت نہیں کرتے جس کی صورت میں یہ تبدیل ہو کر آسمانی سے نیلا رنگ بن جاتا ہے، درمیانی مرحلے بے اثر نہیں ہوتے پہلے پہل زیر اثر آدمی کچھ وہمی ہوتا ہے لیکن پھر مرحلہ وار مرحلے رونما ہونے سے رنگ گہرا ہوتا ہے، اور وہم کی قوتیں اور بڑھ جانے سے باریک ترین ریشے تصرف قبول کرتے ہیں جس سے کیفیت مختلف اعصاب کی جدا جدا شکل میں پیدا ہوتی ہے، باریک اعصاب میں بہت ہلکی اور معمولی سی کیفیت سے اور طاقتور گہرے اور مضبوط مسلز اعصاب میں تناور اور توانا ہوتے ہیں کیونکہ یہ مرحلہ وار گہرے نیلے رنگ میں تبدیلی کی طرف چلنا شروع ہو گئے تھے۔

چہرہ کی پیکر، تصویر

انسان دماغی ادراک سوچ سمجھ سے کام لے تو اس کا چہرہ دیکھنے پر اسے اس پر کئی رنگ نظر آئیں گے۔ ان میں سب سے نمایاں رنگ چشم اور حواس کی رو ہوتی ہے۔ آنکھیں بھی حواس میں شامل ہیں مگر یہ چونکہ چیزوں کو باہر سے دیکھتی ہیں زیادہ اثر قبول کرتی ہیں، ان آنکھوں کے ذریعے سے باہر کے عکس دماغ کو متاثر

کرتے ہیں جن سے حواس تازہ ہو جاتے ہیں یا برعکس صورت میں پڑمردہ یا افسردہ بھی ہو سکتے ہیں، یوں یہ طاقتور یا کمزور ہو سکتے ہیں اسی تھیوری اور باتوں پر دماغی کام کا انحصار رہتا ہے، آہستہ آہستہ دماغ کا کام اعصاب میں سرایت کرتا ہے تو یہ اعصاب کام انجام دیتے ہیں۔ یہ الگ بات ہے کہ یہ مثبت ہوں یا منفی دماغی لہروں سے چہرہ پر اتنے زیادہ اثرات ہو جاتے ہیں، جن کا پڑھنا مشکل دو بھر ہوتا ہے لیکن پھر بھی Face is the Index of mind دماغ کی فہرست ہوتا ہے، جو اعصاب پر ہونے والے اثرات کا پتہ دیتا ہے۔



## سورج سے توانائی حاصل کرنا

انسانی جسم کے لیے توانائی کے امکانات میں سورج بہت زیادہ رول ادا کرتا ہے۔ سائنس کی رو سے نئی توانائی پیدا نہیں ہوتی بلکہ اس کی شکل بدلی ہوئی ہوتی ہے۔ سورج میں موجود ہائیڈروجن گیس کے جلنے سے بے انتہا گرمی توانائی پیدا ہوتی ہے، جو اربوں کھربوں سال سے زمین کو اس پر رہنے ہونے والوں کو مفت میں ملتی رہتی ہے۔

طبی نقطہ نگاہ سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ہمارے جسم میں برقی توانائی کا بہاؤ رواں دواں رہنے سے ہی زندگی قائم رہتی ہے۔ اس کی بدولت الیکٹرک کارڈیوگرام سر کے کیلیے ای ای جی EEG اور منفی VE- ہوتی ہے، سورج سے ملنے والی قوت دھوپ کی کرنوں پر مبنی ہے یہ مساوی مثبت و منفی وزن رکھنے والی بجلی ہمیں ہر قسم کے پھلوں، اناج، پتوں اور پھلیوں سے حاصل ہوتی ہے۔ یہ شمسی توانائی ہمیں سورج کے سامنے دھوپ میں بیٹھنے سے ڈائریکٹ کی بجائے ان ڈائریکٹ بالواسطہ کثیر مقدار میں ملتی رہتی ہے، وہ کیسے اور کس طرح آئیے دیکھتے ہیں۔

### اناج

اناج کا پودا بڑھتا پھلتا پھولتا ہے۔ اس پر دانے لگتے ہیں، یہ دانے ایک سے ڈیڑھ دو ماہ میں سورج کی شعاعوں کرنوں سے جھلکتے ہیں جس کی وجہ سے وہ سورج سے توانائی لے کر خود میں جذب کر لیتے ہیں۔ اسی اناج کو جب ہم

کھاتے ہیں ہر صورت کی خوراک میں ہم اس میں چھپنی سورج کی توانائی کو اپنے جسم میں جذب کرتے ہیں، جو واسطہ کے بغیر ہونے کی بجائے واسطہ سے سورج سے حاصل کی ہوئی طاقت و توانائی ہوتی ہے۔

پھل

اناج ہر قسم کے دانوں کی طرح سے جب پھل درخت پر پکنے لگتا ہے تو اس کے بھور سے لے کر اس کے مکمل طور پر پکنے تک اس میں بھی زیادہ سے زیادہ مقدار میں سورج سے حاصل شدہ شمسی توانائی ذخیرہ ہوتی ہے جب ہم ان پھلوں کو کھاتے ہیں یا ان سے تیار شدہ جوس عصیر پیتے ہیں تو گویا ہم سورج کی توانائی سے مستفید ہو رہے ہوتے ہیں۔ اس میں رات دن اور وقت کی پابندی بھی نہیں ہوتی سورج کی موجودگی کا ہونا بھی ضروری نہیں ہوتا۔ پھلوں سے بہت مقدار میں غذائیت کا حصول رہتا ہے جو اصل میں شمسی توانائی اور سولر پاور کا ہی وجود مل جانا ہوتا ہے۔ جس سے ہم سولر انرجی حاصل کر کے طاقت و راوتر تندرست رہتے ہیں۔

درخت کے پتے اور دودھ

جیسے اناج اور پھلوں سے سورج کی توانائی واسطے سے حاصل ہوتی ہے، ایسے ہی درختوں پر پھوٹنے والی کوئیلین ”پتہ“ بننے تک سورج سے توانائی کو اخذ کیے جمع کرتا رہتا ہے۔ جب کوئیل پھوٹی ہے تو اس وقت پتے کا رنگ سبز نہیں ہوتا، اس پر سورج کی کرنیں شعاعیں پڑتی رہتی ہیں جن سے پتہ طاقت و توانائی لیے جمع کرتا رہتا ہے، اس جمع شدہ طاقت کے تجمیغہ اور ذخیرہ سے اس کا رنگ سبز اور وہ خود و بیز موٹا ہو جاتا ہے پتہ پک کر جھڑ بھی جائے اس کی رنگت بدل بھی جائے تو بھی اس میں سورج کی توانائی و طاقت موجود رہتی ہے جب بکری، بھینس، اونٹ اور گائے ان پتوں کو کھاتے ہیں تو اس چارہ و غذا سے

پیٹ بھر کر زندہ رہتے ہیں یہی شمسی توانائی جو پتوں میں جمع تھی۔ ان جانوروں کے تھنوں میں دودھ میں تبدیل ہو کر ان کے بچوں کی خوراک و غذا کا سبب بنی بلکہ نسل انسانی کے لیے طاقت کے مہیا ہونے کو قوت بخش ذریعہ تسلیم ہوئی۔ دودھ گویا شمسی توانائی کا بدلا ہوا نام ہے جو ازل سے استعمال ہو رہا ہے اور تابہ ابد چلتا رہے گا درخت کے پتے جتنے موٹے ہوں گے اس میں شمسی توانائی اسی قدر زیادہ ہوگی۔

### رس پتے اور پھل

ہمارے جسم میں موجود توانائی کے اصول تسلیم شدہ ہیں اعضائے جسم کو برقرار و فعال رکھنے کے لیے مثبت +VE اور منفی -VE متوازن توانائی کی ضرورت رہتی ہے۔ اس مساوی و متناسب مثبت و منفی وزن والی بجلی توانائی ہمیں ہر قسم کے پھلوں، اناج، پتوں اور پھلیوں سے حاصل ہوتی ہے، جن کا حصول سورج کی روشنی شمسی توانائی کے بغیر نہایت ہی ناممکن ہے بلکہ ان کے رس سے ہم حقیقت میں شمسی توانائی کی ہی کثیر مقدار حاصل کرتے ہیں۔ ان کا ہر رس زود ہضم آسانی سے جزو خون و بدن بنتا ہے، اس میں ہر قسم کے وٹامن معدنیات اور جسم کے لیے ضروری واہم نمکیات ہوتے ہیں، جو دھوپ شمسی توانائی کی بدلی شکل میں ذخیرہ شدہ طاقت ہمیں زندگی قائم رکھنے کو میسر کرتے ہیں۔

ہر ہرے ہرے رس میں شکر ”گلوکوز“ کی کمی رہتی ہے جبکہ پھل دھوپ کی روشنی میں سورج کی توانائی سے شریں اور پیٹھے ہوتے بنتے ہیں۔ پھلوں کا رس شمسی توانائی کو چوس کر شہد کی مکھی ذخیرہ کرتی ہے تو اصل میں آفتابی قوت کا ہی ذخیرہ ہوتا ہے جسے شہد کہا جاتا ہے۔ ایک مکمل مقوی غذا ہے جس کا حصول شمسی توانائی کے بغیر ناممکن ہے کیونکہ یہ سورج کی تفسیر شدہ طاقت کا دوسرا نام ہے۔ اس میں جسم کو

برقرار و قائم رکھنے کی ہر قوت موجود ہوتی ہے۔

ایسے پتے جو دبیز اور موٹے ہوں جن میں کوآرگنڈل کی طرح سے خوراک کی مقدار زیادہ مل سکے تو انائی کا لافانی خزانہ نسل انسانی کے لیے مہیا کرتے ہیں۔

ایسے افراد جن کے جسم میں خرابی و بگاڑ شروع ہو جائے، جن کا جسم گھٹنا شروع ہو جائے قوت ہاضمہ ماند پڑ گئی ہو، تیزابیت اور کینسر بڑھ جائے ایسے مریضوں کو پتوں کا رس دن میں تین چار کپ اور ساتھ میں ہر اسلا د جمع پھولوں کا پھلوں کا جوس دیں اناج کا کھانا کم کر دیں بہت جلد افاقہ ہوگا۔

حیرت انگیز نتیجے کی وجہ سے ان کے خون میں ”ہوموگلوبن“ کی مقدار برابر مناسب ہو جانے سے گھٹا وزن رک کر بڑھنے لگے گا، مہینہ بھر میں دو سے تین کلو وزن میں اضافہ ممکن ہوگا۔

بچپن کے بعد 18 سے 23 سال تک جسم کی نشوونما مکمل ہوتی ہے، پھر اس کو نشوونما کی بجائے صرف دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے، چنانچہ اسے فعال رکھنے کی تو انائی میسر رہنا چاہیے۔ جس سے جسم اپنا کام بخوبی انجام دے سکے جسم کی نشوونما اب ہو چکی اب اسے قائم رکھنے کے لیے تو انائی ملنی چاہیے۔ اناج کی ضرورت کو کم کر کے موافق آنے والی غذا کا سہارا لینا عقل مندی ہے، غذا کی کمی کو ہرے رس شہد پھل پھولوں دودھ دہی اور پنیر جیسی چیزوں سے پورا کریں، دودھ دہی اور پنیر میں بھی شمسی تو انائی چھپی ہوئی ہوتی ہے تجربات سے ثابت ہو چکا ہے کہ ایسی غذا استعمال کرنے والے افراد کی صحت برقرار رہتی ہے اور وہ طویل العمر ہوتے ہیں۔

بے ضرر پتوں کے جوس رس کے استعمال سے 25 سے 35 فیصد غذا بیت مل سکتی ہے چنانچہ رس کے استعمال سے کرہ ارض پر انسانی آبادی کا پچیس سے 35 فیصد آبادی کا مسئلہ خوراک حل ہو سکتا ہے زیادہ سے زیادہ ہر اس لینے پینے سے

امراض کی تعداد بہت کم ہو سکتی ہے صحت یابی اور تندرستی کا تناسب بڑھ سکتا ہے۔  
توانائی اور وٹامن

جسم پر سورج کی کرنیں پڑتی ہیں وہ جسم میں جذب ہو کر وٹامن ڈی میں تبدیل ہو جاتی ہیں، جن لوگوں یا جانوروں کی جلد گہری سیاہ کالی ہو انہیں اگر دھوپ میں زیادہ رہنا یا کھڑا ہونا پڑے تو ان کے جسم میں شمسی توانائی زیادہ جذب ہوتی ہے۔ وہ اگر چہ سبزی خور بھی ہوں پھر بھی طاقت میں زیادہ طاقتور ہوتے ہیں ہاتھی، گینڈے، بھینس اور حبشی لوگ گوشت نہیں کھاتے لیکن طاقت میں بہت قوی اور توانا ہوتے ہیں اس لیے تمام غذائی ماہرین نباتات دانوں اور سائنسدانوں کو انمول مشورہ ہے کہ کثیر تعداد میں دستیاب مہینا ہونے والی شمسی توانائی کے مختلف چشموں کے بارے میں سوچیں تاکہ لوگ گھی، تیل، دودھ، دہی ترک کر کے دن میں صرف ایک باداناچ سے تیار شدہ اشیاء غذا میں لیں ساوگی سے ساوہ اور کم کھانا بذات خود ایک اچھی احتیاط اور علاج کامل ہے، جس سے مثبت +VE اور منفی -VE مساوی و برابر خوراک سے توانائی ملتی رہے، قوت مدافعت پیدا ہونے سے ایٹمی توانائی Radopactovtiy کے مقابل ٹھہرنے کی سکت پیدا ہو، گھاس اور پتے کھانے والے جانور اسی اصول سے تقویت حاصل کرتے ہیں مگر ان کے مقابل انسان میں پتے اور نباتات کا خوراک میں لینا زیادہ مشکل ہے اس لیے وہ ان کے سبزیوں جو کہ زود ہضم ہوتا ہے سے کام لے سکتے ہیں۔

پھل

ہر موسم اور ہر ملک میں بسنے والے انسانوں اور رہنے والے حیوانوں کے لیے فطرت کے مطابق قدرت نے قسم قسم کی ترکاریاں اور پھل پیدا کیے ہیں اس لیے مقامی طور پر پیدا ہونے والی زرعی اشیاء کا استعمال زیادہ کرنا چاہیے آسام میں

بارشیں کثرت سے ہوتی ہے وہاں چائے پیدا ہوتی ہے، جو مرطوب آب و ہوا میں طبیعت کو خوش اور بحال رکھتی ہے چنانچہ وہاں کے لوگ چائے کا استعمال زیادہ کرتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے مختلف قسموں کے پھلوں کو مختلف شکلیں و شباہت میں پیدا کیا جو ہمارے جسم کے اعضاؤں سے مشابہ ہیں، اور کھانے سے انہی عضو کے لیے زیادہ مفید اور فائدہ مند ہیں۔

1۔ اخروف، دماغ۔ 2۔ آم، معدہ۔ 3۔ بادام، آنکھوں۔ 4۔ امرود ناشپاتی، توت خبیے۔ 5۔ سیب، دل۔ 6۔ کاجو دال، گردے۔ 7۔ کشمش، پھپھروں۔ 8۔ کیلا کالے چھلکا میں پکا ہوا جنسی قوت کے لیے نہایت مفید ہیں۔ مفید خوراک لیں تکلیف دینے والی خوراک سے پرہیز کریں تاکہ اس کو ہضم کرنے میں طاقت ضائع نہ ہو۔

پوری کائنات سورج سے قوت حاصل کرتی ہے، ہر ایک قسم کی قدرتی غذا سبز یوں پھلوں ترکاریوں اور اناج وغیرہ میں الگ الگ مقدار میں، لیکن قریب قریب یکساں مثبت و منفی کیفیت میں سولر پاور اور طاقت کی مقدار پائی جاتی ہے۔



تیسرا باب

سورج کو سلامی (ورزش)

## سورج کو سلام

سورج کو سلام کرنا ”سورج نمسکار“ یوگا کی ایک خوبصورت ترتیب سے مسلسل بارہ بارہ جسمانی حالتوں پر مشتمل ورزشوں کی صورت کا ایک نام ہے، جس کی ہر حالت کے مختلف انداز و طریق میں جسم کو پھیلاتے ہوئے عمل تنفس کو مضبوط اور منظم کرنے کے لیے چھاتی کو بار بار پھیلاتے اور سکیترتے ہیں تاکہ پہلی اور دوسری مختلف الٹ حالت کے اثرات سے جسم میں ردوبدل کی برداشت اور تحمل پیدا ہو، عضلات و اعضاء مضبوط ہوں، ریڑھ کی ہڈیوں اور دیگر جوڑوں کے ساتھ اعصاب و مسلز طاقتور اور لچکدار رہیں۔ کمر پتلی رہے اور جسم ہر طرح سے سڈول رہے سورج نمسکار میں اپنی حرکات کو اپنے سانسوں کے ساتھ ہم آہنگ کرنے کی کوشش کی جاتی ہے سورج نمسکار کی بارہ نشستیں ہیں انہی آسان یا انداز سے سورج کی موجودگی دھوپ میں انہیں اختیار کیا جاتا ہے دوسرے لفظوں میں ہم اپنے جسم کو تندرست و صحت یاب رکھنے کے لیے سورج سے مدد اور علاج میں معاونت حاصل کرتے ہیں دھوپ یعنی سولر پاور سے بلا قیمت بہت سے مفید فائدے حاصل کرتے ہیں۔

1۔ سورج کی طرف منہ کر کے پاؤں جوڑے سیدھے کھڑے ہو جائیں پھر دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں جوڑ کر ہاتھوں کی انگلیاں اوپر کیے چھاتی کے سامنے رکھیں دونوں پاؤں اور پنڈلیوں پر مساوی وزن ٹانگوں کا ہو، پاؤں گھٹنے ملے ہوئے ٹانگیں سیدھی ہوں پہلے سانس کو باہر نکالیں اسے اچھی طرح سے خارج کریں پھر سانس اندر کھینچنے اور زیادہ سے زیادہ لمبا اور گہرا سانس لیں،

ہوا کو داخل کر کے سانس روکیں اور پھر مکمل طور پر اسے خارج کریں۔

2- ہاتھوں کو چھاتی کے سامنے سے اوپر لے جائیں کلائی سے کلائی مخالف سمت سے باہم ملا لیں، سانس اندر لیتے ہوئے پھیلاتے ہوئے بازوؤں کو سر سے کمر سے پیچھے کی جانب خم دیں پچھلی جانب جھکائیں پاؤں تلے ٹانگیں سیدھی رہیں، کوہے اگلی جانب آگے کو نکلے ہوں سر کو دونوں بازوؤں کے درمیان پچھلی جانب ڈھیلا چھوڑ دیں پھر واپس آ کر سیدھا کھڑے ہوں سانس کو باہر نکال دیں۔

3- سانس کو باہر نکالتے ہوئے آگے کی سمت جھکتے ہوئے دہرے ہوتے جائیں اپنے ہاتھوں کی ہتھیلیاں زمین پر نیچے فرش پر رکھ دیں اتنا جھکنے کی کوشش کریں کہ ہاتھوں کی انگلیاں پاؤں کے پنجوں کے برابر آ جائیں اولاً تو آپ کی ٹانگیں سیدھی اکڑھی ہوں لیکن ضرورت پر گھٹنوں کو خم دے لینا بھی مناسب ہوگا، یہاں سے اوپر سیدھے کھڑے ہو کر گہرا سانس اندر کھینچے پھر بار بار تکرار سے اس ورزش کو دہرائیے۔

4- دونوں پاؤں کے بل بیٹھ جائیے اپنے دونوں ہاتھوں کو پاؤں کی سائیدوں میں زمین پر رکھتے ہوئے اپنی دائیں ٹانگ کو پیچھے کھینچے گھٹنا زمین پر رکھتے ہوئے پاؤں کو انگلیوں پر سیدھا کھڑا کر لیں تاکہ پنڈلی گھٹنے اور پاؤں کے درمیان انھی رہے گویا آپ ایک ٹانگ پر گھٹنا دبائے بیٹھے ہیں، اور دوسری دائیں ٹانگ پیچھے کی جانب ہے، سر کو اوپر رکھے ٹھوڑی اٹھائے سامنے نظر ٹکائے سانس اندر لیں اور باہر کریں پھر اسی عمل کو کیے دوسری بائیں ٹانگ پر دہرائیں۔

5- اپنی دونوں ٹانگوں کو پیچھے لے جائیں جسم کے وزن کو بازو اور ہاتھوں کے پنجوں کے سہارے اٹھائیں اپنے سر دھڑ اور جسم کو ایک سیدھا ایک خط میں

لے آئیں، نگائیں آنکھیں دونوں ہاتھوں کے درمیان زمین پر گڑی ہوں پیچھے گئی ہوئی ٹانگوں کو پاؤں کے پنجوں کی انگلیوں پر اٹھائے گویا آپ کا سارا وزن ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں پر اٹھا ہوا تلا ہوا ہے، ریڑھ کی تمام ہڈیاں گردن کمر اور پیٹھ سب ایک سیدھ میں اور تناؤ ٹھہراؤ سے وزن اٹھایا ہوا ہے سانس کی ردھم جاری و ساری رکھیں۔

6۔ پانچ نمبر میں آپ سانس اندر لے گئے تھے۔ اب سانس کو باہر نکالتے ہوئے پچھلی ٹانگوں کے دونوں گھٹنوں کو زمین پر ٹیک دیں اور پھر انہیں چھاتی اور ماتھے کو نیچے لے آئیں آپ کے کوہے اوپر اٹھے رہیں، اور پاؤں کھڑے رہیں مگر ان کی انگلیاں اندر کی جانب جھکی رہیں سانس اچھی طرح سے خارج کریں پھر اس سے پہلی پانچویں پوزیشن میں جاتے ہوئے سانس اندر لیں۔

7۔ زمین پر لیٹے پاؤں پیارے آگے سے دونوں ہاتھوں پر سر کندھوں پر اٹھائے دھڑ کو خم دیتے ہوئے پیچھے کی جانب خم جھکاؤ دیں، ٹانگیں جوڑے رکھیں پیچھے کی جانب دیکھتے ہوئے سانس اندر لیں۔

8۔ سانس باہر خارج کرتے ہوئے پیروں کو زمین پر اندر کی جانب رکھیں درمیان سے کوہے اس قدر اوپر اٹھائیں کہ پچھلے پاؤں پورا گلی جانب سے ہاتھ انگلیوں کے نیچے زمین پر ٹکے رہنے سے بازوؤں اور ٹانگوں کی شکل V کی بجائے ۸ اردو کے آٹھ جیسی پوزیشن ہو جائے اپنی ایڑیوں اور سر کو نیچے جانب دبانے لے جانے کی کوشش کریں کندھے جس قدر ہو سکیں پیچھے کی جانب رکھیں اوپر اٹھے نہ رہیں۔

9۔ سانس اندر داخل کرتے ہوئے قدم اٹھا کر اپنا دایاں پاؤں اپنے دونوں ہاتھوں کے درمیان لے جا کر رکھیں دوسری ٹانگ کا گھٹنا فرش پر رکھ دیں اوپر کی جانب دیکھیں ایسے ہی جیسے آپ کے انہی آسن میں چوتھے نمبر پر کیا

تھا۔

10۔ سانس باہر نکالتے ہوئے پچھلی ٹانگ کے پاؤں کو برابر رکھیں کھڑے ہو کر کمر سے نیچے آگے کو جھک جائیں اپنی اپنی ہتھیلیاں ذہن لگا دیں سر گھٹنوں کو چھو رہا ہو جیسے آپ نے انہی آسن میں تین نمبر کو لہے کو لینڈ کر کے جسم کو مکمل طور پر آگے کی جانب جھکایا تھا۔

11۔ سانس اندر کھینچتے ہوئے دونوں بازوؤں کو اوپر لا کر نچلی طرف جھکے سر پر پیچھے کو لہرا دیں جیسے آپ نے دوسرے نمبر پر کیا تھا۔

12۔ اب سانس باہر نکالتے ہوئے آرام سے سیدھے کھڑے ہو جائیں، آپ کے بازو پہلوؤں پر رانوں کے ساتھ لگے ہوں جیسا کہ نمسکار کے لیے ہاتھ جوڑے اور آپ پہلی پوزیشن میں کھڑے تھے۔

سورج نمسکار کی ان بارہ پوزیشنوں کو آپ ترتیب دیتے ہوئے اختیار کریں تو ساری ورزش ایک ہی شمار ہوگی، جبکہ اس کا ہر ایک انداز ایک الگ آسن کے طور پر بھی اختیار کیا جاسکتا ہے۔ دھوپ میں ان سے سانس کے علاوہ جسمانی گرمی لے کر جسم کی برودت ٹھنڈک کو ختم کیا جاسکتا ہے۔ سورج کی دھوپ سولر پاور ہے، آفتابی کرنیں بجلی کی طرح سے کام کرتی ہیں ہماری حیات کو آسان سہل اور آرام دہ بناتی ہیں زندگی بسر کرنے کو جوش و خروش دیتی ہیں۔



چوتھا باب

شعاعوں سے پانی اور تیل تیار کرنے کے طریقے  
 روشنی سے کرنیں اور شعاعیں جھیلنا  
 تیار شدہ تیل سے امراض کا علاج

## دھوپ اور رنگ سے علاج

روشنی دھوپ اور رنگ سے علاج اس اصول پر قائم ہے کہ لہروں کے ذریعہ انسان کے اندر رنگ ٹوٹ کر زندگی بنتے ہیں۔ رنگوں کا درست اور صحیح مقدار میں انسانی جسم میں موجود رہنا اس کی تندرستی کی ضمانت و علامت ہے۔ رنگوں کی بے اعتدالی کسی نہ کسی بیماری کا پیش خیمہ ہے سو ان پر کنٹرول سے امراض کا علاج ہو جاتا ہے۔ ان رنگوں کی کمی کو پورا کرنے یا زیادہ ہو جانے کی صورت میں رنگ کم کرنے کے لیے ہمیں سورج کی شعاعوں یا ان کے مفقود ہونے یا نہ ملنے پر روشنی سے مدد لینا پڑتی ہے، جس سے جسم میں موجود رنگوں کو بدلا جاسکتا ہے یا ان کی زیادتی یا کمی کو اعتدال میں لایا جاسکتا ہے، تاکہ کامیابی ملی رہے۔

### شعاعوں، شمسی توانائی دھوپ سے علاج کا طریقہ

جس رنگ کی ضرورت ہو اس رنگ کی بوتل بازار سے خرید کر اسے خوب اچھی طرح سے صاف کر لیں، اس میں کسی قسم کی میل کچیل ہرگز نہ رہے، ہر قسم کا لیبل اور لگا ہوا کاغذ بھی اچھی طرح سے اتار دیں، اندر باہر سے بالکل اچھی طرح سے صاف کرنے کے بعد اسے  $\frac{3}{4}$  پونا حصہ Distilled Water ڈسٹلڈ واٹر آب مقطر سے بھر میں بوتل کے منہ کو کاک کے ساتھ اچھی طرح سے بند کر دیں، اسے لکڑی کی میز یا چوکی پر ایسی جگہ جہاں پر صاف اور کھلی دھوپ ہو کم از کم تین گھنٹے مناسب ہے چار سے چھ گھنٹے تک اس پر مسلسل دھوپ پڑ سکے پانی کے تیار ہونے کی تصدیق یوں ہو سکتی ہے کہ بوتل کا اوپر والا ایک چوتھائی حصے پر بھاپ کی

طرح کچھ پانی کی بوندیں لگی جمع ہوئی نظر آ جائیں۔ تیار شدہ پانی ایک اونس 30 گرام مرض کی شدت کے مطابق پندرہ منٹ سے ایک گھنٹے وقفہ سے پلائیں دو رنگوں کی ضرورت ہو تو باری باری دونوں پانی الگ الگ وقت پر پلائیں۔

طلوع آفتاب سے ڈیڑھ گھنٹہ بعد سے لے کر غروب آفتاب سے ایک گھنٹہ پہلے تک کا وقت شعاعی علاج کے لیے بہترین وقت ہے، جس قدر کڑکتی دھوپ ہو گی بہتر علاج ہونے کے لیے پانی تیار ہو سکے گا، سو اس کے لیے دن میں دس گیارہ بجے سے شام کے چار بجے تک کا وقت نہایت مناسب اور بہترین رہے گا۔ اس وقت دھوپ کے آڑے مطلوبہ رنگین شیشہ لگا رکھیں اور پانچ سے دس منٹ تک شعاعوں اور کرنوں سے مطلوبہ جگہ جسم پر ریزز کو جھیلیں جسم کے جس حصے پر شعاعیں جھیلنا ہوں، اس حصہ کو کھلا اور رنگا رکھیں اس کا خیال رکھیں کہ جسم پر براہ راست ہوا نہ لگے صرف شعاعوں کی چمک سے گرمی ملے۔

اگر بازار سے مطلوبہ رنگ کی بوتل شیشی نہ مل سکے تو صاف پکے شیشے کی سفید بوتل یا شیشی خرید کر اس پر مطلوبہ رنگ کا ٹرانسپیرینٹ کاغذ لگائیں جو اگر پتوں وغیرہ کے پیکٹوں سے مل جائے گا۔ ان پر خوبصورتی کے لیے اس کاغذ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر کاغذ نہ ملے تو ٹرانسپیرینٹ پلاسٹک شیٹ سے بھی کام لیا جاسکتا ہے اگر شیٹ بھی مطلوبہ رنگ میں نہ ملے تو اس کا حل بھی ہے۔

رات کا وقت ہو یا گھرے ہوئے بادلوں کی وجہ سے سورج کی شعاعیں جھیلنا ناممکن ہوں تو مطلوبہ رنگ کا ساٹھ سے سو واٹ کا بلب لیں اسے جلا کر اس سے شعاعیں جھیلیں اگر مطلوبہ رنگ میں بلب نہ ملے تو عام سفید بلب پر مطلوبہ رنگ کا جلیٹین پیپر چار گنا تہہ کر کے لپیٹ دیں اسے جلائیں اور شعاعیں جھیلنے والی جگہ سے 18 سے 20 انچ فاصلہ رکھ کر پانچ سے دس منٹ تک دن میں دو تین دفعہ شعاعیں اور ریزز مطلوبہ جگہ پر گرائیں۔ روشنی سے گرمی دیں۔

تیار کیے ہوئے یا کیے جانے والے پانی پر کوئی اور روشنی یا رنگ نہ پڑے، ایک رنگ کی شیشی و بوتل دوسری شیشی یا بوتل کے قریب یوں ہرگز نہ رکھیں کہ پہلی کا سایہ دوسری پر پڑتا رہے، ہاں ایک رنگ کی شیشیوں کا باہم رکھنا یا ان کا ایک دوسرے پر سایہ پڑنے میں کوئی مضائقہ و ڈر نہیں۔

جس مقام پر شیشیاں رکھی جائیں وہاں کسی قسم کا گرد و غبار یا دھواں نہ ہو شیشیاں کاک سے مضبوطی کے ساتھ بند رہیں۔

مطلوبہ رنگ دار شیشی یا بوتل نہیں ملی مطلوبہ رنگ کے جلیٹین سپرنڈل سکے یا مطلوبہ رنگ کی ٹرانسپیرنٹ پلاسٹک شیٹ بھی نہ مل رہی ہو تو ایسی صورت میں کاغذ کو رنگین بنانے کا یہ طریقہ ہے۔

### رنگین کاغذ تیار کرنے کا طریقہ

ایک ٹین کا ڈبہ یا کوئی اور برتن جس میں پاؤ ڈیڑھ پاؤ پانی آتا ہو مطلوبہ رنگ کے پانی میں ڈال کر آگ پر رکھیں دو تین ابال دیں لکڑی کے علاوہ کسی چیز کی بنی ٹرے جس کی لمبائی ڈیڑھ دو فٹ اور اس کی چوڑائی سو فٹ تک ہو یہ تیار شدہ رنگدار پانی اس میں ڈال دیں ٹرے ہموار جگہ پر رکھیں اور اسے رنگدار پانی سے ایک یا سو ایک انچ تہہ کے ساتھ بھر دیں۔ اب اس میں سفید ٹرانسپیرنٹ شیٹ یا سفید گڈی کا کاغذ یوں رکھیں کہ اس میں شکن نہ پڑیں اور نہ ہی یہ کسی جگہ سے خشک رہے یعنی اوپر نیچے دائیں بائیں ہر طرف سے رنگدار پانی سے ٹرے میں تر ہو کر رنگ کیڑے کاغذ یا شیٹ اچھی طرح سے رنگ میں ڈوب جائے، ٹرے سے کاغذ بڑا ہو شیٹ زائد ہو تو کاغذ یا شیٹ کو کاٹیں نہیں دوہرا کر لیں دوہرا کیا ہوا حصہ بھی رنگدار پانی میں ڈبو دیں۔ دس سے بیس منٹ تک کاغذ شیٹ کو رنگدار پانی میں بھیکارہنے دیں، پھر کاغذ شیٹ کو ٹرے سے نکالے بغیر اس میں سے رنگدار پانی کسی ڈبے میں نکال کر محفوظ کریں تاکہ وہ دوبارہ ضرورت پر کام میں لایا جاسکے۔ اب

ٹرے میں پڑے ہوئے کاغذ کو سادہ صاف سادہ پانی سے ایک دو مرتبہ اچھی طرح سے دھولیں تاکہ جو رنگ اترنا ہو اتر کر اس کے رنگ اترنے سے محفوظ رکھے، اگر آپ کو اس تیار شدہ کاغذ کو صابن سے دھونا ہے تو صابن کاغذ کو نہ لگائیں بلکہ صابن ملا پانی تیار کر کے صابن والے تیار شدہ پانی سے دھوئیں تاکہ کاغذ پر چٹاک اور دھبے نہ پڑ سکیں۔ ایک اخبار لے کر اس میں دھوئی ہوئی رنگین تیار شدہ شیٹ و کاغذ لپیٹ دیں تاکہ اخبار شیٹ و کاغذ کا پانی جذب کر کے اسے خشک ہونے میں مدد دے۔ اب اس شیٹ کو دھوپ میں خشک نہ کریں سائے میں رکھ کر سکھائیں یا لکڑی کے دو تین انچ موٹے رول پر لپیٹ کر پھر بھی شیٹ کو سائے میں خشک کریں۔ اس خشک شدہ رنگین کاغذ کو آپ دوسرے دن استعمال میں لا سکتے ہیں باوجود احتیاط کے اگر کاغذ میں شکنیں پڑھ جائیں تو پریشان نہ ہوں یہ بوتل پر شیشے یا شیشہ پر لگاتے دور ہو جائیں گی اس طریق سے آپ ہر رنگ سے رنگین کاغذ تیار کر سکتے ہیں اور استعمال میں لا سکتے ہیں۔

برسات کے دنوں میں جب سورج کبھی نکلتا ہے اور کبھی نہیں نکلتا غائب رہتا ہے کبھی ابر آلود رہتا اور کبھی بارش برسنے کی وجہ سے دکھائی نہیں دیتا ہے، اس وقت اس موسم میں یہ دوسرا طریقہ کار عمل میں لائیں۔ جس رنگ کی ضرورت ہو اسی رنگ کی بوتل یا شیشی لیں گو بوتل یا شیشی نہ ملے تو سفید رنگ کی بوتل شیشی پر مطلوبہ رنگ کا کاغذ ٹرانسپیرنٹ شیٹ پر لپیٹ دیں۔ اس رنگین کاغذ سے بوتل شیشی کا کوئی حصہ خالی نہ رہ جائے۔ اس میں ”شوگر آف ملک“ کی دو گرین ٹکیاں حسب قاعدہ بھر کر لگا تار مسلسل پندرہ یوم سے ایک مہینہ تک جب دھوپ نکلے پانچ سے چھ گھنٹے سہمی تو انائی دھوپ میں رکھتے رہیں، ہر چوتھے پانچویں دن ان کو ہلاتے بھی رہیں تاکہ گولیوں پر یکساں طور پر شعاعیں پڑیں وہ اچھی طرح سے سہمی کر نہیں جذب کر سکیں۔ آپ پندرہ روز کے بعد ان گولیوں کو حسب ضرورت استعمال کر سکتے ہیں

جبکہ انہیں ایک ماہ تک شعاعیں اور کرنیں مہیا رکھنا اور بھی فائدہ مند ہوں گی۔

### تیسرا طریقہ

کمرے کے اس رخ اس طرف جدھر سے سورج کی کرنیں شعاعیں دھوپ کی شکل میں اندر آتی ہوں، کمرے کی مختلف کھڑکیوں میں مختلف رنگوں کے شیشے لگوا رکھیں، اور ان پر موٹے دبیز کپڑے کے پردے بھی کھینچ رکھیں۔ اس کمرے میں مریض کا بستر لگا دیں دروازے کھڑکیوں کو بند کر کے اندھیرے کمرے میں اب لٹائے ہوئے مریض پر مطلوبہ رنگ کے شیشے والی کھڑکی سے پردہ ہٹا کر سورج کی ستمسی توانائی لینے کے لیے اس مریض پر آفتابی کرنیں پڑنے دیں باقی کھڑکیوں کے شیشوں پر پردے ہونے کی وجہ سے کمرے میں صرف وہی روشنی ہوگی جس کی رنگت میں مریض کو ضرورت ہوگی۔

مثلاً ایک بخار کے مریض کو نیلے شیشے والی کھڑکی کے پاس لٹادیں۔ اس کا پردہ ہٹا دیں مریض پر نیلے رنگ کی روشنی اور شعاعوں کو دو تین گھنٹہ تک پڑتے رہنے دیں، اور ہر آدھ گھنٹے کے وقفے پر تھرمامیٹر سے مریض کا درجہ حرارت دیکھتے رہیں آپ دیکھیں گے مریض کا بخار کم ہوتے ہوئے اتر جائے گا۔

### چوتھا طریقہ

علاج کے لیے چوتھا طریقہ جبکہ صرف سورج دن کے وقت موجود نہ ہو ابر آلود ہو غائب ہو، بلکہ رات ہو اور سورج سے روشنی لینا ناممکن ہو۔ ایک ٹیبل لیٹ اسٹینڈ پر یوں فٹ کیجئے گا کہ اس میں لگے بلب کی روشنی مریض کے پلنگ بستر پر پڑے جہاں پر اس کے گرانے کی ضرورت ہو ٹیبل لیٹ میں مطلوبہ رنگ کا بلب فٹ کر کے روشنی حاصل کریں۔ اگر بلب مطلوبہ رنگ میں نہ ملے تو اسے مطلوبہ رنگ کے جلیٹین پیپر کی چار تہوں میں لپیٹ کر روشن کر کے روشنی لیں اور اس

کی روشنی میں مریض کو لٹائے رکھیں۔

### پانچواں طریقہ

ڈیڑھ فٹ مربعہ مکعب نما ڈبہ تیار کر لیں، جس کے چاروں طرف روشنی باہر آنے کے لیے سوراخ ہوں، بکس کی زمین لکڑی کی ہو چھت دھات کی ہو، جس سے ریفلیکشن پڑ سکے مناسب رہے گا اس لائٹین نما بکس کے اندر بلب لگا لیں بلب نہ ہو تو تیز روشنی کی شمع و چراغ جلا لیں اس کے تین طرف سے خانوں کو بند کر دیں ایک طرف مطلوبہ رنگ کا شیشہ شیٹ یا ٹرانسپرنٹ کاغذ لگا کر اس کی روشنی مطلوبہ غرض و غایت کے مطابق کام میں لائیں۔

### تیل بنانا چھٹا طریقہ

شعاعیں لینا مشکل ہوں پانی شعاعی کرنوں سے تیار شدہ استعمال کرنے کو جی نہ چاہے تو آپ تیل تیار کر کے محفوظ اپنے پاس رکھ سکتے ہیں، اور اس سے بوقت ضرورت اپنا علاج کر سکتے ہیں۔

مختلف رنگوں کی بوتلوں میں خالص اسی کا تیل کچی گھاتی میں تیار بھر لیں، اس کو چالیس روز دھوپ میں رکھیں بارش یا گہرے بادل کا دن شمار کیے بغیر چالیس روز دھوپ میں رکھیں یعنی جس روز دھوپ نہ ہو سورج نہ چمکتا ہو شعاعیں نکھری نہ پڑ رہی ہوں، وہ دن شمار میں نہ لائیں، اتنے روز مزید بوتلوں کو دھوپ میں رکھیں مختلف رنگین بوتلوں کا ایک دوسرے پر سایہ نہ پڑے، ایک رنگ کی بوتلوں کو ہی ایک جگہ رکھیں تیل تیار ہو چکا۔ اس کو مالش کرنے کے لیے استعمال کریں، صبح و شام پانچ پانچ منٹ اس سے درد و مفلوج و لقوہ والی جگہ پر مالش کریں مالش کھلے ہاتھ سے کرنے کی بجائے دائروں میں کریں۔

سر میں مالش کرنے کے لیے آسمانی رنگ کی بوتل میں تلوں کا تیل تیار

کریں۔ یہ تیل دماغ کو چڑھی گرمی میں مریض کے لیے مفید ہے، ہوش میں رہنے والا اچانک بیہوشی میں آگرے بے سرو پاپا باتیں بکتا ہے اسے آوازیں سنتی ہیں، اور سائے نظر آتے ہیں وہ ڈرتا ہے تنہائی محسوس کرتا ہوا کسی کو ساتھ چلنے اور رہنے کے لیے کہتا ہے۔ وہ اس لیے کہ اس کا دماغ گرمی کی زیادتی کی وجہ سے بے قابو ہو چکا ہے۔ اس کے سر میں ایسا تیل جذب کرانے کے لیے چند منٹ کی مالش سے اس کے ہوش و حواس دوبارہ درست اور ٹھیک ہو سکتے ہیں۔

نیلی بوتل یا شیشی میں تیار کیا ہوا تلوں کا تیل ایسے لوگوں کے لیے بہت زیادہ مفید ہے جو زیادہ کام کرتے ہیں یا دماغی کام کرنے میں ان کا دماغ بھاری اور بوجھل رہتا ہے یادداشت کم ہو جاتی ہے دماغی کمزوری پیدا ہو جانے سے سر کے بالوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں سر درد سر میں کھجلی اور گنجا پن پیدا ہو جاتا ہے، ایسے طالب علم جو باوجود انتھک کوشش کے مضامین یاد نہ رکھ سکتے ہوں دانشوروں کی باتیں ادراک و تفہیم سے انہیں سمجھ نہ آتی ہوں، اور یاد نہ رہتی ہوں۔ ان کے لیے ایسا تیل قدرت کا ایک انمول عطیہ ہے۔ اس کے استعمال سے دماغ کا جما ہوا نزلہ رقیق پتلا ہو کر نکل جاتا ہے، بھاری سر ہلکا پن محسوس کرتا ہے بینائی میں قوت پیدا ہوتی ہے موٹیا بند کا پانی آنا بند ہو جاتا ہے ڈراؤنے خواب آنا دیکھنا بھی بند ہو جاتے ہیں۔

سرخ رنگ کی بوتل میں تیار کردہ تیل ایسے مریضوں کو بہت جلد شفا بخش ہے، جن کو سردی کی وجہ سے جسم کے کسی بھی حصے میں درد لاحق ہو گیا ہو، بینگنی اور نارنجی رنگ کی بوتل میں تیار شدہ تیل سے آتشک اور سوزاک کے زخموں کو سحر الاثر نتیجہ سے افاقہ و فائدہ ہوتا ہے۔ رات کو زخموں کی ٹیس سے چیخنے چلانے والے مریضوں کے زخموں پر ایک دفعہ صرف ایک دفعہ تیل لگانے سے ان کو راحت سے رات بھر سکون کی نیند آتی ہے۔

## انجکشن تیار کرنا ساتواں طریقہ

شیشے کے مختلف رنگین جاروں میں Distilled Water ڈسٹلڈ واٹر کے Ampule امپول رکھ کر ایک ماہ تک روزانہ گیارہ بجے سے چار بجے پانچ گھنٹے تک دھوپ میں رکھتے رہا کریں، یہ پانی انجکشن کے طور پر تیار ہو جائے گا۔ ضرورت پڑنے پر مطلوبہ رنگ Ampule سے ایک یا دو CC سی سی انجکشن لگوائیں ایک ہی انجکشن سے بیماری جاتی رہے گی، مرض کا قلع قمع ہو جائے گا ایک انجکشن سے دوسرے انجکشن کا وقفہ ایک ہفتہ سے کم نہیں ہونا چاہیے۔ بیس پچیس سال پرانے قدیمی درد کے لیے سرخ رنگ کے جار میں تیار کیا ہوا امپول کا ایک ہی انجکشن درد کو فوراً دور کر دے گا انجکشن کا علاج کسی ماہر مشتاق ہوشیار اور مستند معالج سے مشورہ کیے بغیر ہرگز نہ کریں اور نہ ہی کرائیں۔

## آٹھواں طریقہ رنگ دار عینک کا استعمال

آنکھوں کی بیماری میں ان کے دکھنے پر یا آنکھوں کے آپریشن کے بعد کسی قسم کی کمی و خرابی ہو جانے کی وجہ سے آنکھوں کو استعمال کرنے ان سے دیکھنے کے لیے ہلکے آسمانی رنگ یا سبز رنگ کے شیشوں والی عینکیں استعمال کرنے سے مرض دور اور تکلیف میں فائدہ و افاقہ سے نتائج ملتے ہیں۔ عینک لگاتا رہنا استعمال نہ کریں کچھ دیر اس کو اتارے بھی رکھنا اچھا ہے۔ آنکھوں کے حسن نظر اور ساخت کو قدرتی رکھنے کے لیے لگاتار عینک مت لگائیں، لگاتار استعمال سے آنکھوں کے گرد گہرے ہلکے حلقے پڑے نظر آتے ہیں۔

## بار بار کی زحمت سے بچنا

رنگدار شمعوں کی مدد سے بار بار رنگین کرنوں سے پانی تیار کرنے کی زحمت، مصیبت اور تکلیف سے جان چھڑانے کے لیے اور پانی کو دو تین ماہ تک

موثر علاج کے لیے محفوظ رکھنے کے لیے اور اسے دوا کے طور باقاعدہ دوا علاج کے لیے استعمال سے فائدہ لینے کے لیے یہ احتیاط رکھنا کہ پانی کے دوائیہ اثرات ختم نہ ہوں کسی بھی رنگ کی شیشی میں پانی کو دھوپ میں پانچ چھ گھنٹے رکھنے کی بجائے صرف دو گھنٹے تک دھوپ میں رکھیں۔ ہومیو پیتھک طریقہ کار کے تحت اس پانی سے ایک قطرہ سادہ پانی کے سو قطروں میں ملا کر سو جھٹکے دے کر ایک طاقت بنالیں اس دوسرے سو قطروں کے پانی سے ایک قطرہ پانی بھر سے سو قطروں میں مکس کر کے پھر سو جھٹکے دیں ہومیو پیتھک طاقتیں اسی طرح سے بنائی جاتی ہیں، ایسا تیار شدہ پانی دو الگ الگ طاقت تیار ہوا تین چار ماہ تک موثر دوائی اثرات سے کارگر مفید رہتا ہے، یوں آپ مختلف رنگوں کی شعاعوں سے پانی تیار کر کے رکھ سکتے ہیں۔



## تیار شدہ تیل

تیل کو رنگدار شیشی، بوتل یا جار میں ایک ماہ یعنی تیس 30 دن سے لے کر چالیس دن تک دھوپ میں رکھ کر گرمائش دینے سے تیار کیا جاتا ہے، مطلوبہ رنگ میں یہ مختلف نوعیت کے رنگ میں ہونے کے ساتھ ساتھ تیل کی قسم میں بھی اس کا نوع و قسم کے اعتبار سے الگ الگ ہونا ضروری ہے، عام درد کے لیے ایسی یا تلوں کا تیل گھٹنوں کے درد کے لیے روغن زیتون اور کان درد کے لیے سرسوں کا تیل ہر تیل کچی گھانی کا ہونا بھی ضروری ہے تاکہ یہ تیل اپنے بیجوں جن سے یہ نکالا جاتا ہے کی افادیت سے خالی نہ ہو کچھ رنگوں کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ تیلوں کے فوائد یوں رقم ہیں۔

### آسمانی

آسمانی شعاعوں سے تیار شدہ تیل کا استعمال گھبراہٹ سرد درد اور گرمی کو دور کرنے کے ساتھ ٹونسلز گلے کی غدود کی جملہ خرابیوں کے لیے بھی بغیر کسی آپریشن کے مکمل علاج ہے۔ ناک میں غدود کے بڑھ جانے سائی نٹس کا بے انتہا مفید خاص علاج ہے۔

### بینگنی اور جامنی

مردوزن کی پوشیدہ بیماریوں میں خاص کر جریان، پیشاب میں رطوبت کا خارج ہونا، پیشاب کا بار بار آنا زیادہ آنا اور رک رک کر آنا مثانہ کے دیگر امراض اور تکلیف میں بینگنی جامنی شعاعوں سے تیار شدہ تیل کو ریڑھ کی ہڈی،

کمر کے جوڑوں، کولہوں کے درمیان دائروں میں صبح و شام دس دس منٹ تک مالش کریں بہت مفید ہے۔

### سبز رنگ

سبز رنگ کی شعاعوں سے تیار تیل سے عرق النساء جسے لنگڑی کا درد بھی اس لیے کہا جاتا ہے کہ مریض شدید درد سے بے حال ہو کر لنگڑا کر چلنا شروع کر دیتا ہے، ران، کولہ، گھٹنے اور پنڈلی پر صبح و شام مالش کرنا مفید علاج ہے۔

### سرخ رنگ

سرخ رنگ کی شعاعوں سے تیار شدہ تیل گوشت پوست اور اعصاب میں خون کو گرم کر کے حرکت کے لیے متحرک کرتا ہے۔ دوران خون کو رواں دواں کرتا ہے اس لیے اس کا تیل مفلوج شدہ اعضاء پر مالش کرنا فالج کے اثرات کو ختم کرتا ہے، اور متاثرہ عضو پھر سے دوبارہ اپنا طبعی فعل کام انجام دینے لگ جاتا ہے۔

### لاجوردی رنگ

عورتوں کی جملہ پوشیدہ امراض رحم کے اندر ورم زخم ایام کی کمی یا ان میں بے قاعدگی دوران ماہواری درد تکلیف کا ہونا اور سب سے زیادہ عورت کو اس کے بانجھ پن کو دور کرنے میں بہت مجرب و مفید ہے، مردوں میں جراثیم حیوانیہ اولاد کے جراثیم سپرم کی کمی کو دور کرنے کے لیے لاجوردی رنگ کی شعاعوں سے تیار شدہ تیل بہت مفید ہے۔

### نارنگی رنگ

مائلے نارنگی نارنگی رنگ کی شعاعوں سے تیار شدہ تیل کی مالش سے سینے کے امراض سل اور دق دور ہو جاتے ہیں۔ شوگر کے جملہ امراض کے اثرات کو یہ تیل ماؤف و ختم کرتا ہے۔

## نیلی شعاعوں سے تیار شدہ تیل

یہ تیل اپنی افادیت میں بہت بے مثال مفید ہے۔ پھیپھڑوں کی جگہ اس کی مالش سے گلے ہوئے زخم خوردہ پھیپھڑے صحت مند ہو کر اپنی اصل حالت پر آجاتے ہیں پرانے سے پرانا بخار ختم ہو کر مریض کو دوبارہ تازگی بحال ہو جاتی ہے، دل کے پھیلنے اور سکڑنے اور ذیابیطس کے عمل و مرض میں تاثیر الاثر عجیب و غریب مثال رکھتا ہے۔



پانچواں باب

رنگ ان کی کمی و زیادتی اور امراض

## رنگوں کی کمی یا زیادتی سے ہونے والے امراض کا علاج

کتاب میں لکھا بیان کیا جا چکا ہے کہ سورج کی طاقت سولر پاور سٹمسی تو انائی گو ہمیں دھوپ سے ملتی ہے، مگر چونکہ سورج کا تصرف اور کام تو کسی وقت بھی ختم نہیں ہوتا رکتا نہیں رات دن میں لگاتار جاری و ساری رہتا ہے۔ اس کی کرنوں میں موجود سب رنگ دھنک دھنک دھنک قوس قزح کے سبھی رنگوں کی ترسیل کا عمل دخل بھی رہتا ہے۔ ان رنگوں کا ہم تک پہنچنا ایک تو سورج کی شعاعوں اور کرنوں سے ہوتا ہے۔ اگر ان رنگوں میں اعتدال سے ہم تک پہنچنا نہ ہو تو ان کی کمی بیشی کے حساب سے ہم میں مختلف قسم کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہے، جن کے علاج کے لیے کمیافتہ رنگ کی کمی کو پورا کرنا ضروری ہوتا ہے، اور زیادہ مقدار میں ہونے پر زائد رنگ کو تلف کرنا یا اس پر قابو پا کر اس کے مضرت سے بچنا ہمارے لیے ضروری اور علاج ہوتا ہے۔

سو ہم بتا رہے ہیں کہ کس رنگ کی کمی سے یا زیادتی سے کس طرح کی بیماری پر قابو پا کر علاج کیا جا سکتا ہے، جو اگر سورج کی شعاعوں اور کرنوں سے کسی طرح سے حاصل نہ ہو سکے لیمپ دیے یا بلب سے رنگین کاغذوں ٹرانسپرنٹ شیشوں یا جیلٹن پیپروں کے ذریعے مصنوعی طور پر رنگ حاصل کر کے رنگین شعاعیں کرنیں یا روشنی لی جا سکتی ہے، اور ساتھ ان سے پانی تیل اور انجکشن بھی تیار کر کے استعمال

میں لائے جاسکتے ہیں۔

یاد رہے کہ ایک کلر کارنگین پانی پلانے یا دینے کے لیے الگ گلاس اور چمچہ کا استعمال کیا جائے۔ ایک کلر کی شعاعوں کے پانی کے لیے مستعمل گلاس یا چمچہ کسی دوسرے رنگین شعاعوں کے تیار شدہ پانی کے استعمال میں لانے سے پہلے اسے دھو کر خشک کیا جائے یا دو الگ الگ تیار پانی کے لیے الگ الگ وقت پر علیحدہ علیحدہ برتن استعمال کیا جائے۔



## اڑ کر ہوا سے لگنے والے متعدی امراض

جسم میں جلد کی تین پرت رہتی ہیں۔ اس صورت میں ہر جلد کے نیچے دو پرت ہوئے ان میں ایک نہایت نازک اور دوسرا دبیز موٹا ہوتا ہے۔ نازک پرت کے متاثر ہونے سے موتی جھرہ کے موذی امراض لگتے ہیں، اور دبیز موٹے پرت کے متاثر ہو جانے سے مریض کو پھوڑے پھنسیاں داد اور چنبل جیسے امراض لگتے ہیں۔

برقی رو بھی تیل طرح کی ہوتی ہے جس میں سے ایک رو جلد کے پہلے اور دوسرے حصے کو بالکل متاثر نہیں کرتی، دوسری رو صرف دوسرے پرت کو متاثر کرتی ہے مگر پہلی پرت پر اثر نہیں ڈالتی، ان میں سے تیسری رو صرف پہلے پرت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ان سے اسی مناسبت کے ساتھ مرض و بیماری میں شدت یا کمی پیدا ہوتی ہے۔ یہ یاد رہے کہ یوں برقی رو کے اثر انداز ہونے سے پیدا ہونے والے امراض متعدی امراض اڑ کر ہوا کے باعث بھی لگتے ہیں۔ اس لیے مریض کے پاس بیٹھنے سے احتیاط مرض سے بچنے کے مترادف ہے۔

دنیا کا ہر نظام سورج کی شمسی توانائی سے چل رہا ہے، ہم اسی کرہ ارض کے باسی بھی اسی نظام کے تحت زندگی بسر کر رہے ہیں۔ جب ہم پر سورج کی روشنی سے برقی رو پڑتی ہے تو کبھی کبھی کافی ہونے کی بجائے زیادتی سے پڑتی ہے۔ اس صورت میں جلد کے تیسرے حصے پرت سے جلدی بیماریوں کا پیدا ہونا ممکن ہو جاتا ہے جیسے کہ چیچک وغیرہ۔

اگر اعتدال سے کمی کے ساتھ برقی رو میسر آ رہی ہو تو ایسی صورت میں امراض جلد کے دوسرے پرت سے شروع ہوتے ہیں جن کی مثال خسرہ ہے۔ اگر سورج کی شمسی توانائی دھوپ ہمارے جسم تک کم مقدار میں پہنچ رہی ہو تو جسم کے پہلے پرت سے جلدی امراض شروع ہوتے ہیں جن کی مثال موتی جھرہ سے ملتی ہے۔



## تلی، پتہ اور گردے کا کام

تلی

جسم میں ایک خاص رول ادا کرتی ہے۔ خون کے جتنے بھی زہریلے مادے پیدا ہوتے ہیں انہیں جذب کر کے ضائع کرنے پر خون کو صالح اور صالح کردار رکھتی ہے۔ ان کو جذب کر کے ان کی نوعیت ہی بدل ڈالتی ہے۔ انہیں خشک کر کے ختم کر دیتی ہے۔ تلی کی خرابی بھی برقی رو کی کمی سے میسر ہونے پر واقع ہوتی ہے، جس کا تعلق سورج کی روشنی شعاع کرن اور دھوپ سے ہوتا ہے۔

پتہ

جسم میں برقی رو کی کمی دو طرح کی ہوتی ہے، پہلی طرح کی کمی کے باعث تلی خراب ہو جاتی ہے دوسری قسم کی کمی سے ”پتہ“ متاثر ہو کر خراب ہو جاتا ہے، حالانکہ پتہ تلی کی نسبت بہت چھوٹا اور مختصر ہوتا ہے مگر اپنے کام اور عمل کی وجہ سے اہم اور ضروری ہے دورہ خون کے دوران جو ایک خاص قسم کا زہریلا مادہ اس کے اندر سے ہو کر گزرتا ہے، وہ اسے جذب کر کے خشک و ضائع کر دیتا ہے اس زہریلے مادے کو جذب کرنے اور خشک کر رکھنے کے عمل کے لیے بھی برقی رو ہی پیدا ہو کر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس کو جلانے اور خشک کرنے کی قوت وہ برقی روشنی تو انائی سے ہی حاصل کرتا ہے۔

گردے

جسم کے اندر کی ساری خونی مقدار گردوں سے گزرتی ہے۔ گردے خون کے

توازن کو برقرار رکھتے ہیں بہت سی رطوبتوں کو گردے توالتے ہیں، اور اس میں ان کی صحیح مقدار رکھ کر درست و صالح رکھتے ہیں زیادہ اور فاسد مادوں کو خون سے خارج کر کے مثانہ میں پھینک دیتے ہیں، جو پیشاب کے ذریعے سے خارج ہوتے ہیں، لیکن ان کے خارج نہ ہونے پر اور ان کی زیادتی کی وجہ سے گردے یا مثانہ میں ریت اور پتھری پیدا ہو سکتی ہے شکر تولنا بھی گردوں کا ہی کام ہے یہی وجہ ہے شوگر کے دوران پیشاب اور سیکس کی پرابلم کی بیماریاں بھی زیادہ ہو جاتی ہیں۔



## بخار کی اقسام اور ان کی وجوہات

ام الدماغ حرام مغز میں کئی قسم کے خلا بن جانے سے ان میں کسی کسی جگہ برقی رو کا ہجوم بن جاتا ہے، جو مختلف قسم کے بخاروں کا سبب اور وجہ ہوتا ہے۔ اس رو کے ہجوم کا اچانک رنگ بدل جاتا ہے یہی بدلا ہوا عمل ”یرقان“ کہلاتا ہے، جو ایک مہلک مرض ہے بڑھ کر کئی درجات میں جان لیوا و خطرناک ہو جاتا ہے، لیٹے رہنے اور سادہ معمولی خوراک سے ابتداً اس کا علاج بہت آسان ہوتا ہے۔ یرقان سے جسم میں پیلا زرد پن کا ظہور ہونا بھی علامات امراض کا پیش خیمہ ہے، سورج کی کرنوں کو رنگدار کر کے ان سے اس کا بہت جلد علاج ہو سکتا ہے۔

دوسرے نمبر پر ٹائیفائیڈ معیادی لمبا بخار ہے۔ جس کا بدیر رہنا عمومی ہے مگر اگر اس کا درست اور موقعہ پر علاج ہو جائے تو اس سے بہت جلد جان چھڑائی جا سکتی ہے، اور آئندہ کے لیے اس کے ہونے کے خطرہ سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

تیسرے نمبر پر بخار میں ٹمپریچر ایک سو چار درجہ حرارت تک چلے جانے سے چہرہ سرخ ہو جاتا ہے، اور اسی وجہ سے پیشینہ رہنے سے کمر کا نچلا حصہ بالکل بیکار سا لگتا ہے مریض حرکت نہیں کرتا اسے ہلنا مشکل اور دو بھر لگتا ہے وجہ ان تینوں اقسام کے بخاروں کی سورج کی شعاعوں سے رنگین کرنوں کی کمی یا زیادتی ہے۔

جسم میں خلیوں کی جگہ خالی ہوتی ہے تو وہاں پر مخلوط رنگ کی رو پانی بن کر رہتی ہے، جس کے ضائع ہونے یا باہر نکلنے کو راستہ نہ ملنے پر ”گردن توڑ بخار“ آتا ہے۔ یرقان، ٹائیفائیڈ، لال بخار اور گردن توڑ بخار کے بعد ایک ایسا بخار ہے جس

کے ہو جانے کی وجہ سے مریض کا رنگ پیلا سرخ ہو جانے کی بجائے سیاہ ہو جاتا ہے، اسی وجہ سے اس کو ہو جانے والا بخار ”کالا بخار“ کہلاتا ہے مگر بروقت علاج کی وجہ سے مہلک بخار بھی خطرناک اور جان لیوا نہیں رہتا رنگین شعاعوں اور کرنوں کی کمی اور زیادتی کا خیال رکھنے سے ان کا علاج آسان اور سہل ہے۔

یرقان، ٹائیفائیڈ، لال بخار، گردن توڑ بخار اور کالے بخار کے بعد گلٹی کا بخار آتا ہے۔ اس کے زور کے باعث مریض کا ٹمپریچر درجہ حرارت بہت زیادہ ہو سکتا ہے۔ ایک سو چار پانچ نہیں ایک سو دس بلکہ اس سے بھی زیادہ درجہ حرارت ہو جانا ممکن ہے، یہی وجہ ہے کہ کبھی کبھی نتیجتاً اس سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ام الدماغ کے اندر خلا بہت زیادہ واقع ہو جاتا ہے، اور اس میں ہجوم کم رہ جاتا ہے تو اسپائنل کورڈ Spinal Cord ریڑھ کی ہڈی سے جو لگاتار حرارت گرمی لے کر جاتے ہیں۔ ان میں کمی کے باعث حرارت کی مقدار بھی کم ہو جاتی ہے اس وجہ سے کہیں نہ کہیں جوڑ میں گلٹی بن جاتی ہے، جس کی وجہ سے لمحوں سیکنڈوں میں چھوٹے چھوٹے باریک کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں جن کی وجہ سے حرارت ٹمپریچر کا ایک ہی سمت زور ہو جانے سے بخار آتا ہے، جس کا بروقت علاج ہو جانا نہایت اہم ضروری ہے ورنہ جان سے ہاتھ دھونے پڑ سکتے ہیں موت واقع ہو جاتی ہے۔



## یادداشت بیماری نہیں مگر

حافظہ کی کمزوری گو کام کی زیادتی کی وجہ سے شعور لا شعور سے تعلق رکھتی ہے، پھر بھی بسا اوقات چند ہزار خلیوں کی روکا تصرف ختم ہو جانے سے ان میں برقی رو کا تصرف عمل دخل بالکل قطعی ناممکن ہوتا ہے، جبکہ برقی رو کا ناپید ہونا واقع نہیں ہوتا بلکہ اس میں رو کی ترتیب مناسب نہیں رہتی بلکہ وہ بے قاعدہ ہو جاتی ہے، ان خلیوں کے بے ترتیب ہونے کا اثر یہ ہوتا ہے کہ آدمی ایک بات کا تعلق دوسری بات سے قائم نہیں رکھ سکتا جس کی وجہ سے کبھی کبھی اسے شرمندگی کا سامنا ہوتا ہے، یہ ممکن ہی نہیں کہ ایسا معاملہ کبھی نہ کبھی کسی نہ کسی فرد سے عملاً سرزد نہ ہوا ہو، یہ بیماری نہیں مگر ایسا بار بار ہو جانے سے اسے حافظہ کی کمزوری کا نام دیا جا سکتا ہے۔ اجتماعی صحت کا خیال رکھنے سے صالح و تندرست جسم میں یہ بیماری مفقود رہتی ہے۔ رک رک کر ختم ہو جاتی ہے



## دق اور سل

ام الدماغ حرام مغز میں چھوٹے چھوٹے ”خلا“ بن جاتے ہیں۔ ان کی تعداد بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ گلے کے ذریعے یہ خاص قد و قامت کے کیڑے پھیپھڑوں میں اتر جانے میں اپنے تجمیع کی وجہ سے جس بیماری کا باعث بنتے ہیں اسے دق یا سل کہا جاتا ہے، اسی کی وجہ سے کھانسی کی بیماری میں شدت اور زیادتی پیدا ہوتی ہے۔ دق اور سل کا علاج احتیاط میں کھانسی کے ہر قسم کے مرض کا علاج چھپا ہے بلغم کا خروج نہ ہو تو مریض کو سکون نہیں ملتا۔

سورج کی شعاعوں سے رنگوں کا مناسب و غیر مناسب حصول کسی کو صحت مند یا بیمار رکھتا ہے۔ اس لیے کرنوں اور شعاعوں کی ریزز کا خیال رکھنا نہایت اہم اور ضروری ہے تاکہ ہر فرد واحد سکون اور چین سے زندگی بسر کر سکے بلکہ اپنے رہنے سہنے سے دوسروں کو بھی آرام و سکون پہنچا سکے۔



## دل سے کاسمک ریزز کا تعلق

آپ غور کر کے اس بات کو نوٹ کریں کہ دل کی حرکت و جنبش اور پمپنگ پیدائش سے لے کر موت سے پہلے آخری سانس تک کاسمک ریزز کے ذریعہ ہوتی رہتی ہے۔ ان کے متوازن ہونے کی وجہ سے دل ہمہ وقت حرکت میں رہتا ہے۔ ان کا دخول جسم پر مسامات کے ذریعہ سے ہوتا ہے مگر موثر و سودمند اور مفید وہ کاسمک ریزز ہوتی ہے جو دماغ کے مسامات سے داخل ہوئی مہیا ہوں، ان کی بے شمار قسمیں ہیں جو دماغ میں داخل اربوں کھربوں خلیوں کے ذریعہ سے باعمل رہتی ہیں ایسی ہر برقی رو خلیوں سے بن کر ام الدماغ کے ذریعے جسم کو ملتی ہے۔ اس کی درست اور صحیح تقسیم سے آدمی تندرست رہتا ہے کیونکہ ان کی وجہ سے دل خون کو اچھے طریقے سے پمپ کرتا رہتا ہے۔

دل کی لاکھوں رگیں اپنا اپنا کام کرتی ہیں۔ جب ان رگوں میں کچھ رگوں کا کام درست نہ رہے تو ان کے اثر انداز ہو جانے سے اعصاب کمزور ہو کر کام چھوڑ دیتے ہیں، جو بہت سی بیماریوں کا باعث بن جاتے ہیں۔ اس لیے ہر وقت علاج نہایت ضروری ہے۔



## دیوانگی اور پاگل پن کے اسباب

جسم کے ہر حصہ میں خلیوں کا عمل دخل ہے۔ جب آدمی کے ام الدماغ کے اندر ان کے ہجوم سے اکٹھے ہوتا ہے تو ان کو نکلنے کا راستہ نہیں ملتا۔ دباؤ کی بنا پر خلیوں کے اندر کی دیواریں ٹوٹ کر گر جاتی ہیں جس کی وجہ سے کہیں کہیں سے راستہ ضرورت سے زیادہ کھل جاتا ہے خلیوں سے جو رو بنی اس کے یکسر نکل جانے سے وہ صفر کے برابر رہ گئی۔ اس باعث آدمی یک لخت بیٹھے بیٹھے بالکل بے خیال ہو گیا کیونکہ ام الدماغ میں خلا پیدا ہو گیا۔ خلیوں میں ایک سمت رو کا تصرف بڑھ چکا تھا یہاں تک کہ وہ خلیے ہر قسم کی یادداشت اور حافظہ سے عاری و خالی ہو گئے، مریض بار بار پرانے واقعات یاد کرنے کی کوشش کے باوجود انہیں یاد میں نہیں لاسکتا جبکہ دوسری طرف رو کے ہجوم کی وجہ سے دماغ ناکارہ ہو کر کام کرنا چھوڑ دیتا ہے، چنانچہ خلیوں کی رو میں مناسب متوقع ضروری ترتیب نہیں رہتی، ان میں بے قاعدگی پیدا ہو جاتی ہے اب مریض ایک بات زمین کی کرتا ہے اور دوسری آسمان کی کرتا ہے۔ اس کی باتوں میں ربط ضبط نہیں رہتا اسی ایسے شخص کو دیوانہ یا پاگل کہتے ہیں، جس میں پاگل پن کم ہو یا زیادہ ہو اس کی کوئی شرط نہیں پس وہ پاگل ہے، اور علاج اس کا ضروری اور اہم ہے۔



## کہڑاپن

کچھ ریشے اسپائنل کورڈ کو تقویت پہنچا کر ان کو صحت مند رکھتے ہیں۔ ان کو تقویت پہنچانے کا ذریعہ و عمل وہی برقی رو ہے۔ جو دماغ کے خلیوں میں تصرف کرتی ہے۔ اگر ان ریشوں کی تقسیم اور رسائی یکساں و برابر ہے تو آدمی کا سینہ مضبوط رہتا ہے۔ اور اگر یہ تقسیم یکساں مساوی اور طاقتور نہ ہو تو سینہ کی پسلیاں جو اس کی زد میں آتی ہیں کمزور ہو کر نرم پڑ جاتی ہیں۔ وہ ادھر ادھر مڑ جاتی ہیں ان کے مڑ جانے کی وجہ سے کچھ لوگ کہڑے ہوئے نظر آتے ہیں پیدائشی مریض تقریباً لا علاج ہوتے ہیں ورنہ احتیاط اور مستقل مزاجی سے لگاتار علاج سے علاج ممکن ہے۔ سن باتھ کے لیے دھوپ میں بیٹھ کر مختلف رنگین شعاعوں سے کارگر علاج مہیا ہے بلا قیمت ہے، مگر طویل اور لمبا ہے صبر و تحمل سے علاج کی کوشش کریں۔ خدا سے امید رکھنا عبادت بھی ہے علاج بھی ہے۔



## برقی رو کے غیر متوازن ہونے سے ورم آ جانا

خون کے اندر برقی رو جب تک متوازن رہے گی آدمی صحت مند رہے گا کسی وجہ سے بھی اس کے غیر متوازن ہو جانے سے اعصاب اور پیٹھے جو جوڑوں کو سنبھالتے ہیں ان میں قوت کی مقدار کم یا زیادہ ہو جانے کی وجہ سے خرابی پیدا ہوتی ہے۔ یہ مقدار چکنائیوں پر مبنی ہوتی ہے چکنائی بڑھ جائے تو جوڑوں پر ورم آ سکتا ہے۔ اور اگر ان میں چکنائی کم ہو تو ان کی حرکت میں لانے ہلانے کے وقت تکلیف اور درد ہوتی ہے۔ ان سے پٹھوں میں خشکی ہوتی چلی جاتی ہے اور آدمی چلنے پھرنے سے معذور ہوتا چلا جاتا ہے۔

## سرطان (کینسر) اور گل صد برگ

سرطان یا کینسر سے خون کو بہت زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔ اس کے مضرات جن حصوں میں برقی رو کے ساتھ چلے جاتے ہیں۔ ان حصوں کو بے جان کر دیتے ہیں کیونکہ اس کی وجہ سے وہاں ان حصوں میں باریک گول کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ جو دراصل سوراخوں کی صورت میں ہی ہوتے ہیں جن میں برقی رو جذب ہو کر ضائع ہو جاتی ہے گویا ان کیڑوں سوراخوں کی خوراک برقی رو بن جانے سے برقی رو کا اصل مقام تک جانا رک جاتا ہے۔ وہ برقی رو جس میں زندگی میں مصرف ضروری تھا، وہ ان سوراخوں کی خوراک بن کر ان کی نذر ہو جاتی ہے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خوراک کا چھوٹے سے چھوٹا ذرہ فائدہ کی بجائے خون کے نقصان و خسارے کا باعث بنتا ہے۔

اس کا علاج سورج کی شعاعوں کو رنگین کر کے لے لینے سے ہو سکتا ہے، جبکہ گیندے کے پھول کی چار پانچ پتیاں صبح ناشتہ سے پہلے نہار منہ کھا لینے کے آدھ گھنٹہ بعد کھانے کی عادت ڈالنے سے یہ مرض یکسر ختم ہو سکتا ہے۔

گیندے کا چھوٹے سے چھوٹا پھول بھی کینسر کا بہت اچھا علاج ہے کیونکہ گیندے کے پھول میں وہ برقی رو موجود ہے جو سوراخی کیڑوں کی خوراک بنتی ہے۔ اس پھول کی چار پانچ پتیاں کھا لینے سے خون میں دورہ کرنے والی برقی رو کی کافی مقدار سوراخوں کی خوراک بننے سے بچ جاتی ہے کیونکہ پھول کی پتیوں سے بننے والی برقی رو کی قاسم مقام بن جاتی ہے، اور اصلی برقی رو کا اصل کام پورا

ہونے سے مریض کو صحت یابی ملنا شروع ہو جاتی ہے۔ گیندے کے پھول کو گل صد برگ اس لیے کہتے ہیں کہ اس پھول کی پتیاں تعداد میں دوسرے تمام پھولوں سے بہت زیادہ ہوتی ہیں۔ جن کو تعداد میں سو شمار کر کے اس پھول کو صد برگ کہہ دیا جانا شروع ہو گیا۔



## لقوہ کی وجہ و سبب

کبھی کبھی کسی فرد میں برقی رو کا تصرف اس کے چہرے کی طرف ہو جاتا ہے۔ اسی کی وجہ سے اسے لقوہ کا مرض لاحق ہو جانا ممکن ہے مگر یہ یاد رہے کہ اس کا تعلق تنہا ام الدماغ سے نہیں بلکہ لقوہ کا تعلق اعصاب سے بھی ہوتا ہے۔ دماغ کے خلیوں کی درمیانی رو جب ایک طرف زور ڈالتی ہے تو وہ اعصاب کو ٹیڑھا کر چھوڑتی ہے۔ اس ٹیڑھے پن کے اثر سے کان ناک آنکھ اور جبراً متاثر ہو سکتے ہیں، نظر اور بینائی پر بھی اثر پڑ سکتا ہے ناک کی ہڈی بھی ٹیڑھی ہو سکتی ہے، جبرہ کا جو حصہ دانتوں کو سنبھالے ہوئے ہے۔ وہ اثر لیے سارے نظام کو خراب کر سکتا ہے۔ اس رو سے پیشانی کی رو بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ اس لیے لقوہ کے مرض میں علاج سے سستی نہیں کرنا چاہیے بروقت علاج سے شفا اس قدر حاصل ہو سکتی ہے کہ بغیر بغور دیکھے پتہ نہیں چل سکتا کہ اس شخص کو کبھی لقوہ ہوا تھا۔



## ذیابیطس (شوگر) اور جگر میں السر

جگر میں بیک وقت لاکھوں قسم کی برقی روئیں ہر وقت دوڑتی رہتی ہے۔ یہ قدرت نے اس قدر مضبوط اور طاقتور بنایا ہے کہ خرابی کی صورت بھی کم از کم پندرہ سال تک محو شغل و عمل رہتا ہے یکسر بیکار نہیں ہوتا۔ اس میں دیگر ذخیروں کے ساتھ ساتھ فولاد گلائیکوجین ”میٹھاس شیرنی“ کا وافر ذخیرہ ہوتا ہے دراصل شوگر ”گلائیکوجین ہی جسم کے لیے سب سے بڑی طاقت اور قوت ہے۔ اس کے اندر جو برقی رو گزرتی ہے تو وہ زائد اور بیکار خلیوں کو الگ کر دینے سے خون میں صحت مند خلیے شامل کر دیتی ہے۔

سو جگر کے اندر ”السر“ کا ہو جانا ممکن ہے جس کا سبب غذا و کھانا ہے۔ بار بار اور زیادہ کھانے سے معدہ خراب ہو کر اچھا قوام نہیں بناتا جگر اس خرابی سے متاثر رہتا ہے کیونکہ جگر کا تعلق براہ راست پیٹ اور آنتوں سے ہے۔ ان آنتوں میں قدرت کاملہ نے ایک خاص پرزہ ”لبلبہ“ لگایا ہوا ہے، جس کے ہاتھ جسم کی صحت کو برقرار رکھنا ہے یہی عضو جسم ہے، جو حسب ضرورت انسولین Insolin بنا کر جگر کو مہیا کرتا ہے۔ انسولین کی کمی یا زیادتی سے شوگر ذیابیطس کا مرض لاحق ہو جاتا ہے، اور اس کا تمام جسمانی اعصاب پر اثر پڑتا ہے کیونکہ خون کا ہر جگہ ہر عضو میں دورہ رہتا ہے۔ اس لیے اس کی صحت و خرابی سے اعصاب و عضو متاثر ہوتے ہیں، چنانچہ جگر کی درستی سے کئی قسم کی بیماریاں دور ہو سکتی ہیں بہت بڑھتی ہوئی شوگر جب یک لخت کم ہو جاتی ہے تو وہ بھی خطرناک ہوتی ہے۔ اس لیے کھانے پینے میں احتیاط رکھیں تاکہ ”لبلبہ“ سے اعتدال کے ساتھ شوگر جگر کو خون کے لیے ملتی رہے اور آپ صحت یاب رہ سکیں۔

## مرگی کا مرض

ہمارا جسم اربوں کھربوں خلیے رکھتا ہے۔ جب ان خلیوں میں برقی رو کا تصرف ہوتا ہے تو یہ ایک رو کی صورت اختیار کیے ایک دوسرے سے ٹکراتے ہیں۔ اس ٹکراؤ سے انگنت بے شمار رنگ بنتے ہیں۔ انہی رنگوں کا نام وہم و گمان و خیال رکھا جاتا ہے، یہی کیفیات ہمارے دماغ میں وارد ہوئی رنگوں کا تنوع ہے، یہ انواع و اقسام کے وہم کبھی جب اپنی حدوں سے باہر نکلنا چاہتے ہیں تو راستے مسدود اور بند پاتے ہیں، یوں ان کے نہ نکلنے کے باعث اور وجہ سے ام الدماغ میں بہت سی روئیں جمع ہو جاتی ہیں۔ وہ جمع ہونے سے اور بھی ایک دوسرے کی رکاوٹ کا باعث ہو کر راستہ روکتی ہیں باہر جانے یا اندر آنے والے تمام راستوں پر بہت زیادہ ہجوم خود ایک رکاوٹ ہوتا ہے۔

اس رکاوٹ اور ہجوم کے باعث اور وقت پر اگر مریض کے سامنے پانی آ موجود ہو تو اس کی بند شعاعوں میں کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے، یہی حالت ”مرگی“ کے دورے کا سبب بنتا ہے جس وقت تک ہجوم بہتات میں رہے گا مرگی کا دورہ آدمی کو بیہوش رکھے گا، دروازے اور راستے کھلنے سے روؤں کے ہجوم میں جب کمی آنا شروع ہوگی تو مریض کو ہوش آنا شروع ہو جائے گا اعصاب مفلوج ہو چکے تھے سو آہستہ آہستہ حرکت میں معمول پر آئیں گے۔

پانی نظر آنے کے علاوہ اور بھی بہت سے حالات مرگی کے دورے کے باعث ہو سکتے ہیں، جن سے مرگی کا دورہ پڑ سکتا ہے۔ اس صورت میں جلد سے جلد

دروازوں راستوں سے برقی رو کے ہجوم کا کم ہونا ضروری ہے کیونکہ دیر تک ایسی حالت میں مریض کا رہنا خطرے سے خالی نہیں رہتا۔ مریض دھڑام سے زمین پر گر سکتا ہے۔ اس کے گرنے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ دماغی رواجصاب پر اپنا کام چھوڑ دیتی ہے۔ مرگی کے مرض کی ایک شناخت یہ بھی ہے کہ مریض کی آنکھوں کی پتلیاں اپنی جگہ سے تھوڑا بہت اوپر کو ہٹ جاتی ہیں۔



## ”ہارٹ فیلیئر“ حرکت قلب کا بند ہونا فالج اور پولیو کے سبب

برقی رو جس وقت ام الدماغ سے گزرتی ہے تو کسی وجہ سے اس رو کے درمیان کومک ریز Cosmic Rays آجائے۔ جو کم از کم اپنی اصلی جگہ سے چار پانچ انچ ہٹ کر ہو تو اس کا حملہ یک لخت دل پر ہوتا ہے، جسے ہارٹ فیلیئر Hart Failure حرکت قلب بند ہو جانے کا نام دیا جاسکتا ہے۔ ایسے مریض کے موت سے بچ جانے کے بہت کم امکان ہوتے ہیں۔ یہ کاسمک ریزز جب دہنی طرف چار پانچ انچ ہٹی ہوئی ہوں تو برقی نظام پورے کا پورا تباہ ہو کر رہ جاتا ہے، دائیں طرف کندھے سے لے کر پاؤں تک اثر انداز ہوتا ہے۔ اسی اثر کے نتیجہ کو فالج کا نام دیا جاتا ہے اور یہی وجہ پولیو کا سبب بھی ہے، بروقت فالج کا علاج کر لینے سے تندرستی آسانی سے حاصل کی جاسکتی ہے۔ علاج غلط اور علاج میں تاخیر سے دونوں سے مشکلات پیش آسکتی ہیں علاج ناممکن ہونے کا ڈر خوف رہ سکتا ہے۔



## ہنسلی کا ٹوٹ جانا

ہنسلی کہلانے والی ہڈی گردن کے ارد گرد اس روکی گزرگاہ ہے، جو ام الدماغ سے چلتی ہے چنانچہ اس ہڈی کے ٹوٹنے سے ام الدماغ کے ریشوں میں خرابی و نقص پیدا ہو جاتا ہے اس نقص کو سوائے ہڈی کی بندش کے دور نہیں کیا جاسکتا، کیونکہ اس کی بندش اور درستگی کے بعد ہی روکی گزرگاہ پھر سے اپنی جگہ دوبارہ قائم ہو سکتی ہے۔

اس مرض میں نیلی شیشی میں ایک ماہ دھوپ میں رکھا تیار کیا ہوا تیل بہت مفید علاج ہے ہڈی میں گرہ نہ پڑے تو اچھا ہے۔ یہ گرہ ہاتھ پاؤں سے کام کرنے والوں کو تو نقصان نہیں پہنچاتی مگر دماغی کام کرنے والوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ گرہ کی تحلیل جس قدر ہوتی جائے گی دماغی کارکردگی میں بہتری ہوتی جائے گی گرہ کا مطلب ہنسلی کی ہڈی کا ہموار نہ جڑنا اور نیچے رہ جانا ہے۔



مفید و مضر غذائیں

اور

بیماریاں

## ذائقے اور غذا میں مختلف اشیاء کا کھانا

ہمارے کھانے پینے کی ہر قسم کی غذا اور مشروبات میں کل چھ ذائقے ہیں۔

کڑوا۔ ہوا+ آکاش	میٹھا۔ زمین+ پانی	پھیکا۔ ہوا+ پانی
کھارا۔ زمین+ آگ	تیکھا۔ ہوا+ آگ	کھٹا۔ پانی+ آگ

انہیں ہم اس لیے کھاتے پیتے ہیں کہ ہمارے پانچ عناصر کو اپنا کام جاری رکھنے کے لیے قوت ملتی رہے۔ ہماری روز مرہ کی غذا میں ان تمام ذائقوں کا توازن سے ہونا ضروری و اہم ہے سبزی اور معدنی نمکیات میں سے ہر ایک کا ہمارے جسم پر اثر انداز ہونا، اور خاص نتیجہ مرتب کرنا اہم خاصیت ہے۔ ان کے استعمال سے ہمارے جسم میں زیادہ یا کم حرارت پیدا ہونے سے برقی رو کے بہاؤ میں خلل پیدا ہونے لگتا ہے کبھی مسلسل سردی کی وجہ سے جسم سے زیادہ مقدار میں پانی خارج ہو جائے تو "H+" میں اضافہ ہو جاتا ہے تو جسم میں "الکلی" کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس سے جسم میں خامی و خرابی پیدا ہوتی ہے، جس میں موجود +VE اور -VE کے تناسب کو PH کہتے ہیں۔ ان کا تناسب +6.5 اور -6.5 کے درمیان رہنا ضروری ہے کیونکہ ان کے باہم توازن و تناسب میں فرق آ جانے سے موت واقع ہو سکتی ہے، PH کو تناسب برقرار رکھنے کا کام PONS یونز کرتا ہے، جس کو فعال رکھنے کے لیے متوازن غذا کھانا ضروری ہے جو برقی قوت کے بہاؤ میں باقاعدگی رکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے، چنانچہ ہمیں خوراک اور غذا میں ذائقوں پر بھی نظر رکھنی چاہیے تاکہ ان کے اعتدال سے جسم

میں صحت کا احتیاطی طور پر قائم رہنا برقرار رہے۔

جب جسمانی نشوونما مکمل ہو جائے بھوک لگنے لگے تو جسمانی مزاج سے ہم آہنگ پھل سبزیوں کا استعمال کریں، جو سورج سے حاصل کردہ قوت شمسی توانائی کا ذخیرہ ہے، مختلف وقت میں مختلف پھلوں سبزیوں کو خوراک و غذا میں رکھیں ایک ہی قسم کو بار بار اور زیادہ کھانا صحت کے خلاف اور مضر صحت ہے۔



## مفید و مضر غذائیں اور بیماریاں

غذا اور خوراک سے معدے اور معدے کی آنتوں میں طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان کے علاج اور ان سے بچنے کے لیے کھانے پینے میں اجتماعی ہدایات کا خیال رکھنا چاہیے۔

بازار کے پے نمک، مرچ، مصالحوں استعمال نہ کریں کیونکہ یہ خالص نہیں ہوتے۔ ان میں ملاوٹ کے باعث یہ اپنی افادیت کھو چکے ہوتے ہیں۔ تلی ہوئی تیز مصالحہ دار غذا و خوراک استعمال نہ کریں۔ دیر ہضم غذا بڑا گوشت مت کھائیں، باسی چیزیں اور فریج میں بہت دیر کی رکھی ہوئی چیزیں نہ کھائیں کیونکہ ان سے ان کے وٹامن ختم ہو چکے ہوتے ہیں، اور یہ اپنی تازگی کھو چکے ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر تازہ کٹا ہوا گوشت کئی گھنٹوں تک کھلی ہوا و فضا میں رکھ چھوڑیں تو وہ خراب نہیں ہوگا جبکہ فریج سے نکلا ہوا گوشت ایک گھنٹہ کے وقت سے بھی کم وقت میں اس میں "تعمش بو" پیدا ہو جائے ثبوت یہ ہے کہ گوشت میں سٹرانڈ بو موجود تھی، جو ٹھنڈک اور ٹمپریچر کی وجہ سے ظاہر نہ تھی، جب اس نے اپنی ٹھنڈک کھودی تو فوراً اس کی اصل حالت ظاہر ہو گئی۔ گڑ، تیل اور کھٹائی کی زیادتی سے دودھ کی بخ ٹھنڈی بوتل سے معدے میں غلاظت پیدا ہوتی ہے..... پچیس اور آنتوں کے دیگر امراض کے وقت زیر زمین زمین کے اندر پیدا ہونے والی نباتات و سبزیات کھانا مفید نہیں۔

ادرک، ادرک کا اچار، سبز گول مرچ کا اچار، لیموں کا پرانا اچار خرفہ پالک

اور سرسوں کا ساگ، ہرا سبز دھنیا، توری، ٹڈے، کدو کا سالن اور کچنار وغیرہ کا کھانا  
آنٹوں کے امراض میں مفید ہے۔

لہسن کی تری چھیل کر مغز نکالیں اسے نکل جائیں پیٹ درد بھی ختم ہو گا بلڈ  
پریشر بھی بند ہو گا..... شلغم کے سالن میں اس کا شوربہ استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔  
ٹماٹر اور پیاز سے مکس پیسٹ بنا کر کھائیں۔

پھلوں میں میٹھا آم، انجیر، مربہ، بیل گری اور سیب گاجر کا مربہ کھائیں۔ ترش  
انار کا شربت آڑو، انناس، پیپتہ، جامن، فالسہ، سنگترہ، لوکاٹ لیموں کا چھلکا اور  
ناشپاتی معدہ اور آنٹوں کو قوت و طاقت بخشتے ہیں کبھی پیٹ پھول جاتا ہو، سرد پینہ  
آتا ہو یا غشی کے دورے بھی پڑ رہے ہوں اور ساتھ میں لرزہ و سردی سے بخار آ  
جاتا ہو، اس کی وجہ معدہ میں خون یا دودھ (بلغم کا جم جانا) ہوتی ہے۔ اس کے  
فوری علاج کے لیے خشک پودینہ یا پودینے کا عرق شکر ملا کر پلانا دینا چاہیے، نمک  
ملا کر بھنے ہوئے چنوں کا سفوف دینا بھی اچھا ہوتا ہے..... ادراک، لہسن، سیاہ مرچ  
کا اس وقت استعمال معدہ کی رطوبت کو کم یا خشک کرنے میں مدد دیتا ہے۔



## مرض استسقاء میں مفید و مضر غذا

اس مرض میں پانی کا زیادہ پینا اور نمک کا زیادہ استعمال مفید نہیں ہے، جبکہ غذا میں چولائی کے ساگ کے ساتھ جو کی روٹی، کرپلا، موٹھ کی دال، کچنار تازہ، گرے فروٹ، چکو ترے کارس، گاجر کا اچار، سرخ چاول کا استعمال رکھیں۔

استسقاء کے مرض میں اونٹنی کا دودھ بہت ہی زیادہ مفید ہوتا ہے۔ ایک چھٹانک چنے کالے ایک پاؤ پانی میں ابالیں پانی نصف رہ جائے تو یہ پانی مریض کو پلائیں سورج کی طرف پشت پیٹھ کر کے بیٹھے دھوپ کی تپش لینا بھی بہت مفید رہتا ہے یہ بھی علاج ہے۔



## خون کی کمی اور کمزوری اعصاب

کلیجی کا پانی اور اس کا گوشت، بکرے کا مغز اور اس کے پائے، میتھی کا ساگ اور لوکی، ٹڈے، کدو، چلغوزہ، چھوہارے، اخروٹ، بادام، دودھ کی بالائی پنیر اور پھلوں کا رس نہایت مفید اشیاء ہیں۔

زود ہضم اشیاء کھانے میں رکھیں تاکہ معدہ و جگر پر بوجھ پڑے۔ معدہ نظام انہضام میں اور جگر خون کے بنانے میں اپنا اپنا اچھا رول ادا کر سکیں بہتر فعال رہیں۔



## تپ وق اور سسل

جگر، معدہ کی خرابی سے مستقل کمزوری کے باعث جسم میں بخار اور توڑ پھوڑ رہتی ہے اسے سانس لینا بھی دشوار رہتا ہے۔ غم و تفکرات کے ساتھ گندی و گرد آلود فضا میں رہنا سخت محنت و مشقت کے ساتھ نشہ آور اشیاء اور تمباکو کے استعمال سے ثقیل اور تیز مصالحہ دار غذائیں کھانے سے یہ مرض لاحق ہوتا ہے۔

بھوے باتھ کا ساگ، کدو، ٹنڈے، لوکی، کرم کلمہ، پیٹھا، سیب کارس، مٹر، مچھلی، چوزہ، بکری کا دودھ اور شہد کھانا مفید ہے۔

وق اور سسل کے ایسے مریض جن کو دودھ ہضم نہ ہوتا ہو۔ ان کے لیے لونگ قرنفل چوبیس گھنٹے تک پانی میں رکھنے کے بعد نکال کر سائے میں خشک کرنے کے ان کا سفوف یعنی پوڈر بنائیں۔ انہیں دودھ پینے سے پہلے ایک لونگ کے برابر سفوف منہ میں ڈالتے رکھنے کے بعد دودھ پلائیں دودھ ہضم ہو جائے گا۔ ان ایسے مریضوں کو روغن زیتون، پھلوں کارس اور ہاف بوائل انڈے بھی مفید رہیں گے۔



## جگر کے جملہ امراض

اکثر امراض جگر بڑھتی ہوئی حدت و گرمی کے باعث لاحق ہوتے ہیں، اس کی گرمی کو متوازن کرنے کے لیے انناس، سنگترہ، انگور، سیب، بادام اور لیموں کا استعمال مفید ہے۔ کمزوری معدہ کیلئے استعمال سے دور ہوتی ہے کیونکہ یہ بدن کو شافی کافی غذاء مہیا کرتا ہے، اور جگر کو بھی قوت بخشتا ہے۔

سوزش جگر کی کمی کے لیے انار کارس بہت مفید ہے۔ ہاتھو، خرفہ اور سرسوں کا ساگ، کدو کریلہ، لیموں کا استعمال سبزیوں سے اور ساتھ میں آڑو، جامن، شہتوت، فالسہ اور گنا پھلوں کا استعمال مفید ہے۔ تندرست بکرے کی تازہ کلیجی سے تیار شدہ پختی اور ترخ کا پینا کھانا مفید ہے۔

ہر وہ چیز جو جگر کو گرمی دے۔ ایسے پھل یا سبزیاں، لہسن، زعفران، سرخ تیز مرچ، گرم مصالحے جگر کے امراض میں غیر مفید اور مضر ہوتے ہیں۔



## کڈنی یعنی گردے کی بیماریاں

گردہ کی کمزوری میں آم خاص کر مفید ہے۔ پستہ بادام بھی نافع و شافی ہیں۔ اس مرض میں چلغوزہ اور انگور مقوی گردہ ثابت ہوتے ہیں۔ شلجم اور بھتوے کا ساگ ترکاری میں مولیٰ کا نمک اور ہنگ علاج میں مفید ہیں۔

گردوں میں ناقص فضلہ پک کر جم جاتا ہے جو پتھری کہلاتا ہے۔ گردوں کے فعل کام میں رکاوٹ کھڑی کر دیتا ہے۔ لیموں، پیاز اور ترخ کارس پانی عرق اس ناقص مواد کو خروج باہر نکالنے میں مدد دیتا ہے، اور گردوں کے فعل کام میں اچھی تحریک دوبارہ سے پیدا کر دیتا ہے۔

تیز مرچ گرم مصالحے دار غذائیں نہ کھائیں، جھینگا، چائے، کافی، تلی ہوئی مچھلی، بڑے گوشت اور دیگر گرم خشک اشیاء تکہ کباب کے کھانے سے پرہیز کریں، ٹماٹر کا استعمال بھی چھوڑ دیں۔



## بواسیر ہر قسم

تمام بادی اور ثقیل اشیاء کے ساتھ پالک، جھینگا، مچھلی، چائے، کافی، انڈا، تیز مرچ، اور گرم مصالحہ دار خوراک سے پرہیز رکھیں، خشک خوراک کی بجائے شوربہ والی غذا کھائیں۔

کریلا، سبز لہسن، ہاتھو کا ساگ، مولی، شلجم، خربوزہ کے ساتھ ساتھ بکری کا دودھ بادی بواسیر کے لیے مفید ہیں۔ اگر ”خونی بواسیر“ ہے تو چولائی کا ساگ، کچنار، توری کی ترکاری پیٹ، امرود کے پھل، ترنج کا شربت اور گائے کا دودھ مفید ہے۔ چاکلیٹ اور سٹرابیری فراولہ کس دودھ بھی بہتر ہیں۔ پاخانہ نرم اور پتلا آنا چاہئے تاکہ مقعد میں جراثیم سے موٹے سے سبز بنیں، پیٹ سے گیس اور یا بسیت خشک پن دور رہے، پاخانہ کا روزانہ دو دفعہ آنا بہتر ہے مگر ایک دفعہ نہ آنا نقصان دہ ہے۔



## ذیابیطس (شوگر)

اس مرض میں تمام میٹھی اشیاء کا کھانا پینا مضر ہے۔ ایسی اشیاء جن میں نشاستہ کی مقدار زیادہ ہو، ان کو بھی غذا کے طور پر لینا کھانا سخت منع ہے۔ جبکہ مفید غذاؤں میں گائے کے دودھ کا وہی، کریلا، ٹماٹر، چنے اور ناریل کا پانی، سویا بین، چنے اور بھوسی کی روٹی، مچھلی، ابلے ہوئے انڈے اور پنیر کا کھانا مفید ہے۔ پیاس کی صورت میں پھاڑے ہوئے دودھ سے میسر شدہ پانی کا پینا اچھا ہے۔ شوگر کا علاج ہے۔

گرم مزاج لوگوں کے لیے قندھاری انار کا استعمال مفید ہے، جبکہ موسم سرما میں یا سرد مزاج کے لوگوں کے لیے چلغوزے کا استعمال فائدہ مند ہے۔ انگور اور جامن بھی نہایت مفید ہیں۔ کھانا پیٹ بھر کر نہ کھایا جائے تاکہ لبلبہ سے مناسب انسولین جسم کو مہیا ہو سکے۔



## حرکت قلب یعنی اختلاج قلب

خون کو گاڑھا کرنے والی یا یکسر گرم اشیاء قابض اور گیس پیدا کرنے والی غذائیں کھانا سخت منع ہے، کیونکہ اس کی وجہ سے دوران خون کا مسئلہ بگڑ جاتا ہے۔ سب سے پہلی ضروری چیز یہ ہے کہ مریض کو جسمانی اور ذہنی آرام و سکون مہیا کریں، پھر بڑے بڑے کشتہ جات کی جگہ انار، انگور اور سیب کا زیادہ کھانا روٹین میں رکھیں، چیری، انناس، سنگترہ اور شنقا لو مفرح اور مقوی قلب پھل کھانے کو دیں۔ آملہ و گاجر کا مربہ، بادام کا شربت صبح و شام کھلانے پلانے کا اہتمام کریں، کشمش، خشک انگور، پختہ امرود اور چقندر کے ساتھ ساتھ کدو کھیرا حسیار بھی مریض کی خوراک میں اسے استعمال کرائیں، ان سے حرکت قلب مناسب اور قوی رہتی ہے، دن کا زیادہ پھڑکننا دھڑکننا اختلاج قلب کنٹرول میں رہتا ہے۔ خون کو پتلا رکھنے کے لیے نرم سادہ غذائیں شوربہ والی کھائیں خشک تکہ کباب کھانے سے پرہیز کریں۔



## حمل کے وقت حاملہ اور بچے کی حفاظت

حاملہ عورت کو غذا میں زود ہضم چیزیں تازہ پھل اور سبزیاں اور دودھ کا استعمال رکھنا چاہیے کبھی کبھی سرکہ کا استعمال بھی اسے مفید رہے گا کشمش بھی مفید ہے، مگر تازہ انگور حاملہ کے لیے ایک بہت بڑی نعمت ہے۔ اس کا ہر روز بلا ناغہ کھلانا اسے عشی، چکر، مروڑ، اچھارے اور قبض سے محفوظ رکھتا ہے۔ جو بچے کو بھی درست اور ٹھیک بلا کسی بیماری کے پرورش کرنے میں مدد دیتا ہے۔

حاملہ کو احتیاط کرنی چاہیے کہ وہ بوجھ نہ اٹھائے، سیڑھیوں پر زور زور سے خود کو جھٹکا دے نہ چڑھے، اچھلنے کودنے سے پرہیز کرے، دست لانے والی دوا اور پھل سبزی نہ کھائے مباشرت سے کچھ پرہیز رکھے۔ گرم مصالحہ دار غذا پیٹ بھر کر فل کھانے، سیاہ تل، کھجوریں اور کونین کھانے سے مکمل پرہیز رکھے۔ ان سے گیس، قبض، پچیش اور مروڑ سے بچت رہے گی جو بچے کے لیے ایک بہتر احتیاط ہے۔ کھانا شور بہ آمیز ہو تکہ کباب سے پرہیز کریں۔



## ایام حیض اور ماہواری

ماہواری میں بے قاعدگی ہو، یا پانی جانے کا مرض لیکوریا ہو۔ اس مریضہ کو بھوسی کی روٹی، انڈے کی زردی، دودھ، مکھن، بند گوبھی، سلاد، گاجر، پالک، لوبیا، چقندر کھانے میں مفید ہے کیونکہ اس میں حیاتین E کی کافی زیادہ مقدار میسر آتی ہے۔ پھلوں میں انگور، ناریل، اخروٹ اور خوبانی کے ساتھ پستہ، مغز بادام اور کشمش کا کھانا بھی مفید ہے ”نیلی شعاعوں“ سے تیار شدہ اسی کا تیل ریڑھ کی ہڈی کے جوڑ، کولہوں کے درمیان مالش کے طور پر ملنا مفید ہے۔

حیض کی کمی خون کی کمی سے ہوتی ہے۔ اس کے لیے تازہ پھلوں اور گنے کا رس، کلیجی کا پانی، گوشت اور کلیجی کی نیچنی، چقندر اور جامن کا عرق مونگ کی دال، سرسوں کا ساگ، تازہ ناریل کا پانی، انناس، سیب، جامن اور گاجر شلغم کا اچار مفید ہے۔

اگر حیض مقدار میں زیادہ آتا ہو تو ایسی صورت میں اسے کچنار پکا کر کھلائیں، کپے ہوئے سادہ چاولوں کی چھ، گاجر، آملہ کا مربہ اور دیگر ایسی اشیاء کھانے کو دیں جن میں حیاتین E اور K زیادہ ہوں۔

ایام کی بے قاعدگی میں بہت ٹھنڈی اور ترش اشیاء سے پرہیز کریں، ایام کی کمی کی صورت میں بھی ٹھنڈی اور بادی ثقیل اشیاء سے پرہیز کریں، اور ایام کی زیادتی میں گرم بادی اور پھل اشیاء کے کھانے سے پرہیز کریں۔



## سیلان الرحم، لیکوریا

پانی کا خروج رہنے سے کمزوری اور اکتاہٹ کے علاج کے لیے مریضہ کو کھٹی بادی تیز گرم اشیاء سے پرہیز رکھ کر دودھ، کیلا اور تازہ پھلوں کے رس کا پینا زیادہ مفید ہے۔ فرج میں پیشاب کے بعد دوا لگائیں تاکہ یہ خشک اور غیر مرطوب ہو۔ رحم کے پاس اندر گولی رکھیں، فالٹو چربی اور متجاوز پانی یکبارگی خارج ہو جائے، اور بار بار پانی کا گرنا بند ہو جائے۔ اس مرض سے عورت کے چہرے پر ہلکے اور آنکھوں کے گرد سیاہ دائرے پڑ جاتے ہیں۔ کمزوری اور نقاہت بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ حمل کی صورت میں ابارشن بچے کے ضائع ہونے کا خدشہ ڈر اور خوف بھی رہتا ہے۔



## ماں سے بچے کو کم دودھ ملنا

رات کے وقت بچے کی ماں کو ایک چمچ چینی کھانا مغز بنولہ کپاس کے بیج آدھ تولہ باریک پیس کر ڈیڑھ پاؤ دودھ میں ابال کر کھیر کا روزانہ کھا لینا بہت مفید ہے۔ ان سے پستانوں کی نشوونما میں کمی رہ گئی ہو تو بکری کی کھیری پکا کر کھلائیں۔ پھیپھڑے کا گوشت بھی مفید ہے۔ سفید زیرہ بھون کر اس کا سفوف کسی صورت میں کسی بھی طرح سے کھالیں۔ اس کے علاوہ گائے کا دودھ شہد ملا کر پینا، گاجریں، خربوزہ کھانا، خربوزے کے بیج پیس کر اور سفید تلون کا دودھ کے زیادہ پیدا کر لینے کے لیے مفید ہے۔

گرم مصالحے دار کھانے خشک تکیہ و کباب اور خاص طور پر مسور کی دال کھانا شیر خوار بچے کی ماں کے لیے بہت مضر ہیں۔

## جریان، احتلام اور سرعت انزال

کھٹی، مصالحہ دار، تیز نمک، مرچ والی غذائیں تلی ہوئی مرغن خوراک نہ کھائیں۔ قابض اشیاء نہ کھائیں اچار بھی کھانا منع ہے۔

سبزی میں لوکی، کدو، ٹڈا، توری، بھینڈی، پھلوں میں آڑو کھائیں۔ آم کا بھور جو پھولوں کی صورت میں ہوتا ہے، روزانہ ایک تولہ دودھ کی کچی لسی کے ساتھ کھانا نہایت مفید ہے۔ تالمکھانہ، موصلی سیاہ و سفید طباشیر، نگرہ، سنگھاڑے کا آٹا، کوزہ مصری کے ساتھ چھان پیس کر صبح کے وقت ناشتہ سے پہلے کھائیں، منی جس قدر گاڑھی ہوگی مرض رک جائے گا امساک سے ٹھہراؤ تناؤ میں فرق پڑے گا۔



## جلدی بیماریاں

ہر قسم کا گوشت، سرخ مرچ، کٹھنی اور گرم چیزیں کھائے بغیر بسین کی روٹی بغیر نمک پھینکی کھائیں بہت کم نمک مرچ کے ساتھ اروی کا سالن اور بھینڈی کا شوربہ بنا کر کھائیں، بکری کا پھیکا دودھ پیئیں، ہر روز علی الصبح نہار منہ ناشتہ سے پہلے سادہ پانی کے ایک گلاس میں ایک چمچہ چائے والا کس کر کے پیئیں، ہر قسم کے جلدی امراض میں افاقہ ہوگا۔ قبض نہ ہونے دیں پیشاب بھی کھل کر آنے دیں۔



## رعشہ، فالج اور لقوہ

خالص شہد دو چمچ پانی کے ایک کپ میں گرم کر کے جوش دیں۔ ٹھنڈا کر کے مریض کو پلائیں۔ پیاس کے وقت بھی یونہی تیار شدہ پانی پلائیں۔ تازہ مالٹے اور انگور کارس پینا بھی مفید ہے۔ رعشہ کے لیے خرگوش کا گوشت سیاہ مرچ کے ساتھ پکا کر کھائیں۔ فالج اور لقوہ کے لیے لہسن اور اورک کا مربہ کھانا جائفل کا چوسنا دو تین تولہ مغز اخروٹ کھانا چلغوزہ، پہاڑی پودینے اور شہد کے ساتھ ملا کر کھانا مرغ کے گوشت کی یخنی پینا، کریلا انڈہ، چھوہارے، کھجور، ہنگ اور ویسی اجوائن کا مناسب کھانا بھی مفید ہے۔

لقوہ اور فالج کے مریض کھٹی چیزیں نہ کھائیں، میٹھائیاں، شربت اور ثقیل چیزوں کا استعمال نہ کریں۔ نمک، آلو چنا، چاول اور ہر قسم کی چکنائی سے پرہیز کریں۔

## یادداشت اور حافظہ

بے سکونی، بے آرامی، ذہنی انتشار اور نیند کی کمی کے باعث مضر اثرات سے بچئے، ریاچ پیدا کرنے والی سبزی اور پھل مت کھائیں، سرخ مرچ، کھٹی ثقیل تیز مصالحہ دار اشیاء بھی نہ کھائیں۔

غذائیں، تندرست بکرے کا بھنچہ، مغز نیم بریاں، گاجر کارس اس کا خلوہ، اخروٹ، کشمش، انجیر، بھنے ہوئے کانلے چنے چبائیں۔ سیب، آملہ اور اورک کا مربہ، تیتڑ بیڑ اور چڑے کی یخنی، انڈے کی زردی، مرغ کا گوشت نیم برشت کھانا مفید ہے۔ زود ہضم اور شوربہ والا سالن کھائیں۔ قبض نہ ہونے دیں تاکہ گیس دماغ کو نہ چڑھے۔

## مالچولیا، جنوں، دماغی خشکی اور ذہنی کمزوری

بھیڑ کا گوشت، بھیڑ کا دودھ، بکرے کا مغز، کھانے میں کدو، پستہ، پیٹھا، تربوز، کھیرا اور پنہ دانہ کے بیجوں کی گریاں یعنی ان کے مغز بادام اور اخروٹ کا استعمال کسی بھی صورت میں ہوا درک، کریلا، کدو، سبز دھنیا، شکر قند اور سویا بین کھانے میں سبزیات کا استعمال پھلوں میں انناس، شہتوت، ناریل، کشمش، سنگترہ اور انگور کا استعمال مفید ہے، جبکہ نیند نہ آنے کی تکلیف میں چائے، قہوہ، کافی اور تمباکو سے سخت پرہیز کریں سرخ مرچ کی جگہ سیاہ مرچ وہ بھی مناسب کھائیں، تیز نمک مرچ اور مصالحہ دار خوراک بھی نہ کھائیں۔ سر پر نیلے رنگ کی شیشی میں تیار شدہ تیل سے صبح و شام مالش کریں۔



## پتہ، گردے اور مثانے کی پتھری

پتھری کے ہر مرض میں مولی اور اس کا نمک، مولی کا ساگ، پیاز کا عرق اور پانی، تربوز کا پانی، خربوزہ، ککڑی اور ان کے بیج، ہاتھو کا ساگ، پالک کا ساگ اور نمین سے پانچ لٹر تک روزانہ پانی پینا اور کھانا مفید ہے، پتہ کی پتھری کے لیے روزانہ ایک سیب کا کھانا خاص طور پر سبز رنگ کا سیب کھالینا مخصوص اور خاص علاج ہے۔ چکنائی والی ہر چیز اور تلی ہوئی ہر چیز کے کھانے سے مکمل پرہیز کریں۔ پیشاب آور سبزی اور پھل کھائیں تاکہ گردوں کی صفائی ہوتی رہے۔



## گٹھیا

منقہ، گری یعنی خشک ناریل، اخروٹ کریلے کی ترکاری، باجرے کی روٹی کا کھانا اس مرض میں بے حد مفید ہے۔ لہسن چھیل کوٹ کر دودھ میں مکس کر کے کھویا بنا لیں، بیٹھا ڈال کر حلوہ تیار کریں۔ صبح و شام کھانے سے پہلے تین تین ماشہ کھانا اس بیماری کا خاص علاج ہے۔

گٹھیا کے مرض کے وقت مریض کو مچھلی کا گوشت اور انڈے کھانا بالکل ترک کر دینا چاہیے۔ خدا کی طرف سے جب صحت مل جائے تو پہلے کسی پرندے کا گوشت کھایا جائے، پھر مچھلی پھر بکری اور آخر پر گائے بھینس، کا گوشت بتدریج مرحلہ وار کھانا شروع کریں۔

مگر صحت یابی کے بعد گردے، تلی اور کلیجی ”جگر“ کا کھانا کافی دیر تک چھوڑنے رکھیں۔ جوڑوں اور گھٹنوں میں لچک پیدا کرنے کے لیے خوراک و دوا کا اہتمام کریں۔

## دمہ، ضیق النفس

سانس کی ہر بیماری میں خاص کر دمہ کی تکلیف کے دوران گرد و غبار سے پاک صاف کھلی فضا و ہوا میں رہ کر کیکڑے کی بیجی یا روزانہ ایک کیکڑے کا گوشت چالیس دن کھانا مکمل اور صحت مند علاج ہے، مگر ٹھنڈی، کھٹی اور گیس بنانے والے پھلوں اور سبزیوں کا استعمال، ثقیل اور دیر ہضم اشیاء کا کھانا بھی چھوڑنا ہوگا، تاکہ معدہ میں گیس کی پرابلم نہ ہو کیسٹریک کھانسی کا سبب نہ بنے۔

## بلڈ پریشر

بلڈ پریشر دو قسم کا ہوتا ہے ہائی "زیادہ" یا "لو" کم ہائی بلڈ پریشر میں لہسن کا زیادہ استعمال بہت مفید ہے، زود ہضم کھانا کھانا مفید ہے۔

آملہ، گاجر مرہ، چھاچھ، مکھن نکلی ہوئی لسی، لوکاٹ ترش، انار اور ایلچی مفید ہے۔ LOW بلڈ پریشر کی صورت میں تازہ پھلوں کا تازہ رس، گنے کا رس، کلیجی کا پانی اور اس کا گوشت، گوشت کی بخنی، جامن اور چقدر کا عرق، دودھ وغیرہ کا استعمال اچھا ہے۔ اگر دودھ ہضم نہ ہو سکے تو اس میں الاچی خورد سبز اور زعفران ڈال کر گرم کر کے پییں، خشک چھوارے اور تازہ سنگترے کھانا بھی مفید ہے۔

ہائی بلڈ پریشر میں ثقیل، دیر ہضم غذا اور زیادہ نمک سے پرہیز کریں۔ لو بلڈ پریشر ٹھنڈی اور ٹھنڈی تاثیر رکھنے والی سبزیاں اور پھل نہ کھائیں۔

## یرقان، پیلیا، پیٹائٹس

پیٹائٹس کی ہر قسم کے مرض کے ہونے سے یرقان اور پیلیے کا ہو جانا پہلی سٹیج ہے، پیٹائٹس اور جگر اور پیٹائٹس تنگی اور سختی کو کہتے ہیں، گوجگر کی خرابی تنگی کا مرض ہوا۔ اس سے چہرے اور جسم کا رنگ زرد پڑ جاتا ہے، اسی کو یرقان یا پیلیا کہتے ہیں، گرمی تاؤ بھی اسی بیماری سے متعلق ہیں۔ اس میں ابلی ہوئی سبزیاں، گاجر اور گنے کا رس تازہ پھلوں کا رس لیموں کی سکینجین، ترش انار اور پیاز اور مولی کا اچار خوراک میں رکھنا مفید ہے۔ گھی تیل میں تلی ہوئی تمام اشیاء و بالائی سرد شیر، گرم چیزیں اور گرم بخنی سے پرہیز اختیار کریں۔

ساتواں باب

وید شنید

اور

تجربات

## اپنے پرانے کیے تجربات پڑھ سمجھ کر عمل و تجربہ کی دعوت کے لیے

پانی بات سنتا سمجھتا اور اس پر عمل کرتا ہے

اللہ تعالیٰ کی خاص عنایت سے صحرائے عرب مکہ میں چشمہ آب زمزم ابن ابراہیم علیہ السلام و حضرت حاجرہ کے لیے جاری ہوا، جو آج تک جاری و ساری ہے۔ اس سے نکلتا ہوا پانی اس قدر رواں دواں ہوا کہ ممکن تھا کہ اس کی بہتا پوری روئے زمین پر پھیل جاتی، مگر ام اسماعیل علیہ السلام نے اس وقت کی عبرانی زبان میں پانی کو ”زمزم“ رک رک کا حکم دیا جسے پانی نے سنا، اور سن کر تابع فرمانی میں حکم کی تعمیل کی اور رک گیا، پانی کے اسی حکم براری کی وجہ سے اس کا نام بھی ”زمزم“ ہی مشہور و معروف ہو کر رہ گیا، سمجھ آئی پانی بات سنتا ہے اسے سمجھتا ہے، اور اس پر تعمیل میں عمل بھی کرتا ہے۔

اس زمزم کے پانی میں اپنی حفاظت خود ہی کرنے کی اہلیت بھی موجود ہے۔ پانچ ہزار سال سے پرانا یہ آبی ذخیرہ اپنے ذائقے میں تازہ بہ تازہ ہے، وہی پہلے سا ذائقہ جوں کا توں آج بھی موجود ہے۔ انچاس سال تک کے عرصہ میں تجربہ ہو چکا ہے اس کا رنگ بلکہ گیلن کا رنگ نہیں بدلا اس میں زنگ پیدا نہیں ہوا۔ اس میں کیڑے مکوڑوں کے پیدا ہونے کا کوئی اندیشہ نہیں ہوتا اور نہ ہی اسے کسی قسم کی

دوائی کی ضرورت تحفظ یا تقدم کے طور پر رہتی ہے۔ جب اس پانی کو کسی دوسرے سادہ پانی میں ڈالا جاتا ہے تو یہ اسے بھی محفوظ صاف و شفاف رکھتا ہے۔ اپنے جیسا بنا چھوڑتا ہے۔

اس پانی کے ایک قطرے کا بلور معدنی چمکدار جوہر رکھنے میں منفرد و بے مثال ہے، لیبارٹری اور ریسرچ سے ثابت کیا جا چکا ہے کہ زمزم کے خواص میں تبدیلی ناممکن ہے۔ اس میں ملا ہوا پانی اس کی تاثیر لے کر زمزم بنا نظر آیا ہے کیونکہ یہ دوسرے ملاوٹ والے پانی کی طاقت اثر لینے کی بجائے اس میں اپنی ذاتی تاثیر پیدا کر کے اسے ”زمزم کے رنگ میں رنگ کر خود جیسا ہی زمزم بنائے رکھ دیتا ہے۔

ری سائیکلنگ سے بھی اس کے بلور میں کسی قسم کی تبدیلی واقع نہیں ہوتی۔ اس میں سننے سمجھنے اور پھر اس پر عمل کرنے کی خوبی موجود ہے۔ حضرت حاجرہ کی بات سنی اور پھر اس پر عمل کر کے ایک حدود میں رہا محدود ہو گیا۔ زمزم کی اس شنیدگی، فہمیدگی، امر و نواہی کی تعمیل میں بالیدگی کا۔ آج کے عام پانی پر تجربہ ثابت کرتا ہے کہ تمام مخلوقات، جمادات و نباتات اور دیگر اشیاء کی طرح سے پانی بھی اثر قبول کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اس میں شعور و احساس موجود ہے ثابت کیا جا چکا ہے کہ لیبارٹری کے ٹیسٹ میں بسم اللہ پڑھ کر دم کرنے سے پہلے اور دم کرنے کے بعد اسی پانی کے ذرات اور بلور میں طاقت پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے یہ سادہ پانی بھی کافی دیر تک صاف شفاف اور خوش ذائقہ رہنے کے قابل رہتا ہے۔

جیسے بسم اللہ پڑھنے سے کھانا پانی میں برکت پیدا ہوتی ہے، ایسے تسمیہ کے علاوہ دوسری قرآنی آیات کی تلاوت کے اچھے اثرات سے مختلف بیماریوں میں

علاج اور وہ بھی مفت کی سہولت لی جاسکتی ہے۔ کلام الہی کے نور انوار سے بسم اللہ کی وجہ سے اشیاء نور سے منور ہو کر بیماری کی ظلمت اور اندھیر کو دور کر کے بیمار کو تندرست اور تندرستی بخشتی ہیں۔



## پچیش کا مریض

پچیش کا ایک مریض جو نہایت بد حال، نحیف و نزار تھا، زرد رنگ کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی آدھ آدھ اونس کی آدھ آدھ گھنٹے کے بعد تین خوراک سے صحت یاب ہو جانا مریض کو سحر انگیز علاج تھا۔



## طریق ہومیو پیتھک زمزم سے متاثر

ہومیو پیتھک میں علاج کے طریق کار کا زمزم کی خوبی اور صلاحیت سے گہرا تعلق ہے بلکہ ہومیو پیتھک کے ڈاکٹر حضرات نے مریض کے لیے ڈوز خوراک تیار کر لینے کا فن زمزم کے طاقتور بلور سے ہی سیکھا ہے۔ قطرہ مقدار میں چھوٹا بڑا ہلکا یا بھاری ہو سکتا ہے مگر وہ پہچانے اور انداز میں کیسا بھی ہو ویسی ہی قدر میں خیال اور جانچ لیا جائے، اور اپنے سے سو گنا زائد مقدار میں لینا ہوتا ہے۔ ایک تولہ سو تولہ میں اور ایک گلاس سو گلاس کی تعداد کی مقدار میں لے کر اسے سو جھٹکے دیے جاتے ہیں۔

### پہلی خوراک

زمزم کا ایک قطرہ عام سادہ پانی کے سو قطروں میں ڈال کر سو جھٹکے دیئے پر پانی کا بلور اپنی طاقت سے طاقتور بنا کر میں ملنے والے پانی کو خود جیسا طاقتور قابل علاج پانی بنا لیتا ہے۔ یہ پہلی خوراک ہے۔ جو دوسری خوراک سے طاقت میں زیادہ ہوگی۔

اب اس میں ایک قطرے سے سو قطرے تیار کیے ہوئے پانی سے ایک قطرہ پھر لے کر مزید سو سادہ پانی کے قطروں میں ملا کر سو جھٹکے دے کر پانی کو محفوظ کر لیں، یہ دوسری خوراک کے لیے تیار شدہ پانی پہلی خوراک سے طاقت میں کم ہو گا مگر عام پانی سے طاقتور اور قابل علاج دافع امراض بطور دوا بہت بہتر رہے گا۔

یہ بات یاد رکھیں

1- زمزم بنفس نفیس انچاس سال تک خود محفوظ رہ سکتا ہے کسی سادہ دوسرے پانی میں مکس ہونے کی صورت میں اسے بھی محفوظ رکھ سکتا ہے۔

2- اس کو جس میں ملایا جاتا ہے۔ اس کو اپنے رنگ میں رنگ کر اپنی خوبی سے نوازتا ہے۔

3- جس عام پانی میں زمزم ملا دیا جائے وہ عام پانی بھی کافی دیر تک مصفا اور مشفارہ سکنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

4- جیسے زمزم شفا یاب ہے ایسے ہی جس پانی میں زمزم ملا دیا گیا ہو وہ بھی شفا یاب ہوگا۔

5- تاثیر کم ہو سکتی زیادہ استعمال سے زیادہ بھی لی جاسکتی ہے مگر تاثیر ختم ہو جانا ممکن ہی نہیں۔

انہی اصولوں پر اور زمزم کی خوبی و صلاحیت کے ساتھ ساتھ ہو میو پیٹھک کے اصول و قوانین کے تحت آپ بھی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی ایک گنا مقدار کو سو گنا مقدار میں ڈال کر اسے سو جھٹکے دے کر پانی کی پہلی خوراک تیار کر کے اپنے پاس علاج کے لیے دو تین ماہ تک کے لیے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ یہ پانی دوسری کم مقدار کی خوراک میں ہوگا۔

دوسری خوراک

آپ نے کسی بھی رنگ کی رنگین شعاعوں اور کرنوں سے تیار شدہ پانی کی ایک مقدار کو سو مقدار میں دوسرے سادہ پانی سے تیار کیا۔ اب آپ اس پانی سے ایک خوراک پانی میں اسے سو خوراک کے مقدار کے سادہ پانی میں ملا کر سو جھٹکے دے کر اپنے پاس پانی کی دوسری مقدار جمع رکھ سکتے ہیں۔ یہ پانی تیسری کم مقدار کی

خوراک میں ہوگا پہلے آپ نے سورج کی رنگین شعاعوں کرنوں سے پانی تیار کیا یہ پہلے نمبر پھر آپ نے ایک خوراک سے سو خوراک تیار کیں یہ دوسرے نمبر پر پھر آپ نے اس دوسرے نمبر والے تیار شدہ پانی سے خوراک لے کر پانی تیار کیا، یہ تیسرے نمبر پر کم خوراک میں ہوگا۔

حدیث رسول کریم ﷺ ”بخار کی حدت زمزم سے دور کرو“ یہ فرمان رسول حکیم و کریم و رحیم ہے، جب آب زمزم سے بخار کی حدت کم ہو جاتی ہے تو بیمار کا بخار ٹوٹ جاتا ہے اور اسے آرام آ جاتا ہے وہ تندرست ہو جاتا ہے۔ فقہاء و علماء کے اجتہاد سے اور ان کی ترغیب یقین زمزم سے بخار کا علاج ہوتا رہا، اور جہاں پر زمزم میسر نہ ہو وہاں عام سادہ پانی سے بھی یہی رزلٹ اور نتیجہ حاصل ہوا، زمزم کے پانی کے استعمال کی ترغیب نے تصوراتی طور پر عام پانی کو بھی با تاثیر بخار کا معالج کے تجربہ میں علاج بنا دیا۔

بخار کی حدت و زیادتی میں پانی سے گیلی کی ہوئی پٹیاں یا گدیاں ماتھے پر رکھنا یا سر پر برف کی ٹکور کرنا بخار میں گرم پانی سے نہانا پیشاب آور دوا کے ساتھ پانی کا زیادہ پینا تا کہ پیشاب کے وافر زیادہ آنے سے مضرت خارج ہوں، جسم و بخار کی گرمی کم ہو یوں حدیث و قول رسول پر عمل سے افادہ و علاج ملتا ہے۔

جب سولر پاور سورج کی شمسی توانائی دھوپ سے کرنیں، شعاعیں اور روشنی نہ مل سکے تو ہم موم، تیل گیس، یا بجلی وغیرہ کے دیے شمعوں، بلب اور لیمپوں سے روشنی حاصل کرتے ہیں ایسے ہی جب اصل زمزم نہ مل سکے تو اس کی جگہ نقل بطور اصل سادہ پانی سے فائدہ اٹھائے جانے میں کیا حرج و مضائقہ ہے۔

ہمزاد اور ول پاور

خود کی ول پاور پر کنٹرول کر لینا خود اعتمادی کا حصول ہے۔ اس سے آپ میں جرأت، طاقت اور برداشت کا بے بہا خزانہ پیدا ہو جاتا ہے، جو آپ کو ہر

احساس کمتری اور بیماری سے دور رکھنے میں خاص رول ادا کرتا ہے۔ آپ اپنے ہمزاد کو جو بھی پیغام دینا چاہیں وہ قبول کرتا ہے، اور اس کے جواب میں بیماری و پریشانی کو دور کر کے راحت و سکون مہیا کرتا ہے۔

### کینسر، سرطان

جیسے پانی سننے سمجھنے کے بعد حکم کی تعمیل کا اختیار رکھتا ہے، ایسے کچھ امراض اور بیماریاں بھی سننے سمجھنے اور عمل میں بااختیار ہیں، خاص طور پر ”کینسر، سرطان“ ایک بااختیار مرض ہے۔ جو سنتا ہے جو اس رکھتا ہے۔ اس لیے اس سے کرب اور نفرت کی بجائے دوستی کر لینا آفیت حاصل کرنا۔ ہے ایسے مریض جو کچھ دیر کے لیے سو سکتے ہیں، وہ سونے سے قبل تنہائی میں اپنے مرض کینسر کو خوشامد سے خوش کریں کہیں کہ ”بھائی تم بہت اچھے ہو بہت مہربان ہو مہربانی سے ہمیں معاف کر دو کہ ہماری بیماری ختم ہو جائے“ ہمیں آرام آ جائے“ یہی الفاظ ایک صحت مند اپنے بیمار عزیز و اقارب مریض کے لیے بھی ادا کر سکتا ہے کہہ سکتا ہے کہ ”بھائی تم بہت اچھے ہو بہت مہربان ہو یہ آدمی بہت پریشان ہے اس کو معاف کر دو“ تو وہ مریض کے مرض سے اسے چھوڑ دینے میں دوست داری کا ثبوت دیتا ہے۔

### پھول پیش کرنا

دوستی اور محبت میں ایک دوسرے کو پھول خاص طور پر سرخ گلاب پیش کرنا محبت اور دوستی کی تقویت کا عمل تصور کیا جاتا ہے۔ اس سے باہم تعلقات عناد و نفرت کے بغیر انس و حب کے لیے پختہ ہوتے ہیں۔

جیسے بالخصوص گلاب کا پھول محبت کی علامت ہے ایسے ہی ”کینسر“ کے لیے گیندے کا پھول مریض کو نفرت و دشمنی کی بجائے الفت و مودت مہیا کرنے کا نشان ضمان ہے۔ اسی وجہ سے گیندے کا چھوٹا سا پھول بھی کینسر کا مکمل علاج ہے،

گیندے کے چھوٹے سے پھول میں بھی وہ برقی رو موجود ہوتی ہے، جو بیماری میں سوراخوں کی خوراک بن کر اصلی برقی کو ضائع ہونے سے بچاتی ہے کیونکہ یہ گیندے کے پھول کی رو قائم مقام اصلی رو بن کر کام کرتی ہے مریض کی مرض ”کینسر“ کو گیندے کے پھول کے پیش کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ علی الصبح کچھ کھانے پینے سے آدھ گھنٹہ پہلے اس گل صد برگ گیندے کے پھول کی چار پتیاں روزانہ بلاناغہ کم از کم چالیس روز اور اس سے زیادہ کی ضرورت اور صورت میں مرض سے نجات تک کھلائی جائیں محبت کا یہ باہم رشتہ صحت کے نتیجہ کے ساتھ مریض پر ظاہر ہوگا۔

### سند علاج

رنگوں سے علاج کی سند کے لیے سرٹیفیکیشن حاصل کرنے کے لیے غالباً کوئی باقاعدہ سرکاری ادارہ کسی جگہ موجود نہیں، مگر رنگوں کے استعمال خود اپنی شہادت آپ ہیں کبھی کبھی شعوری طاقت سے لاشعوری طاقت زیادہ موثر کرشمہ و کرامت کا باعث ہوئی خود کی سند ہوتی ہے۔

مستقل طور پر نتائج پذیر تجربات و شواہد رنگوں کے استعمال کی ترغیب و ترویج بن کر ایک روز ایسا ضرور لائیں گے جس روز اور وقت رنگوں سے علاج کے طور پر شعاعوں ریز روشنی کو درس و تدریس کے طور پر لے لیا جائے گا۔

چھپاکی، چیچک، خسرہ میں مریض کو سرخ لباس اس لیے پہنایا جاتا ہے تاکہ لال لباس کی خفتہ گرمی سے مریض کو حدت ملنے سے اس کا مرض اندر سے نکل کر باہر جلد پر آ کر ختم ہو جائے۔ پیشاب کے لیے اور کے پرابلم میں بینگنی رنگ کا لباس کیوں مفید ہے عام گرم دوائیں سرخ گلابی اور براؤن رنگ کی گولیوں میں ہوتی ہیں کیوں؟ یا سردی کو دور کرنے والے انجکشن میں سرخ رنگ کا پانی استعمال ہوتا ہے۔

رنگ دار لباس پہننے والوں کو شخصیت میں ہی زیب و زینت نہیں دیتا بلکہ اس کو صحت مند رکھنے کے لیے بھی خاص رول ادا کرتا ہے، لباس سے چہرے کے خدو خال پر ہو جانے والے اثرات سے شخص کا فطرتی و طبعی مزاج ظاہر ہو جاتا ہے۔ اس کے مگزر و ششدر اور خوش و خرم ہو جانے کا پتہ چلتا ہے ایسی تمام مشہودات کسی نتیجہ خیز سند کی سند ہیں۔

### لباس کا رنگین ہونا

جہاں پر رنگین شعاعوں کے استعمال سے علاج مروجہ و ثبوت یافتہ ہے، وہاں پر رنگین کپڑوں کے پہننے سے بھی علاج ہو سکتا ہے یہ بھی پایہ تکمیل سے ثبوت شدہ ہے ایک مریضہ سات سال تک امید سے حاملہ نہ ہو سکی ایام کم تھے، اور دن بدن فریب موٹی ہوتی وزن میں زیادہ ہو رہی تھی دیکھا تو نوٹ ہوا کہ وہ سبزی مائل رنگ کے کپڑے پہننے میں زیادہ استعمال کرتی تھی اسے سبز یا سبز گون رنگ کے لباس سے منع کر دیا گیا تا کید الال گلابی سرخ اور جامنی رنگ کے لباس پہننے کی نصیحت کی اس نے ایسا ہی کیا صرف لباس میں رنگوں کی تبدیلی سے وہ اگلے تین مہینوں میں حاملہ ہو کر نعمت فرزند سے مالا مال ہو گئی۔



## کمرے کا رنگ و روغن اور پردوں کے تبدیل کرنے پر بیٹی کا ہونا

ایک دوست کے گھر میں جانے کا اتفاق ہوا۔ ان کی دس سال پہلے شادی ہو چکی تھی مگر وہ خدا کی نعمت اولاد سے محروم تھے، کہنے لگے علاج و احتیاط کی ہر تدبیر کے باوجود اولاد سے محرومی ہو رہی ہے ڈاکٹر حکیم سب ہی کی رائے بھی ٹھیک ہے مجھے حیرانی کی بجائے سبب محرومی اولاد کا یقین ہو گیا، میں نے دیکھا کہ شوہر نامدار سلیٹی آسمانی رنگ کے لباس میں ملبوس رہتا ہے، اور لڑکی سڈول ہونے کے باوجود سبز نیلے اور کالے رنگ کے لباس کا بہتات سے استعمال کرتی ہے۔

اوپر سے گھر کے اندر بھی سبزی یا سلیٹی مائل وائٹ وائٹڈ سفیدی و رنگ سے دیواریں مزین تھیں گھر کے دروازے کھڑکیاں سفید تھیں جبکہ پردوں کے کپڑوں کا رنگ نیلا تھا۔

میں نے مرد کو لال شرٹ کے ساتھ بینگنی پتلون اور پیلے رنگ کی بنیان پہننے کی تاکید کی اس کی بیوی کو کثرت سے سرخی، بینگنی زعفرانی اور پنک رنگ کے لباس پہننے کو کہا ہر لباس شلواری کے اندر جامنوں رنگ کا انڈرویر پہننے کی بھی تاکید کی۔

کمرے کا رنگ پنک یا سرخی مائل پردوں کا رنگ اسی مناسبت سے سرخی مائل یا براؤن کرنے رکھنے کو کہا اللہ تعالیٰ نے اگلے تین ماہ میں حامل ہونے کی امید دی اور وقت مقررہ پر اللہ نے چاند سی بیٹی عطا فرمائی۔

## زہریلا کھانا

ناقص زہریلا کھانا کھانے سے گھر کے سبھی افراد شدید متلی تے اور منہ سے جھاگ آنے کی وجہ سے جسم کی گرمی کھور ہے تھے، فوری طبی امداد سے وہ بچ گئے۔ ان میں سے ایک نوجوان جس کا جسم سن ہوتا چلا جا رہا تھا۔ اس کے منہ سے جھاگ ملا پانی خارج ہونے کو بند نہیں ہو رہا تھا۔ اس کے علاج کے لیے اس کو سرخ رنگین شعاعوں اور زرد رنگین شعاعوں کا تیار شدہ پانی پندرہ پندرہ منٹ کے وقفے سے باری باری دیا گیا۔ دل کی حرکت دھڑکن ٹھیک اور معقول ہونے کو ایک گھنٹہ لگا، جس کے بعد جسم میں ٹھنڈک کی بجائے گرمی پیدا ہو گئی۔ اس کی فالج کی حالت رک کر بدلنے لگی دو تین گھنٹوں میں لڑکے کے منہ سے لیس اور جھاگ دار لعاب نکلنا بھی بند ہو گیا۔



## پیشاب کی نالی کا درد پیشاب کا بار بار آنا اور پتھری

ایک نوجوان بچے کی پیشاب کی نالی میں بہت شدید درد تھا، اسے جامنوں رنگ کی ایک اونس تیار شدہ پانی کی خوراک سے آدھے گھنٹے میں ہی آرام ملا۔ تجربہ کے بعد پیشاب جل کر آنے پر جلدی جلدی حاجت کی صورت پر پیشاب کی نالی میں کئی مریض بھی بینگنی رنگ کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی ایک ایک اونس خوراک سے رو بصحت ہوئے۔

مثانہ کی پتھری کے علاج کے طور پر نارنگی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی ایک ایک اونس خوراک کے طور پر مریض کو دیا گیا۔ پتھری ٹکڑے ٹکڑے ہو کر پیشاب کے ذریعے باہر نکل گئی، جبکہ پیٹ میں مروڑ، شدید درد، قونج، گیس، اچھارہ اور انتڑیوں میں موجود ہوا کے لیے بھی مریضوں پر نارنگی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی پلانے سے فائدہ حاصل ہوا۔



## کن پیڑ، سر درد اور بخار

ایک مریض شدید بخار میں مبتلا تھا۔ اس کے سر میں درد بھی تھا اسے کنپیڑے بھی ہو گئے تھے نیلے رنگ کی شیشی سے شعاعوں سے تیار شدہ پانی کا ایک قطرہ سو قطرہ سادہ پانی میں ڈال کر سو جھٹکے دیتے ہوئے پہلی طاقت ہومیو پیتھک طریق پر تیار کیے ہوئے پانی ”جو تین ماہ پہلے بنایا گیا تھا“ سے ایک قطرہ شوگر آف ملک پر ڈال کر مریض کو دیا اس سے پندرہ منٹ میں سر اور کنپیڑوں کا درد جاتا رہا، بخار جو شدید اور تیز تھا وہ بھی کم ہونا شروع ہو گیا دوبارہ ہر چار گھنٹے بعد پانی کی مزید خوراکیں دی گئیں، علاج کے چوبیس گھنٹوں کے دوران مریض مکمل صحت یاب ہو گیا۔



## کان درد

میرے ایک دوست کے کان میں اکثر درد رہتا تھا۔ وہ ادھر ادھر سے علاج کرا کے تھک چکا تھا کھانے والی دوائیوں کے ری ایکشن سے اور بیماریوں کا بھی شکار ہونے والا تھا، گردن کی دائیں جانب غدود پھول گئے تھے، بخار اور قبض کی بھی شکایت موجود تھی اسے نیلے رنگ پانی کی تیار شدہ ایک خوراک ہی دی گئی پندرہ منٹ کے اندر اندر غدود گلٹی کا درد اور بخار کم ہو گیا۔

شام کو زرد رنگ کی خوراک سے پیٹ میں ہاضمہ ٹھیک ہوا جس سے قبض کے حلے جانے کے بعد اسے صحت یابی ہو گئی۔

## کینسر اور گلٹیاں

ہمارے ایک دوست نجم الحسن صاحب کے والد گرامی قدر گلٹیوں کے کینسر کے مرض میں آخری سٹیج پر تھے، مرض پورے جسم میں پھیل چکا تھا، ہر جگہ بدن میں گلٹیاں ابھری نظر آتی تھیں علاج کارگزنہ تھے مرض میں افاقہ نہیں ہو رہا تھا۔

ان سے علاج میں بات چلی کہ بھی مریض تو پہلے ہی مریض ہے، عادت میں بردباری اور صبر کی ہمت رکھتا ہے۔ اس لیے باقی علاج چھوڑ کر کیوں نہ سورج کی روشنی کے علاج سے تجربہ کر لیا جائے خدا کے ہاں دیر ہے اندھیر نہیں تندرستی قسمت میں ہے تو ضرور ملے گی۔

تجویز کیا گیا اسے سرخ رنگ کی رنگین شعاعوں سے علاج میں رکھا جائے، چنانچہ اسے صبح و دوپہر اور شام وقفے وقفے سے آدھ آدھ گھنٹہ تین چار روز سرخ رنگین کرنوں کی شعاعیں دی گئیں شروع کے ایک دو روز میں کچھ رزلٹ نہ تھا۔ مگر تیسرے چوتھے روز کے بعد بزرگوار کو زیادتی محسوس ہوئی جسم کے سارے مسامات کھل جانے سے کھل کر پسینہ آنے لگا۔ یہ بات واضح ہے کہ پسینہ کے راستے جسم کے نمکیات اور دیگر تیزابیت کا خروج ہوتا ہے۔

بوڑھے میاں کے جسم سے جو پسینہ نکلتا شروع ہوا اس سے بے حد بو آنے لگی، اور وہ رنگت میں سیاہی مائل تھا۔ یہاں تک کہ ان کے بستر کی چادر سلیٹی مائل میلی کھلی تھی تکلیف میں اضافہ بھی تھا جس باعث طبیعت سبے چین رہی، مگر علاج جاری رکھنے کی وجہ سے سات روز کے بعد جسم میں نئی گلٹیاں بننا بند ہو گئیں اور پہلے

سے موجود گلٹیاں پک کر پھٹنے سے ان کا مواد باہر خارج ہونے لگا، جبکہ الٹی گلٹیوں پر کسی قسم کا تیل یا مرہم بھی نہیں لگایا گیا۔ مواد کے خروج سے اٹیٹھن اور اکڑاہٹ میں کمی آنے سے آرام محسوس ہونے لگا نیند اور بھوک کا اضافہ ہو گیا مریض شفا یاب ہو گیا۔



## ٹی بی اور پھیپھڑے

ایک مریضہ جو ٹی بی کی وجہ سے پھیپھڑے کی خرابی میں مبتلا تھی، اور ڈاکٹروں کے متفقہ فیصلہ سے اس کی ایک سائڈ کو آپریشن سے باہر نکال دینے کی رائے بھی تھی، مریضہ کے علاوہ سبھی گھر والے بھی معالجوں کے رائے پر آپریشن کروانے کے لیے تیار تھے۔ ان کے لیے نیلی شعاعوں میں ایک ماہ تک کارکھا تیار شدہ اسی کا تیل صبح و شام سینہ و کمر پر پھیپھڑوں کی جگہ دس دس منٹ دائروں میں مالش کے لیے دیا گیا، دو ہفتے کے بعد اس کا ایکسرے لے کر انہیں ڈاکٹرز کو دکھایا گیا کہنے لگے مریض صحت یاب ہو رہا ہے۔ اب آپریشن کی ضرورت نہیں ہے۔ علاج مالش میں جاری رکھا گیا ایک آدھ مرتبہ نیلی شعاعوں میں ریزز کا اہتمام بھی کیا اور آسمانی رنگ کی رنگین شعاعوں کے پانی کی خوراکیں بھی ایک دو روز کے بعد ایک آدھ مرتبہ دینے سے مریضہ مکمل صحت یاب ہو گئی۔



## جوڑوں اور کمر کا درد

ڈسکلڈ واٹر کے ایمپسیول بطور انجکشن سرخ رنگ کی شعاعوں سے تیار کرنے کے لیے اسے سرخ رنگ کے شیشے کے جار میں چالیس روز تک دھوپ میں رکھا جاتا ہے۔ ایک بوڑھے دوست کی کمر میں سولہ سال سے درد تھا، جو کسی بھی طریق علاج سے ختم نہیں ہو رہا تھا۔ ان کی ران میں ایک سی سی انجکشن دیا گیا، درد پچاس فیصد کم ہو گئی، دوسرا انجکشن پندرہ دن بعد دیا گیا تو دیگر جوڑوں کا درد بھی ختم ہو گیا۔ آرام اور افاقہ محسوس ہونے لگے گا۔



## مخروق آگ جلد

ایک لڑکی جو اپنا ہاتھ آگ کی وجہ سے جلا چکی تھی، جلن اور درد کی وجہ سے بے حال اور بے چین تھی، اسے صرف نیلے رنگ کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی ایک اونس خوراک سے اس قدر آرام و سکون ملا کہ وہ چین سے سو سکی ہاتھ کی جلی جگہ پر اسی تیار شدہ نیلے رنگین پانی کی گدی بار بار رکھنے سے ہاتھ پر آبلہ نہ پڑا اور نہ ہی ہاتھ پر سوزش رہی۔



## گلٹی کا علاج

مریضہ خنازیر گلٹیوں کے مرض میں مبتلا تھی۔ ایک گلٹی دائیں جبرے پر اور دوسری گردن پر تھی جو کافی سخت تھی تھی۔ ان میں شدید درد تھا اس مریضہ کو پہلے نیلے رنگ کی اور بعد میں سبز رنگ کی شعاعوں سے تیار شدہ پانی ہر چار چار گھنٹے بعد باری باری ایک اونس خوراک کے طور پر پلایا گیا۔ چار دن کے بعد جبرے والی گلٹی سے مواد پک کر بہنے لگا۔ اس وجہ سے درد بھی ختم ہو جانے لگا مزید چار دن کے علاج کے بعد دوسری سخت گلٹی کے لیے جو گردن پر تھی سرخ اور زرد رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی خوراکیں باری باری دیں تو گردن کی سخت گلٹی کم ہوتے ہوتے حجم میں آدھی رہ گئی جو بے درد بھی تھی، مریضہ کو سردی میں بھی شدید پیاس لگتی تھی وہ بھی حکم الہی سے ٹھیک ہو گئی۔



## گردے کا علاج

مختلف تجربات میں الگ الگ عمر کے مرد و زن کے علاج کے لیے خراب ناکارہ قابل خروج و تبدیل گردوں کے علاج کے لیے بلب سے بجلی کی جامنی بینگنی رنگین روشنی سے علاج کیا گیا، گردے نکال باہر پھینکنے یا تبدیل کرنے سے چھٹکارا اور نجات مل گئی۔



آٹھواں باب

روشنی اور رنگین روشنی میں تیار شدہ پانی اور  
تیل سے امراض کا علاج

## انسانی جسم میں رنگ کی کمی بیشی سے ہونے والے امراض اور ان کا علاج

ہر رنگ کی تاثیر مختلف ہے۔ ان کی کمی یا زیادتی کی وجہ سے جسم میں مختلف نوعیت کی کیفیت کے اثرات طبیعت اور مزاج پر چھوڑتی ہے، اور ان کی کمی یا زیادتی کے باعث نوع نوع کی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔

جیسے آسمانی رنگ خالص نیلے آسمان جیسا ہوتا ہے۔ اس سے ٹھنڈک ملتی ہے گرمی کی وجہ سے ہونے والی بیماریوں کے علاج میں بہت اہم ہے۔

نیلا رنگ گہرا نیلا ہوتا ہے۔ اس میں ہلکی سی سرخی ہوتی ہے، ایسے نیلے کو ارغوانی رنگ بھی کہتے ہیں۔ کمزور بچوں بوڑھوں کے لیے علاج میں گہرا نیلا رنگ بہتر رہتا ہے۔ یہ زیادہ ٹھنڈک برداشت نہیں کر سکتے، جبکہ آسمانی رنگ زیادہ ٹھنڈا ہوتا ہے۔

سرخ رنگ کی کمی سے سستی، کاہلی، نیند کا زیادہ آنا، بھوک کی کمی، آنکھوں، ناخنوں میں نیلا پن پیشاب پاخانہ بھی سفیدی مائل نیلا پیلا ہوتا ہے۔ یہ رنگ بڑا بھاری اور محرک ہوتا ہے گرم ہونے کی وجہ سے فالج و لقوہ میں علاج میں کارگر اور مفید ہے۔

زرد رنگ کی کمی امراض معدہ کا سبب بنتی ہے، اور اس کی زیادتی سے بخار بھی آتا ہے یوں رنگوں کا حصول سن باتھ سے دھوپ میں اجتماعی طور پر مخلوط تجمیع میں

مل سکتا ہے، لیکن جب تشخیص کے بعد کسی ایک رنگ کے حصول کی ضرورت ہو تو اس رنگ سے رنگین شعاعیں کرنیں حاصل کرنے کے لیے مصنوعی طریقے اختیار کیے جاتے ہیں، ایسے ہی جب سورج نہ چمک رہا ہو تو دھوپ نہ ہو یا رات ہو تو لیمپ دیے وغیرہ سے روشنی یا شعاعیں لی جاسکتی ہیں۔

مختلف بیماریوں کے نام سے ان میں ہونے والے رنگوں سے ان کی ترسیل اور زیادہ ہونے والے رنگوں کے نقصان و مضرت سے بچنے اور علاج کا طریقہ لکھ رہے ہیں۔ آزمائش شرط ہے علاج کریں فائدہ اٹھائیں۔ رنگ اپنی رنگت میں مفید ہونے یا مضر و نقصان دہ ہونے کی وجہ پتھروں، ہیرے جواہرات اور رنگین لباس پہننے میں بھی اثر رکھتے ہیں پتھروں ہیروں کے اثرات دیکھنے کے لیے میری کتاب پتھر مفید میں پڑھیں۔

### آدھا سیسی کا درد، درد شقیقہ

آدھے سر کے اس درد کو درد شقیقہ بھی کہتے ہیں جو بڑا تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اس کے علاج کے لیے نیلے رنگ کی شعاعیں پانچ منٹ تک اور ہرے رنگ کی شعاعیں تین منٹ تک درد کے مقام پر ڈالیں، اور روزانہ آسمانی رنگ سے تیار شدہ پانی کی ایک خوراک یعنی ایک اونس 30 گرام یعنی اڑھائی تولے پانی پلائیں۔

### احتلام کا زیادہ ہونا

احتلام کے زیادہ ہونے والے مرض میں جامنی رنگ کی روشنی ریڑھ کی ہڈی پر ڈالتے ہیں، اور اسی جامنی رنگ کا تیار شدہ پانی 30 گرام اڑھائی تولے یعنی ایک ایک اونس دن میں تین مرتبہ پی لینے سے یا پلانے سے چند روز میں احتلام کا ہونا رک جاتا ہے۔ اس مرض میں یا سرعت انزال و طاقت مردنی کے لیے جامنی رنگ کا انڈرویکر پہننا بھی بلا قیمت علاج ہے۔

## اختلاج قلب

دل کی دھڑکن ضرورت سے زیادہ یا کم مقدار میں ہو رہی ہو تو دل کی جانب سینے پر آسمانی رنگ کی روشنی صبح و شام پندرہ سے بیس منٹ تک ڈالیں، اور ساتھ میں آسمانی رنگ کی بوتل میں تیار شدہ پانی ایک ایک اونس بینگنی رنگ سے تیار کیا ہوا پانی دو دو اونس صبح و شام بھی پلائیں۔ دل کی دھڑکن اعتدال میں مناسب ہو جانے سے مریض صحت مند ہو جائے گا۔

## احتناق الرحم ہسٹریا

اس مرض سے اسقاط حمل اور حیض کی خرابیاں زیادہ ہونے کے علاوہ چہرہ بے رونق پراگندہ ہوا لگتا ہے کیونکہ سیلان الرحم کا مرض ”لیکوریہ“ زیادتی اختیار کر جاتا ہے۔ اس مرض کے دوران آسمانی رنگ کی روشنی مریضہ کے جسم پر دن میں دو دفعہ ڈالیں، اور اس کو جامنی رنگ کے کپڑے پہنائیں۔

## السر

السر کا تعلق معدے کی بیماریوں سے ہے۔ سو معدے کے مقام پر آسمانی شعاعیں ڈالی جائیں اور ساتھ میں آسمانی رنگ کا پانی تیار شدہ معدے کی تیزابیت کو دور کرنے کے لیے اور ہاضمہ کی درستگی کے لیے زرد رنگ کا پانی بچے کے لیے ایک ایک اونس اور بڑے جوان عورت و مرد کے لیے دو دو اونس یعنی 60 گرام پانی پلایا جائے۔

## آنتوں کی بیماریاں

آنتوں کی بیماریاں معدے کی خرابی اور ہاضمہ کی نادرستی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے، سو اس کے علاج کے لیے معدے پر آسمانی رنگ کی شعاعیں اور معدے کے درست عمل و کام کے لیے ناشتہ اور کھانے سے پہلے تین وقت زرد پانی تیار شدہ دو دو اونس پینا نہایت مفید اور کارگر رہے گا۔

## کلون بڑی آنت کا اترنا یا چڑھنا

کلون بڑی آنت کا اوپر جانا، اپنے مقام سے گر جانے کی صورت میں زرد رنگ اور بینگنی رنگ میں الگ الگ تیار پانی دن میں دو دفعہ دو اونس پینا نہایت مفید ہے۔

### آگ آتش سے جلنا

جلے ہوئے مقام پر نیلے رنگ کی شعباعین ڈالیں تو جلن ختم ہو جانے سے سکون ملے گا، بے چینی سکون میں بدل جائے گی۔ نیلے رنگ کے تیار شدہ پانی سے کاشن روئی یا کپڑے کی گدی بھگو کر جلی ہوئی جگہ پر رکھنے سے فوراً آرام و سکون ملتا ہے۔

### آنکھوں میں ورم

آنکھوں کا سرخ ہو جانا اس میں زخم اور سوزش کا ہونا ایک خطرناک بیماری گنی جاتی ہے، اس کے لیے نیلے رنگ کا تیار شدہ پانی اڑھائی تولہ یعنی ایک ایک اونس دو دو وقت صبح و شام پینے سے شدید مرض کی شدت ایک دو خوراک لینے سے ختم ہو جائے گی۔

### ککڑے اور آنکھوں کے دیگر امراض

آنکھوں میں درد، سوجن، سرخی، زخم، گوباخنی اور دیگر آشوب چشم ہاضمہ کی خرابی یا دیگر خارجی عوارضات، گرمی، سردی، گردوغبار دھواں دھوپ یا چوٹ لگنے سے ہو جاتے ہیں، ایسی صورت میں اگر ہاضمہ کی خرابی وجہ ہو تو گرم اشیاء کو خوراک

میں نہ کھائیں ہلکی غذائیں کھائیں، اور ہلکے نیلے آسمانی رنگ کی عینک دو تین گھنٹے روز لگایا کریں۔ نیلے رنگ کی شعاعیں ایک دو منٹ تک چہرے پر خاص طور پر آنکھوں پر ڈالیں آنکھوں اور پلکوں پر نیلی روشنی ڈالنے سے دوپہے روہے کمرے بالکل ختم ہو جائیں گے۔

انفلوینزا اور دیگر بخار

تمام بخاروں کی اکثر وجہ مریض کے جسم میں سرخ رنگ کی زیادتی ہوتی ہے۔ یہ رنگ بہت گرم ہوتا ہے۔ اس لال رنگ کی گرمی کو نیلے رنگ کی سرد تاثیر سے دور کیا جاسکتا ہے۔ اس لیے مریض پر نیلی روشنی ڈالنا نیلی روشنی سے تیار شدہ پانی ایک ایک اونس ہر چار گھنٹے کے بعد پلانا مفید ہے۔ روشنی ڈالنے کے لیے سبزی مائل نیلا شیشہ اور بھی زیادہ مفید رہ سکتا ہے کیونکہ سبز رنگ بھی ٹھنڈا ہوتا ہے اسی وجہ سے ایسے عوارض میں درختوں کے سایہ میں بیٹھنا بھی مفید ہوتا ہے۔

اندام نہانی کی سوزش

عورت کی جائے بول و پیشاب پر سوزش، خارش اور جلن ہو تو اس کے لیے اس پر نیلی روشنی کی شعاعیں آسمانی رنگ سے تیار شدہ پانی کا دو دو اونس پینا مفید ہے، جبکہ جامنی، بیگنی رنگ کا پانی بھی استعمال میں لایا جاسکتا ہے، اور اسی رنگ کا انڈرویر "جانگیا" استعمال کرنا اور بھی زیادہ مفید ہے۔ گرم اشیاء اور کھانوں سے پرہیز رکھیں۔

احساس کمتری اور وہم

رنج و الم میں مبتلا و غمگین اور افسردہ دلی سے جسم میں نقاہت کمزوری پیدا ہو جاتی ہے، ایسی صورت میں ایسے مریض کے لیے سرخ رنگ کے کپڑے پہننا یا سرخ رنگ کی شعاعوں سے تیار پانی کا علاج لینا مفید ہوتا ہے، کیونکہ سرخ رنگ سے

شجاعت، قوت، بہادری اور مردانگی حاصل ہوتی ہے۔ مریض نہ صرف سرخ رنگ کے کپڑے ہی پہننے بلکہ جس کمرے میں رہتا سوتا ہے۔ اس میں آویزاں پردے بھی سرخ ہی استعمال کرے، پلنگ کی چادریں تکیہ کے غلاف نارنگی رنگ میں رنگدار ہونے چاہئیں چھوٹی ٹوکری یا ٹرے میں نارنگیاں اور مالٹے بھر کر کمرے میں رکھ لیے جائیں، اور دن میں دو تین مرتبہ چند منٹوں کے لیے ان کو دیکھنا بھری نظر میں رکھنا بہت مفید ہے ان سے آپ کے حرام مغز ام الدماغ کو تقویت ملے گی۔

صبح سویرے اٹھتے ہی ایک قد آور بڑے آئینے کے سامنے کھڑے ہو جائیے، اپنے آپ کو بغور <sup>تکملگی</sup> باندھے دیکھئے اور اپنے دل میں یہ الفاظ دہرائیے کہ آپ کے جسم کی ہر چیز خوشگوار اور دل فریب ہے۔ آپ خوبصورت ہیں آپ کسی سے بھی کمتر نہیں ہیں، آپ جو چاہیں کر سکتے ہیں۔ دو چار منٹ کی اس سوچ بچار اور دید فہمید کے بعد کمرے میں چہل قدمی کیجئے پھر وقفے کے بعد دوبارہ شیشے کے سامنے کھڑے ہو کر وہی پہلے کا سا عمل دہرائیے۔ یہ عمل مختلف وقت میں ایک دن میں دو تین بار کیجئے۔ دس سے پندرہ دن میں آپ کے احساس کمتری کی ہر شکایت دور ہو جائے گی۔ آپ کا لوز کائفیڈنس کھوئی ہوئی طاقت دل پاور دوبارہ بحال ہو جانے سے آپ ہشاش بشاش اور خوش نظر آئیں گے۔ آپ خوف اور وہم کے ڈھانچے سے باہر نکلے سرخ چمکدار چہرے سے خوبرو اور خوش خون نظر آئیں گے۔

### استسقاء کسی عضو میں پانی کا بھر جانا

اس مرض کا علاج سوئی سے پانی کو نکالنا ہے، جو پھر بھر جاتا ہے اور پھر نکالا جاتا ہے گویا روٹین ہو گئی جو علاج نہ ہو اسورج کی شعاعوں کو رنگدار کر کے شمسی توانائی سے اس کے مستقل علاج سے مریض کو صحت یاب کیا جاسکتا ہے، اور دیر پا علاج حاصل کیا جاسکتا ہے۔

استسقاء کا یہ مرض اگر گردوں کی خرابی سے ہو یا دل کی کسی بیماری کے باعث

پیٹ میں پانی بھر گیا ہو تو علاج میں سفید اور زرد رنگ کی کرنیں شعاعیں چوبیس گھنٹہ میں دو مرتبہ ایک ایک گھنٹہ تک مریض کو آرام وہ بستر پر لٹا کر دینا چاہئیں سفید رنگ اور زرد رنگ سے تیار شدہ شعاعی پانی دو دو اونس الگ الگ وقت پر پلانا چاہیے۔ اگر سر میں پانی بھر گیا ہو تو علاج میں سر پر سفید رنگ سے رنگدار شیشی شعاعوں کو سر پر گرانا چاہیے بیٹھ کر شعاعیں لینے سے لیٹ کر شعاعوں میں آرام کرنا فائدے مند ہے، سفید تیار شدہ پانی دن میں تین تین دفعہ دو دو اونس پینا بھی علاج ہے۔

### ام الصبیان سوکھاپن

کمزوری کے باعث بچوں میں سوکھڑے کی بیماری لگ جانے سے انہیں خواب میں ڈرنے، کانپنے، رونے، خود کو یا دوسروں کو نوچنے کی عادت پڑ جاتی ہے، دست آنے شروع رہتے ہیں بخار کا بار بار آنا رہتا ہے، کمزوری اس قدر ہو جاتی ہے کہ جسم سے گوشت غائب ہڈیوں کا ڈھانچہ بنا لگتا ہے آنکھوں کے گرد حلقے کافی نمایاں لگتے ہیں۔

ایسی صورت میں نارنگی بوتل میں تلوں کا تیل تیار کر کے روزانہ بچے کے سر پر بلکہ پورے جسم پر مالش کریں، اور اسے دھوپ میں تھوڑی دیر لٹائیں، اسی نارنگی رنگ کی شیشی میں شمسی توانائی کی دھوپ سے پانی تیار کر کے بچے کو دن میں تین دفعہ ایک ایک اونس پلائیں بڑی عمر کے نوجوانوں کو پانی کی مقدار زیادہ دیں۔ ہاضمہ اور دوران خون کے ٹھیک ہو جانے سے سوکھڑا ام الصبیان کی بیماری ختم ہو جانے سے بچہ تندرست موٹا اور توانا ہو جائے گا۔

### بالوں کا قبل از وقت سفید ہونا

ایسے مریض کو جس کے بال قبل از وقت سفید ہو گئے ہوں، دن میں بیس منٹ اور رات کو پندرہ منٹ نارنجی رنگ کی شعاعوں میں رہنا چاہیے۔ اور اسی رنگ نارنجی شعاعوں سے تیار شدہ پانی دو دو اونس صبح و شام پیتے رہنا بہت مفید ہے۔ جو

بال سفید نہیں ہوئے سفید نہیں ہوں گے بلکہ سفید بال بھی دوبارہ کالے ہونا شروع ہو جائیں۔ ضرور آزمائیں مفید رہے گا۔

بالوں کے لیے تیل تیار کرنا

آسمانی رنگ کی صاف شفاف بوتل 3/4 تین چوتھائی کچی گھانی سے خالص تلوں سے بھری ہوئی کو بتائے ہوئے اور لکھے ہوئے طریق سے چالیس دن دھوپ میں رکھ کر تیار کر لیا جائے، اور روزانہ صبح و شام سر میں مالش کر کے اسے جذب کر دیا جائے۔ سر کے بال کالے رہیں گے سفید نہ ہوں گے، اور گرمی کی وجہ سے ہونے والا ہر قسم کا سردرد بھی نہ ہونے پائے گا۔

بچوں کا مٹی ریت کھانا

پلیٹیم کی کمی کے باعث بچے مٹی کھانے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اس عادت کو چھڑانے کے لیے نیلی شعاعوں سے تیار شدہ پانی اس بچے کی عمر کے مطابق مقدار سے پلایا جائے، چند خوراکیوں سے ہی فرق پڑ جائے گا نیز اسے نیلی شعاعوں میں لٹانا بیٹھنا مزید مفید اور کارگر ہوگا۔

بخار کا علاج

بخار کئی قسم کے ہوتے ہیں، سب کا سبب عام طور پر ایک ہی ہوتا ہے، جسم میں سرخ رنگ کی زیادتی ہو جاتی ہے، جسے نیلے رنگ کی روشنی سے شعاعیں لے کر جسم کو روشنی میں رکھنا اور نیلے رنگ کی بوتل میں تیار شدہ پانی ہر چار گھنٹے بعد ایک ایک اونس پینے سے علاج ہو سکتا ہے سر پر آسمانی رنگ کی بوتل میں تیار شدہ تیل کی مالش بھی گھبراہٹ دور کرنے کے لیے بہت مفید رہتی ہے۔

بخار سردی یا ریگی وجہ سے

نیلی شعاعوں سے تیار شدہ پانی ایک ایک اونس یعنی اڑھائی تولہ صبح اور شام

دن میں دو مرتبہ پلانا موزوں و مناسب ہوگا۔ بچوں کو اڑھائی تولہ کی بجائے ایک تولہ پانی پلائیں۔ سر میں درد ہو تو نیلے رنگ کی شیشی میں تیار شدہ تلوں کا تیل سر پر لگائیں سر درد بھی ختم ہو جائے گا۔

### بخار از قسم پر سوتا یا صفر اوی

صبح و شام دن میں دو دفعہ آسمانی رنگ کی کرنوں سے تیار شدہ پانی ایک ایک اونس مریض کو پلائیں، اگر بخار کے ساتھ دست جلاب زیادہ آتے ہوں تو یہی پانی ایک ایک تولہ کی مقدار میں چار پانچ مرتبہ دن میں وقفے وقفے سے پلاتے رہیں، بخار کی زیادتی یا دستوں کے آنے سے کمزوری کی وجہ سے غشی بھی ہو رہی ہو تو دماغ اور جسم پر آسمانی رنگ کی شمسی توانائی دھوپ سے تیار شدہ مصنوعی شعاعیں ڈالیں بہت جلد بے چینی آرام میں تبدیل ہو جائے گی اور مریض صحت یابی محسوس کرے گا۔

### بخار بلغمی

ایسا بخار جس میں کھانسی کے ساتھ بلغم بھی خارج ہوتی ہو۔ اس میں آسمانی رنگ کی بجائے نارنگی رنگ مالٹا رنگ کی کرنوں سے شعاعی تیار شدہ پانی بہت اچھا علاج ہے، بڑوں کو خوراک میں ایک ایک اونس پانی دن میں تین دفعہ اور بچوں کو اس سے کم خوراک آدھ یا پون تولہ دن میں دو دفعہ دیں، بخار جاتا رہے گا اور بلغم بھی کافی حد تک رک کر ختم ہو جائے گی۔

### بائی کا درد

ریگی درد جسم بدن کے کسی ایک حصہ میں بھی ہو یا پورے جسم کے ہر جوڑ میں درد محسوس ہو رہا ہو تو نارنگی مالٹے رنگ کی شعاعوں سے تیار شدہ پانی صبح و شام دو دو اونس خوراک لینے سے شدت میں بہت جلد افاقہ ہو جائے گا، اور اگر اسی رنگ سے رنگین کرنوں سے مقام درد پر شعاعیں ڈالی جائیں تو سونے پہ سہاگہ اور بھی

فائدہ مزید اور جلد ہوگا۔

## بچے کا زیادہ رونا اور ضد کرنا

ایسا بچہ جو بات بات پر روتا ہو ضد کر کے مچلتا ہو تو اس بچے پر ہلکے سرخ اور وقفے کے بعد گہرے سرخ رنگ سے ملون رنگدار شعا عین ایک دن میں ایک بار تین سے پانچ منٹ تک ڈالیں، ساتھ میں انہی رنگوں کی کرنوں شعا عوں سے تیار شدہ پانی ایک ایک تولہ دن میں دو مرتبہ صبح و شام پلائیں بچے کی مرض جاتی رہے گی وہ ایک دو روز میں ہی ٹھیک ہو جائے گا۔

## بچوں کا دانت نکالنا

بچوں کے دانت آنے کے وقت بچوں کے لیے بہت سخت زمانہ ہوتا ہے۔ اس وقت انہیں مختلف قسم کی بیماریاں آنکھوں کا دکھنا دست مروڑ آنا لٹی تے کا آنا اور ساتھ بخار کا رہنا کے مرض لگ جاتے ہیں۔ اس کا سب سے بہتر اور اچھا علاج یہ ہے کہ اسے دھوپ کی روشنی سے مصنوعی نیلی شعا عوں میں گھنٹوں تک لٹایا جائے علاج میں یہی کافی ہے، مگر مزید تسلی اور جلد علاج کے لیے اسے آسمانی رنگ سے رنگدار شعا عوں کا تیار شدہ پانی صبح و شام آدھ آدھ تولہ یعنی چھ ماشے دن میں دو دفعہ بھی پلاتے رہیں۔

## بد ہضمی، ہاضمہ کی خرابی

دبلے پتلے جسم والے افراد کے جسم میں سرخ رنگ کی اور موٹے فربہ جسم والوں کے بدن میں نیلے رنگ کی زیادتی کی وجہ سے ہاضمہ میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے، ایسی صورت میں سرخ رنگ کی زیادتی کی صورت میں زرد رنگ کی شعا عوں کرنوں سے تیار شدہ پانی ایک ایک اونس دن میں دو بار پینا چاہیے، معدے کی خراشیں اور جلن، سوزش دور ہو کر پیٹ کی قوت ہاضمہ بحال و درست ہو جائے گی،

پرانی شکایت پر علاج کو طویل مدت دو ماہ تک بھی جاری رکھا جاسکتا ہے۔  
 موٹے تازے قرہ جسم والے میں نیلے رنگ کی زیادتی سے ہاضمہ کی خرابی  
 پیدا ہوتی ہے ان کے ورزش نہ کرنے پر اور بہت دیر بیٹھے رہنے کی وجہ سے معدہ کی  
 خرابی اور بھی مزید بڑھ جاتی ہے ٹھیک ہونے کا نام نہیں لیتی۔ یہ لوگ بھی زرد رنگ  
 کی کرنوں سے تیار شدہ پانی علاج میں رکھیں نتیجہ ایک ہفتہ میں بہتر نظر آئے گا، مگر  
 زیادہ دیر علاج جاری رکھنے سے دیر پا اثرات رکھنے والا شخص نتیجہ حاصل ہوگا۔  
 یاد رکھیں کہ معدہ کی ہر قسم کی بیماری جس کا تعلق بد ہضمی اور نقص ہاضمہ سے  
 ہو۔ اس کے لیے زرد رنگین پانی کھانے کے بعد پینا چاہیے جبکہ غذا ہلکی اور زرد ہضم  
 خشک کی بجائے شور بہ والی ہو۔

بد ہضمی کی وجہ سے قے الٹی اور متلی ہوتی ہو تو اس صورت میں آسمانی رنگ  
 سے ملون رنگدار شعاعوں سے تیار شدہ پانی آدھے آدھے گھنٹے کے بعد ایک ایک  
 تولہ پینا نہایت ضروری اور مفید ہے۔ اس سے معدے میں پانی کی کمی واقعہ نہیں  
 ہوتی کمزوری نہیں رہتی اور صحت بحال ہوتی جاتی ہے۔

بھوک کی کمی یا بھوک کا زیادہ ہونا

دونوں صورتوں میں ہاضمہ کی خرابی سے نقص پیدا ہوتا ہے۔ ہاضمہ کی کمزوری  
 ہی ان کا وجہ سبب ہے۔ سو اوپر والے بد ہضمی کے طریق علاج پر عمل کیجئے صحت یابی  
 حاصل ہوگی۔

بواسیر

بواسیر دو قسم کی خونی یا بادی عام مشہور ہے، جبکہ ہمارے نزدیک خشک پن یا  
 بیست امساک معدہ کی پہلی قسم ان دونوں کا باعث بنتی ہے۔ یہ مرض دائمی قبض  
 زیادہ دیر تک بیٹھنے مصلحے دار غذائیں کھانے سے شراب اور دیگر نشہ آور چیزوں

کے استعمال سے لگ جاتی ہے۔ خونی بواسیر کی صورت میں زرد رنگ کی کرنوں سے تیار شدہ پانی صبح و شام دو دو اونس پیئیں، اور مسوں پر زرد رنگ کی شعاعیں بھی ڈالیں۔ نیلے رنگ سے تیار شدہ پانی میں گدی بھگو کر مسوں پر رکھیں۔

بادی بواسیر کی نارنگی مالٹے رنگ سے رنگدار شعاعی پانی پیئیں۔ مسوں پر اسی نارنگی رنگ سے تیار شدہ پانی میں تیار بھگوئی ہوئی گدیاں رکھیں۔

خشک بواسیر فضلہ پاخانہ کی خشکی اور سختی کی وجہ سے آنت میں سٹرانڈ پیدا ہوتی ہے۔ جس سے خارش جلن کے بعد موتے سے بنتے ہیں، اگر اس وجہ سے پہلے سے دور کر لیا جائے خونی یا بادی بواسیر کا امکان ہی رہتا سو اس کے لیے آپ کو ہاضمہ کی خرابی والا علاج زرد پانی کا استعمال اور زود ہضم شوربے والی غذا کے ساتھ پانی کا زیادہ استعمال رکھنا ہوگا۔

بے ایمانی اور بددیانتی

یہ جسمانی بیماری نہیں بلکہ روحانی بیماری ہے، مگر اس کا علاج بھی رنگوں سے کیا جا سکتا ہے آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنے احساس کمتری کو دور کرنے کے طریقے پر عمل کریں۔ اس سے آپ کو خود میں لاغری، کمزوری اور احساس کمتری کو دور کرنے کے ساتھ اخلاقی برائی کو دور کرنے کا بھی احساس ملے گا، احساس پیدا ہوگا۔

آپ کے پہننے کے کپڑے کمرے کے پردوں، پلنگ کے چادروں، اوڑھنے کبیل، چادر لحاف تکیہ کا غلاف کمرے کا فرش دیواروں کا رنگ سبھی کا رنگ سفید براق واضح چمکدار صاف ہونا چاہیے، سفید رنگ سے اشرافیت پیدا ہوتی ہے جبکہ شرف میں عزت ہونے کی وجہ سے اخلاقی برائی کا شائبہ ختم ہو جاتا ہے۔ انسان اخلاقی پستی سے نکل کر اخلاقی بالائی پستی کا رہائشی بن جاتا ہے۔

پھنسی اور پھوڑا

ایسے پھوڑے، پھنسیاں جو بدن پر مختلف جگہوں اور حصوں میں کبھی کہیں اور

کبھی کہیں نکلتے رہتے ہوں ان پر سبز رنگ سے رنگدار شعاعیں پندرہ سے بیس منٹ تک روزانہ ڈالنی چاہیے، اور سبز رنگ کی شعاعوں سے تیار شدہ پانی ایک ایک اولس صبح و شام دو مرتبہ پینا چاہیے، پھوڑے پھنسی میں سے پیپ وغیرہ نکل کر آہستہ آہستہ زخم بھر جاتے ہیں، اور آرام آ جاتا ہے۔

### پھیپھڑوں کی خرابی

سردی کے باعث پھیپھڑوں کی خرابی کو نارنگی رنگ کی کرنوں سے تیار شدہ پانی دو اولس ایک خوراک میں دیں، اور چند منٹ روزانہ لیٹ کر پھیپھڑوں پر نارنگی رنگ سے رنگدار شمسی شعاعیں بھی ڈالیں۔ پھیپھڑوں کی بروقت ٹھنڈک ختم ہو جانے سے خرابی دور ہو جائے گی، اور صحت بحال ہو جائے گی۔

### پیٹ کے امراض و درواپھارہ

درد، قراعہ اپھارہ کھانے کے بعد پیٹ کا پھول جانا، مروڑ، پیچش زحیر کاذب اور زحیر صادق ہر مرض میں زرد رنگ کا پانی مفید رہتا ہے۔ خوراک ایک ایک اولس صبح و شام لیں اور معدے پر دھوپ میں زرد رنگ کی شعاعیں ڈالیں۔

### پیچش

سادہ پیچش ہو یا خونی دونوں صورتوں میں انتڑیوں میں خراش ہی وجہ و سبب ہوتا ہے۔ اس کے علاج کے لیے زرد یا نارنگی رنگ سے تیار شدہ پانی الگ الگ وقفے سے بدل بدل کر مرض کی شدت میں دو دو گھنٹے بعد اور عام حالت میں صبح و شام مکمل صحت تک پلانا مفید ہوتا ہے۔

### یاگل پن

جنوں اور یاگل پن کے مرض میں مریض کو نیلے رنگ کا پانی صبح و شام ایک ایک اولس پلانے کے لیے رنگ کی شمسی دھوپ کی شعاعیں روزانہ دس پندرہ منٹ تک

اس کی پیشانی و دماغ پر ڈالتے رہیں۔ ہڈیان کی صورت میں نیلے رنگ کے شعاعی تیار شدہ پانی میں گدیاں بھگو کر سر پر بھی رکھیں۔ یہ علاج تا بہ صحت جاری رکھا جائے۔ نیلے رنگ میں سرخی چھلکتی ہو تو اور بھی اچھا ہے، اس سے رنگ کو ارغوانی رنگ کہتے ہیں، اس ارغوانی رنگ سے سرخ رنگ کی یکسر کمی نہیں ہوتی یوں علاج کارگر رہتا ہے۔

پلیگ، طاعون

پلیگ اور ہیضے کے امراض کے زمانہ میں حفظ ما تقدم کے طور پر آسمانی رنگ کی شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی ایک ایک خوراک صبح و شام لیتے رہنا تندرست آدمیوں کو بھی مفید رہتا ہے۔

ان دونوں امراض میں آسمانی رنگ خاص طور پر بہت مفید ہے، آدھ آدھ گھنٹہ کے بعد ایک ایک اونس پانی کی خوراک لینے سے مرض میں افاقہ ہو جانے سے آرام ملتا ہے۔

اگر گلٹی نکل آئے جسے طاعون کا پھوڑا کہتے ہیں تو اس پر آسمانی رنگ کی سٹمپی کر نیں زیادہ موزوں ہیں، وہ ڈالیں اور روشنی سے مصنوعی آسمانی کر نیں گرائیں، آسمانی رنگ کے تیار شدہ پانی سے گدیاں بھگو کر گلٹی پر رکھیں۔

اگر گلٹی کو چھیڑ کر اس میں سوراخ پیدا کر دیا گیا ہو تو ایسی صورت میں اس پر سبز رنگ سے رنگدار شعاعیں دھوپ یا روشنی سے ڈالیں، اور سبز پانی تیار شدہ سے گدیاں بھگو کر اس پر رکھنے سے علاج کریں۔

اس مرض میں زمین کے اندر پیدا ہونے والی سبزیاں، تیز نمک، مرچ مصالحہ اور گوشت تکہ بوٹی کھانا نقصان دہ رہتا ہے۔

دائمی مرض پرانی پچپش کا علاج مسلسل اور لگاتار کیا جائے، اور جب تک مرض رفع نہ ہو جائے علاج جاری رکھا جائے۔ غذا کے سلسلے میں خاص احتیاط کی جائے

ساگودانہ ارازوٹ مونگ کی دال، کھجڑی، دال دو حصے چاول ایک حصہ ہو پکا کر کھانا مفید رہے گا۔

اس مرض کے دوران پینے والے دودھ کو دس پندرہ منٹ تک زرد یا نارنگی رنگ کی بوتل میں ڈال کر دھوپ میں رکھ کر پینا بہت اچھا رہتا ہے۔ پچش کے ساتھ مروڑ میں صرف نارنگی مالٹے رنگ سے رنگدار شعاعی تیار شدہ پانی پینا چاہیے۔

### پچیدہ بیماری

مریض کبھی بیمار اور کبھی صحت مند تندرست رہتا ہے۔ اسے تھوڑے تھوڑے وقفے میں بیماری کا سامنا کرنا پڑتا ہے، تشخیص سے پتہ نہیں چل سکتا کہ اصل مرض کیا ہے۔ اس صورت میں سرخ رنگ کی رنگدار شعاعی تیار شدہ پانی پیتے رہنے سے بہت فائدہ رہے گا۔ اس کے لباس میں ایک آدھ چیز کا سرخ ہونا بھی فائدہ مند ہے۔

### پیشاب کی بیماریاں

پیشاب کی مختلف قسم کی بیماریوں میں جب کسی کو مبتلا رہنے سے تکلیف کا سامنا ہو تو اسے چاہئے کہ وہ اس تکلیف کے اصل سبب سے آشنا ہو سکے اور پھر پیشاب کے راستہ میں ورم یا اندرونی جھلی میں خراش و غدود کی صورت میں بیگنی رنگ کی رنگدار شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی صبح و شام دو دو اونس کی دو دو مرتبہ خوراکیں لینے سے پیشاب آنے کی تکلیف میں کافی افاقہ و فرق پڑے گا۔

سوتے وقت بستر پر بچوں کے پیشاب کا نکل جانا، مرض ویسے تو آرزو ہی عمر کے بڑھنے پر ٹھیک ہو جاتا۔ ہے مثانہ کی کمزوری کی وجہ سے یہ مرض ہوتا ہے۔ مثانے پر ازغوانی رنگ یا سرخ رنگ کی روشن شعاعیں ڈالنا بہت ہی زیادہ مفید ہے، سرخ رنگ کا انڈروئیر جا نگیا پینے رکھنا بھی مفید ہے۔

پیشاب کا زیادہ اور بار بار آنا یہ مرض جسم میں زرد سرخ یا نارنگی رنگ کے

زیادہ ہو جانے سے لاحق ہوتا ہے۔ اس کے علاج کے لیے بینگنی رنگ کے پانی جو شعاعوں سے تیار کیا گیا ہو، اس کی خوراکیں لینے سے اگر مرض کی شدت ہو تو صبح و شام کی بجائے دوپہر کو بھی ایک خوراک لیں یعنی روزانہ دو کی بجائے تین خوراکیں ایک ایک اونس اڑھائی تولے پانی کی مقدار میں لیں۔

### شوگر پیشاب میں شکر کا آنا

جب شوگر کی وجہ سے پیشاب زیادہ آتا ہو، اور اس میں شکر بھی آ رہی ہو تو ایسے مرض کے دوران علاج کے لیے زرد رنگ کی رنگدار شعاعیں یا روشنی ریڑھ کی ہڈی پر بیس منٹ تک ڈالیں۔ اس کے بعد پھر بینگنی رنگ کی رنگدار شعاعیں صرف ایک دو منٹ تک ریڑھ کی ہڈی پر گرائیں۔ صبح کے وقت ایک اونس زرد رنگ کی رنگدار شعاعوں سے تیار شدہ پانی پیئیں اور رات کو سونے سے پہلے نیلے رنگ کی رنگدار کرنوں سے تیار شدہ پانی ایک اونس بھی پی لیا جائے۔

زرد رنگ کی شعاعوں یا زرد رنگ کی بوتل میں تیار کیا ہوا اسی کا تیل مریض کی ریڑھ کی ہڈی پر ملنا کمزور ریڑھ کی درد کو فوراً ہونے کے لیے بہت مفید ہے۔

### تپ دق معیادہ بخار و مرض

مرض تپ دق کے ابتدائی مرض کے دوران سرخ رنگ کی رنگدار شعاعوں سے تیار شدہ پانی ایک ایک اونس دن میں دو دفعہ پلانا، اور پھیپھڑوں پر لیٹ کر سرخ رنگ کی شعاعیں ڈالنا مفید رہیں گی۔ اس کے بعد صبح نیلی شعاعوں سے تیار شدہ پانی ایک تولہ چار گھنٹے گزرنے کے بعد نارنگی رنگ کی شعاعوں سے تیار شدہ پانی ایک تولہ پھر چار گھنٹے کے بعد نیلی شیشی میں تیار شدہ پانی پینا چاہیے، گویا دن میں تین تین دفعہ نیلی شعاعوں اور نارنگی شعاعوں سے تیار شدہ پانی بدل بدل کر ہر چار گھنٹے بعد پینا ہوگا۔

پھیپھڑوں میں داغ ہوں یا ان میں پانی بھر گیا ہو تو سرخ شعاعی رنگین تیار شدہ پانی کے ساتھ چالیس روز تک اسی کا تیل دھوپ میں رکھ کر لیٹے کمر پر پھیپھڑوں پر رات دن ایک ایک مرتبہ پانچ سے دس منٹ تک پانچ پانچ منٹ تک دائروں میں مالش کرنا بہت اچھا رہتا ہے، مریض میں سستی کا ہلی اور کمزوری لاحق ہوگئی ہو تو اس کو دور کرنے کے لیے نارنگی مالے رنگ کی شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی خوراکیں پلانا بھی مفید رہے گا۔



## ڈائریا تخمہ کا علاج

ڈائریا میں پیٹ پر کنٹرول نہیں رہتا، اس کے لیے زرد رنگ سے رنگدار شعاعی تیار شدہ پانی کی بڑوں کے لیے دو دو اونس دن میں چار دفعہ خوراکیں دیں، اور بچوں کو ان کی عمر کے مطابق کم اور شدت مرض میں زیادہ مرتبہ پانی پلاتے رہیں بہت جلد مرض قابو میں آ جائے گا۔

### جریان

یہ ایک موذی مرض ہے جو مریض کو آہستہ آہستہ بے جان کاہل و سنت اور کمزور بنا دیتا ہے۔ جامنی رنگ کی شعاعیں پندرہ بیس منٹ تک ریڑھ کی ہڈی پر ڈالنا مفید ہے۔ ان شعاعوں کے ساتھ ساتھ اس جامنی رنگ کی رنگدار شعاعوں سے تیار شدہ پانی یا دودھ جامنی رنگ کی شیشی میں تیار شدہ چار چار اونس صبح و شام پینا بہت مفید ہے۔ اس سے پیشاب و بول میں منی کے قطرے ضائع ہونے سے رک جاتے ہیں اور صحت یابی کا حصول ہو جاتا ہے۔

### جلق مشت زنی

اپنے مادہ تولید کو ہاتھ سے ضائع کرنا مشت زنی ایک نہایت فبیح عمل و فعل ہے۔ مریض کے جسم میں غیر ضروری حدت اور گرمی پیدا ہو جانے سے جسم کمزور اور رنگ پریدہ ہو جاتا ہے آنکھوں کے گرد سیاہ ہلکے ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ ایسی عادت اور مرض سے نجات پانے کے لیے آسمانی رنگ سے رنگدار شعاعی پانی تیار شدہ کی خوراکیں پی جائیں۔ دن میں تین بار ایک ایک اونس پانی بھی پییں اور

آسمانی رنگ کی شعاعیں یا آسمانی رنگ کی روشنی مریض کی ریڑھ کی ہڈیوں پر گرائی ڈالی جائے۔

جسم کے دبے پن کو دور کرنا

سرخ رنگ کی کمی کے باعث ہے جسم دبلا نحیف و نزار ہو جاتا ہے۔ اس مرض سے دور رہنے اور صحت یاب اپنے کو سرخ رنگ کی رنگدار کرنوں سے تیار شدہ پانی دن میں تین دفعہ صبح دوپہر اور رات ایک ایک اولس پی لینا شفاء کی ضمانت ہے، جسم پر سرخ شعاعیں اور روشنی ڈالنا چاہیے سرخ رنگ سے خون متحرک ہوتا ہے۔ اس میں اشتعال پیدا ہوتا ہے اس لیے پندرہ سال سے کم عمر کے مریضوں کو سرخ رنگ کی بجائے ایسا زعفرانی رنگ علاج میں لانا ہوگا جو سرخی مائل نیلا ہو اس سے چھوٹی عمر کے مریضوں کو مناسب علاج ملتا ہے۔

جسم کے پھولے ہوئے حصے کا علاج

جسم کا جو حصہ پھول گیا ہو اس پر سرخ رنگ کی شعاعیں یا سرخ رنگ کی روشنی ڈالیں یا سرخ رنگ میں تیار شدہ پانی کی گدی بھگو کر اس اعضاء پر رکھی جائے سرخ رنگ کی رنگدار شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی دن میں دو دفعہ خوراکیں بھی پلائیں۔

جسم کے کسی حصے کا سن ہو جانا سو جانا

متاثرہ حصے کا سو جانا سن ہو جانا خون کی گردش کی کمی کے باعث ہوتا ہے۔ ماؤف حصے پر دس پندرہ منٹ تک سرخ رنگین شعاعیں یا سرخ روشنی ڈالیں تاکہ وہاں پر دوران خون صحیح ہو جائے۔ خون کے متحرک ہونے سے مرض ختم ہو سکتی ہے ایسے ماؤف حصے پر سرخ رنگ میں تیار شدہ پانی کی گدی نیم گرم بار بار رکھنا فائدہ دے کر مرض ختم کرتا ہے۔

## جسم پر آبلوں کا ہو جانا

بدن پر مختلف جگہ چھوٹے چھوٹے آبلے پڑ جائیں۔ ان کا رنگ سیاہ ہو یا نیلا ہٹ میں ہو علاج کے لیے ان پر رنگین نارنجی رنگ کی شعاعیں بھی ڈالیں، اور مریض کو نارنجی مائے رنگ کی رنگدار کرنوں سے تیار شدہ پانی پلائیں، آبلوں کی شدید درد اور جلن دونوں ختم ہو جائیں گے۔

## جسم پر ورم کا ہونا

ایسا مریض جس کا جسم متورم ہو اسے نیلے اور سرخ رنگ کی رنگدار شعاعوں سے تیار شدہ پانی الگ الگ وقت پر پلانا مفید ہے، اور اس کے جسم پر بینگنی رنگ کی شعاعیں دس سے پندرہ منٹ تک ڈالنا بھی علاج کی ایک مفید ضروری کڑی ہے۔

## چڑچڑاپن

روشنی، گرمی اور سرخی سے مریض کے مرض میں اشتعال پیدا ہوتا ہے اسے سفید رنگ کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی ایک ایک اونس دن میں دو دفعہ پلانا چاہیے، اور اسے اندھیرے کمرے میں رکھنا چاہیے۔ اس کے رہائش شدہ مکان کمرے میں کھڑکیوں اور روشندانوں پر پردے بھی سیاہ رنگ کے کپڑوں کے ڈال رکھنا اس کے علاج کی ایک کڑی ہے۔

## چنبیل چھیب اور داد

ان امراض میں خشک خارش کے لیے آسمانی بوتل میں تیار شدہ تیل لگانا مفید ہے۔ نیلے رنگ کی شعاعیں ڈالنا اور نیلے رنگ کی روشنی میں مریض کو رکھنا مفید رہے گا خاص کر چنبیل یا چھیب پر دن میں کم از کم ایک بار ایک گھنٹہ تک نیلی شعاعیں ڈالیں، اور اسے نیلے اور زرد رنگ کی رنگدار شعاعوں سے تیار شدہ پانی دن میں الگ الگ ٹائم پر دو دو بار پلایا جائے۔ داد کے لیے آسمانی بوتل یا نیلی بوتل

میں تیار شدہ تیل کا استعمال کریں۔

### چوٹ زخم

نیلے رنگ کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی پٹی گدی چوٹ کی جگہ پر باندھنے رکھنے کے ساتھ ساتھ اسی پانی سے زخم خوردہ جگہ کو تر مرطوب رکھنے کی کوشش کریں، اور اس پر نیلے رنگ کی شعاعیں اور روشنی بھی ڈالیں، چوٹ بہت جلد درد کی شدت سے کمی محسوس کرے گی۔

### جس ریح گیس

قبض توڑنے کے لیے ہاضمہ درست کرنا ہوگا۔ اگر ہاضمہ درست ٹھیک رہے گا تو گیس ریکی ہو یا محبوس حالت ٹھیک ہو جائے گی۔ اس کے لیے زرد رنگ کی رنگدار شیشی لیں شعاعوں سے تیار شدہ پانی ہر کھانے کے بعد صبح، دوپہر اور رات ایک ایک اونس پینا علاج کے لیے کارگر ہوگا۔

### حمل

عورت کا حاملہ ہو جانے کے بعد اسے بخار، سستی، چکر دست، الٹی کے لیے جی متلانا، بھوک کا کم ہو جانا ایسے مرض سے لاحق ہو جاتے ہیں۔ ان امراض میں اسے آسانی رنگ کی رنگدار شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی چند خوراکیں ہی کافی ہوں گی۔ پہلی خوراک دو اونس اور بعد میں ایک ایک اونس دن میں صبح و شام دو مرتبہ بہترین علاج ہوگا۔

### حمل غیر صادق

کاذب جھوٹے حمل کے وقت مریض میں سبھی علامتیں حمل کی ہی ہوتی ہیں، حالانکہ مریضہ عورت حاملہ نہیں ہوتی، ایسی مریضہ کا علاج کرنے سے پہلے یقینی تصدیق کر لینا ضروری ہے کہ وہ حاملہ نہیں ہے۔ جب تصدیق اور یقین ہو جائے

کہ عورت حاملہ نہیں ہے تو اس کا علاج کیا جائے۔ آج کل سے پہلے تو ایسا علاج کیا جاتا تھا لیکن اب تو حمل کی تشخیص بہت جلد ہو سکتی ہے اس لیے مکمل تشخیص کے بعد علاج شروع کیا جاسکتا ہے۔

ایسے حالات میں مریضہ کو زرد نارنگی مالٹے رنگ کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی ایک ایک اونس مقدار میں صبح و شام خوراک لینا فائدہ مند ہوگا۔ اس کے پیٹ پر اسی نارنجی رنگ کی شعاعوں کا ڈالنا بھی علاج کی ایک کڑی ہیں۔

### حیض

حیض کا کم آنا اور درد سے آنا خون میں لوتھڑوں کا آنا۔ اس صورت میں جامنی رنگ کی شعاعوں سے تیار شدہ پانی کا استعمال حیض کے ایک ہفتہ قبل سے شروع کر کے ختم ہو جانے تک کرنا چاہیے۔ اس سے حیض کی بندش بھی مسلسل اور متواتر رہے گی۔ جامنی رنگین شعاعیں بھی لینا ہوں گی۔ حیض کا بہت زیادہ آ جانا اور اس میں خون کے لوتھڑوں کا آنا ایسی صورت میں آسمانی رنگین شعاعوں کا پانی صبح و شام ایک ایک اونس پینا اور پیٹ پر رنگین جامنی رنگ سے شعاعیں ڈالنا بہترین علاج ہے۔ آسمانی رنگ سے بہتات رکے گی اور جامنی رنگ رکنے کی رکاوٹ ٹوٹے گی۔

### خارش

نیلے یا آسمانی رنگ کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی سے دن میں تین بار جسم کو دھوئیں۔ ان ہی رنگوں کی شعاعوں میں ایک گھنٹہ روزانہ بیٹھیں نیلے رنگ کی بوتل میں ایک ماہ تیل رکھ کر پہلے سے تیار شدہ کو جسم پر مالش کریں خارش سے آرام آ جائے گا۔

### خنازیر

آسمانی رنگ کی شعاعوں سے اسی کا تیار شدہ ایک ماہ کی مدت کا تیل مالش کے لیے اور زرد شعاعی تیار شدہ پانی دن میں دو دفعہ دو دو اونس لینے کے لیے اس

مرض میں مفید رہے گا۔

## خناق

گلے کے اندر اس بیماری کا حملہ ہوتا ہے۔ اس کے علاج کے لیے آدھ آدھ گھنٹہ کے بعد نیلے رنگ کی رنگین شعاعوں کرنوں سے تیار شدہ پانی کا آدھا آدھا تولہ یعنی چھ ماشے پینا اچھا ہے۔ آرام آنے تک مریض کو پانی دیتے رہیے جب بیماری میں تحسن فائدہ یقینی ہو جائے تو پانی پینا چھڑوا دیا جائے، پہلے سے پیا پانی ہی فائدہ دے کر علاج کو شافی و کافی ہوگا۔

## خصیوں کی سوجن اور فوطوں میں پانی کا آجانا

خصیوں میں سرخی اور سوزش کا ہو جانا یا ان میں پانی کی زیادتی سے ان کا سائز بڑا ہو جائے تو ایسی صورت میں سرخ لال رنگ کی رنگین کرنوں سے تیار شدہ پانی کی ایک خوراک روزانہ دینے سے اور سرخ رنگ سے رنگین شعاعیں ایک سے پانچ منٹ تک روزانہ ڈالنے سے یہ مرض ختم ہو جاتا ہے۔

## خون کی کمی

خون کے پتلے پن یا خون کی کمی کو دور کرنے کے لیے مریض کو دن میں دو بار صبح و شام سرخ رنگین شعاعوں سے تیار کیا ہوا پانی ایک ایک اونس دینا مفید ہے، مگر دوپہر کے کھانے کے بعد عصر کے وقت نارنگی شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی ایک خوراک بھی پلائیں، اور اس کے ساتھ ساتھ سرخ شعاعیں لینے کے لیے کو مریض کو دھوپ میں لیٹنے کی تاکید بھی کریں سرخ شعاعیں لینے کا دورانیہ وقت دس سے پندرہ منٹ ہوتا ہے۔

## خون کے دورہ میں زیادتی

مریض میں طبعی دباؤ کے مقابلہ میں دباؤ بڑھ جاتا ہے، جسے فشار الدم یا صغط

اور ہائی بلڈ پریشر کہتے ہیں۔ اس سے مراد وہ قوت ہے جو دل کے سکڑنے پر خون اپنے بہاؤ کی حالت میں رگوں میں ان کی نالیوں کو لچکدار رکھنے اور پھیلانے میں استعمال کرتا ہے۔ دل ہی دوران خون کو قائم رکھنے والا عضو ہے جو مخروطی شکل میں ہماری بائیں جانب سینے میں موجود ہے، جو وہاں سپینگ مشین کی طرح سے سکڑ پھیل کر اپنا کام انجام دیتا ہے۔ اس کے سکڑنے کی طاقت اور باریک رگوں کی قوت مقابلہ و عمل میں اگر اعتدال نہ رہے تو خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔

ہر ایک فرد واحد میں خون کا دباؤ مختلف ہوتا ہے یکساں اور ایک جیسا نہیں ہوتا، لیکن پھر بھی ماہرین کے نزدیک خون کے دباؤ کا ایک متوسط پیمانہ مقرر ہے۔ جب اس مقررہ اوسط سے دباؤ بڑھ کر کچھ عرصہ تک قائم رہے تو اس مریض کی مرض سمجھ لیا جاتا ہے کیونکہ ایسی موجود مقرر حالت کی وجہ سے دل کے امراض کا دورہ مرگی کا دورہ یا فالج وغیرہ کا مرض اچانک حملہ آور ہو سکتا ہے۔

اس ایسی صورت میں آسمانی رنگ یا نیلے رنگ کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی ایک ایک دن میں تین دفعہ پلائیں، اور مریض کو آسمانی یا نیلی شعاعوں میں روزانہ ایک گھنٹہ تک لٹائے رکھنا نہایت موثر علاج ہے۔

### خون کے دورہ میں کمی لو بلڈ پریشر

لو بلڈ پریشر میں دورہ خون کی حالت متوسط اور مقررہ معیار سے کم ہوتی ہے۔ دوران خون میں کمی رہتی ہے، چوٹ لگنے سے خون کے زیادہ بہہ جانے سے دست و قے کے واقع ہو جانے سے اعصابی تناؤ اور جذباتی ہجانی کیفیت کے باعث خون کے دباؤ میں کمی آ سکتی ہے اصل سبب کی تشخیص و تلاش کریں، جب لو بلڈ پریشر کا عارضہ ثبوت پا جائے تو مریض کو سرخ رنگ کی رنگین کرنوں سے تیار شدہ پانی ایک ایک دن دوپہر شام پلائیں اور اسے سرخ لال رنگ کی رنگین شعاعوں میں بھی رکھیں شعاعوں میں رکھنے کا دورانیہ وقت آدھ گھنٹہ سے ایک گھنٹہ تک ہونا چاہیے۔

یاد رہے کہ بعض حضرات میں خون کا دباؤ طبعی اور قدرتی طور پر کم رہتا ہے ایسے افراد کی فطرت میں ایسا ہوتا رہنا مریض ہے اپنی اپنی خوراک اور ہاضمہ کا خیال رکھنا ہوگا۔

### دمہ کا مرض

دمہ کے دورے کے وقت نارنگی مالٹے رنگ کا تیار شدہ پانی دس دس منٹ کے بعد ایک ایک تولہ ایک گھنٹہ میں چھ دفعہ مریض کو پلائیں اسے نارنگی رنگین شعاہوں میں اسی کا تیار شدہ تیل سینے اور پھیپھڑوں پر لٹا کر دائروں میں مالش کرنے کے لیے استعمال کرائیں۔ دورے کے بعد بھی سوتے وقت اور صبح کے وقت بھی کچھ کچھ وقفے کے بعد سینے اور پھیپھڑے پر ہلکے ہاتھ سے مالش کرنا چاہیے، اور پانی کی خوراکیں بھی لیتے رہنا چاہیے تاکہ زائل شدہ قوت واپس مہیا ہو سکے کھانا ہضم ہو سکے دمہ کے مریضوں میں سرخ رنگ کی کمی ہو جانے سے مرض کی صورت میں نیلے رنگ کے پانی اور اسی رنگ کے تیل سے آرام آ سکتا ہے۔

### درد معدہ کھٹی ڈکاریں

کھانے کے بعد ایک آدھ ڈکار کا آنا اچھی بات ہے، مگر ان کا کثرت سے بار بار آنا نظام ہضم کی خرابی اور نقص کو ظاہر کرتا ہے کبھی کبھی خالی معدہ بھی ڈکاریں آتی رہتی ہیں، پہلی اور دوسری دونوں صورتوں میں زرد رنگ کا رنگین شعاہوں سے تیار شدہ پانی مفید رہتا ہے جو درد معدہ کے لیے بھی مفید ہے۔ کھٹی ڈکاریں بد ہضمی کی علامت سے متعلق ہیں بد ہضمی کے لیے زرد رنگ کی شعاہیں اور اسی رنگ کا تیار شدہ پانی بھی مفید ہوتا ہے۔

رقت مادہ تولید کا پتلا پن اور سرعت انزال

اسی کا تیل دوشیشیوں میں سرخ اور نیلی الگ الگ رنگت میں تیار شدہ رات

اور علی الصبح کو باری باری اپنے کولہوں کے جوڑوں پر تین منٹ تک ملا کریں۔ اور کولہوں پر سرخ رنگین پانی سے تر سرخ گدی بھی رکھا کریں، سرعت انزال کی صورت میں جامنی رنگ کا تیار شدہ پانی بینگنی رنگ کی شعاعیں لینا اور اسی رنگ کی بوتل میں تیار شدہ اسی کا تیل مالش کے لیے ریڑھ، کولہوں اور جوڑوں پر استعمال کریں اسی رنگ سے رنگدار انڈروئیر پہن رکھنا بھی اہم ضروری ہے۔

### دست

ہاضمے کی خرابی کی وجہ سے عام دست آتے ہوں تو زرد رنگ کی رنگین کرنوں سے تیار شدہ پانی ایک ایک اونس صبح و شام خوراک میں دیں، اور اگر خونی دست آتے ہوں تو آسمانی رنگ کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی دن میں تین بار ایک ایک اونس علاج کے لیے خوراک میں پلائیں، دستوں کی شکایت مرض بہت جلد ختم ہو جائے گی۔

### دانتوں کا مرض

دانتوں کی بیماریاں، دانتوں میں درد، مسوڑھوں کا پھولنا، داڑھ کی سوزش، ماس خورہ ہوں تو آسمانی رنگ کے پانی سے بار بار کلی یا غرارے کریں زرد و نارنگی مالٹے رنگ کا تیار شدہ پانی صبح و شام خوراک میں پئیں تمام تکلیفیں ختم ہو جائیں گی۔

### دل میں درد

دل کے دورہ کی صورت میں آسمانی رنگ کا پانی دو دو تولہ دن میں تین بار صبح، دوپہر، شام مریض کو پلائیں نیز اسے ہاضمہ کی خرابی کو دور کرنے کے لیے ہر کھانے کے بعد زرد رنگ کی رنگین روشنی سے تیار شدہ پانی ایک ایک اونس بھی پلائیں۔

## دماغ کی تھکان

دماغی کام کرنے والے افراد اپنے کام کے اختتام پر کچھ دیر کے لیے خود کو اپنے سر پر آسمانی شعاعیں لینے کے لیے دھوپ یا روشنی میں رکھیں۔ اس سے دماغی تھکاوٹ دور ہو جائے گی۔ آسمانی رنگ کی رنگین کرنوں سے تیار شدہ پانی کا ایک ایک اونس پی لینا بھی اسے سکون و آرام دے سکے گا۔

## دماغ کا ورم

دماغ کے ورم کا مرض عام طور پر بچوں کو ہوتا ہے اور اس کی ابتدا بخار اور بے چینی سے ہوتی ہے۔ اس کے لیے نیلی روشنی سے تیار شدہ تیل سر پر مالش کے لیے اور آسمانی رنگ کا پانی تیار شدہ بچے کی عمر کے مطابق خوراک میں پینے کے لیے مفید ہے۔

## رسولی

رسولی جسم میں کسی جگہ ناک یا پیٹ میں ہو، اس میں یا اس کی وجہ سے درد ہو یا نہ ہو اس کے علاج کے لیے نیلے رنگ کی رنگین شعاعیں لینا یعنی انہیں مقام رسولی پر ڈالنا گرانا بہت بہتر علاج ہے۔ اسی رنگ سے رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی خوراکیں لینا بھی مفید رہتا ہے۔

## رعشہ

رعشہ کے مرض کے دوران مریض کو ہلکے نیلے آسمانی رنگ سے رنگین شعاعوں کا تیار شدہ پانی پلانے اور اسی رنگ کی شعاعوں کا مریض پر گرانا رعشہ مرض کے لیے علاج میں نہایت مفید ہیں۔

## زکام، نزلہ

زکام کا مرض معدہ کی خرابی سے ہوتا ہے وجہ سردی اور گرمی دونوں ہو سکتی

ہے۔ سردی کے اثر سے دماغی کمزوری کے لیے گہرے نیلے رنگ کا تیار شدہ پانی اور اسی رنگ کی شعاعیں بہت مفید ہیں، مگر اگر سردی سے بخار بھی آ رہا ہو تو سرخ رنگ کا پانی تیار شدہ اور اسی سرخ رنگ کی شعاعوں کا لینا مفید ہوگا۔ معدے کی درستگی کے لیے زرد رنگ کا پانی تیار شدہ دن رات میں ایک دفعہ پینا بھی ضروری ہے۔

### سیلان الرحم (لیکوریا)

سیلان الرحم عورت کے رحم سے رطوبت کے خروج کی وجہ سے اس کی فرج کا مرطوب پانی سے گیلا تر رہنا مرض ہے۔ اس رطوبت کے دورنگ سفید یا سرخی مائل سفید ہوتے ہیں، مگر ان دونوں کا علاج ایک ہی ہے۔ صبح و شام ایک ایک اونس جامنی رنگ سے تیار شدہ پانی پینا علاج ہے۔ اسی پانی میں ترکی ہوئی گدیاں زیر ناف دس دس منٹ تک رکھنا بھی علاج ہے، عورت کے لیے جامنی رنگ کے کپڑے پہننا بھی مفید و علاج ہے۔

### سرکا درو

سرکا درو سردی گرمی، نزلہ و بخار سے ہو یہ پورے سر میں درد ہو یا آدھے سر میں ہو کسی دباؤ تناؤ سے بھی ہو، اس کے لیے علاج کے طور پر نیلے رنگ کی شعاعیں پانچ منٹ تک سر پر ڈالنا ڈالوانا مفید ہیں، لیکن وقفے کے بعد دس منٹ تک ہرے سبز رنگ کی شعاعیں سر پر ڈالنا بھی ضروری ہے سرکا درو کا فور ہو کر جاتا رہے گا ختم ہو جائے گا۔

### سردی کی وجہ سے سوزش

سردی کا ازالہ گرمی لینا ہے سرخ رنگ گرم ہوتا ہے، اس لیے سرخ رنگ کی شعاعیں مقام سوزش پر ڈالنا علاج ہے، اور اسی رنگ سے تیار شدہ پانی میں بھگوئی ہوئی گدیاں بھی مقام ماؤف پر رکھیں اس سے سردی کی وجہ سے سوزش کا علاج ہو

جاتا ہے۔

## سرخابادہ

سرخابادہ پر صرف ایک یا دو گھنٹے تک متواتر سرخ روشنی ڈالنے سے اس کا علاج ہو جاتا ہے۔ دن کے وقت شمسی توانائی دھوپ کی کرنیں سرخ رنگین شعاعوں میں تبدیل کر کے گرا لینا ایک ہی دفعہ کا عمل کافی ہے۔

## سرسام

سرسام میں جب بذیان ہوتے ہو رہی ہو، اس وقت زرد رنگ کا پانی تیار شدہ پلانا مفید ہے۔ بیہوشی کی صورت میں آسمانی رنگ کی شعاعیں ہر دو دو گھنٹہ بعد دو تین بار مریض پر ڈالیں جب غشی اور بیہوشی کا علاج ہو جائے تو بھی آسمانی رنگ والا تیار شدہ پانی خوراک میں دیتے رہیں۔

جب سردی کا زور ہو، نبض سست چل رہی ہو تو مریض کو سرخ تیار شدہ پانی کی ایک دو خوراکیں بھی دیں، اور اگر مرض معمولی سا ہو تو سرخ کی بجائے نارنگی رنگ کا تیار شدہ پانی خوراک میں استعمال کرائیں، بخار میں دستوں کو روکنے کی کوشش نہ کریں کیونکہ اس سے جسم کے مضرات خارج ہوں گے، اور جاری و ساری علاج میں ان کا علاج بھی شامل ہے۔

## سرطان، کینسر

اس مرض سے نجات و علاج کے لیے سرخ رنگ کا تیار شدہ پانی ایک ایک اونس صبح کے وقت اور زرد رنگ کا تیار شدہ پانی ایک ایک اونس شام کو پینے کے علاوہ سرخ رنگ کی شعاعیں ہر روز پانچ دس منٹ تک لینا بھی ضروری ہے۔ مریض کے پہننے کے کپڑے سونے کے پلنگ کی چادر تکیہ کا غلاف کمرے کے پردے بلکہ دیواروں پر چھت کا رنگ بھی سرخ ہونے چاہیے۔

## سر کے بال گرنا یا سفید ہونا

بچپن سے جوانی تک بال موٹے ہوتے ہیں بعد یہ نسبتاً باریک اور پتلے ہو جاتے ہیں، اور ایک حد تک بڑھ کر بڑھنے سے رک جاتے ہیں بعد میں جھڑنا شروع ہو جاتے ہیں، ایک بال کی عمر تقریباً چار سال ہوتی ہے جسے پوری کرنے کے بعد وہ خود بخود گر جاتا ہے کنگھی کرتے چند بالوں کی بجائے بڑے لمبے بالوں کے ساتھ چھوٹے چھوٹے بال بھی نکل کر جائیں تو تشویش کی بات ہے، یہ بیماری ہے اور اس کا کچھ نہ کچھ سبب تو ضرور ہوتا ہے جبکہ بالوں کے گرنے کا سب سے پہلا سبب ان میں خشکی اور سکری ہے۔

بالوں کا قبل از وقت سفید ہو جانا موروثی و خاندانی اسباب بھی ہو سکتا ہے، مگر یہ متواتر دماغی صدمات سے بھی مرض لاحق ہو سکتا ہے بہت سے حادثات کا یہ نتیجہ بھی رہا کہ ایک ہی رات بھر صدمہ یا حادثہ کی وجہ سے بال سفید ہو گئے۔ ان تمام مذکورہ مندرجہ بالا وجوہات میں کوئی بھی وجہ ہو اس کے لیے آسمانی رنگ کی شعاعوں کا استعمال از حد ضروری ہے۔ سر دھونے کے لیے آسمانی رنگ کا تیار شدہ پانی استعمال کریں۔ آسمانی رنگ کی شعاعوں سے اسے سنسی تو انائی مہیا کریں اسی آسمانی رنگ سے اسی کا تیار شدہ تیل مالش کے طور پر سر پر لگائیں تیل نرم ہاتھ سے سر پر جذب ہو جائے۔ اس سے سر کی خشکی اور سکری ختم ہونے سے بال تروتازہ رہیں گے، گریں گے نہیں اور نہ سفید ہوں گے۔

سکتہ

سکتہ میں آدمی خاموش بے حرکت ثابت و صامت رہ جاتا ہے۔ اس خوفناک بیماری کی ساری علامتیں نیلے رنگ کی شعاعیں لینے سے دور ہو سکتی ہیں آسمانی رنگ کا پانی تیار شدہ بھی پلایا جانا مفید ہے۔ جب مریض کچھ افاقے سے ہو تو اس کو

سرخ رنگ کی شعاعیں بھی لینا چاہئیں تاکہ جسم کی کمزوری دور ہو جائے۔

سفید کوڑھ برص پھلویری

اس مرض کے لیے سرخ رنگ کی رنگدار شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی خوراک صبح و شام پینے کو مریض کے لیے دینا اور اسے سرخ رنگ کی شعاعیں روزانہ پانچ سے دس منٹ تک دینا ہی مکمل علاج ہے۔

سنوزاک

پیشاب کا درد کے ساتھ آنا اور پیشاب کے راستے مواد کے خروج سے پیشاب کی نالی میں زخم سوزش کی تکلیف کے لیے بیگنی رنگ کی شعاعوں سے تیار شدہ پانی کا دن میں دو دو تولہ صبح و شام پینا اچھا ہے۔ اس سے سوجن اور زخم درست ہو جاتے ہیں، فاسد رطوبت پیشاب کے راستے خارج ہو کر پیشاب آنے میں کسی قسم کا درد بھی نہیں رہتا۔

سل

سل دق میں سانس کا کھینچ کر آنا بلغم کا کفنگ کے دوران تکلیف سے نکلنا اور کھانسی کے بعد بلغم کی بجائے خون کا نکلنا، اس کے لیے نیلی اور نارنگی رنگوں کی شیشیوں میں چالیس دن دھوپ میں رکھ کر تیار کیا ہوا کچی کھانی اسی کا تیل الگ الگ وقت میں مالش کرنا ان دونوں رنگوں کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی بھی خوراک میں لیں۔ یہ علاج ایک ماہ تک جاری رہنا چاہیے۔

شدت شہوت

آسمانی رنگ کی شعاعوں کے پانی کو پینے سے شہوت کی زیادتی ختم ہو جاتی ہے، خوراک دو دو اونس ہے۔ زیادہ ہو تو پانی کی دو خوراکیوں کی بجائے ایک خوراک صرف ایک ٹائم میں علاج کے دوران چاول، مچھلی، انڈا، دودھ، وہی ہر قسم کا

گوشت، گڑ، تیل اور نمک قطعی طور پر کھانے میں بند کر دیں۔

## کھانسی خشک

خشک کھانسی میں بلغم اور وقت سے بھی کم نکلتی ہے۔ اس مرض میں گہرے نیلے رنگ کے پانی کی خوراکیوں سے علاج کیا جاتا ہے..... اگر مرض بہت زیادہ شدت ہو، کھانسی بہت پرانی ہو، بلغم جما ہوا ہو بالکل نہ نکلتا ہو تو نارنجی رنگ کی رنگین کرنوں سے تیار شدہ پانی کی خوراک بھی دینا چاہیے۔ ایک وقت میں صبح کے وقت نیلے اور شام کے وقت نارنجی رنگ سے تیار شدہ پانی کی خوراکیں لیں۔

## کھانسی تر

اس مرض میں بلغم گاڑھا ہو کر سینے پر جم جاتا ہے، اور مشکل اور وقت سے باہر نکلتا ہے اس صورت میں نارنجی شعاعوں سے تیار شدہ پانی دو دو تو لے دن میں تین بار مریض کو پلائیں کھانسی کے لیے بھی اسی رنگ کا تیار شدہ پانی علاج میں فائدہ دے دیتا ہے مگر علاج کی مدت تقریباً بیس روز ہو سکتی ہے۔

## گٹھیا

گٹھیا از قسم شلل اور فالج ہے اس کے علاج کے لیے وجع الفاصل جوڑوں کے درد کا علاج چلے گا سرخ رنگ کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی خوراکیں لیں۔ گٹھنوں پر سرخ شعاعیں اور کرنیں ڈالیں سرخ پانی کی گدیاں بھی رکھیں افاقہ ہوگا۔

## گردوں کا ورم

گردوں کے ورم زخم میں ریگ مٹانہ اور ٹھنڈک دو سبب ہو سکتے ہیں۔ ٹھنڈک سبب ہو تو نیلے اور سرخ رنگ کی شعاعوں سے تیار شدہ پانی کو ایک ایک بار روزانہ خوراک کے طور پر پیئیں، گردوں پر بیکنی رنگ کی شعاعیں ڈالیں اگر مٹانہ میں ریت مٹی پتھر کا مسئلہ ہو تو نارنجی رنگ کا تیار شدہ پانی خوراک میں لیں، اور اسی

رنگ کی شعاعیں گردوں پر ڈالیں۔

### گلے میں درد اور سوزش

گلے میں درد اور سوزش، نزلہ اور ٹھنڈک برووت کی وجہ سے ہوتا ہے۔ نیلے رنگ کے تیار شدہ پانی کے غرارے ہر تین گھنٹے کے وقفے سے کرتے رہیں ایک دو دن میں درد اور سوزش گلے سے ختم ہو جائیں گے، حلق گلے کی دیگر بیماریوں میں بھی نیلے رنگ کے تیار شدہ پانی سے علاج کیا جاسکتا ہے۔

### گنج

سر کے بال گر جانے یا سفید ہو جانے کے لیے علاج لکھا جا چکا ہے۔ بال گر جانے سے سر صاف ہو کر گنجا ہو جاتا ہے۔ اس گنج کا علاج نیلے رنگ کی شعاعوں کرنوں کے لینے سے اسی رنگ کی شعاعوں سے تیار شدہ پانی سے سر کو بار بار دھونے سے اور اسی رنگ سے تیار شدہ سرسوں کا تیل مالش کے طور پر سر پر ملنا علاج ہے۔

### لقوہ

لقوہ کے مرض میں منہ دائیں یا بائیں جانب ٹیڑھا میڑھا ہو جاتا ہے۔ اس کے علاج کے لیے صبح کے وقت سرخ رنگ سے رنگین شعاعوں میں تیار شدہ دو دو تولہ پانی اور دوسرے وقت شام کو زرد رنگ کی رنگین کرنوں میں تیار شدہ پانی ایک ایک اونس کی خوراک میں پییں، ہر مقام ماؤف چہرے پر سرخ رنگ کی شعاعیں روزانہ چار پانچ منٹ ڈالیں۔ بنولہ کا تیل سرخ شعاعوں میں ایک ماہ رکھ کر تیار کیے ہوئے سے روٹی چیر کر کھائیں، تیل کی خوراک صبح و شام کھانے میں دو دو تولہ سے لقوہ ختم ہو جانے تک علاج جاری رکھیں۔

### مالیخولیا، مراق

سر پر دماغ کے لیے نیلی شعاعیں کرنیں یا روشنی ڈالیں، اور نیلے رنگ کی

رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی سے صبح و شام وق میں دو دفعہ ایک ایک اونس خوراک لیں، مرض کے اچھا ہونے تک علاج جاری رکھنا چاہیے۔

### مٹانے میں پتھری گردوں کی صفائی

سرخ یا بیگنی رنگ کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی صبح و شام خوراکیں لیں۔ خوراک ایک اونس ہے گردوں پر سرخ اور بیگنی رنگ کی شعاعیں کرنیں یا روشنی ڈالنا بھی علاج کی کڑی ہے۔

### مرگی

مرگی کے مرض میں آسمانی رنگ کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی دو دو تولہ صبح و شام ایک عرصہ تک خوراکیں لیتے رہیں۔ سر پر آسمانی رنگ کی رنگین شعاعیں کرنیں یا روشنی ڈالیں علاج اس وقت تک جاری رکھیں جب تک یہ یقین نہ ہو جائے کہ مرگی کا دورہ دوبارہ نہیں پڑے گا۔ سر کو ہاتھ سے ایک انچ اوپر زمین سے اٹھایا جائے دو تین دفعہ سر کو ہلائیں کہ دورہ ختم ہو جائے۔ آنکھوں کی پتلیوں کو کچھ نگرانی میں رکھیں تاکہ حافظہ سے متعلق پھیلے دیکھنے والوں کی نگاہ سے نگرانی اس سے ہجوم کی دورہ کم ہوگا۔

### مے

جسم کے کسی حصے پر یا چہرے پر چھوٹے چھوٹے مے نکل آتے ہیں۔ ان کو دور کرنے ہٹانے یا ختم کرنے کے لیے سرخ رنگ کا پانی اور لال رنگ کی شیشی میں ایک ماہ تک دھوپ میں رکھا ہوا السی کا تیل بہترین علاج ہے۔ مسوں پر آتشی شیشے کے ذریعے سورج کی شعاعیں ڈال کر انہیں جلا دینا بھی علاج ہے۔ ان کو جلاتے وقت اس احتیاط سے کام لیں کہ آپ تین منٹ سے زیادہ دیر تک آتشی شیشے سے سورج کی شعاعیں نہ ڈالیں، اور شعاعیں صرف مے پر گزریں کیونکہ دوسرے حصے

پر ڈالنے سے ان کے جل جانے سے نقصان کا ڈر خوف اندیشہ نہ رہے۔

### معدہ کی جلن اور انتڑیوں کی سوزش

یہ دونوں امراض ہاضمہ کی خرابی سے پیدا ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کے علاج میں ہاضمہ کی درستگی کے لیے علاج ضروری زرد رنگ کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی دو تین خوراکیوں سے معدے کی جلن جاتی رہے گی، مگر انتڑیوں کی سوزش میں کچھ دیر لگے گی۔

### ملیریا

ملیریا مرض کے دوران مریض کو آسمانی رنگ کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی میں ایک ایک اونس کی خوراک صبح و شام پلائیں، اور اس کے جسم پر آسمانی رنگ کی شعاعیں کرنیں یا روشنی ڈالیں۔

### منہ سے خون آنا

مسوڑھوں یا حلق سے خون آیا ہوا منہ سے ہی خون آنا شمار ہوتا ہے، یہ زرد رنگ یا نارنجی رنگ کی شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی چند خوراکیوں سے لینے سے بند ہو جاتا۔ منہ کھول کر سرخ رنگ کی شعاعیں منہ کے اندر ڈالنے سے بھی اس کا علاج ہوتا ہے۔

### منہ میں چھالے

منہ کے اندر سفید یا سرخ رنگ کے چھوٹے بڑے دانے نکل آتے ہیں، ان کی وجہ سے گرمی کی کثرت بخار کی حدت و گرمی اور معدہ کی خرابی ہو سکتی ہے اگر ان دانوں کا حملہ آنتوں پر ہو جائے تو خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ بچوں کے لیے منہ کا آنا ایک تکلیف دہ امر ہے۔ علاج کے لیے تین چار روز تک نیلے پانی کی آدھ آدھ تولہ خوراک ہر آدھ گھنٹہ کے بعد دی جائے، اگر ایک شب و روز میں یعنی

چوبیس گھنٹوں میں آرام نہ آئے تو چند گھنٹے وقفے کے بعد دوبارہ علاج کو دہرائیں، بڑی عمر کے بچوں کے لیے پانی کی خوراک کی مقدار زیادہ ہوگی۔

### موتی جھرہ

موتی جھرہ یا ٹائیفائیڈ کے مرض میں آسمانی رنگ کے پانی کی خوراکیں کافی و شافی مفید ہیں، مگر ایک احتیاط کی ضرورت ہے کہ پانی کو شعاعوں میں تیار کرنے سے پہلے اسے گرم کر کے ٹھنڈا کیا ہونا ضروری ہے۔ جب نئے نئے دانے نکلنے بند ہو جائیں اور نکلے ہوئے پرانے دانے بیٹھ جائیں تو مریض کو لال سرخ رنگین شعاعوں سے تیار کیا ہوا پانی بھی پلانا چاہیے خوراک کی مقدار عمر کے حساب سے کم یا زیادہ خود کریں۔

### موٹا پا کو کم کرنا

حد سے زیادہ موٹا ہونا بھی ایک مرض ہے، سو موٹاپے سے بچنے کے لیے سیاہ رنگین شعاعوں کا تیار شدہ پانی پینے کے لیے، اور اسی رنگ کی شعاعیں کرنوں یا روشنی میں مریض کو لیٹنا موٹاپے سے بچاتا ہے۔ تاریک سیاہ شعاعوں میں لیٹنے کا وقت آدھا آدھا گھنٹہ وقفہ سے ہے جبکہ تیار شدہ پانی کی مقدار دو دو اونس پینے کے لیے ہے۔

### ناسور

طریقہ ہائے علاج میں گو اس مرض کا کوئی حتمی علاج نہیں ہے، مگر پھر بھی صاف شفاف سبز رنگ کی شیشی میں شعاعوں کرنوں کی گرمی جذب کا پانی پینے کے لیے اور سبز رنگ ہی میں شعاعیں کرنیں جھیلنا لینا ناسور کا علاج ہے۔

### ناف دھرن اور سرہ

ناف دھرن اور سرہ ایک ہی مرض کے مختلف نام ہیں، جس کے لیے مرد و

عورت کی کوئی قید نہیں۔ اعصابی کمزوری اور خشکی گرمی سے ناف ٹل جاتی ہے یعنی بڑھ جاتی ہے بطور دوا اور نج کلر شعاعوں سے تیار شدہ پانی دو دو اونس صبح و شام کھانے سے آدھ گھنٹہ پہلے پی لیا کریں اعصاب کے طاقتور ہونے سے ناف نہیں ٹلے گی۔

خالص تلون کا تیل زرد رنگ کی شیشی یا بوتل میں ڈال کر مہینہ بھر دھوپ میں رکھ کر تیار شدہ سے ناف کے نیچے پیٹرو پر ہلکے ہاتھ سے رات کو سونے وقت اور صبح کو اٹھتے ہی ناشتہ سے پہلے پانچ پانچ منٹ دائروں میں مالش کریں ناف ٹلنے کا مرض جاتا رہے گا۔

نقرس اور فیل پا

نقرس اور فیل پا امراض میں نارنگی رنگ کی شعاعوں کا تیار شدہ پانی ایک ایک اونس دن میں دو دفعہ پینا اور اسی رنگ کی شعاعیں لینا مفید ہے۔

نکسیر، خون کا ناک سے خارج ہونا

نکسیر اکثر خون میں حدت کی وجہ سے ہو جاتی ہے۔ اس کے لیے سر پر پانی گرانا اور ناک میں نیلے رنگ کی شعاعوں سے تیار شدہ پانی کو چڑھانے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ پرانے نکسیری مریضوں کو ایک ہفتہ بھر کے لیے سوتے سے پہلے رات کو ایک خوراک تیار شدہ نیلے رنگ سے پانی پلاتے رہیں نکسیر ہمیشہ ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائے گی۔

نمونہ

نمونہ میں نیلے رنگ کی شعاعوں سے تیار شدہ پانی ایک ایک اونس صبح و شام پینے کے لیے خوراک میں لیں، اور اسی رنگ کی رنگین شعاعیں کرنیں تین چار منٹ تک روزانہ پھیپھڑوں پر ڈالنے سے آرام و سکون میسر ہوگا۔

نیند نہ آنا، بے خوابی

آسمانی رنگ کی شعاعوں سے تیار شدہ پانی ایک اونس خوراک میں پینا، اسی تیار شدہ پانی سے سردھونا اور اسی رنگ کی رنگین شعاعیں کرنیں سر پر ڈالنا علاج ہے، سورج کی روشنی میسر نہ ہو تو مصنوعی آسمانی روشنی سر پر ڈالیں۔

وجع المفاصل گھٹیا

وجع المفاصل میں نقرس اور گھٹیا دونوں امراض شامل ہیں، وجع المفاصل دو قسم کا ہوتا ہے پہلا شدید اور دوسرا مزمن کہلاتا ہے۔ شدید کے لیے نیلے رنگ کا پانی پینے کے لیے اور اسی رنگ کے پانی کی گدیاں رکھنا ہوں گی جبکہ اسی نیلے رنگ کی شعاعیں بھی لینا ہوں گی۔

منزمن

کے لیے نارنگی شعاعوں کے تیار شدہ پانی کی گدیاں مگر نیلی شعاعیں لینا ہوں گی، کھانے میں نمک کی مقدار کم کر دینا چاہیے، کھٹی تلی ہوئی چیزیں گڑ، تیل اور سرخ ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کرنا ہوگا۔

ہاتھ پیروں میں ایٹھن اور ان کا پھٹنا

ایسی مرضوں میں کھانے میں نمک اور چکنائی کی مقدار کم کرنا بہت ضروری ہے ساتھ میں علاج کے طور پر آسمانی رنگ کی کرنوں سے تیار شدہ پانی کی صبح و شام خوراکیں ایک ایک اونس پانی پینا بہتر ہے، جبکہ ہاتھ پاؤں پر آسمانی رنگ کی رنگین شعاعیں بھی ڈالنا علاج ہے۔

ہاتھ پاؤں کا ٹھنڈا ہونا

ہاتھ پاؤں کے ٹھنڈا یا سن ہو جانے کی صورت میں ان میں سرخ رنگ کی کرنیں ہوجاتی ہے، چنانچہ اس کی کو دور کرنے کے لیے سرخ رنگ کی شعاعوں سے تیار

شدہ پانی کی ایک ایک اونس خوراک صبح شام لیتے ہیں۔ اسی رنگ کی سرخ شعاعیں ہاتھ پاؤں پر ڈالنے کا انتظام بھی کریں۔

### ہاضمہ کی کمزوری

ہاضمہ کی کمزوری پیٹ کی خرابی ہو سکتی ہے، پیٹ میں درد رہتا ہو یا دست مروڑ آ رہے ہوں، زرد رنگ کا تیار شدہ پانی ایک ایک اونس صبح و شام پیئیں۔ بچوں کی خوراک ان کی عمر کے مطابق کم رکھنا ہوگی۔

### ہیضہ

ہیضہ کی ابتدائی حالت میں زرد رنگ کا تیار شدہ پانی ایک ایک تولہ ہر آدھ گھنٹے بعد مریض کو پینے کے لیے دیں اس سے پیاس، تھکے، دست، جسم کی اینٹھن، پیشاب کی بندش سب ختم ہو جائیں گے۔

ہیضے کی دوسری آخری صورت میں چونکہ مریض کے اندر سے سرخ رنگ کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس سے جسم ٹھنڈا اور سن ہونے لگتا ہے، اس وقت ایک ایک گھنٹہ کے وقفہ کے بعد تین چار بار سرخ رنگ کا تیار شدہ پانی دو دو تولہ پلانا ہی فائدہ مند رہے گا۔

### یرقان، پیلیا

یرقان کی بیماری کا تعلق جگر اور دماغ سے براہ راست ہے۔ مرض کی شدت کے لحاظ سے آسمانی رنگ کی شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی ایک ایک اونس خوراکیں صبح و شام لینا مفید ہیں شعاعیں بھی اسی آسمانی رنگ میں پانچ سے دس منٹ تک روزانہ دن میں دو وقت ڈالنا چاہئیں کھانے کے بعد زرد رنگ کا تیار شدہ پانی ایک ایک اونس لینا پینا مفید ہوگا تاکہ ہاضمہ ٹھیک اور درست ہونے سے صالح خون کے پیدا ہونے سے یرقان بالکل یکسر ختم ہو جائے۔

## صفراء کی وجہ سے قے کا آنا

صفراوی کیفیت میں قے کا بار بار آنا روکنے کے لیے نیلے رنگ کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ آدھ آدھ تولہ پانی کی خوراک ہر آدھے گھنٹہ کے بعد لینا بہتر ہے۔ اگر قے رکنے میں نہ آنے پائے تو پانی کی خوراک آدھ تولہ سے ڈبل ایک تولہ کر دیں۔

## صفراء کی شدت

شدت صفراء سے جلن ہوتی ہے، جو دو گھنٹے کے وقفہ سے پانی زرد رنگ کی شعاع کا تیار کیا ہوا پینے سے جلن کو روکتا ہے، صفراء میں اگر زیادتی ہو اس کی حدت کی وجہ سے خون آمیزش ہو جائے تو دماغ سے ناک کے ذریعے منہ اور پیشاب کے ذریعہ خون آنے لگتا ہے، اس کو روکنے کے لیے بھی زرد رنگ کا پانی دو دو تولہ دوپہر اور شام اور آسمانی رنگ کا تیار شدہ پانی اڑھائی اڑھائی تولہ صبح کو دینا چاہیے، اس مرض کے لیے علاج کی مدت چار پانچ ماہ تک کی ہے۔

## فالج

فالج اور شلل ہونے کی صورت میں کوئی عضو بے حس یا سن ہو جائے تو سرخ رنگ کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی کو ماؤف بے حس عضو پر ڈالنا چاہیے، اور ساتھ میں زرد رنگ کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی دو دو اونس کی خوراکیں صبح و شام لینا چاہئیں۔

## قبض

قبض ایک بری مرض ہے۔ اس کی شکایت زیادہ دیر بیٹھے رہنے سے اور جگر کی خرابی سے ہوتی ہے، درزی، سنار دیگر دکاندار اہلکار اور فشی قسم کے لوگ اس مرض میں مبتلا رہتے نظر آتے ہیں۔

زرد رنگ کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ ایک اونس خوراک کے طور پر پینا علاج ہے۔ دائمی و پرانی قبض توڑنے کے لیے زرد پانی کی خوراکیں لیتے رہنا چاہیے، خشک گوشت، مچھلی کی جگہ شوربہ والی تازہ سبزی اور ترکاری کھانا بہتر ہوگا۔ پانی روزانہ دو دفعہ سے زیادہ اور نہ ہی زیادہ مقدار میں پیئیں، خوراک کی مقدار کے مطابق پانی کا استعمال جاری رکھیں۔

## قونج

قونج کی بیماری میں دورہ کے وقت اور بج کلر کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی ایک اونس خوراک ہر دس منٹ کے بعد مریض کو پلائیں۔ ایک گھنٹہ میں چھ دفعہ اور پھر ایک گھنٹہ وقفہ کر کے تیسرے گھنٹے میں چھ دفعہ دس دس منٹ کے وقفے سے نارنگی رنگ کی کرنوں سے تیار شدہ پانی پلانے کے بعد ایک گھنٹہ کے وقفہ کے بعد پھر سے یہی عمل پانی پلانے کا جاری رکھیں، اسید ہے کہ تیسری ٹرن باری میں مریض کو قونج کے درد سے مکمل آرام آ جائے گا۔

## قے اور متلی

قے آنے سے پہلے کی کیفیت جس میں قے آنے کی کوشش رہتی ہے کو متلی آنا کہتے ہیں، جب یہ زور پکڑ جائے تو قے آ جاتی ہے گویا متلی آنے پر قابو پانا قے آنے کو روکنا ہے ان دونوں صورتوں میں نیلے رنگ کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی خوراکیں ایک ایک اونس دینے سے متلی اور قے رک جاتی ہیں۔

## کٹ جانا

تیز دھار والے کسی آلے چاقویا چھری سے کسی عضو کے کٹ جانے پر زخمی جگہ پر نیلے رنگ کی شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی پٹی بار بار بھگو کر رکھتے رہیں، بہت جلد زخم مندمل ہو کر ٹھیک اور درست ہو جائے گا۔

## کتے کے کاٹنے کا علاج

کتا پاگل ہو یا پاگل نہ بھی ہو اس کے کاٹنے پر آسانی رنگ سے شعاعی تیار شدہ پانی سے علاج کیا جاتا ہے، پہلے دو روز تین تین گھنٹے کے بعد پھر دن میں تین تین دفعہ صحت ٹھیک ہو جانے پر ہر دن میں ایک ایک دفعہ ایک ایک اونس مریض کو پانی پلایا جائے، کٹی ہوئی زخمی جگہ پر آسانی رنگ کی شعاعیں کرنیں ڈالیں اور اس زخم کو اسی رنگ کی رنگین کرنوں سے تیار شدہ پانی میں تر گیلی کی ہوئی گدیاں بار بار زخمی جگہ پر رکھیں، بہت جلد مریض رو بہ صحت ہو جائے گا اسے ٹیکے لگوانے کی ضرورت نہیں رہے گی۔

## کان کے امراض

کان میں درد، کان بہہ رہے ہوں کم سنائی دیتا ہو۔ ان میں غیر حقیقی آوازیں سنائی دیتی ہوں، کان میں دانہ ہو اور اس کی وجہ سے اس میں سوزش ہو۔ آسانی رنگ سے تیار شدہ پانی کی خوراکیں لیں، اسی رنگ کی رنگین شعاعیں کانوں پر ڈالیں دانہ غائب اور سوجن ختم ہو جائے گی نیلے رنگ کا تیار شدہ پانی کان میں ہلکی پچکاری کے لیے بہت سود مند رہتا ہے، غیر حقیقی آوازیں کانوں سے آئیں تو قبض کا علاج بھی ضروری ہے سوتے وقت پاؤں ٹھنڈے پانی سے دھو کر پھر ان کو گرم رکھنا سر پر نیلی شعاعیں کرنیں یا روشنی ڈالنا بہت مفید ہے۔ آسانی رنگ کی رنگین بوتل میں ایک ماہ تک دھوپ میں رکھ کر تیار کیا ہوا سرسوں کا تیل کان میں قطرہ ڈالنے کو کام میں لایا جاسکتا ہے یاد رکھیں اور احتیاط کریں کہ کان میں کبھی ٹھنڈا تیل نہ ڈالیں یہ ہمیشہ ہلکا گرم یعنی نیم گرم ہونا ضروری ہے۔

## کاہلی اور کمزوری

سستی، کمزوری کاہلی ہو، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہیں، جسم کا رنگ زرد پڑ چکا ہو

تھکا، ٹوٹا جسم ناکارہ ہوا، عصاب میں بار بار کھچاؤ اور تناؤ ہو۔ ان تمام کیفیات و حالات میں مریض کو سرخ رنگ کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی خوراکیں دن میں دو دو دفعہ ایک ایک اونس دیں اس کے جسم پر سرخ رنگ کی شعاعیں ڈالیں، اور انہی سرخ شعاعوں میں تیار کیا ہوا مٹھا تیل یعنی تلوں کا تیل جسم و سر پر مالش کے طور پر استعمال کریں۔

### کوڑھ، جذام

کوڑھ اور جذام کے مرض کا علاج طویل ہے۔ اس کے لیے چھ سات ماہ درکار ہوتے ہیں افاقہ اور افادہ ایک ڈیڑھ ماہ بعد بھی ظاہر ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ صبح و شام نارنگی رنگ کی رنگین شعاعوں سے تیار شدہ پانی کی ایک خوراک لیں۔ اس سے آٹھ دس دن میں مریض کو دست آنے شروع ہوں گے جس کے ذریعہ خراب مواد جسم سے خارج ہوتا رہے گا۔



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## فہرست کتب

2015ء

زاویہ پبلشرز

قرآن و حدیث اور دوسرے اسلامی کتابوں کا اشاعتی مرکز

8/C دربار مارکیٹ، لاہور

Ph: 042-37248657 E-mail: zaviapublishers@gmail.com

## سیرۃ النبی / احادیث صحابہ کرام

سروردو جہاں حضور نبی رحمت ﷺ کی بارگاہ عالی میں ادارے کا ادنیٰ سا رمغان عقیدت و محبت

## سبل الہدیٰ والرشاد فی سیرۃ خیر العباد

المسروف

## سیرت شامی

حضرت امام محمد بن یوسف الصالحی الشامی رحمہ اللہ کی سیرت طیبہ پر مشہور آفاق کتاب کا ایمان افروز اور روح پرور ترجمہ پر دنیسیر ذوالفقار علی ساقی فاضل دارالعلوم محمدیہ غوثیہ بمبیرہ شریف کے بہار آفرین قلم سے، ادارہ کی جانب سے پہلی دفعہ اردو زبان میں زور طباعت سے آراستہ ہو کر منظر عام پر آچکا ہے جو سیرت کے موضوع پر ایک ایسی علمی دستاویز ہے جس کے بغیر لائبریری ناممکن تصور ہوگی اور سیرت پاک کا خصوصی مطالعہ کرنے والوں کے لیے گراں بہا تحفہ ہے۔

1080	امام محمد بن یوسف الصالحی الشامی	(اول، دوم)	سبل الہدیٰ والرشاد فی سیرت خیر العباد
1080	امام محمد بن یوسف الصالحی الشامی	(سوم، چہارم)	سبل الہدیٰ والرشاد فی سیرت خیر العباد
1080	امام محمد بن یوسف الصالحی الشامی	(پنجم، ششم)	سبل الہدیٰ والرشاد فی سیرت خیر العباد
1080	امام محمد بن یوسف الصالحی الشامی	(ہفتم، ہشتم)	سبل الہدیٰ والرشاد فی سیرت خیر العباد
زیر طبع	امام محمد بن یوسف الصالحی الشامی	(نہم، دہم)	سبل الہدیٰ والرشاد فی سیرت خیر العباد
زیر طبع	امام محمد بن یوسف الصالحی الشامی	(گیارہویں، بارہویں)	سبل الہدیٰ والرشاد فی سیرت خیر العباد

## الخصائص الکبریٰ

حضور نبی کریم ﷺ کے دو ہزار سے زائد معجزات و خصوصیات اور سیرت مبارکہ کا حسین تذکرہ  
مصنف: حضرت علامہ جلال الدین عبدالرحمن سیوطی رحمہ اللہ ترجمہ: حضرت علامہ مفتی سید غلام معین الدین نعیمی

قیمت: 800 روپے

### الشفاء بتعريف حقوق المصطفى ﷺ

حضور نبی کریم ﷺ کی عظمت شان، خصوصیات، شمائل مبارکہ، معجزات، آپ کی تعظیم و توقیر اور امت پر آپ ﷺ کے حقوق کے بیان میں کوثر و سلیمان سے دہلی ہوئی زبان میں ایک شاہکار کتاب جس کے ہر ہر لفظ سے محبت نبوی ﷺ کے جتنے پھوٹتے ہیں۔

مصنف: حضرت قاضی عیاض مالکی رحمہ اللہ ترجمہ: حضرت علامہ مفتی مید غلام معین الدین نعیمی قیمت: -/580 روپے

### رخ مصطفیٰ ﷺ

سیرت النبی ﷺ کے موضوع پر عام فہم زبان میں ایک جامع اور مستند کتاب  
مصنف: مرزا ریاض احمد (ناظم اعلیٰ ادارہ تعلیم القرآن، لاہور)

قیمت: -/480 روپے

### سیرت مصطفیٰ ﷺ

حضور نبی کریم ﷺ کی سیرت مبارکہ پر ایک مختصر، باحوالہ اور جامع تحریر  
مصنف: علامہ عبدالمصطفیٰ اعظمی رحمہ اللہ قیمت: -/300 روپے

### سیرت رسول عربی

آٹائے دو جہاں ﷺ کی سیرت، شمائل، معجزات و خصوصیات اور امت پر آپ کے حقوق کے بیان میں تخریج شدہ مستند کتاب  
مصنف: علامہ نور بخش توکلی رحمہ اللہ قیمت: -/300 روپے

### انوار جمال مصطفیٰ ﷺ

حضور سید عالم ﷺ کے اوصاف، جمیلہ اور کمالات جلیلہ پر امام اہل سنت اعلیٰ حضرت امام احمد رضا خان بریلوی قدس سرہ العزیز کے والد گرامی امام المتکلمین مولانا تقی علی خان رحمۃ اللہ علیہ کے بہار آفریں قلم سے ایک مستند کتاب  
قیمت: -/400 روپے

### رسول اللہ ﷺ کی خصوصیات

حضرت علامہ امام عبدالرحمن جلال الدین سیوطی رحمہ اللہ کی شہرہ آفاق کتاب "الخصائص الکبریٰ" میں حضور نبی کریم ﷺ کے درج کردہ فضائل و خصوصیات کا بہترین مجموعہ  
قیمت: -/160 روپے

### سرکار کی شان بزبان قرآن

پروردگار عالم نے اپنے حبیب ﷺ کو جو شان اور فضل و کمال عطا فرمایا ان کا سزا بڑے ہی من موہنے انداز میں ان آیات قرآنیہ کی روشنی میں کیا گیا ہے جو اللہ تبارک و تعالیٰ نے حضور اکرم ﷺ کی شان میں نازل فرمائیں۔ جس کا مطالعہ بڑائی ایمان افزا رہے۔  
مصنف: شیخ محمد فیض حبشی قادری قیمت: -/350 روپے

### افضل الرسل ﷺ

قرآن پاک اور احادیث مبارکہ کی روشنی میں حضرت خاتم النبیین امام الانبیاء محمد مصطفیٰ احمد مجتبیٰ ﷺ کے کمالات عالیہ اور خصائل حمیدہ کا بیان آنحضرت ﷺ کے جامع کمالات انبیاء ہونے کا ذکر اور تمام انبیاء کرام اور رسولانِ محترم سے افضل ہونے کا تذکرہ  
مصنف: حضرت پیر سید محمد حسین شاہ علی پوری  
قیمت: -/200 روپے

### جمال مصطفیٰ ﷺ

سلطان حسینانِ دو عالم ﷺ کو خالق کائنات نے جو حسن و جمال اور صوری و معنوی خوبیاں عطا فرمائی ہیں۔ ان کا ذکر و پذیر بڑے ہی خوبصورت اور دل موہ لینے والے انداز میں کیا گیا ہے۔  
مصنف: علامہ سید شاہ تراب الحق قادری  
قیمت: -/200 روپے

### صورت و سیرت مصطفیٰ ﷺ

قرآن و حدیث کی روشنی میں فضائل درود شریف، مختلف معروف درود پاک کا مجموعہ اور سر مبارک کے بالوں سے پاؤں مبارک کے ناخنوں تک آپ ﷺ کے اعضاء مبارک کی صوری و معنوی خوبیوں کے مشمولات پر ایک خوبصورت کتاب  
مصنف: علامہ قاری غلام رسول ایم اے  
قیمت: -/300 روپے

### بے مثل ولادت و سیرت طیبہ حضرت محمد ﷺ

سرور عالمیاں حضور نبی رحمت ﷺ کا شجرہ طیبہ، ولادت باسعادت کا تحقیقی مطالعہ، آپ کے اسمائے گرامی کی خصوصیات، آپ کا خلق عظیم، سیرت طیبہ کا اجمالی تذکرہ اور معجزات خیر الانام ﷺ پر قرآنی آیات، احادیث مبارکہ، تفاسیر اور کتب سیرت کی ایمان افروز عبارات، حوالہ جات اور نعتیہ اشعار سے مزین کتاب  
مصنف: علامہ محمد عبدالخالق تونکی  
قیمت: -/350 روپے

### عشق مصطفیٰ ﷺ

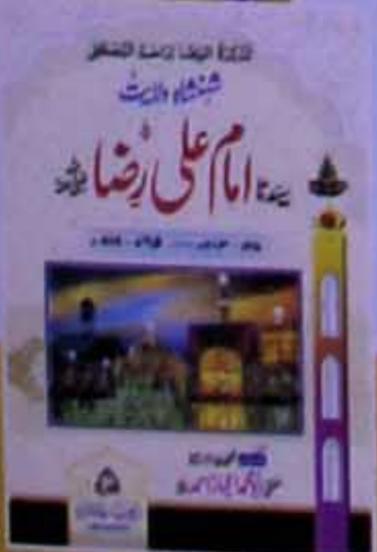
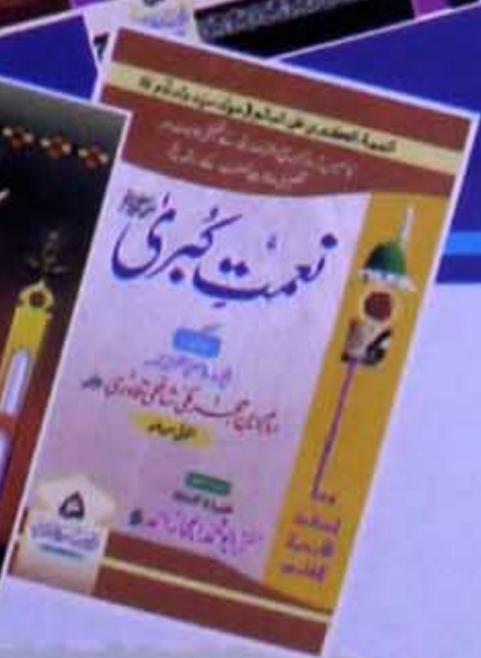
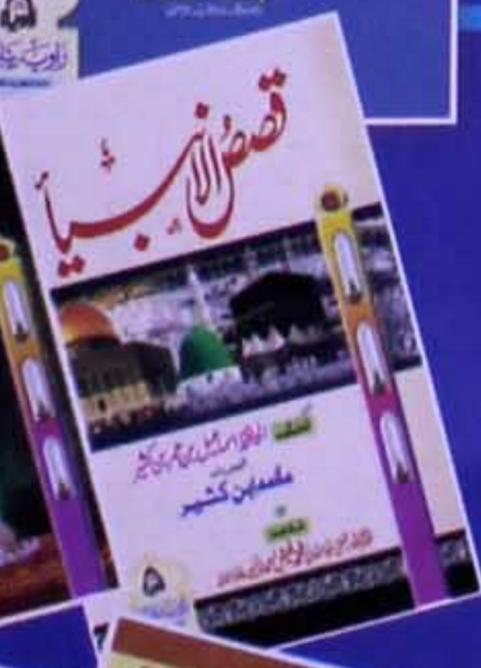
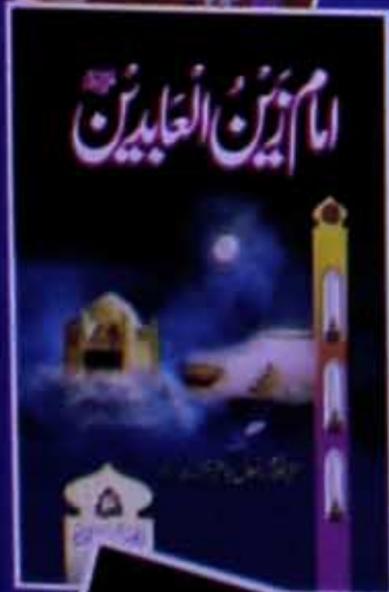
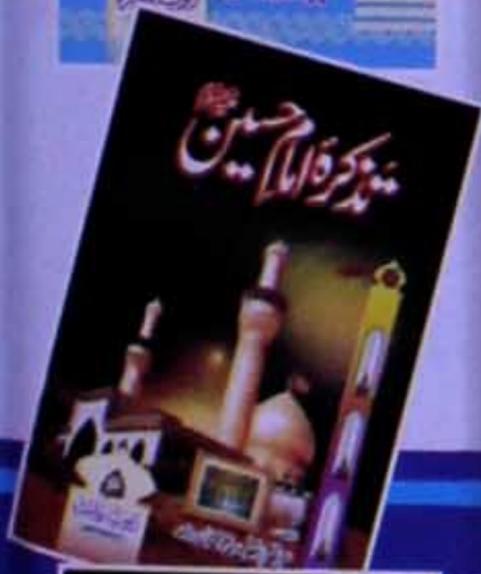
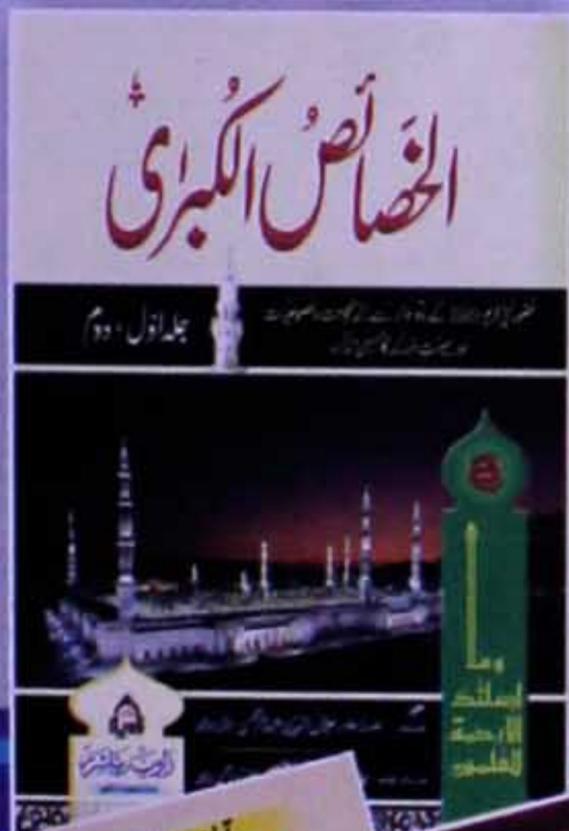
ایمان ایک دولت لازوال ہے۔ اس نعمت کا حصول، توحید کا اقرار کرنے، دل کی گہرائیوں سے اس کی تصدیق کرنے، رسولوں اور فرشتوں پر ایمان لانے اور عقیدہ قیامت اپنالینے سے ہے مگر تکمیل ایمان کی شرط محبت رسول ﷺ سے متعلق ہے۔ یہ جذبہ دل میں موجزن نہ ہو تو ایمان نامکمل ہے۔ اس جذبہ سرمدی کو بیدار کرنے اور عشق نبی کی آگ کو تیز تر کرنے کے لیے یہ کتاب ایک نسخہ کیا ہے۔  
مصنف: منصور احمد بٹ  
قیمت: -/500 روپے

### عکس سیرت سیریز

اللہ تعالیٰ نے اپنے حبیبِ لبیب ﷺ کو جو محمد و کمالات عطا فرمائے اس عکس جمیل کو جس شان زیبائی اور صوری و معنوی خوبیوں سے مزین کیا اس کی ایک ایک اذایان پر درود اور ایک ایک اعزاز روح افزا ہے۔ پیارے آقا ﷺ کی دل موہ لینے والی زندگی کے مختلف گوشوں کا الگ الگ عنوانات کے تحت ذکر جمیل ملاحظہ کیجئے۔

300/-	منصور احمد بٹ (ترجمہ و ادارت)	پیارے نبی ﷺ کا پیارا بچپن
300/-	منصور احمد بٹ (ترجمہ و ادارت)	پیارے نبی ﷺ کے پیارے چرخیل

# ہماری شاہکار علمی و ادبی کتب



## زاویہ پبلشرز

ڈر بار مارکیٹ، لاہور

voice: 042-37300642 • 042-37112954 • 042-37248657

Email : zaviapublishers@gmail.com

