

تیل سے ہاتھوں کی رگڑ سے دبا کر علاج کرنے پر بہترین
کتاب ہے ڈاکٹر معراج اور ڈی ویو پر ٹیکنیشنز کے لئے تحفہ

MASSAGE

مساج

ڈاکٹر شیخ یعقوب

مرچو

اللہ کے رسول ﷺ کے والدین پر رحم فرما..... آمین

عثمان پبلی کیشنز



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

ہر ڈاکٹر، معالج اور ہومیو پریکٹیشنر کی ضرورت

MASSAGE

علاج بذریعہ مساج

By

S. V. Gavindan

ترتیب

پرنسپل عظیم جادو بیگ

مترجم!

ترتیب و اضافہ

عظیم محمد و احمد بنی

ڈاکٹر ایس ایم یعقوب

ڈی۔ ایچ۔ ایم۔ ایس (دبّاب)

آر۔ ایچ۔ ایم۔ بی (پاک)

ناشر

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

جلال الدین ہسپتال بلڈنگ،

چوک اردو بازار، لاہور

عثمان پبلی کیشنز

042-7640094, 0333-4275783

upublications@hotmail.com

sh_publication@yahoo.com

جملہ حقوق محفوظ ہیں

محمد عثمان نے
ریاض راجو پریس لاہور
سے چھپوا کر

عثمان پبلی کیشنز
سے شائع کی

مرچو

قیمت R,S 225/-

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

عثمان پبلی کیشنز

042-7640094, 0333-4275783

upublications@hotmail.com

sh_publication@yahoo.com

انتساب!

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

دعا گو

ڈاکٹر ایل ایم یعقوب

مرجو

ادارے کی دبلر بلس

کیا انداز میں کتاب بہت زیادہ بات ہو رہی تھی

ڈاکٹر مسعود

کمیشن، دواؤں کی ماں اور ہوسو وٹک جب کی سرچا کتاب میں ڈاکٹروں نے اس کتاب کو خرچا اور تمام ڈاکٹروں نے رائے دی کہ ہم نے ویسی کتاب پہلے نہیں دیکھی آپ بھی ایک بار اس کو دیکھئے، علاجوں کی سرورڈ تم دیتا ہے ہوسو وٹک کی کتاب اور ڈاکٹر مسعود کی گفتگو۔

قیمت 200.00 روپے

ریش، دین، شیشی

ترجمہ: ڈاکٹر میاں ظفر اقبال

مصنف: ڈاکٹر دولت سنگھ

جیب دوائے اور آسان علاج، ہر مٹی میڈیسن اور علاج، نہ علاج کی سرورڈ بار بار مریش سے بحث آپ ہر بیماری کا علاج ممکن لیکن کیسے اس کتاب کا ایک بار مطالعہ ضرور کریں۔

قیمت 180.00 روپے

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

وقف

ہم اس دنیا میں اکٹھے ہیں

لیکن ایک دوسرے کو جیت نہیں سکتے، نہ مقابلہ کر سکتے ہیں

نہ ہی ایک دوسرے کو تسخیر کر سکتے ہیں

لیکن تعلیم دے سکتے ہیں، فطرت کے لیے

اور ایک دوسرے کی مدد کر سکتے ہیں

ہم سب ایک دوسرے کے مساعی ہیں

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

آئیں ہم جشن منائیں

طاقت جو ہم سب میں ہے

بھول جانے کی اور معاف کرنے کی

خطا اور برائیاں

آئیں ہر جگہ ہمارا نعرہ گونجے

جو دنیا کو تسخیر کرنے اور امن کے لیے ہو

وائی نوباکی دعا

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

Rgveda

ادارے کی بہترین سہولتیں

حکیم ہشیر

سرعت انزال

میں نے دیکھا ہے کہ کئی لوگ انزال کی وجہ سے اپنی زندگی بھر تک بے بس رہتے ہیں۔
نظر میں تھریں، ڈالے اور کچھ کھانے سے پہلے ہماری کتاب کا مطالعہ کریں، پھر حکیم سے بات
کریں آپ کی شرمندگی دور ہوگا کہیں اس حکیم کے لیے جس نے آپ کو شرمندگی سے بچایا۔
قیمت 60.00 روپے

ڈاکٹر جادو اقبال، حکیم ہشیر

اسرار شہنشاہی

آلات کا عمل ہے جان کر ہوا ہونا اور ان فصل نہ مارے نہ کڑے ہونے کی طاقت دینی نہ سونا
اس کتاب کا مطالعہ 100 فیصد کامیاب علاج ممکن ہے ایلو پیتھ، ہومیو پیتھ، برٹل سائنس
سے طریقہ علاج جس سے چاہیں علاج کریں، اس کتاب سے شفا حاصل میں بخوبی آئے گی بڑا ہوگا دیکھنا ہو
گا طاقت دور ہوگا، جس کتاب سے دوا میں استعمال کرنے کے بعد۔
قیمت 150.00 روپے

عثمان پبلی کیشنز، جلال دین ہسپتال چوک اردو بازار لاہور

Ph # 042-7640094 Mob # 0333-4275783



فہرست

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
35	(2) آیورویدیک ماش کیا ہے؟	10	تعارف
35	آیوروید کیا ہے؟	12	دوسرے ایڈیشن کے بارے میں پیش لفظ
35	قدیم تاریخ	14	دیباچہ
37	ٹرائی ڈوشا	16	(1) پس منظر:
40	تحفیف مرض	16	ماش کی تاریخ
41	پانکا	20	انسانی فریالوجی (علم اعضاء)
41	بلغم	22	ہڈیاں
42	ہاضمہ کے چوڑے	23	جوڑے
42	ذات کی چھ اقسام ہیں	24	عضلات
42	سناج کے فوائد خاص رہنمائے علامات	24	گردش خون
43	خاص فوائد	25	دل
44	ماش کے لیے ہدایات	25	ایسی نظام
44	مزاج طبیعت	26	اعصابی نظام
49	جگہ	27	جلد
49	ماش کے لیے مہر	28	سائنس آف مارما (قوت حیات)
49	سمت	28	ساختی مارماس (نقاط)
49	وقت، وقفہ	29	سطحی مارماس
50	کام نعل	32	علامات مرض کا مارماس
50	مقام اور دباؤ	32	عضلاتی مارما
50	ذریعہ	32	Vishalyaghana Marma
50	پیٹ کی ماش	33	خون کی نالی
51	مریض کے لئے	33	پڑی کا مارما
51	عورتوں کے لیے	33	وتر کا مارما
51	بچوں کے لیے	33	جوڑ کا مارما

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
81	تیل، ہٹی اور خوشبو	53	ہدایات
81	خاص عام تیل	53	پاؤں
82	مکھن اور سٹھی	54	ناٹک کا پھل حصہ
83	سر کی ماس	54	تخنہ اور ناٹک کا اوپر والا حصہ
84	جلدی امراض کے لیے	55	گھٹنا
84	ہڈیوں کا ٹوٹنا، جوڑ کا اترنا اور سوزش کیلئے	56	پینٹ
85	قانع، پوپیو، جوڑوں کی دردیں اور ابتدائی گنٹھیا	57	چھاتی یا سینہ
86	دماغی بیماری کے لیے	58	کمر
87	جوان رہنے کیلئے	60	کمر
88	ششی توانائی کے تیل	60	سر، گردن اور چہرہ
88	رنگ اور ان کے اثرات	68	سر، ہتھکڑی ماس
90	ادویات کی تیاری	68	آدمیوں اور عورتوں کی خوبصورتی کے لیے ماس
90	خوراک اور ہدایت	75	اپنی خود ماس کرنا
91	عام مقاصد	75	ماس کی حرکات
91	جوڑوں کے درد (گنٹھیا)	76	ماس کرنا، وقت ایک ہی سمت میں دباؤ
92	کیل مہاسوں کے لیے		ماس کی ایک جسم جس میں عضلات کو گوندھنا اور دباؤ
92	پیشاب سے علاج پذیر ماس	76	جاتا ہے
96	آیوریدک ماس کے فوائد	77	گوندھنا ماس کا ایک انداز
98	کیرالڈی آیوریدک ماس	77	رگڑ، کھچاؤ، ٹپھوڑنا
98	Pizhichil یا ٹپھوڑنا	78	ماس کے دوران چھکی لگانا
99	پکانے والے خاص چاول کی گانتھ	78	ضرب لگانا
100	بہاؤ یا Flow	79	مارنا
102	ناٹوں سے ماس کرنا	79	تالی، ہچکانا
103	ماس سے شفا (کیس کا مطالعہ اور خلاصہ)	79	زور زور سے ہاتھ مارنا
104	ماس کے ذریعے شفاء (علاج)	79	ہلانا
104	خاص قوانین	80	Digital Vibration

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
114	تھخ کڑوا	104	جسم کا اور والا حصہ
114	مشفق	105	اعصاب کی بیماریاں
115	ذائقہ کا لحاظ	105	منشیہ
115	ذائقہ اور جذبات	106	جوڑوں کی سوزش
115	مرکب خوراک	106	منشیادی درد
116	اصول	106	پولیو
119	روحانی توانائی ماش	106	فالج
119	کنڈالٹی	107	کوڑھ، جذام
120	چکراس	107	اعصابی تناؤ میں کمی
122	چ	107	پاگل پن
122	(تھکوتہ بڑی) چکرا	107	بلند فشار خون
123	(تھکوتہ چھوٹی) چکرا	109	پیتھ کی بیماریاں
123	(دل) چکرا	109	قبض
124	(گلا) چکرا	110	موٹاپا
124	(اندرونی آنکھ) چکرا	110	کمزور دہلا چلا
125	کراؤن، تاج	110	بے خوابی
126	چکرا اور بے تالی غدد	110	بواسیر اور پراسٹیٹ
127	غده ترمیہ (پائیکل گینڈ)	111	عام چوٹیں
127	غده خفامیہ (پچھری گینڈ)	111	فرکچر
127	غده رقیہ (تھائی رائیڈ گینڈ)	111	مرکب فرکچر
127	غده تیوسیہ (تھاس گینڈ)	111	آیور ویدک بنائات اور مرکب خوراک
127	ایڈریٹل اور لیمپ کا غدد	112	آیور ویدک بنائات
128	جنسی غدد	113	یٹھا
128	مثانہ کا غدد	113	ترش (کٹھا)
129	روحانی توانائی ماش کے طریقے	113	نملکین
137	(جوف) چکرا	114	تیز، خوشبودار

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
145	اضطرابی، غیر شعوری علم (علاقائی علاج)۔	137	(گلا) پکرا
145	درد پیاری نہیں ہے۔	137	(کمر، پشت) پکرا
147	ماش کے لیے ہدایات	137	(اندرونی آنکھ) پکرا
147	رہنمائے ماش	138	(کراؤن) پکرا
148	ہاضمی کا پروگرام	139	اپنیڈکس اے۔
149	ڈھیلا پن کے لیے ماش	139	آکوپریشر اور علم بالعکس
149	طریق کار	139	آکوپریشر
	اپنیڈکس B	141	عالم علاج
151	یوگا	141	بھوک کو برداشت کرنا
153	Kayakalpa	142	جلن
155	حادث آف مارماں	142	بالوں کو گرنے اور سفید سے بچانا
156	اوپر اور نیچے کے اعضاء	142	چنڈی
158	پیٹ	142	وانت کا درد
159	چھاتی	142	مسک درد
159	بدن کی پشت	143	ناخنوں میں درد
160	گردن	143	چھاتی کی درد
161	سر	143	دمہ
163	بانجھ پن کے مسائل	143	پیٹ کی بیماریاں
165	پیداواری (جنسی) اعضاء کو تقویت دینے کیلئے ورزش	143	نظام انہضام
165	فردا فردا	143	قبض
166	اکٹھے	143	درد کے بغیر بچہ کی پیدائش
167	مردانہ بانجھ پن (نامردی) کا علاج	144	موٹاپا
168	بانجھ پن (نامردی) کا علاج	144	اعصابی بیماریاں
169	So-HAM - SAH-HE; AHAM = I	144	ہسٹریا
		144	بے ہوش ہونا
		144	لوگنا، غش کھانا اور ناک سے خون آنا

تعارف

صحت مند رہنا یا مزید صحت مند بننے کے لیے نہ صرف مثبت نظریات چاہیے بلکہ ممبر کی بھی ضرورت ہوتی ہے جو کہ جسم کو سماج اور اچھی غذا کے ذریعے تندرست رکھتے ہیں۔ ورزش کرنے کی بھی نصیحت کی جاتی ہے۔

یہ کتاب آپ کو بتاتی ہے کہ صحت مند کیسے رہا جائے۔

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

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

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

سماج سے مراد جسم کی نرم باتوں کا ہاتھ سے علاج ہے۔ سماج کے بارے میں تمام نظریات سائنسی بنیادوں پر ہے لیکن اس کو آزمائنا ایک فن ہے جو فرد پر آزمایا جاتا ہے۔ مالش کرنے والا (مالشی) کو انسانی اناتومی اور فزیالوجی کا علم ہونا چاہیے۔ Shiatsu اور آکوپریشن کو اس کے لیے احتیاط سے پڑھنا چاہیے اور یہ کتاب انہیں اسباب پر مشتمل ہے۔

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

سخت محنت اور مستقل مزاجی، با اصول پر یکسٹ ضروری ہے اگر ماشی اپنے ہاتھوں کی انگیوں سے ماساج مسلسل جاری رکھے اور ان کے چھوئے پر احساسیت تیز ہو۔ وہ تیز فیزی پر عبور حاصل کرے گا جو اس کو قابل بنادے گی کہ وہ چھپے یعنی پوشیدہ پھٹوں کا ہاتھ سے علاج کر سکے اور اتنے مؤثر انداز سے کہ پوشیدہ اعصاب جسم کی سطح پر نمایاں ہو جاتے ہیں۔

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

ادارے کی ایلو پیٹھٹ پر بہترین کتب

<p>لفظ چھٹ اور ملی چھٹ کہیں کے لئے کام کرنا اسے میڈیکل، پپ کے لیے ایک اصول تھا۔ اس کتاب کو تین حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے پہلے حصے میں ہر قسم کے لفظ حصوں اور لفظوں پر تھیں روشنی ڈالی گئی ہے تاکہ میڈیکل ریب انسان کی ہم آہنگی سے۔ دوسرے حصے میں جسم کے لفظ حصوں میں اثر انداز ہونے والی اور ان کی کراد بندلی کی گئی ہے۔ اور اس کے ہر گروپ میں سوچا اور اس کے خواص کا موازنہ جانوں کی مدد سے کیا گیا ہے۔ اور ان میں دوا کا استعمال اور نیکے کو دوا دینے کے لئے اس دوران استعمال کے علاوہ ہر دوا کے دوسے چار ملی چھٹ اور ملی چھٹ کے علاوہ ہر دوا کے لئے اس کتاب کے تیسرے حصے میں اور اس کی بار کھٹ کیلئے استعمال ہونے والے لڑکی انجینس کی ہیں۔ اس سے پہلے اس موضوع پر ذوق پہلے لکھا گیا اور فی لکھا جائے گا۔ اس کتاب کو پڑھنے کے بعد میڈیکل ریب خود احتیاری کے ساتھ ڈاکٹر حضرات کا سامان کر سکتا ہے۔ کسی ملی کو جان کر کرنے کے لیے جاری کرنے والے خواجین حضرات اس کتاب کو ضرور پڑھیں۔ 1100 سے زائد صفحات پر مشتمل کتاب۔ برلن کمرہ کی کے لئے ضروری ہے۔</p>	<p>گائیڈ فار میڈیکل ریب پریسینٹو (A Guide for Medical Representative) ڈاکٹر شفیق الرحمن قیمت = 600/-</p>
<p>ایلو پیٹھٹ طریقہ علاج زور پر چل رہا ہے اور آپ اگر ڈاکٹر بننا چاہتے ہیں اور دواؤں کی افادیت پر عبور حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہماری کتاب سینئر ایڈیٹور دیکھیے۔ دواؤں کی ترتیب بتا دیں کو کوئی دوا میں کیسے دور کرتی ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں اس کتاب میں۔</p>	<p>پاکت میڈیکل ریبیکا ڈاکٹر شفیق الرحمن قیمت = 180/-</p>
<p>ایلو پیٹھٹ کو ڈاکٹر ڈاکٹر کے پاس جانے کی ضرورت نہیں۔ اب ایڈیٹور کو ڈاکٹر خود تحقیق کرے، چیک اپ کریں اور کتاب سے دوائی جو پڑ کر کے علاج و صحت پائے۔ لیبارٹری ٹیسٹ کے متعلق آسان کتاب پہلے آپ نے بھی نہیں دیکھی ہوگی اور لیبارٹری ٹیسٹ کے متعلق معلومات کا خزانہ۔</p>	<p>پاکت لیبارٹری ٹیسٹ ڈاکٹر شفیق الرحمن قیمت = 60/-</p>

دوسرے ایڈیشن کے بارے میں پیش لفظ

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

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

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

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

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

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

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

Sir S.V Govinden کی روحانی توانائی سراج ہم پر واضح کرتی ہے کہ ہم اس کو کہاں تک سمجھ سکتے ہیں اور

ایسی تعلیم کو کہاں تک قبول کر سکتے ہیں۔ میں نے میڈیکل ایسوسی ایشن سے شجیدگی سے درخواست کی کہ وہ اس کا احتیاط سے مطالعہ کریں اور اس کو سمجھیں۔ اسکے مطالعہ سے، یقیناً ہم فائدہ میں رہیں گے۔

Arya Vaidya sala.

P.K Warriar

Kottakkal, Kerala

Managing Trustee and

Chief Physician.

ادارہ کی ایلو پیتھک پر بہترین کتب

<p>پاکستان میں تحفہ نرسنگ و کولاجری میڈیکل کی کلاس شروع ہو چکی ہیں۔ میڈیکل کے نصاب کے مطابق کوئی کتاب اردو میں ایسی تک نہیں لکھی گئی۔ مکمل مرحلہ تک نرسنگ پرنسپل کے قلم سے میڈیکل کی کتب کے مطابق کتاب سحر عام پڑا چکی ہے۔ اس کتاب میں تحفہ عالمی شہرت یافتہ کتب سے استفادہ کیا گیا ہے اور نہایت سادہ اور آسان زبان، اشعار کی کمی ہے۔ میڈیکل اصطلاحات کو بہت وضاحت سے بیان کیا گیا ہے۔ میٹرک سائنس کے ساتھ طالب اور طالب علم اس کتاب کو بآسانی سمجھ سکتے ہیں۔</p>	<p>کمپوٹی میڈیکل گائیڈ (نگین ہاضمہ) سرٹیفیکٹ/ڈاکٹر حقی الرضی قیمت = 480/</p>
<p>اردو میں گائیکی پر ایک جامع اور خوبصورت کتاب۔ امراض زچہ پچہ پر اب سے پہلے اس جیسی کتاب بھی نہیں لکھی گئی۔ خواتین کے امراض کو بہت سادہ مگر جامع انداز میں لکھا گیا ہے۔ اس کتاب کی تیاری میں 50 سے زائد حوالہ جات کتب کا انتخاب کیا گیا ہے۔ نگہریا، جنس کے دوران پیدا ہونے والی پیچیدگیوں، بڑھتی اور اس کے مراحل اور اس کے علاوہ سب کچھ۔ اس کتاب کو پڑھنے کے بعد کسی اور کتاب کو پڑھنے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ ہر بیماری کا علاج جدید تحقیق کی روشنی میں لکھا گیا ہے۔ اہل انجوائی، اینڈی ڈاکٹر اور پریکٹیشنرز کے لیے اصول تغذیہ، جدید ایلیمنٹس اور دیات کو لکھا گیا ہے اور یہ ادویات مارکیٹ میں کن ناموں سے دستیاب ہیں، یہ سب جاننے کیلئے پڑھئے۔ ڈاکٹر حقی الرضی کی کتاب "ایسٹیکٹ بک آف گائنا کالوجی" تقریباً 750 صفحات پر مشتمل خوبصورت کتاب کے ساتھ۔</p>	<p>گائیکی (نگین ہاضمہ) (A Text Book of Gynaecology) ڈاکٹر حقی الرضی قیمت = 450/</p>
<p>بیماریوں کی تشخیص کے لئے لیبارٹری میں ٹیسٹ کرنے کے طریقے اور ان کے تجزیے پر ایک مکمل کتاب ڈاکٹر دھما اور ہوسوڈاکڑوں کے لئے ایک یادگار تغذیہ کنکشن وچھالوٹی ٹیسٹ کرنے کے تمام سادہ و سادہ نام کی تصویریں اور بہترین پیمانہ</p>	<p>کلینکل پیتھالوجی ڈاکٹر حقی الرضی قیمت = 300/</p>

دیباچہ

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

Govindanic ایک سماجی کارکن، Acharga Vinoba Bhave کا پیروکار (شاگرد) ہے۔ وہ کئی سالوں تک Sarvodaya کے کام کے میدان میں ایک سرگرم کارکن رہا ہے۔ ماش کی افادیت، سائنسی قابل اعتماد، اور ماش کرنے کی سادگی ایک طرح ہر کسی کی خدمت کرنے کا طریقہ ہے اور ہر کوئی اس کی طرف کھینچا جاتا ہے، وہ ان کی امداد کرتا چاہتا ہے جن کی سہولت اور آسائش کے لیے ہنگامہ علاج نہیں کروا سکتے تھے اس مفید تکنیک کی قدر پر اکثر غور نہیں کیا گیا حتیٰ کہ روشن خیال لوگ بھی نظر انداز کرتے رہے جب کہ وہ انٹینی نے مساج کے اس میدان میں ابتدائی سبق دینا شروع کیا، شری۔ کے کلاچن جو کہ کیرالہ کا قومی لیڈر تھا، اس نے محسوس کیا کہ وہ اس مفید تکنیک کو مطالعہ کے ذریعے اور پراپیگنڈا کے ذریعے اپنے اس مشن کو آگے بڑھائے۔ مطالعہ اور مشاہدہ کے دوران، اس نے ماش کا نظریہ اور تجربہ حاصل کیا۔ Vinobaji نے اس کی حوصلہ افزائی کی، Govindanic نے اپنی پہلی کتاب ماش کا ماہر ہندی میں لکھی۔ بہت سے افراد جو اس میدان میں دلچسپی رکھتے تھے انہوں نے اس کتاب کے ذریعے عملی مشق شروع کی۔ بہت سے لوگوں نے اس کتاب کا مطالعہ کیا اور مصنف کو انگلش میں لکھنے پر اس کی حوصلہ افزائی کی جس کی ماش تمام تکنیک میں سے سب سے پرانی تکنیک ہے اس سے درودوں سے نجات، اعضاء کی شکل، نشو و نما دوبارہ بننا، اور تقریباً تمام اندرونی نظام کو درست رکھا جاسکتا ہے۔ ماش کا آغاز فطری، حیوانی وجدان سے ہوا، ایک باشعور آدمی اسے اپناتا ہے ایک ہدایت کی روشنی میں اسے بہتر کرتا ہے جہاں تک ممکن ہوتا ہے اپنی عقل اور تجربہ استعمال کرتا ہے۔ علم میں ترقی پیچیدہ تکنیک کے باوجود، ماش اپنی افادیت اور اہمیت رکھتی ہے حتیٰ کہ ایک ایسا طریقہ جو ایک آدمی کو فوری موت سے بچاتا ہے۔ ایسا دل کے فعل کا کارک جانا، دمہ کشی اور دوسرے مہلک امراض میں ہوتا ہے۔ تمام قسم کی معالجاتی رسائی میں، ماش اکیلی تمام تعلق رکھ سکتی ہے، حولیہ یک رسائی میں کوئی بھی طریقہ علاج ماش کے بغیر نہیں چل سکتا۔ آیوروید اپنے ذہنی اور جسمانی رشتوں سے متعلق فوائد پر برقرار رکھتا ہے۔ Sashruat (ہندی کتاب) اور

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

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

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

P.K. Warriar

ادارے کی ہومیو پیتھک پر بہترین کتب

دی آرٹ ہومیو پیتھک ڈاکٹر یعقوب قیمت اردو = 210/	اس کتاب میں ہومیو پیتھک کے مشکل مضمون کو مصنف نے آسان کر دیا ہے کہ ہم بلا بلا طور پر کہہ سکتے ہیں۔ نئے انداز سے نگاہی منظر و کتاب آج تک ایسا انداز آپ نے ہومیو پیتھک میں پہلے نہیں دیکھا ہوگا۔ نیا انداز، بڑی اور خطرناک بیماریوں اور گھٹے کا انداز ایسا کتاب کے بھول جیو!
ہومیو پیتھک سر جری ڈاکٹر مسعود حفیظ قیمت = 150/	آپریٹشن کمیز میں ہونے والے 90% آپریٹشن بلاجہ ہو رہے ہیں۔ اب ڈاکٹر حضرات اس کتاب کے مطالعے سے ایسے مریضوں کو تکلیف سے نجات دلا کر آپریٹشن کی تکلیف سے بچا سکتے ہیں۔
بابو کیمک ڈاکٹر ڈاکٹر عابد، ڈاکٹر مسعود حفیظ قیمت = 480/	ڈاکٹر مسٹر کے بارہ نمکیات سے علاج نے مریضوں اور عام کاری کو ادویات کے گودام سے باہر نکال دیا ہے۔ اب ڈاکٹر حضرات دوران سفر یا آسانی 12 ادویات کو اپنے ساتھ رکھ سکتے ہیں اور کئی بھی ایئر بھی کی صورت میں مریض کی بیماری ختم کر سکتے ہیں۔ اول دوم سوم بچکا۔



ماساج کی تاریخ:

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

کمپیوٹر کے اس جدید دور میں، انٹرنیٹ اور کیمیائی جتنی بھی، ہم میں ہر کوئی اپنے اندر یہ احساس رکھتا ہے کہ آیا وہ اپنے آپ کو شعوری طور پر اور غیر شعوری طور پر قائم رکھ سکتا ہے۔ کسی کا احساس، اصل نقل کی نیچان ہماری دنیا میں معاشی مقابلہ میں بڑی تیزی سے پیچھے کی طرف آئی ہے، زمانہ بہت تیز ہے ہمیں ماساج کو وضع یاد رکھنا چاہیے، ایک ماساج جو پورا نفرت، جھگڑا اور فساد سے بھر اہوا تھا، یہ ماساج حقیقتاً ہماری نشوونما اور زندگی میں ہماری مدد نہیں کر سکتا ہے۔

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

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

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

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

مسلسل مشق کرنے سے حاصل کی ہوتی تھی۔

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

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

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

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

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

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

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

آیور ویدک نظام ادویات لمبی نظام Kapha (بھلی اخراج کا نظام) پر مشتمل ہے۔ آیور ویدک مالش میں دباؤ کے نقاط شامل ہوتے ہیں جسے تھاپائی تیل مثلاً رائی کا تیل، گری، تیل، اور روغن بادام سے آہستہ آہستہ مالش کیا جاتا ہے، تاکہ جسمانی توانائی نظام میں استحکام پیدا ہو آیور ویدک ڈاکٹر Kapha کی وضاحت ایک لمبی نظام کے حصہ کے طور پر کرتے ہیں روزانہ کی مالش سے جسمانی متوازن نظام برقرار رکھا جاسکتا ہے، یا جسم کے برقی و کیمیائی راستوں کو ذخیرہ کرتی ہے اور صحت کے مسائل کو دور رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ لمبی ہاتھوں (سوزش زدہ حصوں) کی مالش کا تعلق Marmas (زندگی کے نقاط) سے ہے۔ جس کو اغلیا کے درمسلر جدید زمانہ میں اسے زیادہ اہم شکل میں پہنچائے ہوئے ہیں۔

مغرب میں مالش کے لیے جو تیل استعمال ہوتا ہے وہ لوگ بائبل کے وقت سے جانتے ہیں حتیٰ کہ بقراط سے پہلے ایک مرہم کا استعمال کیا جاتا رہا تھا۔ Galen اور Pare اور Hero philus (300 سال قبل مسیح) نے لمبی تالیاں کو بیان کیا۔ 16 ویں صدی میں Brussels کے Andreas Vesalius اور روم کے Bartolomeous Eustachius کا یقین تھا یہ وریڈی نظام کا حصہ ہے۔ 17 ویں صدی میں Olaus Rudbeck دریا فٹ کیا کہ لمبی خون کی تالیاں ایک خلاف رکھتی ہیں جو کولمف کے بہاؤ کے لیے ایک راستہ کے علاوہ جسم میں سیال کے نظام کے لیے ایک علیحدہ راستہ بھی مہیا کرتی ہے۔

لمبی نظام آیور ویدک مالش کی مشق میں بہت زیادہ آتا ہے مومی صفائی جو کہ انسان کو صحت مند رہنے اور مضبوط بنانے میں مدد دیتی ہے یہ صفائی جسمانی اور ذہنی وقوع پذیر ہونے کے لیے بھی ضروری ہے۔ معمول کے مطابق مالش صبح کی جا سکتی ہے۔ مالش دھونے سے، ورزش اور مالش کے دوران پسینہ آنے سے، نہانے سے، اور آخر کار مراقبہ کرنے سے شروع کرنی چاہیے جو انسانی ذہن کو فنی اور غیر ضروری خیالات سے صاف کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ اعمال جسم میں ضرورت سے زائد "افشردہ" کو جسم سے باہر نکالنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جسم کو اسی لیے تیل اور پچکانی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ اپنی ساخت اور نمی کو برقرار رکھ سکے۔ کسی فرد کے لیے ایسا کرنے کے لیے بہترین راستہ مالش ہے۔ جو کہ نہ صرف جلد کو مضبوط بناتی ہے بلکہ اسے نرم بھی رکھتی ہے اور یقیناً اس کے رنگ اور ساخت کو بہتر بناتی ہے۔ تیل فطری غیر یقینی حرکات کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے اور عضلات کی تنگی میں جسم کو نجات دلاتا ہے۔ دل کی جانب مالش سوچ سمجھ کر کی جانی چاہیے۔

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

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

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

☆☆☆

مرچو

ادارے کی ہومو پیٹھک پر بہترین کتب

مریض مخصوص نوجوان اور بوسیدہ مریضی علاج (عورتوں کے مسائل پر جامع کتاب :- بانجھ پن کے اصل اسباب یہ مسئلہ نفسیاتی بھی ہو سکتا ہے۔ جلدی امراض کا ہومیو پیتھک سے علاج، لیکچر یا کے اصل اسباب، علاج، خون، بیض کی خرابیاں، اسباب علاج، عورتوں میں شدید جنسی خواہش یا خواہش جاتے رہنا، بریسٹ کینسر، بڑھتا بہت زیادہ بڑھنا، چہرے پر چھائیاں اور اس کے علاوہ مٹل کا بار بار ضائع ہونا۔ ہر بار بچنی پیدا ہونا بھی مریض ہو سکتا ہے۔ یہ کتاب آپ کو لیفٹی ڈاکٹر جیسا کام کرنے کی۔ علامات تفصیلاً دی گئی ہیں۔	ویمن گائیڈ (زنانہ امراض) ڈاکٹر قمر تبسم قیمت = 150/-
(اول دولہم بکجا) ہومیو پیتھک کی واحد کتاب جو آپ کو ہومیو پیٹھک بنانے میں مدد دے گی۔ کون سی دوا کس چیز سے بنتی ہے، ہر چیز کا نام اردو میں آپ کو اس میں ملے گا۔ ہومیو پیتھک کا واحد میٹر یا آج کی جگہ گردائیں مکمل جادو سی سوانہ۔ کون سی جزی بونی سے کون سی دوائی بنتی ہے مکمل تفصیل موجود۔	یونیورسل فارما کوپیا میسٹر یا میڈیک ڈاکٹر امرواں بھاپیہ قیمت = 300/-
(سلیسکٹ یور ری میڈی کا اردو ترجمہ) جیمز دواس کی دوا اور اس کتاب جو ہومیو پیتھک کی ایک ایسی کتاب ہے جو ہر ڈاکٹر اپنے گھر میں رکھتا ہے۔ انگریزی کے پاس یہ کتاب نہیں تو وہ ہومیو ڈاکٹر نہیں اتنی اچھی اور دواؤں اور بیماریوں کے متعلق لکھنے کا دلچسپ انداز کہ آپ واقعی تھراپسٹ بن جائیں۔	انتخاب دوا، ڈاکٹر جیمز دواس (مزید ڈاکٹر شاہد) قیمت = 300/-

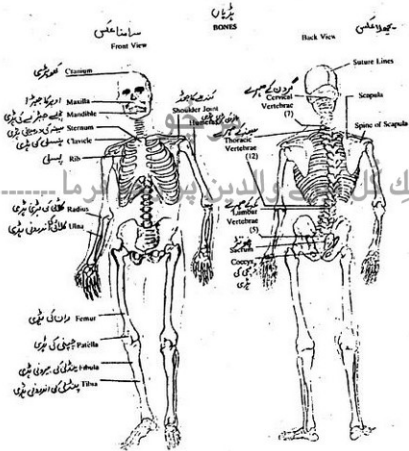
اے مالکِ گل میرے گلے میں آ جا

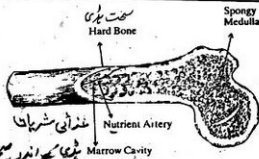
آمین

چست ورزش (ماساچ) چاہے نہ ہو، انسانی جسم میں مختلف نظام کو، اعمال کو ایک خاص سطح تک تیز کرنے میں مدد دیتی ہے۔ تاکہ زندگی کی قوت کے آزادانہ بہاؤ کے ساتھ تمام بیماریاں اور عناصر پر مشکل دور کیے جاسکتے ہیں۔

انسانی فزیالوجی

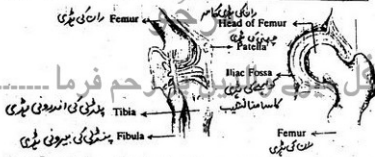
انسانی اناتومی کا عام علم، خاص کر کسی ایک فرد کے لیے جو کہ ماسیاج کی تربیت لے رہا ہو، بہت اہم اور ضروری ہے، ماساچ ریڑھ، عضلات، جلد، خون کی نالیوں، اعصاب، جوڑ اور ہڈیوں کو چست رکھتی ہے۔



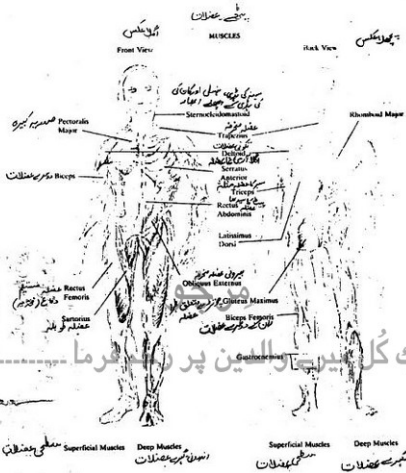


ہڈی کے اندر صغ والی جگہ

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



قدت نے ہر انسان کے اندر ایک طریقہ کار دیا کہ وہ حکومت کے اندر اچھی صحت کو قائم رکھے ایک ماش کو انٹونی کی سمجھ بوجھ اسے اس قابل بنادے گی کہ مختلف مسائل کو کیسے سلجھایا جائے۔ انسانی انٹونی اور فزیالوجی کا مطالعہ کرنے کے بعد، ہڈیوں اور عضلات، اعصابی نظام اور جلد سے ماش شروع کرنی چاہیے اور یہ انسانی جسم کے اندر پیدا ہونے والی کو سمجھنے میں مدد دے گی۔

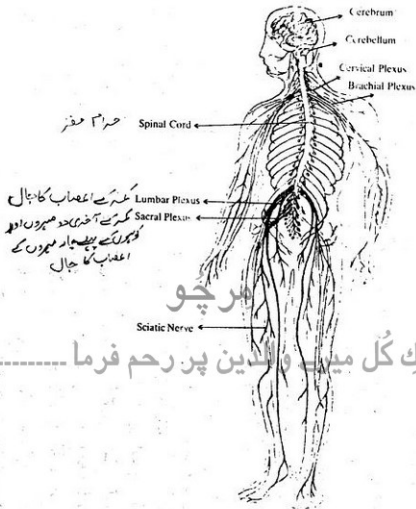


Superficial Muscles Deep Muscles
سطحی عضلات اندرونی ممبر سے عضلات

Superficial Muscles Deep Muscles
سطحی عضلات اندرونی ممبر سے عضلات

ہڈیاں:

تمام ہڈیاں گیلی (تر) اور چست (محرک) ہوتی ہیں اور نشوونما چاہتی ہے، ہڈیوں کے باہر ایک سخت غلاف ہوتا ہے اور ہڈیوں کے اندر ایک مسام دار حصہ جیسے ہڈی کا گودا کہتے ہیں، ہوتا ہے۔ ہڈی کا گودا ایک اہم معدنیات کو محفوظ کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اور خون کے سرخ جراثیم پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ہڈی سے ڈھانچہ تشکیل پاتا ہے، ڈھانچہ جسم کی لچک کی بنیاد ہے (شکل نمبر 1) وہ نہ صرف جسم کو سہارا دیتا ہے اور زیادہ تر لطیف اعضاء کی حفاظت کرتا ہے بلکہ حرکت کو آسان بناتا ہے۔



اے مالکِ کُلِ مینے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

جوڑ:

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

سے ہوتا ہے، جنہیں نرالی جھلی کہتے ہیں یہ رطوبت نرالی کا اخراج کرتے ہیں جو جوڑوں کو چکنا رکھتی ہے رطوبت نرالی کی پیداوار مائش کے ذریعے ممکن ہے۔

عضلات:

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

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

مرچو

گردش خون:

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

ہوا میں ہم جو سانس لیتے ہیں آکسیجن ناخالص خون میں شامل ہو جاتی ہے، وریدیں عام طور پر شریانوں کی نسبت سطح کے زیادہ قریب ہوتی ہیں مائش سے خون کی گردش میں اضافہ ہوتا ہے اور خون کو ورید کے ذریعے دل کی جانب بہاؤ میں مدد دیتی ہے مائش جو کہ فاضل مادے، جلد پریش کرنا کام ہونا کو ختم کرنے میں مدد دیتی ہے اور بافتوں میں آکسیجن کی مقدار بڑھاتی ہے۔

دل

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

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

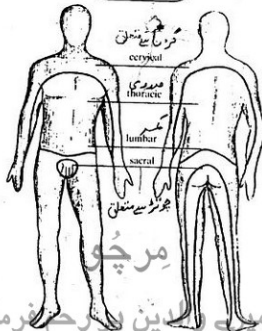
اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔۔ آمین

لمفی نظام

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

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

اعصابی نظام



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

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

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

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

جلد

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

مَرچُو

ادارے کی بہترین بکس

کلینیکل میڈیسن ڈاکٹر پروین کمار قیمت = 525/-	ایلیو چٹھک طریقہ علاج کی سرچ کتاب جو U.K کی مشہور معروف ڈاکٹر پروین کمار کا نام دیا میں بہت مشہور ہے۔ ان کی زندگی کا تجزیہ ہم نے انگلش کتاب سے ترجمہ کروا کر چھاپ دیا ہے۔ نئے دور کے لئے طریقہ علاج اور جدید میڈیسن پر مبنی کتاب جو ہر ڈاکٹر کی ضرورت ہے۔ مکمل پریکٹس کے طریقے لکھے گئے ہیں
نامردی کمزوری ڈاکٹر متین الرحمن قیمت = 200/-	وہ آلات جو کہ مردانہ اور زنانہ جنسی قوت کو بڑھا دیتے ہیں تصاویر کی مدد سے ان کا استعمال اور فوائد پر تفصیل سے بیان کئے گئے ہیں۔ پاکستان میں دستیاب تمام آلات کی فہرست ملحدہ سے دی گئی ہیں جنہیں آلات پاکستان میں دستیاب نہیں ہیں ان کے ٹھکانے کے لئے انٹرنیٹ پر پتے بھی درج کئے گئے ہیں نامردی کی مکمل میڈیسن کے ساتھ ساتھ۔
کتاب البصر (آنکھوں کے امراض) OPHTHAMOLOGI ڈاکٹر متین الرحمن قیمت = 225/-	یہ کتاب آنکھوں کے امراض کے مین مطابق لکھی گئی ہے۔ آنکھوں کی بنیادی ساخت، بصر اور منافع الاعضاء کا مختصر بیان دیا گیا ہے۔ نیز عدد کی بات اور اصول جربا بات کو آسان زبان میں سمجھایا گیا ہے۔ آنکھوں کے جملہ امراض اسباب علامات و نشانیوں اور علاج پر تفصیل بحث کی گئی ہے۔ آنکھوں کے مخصوص آپریشن کو انتہائی آسان اور سلیس اردو میں مرحلہ وار بیان کیا گیا ہے۔ یو ٹی وی، ایلیو چٹھک، ہومیو پتھ کے لیے کارآمد یہ کتاب آپ کو آنکھوں کا ڈاکٹر بنادیں گی۔

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

سائنس آف مارما (وائٹل ایریا)

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

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

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

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

ساختی مارما (نقاط)

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

11

عضلات

41

خون کی نالیاں (شریان اور ورید)

27

وتر (بندھن)

8

ہڈیاں

20

غیر محفوظ جگہ (علاقہ)

سطحی ماس

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

22

ٹانگ یا بازو کا اوپر کا حصہ

22

ٹانگ یا بازو کا نیچلا حصہ

12

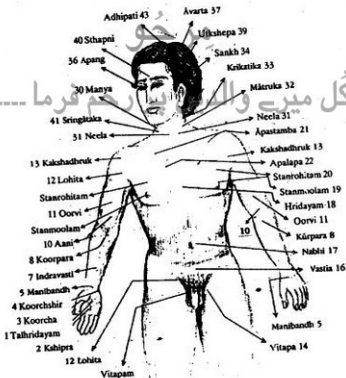
پیش اور چھاتی

14

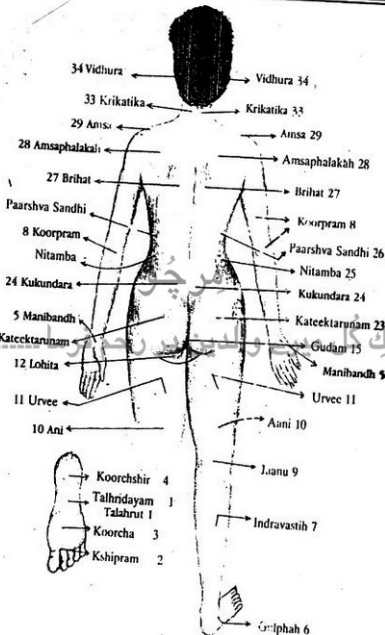
پشت کا مرکزی حصہ

37

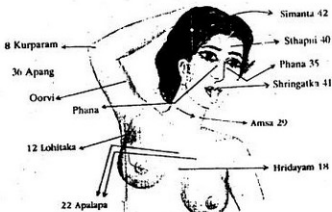
سر اور گردن



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



MARMAS III



مرچو

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

ادارے کی بہترین بکس

<p>شوگر کیا ہے؟ کیا شوگر کا علاج ممکن ہے؟ شوگر کی وجوہات کیا ہیں؟ کیا شوگر سے بچاؤ کی وجہ سے پیدا ہونے والی پیچیدگیوں کی بروقت پہچان اور علاج کیسے ممکن ہے؟ شوگر کے مریض کی غذا پر عمل چارٹ اور وزن کے حساب سے روزانہ حراروں کی تقسیم کیسے ممکن ہے؟ کیا شوگر کا شافی علاج ممکن ہے؟ شوگر کو جڑ سے ختم کرنا کب ممکن ہوگا؟ شوگر کے مریضوں کیلئے اس سے تھراور نہیں ہو سکتا۔ شوگر سے متعلق مکمل معلومات ایک کتاب میں موجود ہیں۔ اسے شوگر کا انسائیکلو پیڈیا کہا جاتا ہے۔ یہ کتاب ہوگا۔ دنیا کے بہترین شوگر کے ماہرین کی 1119 مشورے اور تبصرے اس کتاب میں موجود ہیں۔ کسی ڈاکٹر سے مشورہ کی ضرورت نہیں۔ شوگر کے مریض اپنے معالج خود نہیں۔</p>	<p>شوگر ڈیابیطس کل اور آج ڈاکٹر شفیق الرحمن قیمت = 200/-</p>
--	--

<p>نئے بننے والے ڈاکٹروں کو طبیٹھ سکوپ کے ذریعے مریضوں کو چیک کرنے میں کافی مشکل درپیش ہوتی ہے۔ اس کتاب نے تمام مسائل کو حل کر دیا ہے۔</p>	<p>سٹیٹھو سکوپ گائیڈ ڈاکٹر اسے آراجم قیمت 45/-</p>
--	--

علامات مرض کا مارماس

(Prognostic Marma)

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

33

آہستہ آہستہ موت

44

ناکارہ، نااہلیت

8

درد

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

عضلاتی مارما (Muscle marma)

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

Vishalyaghana Marma

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

خون کی نالی کا مارما (Blood Vessels Marma)

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

ہڈی کا مارما (Bone marma)

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

وتر کا مارما (Ligament OR Tendon marma)

وتر کا مقصد ایک جوڑی خلاف معمول حرکت کو روکنا ہے مگر چونکہ وتر (بندش) کمزوروں کی نسبت عضلات زیادہ مؤثر انداز میں حفاظت کرتے ہیں مثلاً گھٹنے اور قہبہ کبیری اور صفری (پٹرنی کی اندرونی اور بیرونی ہڈی) کے وتر میدان وتر سے زیادہ محفوظ نہیں ہیں ان وتر کی چوٹ یا زخم مستقل نقصان کی وجہ بن سکتی ہے یا ایک وتر کے علیحدہ ہو جانے کی وجہ سے موج بھی آسکتی ہے۔

جوڑ کا مارما (Joint Marma)

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

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

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

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

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

ادارے کی بہترین کبس

<p>میری میڈیکل کی بے تاخیر بادشاہ کتاب ہر ہومیو کاپ سوال جواب کرنا چاہے کریں یہ کتاب آپ کا جواب دے گی کوئی دوائی کوئی طاقت کوئی بیماری جو آپ جانتا چاہتے ہیں اس میں آپ کو ملے گی۔ سوال جواب پچھنی کتاب جاننے والوں کا مشہور زمانہ ہومیو کاپ ڈاکٹر کا ترجمہ ڈاکٹر اسرار الحق کے قلم سے آئیا ہے آئی ہی اپنی کتاب بک کر دلائیں۔</p>	<p>جارج میٹریا میڈیکل ڈاکٹر جارج ٹھٹکس (مترجم) ڈاکٹر اسرار الحق قیمت = 200/-</p>
<p>نئی چھوٹی کتاب اور بے پناہ معلومات و میڈیسن معالجات ایک ایسا مین ہے جس کی پاس ہر طالب علم کو ہے۔ طالب علم کی ضرورت سے لے لے ایک ایسی کتاب جو ہومیو پتھی سے دلچسپی رکھنے والے ہر فرد کی کھینچ کر دیتی ہے۔</p>	<p>عابد کینٹ گائیڈ ڈاکٹر مسعود حقینہ قیمت = 160/-</p>

آیورویدک مالش کیا ہے؟

آیوروید کیا ہے؟

قدیم تاریخ

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

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

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

(iii) ساما وید: رتن وید اور تعریف کے ساتھ طرزِ یاد میں کوٹھک کرتی ہے اور

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

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

اتھارو وید اسے علیحدگی، رتن وید ابھی بہت سے مصرعے اور تعریف (Hymns) پر مشتمل ہے جو کہ ایک انسان میں صحت کو برقرار رکھنے اور اس کی اہمیت کو ظاہر کرتا ہے۔ انڈیا کے دیو مالا کا علم رکھنے والوں کے مطابق آیوروید پہلے بھی جاتی ہے، مشتمل نہیں ہوتی کچھ قدیم ذرائع کہتے ہیں کہ ڈھکشا پراجا پاتی نے اس سائنس کی تعلیم آشوتی کمار کو دی جو کہ ایک کامل فریش مانا جاتا تھا۔ دوسری کتابیں ان کے نظریات سے اختلاف رکھتی ہیں شورش روتا سام ہوا کے مطابق لا رڈ (Dhanwantari) نے یفن وارڈ اندرا سے سیکھا۔

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

زمانہ ویدک کے بعد، آیورویدک میڈیکل پریکٹیشنرز نے اٹھ خاص شاخوں کو فروغ دیا ہے۔

(1) اندرونی ادویات

(2) عام سرجری

(3) سر اور گردن کی بیماریاں کا علاج

(4) بچوں کا علاج

(5) علم اسوسم (زہریات کا علم)

(6) ہائیدوا کی سائنس (دو دو جو خواہش جماع پیدا کرے)

(7) بحالی شباب کی سائنس

(8) دہائی امراس کا علاج (اس میں برائی کی وجہ سے پیدا ہونے والی بیماریاں کا علاج بھی شامل ہے)۔ آمین

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

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

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

شرابی ڈوشا (Tridoshas)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

آئیورڈیک محض ایک میڈیسن کا نظام ہی نہیں اس نظام کی بنیاد بیماریوں کے نظریہ غلطی پر ہے حقیقت میں اس کی اہم حرکات یہ ہے کہ یہ زندگی میں پیدا کنش فطری قانون کو منعکس کرتا ہے۔ آئیورڈیک، شخص کی لمبی عمر کے طرز عمل کے قوانین میں یقینی کنٹرار رکھتا ہے کیونکہ یہ شخص کی صحت، دن کے وقت نیند خوراک کو تفصیل کے ساتھ ہدایات دیتا ہے، اور جاری رکھتا ہے، صحت مند زندگی کے متضاد ہوتا ہے۔ آئیورڈیک، ایک ہولسٹک ہے اور بیماری کی نسبت فرد پر زیادہ توجہ دیتا ہے۔

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

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

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

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

دو افراد مختلف نوعیت کے آیورویدا کی مشق کی (پریکٹس) کی ان کا یقین ہے کہ بیماری مساوات میں تبدیلی کا نتیجہ ہوتی ہے یہ مساوات تین غلط کے درمیان ضرور رہتی چاہیے۔ اس متوازن میں کوئی نقصان ایک فرد کی طرح کی بیماریوں میں جھکا کرنے کے قابل بناتا ہے۔

تشخیص مرض

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

آیورویدا پر یکیشن جراثیم کے وجود کو بھی رو نہیں کرتے لیکن وہ طبی بیماریوں کے افعال کو بھی اولیت نہیں دیتے مگر ایک شخص فطری مزاج رکھتا ہے تو وہ آسانی سے گلا، ہوا کی نالیوں، اور پیچھے دے کی بیماریوں میں آسانی سے مبتلا ہو جائے گا ان افراد کی نسبت جس میں غلط (مزاج) بے اثر نہیں ہیں، امریکہ میں تجربات ہوئے اور ثابت ہوا حتیٰ کہ کینسر کے خلیات کا تعارف ایک صحت مند جسم میں تمام امراض میں کینسر پیدا نہیں کرے گا یہ ظاہر کرتا ہے کہ جراثیم اکیلے وجہ نہیں ہوتے۔

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

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

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

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

اتفاق کیا، کھانا، پینا اور سونے کی عادات اکثر جسم کے لیے اچھائی کی بجائے نقصان کا سبب بنتی ہیں جو کہ خدانے ہمیں حیران کن تھکد کی صورت میں دیا ہے، حتیٰ کہ اگر ایک فرد لمبے عرصہ کے لیے قدرت کے اس تحفہ کا غلط اور ناجائز استعمال کرتا ہے، ماس جسم کو صحت کی نامل حالت قوت برداشت، جوانی قوت حیات اور آگاہی کو بحال کرنے میں ہماری مدد کرتی ہے، ماس جسم کے تمام حصوں کو فائدہ دیتی ہے یہ پاضد کو جذب کرنے اور ذہن قوت میں اضافہ کرتی ہے یہ تازہ خون کی گردش سے جسم کی نشوونما کو تیز کرتی ہے اور پاتوں کے اندر سیال کی تہذیب کی وجہ بنتی ہے یہ تمام قسم کی سوزش اور سوجن کو بھی دور کرتی ہے اور اجتماع خون کو منتشر کرتی ہے۔ آخر خود پیدک کے امراض میں ماس اچھے نتائج دیتی ہے۔

خاص فوائد

- ☆ ماس انسان کے جسم کی تمام میں ایک مجموعہ اثر رکھتی ہے اور زیادہ سے زیادہ (مناسب ترین) صحت کو برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے اگر ماس روزانہ کی جائے تو ماس جسم کے طبعی، ذہنی اور روحانی افعال کو باقاعدہ رکھنے میں مدد دیتی ہے انسانی جسم پر ماس کے کچھ اثرات نیچے بیان کیے گئے ہیں۔
- ☆ ماس جسم کے مناسب افعال کے لیے اعصاب اور نبض کو سیدھا اور قابل بناتی ہے۔
- ☆ گردش خون کو بڑھاتی ہے اور لمبی خلیات کو بھی بڑھاتی ہے تاکہ فاضل مادے مثلاً بیلین، میتھاب، اور دوسرے اخراجات مناسب طریقے سے برطرف ہوں۔ (یعنی خارج ہوں)
- ☆ ماس پھیپھڑوں کو، انٹریوں کو اور دوسرے حیاتی اعضاء کو مناسب افعال کے ذریعے طاقتور بناتی ہے۔
- ☆ جلد کو بہتر بناتی ہے۔
- ☆ نظام انہضام کو باقاعدہ بناتی ہے۔
- ☆ جمع شدہ چکنائی کو استعمال کرنے میں جسم کی اعانت کرتی ہے۔
- ☆ ماس، بیماری مثلاً فالج اور پولیو کو ٹھیک کرتی ہے۔

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

ماش کے لیے ہدایات

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

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

مزاج طبیعت

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



1. Sole (Feet) Massage



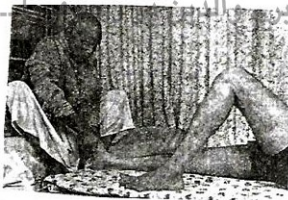
11. Foot Massage (Relaxation movement)

پاؤں کے تلوے کی مالش

پاؤں کی مالش (آرام دہ حرکت)

Foot Massage (Stretching)

مرچو



پاؤں کی مالش (پھیلاؤ)

اے مالکِ کُل میں آمین



2. Foot Massage (Pounding)



29. Foot Massage (Beating)

ایسے مالک کمال میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔ آمین
پاؤں کی مالش (دور دور سے)

5. Knee Massage pressing the points



گھٹنے کی مالش نقاط کو دباتے ہوئے

6. Knee Massage for A-thritis



گھٹنیا کے لیے گھٹنے کی مالش



مِرچو



بازو کی ماس

ہتھیلی کی ماس جنہی رباؤ کو دور کرنے کے لیے

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما آمین

8. Palm Massage



ہتھیلی کی ماس



26. Upper Leg (Kneading) 27. Lower Leg (Kneading)



ٹانگ کا اوپر والا حصہ

(پٹھوں کی ماس)

45. Massage during Pregnancy

ٹانگ کا نچلا حصہ

(پٹھوں کی ماس)

مرچو



حمل کے دوران ماس

جگہ

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

مالش کے لیے میز

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

سمت

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

وقت، وقفہ

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

کام عمل

اغلیا کے موسم کے مطابق ماش کے لیے سب سے زیادہ موزوں وقت صبح 5 بجے اور شام 4 بجے کے درمیان کے درمیان ہے مشرق کے رہنے والوں کے لیے صبح 7:30 تا 11:30 بجے اور 5 بجے رات ماش کے لیے مناسب وقت ہے جسم کی ماش یاد بنانے سے پہلے تیل استعمال کریں جسم کے تمام حصوں کی ماش دونوں ہاتھوں سے کریں اور ماش کرتے وقت ہاتھوں کو مضبوطی حرکت دیں اور تمام عضلات کو قابل برداشت دباؤ کے ساتھ دبائیں۔ ایسا کرنے سے درد دباؤ اور ڈپریشن (ذہنی تناؤ) جو کہ ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں کی وجہ سے ہو، کو سکون ملتا ہے۔ عضلات کو دبائیں حتیٰ کہ تمام تیل جلد کے اندر جذب کریں۔ ہاتھ اور پاؤں کی انگلیوں کی ماش گھڑی ساعت کے رخ اور اگلے رخ کی طرح کریں ایسا کرنے سے نشوونما دینے والے اخراجات بڑھ جاتے ہیں۔ زور سے دبائے کے بعد، تمام ٹانگوں میں تیل کا ایک ایک قطرہ ڈالیں تاکہ تیل ناخن اور ہاتھوں کے ارد گرد جگہ کے درمیان خالی جگہ کو بھرے دے۔ تیل کی ماش اگر مریض مسلسل کروائے تو اسے بہت فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ اسی ترتیب سے ٹانگ، بازو، چھاتی، پیٹ، کمر اور کوہے کی ماش کریں۔

مقام اور دباؤ

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

ذریعہ

عام طور پر تیل ماش کے لیے استعمال کیا جاتا ہے لیکن ٹاکم پاؤڈر رات کو ماش کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

پیٹ کی ماش

پیٹ کی ماش خالی معدہ کرنی چاہیے مریض کا مثلاً نہ ماش شروع کرنے سے پہلے خالی ہونا چاہیے۔ پیٹ کی ماش اس وقت نہ کریں جب عضلات آرام دہ حالت میں نہ ہوں اگر مریض کسی تکلیف میں مبتلا ہو اس وقت پیٹ کی ماش مت کریں۔ پیٹ کی ماش 5 منٹ سے زائد نہ کریں۔

اگر مریض دل کے مرض یا دماغ سے خون آنا جیسے مرض میں مبتلا ہو تو اس صورت میں پیٹ کی ماش مت کریں ناف کے اوپر سے ماش زیادہ زور سے نہ کریں۔ انتڑیوں کے سرم میں بھی ماش نہ کریں۔

مریض کے لئے

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

عورتوں کے لیے

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

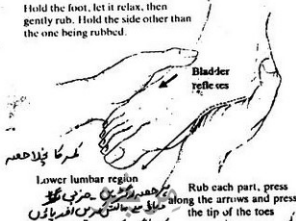
بچوں کے لیے

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

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

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

Hold the foot, let it relax, then gently rub. Hold the side other than the one being rubbed.



ہدایات

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

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

پاؤں

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

ماش کی ہاتھ میں مریض کی ایڑی تھما دیں اور انگوٹھے اور دوسری انگلیوں کی مدد سے گھٹنے کے جوڑ کو پکڑیں۔

پاؤں کی انگلیوں کو آہستہ آہستہ چھوئیں مثلاً اندر کو لے کے نقاط کو خود ماش ایسے طریقے سے کریں پاؤں کا تلو بہت اہم ہوتا ہے کیونکہ اس کا تعلق جسم کے اندرونی اعضاء سے ہوتا ہے۔ غیر شعوری علم رکھنے والوں یا آکوپریٹر نقاط کے لیے براہ مہربانی اینڈکس A میں آکوپریٹر اور شعوری علم کے لیے دیکھیں روحانی توانائی ماش بھی ان نقاط کے ساتھ کچھ تعلق رکھتی ہے تاہم اس میں کچھ تیل ڈالیں اور ماش کریں پاؤں کی انگلیوں کھینچیں، دبائیں اور رگڑ کی مانند ماش کریں۔

ماش جب دونوں ہاتھوں کے ساتھ تمام پاؤں کو دبائے۔

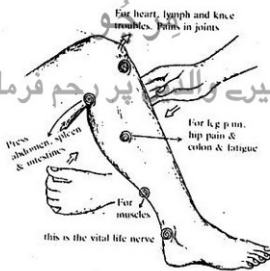
آخر میں پاؤں کی ہر انگلی کو بل دے اور کھینچے۔ (تصویر نمبر 3)

ٹانگ کا نچلا حصہ

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

LOWER LEG MASSAGE

Fig. 10

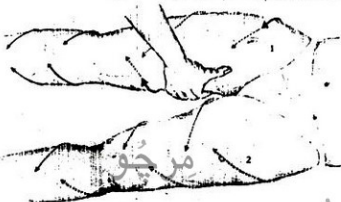


ٹخنہ اور ٹانگ کا اوپر والا حصہ

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

جو کہ اس جگہ میں سب سے مضبوط ہوتا ہے جب ران کے پچھلے حصہ کی ماس کمپی گھٹیوں کو تحلیل کرنے کے لیے کریں گھٹنا کے غلاف والی حصہ کی ماس اور اسے محرک کرنے کے لیے کریں (تصویر 26) شکل 11 ٹانگ کے اوپر کی جانب ماس کے لیے حرکت کو ظاہر کرتی ہے۔

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



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

UPPER LEG MASSAGE

ٹانگ کے اوپر سے ماس

گھٹنا

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

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

- ⊙ Indicates a circular gentle rubbing movement
- ⊙ Anticlockwise
- ⊙ Clockwise



1. Follow the rosiaculture and stop at biceps.
2. Come from back and stop at brachialis.
3. Start from external carpi radialis longus and come to ext. pollicis brevis.
4. Press flexor pollicis longus.
5. Press flexor artinaculum.

ARM MASSAGE

چھاتی یا سینہ

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

رکھتی ہے اور لمبی نظام کی گردش کو برعکس کرتی ہے اس جگہ لطف انداز یا طریقہ کار کا حال پایا جاتا ہے، چھاتی کی مالش آہستہ اور نرمی کے ساتھ ختم کی جاتی ہے۔



مریض سے کہیں کہ وہ اپنے بائیں جانب اس طرح لیٹ جائے کہ اس کی بائیں ٹانگ بالکل سیدھی ہو اور دائیں معمولی سے خم کی صورت میں ہو جیسا کہ شکل 14 میں دکھایا گیا ہے۔

مریض کے پیچھے بیٹھتے ہوئے کمر کے مہروں، اور پسیوں کی مالش کریں تب اپنے ہاتھوں کو بیک وقت حرکت دیں ایک ہاتھ کو گھڑی کی ساعت کی مانند حرکت دیں اور دوسرے ہاتھ کی حرکت گھڑی کی ساعت کے مخالف جانب ہو جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے یہی عمل دوسری جانب کریں یہ مالش کمر کو مزید چلک پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے۔



کمر کی مالش (گھماتے ہوئے)

پیش میں پسیوں کی مالش



کمر کی مالش (مارتے ہوئے)



36. Back Massage (Hacking)

کمر کی ماس (ضرب لگائے ہوئے)



35. Back Massage lower sides of the spine

9. Head Massage



سر کی ماس

کمر کی ماس مہرے کے دونوں جانب سے



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

گرز کے دوران قابل برداشت دباؤں ڈالیں مریض کمر کی مالش کے دوران اپنے بازو اپنی پیشانی کے نیچے رکھ سکتا ہے مہروں پر تیل لگائیں اور اسے نیچے سے اوپر کی جانب مالش کریں۔

انگوٹھے اور درمیانی انگلی کے ساتھ جلد کی مالش پیچھے سے (کمر سے) چھوڑ دیں (تصویر 37) اگر جلد مناسب حد تک اوپر نہ اٹھائی جاتی ہو، اس کا مطلب ہے کہ اندرونی اعضا مناسب کام نہیں کر رہے اس مرض کو دور کرنے کے لیے پوری پشت میں مزید ارتعاش اور جھٹکے دیں اور نری کے ساتھ کمر کی مالش ختم کر دیں۔

سمر، گردن اور چہرہ

انسانی جسم کے دس راستے (دروازے) ہوتے ہیں ان کے نام مندرجہ ذیل ہیں۔

جائے براز (ریکٹم کا برونی سوراخ)، اعضائے تناسل، منہ، دو نچھنے، دو آنکھیں، دو کان اور براہمار اندرا (کھوپڑی کی چوٹی کے مقام پر واقع ہوتا ہے)۔ براہمار، راندرا سر کے اندر ہوتا ہے، اور آنکھوں کی پلکوں کے درمیان آٹھ انگلیوں کی چوڑائی تک واقع ہوتا ہے، براہمار اندرا جنین کو توانائی فراہم کرتا ہے آٹھ راستے گردن کے اوپر واقع ہوتے ہیں اس طرح سر بہت اہم ہوتا ہے۔

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

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



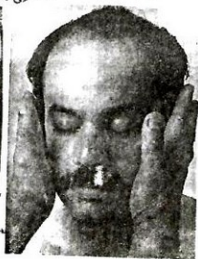
آمین

اے مالک



رخسار کی مالش (سمائے سے) Managing Cheek (From)

جھیرے کی مالش 14. Managing the Jaw



رخسار کی مالش 15. Managing the Cheek



15 Face Massage points below the cheek
Isars

چہرے کی مالش رضا کی ٹپری کے نیچے نقاط



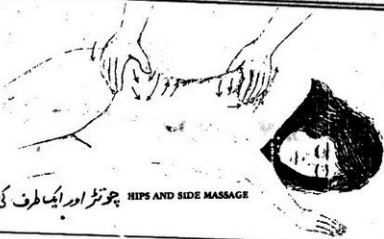
17 گردن کی مالش Neck Massage

اے مالک عالمی دین پر رحم فرما آمین



16 Managing the Eyes

۲ آنکھوں کی مالش



چوتھڑ اور ایسا طرف کی مالش HIPS AND SIDE MASSAGE

تھکاوٹ سے آرام آئے ہے
Relaxation from Fatigues

مانو کو آرام دینے کے لیے دباؤ
Pressing of this relaxes arm

تیل ڈالیں
pour oil

Locking point
Jahunder bundh

دھڑکنا میں مدد کے لیے
Helps depression

نظام گردش کے لیے
Helps circulatory system

تیل ڈالیں
pour oil

جگر اور معدی کی مدد
Helps liver and stomach

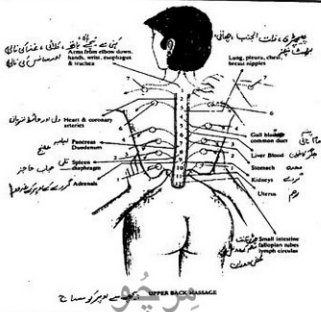
ناف کی مالش کا جسم کا
Navel starting point of front body massage pour oil and start with clockwise movement

For intestines

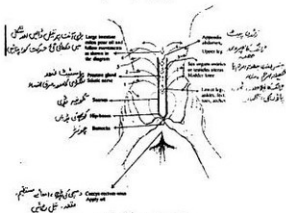
انٹسٹائن کے لیے

Fig. 15

FRONT BODY MASSAGE



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



UPPER BACK MASSAGE

Fig. 11

1. Base of the spine - base of thorax
2. End of the big toe - base of thorax
3. End of the rib cage - base of thorax
4. End of the shoulder blades - base of thorax
5. End of the lower back - base of thorax

سر کی ماساژ

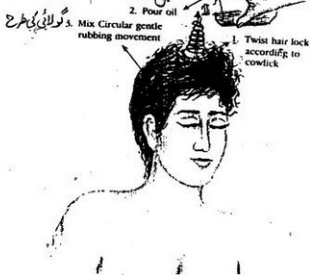
HEAD MASSAGE



مر جو

سر کی ماساژ

HEAD MASSAGE

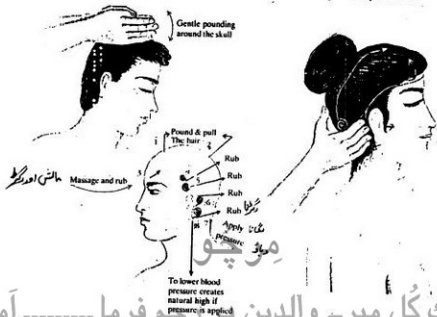


اے مالکِ کل میرے والدین پر دینا رحم فرما آمین

سر کی مالش HEAD MASSAGE

سر کی مالش HEAD MASSAGE

Massage Following the Arrows



اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

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

دکھاتی ہے۔

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

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

ہے، کھوپڑی کی مائلش خشک، بالوں کا گرنا، اور گھج کو ٹھیک کرتی ہے۔

سر میں تین اہم نقاط ہوتے ہیں جو یہ ہیں۔

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

دماغ کو جڑ سے مائلش کرنے سے دماغ و خفاہ کے سیال کی مقدار بڑھ جاتی ہے سر کی چوٹی پر تمام بالوں کو مروڑ دیں اور ان جگہوں کی مائلش کریں جو چوٹی پیدا کرتے ہیں اور یادداشت بہتر کرتے ہیں صوبہری غدد (اینڈو کرائن غدد) کی جگہ مائلش کرنے سے معدہ اور تانگ کے نچلے حصے چستی پیدا ہوتی ہے۔

نقاط 4 کو رگڑنے سے (شکل نمبر 21 میں) نظر بہتر ہوتی ہے اور پیچیدہ اوروں کے افعال کو ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہے، نقاط 5 کی رگڑ یا مائلش قولون اور انتڑیوں میں ہوا کو متوازن رکھنے میں مدد دیتی ہے نقاط 6 کی مائلش دماغ اور کانوں کے لیے بہتر ہے اور نقاط 8 کی مائلش استحکام اور مضبوطی دیتی ہے نقاط 7 پر دباؤ ڈالنے سے گیس (ہوا) متوازن رہتی ہے اور اعصابی نظام مضبوط ہوتا ہے۔

☆☆☆

ادارے کی بہترین بکس

<p>مشاہیر عالم کی سوانح ہائے حیات کے سلسلے کا چہا حصہ آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ امان اللہ کاکم کی شب و روز کی محنت کا ثمر یہ اس صحابی رسول اور حکیم سپہ سالار کی داستان حیات ہے جسے سرکارِ دہلی نے "سیف اللہ کا خطاب" عطا فرمایا تھا۔ خود اس میں آپ کے ہاتھ سے نوکوار میں لکھی گئی ساری حقائق و ساری عمر کا ساتھ ہے۔ امان اللہ کاکم کی داستان حیات لکھنے کا جتنا ثواب امان اللہ کاکم کے لئے کما ہے۔ یہ زیادہ عظیم کو فیض ہوگا اس کتاب میں جہاں آپ کو ایک صحابی رسول کی خدمت اور کی کردار سے آگاہی ہوگی وہاں قارئین کے آپ کی عظیم شخصیت پر لگے گئے راکہ اثرات کا مستجاب بھی ملے گا اس کتاب کا چہا حصہ بھی پامٹنا ثواب لا بھر رہا۔ میں کہنا باعث برکت ہے۔</p>	<p>"ابو سلیمان سیف اللہ" خالد بن ولید امان اللہ کاکم قیمت = 270/-</p>
--	---

سرد، ٹھنڈی مالش

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

ٹھنڈی مالش کے بعد، گرم ہاتھوں سے پانچ ٹکڑے پاؤں کے ساتھ نرم مالش کریں آہستہ آہستہ ماریں، جھکی دیں، نچوڑیں یا بل دیں اور بہت نرمی سے رگڑیں کیونکہ ٹھنڈی مالش جسم کی چربی کو ختم کرتی ہے اور یہ مالش زیادہ وزن والے مریضوں کو چربی کی جاتی ہے یہ مالش ان مریضوں کے لیے بھی مفید ہے جو جلدی امراض میں مبتلا رہتے ہوں۔

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

—

آدمیوں اور عورتوں کی خوبصورتی کے لیے مالش

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

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



25. Face Massage: چہرہ کی ماساژ

26. Face Massage: چہرہ کی ماساژ



28. Ear Massage: points below and behind the ears

کان کی ماساژ: نقاط کان کے
نیچے اور پیچھے

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



25. Head Massage from behind the ears
Brahma Randhra

سر کی مالتش کان سے
دبلیو سے براہ راندرا

22. Head Massage

مرچو

سر کی مالتش

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ----- آمین

24. Head Massage (Digital Vibrations)

23. Head Massage





4. Knee Massage (Wringing)

گھٹنے کی مالش



28. Upper Leg (Kneading)

مرچو

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

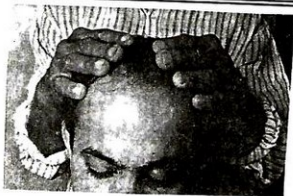
51. Lower Leg (Wringing)



64

21. Head Massage (Pounding)

سر کی مالش



32. Upper Leg (Clapping)

ٹانگہ کا اوپر والا حصہ



34. Upper Leg (Pounding)

ٹانگہ کا اوپر والا حصہ



33. Upper Leg (Clapping)

ٹانگہ کا اوپر والا حصہ

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

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

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

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

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

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

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

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

Kum Wadi

ان تیل کی وضاحت کے لیے تیل، لٹی اور خوشبو جات کے اسباب پر مشتمل صفحات دیکھیں۔

چھاتیوں کی ماش کے لیے، عورتیں Yuvathyaditaila استعمال کرتی ہیں کیونکہ یہ تیل نہ صرف خوبصورتی کو بڑھاتا ہے بلکہ مضبوطی (ختی) اور جوان (تر و تازہ) بھی رکھتا ہے کمر سے نیچے کی جانب جس میں جائگہ اور عورتوں کے جنسی اعضاء بھی شامل ہوں۔

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

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

(1) ریزہ اور کمر کے لیے 15 منٹ اور 10 منٹ شواسانا (لاش کی مانند چت لیٹنا) کے لیے ہوتے ہیں۔

(2) ہاتھ اور انگلیں 30 منٹ اور 10 منٹ شواسانا کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

(3) کندھے اور گردن کے لیے 5 منٹ اور 5 منٹ شواسانا کے۔

(4) چہرہ اور سر 30 منٹ 15 منٹ شواسانا کے ماش کے ضروری ہے۔

(5) عورتوں کے لیے، چھاتی اور پستانوں کے لیے 10 منٹ اور 5 منٹ شواسانا کے ماش کے لیے ہوتے ہیں۔

براہ مہربانی یہ بات ذہن نشین کریں کہ شواسانا صرف مقررہ وقت پر کیا جاتا ہے، صرف اس وقت جب متعلقہ حصوں کی

ماش کی جانچ ہو اس لیے مکمل وقت ایک گھنٹہ اور 10 منٹ ماش کے لیے ضروری ہوتے ہیں اور 40 منٹ شواسانا کے لیے، اس طرح دو گھنٹے گتے ہیں، عورتوں کے لیے ماش کے لیے وقت ایک گھنٹہ 20 منٹ اور 45 منٹ شواسانا کے لیے ہوتا ہے۔

جب جسم سے اینجن ہٹا لیا جائے تو بالائی یا عرق گلاب سے نہانا خوبصورتی کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ سردیوں میں ماش

کے بعد دھوپ بیٹھنا بہت زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے، بالوں کو ریٹھیا یا ساکائی پوڈر، آئینہ پوڈر، چٹا کا آٹا، ملٹائی مٹی یا زرد پھول (یا زرد

مٹی) مکھن یا بالائی سے دھویا جاسکتا ہے۔ اب یہ ماش کروانے والے پر منحصر ہے کہ اسے کون سی چیز ماس آتی ہے۔

خوبصورتی کے لیے ماش کے وقفہ کے دوران، زیادہ سے زیادہ دودھ اور جوس ضروری ہوتے ہیں۔ الکوحل، تھپاکو،

گوشت، مچھلی، انڈہ اور اس طرح کی دوسری اشیاء اس دورانیہ کے دوران سختی سے منع کی جاتی ہے۔

اپنی خود ماساژ کرنا

خود ماساژ کرنا کوئی بھی عام ماساژ کر سکتا ہے، خود ماساژ کرنا کبھی بھی ٹکڑی ہوئی حالت میں نہیں کرنی چاہیے، ماساژ بیٹھ کر کریں اور پاؤں کے ٹکڑوں سے شروع کر کے سر کی طرح لے جائیں، مختلف ماساژ کے طریقے استعمال کیے جاسکتے ہیں اگرچہ بڑھ اور سر کی ماساژ خود نہیں کی جاسکتی۔

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

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

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

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

ماساژ کی حرکات

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

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

حصول کے مناسب افعال میں اضافہ کرتا، یہ سب ماسج کی وجہ سے فائدہ مند ہوتا ہے۔

علاج کی یہ مختلف اشکال اور ہاتھوں کی مختلف حرکات بھی استعمال کی جاتی ہیں اور ہاتھوں کی انگلیاں بھی مختلف امراض کو ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہیں جو کہ نسل انسانی میں طاعون کی طرح پھیلے ہوئے ہیں مندرجہ ذیل نظم وائی نو ہائے تشکیل دی ہے جب میں ان کی ماسج کیا کرتا تھا میں نے ماسج کی تمام اہم حرکات کو بیان کر دیا ہے میں نے اس کے مطلب اور اسکے ساتھ مطابقت رکھنے والے طریقے بھی لکھ دیئے ہیں۔

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

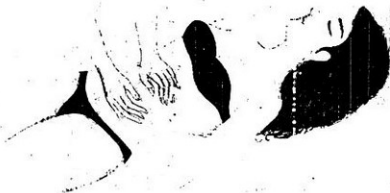
پٹوں کی ماسج کا گوندھنا کا طریقہ، حرکت، رگڑ، چھونا، شکاف، دیگر رطوبت نکالنا، ہلانا، پیار سے ہاتھ پھیرنا، نچوڑنا۔
بنیادی حرکات نتیجہ کے طور پر آنے والے پیرا گراف میں تفصیل سے بیان کی گئی ہیں۔

ماسج کرتے وقت ایک ہی سمت میں دباؤ (Effleurage)

یہ حرکت مناسب، لگاتار سڑوک پر مشتمل ہے جو کہ وید اور یوگی بھاؤ کی جانب ان سڑوک کو لے جاتی ہے۔
جب اعضاء کا علاج شروع کریں تو انگلیوں کے پوروں سے مارنا شروع کریں اور پیڑوں کی جانب ختم کریں۔
Effleurage ماسج عورتوں یا مردوں میں بالترتیب جاکچ میں یا بغل میں کہیں بھی ختم کی جاسکتی ہے۔
متعلقہ نقاد کو حقیقتاً ماریں اس طرح مخصوص حصہ حراج کے زیر اثر چلا جاتا ہے عام طور پر یہ Effleurage کے ساتھ ماسج کا ایک طریقہ ہے کہ جس میں حرکات درست ہونی چاہیے۔

Petrisage (ماسج کی ایک قسم جس میں عضلات کو گوندھنا اور دبایا جاتا ہے)

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



PETRISSAGE

گوندھنا ماش کا ایک انداز

Kneading (or Mardanam)

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

رگر کھچاؤ، نچوڑنا

Marshanam

انگلیوں کے پورے، یا انگوٹھے، ہاتھ کی پٹیلی، یا آخری دو انگلیوں کی چلی جانب سے ان تمام میں سے کسی بھی کے ساتھ چھوٹے دائرہ کی صورت میں حرکت دی جاتی ہے تصویر 4 اور 31 شکل 23 رگر کھچاؤ کی مانند ماش کو گھما کر کرتی ہے، یہ طریقہ ان مریضوں کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جو کہ کمر درد، لنگڑی کا درد، چہرہ کا قانچ اور جسم کے کسی حصہ کا بڑھ جانا یا موٹا ہو جانا،

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

مالش کے دوران تھپکی لگانا

Tapotement

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

(1) ضرب لگانا (Hacking)

مرچو

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



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

یہ ضرب عضلات کے ساتھ تیزی کے ساتھ کرنی چاہیے (عضلات میں چوٹ آ جائے، آرنیکا، رشاکس، برائی اونیا)

(Beating) مارنا

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

ضرب لگانا، مارنا اور تھپتھپانا پشت کے لیے عضلات کے لیے مددگار ثابت ہوتا ہے جیسا کہ کمر کے عضلات اور چوڑے عضلات تصویر 24 سے اسٹروکنگ (مارنا) دکھایا گیا ہے اور ایسا ہی تصویر 9 اور 34 میں بھی واضح ہے۔

(3) تالی بجانا (Clapping)

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

(4) زور زور سے ہاتھ مارنا (Pounding)

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

(5) ہلانا (Shaking)

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



STROKING

Digital Vibration (6)

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

تیز ارتعاش عصبی عرق انشاء کے لیے بہت بہتر ہوتی ہے۔ (کالوسٹھ، رسٹاس، کاچی کم وغیرہ) ارتعاش ہاتھ کی انگلیوں کے پوروں کے ساتھ اعصاب کے ساتھ کی جاتی ہے۔ باقی ماندہ انگلیوں کو اکٹھا اعصاب کے دائیں بائیں اور چاروں اطراف میں حرکت دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اعصاب کے ساتھ تیز ارتعاش، اعصاب کے ساتھ ساتھ ارتعاش انگلیوں کے ساتھ یہ عمل کیا جاتا ہے، تمام اعضاء میں خاص اعصابی ارتعاش انگلیوں کے پوروں کی مدد سے کی جاتی ہے ڈیجٹل ارتعاش براہ کسنس میں، منہ کے پھیلاؤ میں، ہوا کو خارج کرنے میں اور چہرہ کے فالج میں اعصاب کو تحریک کرنے کے لیے، عمل کیا جاتا ہے۔

گوندھنا، عضلات کو اکٹھا گوندھنا اور دبانے، ضرب لگانا اور تالی بجانا چوڑے سے متعلق حصہ کی مٹش ختم کرنے سے پہلے یہ عوامل پشت پر کیے جاتے ہیں تاکہ ریزہ کے مہروں کا علاج نیچے کی جانب مکمل ہو مہروں کو رگڑا اور مارتا جیسے عوامل کے ساتھ ختم کیا جائے ہمیشہ چوڑے سے متعلقہ حصہ کو گوندھنے کی مانند مٹش کریں، جوڑوں کو چست اور آہستہ آہستہ حرکت بھی دی جاسکتی ہے۔

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

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

خاص عام تیل:

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

(i) عام مائش کے لیے، گرمی کا تیل یا سروس کا تیل کافی ہوتا ہے، عام طور پر کمرالہ میں مائش کے لیے تل کا تیل استعمال کیا جاتا ہے۔

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

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

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

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

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

کوٹھیک کرتا ہے، مگرے اور سفید تل خصوصیت میں درمیاندر رہے کے ہوتے ہیں۔

بادام کا تیل: دماغ کو تروتازہ رکھنے کے لیے، اعصابی نظام کمزوری، بڑھاپے میں اور قبل از وقت ہونے والی تبدیلی کو روکنے کے لیے یہ تیل (روغن) استعمال کیا جاتا ہے، یہ روغن تھوڑا سا مہنگا ہوتا ہے۔

(viii) دھنیا کا تیل: دھنیا کا تیل جسم کی زائید گرمی کو دور کرتا ہے۔

(ix) کدو کے بیج کا تیل: کدو کے بیجوں سے نکلے تیل کی سر پر ماش یا داشت کے لیے بہت اچھی ہوتی ہے یہ تیل نیند کی کمی، فکر اور تیز بخار کو ٹھیک کرتا ہے۔

کھنکھن اور گھی: دودھ کو خیر میں ڈال کر دی بنایا جاتا ہے اور پھر اس خیر والے دی سے کھنکھن نکالا جاتا ہے، کھنکھن کو اتنا زیادہ گرم کیا جاتا ہے کہ اس سے تمام پانی بھاپ بن کر خشک ہو جاتا ہے، تب گھی تیار ہو جاتا ہے اور اس سے مٹھی خوشبو آنے لگتی ہے۔ کھنکھن نکالنے کے بعد، کھنکھن نکلی لی وانا اور کا پاکی علامات کو ٹھیک کرتی ہے اور خون کی تالیوں کے راستے کو صاف کرتی ہے۔ کھانے کے بعد ایک کپ دودھ اور جنسی ملاپ کے بعد مصالحہ ملا گرم دودھ پیئیں۔ کھنکھن نکلی لی بوا سیر کا بہترین علاج ہے۔ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ بیماریاں مثلاً پاخانہ، بچہش اور استسقاء کا علاج لسی سے کیا جاتا ہے، اس کے علاوہ پیہ شاب کا زائنا، بھوک کی کمی، بد ہضمی اور خون کی کمی کا بھی یہ علاج ہے، تازہ کھنکھن نکلی لسی کی بجائے چکنائی کے بغیر دہی کو برابر مقدار میں پانی میں حل کیا جاتا ہے، اور اس آمیزہ کو جویز کیا جاتا ہے۔

CHARAKA کہتا ہے کہ گھی جو تمام اشیاء میں افضل چیز ہے، وانا اور کا پادونوں کو ٹھیک کرنے میں بہترین چیز ہے گائے کا گھی جو کہ باضمہ سے پہلے اور بعد شفا ہوتا ہے، ٹھنڈا ہوتا ہے، یاداشت کو بڑھاتا ہے، ذہانت کو تیز کرتا ہے، معدہ کی گرمی کو دور کرتا ہے، مرد کے جڑو، عورتوں کے انڈے اور چکنائی کو بڑھاتا ہے یہ جسمانی نظام سے زہریلے مواد کو خارج کرتا ہے اور بانجھ پن، قبض، اور مزمن بخار کو ٹھیک کرتا ہے مناسب طریقے سے تیار کردہ اس کی طاقت ہزاروں جہیں پلیدہ کرتی ہے اور ہزار طرح سے یہ زیادہ موثر ہو جاتی ہے پرانا گھی شرابیوں کے لیے، مریگی، دم گشی، دق، بانجھ پن، زہریلے حالات میں خوف اور رحم، کان یا سر کے درد کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، پرانا گھی زخموں کو مندمل کرنے اور وانا کو پرسکون حالت میں لانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، دوسرے دودھ کا گھی اپنی علاحدہ خصوصیات رکھتا ہے۔

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

سر کی مالش کیلئے

Asana Eladi, Asana vilwadi

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

وہ لوگ جو آنکھوں کی تھکاؤ کا اکثر ذکر کرتے ہیں تو ان لوگوں کو آنکھوں کی حفاظت اور صحت کے لیے اس تیل کا روزانہ استعمال کرنا چاہیے۔ (آنکھوں کی چمک کے لیے، روٹا، جلیسم، فاسوسلڈا، گیو کارو کی آواز کو بہتر بناتا ہے اور نیند کو ٹھیک کرتا ہے۔)

Tri phaladi: سر کے لیے ایک شاندار تیل ہے خاص کر کانوں اور آنکھوں کی بیماری کے لیے تجویز کیا جاتا ہے، بھگم اور ٹی بی

کیلئے بہت بہتر ہے۔
 CIAMDAMAD(vi): سر کو ٹھنڈک اور سکون دیتا ہے، گرمی کی وجہ سے تمام بیماریاں مثلاً بخار جس کے ساتھ جلن کا احساس ہو (آر سینک الہم) شراب نوشی (ایونا سائو) ذہنی گھبراہٹ (آر جینٹم نائٹرکیم) معدہ میں گرمی اور جلن کا احساس (کس و امیکا) اور غشی کے دورے پڑان تمام امراض میں بہتر جانا جاتا ہے۔ جوزوں کی دردیں (روٹا، رسناکس، برائی اونیا، ہتھم کارب وغیرہ) بواسیر (سلفر، کس، ہیما سیلس، پیونیا) وغیرہ اور بیرقان (آر سینک الہم، چائنا، چیونٹس، سیا اوٹھس) میں بہت مفید ہے اندرونی اور بیرونی طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

خوراک 10۴5 ملی لیٹر دن میں ایک یا دو دفعہ۔

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

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

VILWAPATRADI(vii): بھگم، خشکی و جھوسی، خارش، اور سر کی بیماریوں کے لیے مشہور ہے۔

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

Baladhatryadi(ix): سر درد، سر کی گرمی اور آنکھوں کی بیماریوں کے لیے بہت بہتر ہے، وانا، پانکا اور گردن سے اوپر پر حصہ کی بیماریوں کے لیے بہتر تصور کیا جاتا ہے، یہ تیل اندرونی طور پر یا بیرونی طور پر یا اسے سو جگہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

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

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

(2) جلدی امراض کے لیے

Vilwapatradi, Durivadi, Asana, Eladi

Kshara Vilwapatradi, Dusivadi (ہندی زبان میں) ان تیل کا پہلے اوپر ذکر ہو چکا ہے، ان کے علاوہ

(i) **Tailam**: کانوں کی بیماریوں میں ضروری ہے، خارش سے نجات دلاتا ہے، اخراجات، سوزش، قھقھن، زرد اور پیٹ کے کیڑوں کی تکالیف میں سکون دیتا ہے اس کو قابل برداشت گرم کر کے کان کے اندر نہکا یا جاتا ہے، بہرہ پن کے لیے بہتر ہے چہرہ اور دانتوں کی بیماریوں میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

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

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

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

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

(ii) **J atyadi**: زخموں کے لیے شاندار ہے اس میں کپڑے کو ڈبو یا جاتا ہے اور زخم کے اوپر پھیلا دیا جاتا ہے۔ اس طرح زخم قھقھن سے پاک ٹھیک کیے جاسکتے ہیں۔

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

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

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

خوراک: 10 تا 5 ملی لیٹر دن میں ایک یا دو دفعہ، سوکھنے کے لیے 10 تا 5 قطرے یہ تین سات، 14، 21 اور 101 طاقت میں مہیا ہوتا ہے۔

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

Narayana & Smaha Tailam (oil): وانا، دیزو، ناٹا، گالما اور پیٹ درد، وغیرہ کے لیے شاندار نتائج دیتا ہے۔ چھاتی کی درد، دردِ شقیہ (آدھے سر کا درد)، غدد، ٹی، ہجڑے کا سخت ہو جانا، خون کی کمی اور پتھری کے لیے مفید ہے، Maha Narayana Tailam اندرونی طور پر اور سوکھنے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بہرہ پن، خشکی کی کمی اور چہرہ کے فالج کے لیے بہت بہتر ہے، یہ عورتوں کو حمل کے قابل بنانے کے لیے مدد دیتا ہے، زبان اور دانتوں کی بیماریاں اور بانجھ پن میں بہت بہتر کام کرتا ہے۔

خوراک: 10 تا 5 ملی لیٹر دن میں ایک دفعہ۔

Pinda Tailam (iv): وانا سوناٹا اور شہید بطن، سوجن (ورم) سرخی، اور پسینے جیسی دردوں میں اعلیٰ کام کرتا ہے، یہ Dhara کے لیے بھی اچھا ہوتا ہے۔

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

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

پڑنا، سینہ کی دردیں، سہل اور مری میں استعمال کیا جاسکتا ہے، چہرہ کے فالج اور ٹیٹس میں بہت مؤثر ہوتا ہے اس کو اندرونی طور پر، بیرونی طور پر اور سونکھنے کی طرز پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

خوراک: 10 تا 5 ملی لیٹر روزانہ۔

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

Shacharadi (viii): دانا کی تمام بیماریوں کے لیے مؤثر ہے خاص کر تشنجی کیفیت میں یہ تین یا سات دفعہ دہرایا جاسکتا ہے خاص کر Gulma یا نچھ پن اور رحم کی بیماریوں میں یہ جلد نتائج دیتا ہے۔

خوراک: 10 تا 5 ملی لیٹر روزانہ۔

Rasandi Tailam (ix): زکام (پلغم و آنا سونا کھا، اور پلٹی نکالیف اور پرانے بخار میں بھی بہت مؤثر ہوتا ہے۔

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

(5) درد، بیماری کے لیے

Balaswagandhadi اور **Chandanadi** وہ تیل ہیں جو غ کی بیماریوں میں استعمال ہوتے ہیں ان تیل کا ذکر پہلے بیان ہو چکا ہے۔

آپوریک تیل کا تذکرہ دوسرے اسباب میں ہو چکا ہے۔ (یہ تمام تیل ہندی زبان میں بیان کیے گئے ہیں) **Tungadrumadi (i)**: یہ تیل سر اور آنکھوں کو خشک دیتا ہے۔

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

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

کھچاؤ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے یہ اعضاء کا سن اور سونکھ پن میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ آدھے دھڑ کا فالج، چہرہ کا فالج، بہرہ پن، جڑہ کا بندہ جانا، ننگڑی کا درد اور بازوں کے فالج کے لیے مؤثر سمجھا جاتا ہے، خوراک 10 تا 5 ملی لیٹر روزانہ۔

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

Amritadi (v): جوڑوں کی دردوں میں سر پر اس کا استعمال اچھا ہوتا ہے۔ سر پر گرمی کا احساس، پانکھا میں شدت کی وجہ سے درد اور نکالیف میں بہتر نتائج دیتا ہے، خارش، پھوڑے اور پھنسیاں اور پلٹی نکالیف اس کو سر پر بھی لگایا جاسکتا ہے۔

Jivantyadi Tailam (vi): دانا کی صورت میں موتیا میں اور دوسرے امراض میں اس کا استعمال سوکھ کر کیا جاتا ہے، اس کو روزانہ سونکھنا عصب بصری، پردہ فکیہ کا پھیلاؤ اور دوسری نکالیف اور نظری کمزوری میں فائدہ دے گا یہ گردن سے اوپر دانا اور پانکھا

کی مکالیف میں بھی مدد دیتا ہے، سونگھنے کے لیے 10 تا 2 قطرے درکار ہوتے ہیں۔ Jivantyadi yamakam پٹے ہوئے پاؤں، ہتھیلی اور ہونٹوں کے لیے بہت بہتر کام کرتا ہے، غاراش کو خنبل میں اس کا استعمال بہت مؤثر ہوتا ہے۔

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

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

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

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

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

Saubhagyaverdhana Tailam (xiii): کچھ عورتیں رحم کے امراض شرم گاہ کی خشکی، اور پھنسیاں، میں مبتلا ہو جاتی ہیں

کچھ عورتوں کو بیض کے دوران درد ہوتا ہے کچھ عورتوں کو بیض بے قاعدہ ہوتے ہیں شرم گاہ میں اس کا استعمال بیض کو باقاعدہ اور سوازیں بناتا ہے، اور حیوان ساقھی کو مطمئن رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

(6) جوان رہنے کیلئے

Abhyanga Snana (بہت زیادہ نہانا) جوان رہنے میں مدد دیتا ہے کسی بھی فرد کو اپنے جسم پر سر سے پاؤں کے

تلوے پر تیل لگایا جاتا ہے اور اس عمل میں کوئی خاص تکنیک استعمال نہیں کی جاتی ہے۔

روزانہ Abhyanga Sanana ان افراد کو تجویز کیا جاتا ہے جو وانا اور تین اجزاء جو انسانی خصوصیات کو بناتے ہیں

سے متاثر ہوتے ہیں، Karpasas thyadi اور Kshecrabsla, Balaguludayadi تجویز کیے جاتے ہیں نہانے سے

پہلے، ماش کرنے کے بعد تیل کو صاف کیا جاتا ہے، نہانے سے پہلے، ماش کرنے کے بعد تیل کو صاف کیا جاتا ہے، اور صابن کی

بجائے مین تجویز کیا جاتا ہے، پانکھا کے مریض کے لیے Abhyarga snana ایک دن چھوڑ کر تجویز کیا جاتا ہے

Manishtadi تیل سر کو سکون اور خوشنکد پہنچاتا ہے اس کی خوشنکوار مہک ہوتی ہے بلغم کو ٹھیک کرتا ہے اور آنکھوں کے لیے بہتر ہے

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

شمسی توانائی کے تیل

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

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

رنگ اور ان کے اثرات

- (1) بنفشی رنگ: عضلات کو اس رنگ سے سکون ملتا ہے یہ ایک ایسی بانیٹک کے طور پر کام کرتا ہے اور تلی میں سفید جڑوں کو بناتا ہے اور یہ بھوک کو کم کرتا ہے۔
- (2) گہرا نیلا رنگ: یہ رنگ سوزش اور درد کو کم کرتا ہے اور جلد کو مضبوط بناتا ہے۔
- (3) نیلا رنگ (آسانی رنگ): یہ رنگ تھکاوٹ کو کم کرتا ہے۔ نیند میں بہتری لاتا ہے اور ندرتہ میہ کو فعال کرتا ہے۔
- (4) سبز رنگ: یہ اسن و سکون کے لیے ہے اور جسم اور ذہن پر پرسکون (خاموش) اثرات رکھتا ہے یہ بلند فشار خون کو ٹھیک کرتا ہے اور گرمی دور کرتا ہے یہ جسم کی ارتعاش کو بیماریوں اور تندرستی پر بڑھاتا ہے یہ پیچھے ٹری گھینڈز (غده خمایہ) کو فعال کرتا ہے اور انجکشن سے بچاتا ہے۔
- (5) پیلا رنگ: یہ اعصابی نظام کو متحرک کرتا ہے اور دماغی کام (مصروفیات) کو فعال بناتا ہے یہ علم میں اضافہ کرتا ہے، اعتماد،

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

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

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

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

(8) گلابی رنگ: یہ رنگ پیڑ کی کالیف کو ٹھیک کرتا ہے اور کوہے اور چوڑے ڈھیلے پن کو ٹھیک کرنے میں مدد کرتا ہے یہ دل میں محبت کے بارے جذبات کو بڑھاتا ہے۔

(9) لیمن رنگ: یہ رنگ عضلات کی صفائی اور عضلات کو ڈھیلا کرتا ہے یہ معدہ و قیہ کے فعال کو متحرک کرتا ہے اور ہڈیاں بنا کرتا ہے۔ یہ سردی کا اخراج کرتا ہے اور عضلاتی ہاؤ میں عضلات کو سکون اور متوازن کرتا ہے۔

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

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

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

ادویات کی تیاری

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

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

خوراک اور ہدایات

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

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

زلزلہ بہت جلد اور موثر ہوتا ہے مرض کے وقت اثر فوراً ہوتا ہے لیکن 48 سے 72 گھنٹے بھی لگ سکتے ہیں درحقیقت اس کی قیمت کچھ بھی نہیں ہوتی اگر یہ آپ کے لیے کام کرتا ہے تو براہ مہربانی اسے دوسرے دوستوں میں تقسیم کریں۔ براہ مہربانی نوٹ کریں کہ ہم نے براؤن بوتل استعمال کی ہے کیونکہ یہ دوسرے گرم رنگوں کی نسبت آسانی سے دستیاب ہوتا ہے۔ تیل اور رنگدار بوتلیں نیچے دی گئی ہیں اور وہ اس کے ساتھ تیار کر سکتے ہیں اور مختلف بیمار یوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

- (1) سرخ بوتل: اس بوتل میں تیار کردہ تیل گرم ہوتا ہے اسے عام طور پر فالج، پولیو، حادثہ غصیا، اور جوڑوں کی دردیں اور جسمانی درد میں استعمال کیا جاتا ہے۔
- (2) آسانی رنگ کی بوتل: اس بوتل میں تیار کردہ تیل ٹھنڈا ہوتا ہے اور اسے سر کی تکلیف میں استعمال کیا جاتا ہے۔
- (3) نیلی بوتل: اگرچہ تیل جو کہ ایک نیلی بوتل میں تیار کیا جاتا ہے وہ بھی ٹھنڈا ہوتا ہے، ماش کے دوران اس تیل کو چھاتی اور کمر پر لگائیں۔
- (4) سبز بوتل: ایک سبز بوتل میں تیل دافع جراثیم کی خصوصیات رکھتا ہے اس طرح اسے جلدی بیماری میں استعمال کیا جاتا ہے۔
- اٹھن لئی: اٹھن لئی ہوتا ہے جو مختلف اجزاء کے ایک آمیزہ سے تیار کیا جاتا ہے اور ماش کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور نہانے کے دوران صابن کی نسبت اسے بھی استعمال کیا جاتا ہے اس کے بہت سے فوائد ہیں۔ یہ اٹھن بیماریوں سے نجات دلاتا ہے، اور خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔

عام مقاصد

- (i) 2 اونس (50) گرام مسودہ کو 16 اونس (450) ملی میٹر دودھ میں بھگو دیں اور اسے رات بھر چھوڑ دیں، ماش کرنے سے پہلے اس کی ایک لئی بنالیں۔
- (ii) ایک پیچ (کھانے والا) روغن بادام کو 2 اونس (50) ملی لیٹر) گائے کے دودھ سے بنی کریم میں کس کر دیں یعنی ملا دیں اس طرح 3 اونس بادام کے تیل کی لئی ماش کے لیے بنائی جاتی ہے۔
- (iii) بادام کی لئی میں ایک اونس (25) گرام دودھ سے بنی کریم ملا دیں۔
- (iv) ایک گہری پیٹ (لئی) 1/4 اونس (5) گرام) سرسوں کا تیل اور 2 اونس (50) گرام) نخود کے لیے آٹا کے ملاپ سے بنائیں، اس میں ایک چنگی بھر ہلدی بھی ملا دیں اس میں کافی پانی ڈالیں اور لئی جسم کو لگائیں۔
- جلد کے لیے: 2 اونس سرسوں کے تیل کو 9 اونس (1/4 لیٹر) دودھ میں ابالیں اور ہلکی آٹھ پر رکھ کر بھاپ نکالیں۔ سورج کے نیچے خشک کر لیں اور اس میں مناسب دودھ ڈال کر لئی بنالیں۔ لئی تمام جسم پر لگائیں لئی اس وقت تک جسم پر لگی رہے جب تک لئی خشک نہ ہو جائے آہستہ آہستہ رگڑیں اور خشک لئی کو جسم سے صاف کر لیں اور بعد میں نہالیں۔
- خاص کر جلد کی نشوونما کے لیے: 1/4 اونس (10) گرام) سرسوں کا تیل 2 اونس (50) گرام) چنے کا آٹا کو چنگی بھر ہلدی پوڈر کے ملائیں اور ایک پیچ میٹھی بھی کس کر لیں۔ پانی ڈال کر ایک لئی پیٹ بنالیں اور بعد میں جسم کو لگائیں۔

جوڑوں کے درد (گٹھیا)

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

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

کیل مہاسوں کے لیے

1/2 اونس (5 گرام) (Chiranji paste) 1/2 اونس (5 گرام) خشک عسٹرہ کے چمکلا پوڈر، 1/2 اونس (5 گرام) گرمی کا تیل، 1/2 چائے کا چمچ ہلدی پوڈر، ایک اونس (25 گرام) خود کا آٹا اور چمکی بھر نامیاتی کیمفر سب اچھی طرح مکس کر لیں ان کو ملا کر ایک لٹی بنانے کے لیے مناسب پانی ڈالیں تب اسے چہرہ اور جسم کے اوپر لگائیں۔

متاثرہ حصوں پر ابھرنے لگنے کے بعد لٹی کو خشک ہونے دیں لٹی والے حصے کو گڑیں ایک گیند پر چمکلا والی لٹی اتاریں جب آپ باقی ماندہ لٹی اتار لیں، جلد سے گندگی اور مٹی ختم ہو جائے گی۔ لٹی (یا پیسٹ) مکمل جسم کی نشوونما کرتی ہے۔ اس لٹی کے لگانے سے اعصاب مضبوط ہو جاتے ہیں اور اس طرح جسم میں خون کی گردش کے ساتھ ساتھ توانائی کے لیول میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ 12، 13، 14 اور 15 کا (ہندی زبان کے الفاظ) کی تکالیف کو ختم کرتی ہے۔ یہ لٹی مٹی کو بڑھاتی ہے۔ قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے، آمیزہ میں ہلدی کے ملانے سے ہلدی آنیوین جیسا کام کرتی ہے اور جسم میں جذب ہو جاتی ہے ابتدائی طور پر لٹی کے لگانے سے جسم سے گرمی دور ہوتی ہے۔

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

پیشاب سیعلاج بذریعہ ماش

پیشاب سے علاج بذریعہ ماش اب بھی پہلے سے زیادہ آزمایا جا رہا ہے۔ سینکڑوں سال پہلے یہ طریقہ وجود میں آیا Damara Tantra ایک قدیم (ہندی) کتاب کا ایک حصہ جس کا عنوان Shirammbu Kalpa Vidhi ہے، اس حصہ میں کسی ایک کے جسم کو پیشاب کے استعمال سے دوبارہ پیدا کرنے میں بحث اور مقاصد بیان کیے گئے ہیں Damara Tantra کی تاریخ پانچ ہزار قبل ہے اس کتاب میں لاڈ شیوا اور اس کی بیوی گوڈس پاروتی کے درمیان گفتگو ریکارڈ ہے۔

مثانہ کی تعمیر اور ڈیزائن ایک منفرد چیز ہے، یہ ہر شخص خصوصیات رکھتا ہے، شفا دینے میں اور قوت برداشت کو ترغیب دینے میں ان تمام افراد میں جو اس کو سمجھتے ہیں اور اس کا استعمال کرتے ہیں اس کا بنیادی کام نکلیات اور پانی کے توازن کو برقرار رکھنا ہے، اور پیدا کرنا ہے اور غیر ضروری مادوں کو جسم سے باہر نکالنا ہے۔

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

(1) خیز رنگ کا ہوتا ہے، صاف اور بعض اوقات پیلا سیال جس میں تھوڑی سی سوکھی بھی شامل ہوتی ہے۔

(2) تیزابی اور الکی خصوصیات مکمل طور پر افراد پر انحصار کرتی ہیں اور اس میں خوشبودار بو ہوتی ہے۔

(3) اس میں 96% پانی، 2% کھاد (پروٹین مینا یوٹرم کی صورت میں اشیاء) ہوتی ہے اس میں دوسرے اہم معدنیات بھی شامل ہوتی ہیں مثلاً فولاد، جست، تانبا، کبلیٹیم، آئیوڈین، میگنیشیم، سوڈیم کلورائیڈ (عام نمک) یورک ایسڈ، ایسکونون اور اس طرح کی کئی اور معدنیات، وٹامنز، ہارمونز اور اینزائمز بھی شامل ہوتے ہیں۔

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

پیشاب کے لیے، پرانا اور گرم پیشاب استعمال کیا جاسکتا ہے، بہترین پیشاب جو استعمال کیا جاسکتا ہے، وہ صبح سویرے پہلا پیشاب ہوتا ہے تقریباً 10 تا 15 اونس پیشاب زیادہ موثر ہوتا ہے، جیسا کہ پہلے ذکر کیا گیا ہے، Danra Tantra کتاب میں پیشاب کے ذریعے ماش کی وضاحت کی گئی ہے۔ یہ ہر اگراف کتاب سے لے کر مہترم کے گھگے ہیں یہ تقریباً بتاتے ہیں کہ لارڈ شیوانے گوڈس پادوتی کو کیا وضاحت کی۔

اب میں آپ کو ماش کا طریقہ کار بتاتا ہوں اس کا خواہش منداپنی مشق سے لطف اندوز ہو سکتا ہے اور اپنے ذاتی پیشاب کے استعمال کے لیے بھی سوچ سکتا ہے۔ پیشاب (کسی فرد کا ذاتی) ایک مٹی کے برتن میں ابلانا چاہیے جہاں تک کہ پیشاب کی مقدار ۱/۲ حصہ رہ جائے اس محلول کو ٹھنڈا ہونے دیں اور اس کو ماش کے لیے استعمال کریں (V.48) خواہش مند اس عمل کے ذریعے بھرپور طاقت حاصل کر سکتا ہے اور وہ اپنے آپ کو بادشاہوں کا بادشاہ محسوس کرے گا وہ جہاں چاہے گا آزادی سے حرکت کرے گا اور اس میں دس ہزار باتھوں کے برابر طاقت آجائے گی وہ کوئی بھی چیز کھائے گا اور ہضم کرے گا (V.49) غیر ابلایا پیشاب کبھی بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ یہ جسم کی ماش کے لیے نقصان دہ ہے اگر اسے اس طرح استعمال کیا جائے خواہش مند پریکش میں فوائد صرف اس وقت حاصل کر سکتا ہے اگر اسکو ہدایات کے مطابق استعمال کیا جائے۔

مشرق میں مغرب کے رہنے والوں کی نسبت خیالات مختلف ہوتے ہیں کہ پرانا پیشاب تجویز کرتے ہیں اور 36 گھنٹے سے زائد پیشاب کے لیے گزر چکے ہوں جبکہ مشرق میں ابلایا ہوا پیشاب تجویز کرتے ہیں مشرقی ممالک یقیناً اس بات کے لیے خوش قسمت ہیں کیونکہ جوش دیا ہوا پیشاب ۱/۲ حصہ حاصل ہوتا ہے۔ اور وہ پختہ یا پرانے پیشاب سے زیادہ اثر پڑے ہوتا ہے ایک عمل سے

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

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

ماش کے لیے، ایک پیالہ استعمال کیا جاتا ہے، جس میں بوتل سے نصف پیٹاب کی مقدار اثر لی جاتی ہے کیونکہ یہ جسم کے ایک آدھا حصہ ماش کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے، اور باقی ماندہ جسم کی ماش دوسرا نصف حصہ استعمال میں لایا جاسکتا ہے، تمام حرکات آہستہ آہستہ ہونی چاہیے اور دل کی سمت ہونی چاہیے سر کی جانب سے نیچے دل کی طرف اور پاؤں ٹکڑوں سے اوپر دل کی جانب حرکات ہونی چاہیے۔ ماش کو چاہیے کہ وہ پاؤں کے ٹکڑوں، ہاتھ، سر، چہرہ اور کمر پر اپنی توجہ مرکوز رکھے جسم کے ہر حصہ کی ماش کے لیے دس منٹ ہر حصہ کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں اس طرح مکمل ماش ایک گھنٹہ، ڈیڑھ گھنٹہ سے 2 گھنٹہ تک جاری رہتی ہے۔ مریض کو ماش کے فوراً بعد نہیں نہانا چاہیے بلکہ کم از کم دو گھنٹے انتظار کرنا چاہیے۔ مریض کو صابن بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ ماش کے دوران حرارت پیدا ہونے کی وجہ سے، بیرونی طور پر خارش، سرخباد اور جھٹی کر چھوٹے چھوٹے ٹیکل مہاسے بھی ظاہر ہو سکتے ہیں۔ مخلول کی مسلسل ماش کریں حتیٰ کہ پیٹاب پھٹی جلد سے رسنے لگے اور زخم ٹھیک ہو جائیں۔ پرانا جوش دیا پیٹاب کو کاٹنا، سوزش، انفیکشن، پھوڑے، جھلس جانا (جلنا) سوجن، زخم، اور کینسر کی گھٹیاں پر پٹی کی صورت میں باندھا جاسکتا ہے، اس کو بہت زیادہ مؤثر پایا گیا ہے اگر پرانا یا جوش دیا ہو پیٹاب دستیاب نہ ہو، تو تازہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

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

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

میرے پیچھے نے اپنی ماں جو کہ شوگر کی مرلیفہ تھی اس کا علاج کیا اس نے انکی ادویات میں وقفہ ڈالنا شروع کیا اور خود پیشاب کے ذریعے ان کا علاج شروع کیا اس کی والدہ کو ایک دفعہ پھوڑے نکلے جو کہ بہت درد کرتے تھے اس نے پیشاب جو کہ تین سال پرانا تھا اس کی پٹی استعمال کی اور اس پٹی کو مسلسل پیشاب سے تر رکھا اس طرح زخم ایک ماہ کے اندر ٹھیک ہو گئے۔ کچھ مریض جن کی پیشاب کے ذریعے میں نے ماش کی، اس کے اچھے نتائج ملے ہیں جب میں دلا ایرا (اٹلی) میں تھا، مسٹر جارج بارانڈو کی بہن اپنے کندھوں، کمر، کولے، اور گھٹنوں میں شدید دردیں لے کر میرے پاس آئی وہ مونٹا پا کا شکار بھی تھی میں نے محسوس کیا کہ اس کی آپورویک تیل سے ماش کرنے۔ اس کا وزن مزید بڑھ جائے گا تب میں نے اس کے ذاتی پیشاب سے ماش کرنے کا سوچا وہ راضی ہو گئی اور میں نے 7 دن اس کی ماش کی آخری دن اس کی تمام دردیں ٹھیک ہو گئیں اور ان کا دو کلو گرام وزن (4½ پونڈ) بھی کم ہو گیا۔

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

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

Bhau Phaunse، کارے آشرم کا ایک پرانے رکن ہے، اسے الرجی ہو گئی اور مختلف علاج کروانے کے بعد ٹھیک نہیں

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

آپور ویدک ماش کے فوائد

یہ ماش خون کے سفید جراثیم کی پیداوار کو بڑھانے میں مدد دیتی ہے جو کہ جسم میں وائرس اور بیماریوں کے خلاف مدافعت اور مزاحمت قوت کو بڑھاتے ہیں آپور ویدک ماش کے 12 فوائد درج ذیل ہیں۔

(1) Jarahar: بڑھاپے کو دور کرنے کیلئے۔
ریڑھ کی ہڈی، پاؤں کے کتوے اور سر کی روزانہ بادام کے روغن سے ماش مردانہ قوت اور مٹی کی مقدار بڑھاتی ہے، انسانی جسم سات اجزاء سے مل کر بنتا ہے۔

ہارمونز، سیال اور لمب	Rasa	(i)
خون	Rakta	(ii)
گوشت	Mamsa	(iii)
اعصاب کے وتر (عضلات کا ملاپ)	Medha	(iv)
ہڈیاں، دانت اور ناخن	Asthi	(v)
مردہ	Majja	(vi)
مٹی یا اٹھ	Shukra	(vii)

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

(2) Shranahar: (تھکاوٹ کے احساس کو ختم کرنا)
تھکاوٹ جسمانی اور ذہنی بوجھ (نکام) کا سبب ہے تھکاوٹ کے اثرات عضلات پر پڑتے ہیں اور فیٹش کا سبب بنتے ہیں عضلات کو آہستہ آہستہ گرڈیں، جھکی دیں اور مل دیں اس طرح تھکاوٹ ختم ہو جاتی ہے۔

(3) Vatahar: (وائٹا کی رطوبت کا اخراج)
جسم کے اندر رطوبت چار بڑے سیال پر مشتمل ہوتا ہے جن کے نام خون، بلغم، ہینہ، اور خلط سودا (یا مائچو لیا) یہ ایک فرد کی جسمانی اور ذہنی خصوصیات کا پتہ (حلاش) کرتے ہیں وائٹا جوڑوں کی دردوں کا سبب بنتا ہے۔ ماہا نارایانا ٹیلا (ہندی لفظ) سے روزانہ ماش ان مسائل کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے، جو وائٹا کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

(4) Darsanakar: (نظر کی بہتری)

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

(5) Pushtikar: مضبوطی

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

(6) Ayuskar: (لمبی عمر)

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

(7) Swapnakar: (نیند لانے کیلئے)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

کیرالہ کی آیورویدک مالش

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

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

نہانے کے لیے جوش دیا پانی جس میں کچھ آیورویدک نباتات شامل ہو ایک رات پہلے تیار کیا جاتا ہے، تاکہ کافی حد تک ٹھنڈا ہو جائے کھاتے یا پینے کا تین صابن کی جگہ استعمال کیا جاتا ہے تاکہ تیل جسم سے اتر جائے۔ خاص آیورویدک ٹانک مریض کو استعمال کرنے کو کہا جاتا ہے، نہانے کے بعد تمام 42 دنوں میں ٹانک دیا جاتا ہے۔

Pizhichil یا نچوڑنا

مریض کا تفصیلی مطالعہ کرنے کے بعد آیورویدک ڈاکٹر (Pizhichil) نچوڑنا یا نچوڑنا کے لیے آیورویدک آئل مریض کو تجویز کر سکتا ہے۔ تجویز کردہ تیل کو آہستہ آہستہ گرم کریں ایک بندل بنانے کے لیے ایک پرانا لیکن صاف کپڑا استعمال کریں مریض سے کہیں کہ وہ ایک لکڑی کے بنے ڈبے پر لیٹ جائے جو کہ انسانی جسم کی مناسبت سے لمبا ہو کپڑے کے بندل کو گرم تیل میں ڈبوئیں۔ اس کو آہستہ آہستہ نچوڑیں مریض کے تمام بدن پر اس بندل کو گوندھیں (پھیروں) یہ عمل آہستہ آہستہ کریں تاکہ تیل برابر مقدار میں گرم تیل کی مقدار کے برابر جسم پر پھیل جائے اور جب تیزی سے مالش کریں یہ تکنیک، حقیقتاً ایک تجربہ کار مالشی کا فن ہوتا ہے۔

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

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

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

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

Navarakkizhi (پکاتے والی حاص چاول کی گانٹھ)

یہ طریقہ یا علاج خاص کر پولیو، فالج اور وہ عموماً جو Pizhichil سے مطابقت رکھتے ہیں، میں استعمال ہوتا ہے، فرق جو ہوتا ہے وہ جو شائدہ (Kashya) بنانے کا ہوتا ہے۔ چاول کا جو شائدہ بنانے کے لیے درج ذیل اشیاء کو ملا یا جاتا ہے۔ کرٹھا (مکھنسی) جو کہ تقریباً 3 پونڈ بھاری ہوا اسکے کھڑے کریں اس کو $\frac{3}{4}$ گیلن (15 لیٹر) پانی میں ابالیں۔ پانی کو اتنا جوش دیں کہ پانی کی مقدار گھٹ کر 4 لیٹر رہ جائے (اب یہ Kashaya کہلائے گا) اس جوش دیئے پانی سے 2 لیٹر پانی لیں اس میں $\frac{1}{2}$ پائنت (بیانٹ کا آٹھواں حصہ) گائے کا دودھ ڈالیں اور $\frac{1}{3}$ پائنت ($\frac{3}{4}$ لیٹر) تاوارا چاول، ڈالیں، تاوارا علاقے کے یہ خاص چاول ہوتے ہیں، عام طور پر یہ علاج کے لیے استعمال ہوتے ہیں، اس کو اچھی طرح پکائیں تب بکے ہوئے چاول کو 8 برابر حصوں میں تقسیم کر دیں، ہر حصہ کو ایک صاف کپڑے کے کٹڑے میں باندھ دیں اب آپ کے پاس چاول جو کہ اچھی طرح پک چکے ہیں اس کے 8 بڈل (گانٹھ) ہوں گے۔ باقی $\frac{1}{2}$ پائنت (2 لیٹر) Kashaya (جو دیا ہوا پانی اور کرٹھا) میں $\frac{1}{2}$ لیٹر گائے کا دودھ ملائیں اور جوش دیں۔ اس کو چوبیس سے اترائیں اور اس چاول کے 4 بڈل بنالیں۔

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

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

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

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

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

مطلوبہ مرتجان (صحرائی) کے پینڈا میں ایک سوراخ کر لیں اور اس سوراخ میں سوت سے بنی تلی لگا دیں مرتجان کو لکڑی سے بنی تلی کے اوپر لٹکا دیں جس میں مریض لیٹ رہا ہوتا ہے مرتجان میں کچھ یز کردہ سیال، تیل یا کریم یا Ksheera ڈالیں سیال کو مریض کے جسم پر ٹپکنے دیں سر سے علاج شروع کریں اور پاؤں تک جائیں۔ Dhara کے لیے ایک تجربہ کار ماشی اور دو اسٹنٹ کام کیئے درکار ہوتے ہیں تاکہ وہ ایک باہر آکر روک ڈاکٹر کے تحت کام کریں۔ ماشی اور اس کے اسٹنٹ کو علاج کے دوران مریض کی روزانہ دیکھ بھال کرنی چاہیے علاج کا دورانیہ Navarakkizhi Rizhichil کے برابر ہوتا ہے۔

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

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



KINDI (EWER OR PITCHER)

ٹانگوں سے مالش کرنا

کیرالہ میں کچھ ماہر مالشی مریض کی مالش اپنی ٹانگوں سے کرتے ہیں۔ ایک لمبی، ہموار اور مضبوط رسی کو چھت سے باندھا جاتا ہے۔ تصویر (42-44) مالشی رسی کا ٹپلا سرا پکڑ کر رکھتا ہے جب کہ مریض کی مالش ٹانگوں سے کرتا ہے جو کہ ایک چٹائی پر لیٹا ہوتا ہے اسے چٹائی رسی کے بالکل نیچے ہوتی ہے ایک پلیٹ جس میں کافی تیل ہوتا ہے ہاتھ میں پکڑی ہوتی ہے مالشی اپنے پاؤں کے سکوے سے مالش کرتا ہے جو کہ ہاتھوں کی بجائے والی مالش سے مشابہت رکھتی ہے اگر مریض انتہائی طاقتور ہو تو مالشی اپنے پاؤں کے دونوں سکوے کمر، چوڑ اور کولے پر استعمال کر سکتا ہے۔

ادارے کی بہترین بکس

<p>مقبول اور مشہور کتاب قدیم پرانا ایڈیشن دیکھی شکل میں چھپ کر آگیا جس میں 250 تصاویر اصل موجود ہیں اصل ایڈیشن کی پہچان 250 تصاویر ہیں دیکھ کر کتاب خریدنے سے اس کتاب کی اصل حقیقت یہ ہے کہ اس میں ایک ہزار تصاویر کے نام اور دو انگریزی، عربی میں موجود ساتھ ایک ہزار علامات ایک ہزار اسباب، ایک ہزار نقش جات، تصاویر موجود ہیں۔ دو جلدیں یکجا 250 تصاویر کے ساتھ۔</p>	<p>خزانہ حکمت تھیم ڈاکٹر غلام جیلانی قیمت = 750/-</p>
<p>برہنیم ڈاکٹر کی ضرورت ہو تانی طب میں ایسی دوائے جو عیسوں کو سرے سے پتہ نہیں اور ہماری کونسل اجازت سے آپ اب عیسوں کو ایچ پیٹک میڈیسن دے سکے گے لیکن کوئی میڈیسن 200/250 کے لگ بھگ میڈیسن حکومت کی اجازت سے آپ بڑی آسانی سے استعمال کر دیتے ہیں۔ پانچ سو سے زائد طبی بو تانی کے حکومتی نسخہ جات حکومت نے طبیوں کو استعمال کرنے کے لیے اجازت دی جو ریسرچ شدہ نسخہ جات ہیں۔ 1965ء کے ایکٹ کے تحت فارماکوپیاجہد دو اداں کا اضافہ تھیم مقصود کی زیر نگرانی با اجازت۔</p>	<p>طبی فارماکوپیاء (طبی کونسل اسلام آباد) ترتیب اضافہ تھیم مقصود کی ناپاب فوٹو اسٹیٹ قیمت = 650/-</p>

مالش سے شفا (کیس کا مطالعہ اور خلاصہ)

- 23 سال پہلے گوڈانچی نے مریمینوں کے مختلف امراض کا علاج حیران کن آرٹ یعنی مالش سے کیا اور ان کو شفا ہوئی، یہاں اس کی چند مثالیں ہیں۔
- (1) شری شائی واجی، آچار یا وائی نوبا کا چھوٹا بھائی، کا ایکسٹنٹ ہوا جس میں اس کی دائیں ٹانگ میں بہت زیادہ فریکچر ہوا۔ پلاسٹر اتارنے کے بعد وہ چل نہیں سکتا تھا اور نہ ہی ڈاکٹر کی بتائی ہوئی ورزش کر سکتا تھا وہ جب مالش کے طریقہ علاج کے زرا اثر گزار ایک مہینہ تک مالش کے دوران آئیور ویک ادویاتی تیل استعمال کیا گیا اور آہستہ آہستہ وہ چھڑی کے بغیر چلنے کے قابل ہوا۔
- (2) شری بابولا، آگرہ کا رہنے والا، وہ آشرم کا ایک رکن تھا، اسے شدید فالج، کا حملہ ہوا، گوڈانچی نے آئیور ویک ادویاتی تیل کے ساتھ باقاعدہ اس کی مالش کی اور ساتھ اندرونی طور پر آئیور ویک ادویات دی گئیں یہ ادویات ایک ڈاکٹر نے تجویز کی تھیں۔ اس علاج کے چند مہینوں بعد بابولا پہلے کی مانند چلنے کے قابل ہو گیا۔
- (3) اٹلی کے شہر پاؤوسا سے ایک آدمی گوڈانچی کے پاس آیا اور بے خوابی کی شکایت کی۔ مالش کے دوران یہ کے دوران آدمی کی نیند گہری ہوئی اور وہ نیند میں خراٹے لینے لگا۔
- (4) ایک سولہ سال کی لڑکی اٹلی کے شہر بانیلا سے آئی اسے فیض بے قاعدہ آئے تھے اور اس کی چھاتی بڑھ چکی تھی اس لڑکی کی 15 دن مالش کی گئی مالش کے بعد اس کے فیض باقاعدہ ہو گئے اور اس کے پستان بھی بڑھ گئے۔
- (5) اٹلی، برجوسیر یا میں، ایک 25 سال کی عورت برف پر پھسلنے کے دوران گرمی ہسپتال میں اس کی بائیں ٹانگ پر پلستر چڑھایا گیا۔ جب پلستر اتار گیا تو اسے محسوس ہوا کہ وہ اپنی بائیں ٹانگ پھیلا نہیں سکتی۔ ڈاکٹر جو اس کا علاج کر رہا تھا اس نے ورزش تجویز کی لیکن ورزش کرنے سے اتفاق نہ ہوا۔ آپریشن تجویز ہوا لیکن وہ فوراً گوڈانچی کے پاس علاج کے لیے چلی گئی اس نے عورت کی ٹانگ کی مالش خاص تیل سے کی مالش صبح اور شام تین دن کی گئی وہ عورت چلنے کے قابل ہو چکی تھی اور وہ ایک چھڑی کے بغیر چل نہیں سکتی تھی۔ کئی ہفتوں کی مسلسل مالش سے وہ اپنا کرائے کا سبق کسی بھی وقت کے بغیر لینے لگی۔
- (6) ایک حاملہ عورت، عمر 40 سال، گوڈانچی کے پاس ٹیورن اٹلی میں آئی اس نے بتایا کہ اس کے کئی حمل ضائع ہو چکے تھے اور وہ اس بچہ کے لیے بہت احتیاط کر رہی تھی گوڈانچی نے اس عورت کو بتایا کہ وہ ایک ڈاکٹر نہیں تھا لیکن وہ ٹیورن میں قیام کے دوران اس کی مالش کرے گا اسکے طالب علموں نے عورت کی مالش اس کے بعد جاری رکھی کئی مہینوں بعد گوڈا

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

مالش کے ذریعے شفاء (علاج)

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

خاص قوانین

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

جسم کا اوپر والا حصہ

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

اعصاب کی بیماریاں

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

(2) گٹھیا

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

(3) جوڑوں کی سوزش

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

Prabhanjana Virmardana Taila، Mahararayana، Sahacharadi (ہندی کے الفاظ ہیں)

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

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

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

(4) گنٹھیاوی درد

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

(5) پولیو

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

(6) فالج

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

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

سرخ بوتل میں تیار تیل سے ماش یا کوئی ایک تھل مثلاً ماہانہ ریاٹا، پائینڈ انیلا، پراہمچھنا، وائیبرڈانا اور کشیر ابالا تیل سے ماش کی جاتی ہے۔ گوندھنا (ماش کی ایک قسم) ماش کرتے وقت ایک دم زور لگانا، موڑنا (نچوڑنا) مارنا، رگڑ اور ارتعاش ماش کے دوہرے طریقے آزمائے جاسکتے ہیں ورزش متاثرہ جوڑوں کو زندگی دیتی ہے Pizichill بھی علاج کے طور آزمائی جاسکتی ہیں۔

(6) کوڑھ، جذام

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

(8) اعصابی تناؤ میں کمی

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

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

ماش، مریض کے حالات کو آسانی سے متاثر کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں، مثلاً اعصابی بیماری اور مسٹر یا ماش خواہش کے مطابق نتائج دیتی ہے اور مریض کی جسمانی حالت کو فوائد بھی دیتی ہے۔

(9) پاگل پن

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

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

یا آسانی بوتل سے تجویز کردہ تیل، دن میں دو دفعہ علاج کیا جاتا ہے ایک دفعہ صبح اور ایک رات سونے سے پہلے، گرہوں میں گردن اور کرکی ٹھنڈی ماش کریں ایچھے نتائج ملتے ہیں طریقے مثلاً ماش کرتے وقت یک دم زور لگانا، مارنا، تالی بجانا اور ارتعاشی طریقہ 30 منٹ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

(10) بلند فشار خون

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

پیٹ کی بیماریاں



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

MESSAGE FOR CONSTIPATION

قبض: بہت سی بیماریاں انتڑیوں میں دریافت کی جا چکی ہیں قبض مایوس کن تکلیف اور تھکاوٹ کا نام ہے مریض کو جلاب کی ضرورت ہوتی ہے، انتڑیوں کو فعال کرنے کے لیے

قدرتی ذرائع استعمال کیے جاتے ہیں، ماش بھی بہت مؤثر ثابت ہوتی ہے۔ جب پیٹ کا علاج کریں تو مثانہ خالی ہونا چاہیے اس بات کا یقین کر لیں کہ مریض کو کوئی سوزشی تکلیف یا السرنہ ہو۔ دورانِ حمل پیٹ کی ماش نہیں کی جانی چاہیے۔ (شکل 22)

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

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

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

انگیوں کے پوروں سے ماش (مارنا) کھچاؤ میں یقینی فائدہ کے لیے مددگار ثابت ہوگی۔

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

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

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

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

اپنی انگلیوں کے پوروں میں تیل ڈال کر متعدد کے اندر گھسیٹ دے اور 5 تا 6 منٹ گھومائے۔
عام چومیس: (سوزش)

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

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

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

آیور ویدک نباتات اور مرکب خوراک

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

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

خصوصیات ہوتی ہے اور اس کے الٹ، انسان کے اندر، پودے کی توانائی کی شکل، موجود ہوتی ہے۔

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

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

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

آیور ویدک نباتات

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

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

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

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

انسانی جسم پر ہر ایک کے کیا اثرات ہوں گے؟

میٹھا: میٹھی خوراک جسم کے تمام نشوونما کو بڑھاتی ہے لہٰذا میں اضافہ کرتی ہے اور جسم کے پانچ حسی اعضاء کے افعال کو ہموار بناتی ہے اور جسم کو طاقت دیتی ہے یہ Pitta کو گھٹاتی (کم کرنا) ہے اور زہر پر اثر انداز ہوتی ہے۔ میٹھی خوراک پیاس کو کم کرتی ہے جلن کے احساس کو بھی کم کرتی ہے یہ جلد اور بالوں کی صحت مند نشوونما میں اضافہ کرتی ہے یہ آواز کے لیے توانائی کو بڑھانے میں بہترین ثابت ہوتی ہے اور نشوونما اور قوت بخش ثابت ہوتی ہیں میٹھی خوراک مضبوطی پیدا کرتی ہے اور کمزوری کو دور کرتی ہے یہ ناک، گلا، ہونٹ اور زبان کو تروتازہ رکھتی ہے یہ گیلی، ٹھنڈی مضبوط اور بھاری ہوتی ہے لیکن میٹھی اشیاء کے زیادہ کھانے سے برے اثرات بھی ہوتے ہیں، مونہا، پاستی، نیند کی زیادتی، اپنے آپ کو بھاری محسوس کرنا، بھوک کی کمی، سانس لینے میں دقت، کھانسی، پیشاب کی رکاوٹ، بخار، ٹھنڈ، گھڑ، اور کھف غدد کی سوزش، ٹانگ اور گردن کے غدد کی سوزش مثلاً اور خون کی نالیوں میں شوگر کی زیادتی Kapha کے متعلق بیماریوں کو بڑھاتی ہے۔ چینی کے استعمال کو کم کر دیں۔

ترش (کٹھا): ترش اشیاء خوراک میں ذائقہ بناتی ہیں، معدہ کی گرمی کو دور کرتی ہیں، ذہن کو تروتازہ، دل حسی اعضاء کو مضبوط بناتی ہیں، طاقت کو بڑھاتی ہیں، استریوں سے گیس کا اخراج کرتی ہیں اور تھوک کو بڑھاتی ہیں جو کہ خوراک کو نگھٹے اور ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے ترش اشیاء گرم اور ترش ہوتی ہیں اور بھاری ہوتی ہیں ترش اشیاء کی زیادتی دانتوں کو ساس بناتی ہیں اور پیاس بڑھاتی ہیں اور آنکھوں کی پلکوں کو چپکے میں آسانی پیدا کرتی ہیں ترش اشیاء کا فاکو پتلا بناتی ہیں اور پانچا میں شدت پیدا کرتی ہیں۔ اپنی گرمی پیدا کرنے کی خصوصیت کی وجہ سے، ترش اشیاء زخموں کو پیدا کرتی ہیں اور پیپ پٹا (کیلنڈرولا) زخم، جھٹلا، ہڈیوں کا ٹوٹنا اور دوسری چونٹیں بھی ترش اشیاء سے اضافہ کا باعث بنتی ہیں (سفائیم، کلکیر یا فاس، کلکیر یا کلاب، روٹا، آرنیکا، پلتھر س) یہ گھاجھاتی اور دل میں جلن کا احساس پیدا کرتی ہیں (کس و امیکا) ترش اشیاء میٹھی اشیاء کی نسبت سخت ہوتی ہیں۔ سڑیری، لیموں، لائم، رس بھری ترش ہوتے ہیں۔

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

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

تیز، خوشبودار: تیز اور خوشبودار اشیاء منہ کو صاف کرتی ہیں معدہ کی گرمی کو دور کرتی ہیں خوراک کو صاف کرتی ہیں ناک کی رطوبت کو بڑھاتی ہیں آنسوؤں کا سبب بنتی ہیں اور حسی اعضاء میں خشکی پیدا کرتی ہیں۔ یہ انتڑیوں کی بیماریاں، موٹاپا اور پیٹ کی سوزش کو ٹھیک کرتی ہیں جسم سے پانی کی زائد مقدار کو ختم کرتی ہیں۔ یہ چکنے، میٹھے اور چھچھا ضائع شدہ مادوں کو خوراک کرتی ہیں یہ جراثیم کو ختم کرتی ہیں عضلاتی نشوز کو درست کرتی ہیں خون کے قطرے (مخمد خون) کو ختم کرنے میں مدد دیتی ہیں خون کی گردش کو معمول کے مطابق لانے میں آسانی پیدا کرتی ہیں اور کافاکوم کرتی ہیں تیز خوشبودار خوراک کی زیادتی مردانہ قوت میں کمی لاتی ہیں۔ اس کی طاقت کی وجہ سے یہ تھکاوٹ، کمزوری، سوجھاپن، دم کشی، غنودگی، اور ہڈیانی کیفیت کا سبب بنتی ہیں یہ اشیاء (خوشبودار) گلے اور جسم میں بھی جلن پیدا کرتی ہیں یہ قوت کو کم کرتی ہیں اور پیاس کو بڑھاتی ہیں خوشبودار خوراک ہلکی، مضبوط، خشک ہوتی ہے اور گرمی پیدا کرتی ہیں مسالدار، اور خوشبودار نباتات اس زمرہ میں آتی ہیں نباتات یعنی جڑی بوٹیاں، چنگ، سونٹھ، تسکی، حب الفار، کالی مرچ، کافور، تیز پت، الائچی، خرد، سیاہنجا، سرسوں، سفید زیرہ، گوند، لہسن، دارچینی، لونگ، حوضیا، پیاز، پودینہ، تاجیل، اور اکلیل کو ہی ہیں۔

تخلی کرنا: کڑوی خوراک کسی اثرات کو کم کرتی ہے، جلد اور عضلات میں سختی پیدا کرتی ہے، معدہ کی گرمی کو دور کرتی ہے۔ یہ دودھ کو صاف کرتی ہے، چربی، گھنٹیوں کو پگھلاتی ہے اور چربی سے سختی اجزاء کو ختم کرتی ہے، پسینہ، پیشاب، اخراجات، پانکھا اور کافا سے بھی کسی اثرات کو دور کرتی ہے، یہ مضبوط خشک، ٹھنڈی اور ہلکی ہوتی ہے کڑوی خوراک کی زیادتی جسم میں نشوز اور عناصر کو ضائع کرنے کا سبب بنتی ہے یہ جلد میں کھردار پن پیدا کرتی ہیں، طاقت کو کم کرتی ہیں اور سوجھاپن، تھکاوٹ، ہڈیان، غنودگی، منہ کی خشکی، اور وانا کی دوسری بیماریوں کو پیدا کرتی ہیں اس قسم میں جڑی بوٹیاں یہ ہیں حب الفار، باداورد، نیلی سون، بگل ساگ، سکوتا کی چھال، روپچی، لونگ زرد روپاس اور حرنبل۔

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

زیادتی وانا کی بیماریاں مثلاً، فالج، تشنج اور تشنص کا سبب بنتی ہیں اس قسم کی جڑی بوٹیاں درج ذیل ہیں۔

کنول سفید بھنگ، اسپنول، انار، رس بھری، ساق عنب الدب، سفید سوس اور بلوط کی چھال۔

ذائقہ کا ملاپ: (مجموعہ) خاص خوراک اور جڑی بوٹیوں کا ملاپ انسانی جسم پر کاک قسم کے اثرات مرتب کرتا ہے، میٹھی اور مضیق جڑی بوٹیاں کا کافا کے لیے ٹھیک ہوتی ہیں اس میں حب الفارار اور درجہ چینی شامل ہیں ترش اور مضیق جڑی بوٹیاں golden Seal اور یواری شامل ہیں اور یہ پاکھا کے لیے بہتری ہوتی ہیں خوراک جو ہم کھاتے ہیں وہ غذائیت کا بھاری جز ہوتا ہے اور جبکہ جڑی بوٹیاں لطیف غذائیت پر مشتمل ہوتی ہیں اور جسم میں گہرے نشو و نما اور اعضاء کو متحرک کرتی ہیں۔

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

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

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

(3) میٹھا: خواہش، تنجین، حرص، دونوں کافا میں شدت پیدا کرتے ہیں۔

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

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

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

(3) شہد اور گھی برابر مقدار میں نہیں ملائے جاتے۔

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

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

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

اصول: (1) ہاضمہ کو درست رکھنے کے لیے اچھی کچی ہوئی غذا کھانی چاہیے۔

(2) نرم غذا کھائیں جو کہ معدہ اصلاح کرتی ہیں اور جسم کی نشوونما کرتی ہیں۔

(3) مناسب طریقے سے اچھی طرح ملی ہوئی غذا کھائیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ دو کھانوں کے درمیان مناسب وقفہ ہونا چاہیے یہ کھانے کو ہضم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

(4) کھانا پسندیدہ اور خاموش جگہ پر کھانا چاہیے تاکہ آپ کا ذہن ڈسٹرپ نہ ہو اور نہ وقتی دباؤ ہو۔

(5) اپنی خوراک کو آہستہ آہستہ چبا کر کھائیں تاکہ خوراک کی تالی سے گزرتے ہوئے خوراک متوازن رہے۔

(6) پوری توجہ سے کھانا کھائیں اور اس بات پر پورا دھیان رہے کہ آپ کیا کھا رہے ہیں خاص کر اپنے کھانے کے دوران خاموش رہیں تاکہ آپ کی پوری توجہ حاصل کر سکے۔ اور اس خوراک سے اجتناب کریں جو نقصان کا باعث بنیں۔

(7) اگر آپ بھوکے نہ ہوں تو کھانا مت کھائیں۔

(8) اگر ممکن ہو تو کھانے کے دوران اپنا چہرہ مشرق کی جانب کر لیں۔

(9) اپنا کھانا شروع کرنے سے پہلے شکرانے کے دو گل پڑھیں۔

(10) ہاضمہ کے عمل کو بہتر کرنے کے لیے کھانے کے بعد 100 قدم چلیں، ورزش، جنسی خواہشات، پڑھائی، یا نیند کھانے کے

ایک گھنٹہ بعد تک پرہیز کریں لیکن اگر ضروری ہو تو آپ اپنی باتیں جانب آرام کر سکتے ہیں۔ اس طرح دائیں نشتا کے عمل

کو تقویت ملتی ہے اور اس کے بدلے غذا اچھی طرح ہضم ہو جاتی ہے۔

(11) جو غذا آپ کو ذی گئی ہو اسے ضائع مت کریں اپنی غذائی مقدار میں جو آپ کھا سکیں تاکہ خوراک ضائع نہ ہو۔۔۔۔۔ آمین

(12) سورج ڈوبنے کے بعد کھانا مت کھائیں جو کہ کافیا پیدا کرتا ہے مثال کے طور پر دسی اور گل۔

(13) رات سونے سے دو گھنٹے پہلے کوئی چیز مت کھائیں۔

جدید سائنس بھی مرکب خوراک بھی تجویز کرتی ہے اور یہ درج ذیل ہے۔

(1) ترش پھل اور نشاستہ کھانے میں علیحدہ علیحدہ کھائیں۔

(2) علیحدہ کھانوں میں پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ والی غذا کھائیں۔

(3) ایک کھانے میں پوری دل چمی کے ساتھ پروٹین والی گاڑھی غذا کھائیں۔

(4) علیحدہ کھانوں میں پروٹین والی غذا اور ترش پھل کھائیں۔

(5) علیحدہ کھانوں میں چکنائی اور پروٹین والی غذا کھائیں۔

(6) علیحدہ کھانوں میں نشاستہ اور مٹھی غذا (اشیاء) کھائیں۔

(7) اکیسے خربوزے کھائیں۔

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

نمبر	VATTA	PITTA	KAPHA
1 جسم	دبلا پتلا	مناسب	بڑا
2 وزن	کم	درمیانہ	بھاری، زیادہ
3 جلد	خشک، کھردری، بخند، بھوری، اور گہری۔	نرم، چکنی، گرم، اور زرد	موٹی، چکنی، بخند، زرد اور خوبصورت
4 بال	کالے اور خشک	نرم، چکنے، زرد، تھوڑے سے سفید۔	موٹے، چکنے، گھنے اور ہلکے
5 دانت	باہر نکلیں درمیان میں غلا ہو	درمیانے، نرم اور مسوڑھوں سے خون، مسوڑھے کمزور	مضبوط، سفید اور خوبصورت
6 آنکھیں	چھوٹی، خشک، چست براؤن، یا کالی	تیز، خاکستری یا زرد	بڑی خوبصورت، نیلی آنکھوں کی پلکیں گہری ہوں
7 بھوک	بدلتی رہے کم	اچھی اور زیادہ	تھوڑی، متوازن
8 بیماری کی جانب	اعصابی بیماری کسی بھی قسم کی دردیں	گرمی کی وجہ سے بیماریاں سوزش	پانی کی رکاوٹ کا کافا کی بیماریاں
9 پیاس	بدلتی رہے	شدید	کم
10 استریوں کی حرکت	خشک، سخت قبض	نرم، چکنی و جلی	گہری، چکنی بھاری اور آہستہ
11 جسمانی فعل	بہت چست	اعتدال پسند، مناسب	ست
12 ذہن	بے چین، چست، مشتاق	جھگڑا، ذہین	سکون پسند، ست، ماننے والا

13	جذبات	خوف زدہ، غیر محفوظ، نگر مند	جھکڑالو	لا لچی
14	اعتماد، ایمان	ڈمگائے، بدلے	مضبوط، ثابت قدم	متوازن، وفادار، حقیص
15	یادداشت	ابتدائی، اچھی، بعد کزور	تیز	کمزور لیکن بے عرصہ کیلئے
16	خواب آئیں	اڑنے کے کونے کے	غصہ والا، جذباتی، تیرتا	پانی والا، سمندر
17	نیند	بہت کم، بے خوابی	کم لیکن گہری	بھاری، لمبی، زیادہ
18	تقریر آواز	تیز لگاتار	تیز، صاف، وقفہ وقفہ سے	آہستہ، اکٹا دینے والی سریلی
19	خرچ کرنے کا رجحان	جلد جلد خرچ کرے	مناسب انداز اور باقاعدہ خرچ کرے	تھوڑا تھوڑا خرچ کرے، بچائے
20	نبض کی رفتار	کمزور دھامکے کی مانند سانپ کی مانند حرکت کرے	مناسب، مینڈک، کی طرح اچھلے	صاف، آہستہ فس راج کی مانند حرکت

ایک مریض کے علاج کے وقت آپ یوریک فریشن کو اوپر بیان کردہ نقاط کا مطالعہ کرتا چاہیے اور مشاہدہ کرتا چاہیے اور فیصلہ کرے کہ کون سی دوا دینی چاہیے۔

☆☆☆

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

ادارے کی دبلر بلس

ڈاکٹر حبیب الرحمن

مفتی شمس فارما گولڈی

ایلیچنک اور دیت کا استعمال اور ان کے اثرات پر مبنی اور فارما کالوجی پر مبنی بہترین کتاب۔

سعید محمد مہاند

میرزا انکسار علی علی شاہ

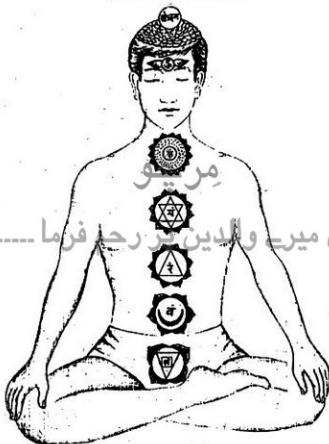
پیشہ ورانہ طب میں حکیم مہاند کو کون جیسا جانتا ہندوستان، پاکستان جب کہ جیسا کہ گورنمنٹ ہندوستان کے وزیراعظم نے حکیم مہاند کی اس کتاب کے مطالعہ سے حکیم مہاند کو پرنسپل طبیہ کالج بنا دیان کی قابلیت کو سمجھتے ہوئے وزیراعظم اعلیٰ نے بہت سے خط لکھ کر ان کو بے اس کتاب کو ایک ہزار روپے پیش۔

تیرت 200.00 روپے

روحانی توانائی مالش

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

کنڈالینی Kundalini



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

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

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

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

چکراس (Chakras)

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

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

حرکی توانائی انسانی جسم میں پکرا اس کے علاوہ پیچیدہ جال کے ذریعے بھی تقسیم ہوتی ہے۔ یہ جال Nadis پر مشتمل ہوتا ہے۔ جو کہ راستے ہوتے ہیں اور شعور کے بہاؤ میں مدد دیتے ہیں۔ لفظ Nadi کا حقیقی معنی بہاؤ ہے۔ تقریباً 72'000 Nadis

(راستے) تمام جسم میں پائے جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ، حرف تین اعضا (حیات) Pingala، Ida، Prana اور Sushumna کے بہاؤ کے لیے ہوتے ہیں۔ ہر ایک مختلف کام کو کنٹرول کرتے ہیں۔ 'Ida' ذہنی کام کا انچارج ہوتا ہے۔

'Pingla' حیاتی کام اور 'Sushumna' روحانی شعور سے آگاہی کا انچارج ہوتا ہے اس طرح ان کو ذہن Pranic اور روحانی طاقت میں بالترتیب فرض کیا جاسکتا ہے۔ تمام تین Nadis مولا دھارا Mooladharal سے شروع ہوتے ہیں اور

Sahasrara پر ختم ہوتے ہیں، ان کام میں ہر دوسرے پکرا اس میں جہاں وہ ملتے ہیں۔ 'Ida' بائیں جانب بہتا ہے اور Pingla ریڑھ کے ستون میں دائیں جانب بہتا ہے۔ جبکہ 'Sushumna' براہ راست مرکزی ریڑھ کے اوپر بہتا ہے۔

Ida اور Pingla بیک وقت کام نہیں کرتے ہیں۔ اپنے تئوں کا مشاہدہ کرنے پر آپ معلوم کر سکتے ہیں کہ ایک تھنے سے سانس لینے کے دوران دوسرا تھنہ بند ہو جاتا ہے۔ تفتیش سے معلوم ہوا جب آپ کا بائیں تھنہ لہراتا ہے تب آپ کے دماغ کا دائیں حصہ متحرک ہوتا ہے اور اسی طرح جب آپ کا دائیں تھنہ لہراتا ہے۔ تو دماغ کا بائیں حصہ متحرک ہوتا ہے یہ Nadis کو زندگی اور

شعور کے مختلف پہلوؤں کو کنٹرول کرنے کے قابل بناتی ہے۔

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

بیماری ہمیشہ روحانی ہے آئینگی میں طبی اظہار کا نتیجہ ہوتی ہے۔ جو کہ ایک باریک ہموار کے ساتھ بائیں جاسکتی ہے۔ سات اعضاء سات پکرا اس کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ پکرا اس جسمانی توانائی اور طبعی جسمانی کے درمیان جوڑ یا رابطہ ہوتے ہیں اور وہ ریڑھ کے ذریعے کنڈالٹنی قوت کے ساتھ بھی جڑے ہوتے ہیں۔ متحرک خصوصیات جو پکرا اس کی ہوتے ہیں وہ شفاف ایک ہلکی ارتعاش ہے اور ہماری زندگی کی توانائی کا ذریعہ ہوتی ہے۔

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

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

چکر Mooladhara Chakra

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

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

Swadhisthana (تکونیہ ہڈی) چکر:

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

ڈپریشن (دباؤ) ڈھیلا اور ست، کاپلی اور اس طرح کی کئی مثالیں ہیں۔ دوسری نفسیاتی خصوصیات جو کہ حاصل کی جاسکتی ہیں وہ وجدانی علم سے اچانک آگاہی پانی کے خوف کا جاتے رہتا اور ہمارے گردن ستاروں کے وجود سے ایک واقعیت سے حاصل ہوتی ہے۔ بیماری جو کہ جسم میں سیال نظام سے متعلقہ ہوتی ہے۔ اس پکرا پر مکمل توجہ کر کے شتم کی جاسکتی ہے۔ ہر بیڑ (کلوزر) اس کی ایک مثال ہے۔ مراقبہ کے دوران اچانک زرد روشنی Mooladhara پکرا کی توانائی کو ظاہر کرتی ہے جبکہ ایک نیلی روشنی Swadhisthana کو ظاہر کرتی ہے۔ Swadhisthana کو چھ کنول کی پتیوں سے ظاہر کیا جاتا ہے جو کہ شکرانی رنگ کی ہوتی ہیں اور اس کی شکل ایک آدھے چاند کی مانند ہوتی ہے۔ پانی عنصر ہوتا ہے اور رنگ نیلگوں ہوتا ہے۔ جغرافیائی شکل نصف دائروی ہوتی ہے اور اس کی طاقت اشخسن والی ہوتی ہے۔ یہ ذائقہ کے احساس کو کنٹرول کرتی ہے۔ اس پکرا میں سانس سولہ منٹ رہتا ہے جبکہ Ida اور Pingla میں مسلسل رہتا ہے۔ Bija Mantra ایک آواز ہوتی ہے جو کہ اس پکرا کی ارتعاش کے دوران پیدا ہوتی ہے۔

Manipura (شمسی جال) چکرا:

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

Anahata (دل) چکرا:

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

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

Vishuddhi (گلا) پکرا:

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

Ajna (اندرونی آنکھ) پکرا:

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

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

: Bindu Visarga Chakra

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

Sahasrara (کراٹون، تاج):

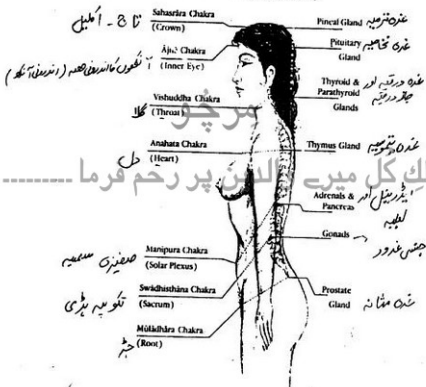
یہ چکرا نہیں ہے۔ حقیقت میں یہ توانائی کے فروغ کا نقطہ ہے جو کہ مختلف چکرا سے دفع پذیر ہو رہا ہے اس کا لفظی معنی ایک ہزار ہے اس کی علامت ایک ہزار سکول کی چٹان ہے چکرا کی طاقت اس میں واقع نہیں ہوتی بلکہ Sahasrara میں واقع ہوتی ہے۔ حقیقتاً یہ Prana اور اعلیٰ شعور کا مجموعہ ہوتا ہے۔ یہ مرکز خود تمام پوشیدہ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

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

چکر اور بے تالی غدود

Chakras and the Endocrine Glands

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



CHAKRAS IN THE BODY

جسم میں چکر اس

ایڈکرائٹ غدود انسانی جسم میں مختلف نقاط پر واقع ہوتے ہیں اور خون میں کیمیائی اشیاء خارج کرتے ہیں جس کا انسان کے جسم اور ذہن پر بہت اثر ہوتا ہے ایڈوکرائٹ (بے نالی) غدود غدوہ ترمیم، غدوہ نغاصیہ، غدوہ درقیہ، غدوہ تیموسیہ اور ایڈریٹل گھینڈ اور لبلبہ، جنسی غدود (عورت میں بیضہ والی اور مرد میں خبیثہ) اور مثانہ کے غدود پر مشتمل ہوتا ہے۔

غده ترمیمہ (پانیسل گلینڈ)

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

غده نغاصیہ (پیچوٹری گلینڈ)

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

غده درقیہ (تھانی رائیڈ گلینڈ)

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

غده تیموسیہ (تھامس گلینڈ):

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

ایڈریٹل اور لبلبہ کا غدود:

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

کوئی ایک Shavasana کی مشق ایئر بیل گھینڈ کو متوازن کرنے کے لیے روزانہ دس منٹ کر سکتا ہے۔

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

جنسی غدود Swadhisthana پکڑے تعلق رکھتے ہیں۔ بیضہ دانی اور خصیے سے رطوبت کا اخراج آدمی کو ظالم اور جھگڑا لوی طرف بآل کرتی ہے۔ گائے کے چہرہ کا پوشر پکڑا پوڈا ڈالتا ہے اور اس کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

مشانہ کا غدود:

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

نمبر	پکڑا کا نام	اعضاء	جالی، حکمہ	بے تالی غدود
1	Mooladhara	سیون	ارتھائی	مشانہ
2	Swadhisthana	تلی	سیال	جنسی غدود (بیضہ دانی اور خصیے)
3	Manipura	ناف	آتش	اڈر بیل اور لہلہ
4	Anahata	چھاتی	ششی	غده تیموید
5	Vishuddhi	گلا	قلل دن	تھائی لینڈ
6	Ajna	بینوں کا مرکز	قمری مہینہ	غده خماسیہ
7	Sahasrara	سر	کثرت میلان	غده ترمیہ

دور اجاڑ آپ کو عنصر، طاقت، قوت اور متعلقہ احساسات دکھاتا ہے۔

نمبر	عنصر	قوت	طاقت	احساسات
1	زمین	توانائی	ٹھوس پن	خوشبو
2	پانی	اعتماد، یقین	دفیہ، توڑ	ذائقہ
3	آگ	علم	پھیلا	نظر
4	ہوا	محبت	حرکت	چھونا
5	خلا	وصول کرنا	پھیلاؤ	سنا

6	ذہن	بھیننا	سوچنا
7		عقل	

تیسرا چارٹ علامت، جھرنائی شکل، چپاں، سانس کا دورانیہ آواز اور یوگا پر مشتمل ہے۔

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

روحانی توانائی ماسج کے طریقے:

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

اپنی ماسج کے طریقہ میں، دونوں غیر شعوری علم اور آئیورڈیک ماسج استعمال کرتا ہوں یہ خاص تکنیک فرد کو یوگا میں جانے میں مدد دیتی ہے میں تھکوں پر اپنے پاؤں سے خاص نقاط پر دباؤ ڈالتا ہوں اور مطلب یہ نتائج تک ان نقاط پر اپنے آنگوٹھے گھوما

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



58 Pithuchal (Squeezing)



59 Nasarakkuzhi (bundle of specially cooked rice)



اے مالکِ کل میری والدین پر رحمتیں آمین

60 Dhara (Pour)



61 Siro-masti (Head cleansing)



رچ

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



42. Massage with Legs

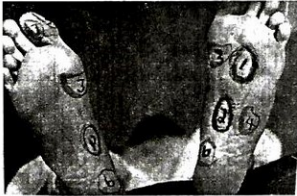
ٹانگوں سے ماساج

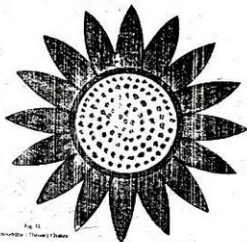
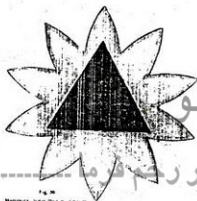
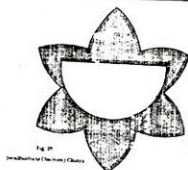
43. Massage with Legs

ٹانگوں سے ماساج

44. Massage with Legs

ٹانگوں سے ماساج





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

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

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

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

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

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

ادارے کی بہترین بکس

عبداللہ آجرو، ایک ڈراما گویا
مہاراجہ آجرو ایک میں جملہ امراض کے برائی، آجرو ایک مہاراجہ اور امراض اطفال اور جملہ امراض
سے بچنے کے طریقے اور علاج بیان کیے گئے ہیں۔ آجرو ایک کو انکا حکیم صاحب نے جان کیا ہے کہ آپ
جرمان رو جائیں گے۔
Rs. 120/-

آریا، این تھائی وی، تھائی میڈیٹیشن کا
(نظریہ قانون مطرہ معمار)
نظریہ قانون کی وہ کتاب جو آج تک سے پہلے اس طرح نہیں لکھی ہوگی۔ آسان نوکریات و
قرابانی مہاراجہ کاغذات آپ کی نظر نظریہ مطرہ معمار پر شاہی کوئی اتنی صحت کر سکتا جتنی حکیم نامہ صاحب
نے اس کتاب کے گھنے میں کی ہے۔ اس کتاب کی افادیت کا اندازہ آپ کو کتاب پڑھنے کے بعد ہوگا اس
کتاب آپ نظریہ مطرہ معمار کا نظریہ ایڈیٹ کیا ہو سکتے ہیں۔
Rs. 120/-

عثمان پبلی ٹریڈرز ناشران داتا 3 ان کتب اردو بازار لاہور

سوفی حاضری کیلئے

Massage
only

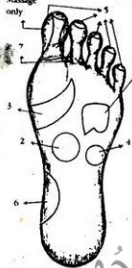


Fig. 36

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

بائیں پاؤں کا نوا

مرچو

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

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

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

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

Manipura (جوف) چکرا:

Bija Mantra Ram چلائیں اور نیچے کی جانب مثلث کا ایک نقطہ پر علامت کو رکھیں، مریض کی ناف، (جوف)

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

Vishuddhi (گلا) چکرا:

Bija-mantra Ham مسلسل لگا رہنے دیں۔ مریض سے کہیں وہ نیلا رنگ کا تصور کریں یا اپنی آنکھیں نیلے نقطہ پر

مرکوز کر دیں۔ مریض کے اوپر ایک دائرہ کی علامت کے طور پر کپڑے رکھیں جس میں ایک سورج اور سولہ پتیاں ہوں۔ گلا کے چکر کے نقطہ کی مالش ہر پاؤں کے لیے اڑھائی منٹ تک کریں۔ نقاط پاؤں کے اندرونی کنارے میں واقع بال ہوتے ہیں اس چکر کے لیے نقشہ دائروی حرکت استعمال کریں۔ پیار پال جو گلا کے چکر کی وجہ سے ہوتی ہے وہ یکساں نہیں ہوتی ہیں۔ جسے نکلے میں دشواری، محزن آواز کا بیھنا، تنہائی، رائیڈ گینڈز کے مسائل، اور گلے کی سوزش، ان نقاط کی مالش کلا سے خیالات کو ذہن سے صاف کرنے میں مدد کرتی ہے۔ چکر اپنی خلا کی صفائی کے لیے موزوں ہے۔

Swadhisthana (کمر، پشت) چکرا:

Bija MANtra Vam کا کیسٹ لگا رہنے دیں اور اگر بتی جلائے رکھیں۔ اس چکر کے لیے مریض سے کہیں کہ وہ

نیلے رنگ کا تصور کریں اور علامت کے طور پر کپڑے مریض کی ناف کے نیچے رکھیں۔ علامتی کپڑے نصف دائروی نیلا ہو اور چھ پتیاں پر مشتمل ہو۔ نقطہ صرف بائیں پاؤں پر چھوٹی انگلی کے بالکل سیدھا واقع ہوتا ہے۔ اس نقطہ کی مالش نیلی بوتل سے گائے کے گھی سے کریں۔ دو منٹ کے لیے یکساں حرکت استعمال کریں اور آدھا منٹ دباؤ رکھیں۔ مریض کو پیٹ کے اوپر والے حصہ میں گرمی کا خوشگوار احساس ہوتا ہے۔ اس چکر کی مالش سے زیاپٹس کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ کسی فرد کی بلڈ شوگر دیکھی جاسکتی ہے۔ یہ مالش قوت اور صحت کے بڑے ذرائع کو بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔

Ajna (اندرونی آنکھ) چکرا:

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

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

Mooladhara (جنی چکرا):

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

مرچو

Sahasrara (کراٹون) چکرا:

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

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

اپنیڈکس اے

آکوپریشر اور علم بالعکس:

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

آکوپریشر:

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

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

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

آلو پور پور کے لیے نقاط ACUPRESSURE POINTS

دایاں سولہ
RIGHT SOLE



26. Kidney
27. Stomach
28. Adrenal
29. Solar Plexus
30. Lungs
31. Ears
32. Energy
33. Ear & Nerves
34. Cold & Nerves
35. Eyes
36. Heart (Left Side)
37. Spleen (Left Side)
38. Thymus Gland

14. Ovaries (Female)
15. Testicle (Male)
16. Lymph Gland
17. Hip & Knee
18. Bladder
19. Intestine
20. Colon
21. Appendix
22. Gall Bladder (Right Side)
23. Liver (Right Side)
24. Shoulder
25. Pancreas

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

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

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

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

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

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

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

(1) عالم علاج:

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

(2) بھوک کو برداشت کرنا:

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

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

(3) جلن:

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

(4) بالوں کو گرنے اور سفید سے بچانا:

ایک قبض بالوں کو سفید ہونے یا گرنے سے بچا سکتا ہے اگر وہ دس منٹ روزانہ اپنی 18 انگلیوں کے ناخن کی ماش ایک دوسرے کے مخالف سمت کرے۔ ماش پانچ منٹ صبح اور پانچ منٹ شام کو کرے۔

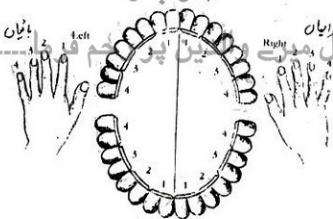
(5) چنڈی:

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

(6) دانٹ کا درد:

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

اوپر والا چو



پنلا Lower
TOOTHACHE
دانٹ کا درد

اے مالک کل میرے دھرم پر دھرم فدا آمین

(7) کمر درد:

کمر کے درمیان انگوٹھے کے درمیان سے اور شہادت کی انگلی سے سختی سے رگڑیں اس طرح درد ختم ہو جائیگا۔ (کالی کارت، ہسپی سی ٹیوگا)

(8) ٹانگوں میں درد:

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

(9) چھاتی کی درد:

بازو کے اگلے حصے کے پچھلی جانب درمیان میں سے تین منٹ کے لیے دبائیں (برائیا دنیا، ریشن کیوس بیلوس)

(10) دھبہ:

چھاتی کے درمیان دونوں جانب پانچ منٹ کے لیے (رگڑیں) مالش کریں۔ جب گردن میں واقع خلا کے درمیان چوڑو ایک منٹ کے لیے دباؤ۔ (بلا نا اور نیٹل، گراٹیلیا)

☆☆☆

پیٹ کی بیماریاں

نظام انہضام:

نظام انہضام کو متحرک کرنے کے لیے ایک جھری دار لکڑی کے بنے رولر کے ساتھ پانچ منٹ روزانہ اپنے پاؤں کے ٹکڑوں کو گھمائیں۔ یہ علاج پچاس سال سے زائد عمر کے لوگوں کے لیے بہت مفید ہے۔ (کس و امیکا، جیٹیا نا وغیرہ)

قبض:

روزمرہ کے کام سے پہلے تھوڑی کے درمیان رگڑ سے یاد دہانی ہے جو کہ پانچ منٹ کے لیے ہو، قبض سے بچا جاسکتا ہے۔ (برائی دنیا، کالی سور وغیرہ)

درد کے بغیر بچہ کی پیدائش:

جھری دار لکڑی کے بنے ایک رولر سے بازوؤں کے پیچھے حاملہ ماں کو اُسے بتائی گئی تاریخ سے پندرہ دن پہلے روزانہ پندرہ منٹ تک زور سے مالش کرنا چاہیے۔ دونوں ہتھیلی کے پیچھے ناخن سے لیکر کلائی تک رگڑیں اور ٹکڑوں کو دھاتی کنگھی سے دس منٹ مسلسل ناخن سے لیکر ٹخنہ تک رگڑیں۔ اگر بچہ کی پیدائش قریب ہونے والی ہو، تو مریض کو دھاتی کنگھی انگوٹھا اور انگلیوں کے پوروں کے درمیان اور ہتھیلی کے اوپر والے حصے کے درمیان پکڑا دیں۔ ہتھیلی کو دبائیں اور دو منٹ کے لیے چھوڑ دیں جیسا کہ شکل 38 میں دکھایا گیا ہے۔ یہ ورزش 5 منٹ مسلسل کی جاسکتی ہے۔ عورت تین منٹ کے اندر بغیر کسی تھکاوٹ کے احساس کے بچہ پیدا کر

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

TIPS OF LEGS AND PALMS

Fig. 38



نوٹ: 38

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

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

ہسٹریا:

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

بے ہوش ہونا:

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

لو لگنا، غش کھانا اور ناک سے خون آنا:

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

ادارے کی دیگر بہترین طبی وڈا کٹری بکس

آج کل کے میٹھی دور میں حکیموں اور ڈاکٹروں کیلئے ایک مسئلہ وہائے جان بن چکا ہے اصل خالص دوائے کوئی ہوتی ہے اور ان کی شکل پہچان کیا ہے اس مسئلہ کا حل آگیا ہے بڑی محنت اور جستجو کے بعد ہم نے یہ کتاب ہر عام و خاص کے لئے چھاپی ہے جس سے ہر کوئی آسانی سے دواؤں کی پہچان کر سکے گا، کسی استاد کی ضرورت اور نہ کسی سے پوچھنے کا مسئلہ اب خود اس کتاب سے اصل دوائی تک پہنچ جائے گا۔

خالص دواؤں کی پہچان
حکیم مقصود علی

قیمت = 200/

حکیم اور ڈاکٹر آج کل تیز ترین میڈیکل ٹیکنالوجی کے دور سے گزر رہے ہیں ان کو میڈیکل پروسیجر کے جدید طریقوں کا پتہ ہی نہیں مریضوں کو کن کن بیماریوں میں حکیم اور ڈاکٹر کس کس طرح چیک کرتے ہیں اور جسمانی اعضاء کے کن حصوں کو دبا کر، بجا کر چیک کیے کیا جاتا ہے اور بیماریوں کو سمجھنے کا اور چیک کرنے کا نیا طریقہ کار کیا ہے؟ ان کیلئے یہ کتاب واجباً ایک 2010 کا نوجوہ ہوگی۔

میڈیکل پروسیجر گائیڈ
ڈاکٹر شفیق الرحمن

قیمت = 225/

ہم نے ان لوگوں کے لئے یہ کتاب چھاپی ہے جو ڈاکٹروں اور حکیموں کے پاس نہیں جانا چاہتے یا پھر ایسی ایسی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں جن کا ذکر کتاب کی کوئی کتابت میں شرم محسوس کرتے ہیں وہ لوگ جو کسی نہ کسی بیماری میں مبتلا ہیں اور خود دوائی بازار سے خرید کر علاج کرنا چاہتے ہیں ان کے لئے یہ کتاب سونے ہے یہ کتاب دوائی سے علاج پر یہ کتاب آپ کو حکیم و ڈاکٹر بنا دے گی۔

پیشنت دواؤں سے علاج
حکیم مقصود علی

قیمت = 180/

اب تو ہر بندہ کسی نہ کسی طبی بیماری میں مبتلا ہے، ٹی وی اور فاشی کے دور میں لوگ احتلام، بزرگ، نامردی، منریت، انزال، بانجھ پن، ذکاوت حس، امراض عضو تناسل کا چھوٹا ہونا، کمزور ہونا، اور کئی جنسی مہلک بیماریوں میں پھنس چکے ہیں مختلف حکیموں اور ڈاکٹروں کو ہزاروں روپے دے کر اپنا علاج کر رہے ہیں اب ان کیلئے ایک ایسی کتاب جس میں دوائے بیماری کے مطابق آپ کو ملے گی اور آپ اس پریشانی سے 100 فیصد پر صحت یاب ہو جائے گے نہ ڈاکٹر کی ضرورت، نہ حکیم سے ملنے کا مسئلہ۔

جنسی فارمولے
حکیم مقصود علی
ڈاکٹر جاوید اقبال

قیمت = 300/

دنیا طلب میں جانا پہچانا نام دنیا کے حکیموں اور دنیا کے ڈاکٹروں کی زبان پر اس حکیم کا نام جس کے فارمولوں ہر ڈاکٹر و حکیم نے فائدہ اٹھایا حکیم لقمان کے ایسے فارمولے جس سے بہت سے ادواروں نے فارمولے بنا کر لاکھوں کمائے نہایت آسان زبان میں مجرب فارمولے بنائے کی آسان طریقے درج کئے ہیں۔

لقمانی فارمولے
معصوم حکیم لقمان
مترجم: حکیم عبدالجبار

قیمت = 360/

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

عثمان پبلی کیشنز نزد جلال دین ہسپتال بلڈنگ چوک اردو بازار والا پورہ۔ فون: 042.37640094۔ موبائل: 0333.4275783

اضطرابی، غیر شعوری علم (علاقائی علاج)

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

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

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

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

درد بیماری نہیں ہے:

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

انگی ڈال سکیں۔

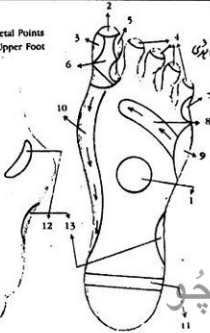
پہلا اور اولین معائنہ عصبی نظامات میں ان مقام کو تلاش کرنا ہوتا ہے جو کہ جسم میں تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ مریض کے کہیں کہ وہ آرام دہ حالت میں پڑھتے کے بل لیٹ جائے۔ مریض کے پاؤں تھوڑے سے اوپر اٹھے ہوں جو کہ تلاش کریں (جو کہ پہلی کے خلاف میں ناف کے اوپر ایک ہتھیلی کے فاصلہ کے برابر واقع ہوتا ہے) جو کہ محدود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

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

اضطرابی زون کے راستے جوف کے پار ہو جاتے ہیں اگر علامت بائیں پاؤں میں ہوتی ہے تو جسم کے دائیں طرف تکلیف واقع ہوگی اس طرح دائیں پاؤں میں علامت ہو تو بائیں جانب تکلیف واضح ہوگی۔ اضطرابی زون دل اور کلی کا بائیں پاؤں میں ہوتا ہے جبکہ بیکر اور پتہ کا دائیں پاؤں میں ہوتا ہے۔ ریڑھ کا ستون، معدہ، رحم، مثانہ، پیچہ و پٹری گھینڈ اور تھانی رانیٹ گھینڈ جسم کے عمودی محور میں ترتیب سے واقع ہوتے ہیں وہ جسم کے دونوں جانب شعاعیں ڈالتے ہیں اور پاؤں کے دونوں جانب اضطرابی زون ہوتے ہیں۔

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

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

Skeletal Points
on Upper Foot

1. Solar Plexus جوف
2. Upper Head سر کا اوپر والا حصہ
3. Frontal Sinus and Nose ناک اور نازی
4. Frontal and Maxillary Sinuses
5. Trigeminal Nerves
6. Nape of Neck & Cervical Vertebra
7. Shoulder Joint کندھے کا جوڑ
8. Shoulder Girdle کندھے کا علاقہ
9. Shoulder Region
10. Spine ریر چھ
11. Sciatic Nerve Zone عروق العصاب کا علاقہ
12. Hip چھتر
13. Knee "ٹھلنا"

مرچو

بائیں پاؤں کا نچلا
Sole of Left Foot

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما آمین

مالش کے لیے ہدایات:

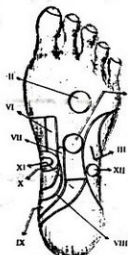
1- مریض سے کہیں کہ وہ آرام دہ حالت میں پشت کے بل اس طرح لیٹے کہ اس کے پاؤں تھوڑے سے اوپر اٹھے ہوں

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

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

رہنمائے مالش:

1- ڈھانچہ کا پروگرام: یہ مالش مندرجہ ذیل ترتیب میں مشتمل ہوتا ہے۔ جوف سر کا اوپر والا حصہ، ناک کا سامنا کا حصہ، عصب مثالی وجہی، جہڑے کی ہڈی، گردن کی گدی اور ریڑھ کے ستون کے بالائی سات مہرے، کندھے کے جوڑ



- I Solar Plexus
- II Heart XIII
- III Lungs & Bronchials
- IV Liver
- V Gall-Bladder
- VI Stomach
- VII Kidney
- VIII Ureter
- IX Bladder
- X Duodenum
- XI Pancreas & Small Intestine
- XII Spleen
- XIII Heart II



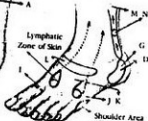
Sole of Right Foot

شانے کا بند، کندھے کی ابتدا، ریزہ کا ستون، عرق انسام، کوہے بخندہ اور ڈھیلا پن جیسا کہ شکل 41 میں دکھایا گیا ہے۔

(2) ہاضمی کا پروگرام:



- A - Solar Plexus
- B - Pituitary Gland
- C - Parathyroid Gland
- D - Ear
- E - Eyes
- F - Thyroid Gland
- G - Prostate Gland
- H - Ovaries
- I - Tonsils
- J - Organ of Equilibrium
- K - Chest & Breast
- L - Inguinal Channel
- M - Main Lymphatic Zones
- N - Haemorrhoids

Side View
Left Foot

Upper Foot

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما آمین

یہ پروگرام جوف، دل (تمام مریضوں کے لیے ماسوائے ان بچن کا خون کا دباؤ کم رہتا ہے)، پیچہ پڑے اور پیچہ پڑے کی نالیاں، جگر، پیٹ، معدہ، گردہ، پیشاب کی نالی، مثانہ، استریاں اور بارہ انگلیشی آنت، لہلہ اور چھوٹی آنت، تلی، دل، (بلند فشار خون کی صورت میں سکون کے لیے اوپر والا حصہ ماش کریں) اور ذہیلہ پین پر مشتمل ہوتا ہے۔ فصل 42 ہاضم کے لیے ماش کے ابتدائی نقاط کو دکھاتی ہے۔

ذہیلہ پین کے لیے ماش:

ذہیلہ پین (سکون) کی ماش کے دوران مریض کو اکثر تصادیر اور حیران کن رنگوں کا ذہن میں تصور لانا ہوتا ہے۔ ماش نرمی سے اور آہستہ آہستہ لمبی لائن کے ساتھ پاؤں کے اوپر والے حصہ سے ٹخنہ کی جانب دائرہ حرکت کی صورت میں کریں۔ (دیکھیں فصل 43) دونوں پاؤں کی باہر کی جانب ماش بیک وقت کریں تب پاؤں کے انگوٹھے کی جانب ٹخنہ کی سمت ماش کریں۔ پاؤں کے آگے دونوں پاؤں پر نرمی سے پھیر لگا کر ماش کر دیں۔ دس منٹ ماش کی جاتی ہے۔

یہ ماش مراقبہ کی مشق کے لیے موثر ہوتی ہے کیونکہ یہ ایک فرد کی مکمل خاموشی (سکون) میں اضافہ کرتی ہے۔ انھنے سے پہلے مریض کے پاؤں کا تھوکا پکڑیں دوسرے ہاتھ کا ٹکنا کر اسے گوبے پڑا لگیوں سے لیکر ایڑی تک گھمائیں (پھیریں)

طریق کار:

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

1- دونوں پھیلی کو (اندروں کی جانب) مخالف سمت میں رکھیں۔ ایک دوسرے کے مخالف مناسب حد تک دباؤ لگائیں۔

2- ایک پھیلی ورزش میں دائرہ گھومنے سمیت اگلیوں کو ایک دوسرے کے مخالف رکھیں اور ایک جیسے دباؤ لگائیں۔

3- ایک ہاتھ کی اگلیوں کو دوسرے ہاتھ سے پکڑ کر پیچھے کی جانب کریں۔

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

1- علاج شدید دباؤ یا موج کی حالت میں علاج نہیں کرنا چاہیے۔

2- آکو پریشر ایک بھرے ہوئے معدہ پر (کھانے کے دو گھنٹہ بعد انتظار کریں) تاہی ایک خالی معدہ پر لگانا چاہیے۔

- 3- کسی بھی مراقبہ کی صورت میں، علاج سے پہلے دو گھنٹہ انتظار کریں۔
 - 4- گرم غسل کے بعد، علاج سے پہلے ½ گھنٹہ وقفہ رکھیں۔
 - 5- تمام حالات کے دوران آکو پریش حالہ عورت کو نہیں دینا چاہیے۔
 - 6- آکو پریش کا استعمال متکریں اگر ایک چوٹ یا فریکچر اعضا کے نقاط متاثرہ جگہ پر واقع ہو۔
 - 7- عرق انسا علاج یا ریڑھ کی شدید چوٹ میں علاج مت کریں۔
- علاج کے دوران غیر ضروری یا زیادہ کا جسم سے اخراج بہت سے شکلوں میں واقع ہو سکتا ہے۔ غیر ضروری پروڈکٹس کے اخراج کی نشانی اور علامات کو دیکھ کر ہوشیار رہنا چاہیے۔

Shiatsu کی طرح، آکو پریش کا یہ علاج خاص ہوتا ہے۔ معلومات جو یہاں دی گئی ہیں وہ محض برقانی کنارہ ہے۔ آپ کے حوالے کے لیے اور حساب میں غلطی ہونے سے تیار رہنے کے لیے دیکھیں شکل 36، 39 اور 40 جو کہ دونوں آکو پریش اور ساتھ انشطار کے نقاط کو بھی دکھاتی ہے۔

☆☆☆

مرجو

ادارے کی بہترین کتب

روحوں سے ملاقات تیت = 135/	ادراج سے ملاقات کرے، بات چیت کرنے اور روشن ضمیر اور استفادہ کرنے کے راز دینا سے جانچنے لوگ اور ان کی انجی رو میں کیا کرتی ہیں کیا سمجھتی ہیں۔ ان سے بات چیت اور نئے ملاقات کرنے کے حقیقی راز اور دینی طریقے اس کتاب میں اور کیا ہے یہ آپ خود دیکھیں۔
شمس المعارف الرقم: علامہ ابو عباس یونی مترجم: پروڈیوسر گل بہار نسیم دمولوی اول تیت = 480/	روحانی عملیات و تجویزات پر مشتمل ایک ضخیم مستند اور قدیم عربی کتاب کا اردو ترجمہ جس میں خواص اسماء الحسنی عقلم، اسم اعظم، قرآن کریم کی سورتوں کے خاص اثرات، حروف کی طاقت، بروج کوکب و منازل قمر و سیارگان، صنعت الہی جبر، حکم، علم اکسیر و کیمیا، حروف کے سر اور چاندنی، حب و بغیر، آجیب، جادو کا تونز اور ہر ضرورت کے اعمال درج ہیں۔ نایاب تحفہ!
جامع الرمل / آئینہ فہم چنڈ کر دھاری تیت = 210/	دلی کی سولہ شکلوں کے ذریعے ہر سوال کا جواب، مہمل جلد اول نقشہ و حساب اس کتاب میں شامل ہے۔ اس سے پہلے آپ نے دل پر اپنی انجی کتاب نہیں دیکھی ہوگی۔
لوح سلیمانی 150/=	الف سے گ کے پنے تک عملیات کی مکمل کتاب!۔ عملیات کی ذکوۃ قرآن خوانی، اساتے الہی اور دیگر بے شمار اعمال جو آپ کو معلوم نہیں۔ محمد برکت اللہ نعمتی

اے مالکِ کُلِ مین والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

اپنیڈکس B

یوگا:

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

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

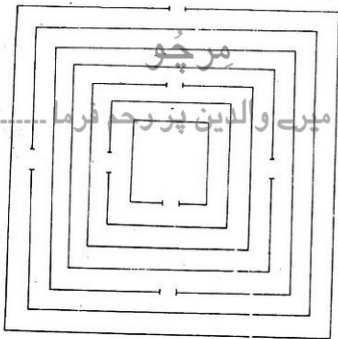
یوگا کی مشق کا بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے۔ غسل کے بعد پیچھے بیٹھا جائیں اور صبح کی مکمل خاموشی اور سکون میں 15 منٹ کے لیے مراقبہ کریں۔ ہر روز مراقبہ ایک مقرر گھنٹہ کے لیے کریں۔ ایک صاف چٹائی یا قالین فرش پر ایک ٹکڑی کے بنے کھائی پر بچھائیں۔ کانوں کو روٹی کے گولا سے بند کر دیں تاں کہ تمام آواز سے محفوظ رہا جاسکے اور جب اپنی آنکھیں بند کر لیں اگر ضروری ہو تو ایک نرم ہیک اپنے سر کے نیچے رکھ لیں۔

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

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

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

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



ROOM FOR KAYAK...LPA

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

: Kayakalpa

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

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

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

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

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

چارٹ آف مارماس

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

نمبر	پوشن کوئی مریض کا انجام	نمبر	جسمانی ساخت	نمبر	جسمانی سطح
33	موت آہستہ آہستہ ہوگئی۔	11	عضلاتی	44	اوپر اور نیچے کے اعضاء
44	ناقابل، نائل	27	رابطہ عضلاتی بندھن	3	پیش
8	درد	20	جوڑ	9	صدر، چھاتی
3	Vishalyaghna Marma	41	خون کی نالیاں	14	دہڑ کا پچھلا حصہ
9	اچانک موت واقع ہوگی	8	ہڈیاں	37	سر اور گردن
107	107	107	ٹوٹل

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

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

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

4	Vaikalay Karmarma (عاقیل، تاہل)	پانی	پانی کی وجہ سے زندگی کو برقرار رکھتا ہے جو کہ نسبتاً مستحکم ہوتا ہے، اور اس کی خصوصیات ٹھنڈی ہوتی ہیں یہ ناقابلیت کا سبب بنتا ہے۔
5	Rujakar Marma (درد)	آگ اور ہوا	سرف درد کی وجہ بنتے ہیں

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

اوپر اور نیچے کے اعضاء (شکل 6)

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

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

14	Janu	ٹانگ	2	گھٹنے کے جوڑ پر	جوڑ	ناہل قابل
15	Ani ½ angula	بازو	2	Kurpha سے تین انچ اوپر	وتر بندھن	ناہل قابل
16	Ani ½ angula	ٹانگ	2	Janu سے 3" اوپر	بندھن وتر	ناہل قابل
17	Urvi 1 angula	بازو کا اوپر والا حصہ	2	بازو کے اوپری حصہ کا درمیان	خون کی نالیاں	ناہلیت
18	Urvi 1 angula	جاگھہ ران	2	ران کا درمیانی حصہ	خون کی نالیاں	ناہل قابل
19	Lohita ½ angula	بغل	2	بغل میں	خون کی نالیاں	ناہلیت
20	Lohita ½ angula	گھٹنے کے ٹہنی جانب کا غلا	2	جاگھہ کے ٹھانے میں	خون کی نالیاں	ناہل قابل
21	Kaksha dhruk 1 angula	بغل کے اوپر	2	بغل کے اوپر	وتری بندھن	ناہلیت
22	Vitapa 1 angula	دلوں ٹانگوں کے درمیان	2	فوطوں اور ہرنیا کے درمیان	وتری بندھن	ناہل قابل

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

پیش:

نمبر	نام	جگہ	نمبر	اسلجگہ	ساخت	پیشن گوئی
------	-----	-----	------	--------	------	-----------

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

چھاتی (سینہ)

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

بدن کی پشت (شکل نمبر 7)

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

1	Katika taruna ½ angula	کر، پٹ	2	ریڑھ کے دونوں جانب ہڈی چوڑے کے نزدیک	آہستہ آہستہ موت دفعہ پڑیر ہوگی
2	Kukundara ½ angula	پٹ	2	ریڑھ کی ہڈی کے دونوں جانب چوڑے سے اوپر	احساسات کا یا جذبہ کا ختم ہو جانا۔
3	Nitamba ½ angula	کر	2	پٹ کے دونوں جانب ہڈی پٹ (چوڑے) سے اوپر	آہستہ آہستہ موت
4	Parswa sandhi ½ angula	کر، پٹ	2	پار سونا ہڈی کی جڑ پر 2 انچ ناممنا یا سے اوپر	آہستہ آہستہ
5	Brihat ½ angula	پٹ	2	ہر چھاتی اور ریڑھ کے درمیان	آہستہ آہستہ موت
6	Amsa phalaka ½ angula	کر	2	ریڑھ کے دونوں جانب ہڈی دھجی کی ہڈی کے اوپر	نا قابل
7	Amsa ½ angula	کر	2	سر کے پیچھے، گردن کے پیچھے دونوں کندھوں کے نزدیک	نا قابل

گردن:

نمبر	نام	مقام	نمبر	جگہ سطح	ساخت	مرض کی قبل از وقت پوشن کوئی
------	-----	------	------	---------	------	--------------------------------

1	Manyā 4 Angula	گردن	2	گلے کے دونوں جانب ٹیوب جیسی نالیاں پر، جزے کی بیرونی نالیوں پر	خون کی نالیاں	بولے کی قوت کا کھوجانا
2	Neela 4 angula	گردن	2	جزے کے اندر کی طرف مانیا مارا کے نزدیک	خون کی نالیاں	قوت گوئی کا کھوجانا
3	Matruta 4 Angula	گردن	8	گلے کے دونوں جانب ٹیوب کی مانند نالیاں اور زبان اور ناک کی نالیوں پر	خون کی نالیاں	اچانک موت
4	Krikat $\frac{1}{2}$ angula	گردن	2	گردن اور سر کے جوڑ کے دونوں جانب	جوز نا قابل نا ایل	نا قابل نا ایل

سر: (شکل نمبر 8)

نمبر	نام	مقام	نمبر	جگہ، سطح	ساخت	مرض کی قبل از وقت پیشن گوئی
1	Vickwra $\frac{1}{2}$ angula	سر	2	دونوں کانوں کے نیچے (پچھے)	وتر، بندھن	قوت ساعت کا کھونا
2	Phana $\frac{1}{2}$ angula	سر	2	تختوں پر دونوں آنکھوں کے نزدیک	خون کی نالیاں	سوچنے کے احساس کا کھونا۔
4	Avarta $\frac{1}{2}$ angula	سر	2	آنکھوں کی پلکوں کے تھوڑا سا اوپر	جوز	نظر کا بند ہونا

5	Sankha	سر	2	دوئوں کانوں کے درمیان اور آنکھوں کی پکوں کے آخر پر	ہڈی	اچانک موت
6	Utkshepa ½ angula	سر	2	سنگھار ما کے اوپر بالوں کی گیر کے نزدیک	بندھن، وتر	وائی شکل پاگنار مارا
7	Sthapani ½ angula	سر	1	دوئوں آنکھوں کے درمیان، ناک کی جڑ کے پاس	خون کی نالیاں	وائی شمال پاگنار مارا
8	Shringa taka 4 angula	سر	4	وہ جگہ جہاں زبان، آنکھیں، کان اور نتھنے آنکھ میں ملتے ہیں	خون کی نالیاں	اچانک موت
9	Secmanta	سر	1	سر پر	جوز	آہستہ آہستہ موت
10	Adhipati ½ angula	سر	1	سر میں	جوز	اچانک موت

SHIROVASTI: (سر کے لیے داسلی)

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

مریض کو Snehana اور Swedana سے ایک خاص دن کو صاف کیا جاتا ہے۔ ٹھیک بارہ بجے کے بعد مریض کو ایک پیچ پر بٹھایا جاتا ہے، سرے میں پیچ اس طرح رکھا جاتا ہے کہ مریض کا پیٹھے وقت منہ مشرق کی جانب ہو۔ جب مریض پیچ پر ہوشیار ہو کر بیٹھ جاتا ہے۔ کپڑے کو 12 انچ چوڑا تہہ کریں اور اسے کانوں سے اوپر سر کے گرد باندھ دیں۔ ٹوپی تخت نہ ہو بلکہ سیدھی ہو دوئوں جانب گوہ کا چھڑا ہو اور دوئوں کنارے کھلے ہوں اور اسے سر پر بندھے ہوئے کپڑے کے اوپر پھیلا دیا جاتا ہے۔

ٹوپی کے نیچے کی جانب کالے پنے کی لمبی اس طرح لگائی جاتی ہے کہ تیل جو کہ سر پر اٹھا ملا جاتا ہے نیچے نہ گرے۔ قابل قبول گرم تیل آہستہ آہستہ سر پر اٹھل دیا جاتا ہے اس بات کا خیال رکھیں کہ سر سیدھا ہو تیل کا تناسب چند یا تقریباً 12 انچ ہونا چاہیے باقی ماندہ تیل کو ہلکی آنچ پر رکھ دینا چاہیے تاکہ باقی ماندہ تیل مسلسل پہلے جیسا قابل برداشت حد تک گرم رہے جب سر پر تیل ٹھنڈا ہو جائے تو کپڑے کے ٹکڑے کے ساتھ تیل کو صاف کریں اور باقی ماندہ تیل پھر سر پر اٹھل دیں یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک تیل ختم نہ ہو جائے۔ عام طور پر وانا کی شدت کی صورت میں یہ عمل 50 منٹ کے لیے کیا جاتا ہے۔ Pitta کی شدت میں 40 منٹ اور کا فا کی شدت (زیادتی) میں 30 منٹ کا عمل ہوتا ہے اور ایک صحت مند آدمی کے لیے صرف پانچ منٹ ہی کافی ہوتے ہیں دوسری علامات میں جب کا فا ڈھیلا ہو جائے اور ناک اور منہ سے باہر نکلنا شروع ہو جائے تو یہ عمل روک دینا چاہیے۔ جب تیل کو جلدی جلدی کپڑے کے ساتھ صاف کر دینا چاہیے۔ ٹوپی اور پٹی بھی ہٹا دینی چاہیے سر کو ضرور صاف کیا جاتا ہے اور کندھے، گردن، کان چہرہ اور گردن کا پچھلا حصہ کچھ وقت کے لیے ضرور ماساژ کیا جاتا ہے۔

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

”چند بار پتیل بالوں کو گرنے، سفید ہونے، بالوں کا رنگ تبدیل ہونے اور بالوں کے دو شاخوں میں ہونے اور سر کی تمام وانا تیار یوں کو قابو کرتا ہے یہ اعصاب کو طاقت دیتا ہے، ایک صاف آواز اور مضبوط جڑوں اور سر کو طاقت دیتا ہے۔

بانجھ پن کے مسائل

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

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

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

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

(2) غیر شعوری عمل۔

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



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

مزاجو

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

درمیان۔ (b) ریزہ کے نقاط کے دونوں جانب پریش پندرہ منٹ تک دینا چاہیے۔ اور سٹل گھنڈ، جوف، آنت، اور ریلہ اور انگوٹھے کے تمام نقاط پر بھی پندرہ منٹ دباؤ دینا چاہیے۔ اعضاءے تناسل، گردہ، مثانہ، رحم، فرج، پراسٹٹ گھنڈز، اور ریلہ کے لیے

نقاط دونوں ٹانگوں میں ہوتے ہیں ان نقاط پر دباؤ 15 منٹ ضرور دینا چاہیے۔

دباؤ کے آخر پر ہمیشہ Tapotement اور Efficleurage ایک یا دو منٹ کریں۔

دونوں میاں بیوی اکٹھے ان الفاظ کے ساتھ یہ عمل ختم کریں ”ہم ایک خوبصورت بچہ پیدا کریں گے۔“ یہ الفاظ اٹھتے بیٹھتے وقت باضابطہ طور پر ضرور کہے جاتے ہیں۔

(3) خوراک: روزانہ دامن ای اور پی کیلیکس، اور ایم ٹون کی ایک متوازن خوراک لی جاتی ہے

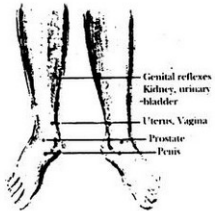
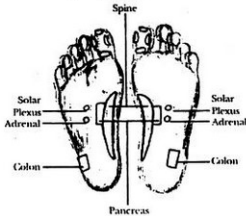
’ٹا؟ ایم ٹون ایک آبیرویدک میڈیسن ہے جو کئی اثرین نباتات سے چکرا کے طریقے سے تیار کی جاتی ہے۔

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

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

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

Healing through Massage



(7) ہر ایک کو (یعنی خاندان اور بیوی کو) توانائی محسوس کرنی چاہیے جو کہ آپ کے سر سے نیچے دل کی جانب اور پوشیدہ اعضاء کی طرف جاتی ہے۔

(8) یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کامیابی نہیں ہو جاتی اس طرح لطف اٹھائیں اور پچ پائیں (حاصل کریں)۔

پیداواری (جنسی) اعضاء کو تقویت دینے کیلئے ورزش

(a) فرداً فرداً:

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



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

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



Fig. 17

ہومیو پیتھک میڈیسن (آرم میو رینٹر و سبیا، اشوکا، اینٹرس فیری نو شا وغیرہ)

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

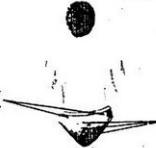
جذبات میں مداخلت کی وجہ سے ہوتے ہیں مثلاً تشویش، ڈپریشن، نیند کی کمی، سستی اور تھکاوٹ جو مزید متوازن نرم مزاج عورتوں میں شدت پیدا کرتے ہیں حتیٰ کہ جذباتی مداخلت (پریشانی) ان جنس کے مسائل کو کم کر سکتے ہیں عورتوں کے جسم کو غذا سے ضروری اجزاء نوش و نما کے لیے حاصل کرنا ہوتا ہے۔ وٹامن بی 12 اور فولک ایسڈ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

ایم 2 دو ایک غیر ہارمونل، غیر سٹیرائڈ، آئیورویدک طبی طور پر تیار کی جاتی ہے یہ دو عورت کو دینے سے حمل کی فیصد یا شرح بڑھ جاتی ہے یہ رحم کی اندرونی قویت کو بھی بہتر کرتی ہے، جنس کو باقاعدہ بناتی ہے، آئسجین کی مناسب مقدار کی ترسیل رتی ہے، جذباتی تناؤ کو کم کرتی ہے، رحم کے اندرونی حالات کو حمل کے لیے سازگار بناتی ہے، جنس کے دورانیہ کو نارمل رکھتی ہے، بیضہ الرحم کی کمزوری کو ٹھیک کرتی ہے، رحم کے اندرونی ماحول کو حمل کے لیے زرخیز بناتی ہے جو کہ حمل کا باعث بنتا ہے اور حمل کو محفوظ بناتا ہے۔ یہ دوا رحم کی تختی کو ٹھیک کرتی ہے اور پیٹ میں شدید درد کو سکون مہیا کرتی ہے۔ (پلسائٹا، سپیٹا، اشوکا، وائی بریم آپو، ایٹرس، فیبری فوسا، آرام سور، نیرو شٹم)

مردانہ بانجھ پن (نامردی) کا علاج

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

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



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

بانجھ پن (نامردی) کا علاج

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

(1) کمر و پشت کا حصہ اور مغز استخوان کا علاج کریں۔

(2) مریض کو اس طرح لٹائیں کہ اس کا منہ نیچے کی جانب ہو جب کمر کے متعلقہ حصہ، بڑھا آنتریاں، پشت کے حصے، کوہے کا بھرا ہوا خط (حصہ) چوڑے متعلق حصے اور Nami koshi حصہ کو دبائیں جیسا کہ شکل میں دکھایا گیا ہے۔

(3) مریض کو پشت کے بل لٹائیں یعنی مریض کا چہرہ اوپر کی جانب ہو یہ علاج صرف عورتوں کے لیے ہوتا ہے۔

Female back

Female front



(1) کوہے کا بھرا ہوا خط۔

(2) پانچ نقاط جنس اعضاء مخصوصہ سے اوپر نیچا پیٹ کا حصہ

(1) دونوں طرف کوہے کے بھرے ہوئے تین نقاط ہیں۔

(2) چوڑے کمر درمیانی حصہ، دونوں جانب چار نقاط متعلقہ چوڑے کمر کے ہیں۔

(3) کمر کے بھرے، آنتریاں اور کمر کا حصہ۔

(4) دونوں پیر کے باہر کی جانب دائیں و بائیں نقطہ ہے۔

(5) چوڑے کمر (درمیان میں تین نقاط)

So-HAM- SAH-HE; AHAM= I

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

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

اس طرح ایک نازک جسم سے خود کے شعور کا پتہ چلا کہ میں احساسات کو جانتا ہوں لیکن اپنے احساسات کو نہیں جانتا ہوں اور یہ خاص بات بھی جانتا ہوں کہ میں کبھی بھی ذہن (دماغ) نہیں ہوں نہ ہی ذہانت اور نہ ہی قوت حیات ہوں۔
مانتا ہوں کہ میں مکمل اور نازک اجسام کا بھی مجموعہ نہیں ہوں اور اس طرح نتیجتاً بالکل ٹھیک معلوم ہوا کہ میں جیسا دکھائی دیتا ہوں ویسا نہیں ہوں۔

اپنے آپ کو نو ایک ہونے کیلئے جس کی قوت کی وجہ سے نہ صرف غیر شعوری وجود کی مثال اس جسم اور احساسات کی مانند ہوتی ہے جو جو قوت اور قوت کی صورت میں جسم اور احساسات کو مکمل کے قابل بناتا ہے۔
پختہ یقین رکھو کہ میں وہ ایک ہوں جو اپنے اندر تبدیلی لا سکتا ہے جو ذہانت کو اس طرح حرکت دیتا ہے، (یعنی استعمال کرتا ہے) جس طرح ایک مٹا پیس لوہے کے ایک ٹکڑے کو اپنی طرف کھینچتا ہے۔

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

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

اب صرف خود کے شعور کی وجہ سے ہوتا ہے کہ دماغ اور اس کے اعمال معلوم ہوتے ہیں۔
میں خود میں تبدیلی لاتا ہوں جو کہ فوراً متحرک ہوتی ہے، اور وہ جاگنے کی تین حالتوں میں روشنی ڈالتی ہے جس میں نیند اور خواب، ذہانت اور اس میں تبدیلی کا ظہور اور غیر ظہور شامل ہے۔

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

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

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

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

☆☆☆

میں چلے گا

دعوتِ اسلامی

لیٹریچر کونسل (ڈیپارٹمنٹ)

آپ نے جو کتابیں لکھی ہیں ان میں سے ایک کتاب "دعوتِ اسلامی" کے عنوان پر لکھی گئی ہے۔
اس کتاب کی قیمت 225 روپے ہے۔ اس کتاب کی کاپی آپ کے پاس نہیں ہے۔
Rs/225-

دعوتِ اسلامی

لیٹریچر کونسل (ڈیپارٹمنٹ)

آپ نے جو کتابیں لکھی ہیں ان میں سے ایک کتاب "دعوتِ اسلامی" کے عنوان پر لکھی گئی ہے۔
اس کتاب کی قیمت 320 روپے ہے۔ اس کتاب کی کاپی آپ کے پاس نہیں ہے۔
Rs/320-

دعوتِ اسلامی

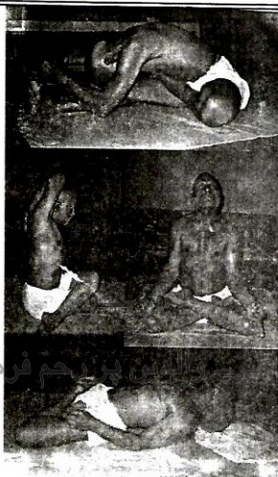
لیٹریچر کونسل (ڈیپارٹمنٹ)

آپ نے جو کتابیں لکھی ہیں ان میں سے ایک کتاب "دعوتِ اسلامی" کے عنوان پر لکھی گئی ہے۔
اس کتاب کی قیمت 180 روپے ہے۔ اس کتاب کی کاپی آپ کے پاس نہیں ہے۔
Rs/180-

دعوتِ اسلامی

لیٹریچر کونسل (ڈیپارٹمنٹ)

آپ نے جو کتابیں لکھی ہیں ان میں سے ایک کتاب "دعوتِ اسلامی" کے عنوان پر لکھی گئی ہے۔
اس کتاب کی قیمت 75 روپے ہے۔ اس کتاب کی کاپی آپ کے پاس نہیں ہے۔
Rs/75-



48. Jamohirsasana (See page 112 Col. 3)

49. Gomukhasana (See page 112 Col. 8)

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

54. Sadhana (See page 112 Col. 8)



50. Mayurasana (See page 112 Col.8)

51. Bhujangasana (See page 112 Col.8)

52. Sarvangasana (See page 112 Col.8)

55. Shushunkasana (See page 112 Col.8)

ادارے کی دیگر اہم ہومیوپیتھک کتب

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

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

ادارہ کی دیگر بہترین بکس

ڈاکٹر یعقوب

(علاج بذریعہ مساج)

ہر عام و خاص کیلئے ہر طریقہ کے بندے کیلئے ہر ڈاکٹر و حکیم کیلئے دبا کر گڑ کر پش کر کے ہاتھ کی رگڑ کے جدید طریقہ علاج پر ایک انوکھی کتاب باتصویر نہ دروائی کھانے کی رحمت نہ چھٹی نہ بچکی نہ سیرپ صرف اور صرف انسانی ہاتھوں سے اب علاج کرنا ممکن۔
قیمت = 270/



ڈاکٹر مسعود

جدید مرکبات ہومیو پیتھک

مرکبات کی سر تاج کتاب۔ ہومیو پیتھک مرکبات کا چارو جو فوری اثر کریں ایسے جیسے بیماری تھی ہی نہیں لیکن صرف ڈاکٹر مسعود کی اس کتاب سے ان کے ذاتی مرکبات جو کئی سال سے کامیابی سے چل رہے ہیں۔ ہر ہومیو ڈاکٹر کی ضرورت۔
قیمت = 225/



حکیم مقصود علی

مرکبات کی سر تاج کتاب

اصل خالص دوائے کوئی ہوتی ہے اور ان کی شکل پہچان کیا ہے اس مسئلہ کا حل آ گیا ہے بڑی محنت اور جستجو کے بعد ہم نے یہ کتاب ہر عام و خاص کے لئے چھاپی ہے جس سے ہر کوئی آسانی سے دواؤں کی پہچان کر سکے گا۔ کئی استاد کی ضرورت اور نہ کسی سے پوچھنے کا مسئلہ۔
قیمت = 180/



میاں مقبول احمد

علاج نجات

محبوب خدا ﷺ کی محبوب دوائیں، نقوش و خواص کلام ربانی، فضائل حاجات، قرآنی دوائیں، باب الشفاء، عملیات قرآنی نقوش و تعویذات، استخارہ کشف باب الشفاء۔
قیمت = 225/



محمد عمران اعظم

تردید سحر و آسیب

کا علم کالے جادو کے ٹوٹنے اور غفلت اعمال اور آسیب جن بدروح کے اثرات کو ختم کرنے والی واحد لا جواب کتاب۔ اس کتاب سے ضرور آپ کے علم میں اضافہ ہوگا۔
قیمت = 320/



ہر قسم کی بکس وی بی منگوانے کے لئے اس پتے پر خط لکھیں۔ فون کریں یا ایس ایم اےس کریں

عثمان پبلی کیشنز

باب 1: اس کتاب کا نام

باب 2: اس کتاب کا نام

Ph: 042-37640994 Web: 0333-4275783