

اناٹمک

سنی ہوئی راستوں کے ذریعہ چھوکر کرنے والی علاج

بھوک نہیں سو کوئی بھی چیز مت کھائیں

کھاتے وقت میں غذا کے علاوہ کچھ بھی سوچئے مت

جٹنگے تندرستی کے ساتھ

تمتع لیں اس پیدا کرنے والے کیلئے

ہیلرس باسکر

2013

اناٹمک

www.anatomictherapy.org

اناٹمک تھراپی کے متعلق جانکاری حاصل کرنے کے لئے نیچے دیئے فون نمبروں کے ذریعہ سے معلوم کر لیں۔

اردو بولی ڈی حاصل کرنے کے لئے جی۔ محمد رفیق شہر اردو ان کے فون نمبر سے حاصل کر لیں۔

+ 91 9629519338 , + 91 9629497118	urdu	اردو جانکاری کے لئے جی۔ محمد رفیق شہر اردو
+ 91 9842452508, + 91 9944221007	Tamil	تمل جانکاری کے لئے
+ 91 9873989920 , + 91 8826486285	Hindi	ہندی جانکاری کے لئے
+ 91 8012027916 , + 91 8012027917	Malyalam	ملاالم میں جانکاری کے لئے
+ 91 9500807519, + 91 9500807497	Kannada	کیناڈہ میں جانکاری کے لئے
+ 91 9629203971, + 91 9629203871	English	انگریزی میں جانکاری کے لئے
+ 91 9842185432, + 91 7871871870	Malayu	ملیشیاء میں جانکاری کے لئے
+6012-6646107	Malasiya	ملیشیاء میں جانکاری کے لئے
+6581189802, +6596525770	Singapore	سنگاپور میں جانکاری کے لئے
0711250365, 0755979432	Sri Lanka	سری لنکا میں جانکاری کے لئے
00971506961962, 00971503528257	Dubai	دوبائی میں جانکاری کے لئے

Healer's Baskar in Anatomic Therapy,

The Art of Self Treatment,

The Art of Self Healing Sevi Vezhi Thodu Sigichai

Anatomic Therapy Foundation

Head Office : No.X-172, North Housing Unit, Selvapuram, Coimbatore - 641 026, Tamilnadu, India

e-mail : anatomictreatment@gmail.com, website : www.anatomictherapy.org

تمام بیماریوں کو ڈاکٹر، حکیم کے بغیر علاج

اناطمک

سنی ہوئی راستوں کے ذریعہ چھو کر کرنے والی علاج

تما تعریفیں اس پیدا کرنے والے کیلئے

ہیلرس باسکر

اناطمک تھراپی سنی ہوئی راستوں سے چھو کر کرنے والی علاج 2013

استاد :	ہیلرس باسکر
پہلی شائع :	1 جنوری 2013
مترجم :	جی۔ محمد رفیق شہر ایروڈ
صفحات :	320
قیمت :	300 /-

Anatomic Sevi Vazhi Thodu Sigichai
2013- in urdu By Healer's Basker
First Edition : May 2013

تما تعریفیں اس پیدا کرنے والے کیلئے

ہیلرس باسکر

بھوک نہیں سو کوئی بھی چیز مت کھائیں کھاتے وقت میں غذا کے علاوہ کچھ بھی سوچئے مت جسنگے تندرستی کے ساتھ

تمہاری فیس اس پیدا کرنے والے کیلئے
ہیلرس باسکر

انٹیمک تھراپی سنی ہوئی راستوں سے چھوڑ کر نئے مالی علاج 2013

استاد :	ہیلرس باسکر
پہلی شائع :	1 جنوری 2013
مترجم :	جی۔ محمد رفیق شہر ایروڈ
صفحات :	320
قیمت :	300 /-

Anatomic Sevi Vazhi Thodu Sigichai
2013- in urdu By Healer's Basker
First Edition : May 2013

تمہاری فیس اس پیدا کرنے والے کیلئے
ہیلرس باسکر

نوٹ :

اوپر دیے گئے پتے پر مزید تفصیلات معلوم کر لے ویسے چند افراد اوپر دیے گئے ہمارے فیڈ سائڈ کے ذریعہ سے ہمارے یہ اناٹمک تھراپی کے طریقوں کو استعمال کرتے ہوئے ادویات کو بھی فروخت کرتے ہیں ایسی ادویات کو لیکر کھاکر صحت میں کوئی نقصان یا کوئی بگاڑ پیدا ہو تو اس کے ذمہ دار ہم نہیں ہیں۔ یہ بات کو واضح طور سے معلوم کروا دیتے ہیں۔ ایک اور ضروری بات یہ ہے کہ دونوں جہاں کے سردار نبی کریم حضرت محمد مصطفیٰ (صلی اللہ علیہ وسلم) کے بتلائے ہوئے تمام طریقوں کے اپناتے ہوئے زندگی گزارینگے تو انشاء اللہ ہم بیمار یوں کے بچ سکتے ہیں۔ صحت میں جو خرابی پیدا ہوگی تو ہمارے اس طریقے کو اپنا کر عمل کریں گے تو دھیرے دھیرے صحت تندرست ہو جائیگی ویسے ہم اس کام کے لئے ٹریڈ مارک لئے ہیں اس میں کسی قسم کی احتیاجی کریں گے تو اس فرد پر ایکشن legal action اٹھائیگی۔

DISCLAIMERS

ویسے پھر سے ایک بار لکھ دیتا ہوں کہ اناٹمک تھراپی کے علاج کے متعلق کبھی گئی تمام باتیں بھی جمع کئے ہوئے اور جانے ہوئے سچائی باتیں ہوگی تو رور ہوا انٹرنٹ کے ذریعہ سے یا ڈی وی ڈی کے ذریعہ یا کوئی دوسرے راستوں سے ملنے والی جانکاریاں بیمار یوں کو آپ خود ہی ٹھیک کرنے کے لئے بھی بدن کی حالات کو اچھی طرح کرنے کے لئے بھی یہ طریقہ استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ اپنی علاج والے طبیب کے صلاح مشورہ سے ادویات کو آپ کھانے والے ہو تو ادویات کو کھانے کے ساتھ سنی ہوئی راستوں کے ہماری اس علاج کو بھی استعمال کر کے آپ کی صحت کی حالت کو تندرست رکھ سکتے ہیں۔ ہماری اس علاج کے طریقے کسی پر بھی زبردستی نہیں کرتے اور کسی کو تنگ نہیں کرتے اس علاج کو آپ خود ہی تحویل سے اپنے کرنے سے خود کے بدن میں ہوئے یا بدن کے باہر ہوتے فرقیں یا باہر ہونے والے بیمار یوں کو ہم کس حال میں بھی ذمہ دار نہیں اس علاج کو اپنانے سے آپ کے ہوتے روپیوں کی نقصانات یا دوسری کوئی بھی نقصانات کو بھی ہم ذمہ دار نہیں ہیں کر کے بتلا دیتے ہیں۔

فقط

ہیلرس باسکرس

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

تمنا تعریفیں اس پیدا کرنے والے کیلئے

ہیلرس باسکر

تحفہ

آپ کا کبھی بھی چاہنے والا

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمنا تعریفیں اس پیدا کرنے والے کیلئے

ہیلرس باسکر

پیش کش

مجھے لکھنے کے لئے اشکال کر نیوالا اُس خدا کا عبادت کرتا ہوں

اور مجھے جنم دینے والی قبلہ والدہ صاحبہ جنابہ کُمُودا وِلّی اَمّال

اور مجھے چاہنے والے قبلہ والد صاحب جناب سیل وراج کو

میرا محبت بھرا پیش کش۔

تمنا تعریفیں اس پیدا کرنے والے کیلئے

ہیلرس باسکر

علاج اناطومک تھراپی کی تعلق والی تمام جانکاری بھی کون کونسے دیشوں میں گاؤں میں سیدھے سکھانا ملی جگہ ہوتی ہے۔ کر کے باتیں بھی اور کالڈز اور اب تک تمام T.V میں بات کئے ہوئے باتیں اور دنیا میں D.V.D اور کتابیں ملنے کی پتہ۔ اور اس کے پہلے جتنے لوگ اس علاج ٹھیک ہوئے۔ ان لوگوں کی باتیں جیسی بہت سارے باتیں رہتی ہے۔ تو مہربانی کر کے اس علاج کے ذریعہ ٹھیک ہوئے۔ لوگ آپ کو اچھے خیال ہو تو آپ کے تمام دوست و احباب کو رشتے داروں کو یہ WEB SITE دے دیا جائے۔ کیونکہ WEBSITE میں تمام ویڈیوں بھی کتابیں بھی۔ مفت میں ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔ اس طرح دنیا میں ہوتے تمام لوگوں کو بھی ہر زبانوں میں بھی یہ اچھی باتوں کو پہنچانا کر کے ہی ہمارا مقصد ہے۔ اوپر سے ویب سائٹ اور فیس بوک میں آپ ایک جہا کر کے بہت ضروری باتوں کو بانٹ کر سکتے ہیں۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

تمنا تعریفیں اس پیدا کرنے والے کیلئے

ہیلرس باسکر

وہ لوگ فقط اچھے خیال رکھنے والے علاج کر نیوالے۔ تو علاج کر نیوالے ٹھکاتے ہیں کہ اس عات کو ہم مانتے نہیں۔ ان لوگوں سے لاکر دے ہوئے علاج کو وہ کر رہے ہیں۔

دوا متراؤں کے کمپناں ہمارے مطلب ہی غلطی کر کے سمجھ لیجئے۔ تو دنیا کے علاج کرنے والوں کو بتا دینا ہی ہمارا مقصد ہے۔ گھر میں ایک بچہ معلوم نہیں سوا یک کام کرتے وقت میں ہم اس بچے سے غصہ نہیں کریں گے۔ اسے سمجھانکے لے ہی کوشش کریں گے۔ وہ ہم تمام بھی علاج کر نیوالوں کو فقط ہی نہیں دنیا میں رہنے والے تمام کو بھی ہمارے بچے جیسے سمجھتے وقت میں دنیا میں کسی کے بارے میں بھی غصہ نہیں آئیگی۔ سمجھانکے لئے فقط ہی کوشش کریں گے زندگی بھر۔

تمام علاج کر نیوالوں کو بھی خاص تعلیم

بہت جلد ہی دوا نہیں سوا علاج کرنے والے بھی دوا دینے والے علاج کر نیوالے بھی اچھی طرح سے ایک ہفتہ RESIDENTIAL چلانے والے ہیں تو خواہش مند لوگ آپ کی نام کو درج کر کے اس میں شرکت ہو سکتے ہیں۔ اس طرح بہت سارے علاج کرنے والے ایک جمع ہو کر مل کر ہوتے وقت میں بہت علاج کے بارے میں کی پیشی اور بہت سی جانکاریاں حاصل کر سکتے ہیں۔

تو بہت جلد کووائی سے کیرلا میں منار کا ڈو گاؤں جاتے ہوئے راستے میں آنائی کئی سے آگے کونٹ بڑی کے گاؤں میں پھر سے بنی گھر ہوا کی گھر کر کے اس طرح پتہ پوچھتے تو تمام کو بھی یہ گھر معلوم ہے۔ ایک جگہ میں علاج کرنے والوں کے لئے فقط سات دن یا ہفتہ اتوار دو دن اس اناٹمک کے متعلق پروگرام ہوگی۔ یہ جگہ کوئٹور سے ٹھیک 45 کلومیٹر دور میں ہے۔ خواہش مند حضرات نیچے دیئے گئے سیل نمبروں کے ذریعہ سے پوری تفصیل معلومات کر لیں۔

Cel : 98424-52508 , 99442-21007 ,

اور ہماری ویب سائٹ WEB SITE FACEBOOK کر کے انٹرنٹ میں تمام زبانوں میں ویڈیو کیسٹ اور کتابیں یہ سنی ہوئی راستوں سے

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کیلئے

ہیلرس باسکر

شکر یہ

مجھے تعلیم سکھائے ہوئے تمام استادوں

کو بھی شکر یہ ادا کرتا ہوں۔

یہ کتاب باہر لانے کے لئے مدد کئے ہوئے

تمام اچھے محبت والے لوگوں کو تہہ دل سے

شکر یہ ادا کرتا ہوں۔

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کیلئے

ہیلرس باسکر

12	فہرست	11
21	گزگوں کے دردوں کو کس طرح ٹھیک کرے (رومیٹ آرٹائٹس)	1
22	ہمارا بدن ہی بہترین ڈاکٹر	2
23	رحم کی تھیلی کے تھیلے میں بچہ کس طرح بنتا ہے؟	3
24	معمول کی طرح بچہ پیدا ہونے کے لئے کیا کرنا چاہئے؟	4
25	دل کے سوراخوں کو کس طرح بند کرنا چاہئے؟	5
26	آنکھوں میں ہونے والے بیماریوں کا کس طرح علاج کریں؟	6
27	گردوں کے امراض کس طرح ٹھیک کرنا چاہئے؟	7
28	تمام اعضاء خود بخود نئی کر دیتی ہے۔	8
29	سیلیس یعنی خلیہ اور خون کی نالیاں کس کو کہتے ہیں؟	9
30	تمام سیل خلیہ کس طرح چلتی ہے؟	10
31	B.P. بی. پی. خون کے دوران ٹھیک کس طرح ہونگے؟	11
32	گھٹ بلیجی کے تعلق والے بیماریاں کس طرح ٹھیک ہونگے؟	12
33	پھیپسے کے تعلق والے بیماریاں کس طرح ٹھیک ہونگے؟	13
34	گردوں کے تعلق والے بیماریاں کس طرح ٹھیک ہونگے؟	14
35	اعضاؤں کو کوئی بھی بیماری نہیں آتی۔	15
36	ذیابیطیس پیشاب کی بیماریاں، ہائی شوگر، لو شوگر ان تمام بیماریاں کس طرح ٹھیک ہونگے؟	16
37	پتہ کے مہتری کے بیماریاں ٹھیک کیسے ہونگے؟	17
38	رحم کے تھیلی میں پتھر، ڈلا جیسی بیماریاں کس طرح ٹھیک ہونگے؟	18
39	APPENDICKS ورم راندہ اعور کی بیماریاں کس طرح ٹھیک ہونگے؟	19
40	ذیابیطیس کے شکار والے پاؤں (پیر) کو کیوں نکال دیتے ہیں؟	20

11	فہرست	12
19	کانوں سے سنی ہوئی راستوں کے ذریعہ چھونے کی انائمک تھراپی کیا ہے؟	1
22	یہ علاج میں کون کونسی علاج ٹھیک ہوگی اور کون کونسی ٹھیک نہ ہوگی؟	2
27	سنی ہوئی راستوں سے چھو کر آنے والی علاج کس طرح حاصل کریں گے؟	3
28	اس کتاب کو کس طرح پڑھنا چاہئے؟	4
28	اس کتاب کو پڑھنے کے بعد کچھ سوال پوچھ کر معلوم کرنا ہو تو کیسے کریں؟	5
30	ضروری اعلانات	6
31	چھینکوں کو کس طرح علاج کر کے ٹھیک کریں؟	7
32	(RUNNING NOSE) ناک کا بہنا یہ علاج کس طرح ٹھیک کریں؟	8
33	بلغم کی بیماریوں کو کس طرح ٹھیک کریں؟	9
34	سینے کا بلغم کی پریشائیاں کس طرح ٹھیک کریں؟	10
34	کھانسی کس طرح ٹھیک کریں؟	11
34	آستما کس طرح ٹھیک کریں؟	12
35	(T.B) ٹی۔ بی کی بیماریاں کس طرح ٹھیک کریں؟	13
35	کینسر (سرطان) کی بیماریاں آنے کی وجوہات کیا ہیں؟	14
36	قویٰ کو کس طرح ٹھیک کرنا چاہئے؟	15
38	دست آنے کی شکایت کو کس طرح ٹھیک کریں؟	16
40	بخاروں کو کس طرح ٹھیک کرنا چاہئے؟	17
46	جلدی امراض کی بیماریوں سے کس طرح چھٹکارا حاصل کریں؟	18
47	کنیسر اور ایڈز کس طرح ٹھیک کریں؟	19
49	تکلیہ کس کو کہتے ہیں؟ یہ اچھا ہے یا خراب؟	20

فہرست	
کس لے اور کڑوے کا علاج	61
(زبان) جیب ہی طیب ہے اور مزہ ہی دوا!	62
غذا کو ہضم کر کے صاف خون بنانے کا کس طرح علاج	63
بھوک لگنے پر کیوں کھانا چاہئے؟	64
غذا میں (عاب دھن) یعنی تھوک ملانا کیوں؟	65
غذا کھاتے وقت خیالات کو غذا پر ہی دھیان رکھ کر کھانا کیوں؟	66
غذا کو دانت کے ذریعہ اچھی طرح چبا کر کھانا کیوں؟	67
پیٹ میں ہونے والے ہاضمہ کو پانی دشمن کس طرح؟	68
کھاتے وقت T.V دیکھ کر نہیں کھانا چاہئے یہ کیوں؟	69
کھاتے وقت کتاب نہیں پڑھنا کیوں؟	70
کھاتے وقت بات نہیں کرنا کیوں؟	71
کھاتے وقت سیل فون میں بات نہیں کرنا!	72
کھاتے وقت میں خیالات تھوڑا بھی کونسا اک کام بھی نہیں کرنا کیوں؟	73
کونسا چیز کھانا اور کونسا چیز نہیں کھانا	74
غذاؤں کے 5 حصے ہیں وہ کیا ہیں؟	75
پھلیں (فروٹس) اور قدرتی غذائیں کھا سکتے ہیں کیا؟	76
موڑ بنے سودا نے دالیں کھا سکتے ہیں کیا؟	77
پکائے ہوئے غذائیں کھا سکتے ہیں کیا؟	78
چٹ پٹی غذائیں، گوشت، مچھلی کھا سکتے ہیں کیا؟	79
نشے کی چیزیں کیا ہیں اور استعمال کر سکتے ہیں کیا؟	80

فہرست	
شوگر فری (Sugarfree) کھائے تو بیماریاں آئے گی۔	41
تھائی رائیڈ کی بیماریاں کس طرح ٹھیک ہوں گے۔	42
دنیا کے علاج کو اور سنی ہوئی راستوں کے ذریعہ چھو کر علاج کرنے بھی کو تین تبدیلیاں ہیں وہ کیا ہیں	43
چربی کا ڈالا، چکنہ چربی HDL، LDL، دل میں بند ہونا اور ہارٹ اٹاک جیسے بیماریاں کی علاج کس طرح کریں۔	44
خالص تل کا تیل کس طرح تیار کریں؟	45
خون کے اندر رہنے والے چیزوں کی کواٹھی کس طرح کی ہوتی ہے؟	46
خون کے اندر کی چیزوں کی کمی یا بیکل نہیں۔ یہ کس وجہ سے ہے؟	47
خون کی مقدار کی کمی، بیوجلو بن کی کمی اور اینیمک جیسے بیماریاں کی علاج کس طرح کریں؟	48
دل خراب ہونے پر بدن کو کیوں بیماری آتی ہے؟	49
بدن میں رہنے والے سیلوں کو اور اعضاؤں کو عقل خراب ہوگی تو کس طرح ٹھیک کرنا؟	50
ایڈز کی بیماریاں کس طرح ٹھیک کریں؟	51
کینسر سرطان جیسی خطرناک بیماریاں کس طرح ٹھیک ہونگے؟	52
سارے پیاریوں کو بھی 5 وجہ ہیں۔	53
سارے پیاریوں کو بھی ایک ہی وجہ ہے۔	54
خون کو کس طرح صاف کریں؟	55
مزے کی علاج	56
کھٹہ علاج	57
نمک کی علاج	58
میٹھا علاج	59
کھارا علاج	60

15	اناٹومک تھراپی کے لیے دستی علاج	فہرست
205	کتنا کھا سکتے ہیں؟	81
208	پاؤں کو نیچے اٹکا کر بیٹھنا نہیں کیوں؟	82
209	پانی نہائے تو 3/4 گھنٹوں تک نہیں کھانا۔ کھانے کے بعد 2 1/2 گھنٹوں تک نہیں نہانا!	83
212	کھاتے وقت ڈکاریں آئے تو کیا کرنا؟	84
212	ڈکاریں تین قسم کے ہوتے ہیں وہ کیا ہیں؟	85
214	ماں اپنے بچوں کے ساتھ مل کر کیوں کھانا نہیں چاہئے؟	86
215	غذا میں چھ قسمیں رہنا چاہئے وہ کیوں؟	87
218	مزے کو مزہ لیکر کیوں کھانا چاہئے؟	88
219	کون کونسی مزے کو کتنا کھانا چاہئے؟	89
220	کھانے سے پہلے میٹھی چیز پہلے کھانا کیوں؟	90
221	دانت نہیں سولوگ کس طرح چبا کر کھانا چاہئے؟	91
222	ایک پسندیدہ مزہ کھانے والے غلام کس طرح اس سے باہر آ سکتے ہیں؟	92
223	گھر میں محبت کے ساتھ بنائے ہوئے غذائیں اچھا ہے اور ہوٹل کے غذا برا ہے!	93
223	پینے کا پانی گرم کر کے کیوں نہیں پینا چاہئے؟	94
226	پینے کا پانی فلٹر (Filter) کر کے نہیں پینا چاہئے کیوں؟	95
227	مینیرل واٹر اور بوتل کے پانی استعمال کر سکتے ہیں کیا؟	96
227	پینے کا پانی قدرتی طریقے سے کس طرح صاف کریں؟	97
228	مٹی کے گڑھے کو صاف ستھرا کس طرح کریں؟	98
229	روٹی کے کپڑے کس طرح صاف کریں؟	99
229	موز کے پھلکے سے صاف ستھرا کیسا کرنا چاہئے؟	100

16	اناٹومک تھراپی کے لیے دستی علاج	فہرست
229	تاجے کا پیسہ کس طرح صاف کریں؟	101
230	پینے کا پانی بدلا کر پینے پر کیوں سردی ہو جاتی ہے؟	102
232	ایک روز میں ایک آدمی کتنا لیڈ پانی پی سکتا ہے؟	103
234	پینے کا پانی کیوں بائیں ہاتھ پینا چاہئے؟	104
235	پینے کا پانی کو چبا کر آہستہ پینا کیوں؟	105
235	پیشاب کرتے ہی پانی کیوں جلدی پینا؟	106
235	پاکیزہ اور میٹھا پانی کس طرح جان کاری کرنا چاہئے؟	107
236	ہواؤں کو ہضمت کس طرح کرنا چاہئے؟	108
236	ہوائیں جس جگہ نہیں ہوتی وہاں رہنا نہیں کیوں؟	109
236	مچھر کے بتیاں اور مچھر مار دوائیں استعمال کیوں نہیں کرنا؟	110
241	آسمانی طاقت بدن میں کس طرح بڑھانا چاہئے؟	111
241	ایک روز کو ایک آدمی کتنے گھنٹے سونا چاہئے؟	112
241	نیند اور آرام میں کیا فرق ہے؟	113
241	نیند کی دوائیں کھانا یہ زہر ہے کیوں؟	114
241	نیند نہیں آتا اسے کس طرح ٹھیک کرنا؟	115
248	الارم رکھ کر اٹھنا نہیں کیوں؟	116
250	چائے، کافی، نشے کی چیزیں استعمال نہیں کرنا کیوں؟	117
255	قبلہ کی طرف یعنی شمال کی طرف سر رکھ کر نہیں سونا کیوں؟	118
256	خالی زمین پر سونا نہیں کیوں؟	119
256	رات کو سوتے وقت دانتوں کو صاف کر کے سوئے تو اچھی طرح نیند آئیگی؟	120

17	اناٹمک تھراپی کے لیے سہولتوں سے	فہرست
257	محنت کسکو کہتے ہیں؟	121
257	گرمی کی طاقت بدن میں رکھنے کا کس طرح؟	122
259	امایم کس کو کہتے ہیں؟	123
259	نیالم کس کو کہتے ہیں؟	124
259	آسنم کس کو کہتے ہیں؟	125
259	پرائیم کس کو کہتے ہیں؟	126
259	تاریخی کس کو کہتے ہیں؟	127
259	دھانم کس کو کہتے ہیں؟	128
260	پرت یا گرم کس کو کہتے ہیں؟	129
260	قبرستان کس کو کہتے ہیں؟	130
263	ورزش، یوگانہ جانے والے لوگ کیا کریں؟	131
263	من کی کلانی کس کو کہتے ہیں؟	132
263	A/C استعمال کر سکتے ہیں کیا؟ اچھا ہے یا بُرا؟	133
265	دل کا عقل کیا ہے؟	134
267	دل اور عقل میں کیا فرق ہے؟	135
267	صوفی کون ہے؟	136
274	دل کو کبھی بھی خوش حال کیسے رکھیں؟	137
278	سارے بیماریوں کو ٹھیک کس طرح کریں؟	138
282	ڈاکٹر حکیم ہمارے دوست ہیں!	139
283	سارے ڈاکٹر حکیم کو خاص طور سے سیکھانا چاہئے؟	140

18	اناٹمک تھراپی کے لیے سہولتوں سے	فہرست
283	Web Site & Face Book ویب سائٹ اور فیس بک	141
284	تین روزہ مفت میں دواؤں کا جان کاری	142
284	ایک روزہ قدرتی دواؤں کا جان کاری	143
285	5 روزہ انائیٹک اسپیشل جان کاری	144
286	سنی ہوئی راستوں سے چھوکر کرنے والے علاجوں میں کوئی ایک دوا، گولی بھی نہیں	145
286	بیماریوں کی اسباب یعنی اورں ہیں	146
291	سنی ہوئی راستوں سے چھوکر کرنے والی علاج کی شروع داستان	147
294	میرے استاد کون؟	148
297	تہا آدمی کا علاج	149
298	تحفہ	150
299	چاروں بھی یوگایہ کس کو کہتے ہیں؟	151
301	سورج کی گرمی کی دھانم کیا ہے؟	152
302	ورما نقشہ 21 سیکھ لیجئے۔	153
302	سیدھا کی کمالات کی جگہ	154
303	DVD کتابیں ملنے کا پتہ	155
306	پرائیکٹ جان کاری حاصل کرنے کے بعد اسے فالو کرنے کا طریقہ	156
308	سوکھا نہیں سو آئینہ	157
309	غذا اور مزہ	158
311	غذا کو کس طریقے سے نہیں کھانا چاہئے؟	159
317	ملاقات	160
318	شکریہ	

آدمی کو سیکھا کر دینے کیلئے کم از کم 6 گھنٹوں کی ضرورت ہے جب بیمار آدمی میرے بتلائے ہوئے پوشیدہ راز کی کمالات کو اچھی طرح سن کو سمجھ کو عمل کریگا تو اس کی بیماریاں خود بخود اچھا ہونے لگے گی اس طرح چھ گھنٹے پوری باتوں کو سنا اور اس میری لکھی ہوئی کتاب کے ذریعہ اچھی طرح بہت اچھی طرح پڑھ کر عمل کرنے والے ہیں تو کتاب کے ذریعہ پڑھ کر یہ علاج کو آنکھوں کے راستے سے چھو کر کرنے والی علاج کسے ہیں معلوم کر لیں پڑھنے والوں میں بہت سے لوگوں کو تعجب ہوگا اور چند لوگ کہیں گے دس سالوں سے شکر کی بیماری مجھے ہے اس کتاب کے پڑھنے سے کیا میری بیماری دور ہو سکتی ہے انکا سوال یہ رہا تو جواب سن لیجئے انشا اللہ ضرور ٹھیک ہو جائیگا اس کتاب کے شروع سے لیکر آخر تک پڑھنے کے فوراً بعد سے ہی آپ کو شکر کی بیماری نہیں ہے آپ لوگ میٹھا کھا سکتے ہیں زندگی بھر دوسری لہذے سے آپ کو شکر کی بیماری جیسی کوئی بیماری نہیں اسی طرح خون کے دوران والے B.P High -Low اس کتاب کو پوری طرح پڑھنے کے بعد اسکے بلع ہی سے کھانے میں بقیہ غذاؤں میں نمک ڈال کر کھا سکتے ہیں۔ زندگی بھر انشا اللہ آپ کو کچھ بھی نہیں ہوگا۔ صفرہ کی بیمار والے حضرات اس کتاب کو پڑھنے کے بعد تینوں وقتوں میں آلو بوٹا، بڑے اور تیل سے بنی چیزیں کھانے پر آپ کو صفرہ کی شکایت سے نجات ملے گی اور چربی کا ڈلہ HDL/LDL جیسے چوکلائی کے تعلق سے پیدا ہونے والے امراض، والے لوگ اس کتاب کو پڑھنے کے فوراً بعد ہی سے بے شک ناریل کھا سکتے ہیں آپ کو کوئی خرابی نہیں ہوگی اور بیماریاں ٹھیک ہوگی۔ جلد کی بیمار والے۔ بینگن، کھاری چیزیں، یہ کتاب پڑھنے کے فوراً بعد ہی سے کھا سکتے ہیں زندگی بھر کبھی نہیں ہوگا تو ہماری اس علاج میں پرہیز نہیں کیا جاتا ہے اس کے واسطے پرہیز کیلئے بھی پرہیز توڑ کر اچھا کھا پیکر بیماریاں ٹھیک کرایا جائیں اسکے علاوہ دوا مাত্রا بھی بند کر سکتے ہیں۔

ہم کو ایک بیماری آنے پر ہم ڈاکٹر کے پاس جائینگے۔ دنیا میں رہنے والے تمام ڈاکٹر، حکیم، دوا، مাত্রا، آلو پتھر، نیورو تھراپی، سہدھا، مٹرا، جڑی بوٹیاں، یونانی، برانا ہیملنگ، ٹچ ہیملنگ، آٹو پراشر، میگنٹ تھراپی، یوگا، سانس کی پرائکٹیکل، دیانم، قدرتی علاج جڑی بوٹیوں کی علاج اور اسکے علاوہ بہت سارے راستوں کے ذریعے ہم ہماری علاج کر کے ٹھیک کروا لیتے ہیں! مگر ہماری اس علاج میں کوئی ایک دوا، مাত্রا نہیں ہے خون کی ٹسٹ کر نیکی ضرورت نہیں جس دیکھنا ضروری نہیں۔ اسلین اٹھانا ضرورت نہیں۔ چلنے پھرنے کی ضرورت نہیں۔ پرہیز رہنے کی ضرورت نہیں مگر بیماریوں کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔ آپ کو تعجب ہوگا۔ یہ کیسے ہو سکتا ہے۔ اس علاج میں ہم کسی کی بیماریوں کی متعلق اور اس بیماری کا نام جانے بغیر ایک بیماری کو اچھا کر سکتے ہیں۔ یا معمولی ہم کو ایک بیماری آنے پر ڈاکٹر کے پاس جائینگے۔ وہ ڈاکٹر کم از کم 1/2 گھنٹے مریض کی جانچ کرنے کے بعد بہت سی ٹسٹ کرنے کو کہے گا۔ آخر میں اک بیماری کا پتہ لگا کر اس بیماری کو اک نام رکھا جائیگا۔ اسکے بعد اس بیماری کو ٹھیک نہیں کیا جائیگا۔ زندگی بھر کنٹرول میں رہنا کر کے دوا مাত্রا دیتے ہیں تو ہماری علاج میں اک مریض اسکی بیماری کو بتلائے بغیر کونسی ٹسٹ بھی کرائے بغیر اسکی وہ بیماری ٹھیک ہو جائیگی۔ آخر تم کیا کر سکتے ہوں کر کے آپ کے دل میں خیال آئیگا تو میرا جواب یہ ہے کہ آپ لوگ ہر ائے مہربانی، میں اک 6 گھنٹے لگا تار بات کروں گا وہ آپ لوگ اچھی طرح کان لگا کر دھیان سے سننا ہے یہی علاج ہے۔ میں جو بات کرتا ہوں مریض سنے گا تو کیسے بیماری ٹھیک ہوگی؟ پھر سے آپ کو خیال آئیگا تو سن لیجئے۔ میری بات ہمارے جسم میں اک سُر بی رہتا ہے یہ سُر بی بتا ہے یہ دنیا کے تمام لوگوں میں پائی جاتی ہے۔ اُس سُر بی میں اک دراوم سُر کتا ہے دنیا بھر کے بیماریوں میں 95% فی صد بیماریوں کو ٹھیک کر دیتا ہے تو اُس سُر بی کا نام کیا ہے؟ وہ کس طرح سارے بیماریاں ٹھیک کر دیتا ہے وہ کس طرح کمال جھے معلوم ہے تو وہ پوشیدہ راز والی کمالات اک بیمار

ہے تو کیوں دیر کرتے ہو۔ اس کتاب کو آپ لوگ فوراً پڑھ کر جان لے تو بیمار لوگ اس کتاب کو پوری اچھی طرح سے پڑھینگے تو آپ لوگوں کو کوئی بیماری بھی ہو تو اس بیماری کو آپ لوگ خود ہی ٹھیک کر سکتے ہیں۔ ویسے ادویات کی دنیا میں رہنے والے اور ڈاکٹر لوگ ڈاکٹری تعلیم حاصل کرنے والے بھی برابر، اس کتاب کو بھی ساتھ ہی پڑھ کر جان کاری حاصل کر لینگے تو اب زندگی بھر میں کیسی بھی بیماری ہو تو بھی برابر یہ بیمار ٹھیک نہیں ہوگا کر کے آپ لوگ پر گز نہیں بولینگے بلکہ ٹھیک ضرور کر دیں گے۔ ویسے اس کتاب کو بیماری آدمی پڑھنے سے بھی زیادہ ڈاکٹر لوگ پڑھ کر جان لینا بہت بہتر ہے۔ آپ کے ذریعہ سے دنیا والوں کو یہ بات کا پتہ چل جائیگا کر کے میں سمجھتا ہوں تو ڈاکٹروں سے میری عاجزانہ گزارش ہے اس کتاب کو پڑھئے ویسے ڈاکٹر لوگ ڈاکٹری پڑھائی کو خیال کرتے ہوئے یہ دل خیال نہ کریں کہ ہماری پڑھائی معمولی اس میں بیوری علاج متعلق سمندر جیسے باتیں معلوم کر کے رکھیں ہیں اس طرح کی خیالات کو دل و دماغ میں رکھ کر ہماری اس کتاب کو پڑھنا مت بھولیں پڑھنے کے بعد اصلیت کا پتہ چلے گا تو کسی کو بھی بیمار ہو تو اس کتاب کو ضرور پڑھیں اس کے بعد علاج خود آپ کر سکتے ہیں؟ اس علاج میں کون کوئی بیماریاں ٹھیک کر سکتے ہیں اور کون کوئی بیماریاں ٹھیک نہیں کر سکتے۔

بیماریاں جملہ دو طرح کی الگ الگ کو سکتے ہیں۔ ایک بدن کے اندر سے باہر آنے والی بیمار دوسرے باہر سے آنے والی بیماریاں ویسے چاقو سے ہمارے بدن میں رہنے والی آنکھیں چپکر ذائع ہوگی آنکھ خراب ہوگی یعنی ایک آدمی کو چاقو اچھل کر آنکھ زخم ہوگی تو ہماری علاج یہ کام نہ دیگی تو فوراً آنکھ کے ڈاکٹر سے دیکھا کر فوراً علاج کر لینا چاہئے۔ بندوق سے گولی کا شکار ہوا آدمی کو ہماری علاج کچھ بھی کام نہ دیگی۔ آگسڈنٹ، حادثہ، اور سانپ کا کاٹنا اور زہیریلے کیڑے مکوڑے کاٹ دیئے تو یا پایوں کا الگ ہو جانا

ذیابیطیس - B.P، بی۔ پی، آستما، تھائی رائڈ، کنیسر، ایڈز جیسے خطرناک بیماریوں ٹھیک نہیں ہوتے مگر زندگی بھر کنٹرول ہی کرایا جاسکتا ہے کر کے ڈاکٹر اب تک بولتے چلے آئے ہیں آپ لوگوں کو بھی یہ بات اچھی طرح سے معلوم ہے مگر اس کتاب کو شروع سے آخر تک اطمینان کے ساتھ پوری کتاب پڑھ کر جان کاری یاں حاصل کرنے کے بعد دوسرے لہزے سے ہی اس طرح کی یعنی اوپر لکھے ہوئے بیماریاں کو ٹھیک کر دیا جاسکتے ہیں آپ کو یہ بات بہت ہی تعجب رہے گی اور کچھ لوگ اس بات کو نہیں مانے گے اور صاف انکار کر دیں گے یہ ہرگز نہ ہوگا اور یہ مجرب علاج بھی نہیں اس طرح بہت لوگوں کے دل و دماغ میں یہ باتیں آئیں گی۔ برائے مہربانی اس کتاب کو پہلے سے ختم کر پڑھئے بغیر کوئی جان کاری حاصل کئے بغیر کسی کو بھی اسکے متعلق یعنی ہماری علاج کے بارے میں کسی کو نہ بتائیں۔ اگر کوئی کتاب پڑھے نہیں سو آپ لوگ کوئی بیماری علاج کے متعلق پوچھینگے تو اسے سُنے کیلئے ہم تیار نہیں ویسے بیماریاں ٹھیک نہیں کیا جائیگا کر کے کہنے کیلئے ڈاکٹروں کو اور سائنس دانوں کی ضرورت نہیں ٹھیک ہوگی کر کے بولنے والے ہی ڈاکٹر سائنس داں ہیں آپ کی بیماریاں ٹھیک کرنے والے ڈاکٹر 60 سال کے اوپر عمر ہونا چاہئے۔ سفید داڑھی ہونی چاہئے کر کے آپ لوگ سوچ کر رکھیں ہیں کیا یا ہزاروں روپیوں کا خرچ کر کے میں اپنی بیماریاں ٹھیک کر لوں گا کر کے آپ لوگوں کی ضد ہے کیا؟ دوامترا کھا کر ہی اپنی بیماریاں ٹھیک کر لوں گا کر کے آپ لوگ سوچ کر رکھیں ہیں کیا یا ہمیں کیا ہے۔ ہماری بیماریاں اچھی ہوگی تو بس اس کتاب کو پوری طرح پڑھنے کے بعد اس کے ذریعے کوئی ایک دوامترا، خون ٹسٹ، اسکین اور ڈاکٹروں کی مدد بھی نہیں سو بیماری کو ٹھیک کرنے کے لئے ایک راز چھپی ہوئی

اور کسی ایک چیز کے ذریعہ اچانک بدن میں ٹکرا کر زخم ہو جانا اس کے ذریعہ جسم کا حصہ یا اعضاء پر مار پڑ جانا۔ اس طرح کی پریشانیوں کا علاج ہمارے پاس نہیں کئے جائینگے اسے ٹھیک کرنے کے لئے ڈاکٹر کے پاس ہی جانا ہوگا مگر ہمارا علاج جو ہے وہ اندورنی بیماریاں مثلاً شکر کی بیماری، کینسر، تھائی رائڈ، ایڈز جیسے بیماریوں کا ہماری علاجوں سے بیماریاں خاتمہ ہوگی انشاء اللہ۔ بیماریوں کو دو طرح الگ الگ کر کے دیکھیں اور اسکو عادات بنالیں۔ شکر، B.P، آستما، تھائی رائڈ، کینسر جیسی بیماریاں کوئی ایک چیز کے ذریعہ سے جملہ کر کے یہ بیماریاں آئی ہے کیا؟ ایسا تو نہیں ہے نا؟ ایسی بیماریاں ہمارے بدن کے اندر ہی سے پیدا ہوئی ہے نا؟ گردے پھری ہے کیا؟ آپ پتھر کھائے کیا وہ بدن کے اندر سے ایسے ہی پیدا ہوگی اسی طرح رحم کے تھیلی میں ڈلا آ جاتی ہے۔ کیا آپ ڈلا کھائے، کیا وہ ایسے ہی پیدا ہو گیا اسی طرح آپکے پیاریوں کو چیزوں سے نقصان نہیں ہوئے سو بدن کے اندر ہی سے آگے ہے تو اس طرح کی بیماریوں کو ہم ہماری علاج کے ذریعہ آسانی سے علاج کر سکتے ہیں تو باہر سے آنے والی بیماریاں زخم ہونا، گر جانا، لوہے سے مار پڑنا یا پیدائش کے شروع ہی سے اعضاء خراب ہو جانا اس طرح کی بیماریاں اور ایمرجنسی (Emergency) علاج یہ تمام ہمارے علاج سے الگ ہیں اور ناممکن علاج ہیں یہ ڈاکٹر ہی کر سکتے ہیں کر کے آپ لوگ سمجھ کر اس کے بعد آگے لکھی ہوئی میری باتوں کو غور سے پڑھتے جائیں تو اندورنی بیماریاں جو انسان کی لاحق ہوتے ہیں 95% اندورنی بیماریاں ہونگے اور باہر والی بیماریاں صرف 5% فی صد ہوتی ہے تو دنیا کے اندر بیماریاں 95% فی صد جو ہیں وہ تمام بیماریاں ہمارے علاج کے ذریعہ ٹھیک یقین ہو جائینگے۔ آج دنیا بھر میں جملہ بیماریوں میں کتنی لگ بھگ دو ہزار، تین ہزار بیماریاں سننے میں آتے ہیں انہی بیماریوں کا نا کی فہرست لکھنا مشکل بات ہوگی ویسے تمہاری بیماریاں بدن کی بیماریاں بدن کے اندر سے آئی ہوئی ہو تو ہمارے علاج سے ٹھیک ضرور ہونگے۔ باہر سے آنے والے بدن کی بیماریوں کا علاج ڈاکٹروں کی امداد سے بھی ٹھیک ہوگی کر کے خیال کرتے ہوئے نیچے چند بیماریوں کی فہرست لکھ دیا ہوں یہ تمام بیماریاں یقین ہمارے علاج کے ذریعہ ٹھیک ہونگے۔

رکھ کر آنے والی بیماریاں صرف پانچ فی صد ہی ہے تو دنیا بھر میں بیماریاں 95% ہیں جو ہمارے علاج سے ٹھیک ہوگی۔ آج دنیا بھر میں جملہ امراض کی گنتیاں دو ہزار سے تین ہزار بیماریاں ہیں اور انکا لکھنا مشکل ہوگا ویسے آپکی بیماریاں اندر سے آئی ہوئی ہو تو وہ بیماریاں کو ہمارے علاج سے ٹھیک ہوگا باہر سے آئے ہوئے بیماری ڈاکٹر حکیم ہی کر سکتے ہیں کر کے اچھی طرح سمجھ لیجئے۔ نیچے چند بیماریوں کی چارٹ دی گئی ہے۔ یہ بیماریاں ہمارے علاج سے ضرور ٹھیک ہونگے۔

ذیابیطیس۔ شکر کی بیماری

B.P خون کی دوران

تھائی رائڈ

بالوں کا گرنا

سفید بال

سر میں جو نیس بڑھنا، پھنسی پھوڑے

سر کا درد

آنکھوں کا جملہ امراض

نزدیک کا دیکھنا

دور کا دیکھنا

آنکھ میں کچھ پڑ جانا

گلوکوما

سینس

چھینک

کھانسی

ناک بہنا

(۲۷) سینے کا درد

(۲۸) کمر کا درد

(۲۹) ران میں درد

(۳۰) پیر کے گڑگوں کے اندا جو کھس جانا

(۳۱) گڑگوں کا ہڈی گھس جانا

(۳۲) منہ کا لقوا

(۳۳) گڑگوں کا درد

(۳۴) پاؤں کے اندرونی میں چپکنی جمل دردیں

(۳۵) پاؤں کے اندر نرم پڑ جانا

(۳۶) پاؤں کے اندر جلن درد، بیقراری کا ہونا

(۳۷) جلدی کے تمام امراض (چمڑے کی بیماری)

(۳۸) ایگزیمیا

(۳۹) سُر یاس

(۴۰) سفید داغ

(۴۱) رگوں کی بیماریاں

(۴۲) ہاتھی کے پاؤں کی بیماریاں

(۴۳) کنیسر (سرطان)

ویسہ ایڈز اور بہت سارے بیماریاں ہمارے علاج کے ذریعہ سے یقیناً آپ لوگ

ہی آپکی بیماریاں ٹھیک کر سکتے ہیں۔

نمبر (۱) ذیابطیس (شکر) (۲) خون کی دوران (B.P) (۳) بالوں کا جھڑنا

(۴) تھائی راڈ (۵) بالوں کا سفیدی ہو جانا (۶) سر میں ہونے والے جوئیں اور

پھوڑے پھنسیاں (۷) سر کا درد (۸) آنکھوں کے جملہ امراض (۹) نزدیک کا دیکھنا

(۱۰) دور کا دیکھنا (۱۱) آنکھوں میں کچھ پڑ جانا (۱۲) گلو کو ما (۱۳) سنس (۱۴) چھٹکیں

(۱۵) کھانسی (۱۶) ناک کا بہنا (۱۷) بلغم کا جم جانا (۱۸) سینے کی بلغم

(۱۹) آستما (۲۰) ناک بند (۲۱) سینے کی دم کی جملہ شکایتیں (۲۲) وینگ

(۲۳) ٹی۔بی T.B (۲۴) نمونیہ (۲۵) دانتوں کے جملہ شکایتیں (۲۶) بات سیدھے

طریقہ سے نہ کرنا (۲۷) باتوں میں توتلے پن (۲۸) ٹانسل (۲۹) تھوک نکلنے نہیں ہوتا

(۳۰) دل کے جملہ امراض (۳۱) دل میں والیو رہتا سو (۳۲) دل میں والیو تمام پھیل

جانا اور سکوٹ جانا (۳۳) دل میں ہونے والے بندش کی شکایت (۳۴) خون کا دوران بڑھ جانا

(۳۵) خون کا دوران کم ہو جانا (۳۶) دل میں سوراخ ہو جانا (۳۷) دل کا دورا

(۳۸) یادداشت کی کمی (۳۹) آدھا سہی (۴۰) پرانی سر کا درد (۴۱) ہاضمہ کی خرابیاں

(۴۲) صفر کی شکایتیں (۴۳) IBS-IRITABLE BOWL SYNDROM-BS

(۴۴) یرقان یا پیلیہ (۴۵) ادردیں (۴۶) پیشاب کی تھیلی میں پتھری

(۴۷) گردے میں پتھری (۴۸) گردوں کا خراب ہو جانا (۴۹) تمام گردوں کے امراض

(۵۰) تمام رحم کی تھیلی کی بیماریوں کے امراض (۵۱) رحم کے تھیلی میں ڈلا (۵۲) بانچو پن

(۵۳) نامردی (۵۴) عورتوں کے جملہ امراض (۵۵) سفید پانی آنا

(۵۶) ماہواری کی تبدیلیاں (۵۷) پیٹ کا درد (۵۸) کلی کے امراض (۵۹) مہچسپے کی امراض

(۶۰) پتہ کا پتھری (۶۱) بوٹیاں کا اتر جانا

کم خرچ پر نفع کی خیال نہ کرتے ہوئے اور کاروبار کی خیالات نہ کرتے ہوئے اس پروگرام لوگوں کی بھلائی کی خاطر کرینگے تو بہت اچھا رہے گا۔

نمبر-7- یا آپ کے گاؤں میں یہ علاج بہت لوگوں کو پہنچانا اس طرح نیت رکھنے والے ایک تنہا جگہ پر، ٹی۔وی، T.V یا پروجیکٹر (Projector) کے ذریعہ سے اسے لوگوں کو دکھا سکتے ہیں یا ٹی۔وی سائٹلٹ (T.V Satellite) یا نہیں تو لوکل ٹی۔وی یوں میں ڈی۔وی۔ڈی (D.V.D) ہم سے پہلے ہی سے اجازت لیکر مفت میں دکھا سکتے ہیں۔

نمبر-8- اس کتاب میں جو ساری باتیں ہیں وہ اور کتابوں میں یا اخباروں میں جملہ ساری باتیں یا ایک ایک حصہ کر کے پہلے مجھ سے اجازت لیکر باہر لوگوں کو یہ ساری باتیں بتا سکتے ہیں۔

اس کتاب کو کس طرح پڑھنا !

مہربانی کر کے بار بار لکھتا ہوں کہ اس کتاب کو پہلے سے آخر تک صبر سے پڑھ کر اور ایک ایک صفحہ کر کے کچھ لوگوں کو بیمار ہو تو اس بیماری کا علاج کوئی صفحہ میں آتا ہے معلوم کر کے علاج کر لیں۔ ویسے اس کتاب کے ایک ایک ورق کر کے پڑھتے تو ہی اچھی طرح سمجھ میں آئیگا۔ درمیان کا پڑھنا، 10 صفحوں کو چھوڑ کے پڑھنا اس طرح پڑھنے کے تو ٹھیک سے سمجھ میں نہیں آئیگا۔ اس کا خاص خیال رکھیں، ویسے پڑھتے وقت ایک ورق بھی نہ چھوڑیں۔ چھوڑ چھوڑ کر پڑھنے کے بعد ہم سے کوئی سوال کرینگے بیماری کے بارے میں تو آپ کو کچھ بھی جواب نہیں ملیگا ویسے کتاب پڑھنے میں شروع میں تھوڑا تکلیف رہے گی سستی رہے گی۔ دل نہیں چاہے گایہ ساری باتیں ہوگی ان ساری باتوں کو ٹھکرا کر کم از کم 20 یا 50 ورق پڑھینگے تو اس کے بعد آپ کو پوری کتاب پڑھنے کا دل چاہے گا۔

یہ کتاب پڑھنے کے بعد شک رہا تو کس طرح معلوم کر لیں۔ یہ کتاب کو پوری طرح سے پڑھنے والے فقط یا ڈی وی ڈی (DVD) کے ذریعہ مکمل دیکھنے، سننے والے فقط یا میرے روبرو آ کر میری باتوں کو سننے والوں کو ہی پہلے ان کے سوالات کرنے کی اجازت ملے گی۔ ویسے آپ کو اگر بہت سے سوالات مجھ سے کرنی ہے جو بات بھی آپ کو چاہئے تو ہمارے پاس سوال جواب کا DVD یا کتاب بنا ہو ہے اسے خرید کر پڑھ کر جان کاری حاصل کر لیں۔ یا۔

اناطھک کان سے سن کر راستوں سے چھو کر علاج کس طرح کریں۔ نمبر-1- روبرو علاج ہونے والے جگہ پر آپ لوگ آ کر فخر طب ہیلرس باسکر صاحب سے ملاقات کر کے اپنی بیماریوں کا علاج کروا سکتے ہیں کو نئے دیش میں کو نئے گاؤں میں کو نئے دن میں روبرو مل سکتے ہیں کر کے اس کتاب میں لکھی ہوئی پتہ اور ٹیلی فون یا ویب سائٹ (website) کے ذریعہ معلوم کر سکتے ہیں۔

نمبر-2- روبرو نہیں آنے ہوتا ایسے لوگ اس کتاب کو پہلے سے آخر تک اطمینان کے ساتھ پڑھ کر جان لیگے تو آپ کو روبرو آنے کی ضرورت نہیں پڑے گی یہ کتاب ہی آپ کی بیماریاں ٹھیک ہونے کے لئے بہترین ثابت ہوگی۔

نمبر-3- کتاب پڑھنا نہ جاننے والے یا آنکھوں کی کمزوریاں والے اس کتاب میں لکھے سو جملے ساری باتیں آڈیو اور ویڈیو کی DVD کیسٹ (لیکٹر) خرید کر گھر بیٹھے دیکھ کر، سن کر اس علاج کو آپ ٹھیک کر سکتے ہیں۔ نمبر-4- www.anatomictherapy.org کمپیوٹر کی جگہ جا کر ویب سائٹ دیکھتے تو ٹمل،

تیلوگو، کتاڈم، ہندی، اردو، انگریزی اسکے علاوہ بہت ساری زبانوں میں اس علاج کے متعلق ساری باتیں مفت میں ڈاؤن لوڈ Download کر کے گھر بیٹھے آپ کی بیماریوں کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔

نمبر-5- انٹرنٹ میں youtube healer's baskar یا چھو کر علاج یا اناطھک تھراپی

anatomictherapy اس نام سے رہنے والے آڈیو۔ ویڈیو اور کتابیں مفت میں دیکھ کر اور ڈاؤن لوڈ کر لے آپ لوگ گھر بیٹھے آپ کی علاج کر لیجئے۔

نمبر-6- آپ کے گاؤں میں یہ علاج آپ کے گاؤں کے رہنے والے لوگوں تک پہنچانا ہی میرا مقصد ہے ویسے گاؤں میں رہنے والے لوگوں کو یہ بات پہنچانا کر کے اچھی نیت رکھنے والے آپ کے شہر میں یا گاؤں میں آپ لوگ اس علاج کے متعلق انتظامات کرینگے تو میں آپ کے روبرو آ کر سب لوگوں کو اسکے متعلق کہوٹا اور علاج بھی

کروٹا۔ مگر مجموعہ یعنی لوگ زیادہ تعداد میں رہے تقریباً 500 سے 1000 لوگ تک ایک ساتھ جم کر دیں تو

آپ کے گاؤں کو روبرو آؤں گا اس پروگرام کو رکھنے کیلئے کم سے کم ایک روز پوری ہوگی، زیادہ سے زیادہ 3 روز ہوگی

اس پروگرام کو ذمہ داری لینے والے Sponser آپ کو ملنے کی وجہ سے آنے والے تمام لوگوں کو مفت میں

دوپہر کا کھانا کھلا کے مفت میں پروگرام کرانینگے تو بہت ہی اچھی رہے گی یا ایسا نہیں ہوا کرنے کی طاقت نہیں رہی تو

ضروری اعلان

یہ کتاب ایک ایک سال میں بھی بہت سے مفید معلومات بتلائے جائینگے تو سال ہا سال نئی نئی معلومات کی کتابیں خرید کر پڑھ کر معلوم کر لیں ویسے سنی ہوئی راستوں کے ذریعہ چھوڑ کر کرنی والی علاج یعنی انٹامک تھراپی کو بھی اور کوئی اودیات اور چیزیں کی کوئی تعلق نہیں یہ بات بار بار اس کتاب کے ذریعہ بتا دیتا ہوں مگر کچھ لوگ بہت سی چیزوں کو ہمارے اجازت کے بغیر ویسا پار کرتے آرہے ہیں ان سب سے باتوں میرا کوئی تعلق نہیں ہے www.anatomictherapy.org انٹامک تھراپی ویب سائٹ سے ویب سائٹ اجازت کے بغیر اودیات کا بیچنا اور ڈونیشن حاصل کرنا اس طرح کرتے آرہے ہیں اسکو چھوڑ دیجئے یہ ٹھیک نہیں ہے۔ اسکے علاوہ آپ لوگوں کو کچھ ڈاؤٹ یا معلوم کرنا ہو تو مجھ سے معلومات کر لیں۔ ویسے 200 سوالوں کا جواب دیا گیا ہوا DVD کو حاصل کر کے جان لیجئے یا بہت جلد آنے والی 500 سوالوں کا جواب آنے والی کتابیں، DVD کو خرید کر جان کاری حاصل کر لیں۔ ویسے بہت ہی جلد آنے والی کو بچو کی پرورش کس طرح کریں۔ عورتوں کو ہونے والی خاص بیماریاں اور علاج ہر ایک بیماری کا علاج کیلئے کیا کرنا ہے اسکے متعلق کتابیں، DVD بہت ہی جلد آرہا ہے۔ اس کو پڑھ کر، دیکھ کر، سن کر، مفید باتیں معلومات کر لیں۔ یہ علاج دنیا کے اندر رشتی زبانی بولی جاتی ہے Audio ڈنگ اور ہر ایک زبان والی کتابیں نکالنا ہی میرا مقصد ہے اسکے متعلق کوشش جاری ہے بہت ہی جلد ساری دنیا کے زبانیں ہر ایک مذہب والوں کی بول چال کو ویڈیو (Video)، آڈیو (Audio) اور کتابیں تیار کر کے بیماری و علاج کے متعلق ساری دنیا والوں کو پہنچانا میرا مقصد ہے مگر اس نیک اور اچھے کام لیکے چیزوں کی روپیوں کی امداد سخت ضرورت ہے اچھے خیالات رکھنے والے حضرات اس کام کیلئے مدد کرنا چاہئے اس طرح ارادہ رکھنے والے لوگ امداد کریں۔ اپنی امدادوں کو www.anatomictherapy.org صرف اسی ہی میں اپنی امداد بھیجیں۔ امداد کے متعلق اور جانکاری کے لئے اس فون نمبر سے رابطہ قائم کریں۔

9842452508, 9944221007.

Urdu: Contact No: 9629497118, 9629519338

www.anatomictherapy.org

- نمبر-1- سیدھا ہمارے پاس آ کر رو برو اپنی شک و شبہ کو پوچھ کر معلوم کر سکتے ہیں۔
- 2- اس کتاب لکھے ہوئے ٹیلی فون سے بات کر کے آپ کی شک سوال و جواب حاصل کر سکتے ہیں
- نمبر یہ ہیں۔ ٹمبل۔ 9842452580، 9944221007
- 3- اس طرح کے ای۔ میل E-mail کے ذریعہ اپنے ڈاؤٹ گمان کو جان لیں۔
- 4- SKYPE کر کے کمپیوٹر کے ذریعہ ویڈیو کا کنفرانس کے ذریعہ آپ کے سوال و جواب حاصل کر لیں۔
- 5- اس ہماری علاج کو کوئی ایک چیزوں کی بھی تعلق نہیں ہے سنی ہوئی راستوں سے چھوڑ کر کرنی والی علاج جیسا Anatomic Therapy انٹامک تھراپی میں صرف باتیں اور بولیاں ہی رہے گی ویسے ہمارے پاس کوئی چیز کو بھی فروخت نہیں کرتے مگر علاج کرنے والوں میں سے چند لوگ علاج کے ساتھ ساتھ کچھ چیزیں بھی فروخت کرتے ہیں تو [website](http://www.anatomictherapy.org) کے ذریعہ یا سی ڈی CD کے ذریعہ آپ لوگ کچھ کھانے کی چیزیں یا دوا مائرا وغیرہ کے بارے میں مجھ سے پوچھینگے تو ہمارے اس علاج کو بھی اور دوا مائرا کو بھی ذرا سا بھی تعلق نہیں کر کے میں اس کتاب میں لکھ دیتا ہوں۔ آپ لوگ جان لے ویسے www.anatomictherapy.org کر کے ویب سائٹ ہی ہمارے اجازت کے بغیر شروع کر کے اس میں بہت ساری مزے کی چورن اور سفوف اور پانی کو صاف کرنے والی چیزیں، یوگا مٹ، آرگانک چیزیں، آکوچر چیزیں، مجون، اسطرح کی بہت سی چیزیں رکھ کر بیوپار کے نیت سے روپیہ کمانے کی نیت سے کرتے چلے آرہے ہیں۔ ان چیزوں کو بھی ہیلرس باسکر یعنی میں مجھے کوئی تعلق نہیں انٹامک کو بھی کوئی تعلق نہیں تو اس کتاب کو پوری طرح سے پڑھنے کے بعد بیمار لوگ اپنی بیماریوں کو ٹھیک کر لیں۔

چھینک جو ہے ہمارے قصبے میں نہیں ہم سے بڑھ کر اچانک آتی ہے تو چھینک جو ہے ایک بیماری نہیں ہے چھینک ہمارا جسم کو دیکھنے کو ایک علاج تو ہم کو چھینک آتے وقت میں اُسے روکنے کی کوشش کرتے ہیں کچھ لوگ (آفس) دفتر میں میٹنگ حال میں رہتے وقت میں چھینک آئے نہیں سو روک کے رکھتے ہیں اس طرح چھینک آتے وقت میں روکے گے تو اس کا نام ہی بیمار، کچھ لوگ چھینک آئے تو اسے روکنے کیلئے جتنی جیسی چیزوں کا استعمال کرتے ہیں۔ چھینک آئے تو جتنی لگانے تو کیا ہوگا؟ جتنی کی خوشبو بدن کے اندر پہنچ کر سُر بی کو کام کرے نہیں سو حکم دینا ہمارے بدن میں جو غلاظت ہیں وہ باہر پھینکے کی علاج کرنا چھینک سُر بی کا نہ کر کے روکنے تو ہماری طبیعت کو ہم کرتے سو بہت بڑا دھوکا ہوگا اس طرح جتنی کی خوشبو رہے تک ہم کو چھینک نہیں آئیگی خیال کر لینگے چھینکوں کو ٹھیک کر دے کر کے ہرگز نہیں ہے۔ تم غلاظت کو باہر نکالنے کی ایک طریقہ کو روک دے۔ تقریباً ایک 4 یا 5 گھنٹوں یہ جتنی کی خوشبو رہے تک چھینک کا سُر بی پہلے ہی سے 40 دھولیں اندر داخل ہونے کے کارن چھینک کا سُر بی یہ 5 گھنٹوں کے وقت میں 4 ہزار دھولیں ہمارے مہپسے میں اندر داخل ہو جائینگے تو چھینک آئے تو اسے روکنے کیلئے کونسا علاج بھی نہیں کرنا چاہئے۔ رہتے سو جگہ میں ہوا میں خراب ہو گیا کرے سمجھ کر ہم اس جگہ سے ہٹ کر باہر آ جانا چاہئے یا ہوا چلنے والی چیزوں کا استعمال کرنا چاہئے یا چہرے میں کپڑے باندھ لیں اس طرح ہوا کو صاف کرنے کے متعلق ہی سو چھنا چاہئے سو چھینک کو روکنے کی کوشش مت کریں تو چھینک جو ہے ایک بیماری نہیں ہے چھینک آئے تو اچھی طرح سے چھینکنا چاہئے یہی علاج ہوگی چھینک کو ایک ہی علاج اچھی طرح چھینکنا چاہئے اسکے علاوہ کیا کرے تو بھی وہ بدن کو خرابی پیدا کرینگے۔

تمام تعریفیں پیدا کرنے والے کیلئے

ناک بہنا Running Nose

اس طرح چھینک آتے وقت میں کوئی ایک کام کر کے اس کو ٹھارے تو بہت سے گھنٹے چھینک نہیں آئیگی مگر یہ بہت سارے گھنٹوں میں ہوا میں رہنے کی بہت ساری گردوغبار دھولیں پھیسے میں پہنچ کر اب 4 ہزار دھولیں بڑھاتی ہے جتنی کی خوشبو ختم ہونے تک

اس طرح کے خیالات رکھنے والے بھی اور کپڑے کے دوکان والے، زیورات کے دوکان والے اور الگ چلانے والے ہر سال ڈیڑھ سال کا لنڈرا اور تحفہ دینے کے بدلے میں اس کتاب کو یا DVD کو مفت میں تحفہ دے سکتے ہیں اُن لوگوں کو ہماری اس کتاب میں پرنٹ کر کے دے دیں گے۔ شادی بارات میں بھی مفت میں دے سکتے ہیں۔ مجھ سے رابطہ کر لیں نام آر۔ سری نواسن 8056644944۔

چھینک

چھینک کس کو کہتے ہیں؟ وہ کہاں آتی ہے؟ کسی کو بھی کسی بھی وقت میں چھینک نہیں آتی ایک مقررہ وقت میں ہی آتی ہے اچھی طرح سوچ کر دیکھئے ایک پرانی کپڑے کو اٹھا کر جھٹکینگے تو اس میں رہتا سو دھول ناک کے راستے سے اندر جائیں تو چھینک آئیگی یا صبح کو روڈ میں چلتے وقت کوئی روڈ جھاڑیں تو اسکے ذریعہ سے جو گردوغبار وغیرہ ناک میں جانے سے چھینک آئیگی۔ گرم گرم کھائیں تو بھی چھینک آئیگی چٹ پٹی کھار چیزیں کھائے تو بھی آئیگی گھر کے چولہے میں کچھ مریج ڈال کر کچھ بگاڑینگے تو بھی چھینک آئیگی۔ ویسہ چھینک کیا ہے؟ ناک کے ذریعہ مہپسے کے اندر داخل ہو کر طبیعت کو خراب کرینگے گردوغبار کھار چیزیں دھوپ کی گرمی کے جراثیم تمام ناک میں داخل ہونے سے ہماری مہپسے ڈرینگے فوراً مہپسہ ہماری بدن کے اندر کے ڈاکٹر کے پاس جا کر کہتا ہے کہ میرے طبیعت کے اندر ایک 40 جراثیمیں آگئی ہے اس سے مجھے آفت ہے تو اس کو باہر کرنا ہے کر کے پوچھے گا ہمارے طبیعت کے اندر رہنے والا ڈاکٹر فوراً چھینک کی سُر بی ہسٹا میں کر کے سُر بی کے پاس وہ کام دیگا۔ چھینک کا سُر بی مہپسے میں پہنچ کر تحقیق کریگا یہاں پر 40 دھولیں ہیں تو ایک 4 چھینک کے ذریعہ سے یہ دھولوں کو باہر کر سکتے کر کے فیصلہ چھینک کو ضرورت کے مطابق طاقت کو بدن سے لیکر ہوا ضرورت کے مطابق اٹھا کر چھینک آتے وقت اُس میں پانی کے بوندیں آئیگی تو بدن کے اندر چھینک جو ضرورت ہے پانی جذب کر کے ہم کو معلوم نہیں سو ہم سے بھی بڑھ کر 4 دفعہ ہوا کے ساتھ پانی کو لے کے وہ 40 دھولوں کو بھی جلدی سے مہپسے میں سے باہر کر آئیگی ایک بہترین غلاظت نکالنے کا کام ہی چھینک ہے۔

بلغم کو اندر رکھنے کو کوئی ایک علاج آپ اگر کریں گے تو اُس علاج کا نام ہی بیماری ہے۔ ہم بچوں کو اور ہم کو بلغم آئے تو فوراً ہسپتال کو بھاگتے ہیں کوئی پیچانہ آتا کر کے تمہارے ڈاکٹر کے پاس جا کر ڈاکٹر صاحب مجھے پیچانہ آتا ہے ڈاکٹر صاحب اسے روکنے کیلئے کوئی دوا دارو کیجئے کر کے اس طرح ڈاکٹر سے پوچھینگے کیا اور مجھے پیشاب آتی ہے اسے روکنا ہے کر کے بول لیکن کیا؟ پیچانہ پیشاب جیسا ہی بلغم ایک باہر نکالنے والی ایک غلیض چیز ہے تو بلغم آتے وقت مہربانی کر کے اچھی طرح میری بات غور کریں اس کے علاوہ دنیا میں بلغم نکالنے کیلئے کوئی علاج نہیں۔ تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے ہیں۔

سینے کا بلغم

اس طرح بلغم کو اندر رکھنے کیلئے کوئی ایک دوا مائرا یا آپ کو معلوم ہوئے سو کمالات کریں گے تو یہ بلغم مہسپے میں ٹہر کر مقرر دنوں کے بعد سینے کا بلغم جیسا بدل جائیگا۔

کھانسی

سینے کا بلغم زیادہ ہوتے ہوتے اسے باہر نکالنے کے لئے کھانسی آتی ہے۔ ایک معمولی چھینک آتے وقت میں اسے دبا کے اندر رہ کر پختہ ہو کر اب وہ سینے کا بلغم جیسا اور کھانسی جیسا بدل گیا کر کے ہم کو سمجھ میں نہیں آتی۔

آستما

سینے کا بلغم بہت زیادہ ہونے پر وہ بہت دنوں کا بیماری جیسا بدلتے وقت اسے آستما کر کے پکارتے ہیں۔

ناک بند

اس طرح مہسپے میں اندر رہنے والی غلیض چیزوں کو باہر اٹھا کر پھینکتے وقت اسے ہم روکنے سے غلاظتیں ایک سے ایک جم کر سانس چھوڑنے کا راستہ بھی مہسپے کے طاقت بھی کمزور ہو کر دم چھوڑنے کیلئے تکلیف ہوتی ہے اسی حالت والے کو ہی وینگ کر کے نام رکھ دئے گئے ہیں۔

اور اس کے بعد پھر سے چھینک کی سُر بی آ کر دیکھی گئی پہلے ہی سے 40 دھولیں رہتے وقت میں 4 چھینک کی ضرورت ہوگی اب 4 ہزار دھولیں رہتے وقت میں 40 چھینکیں ضرورت پڑیں گی تو چھینک کی سُر بی ڈر کر مجھ سے نہیں ہوگا کر کے بھاگ جائیگا ہمارے اندر میں رہنے والے ڈاکٹر اب چھینک کے سُر بی سے بڑھ کر طاقت والی ناک بہنے کا سُر بی یصہ رنگ نوس کر کے سُر بی کو بلا کر علاج کرنے کو کہیں گے چھینک جو ہے ہمارے پانی ڈال کر دھوے جیسا ویسا اب مہسپے کے اندر کے گرد و غبار کو پانی ڈال کر دھو کر ناک کے ذریعہ کے راستے سے باہر نکال دیتا مگر ہمارے ناک کے راستے سے پانی جھڑتے وقت ہم کیا کرتے ہیں؟ بار بار چھینکتے رہتے ہیں تو ناک میں پانی بہنا یعنی رنگ نوس جو بیماری نہیں ہے ہمارے جسم میں دیتا سو بیماری کو ٹھیک کرنے کا علاج ہوگا۔ اس طرح جب کبھی بھی ناک کھینچے رہتے ہیں ہمارے جسم کو ہم دھوکا دیتے ہیں تو ناک میں پانی کو اچھی طرح چھینک دیکیں تو ہمارا جسم بہت ہی تندرستی رہے گی پھر بھی کوئی بیماری نہیں آئیگی۔ تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے ہیں۔

سردی بلغم

ناک بہتے وقت اسے روکنے کیلئے جنتر دوا مائرا یا کوئی ایک کمال دکھا کر اسے ٹھرانے کی کوشش کریں گے تو کیا معنی لگتا ہے ہمارے غلاظتوں کو ہم اندر رکھنے کی ہی کوشش کرتے ہیں۔ یہی اسکے معنی ہیں۔ اس طرح ناک بہنے کیلئے علاج کریں گے تو 4 ہزار دھولیں چند روز کے بعد 4 لاکھ دھولیں پیدا ہو جائیں گے اس طرح دھولیں بڑھتے جائیں گے تو پھر سے ہمارے بدن دینے والے ڈاکٹر بلغم جیسی ایک سُر بی کو بلا کر بیماری کو اچھا کر کر کے کہے گا۔ بلغم جو ہے ہمارے گھر کے زمین میں جو کرا (غلیظ) ہے جو زیادہ رہتا تو ہم اسے صاف کرنے کے لئے صابن کے پوڈر ڈال کر اچھی طرح جیسا دھوتے ہیں ویسا ہی مہسپے میں جو 4 لاکھ دھولوں کو سخت جم کر رہنے والی دھولوں کو بلغم جیسا صابن کا پوڈر ڈال کر اچھی طرح ناک کے راستے باہر نکل آتے ہیں ہم بلغم آتے وقت بھی کھینچ کھینچ کر اسے پھر سے اندر داخل کر نیکی کوشش کرتے ہیں بلغم کو دنیا میں ایک ہی علاج کیا ہے معلوم اچھی طرح سے غلاظت کو باہر نکالنا چاہئے اسے چھوڑ کر

قئی

قئی ہم کو کبھی تو بھی ایک مرتبہ ہی قئی آتی ہے روزانہ ہی قئی کب آتی ہے کر کے ذرا سوچکر دیکھئے ہم کوئی خراب ہوئی چیزوں کو کھانے ہی سے قئی آئیگی۔ زیادہ کھانے سے آئیگی بھوک نہ لگنے پر کھائیگے تو آئے گی طبیعت ٹھیک نہ رہنے پر کھائیگے تو آئیگی تو قئی کیا ہے معلوم ہم ایک غلیض چیزیں خراب ہوئی سوا ایک غذا کو ایک ہوٹل میں گرم کر کے دیتے ہیں ہم کو معلوم نہیں اُسے ہم کھا لیتے ہیں تو ہماری پیٹ کو ایک عقل ہے کوئی ایک غذا پیٹ میں پہنچتے ہی اچھا غذا رہا تو ہی اسے ہاضمہ کر دیتی ہے خراب غذائیں کو ہمارا پیٹ ہاضمہ نہیں کرے گا اچھا غذا ہو تو ہاضمہ کی سوریوں کو اُسے ہاضمہ کر کے چھوٹی بوٹیوں کے اندر داخل کرے گی۔ خراب ہوئی غذا رہا تو فوراً ہاضمہ کی سوریوں کو ٹھہرا کر قئی اٹھانے کیلئے ہی کچھ سوریوں رہتے ہیں اُسے سر کا شروع کرے گا ویسے پیٹ میں رہنے والی غذائیں ہم دانتوں کے ذریعے سے اچھی طرح پیس کر چبا کر نہ کھاتے ہیں موٹی موٹی غذائیں کھائے ہونگے۔ قئی اٹھانیکے لئے وہ غذا کو کٹ کر کے چھوٹی کر کے اوپر سے پیٹ میں پانی زیادہ مقدار میں رہے گی۔ ہم رات میں کھانے کے بعد ایک گلاس پانی پیئے ہونگے مگر قئی آتے وقت میں دیکھئے تو اُس میں 5 گلاس پانی رہے گی تو یہ 4 گلاس پانی کہاں سے آئی ہماری پیٹ کے اندر رہنے والی تمام اعضاؤں کا پانی بھی اٹھا کر پیٹ میں ڈالے گی۔ اوپر سے بہت زور سے پیٹ میں سے غذا کی نالیوں سے منہ کے راستے سے باہر آنے کے وقت میں غذا کی نالی اور منہ کو کوئی نقصان نہ دیتے ہوئے رہنے کے لئے لوپری گیٹھن تیلوں کو ڈال کر حفاظت سے باہر نکالنے کیلئے چند سوریوں کو سُر کتا دیگا اس طرح بدن خراب ہوئے سو غذا انہیں یا ضرورت نہیں سو غذا انہیں حد سے زیادہ غذائیں ہاضمہ ہوا تو بوٹی اور خون میں غلاضتیں اچھی طرح جذب ہو کر بدن کو آفت آئیگی کر کے اچھے خیال سے ہمارے جسم رہنے والا ڈاکٹر قئی کے واسطے کی سوریوں کو ہمیں معلوم نہیں سو ہم سے بڑھکر ریڈی. 1.2.3 کر کے بول کر ہمارے بدن دیتا سو سارے اعضاؤں کو ایک کر کے جما کر پیٹ میں دیتا تو غلیض چیزوں کو

T.B ٹی۔بی

اس طرح آستما ویننگ جیسے بیمار یوں کو چھوڑے نہیں سودا ماترا کھانے والے لوگوں کو یہ غلاضت کی چیزیں بدن میں دبا کر رکھنے سے T.B آ جاتی ہے۔

CANCER کینسر سرطان

ٹی۔بی کے علاج کر کے اسے ٹھیک نہ کرتے ہوئے سو بہت سالوں سے دوا ماترا کھاتے ہوئے آئیگی تو کینسر (سرطان) جیسا خطرناک بیماری آ نیکا اندیشا ہے۔ ان ساری باتوں سے ہمیں کیا معلوم ہوتی ہے کر کے بتلائیں تو چھینک کو علاج کرے تو ناک بہنے کی بیماری آتی ہے ناک بہنے کی بیماری کی بیماری کو علاج کروائے تو سردی ہو جاتی ہے۔ سردی کو علاج کرے تو سینے کی سردی ہو جاتی ہے اسکو اگر علاج کر لیں تو کھانسی آئیگی کھانسی کو علاج کر لیں تو ویننگ آئیگی۔ ویننگ کو علاج کر لیں تو آستما آئیگی۔ آستما کو علاج کر لیں تو T.B ٹی۔بی آئیگی، ٹی۔بی کو علاج کر لیں تو کینسر (CANCER) آئیگا مگر کینسر آئیگی کے بعد اسکی وجوہات معلوم نہیں ہے اسے ٹھیک کرنے نہیں ہوگا کر کے بہت سے ڈاکٹر علاج کرنے والے کہتے ہیں۔ صحیح مانوں میں بدن کے غلاضت کو باہر نکال کر بھیسے تو اسکو ایک بیماری کر کے نام رکھ کر اُس بیماری کو ٹھیک کرنے کے لئے علاج کرتے نا وہ علاج ہی اس کا کارن؟ تو اوپر لکھے گئے کوئی ایک باتیں بھی بیماری ہی نہیں طبیعت کبھی بھی تندرست کے ساتھ رکھنے کیلئے ہی ایک کوشش کرتے ہیں سوا بیماری پیدا ہونیکے لئے کوئی ایک کوشش بھی نہیں کر لیں تو اسکے بعد چھینک، ناک کا بہنا، سردی یہ تینوں آتے وقت اسے باہر کر دینگے تو اسکے بعد آنے والے خطرناک بیماریوں سے ہم بچ سکتے ہیں۔ آج سے ہی شرم چھوڑ کر ناک سے باہر آنے والی غلاضت کو باہر نکالنے کی اچھی طرح کوشش کر لیں۔ اندر رکھنے کے لئے کوئی ایک کام بھی نہ کر لیں۔ آج سے ہی شروع کرے تو زندگی بھر جمع کئے ہوئے غلاضتوں کو باہر نکال کے تمہاری صحت تندرست کے ساتھ رہے گی۔

سے قئی کر دینا چاہئے۔ بدن کے غلاضتوں کو اٹھا کر باہر پھینکنے کیلئے کرتا ہے تو ہم اس کو کیوں روکنا تو قئی آتے وقت مہربانی کر کے ایک کنارے بیٹھ کر انگلیاں حلق میں ڈال کر کرینگے تو اچھی طرح سے قئی آئیگی۔ قئی اٹھاتے ہی معمولی سادہ پانی پیئنگے تو پھر بھی قئی آئیگی اس طرح آپ کی پیٹ میں رہنے والی غلاضتیں باہر آگیا تو ہمارا طبیعت بالکل ٹھیک ہی رہے گا۔ تو مہربانی کر کے قئی آتے وقت میں اسے کونسا ایک بھی علاج مت کیجئے قئی ایک علاج ہے سمجھ کر قئی آتے وقت میں اچھی طرح قئی کریں۔ اس طرح قئی اٹھا پیٹ میں رہنے والے سارے غلاضتیں باہر آنے کے بعد سادہ پانی میں لیموکا رس چھوڑ کر نمک کا ڈلا مناسب ڈال کر اچھی ہلا ملا کر پیئنگے تو آدھا یا ایک گھنٹے کے اندر ہمارا پیٹ پرانی اصلی حالت میں آجائیگی اور اچھی سے بھوک لگے گی اس طرح غلاضتیں بھی باہر آئیگی اس طرح باہر آنے کے بعد غذائیں کھائیگی تو ہمارا بدن تندرستی سے رہے گی تو قئی آتے وقت یا آئے جیسا ایک محسوس رہتے وقت لیموکا جس نہیں پینا چاہئے قئی ہونے کے بعد پیٹ خالی ہونے پر ہی لیموکا رس پے کر پیٹ کو صاف کرنا چاہئے۔

پیش

اس طرح قئی آتے وقت میں اسے باہر نکالے نہیں سو پیٹ ہاضمہ کرنے کے واسطے کوئی ایک علاج کرینگے تو وہ قئی ہاضمہ ہو کر (چھوٹی بوٹی، بڑی بوٹی) یعنی چھوٹی بڑی آنتیں اور خون میں مل جائیگا اس طرح قئی علاج کریگا۔ چند دنوں کے بعد یہ غلاضتیں کی چیزیں بدن میں ٹھکر کر (سخت ہو کر) قبض ہو کر پچانہ کی تکلیف ہوگی اس طرح انٹریوں کی حصہ میں غلاضتوں کی زیادہ ہو کر بھگتے رہتے پر ہمارے بدن انٹری صاف کرنے کے ایک سُر بی کو اس کا نام ہی زلاب کا آنا سیال دست کی سُر بی چند لوگوں کو اچانک زلاب ہوگی تو زلاب جتنے سیال دست ایک بیماری نہیں ہے بہت دنوں سے ٹھیک طریقے سے پچانہ ہوا نہیں سو قبض ہونے پر بدن میں رہنے کا ڈاکٹر ایک روز طے کر کے غلاضتوں کو باہر نکالنے کے لئے چند سُر بیوں کو انٹری میں

منہ کے ذریعہ سے بڑی تیزی سے قئی کر کے ایک علاج کے ذریعہ باہر نکال دیتی ہے ہم عقل نہیں سو کھائے سو ایک غلیض چیزوں کو ہمارا پیٹ عقل سے اٹھا کر باہر پھینکنے کا ایک علاج ہی کا نام ہے قئی۔ قئی ایک بیماری نہیں ہے قئی ایک ہمارے جسم کو حفاظت کرنے والی علاج ہے۔ مگر ہم سے چند لوگ قئی ابکا ئی آئے جیسا رہا تو فوراً لیموکولیکر کاٹ کر ناک میں رکھ کر سو گھنٹے ہیں اس طرح نہیں کرنا چاہئے اگر اس طرح کرینگے تو لیمو کے اندر جو خوشبو رہتی ہے ناک کے ذریعہ سے بدن کے اندر پہنچ کر قئی آنے کے لئے روک دیتی ہے قئی کے واسطے تیار کیا ہوا ایک غلیض چیز تیار دے کر پیٹ میں رہتے وقت اُسے ہضم کر نیکے لئے ہم ایک کام کرینگے تو یہ کام ہمارے بدن بہت بڑا دھوکا دینے والی بات ہوگی۔ کچھ لوگوں کو قئی آئے جیسا رہا تو ایک دوا کی دوکان میں جا کر قئی روکنے کیلئے دوا مائترا کوئی ایک دیجئے یا مائترا ہی سہی دیجئے کر کے لیکر کھاتے ہیں۔ اس طرح مہربانی کر کے آئندہ مت کیجئے کچھ لوگ گھریلو دادی، نانی کی پرانی علاج کو کر کے قئی کو آنے سے روکنے کی کوشش کرتے ہیں قئی اٹھانے کے بعد اسے کوئی تو بھی غذا کھائیگی کیا سوچ کر دیکھنے کیلئے ہی طبیعت بیزار ہوتی ہے۔ قئی آئے جیسا رہتے وقت کون کون دوا مائترا کو کھا کر قئی کو آنے سے روکتے ہیں۔ وہ لوگ قئی اٹھا کر اُسے کھاتے ہیں کر کے معنی ہیں۔ کبھی بھی ہمارا پیٹ غلیض چیزیں، یہ بدن کو ضرورت نہیں کر کے اسے باہر نکال پھینکنے کے لئے تیار ہو گیا کی وہ غلاضت باہر آ کر ہی ہونا چاہئے وہ قئی کو ہضم کر کے لئے آپ لوگ دوا مائترا کھائے تو کیا ہوگا پیٹ کو اور قئی کو ہاضمہ کرنے کیلئے یہ کام آپ کر دئے کر کے مطلب ہے۔ یہ غلاضت ہاضمہ کر کے بدن کے اندر میں پہنچتے وقت میں بوٹیوں میں بیماریاں پیدا ہوتی ہے اوپر سے یہ غلاضتیں بھی خون میں شامل ہو کر بہت سے اعضاء کو بیماریاں پیدا کر دیتی ہے تو اچھی طرح سے سمجھ جائیں قئی جو ہے ایک بیماری نہیں ہے قئی ہمارے بدن دیکھنے کا ایک ڈاکٹر قئی کو بیماری کرے قئی آئے تو اس طرح کرے تو ٹھیک ہوگا کر کے کہیں گے تو وہ ڈاکٹر حکیم ہی نہیں تو قئی آنے کے وقت میں دنیا میں بہت بہترین علاج ایک ہی ایک اچھی طرح

ہی زیادہ آتا ہے کیا؟ ہمارے پیشکش اچھی طرح سے ٹھیک ہو گیا کے معنی ہیں۔ ہمارا پیٹ کا انٹری تمام پاکیزہ اچھی طرح سے صاف ہو کر سوچہ کر یہ نمک چکر کا شربت روکا دینا چاہئے تھوڑی دیر میں اچھی طرح سے بھوک لگے گی اس وقت پیلے گنجی یا قدرتی غذائیں کھانا چاہئے دوسرے وقت میں اٹلی، پنکگل (گیدہ) جیسی ہلکی غذائیں کھانا چاہئے اسکے بعد سے حسب معمول ہماری پسندیدہ غذائیں کھا سکتے ہیں اس طرح پیشکش ہوتے وقت ہمارے جسم کو ہم مدد کریں گے تو ہم پاکیزہ رہیں گے۔ مگر ہم میں سے چند لوگ پیشکش ہوتے وقت دواماتر اور بڑی گھر یلو دادی نانی کا علاج کر کے اسے روکانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس طرح پیشکش ہوتے وقت میں آپ لوگ دواماتر کے ذریعہ اسے روکنے کے لیے تو ہمارا غلاظت ہمارے جسم کے اندر ہی ٹھہر نیکے لئے ہم اجازت دیتے ہیں اسے ہرگز روکنا نہیں چاہئے۔ اسے روکنے کیلئے ہم علاج کریں گے تو وہ علاج کا نام ہی بیماری ہے۔ تمام تعریفیں اوپر والے کیلئے ہیں۔ بخار (Fever) اس طرح ناک کے ذریعہ سے بلغم اور منہ کے راستے سے قئی اور پیچانہ کی اتیری سے پیچانہ اور باہر آنے والی غلاظتوں کو علاج کر کے ٹھہرا کر رکھیں گے تو بدن کے اندر رہنے کے لئے اجازت دینے سے ہمارا بدن کا غلاظت زیادہ ہوتا ہے کونسے ایک راستے سے بھی نہ جانے کی صورت پر غلاظتیں زیادہ ہونے پر ہم اسے باہر کرنے کی اجازت نہ دینے پر بیمار جسم ایک فیصلہ کرتا ہے۔ ہم کو لیٹا کر بدن میں رہنے والے سارے غلاظتوں کو، پرانی چیزوں کو آگ سے جلا کر راکھ جیسا بنا کر ہمارے جسم کے غلاظتوں کو ہوا جیسا بدلا کر ناک کے راستے سے یہ ہوا کو باہر بھیجنے کا ایک بہترین غلاظت سے نکالنے کا علاج ہی بخار ہے۔ بخار جو ہے ایک بیماری نہیں ہے۔ بخار ایک بیماری کر کے بولنے والے لوگ ایک ڈاکٹر حکیم نہیں، کیونکہ بدن دیکھنے کا علاج کا نام ہی بخار ہے۔

ہے تو کیوں دیر کرتے ہو۔ اس کتاب کو آپ لوگ فوراً پڑھ کر جان لے تو بیمار لوگ اس کتاب کو پوری اچھی طرح سے پڑھیں گے تو آپ لوگوں کو کوئی بیماری بھی ہو تو اُس بیماری کو آپ لوگ خود ہی ٹھیک کر سکتے ہیں۔ ویسہ ادویات کی دنیا میں رہنے والے اور ڈاکٹر لوگ ڈاکٹری تعلیم حاصل کرنے والے بھی برابر، اس کتاب کو بھی ساتھ ہی پڑھ کر جان کاری حاصل کر لیں گے تو اب زندگی بھر میں کیسی بھی بیماری ہو تو بھی برابر یہ بیمار ٹھیک نہیں ہوگا کر کے آپ لوگ پرگز نہیں بولیں گے بلکہ ٹھیک ضرور کر دیں گے۔ ویسہ اس کتاب کو بیماری آدمی پڑھنے سے بھی زیادہ ڈاکٹر لوگ پڑھ کر جان لینا بہت بہتر ہے۔ آپ کے ذریعہ سے دنیا والوں کو یہ بات کا پتہ چل جائیگا کر کے میں سمجھتا ہوں تو ڈاکٹروں سے میری عاجزانہ گزارش ہے اس کتاب کو پڑھئے ویسہ ڈاکٹر لوگ ڈاکٹری پڑھائی کو خیال کرتے ہوئے یہ دل خیال نہ کریں کہ ہماری پڑھائی معمولی اس میں بیوری علاج متعلق سمندر جیسے باتیں معلوم کر کے رکھیں ہیں اس طرح کی خیالات کو دل و دماغ میں رکھ کر ہماری اس کتاب کو پڑھنا مت بھولیں پڑھنے کے بعد اصلیت کا پتہ چلے گا تو کسی کو بھی بیمار ہو تو اس کتاب کو ضرور پڑھیں اس کے بعد علاج خود آپ کر سکتے ہیں؟ اس علاج میں کون کوئی بیماریاں ٹھیک کر سکتے ہیں اور کون کوئی بیماریاں ٹھیک نہیں کر سکتے۔ بیماریاں جملہ دو طرح کی الگ الگ کر سکتے ہیں۔ ایک بدن کے اندر سے باہر آنے والی بیمار دوسرے باہر سے آنے والی بیماریاں ویسہ چاقو سے ہمارے بدن میں رہنے والی آنکھیں چکر ذائع ہوگی آنکھ خراب ہوگی یعنی ایک آدمی کو چاقو اُچھل کر آنکھ زخم ہوگی تو ہماری علاج یہ کام نہ دیگی تو فوراً آنکھ کے ڈاکٹر سے دیکھا کر فوراً علاج کر لینا چاہئے۔ بندوق سے گولی کا شکار ہوا آدمی کو ہماری علاج کچھ بھی کام نہ دیگی۔ آکسیڈنٹ، حادثہ، اور سانپ کا کاٹنا اور زہیریلے کیڑے مکوڑے کاٹ دینے تو یا پایوں کا الگ ہو جانا

T.V ٹی۔وی دیکھنا، سیل فون میں بات کرنا جیسی کاموں کو ترک کرنا ہے۔ آنکھوں کو بند کر دینا ہے کمبل (برشٹ) جیسی روڑھنے کی چیزوں سے بدن کو اچھی طرح سے اوڈھکر گرمی کو اندر بٹھانے کے تھوڑی دیر ایسے ہی لیٹے رہنا ہے۔ چند لوگ بخار آنے پر ٹھنڈا پانی سے سر کو نہا کر فوراً ٹھیک ہو جائیگی سمجھ کر علاج ٹھیک ہو جائیگا کہ کہیں گے یہ ایک غلط علاج ہے۔ بخار رہتے وقت میں ٹھنڈا پانی دے سر کو نہا بیٹینگے تو فوراً بخار اچھا ہو گیا جیسے معلوم ہو گا مگر اچھا نہیں ہو گا ہمارا جسم ضروری سمجھ کر بدن کی گرمی کو زیادہ کر کے رکھتے وقت میں آپ لوگ سر میں پانی ڈالینگے تو وہ گرمی کو کم کراتے ہیں تو بدن ڈر کے مارے میں ابا جاتا ہوں پھر سے آ کر تم کو بخار دوں گا۔ اس طرح کہہ کر الگ ہو کر چلی جاتی ہے سو ٹھیک نہیں کرتی؟ اس طرح بدن وہ اسکی گرمیوں کو ہونا کر کے زیادہ کر کے رکھتے وقت میں ہم اسکو کم نہیں کرنا چاہتے چند لوگ کپڑے کو ٹھنڈے پانی میں بھگا کر ٹھنڈا کر بخار کم ہو گا کر کے سوچھ گے یہ بھی غلط طریقہ ہے۔ علاج کا اس طرح نہیں کرنا تو ہماری جسم کی گرمیوں کی حالات زیادہ ہو کر بیماری ٹھیک ہوتے وقت اُسے کم کرانے کیلئے کوشش مت کریں۔ ہم معمولی بخار آئے تو ایک ہسپتال کو جائینگے دنیا میں علاج کروانے ڈاکٹر ایک سوئی ڈالینگے کوئی دو اماتر ادینگے سوئی ڈال کر اس کے بعد ایک گھنٹہ یا تین گھنٹوں میں آپ گھر آتے ہی آپ کو پسینے آتے ہی آپ کی بخار غائب ہو جائیگی۔ آپ سمجھ کر رکھیں ہیں آپ استعمال کئے سو سوئی دو اماتر کے ذریعے سے بیماری اچھی ہوگی کر کے یہ غلط ہے۔ بخار کے واسطے دنیا کے علاج کرنے والے سوئے لگوانے سے دو اماتر کھانے سے بخار یعنی بیماری کی جراثیمیں ٹھیک کرنے والی بیماری کی جراثیمیں مارنے کیلئے کوئی ایک دو اماتر ابھی نہیں رہتا۔ ہمارے بدن کے اندر رہنے والے پسینے کی سُرپیوں کو کام کر کے رکھنے کیلئے دوا ہی فقط دیتا ہے یہ ادویات اچانک ہمارے بدن کے اندر پورے سارے پسینوں کی سُرپیوں کو بھی دیگی۔ ہمارا یوں ڈر رہا ہے ہمارا بدن ہمیں مشقت اٹھا کر اضافہ کرے سو گرمیوں کو کوئی ہمارے

ہر ایک آدمی کا بدن گرمی کا اثر 24 گھنٹے میں بھی 37 ڈگری سینٹی گریٹ دیتا ہے یعنی کہ 98.4 ڈگری پاران ہٹ آپ کو نئے ملک میں رہنے والے بھی برابر کو نئے دیش میں رہے تو بھی برابر آپ کا گرمی کا اثر 37 فقط ہی رہے گا۔ اس طرح ہر ایک جانور اور پرندوں کو بھی گرمی کا اثر رہیگا اس طرح ہالیہ جیسے ٹھنڈی ملکوں میں جائے تو بھی 37 رہیگی۔ گرمی ملکوں میں جائے تو بھی 37 رہیگا اس کے ذریعہ سے ہمیں یہ باتیں معلوم کا لینا چاہئے۔ ہمارے جسم میں اسیک اعضا اس کا نام اسکا کام ہمارے جسم میں رہنے والے تمام اعضاؤں کو 24 گھنٹے بھی 37 ڈگری دیکھ بھال کرتی ہے۔ اس طرح عقل سے چاقو میں رہنے والی ہماری جسم عقل کی خرابی کی وجہ سے اچانک 101, 102 کر کے گرمی کی شدت بڑھے گی تو اس کی وجہ کیا بدن کم عقل کی خرابی کی وجہ سے گرمی کو نہیں بڑھایا بلکہ عقل سے ہمارے کے اندر کے رہنے والے غلاضتوں کو باہر کرنے کیلئے یہ گرمی بڑھادی جاتی ہے۔ ہمارے جسم کو ضرورت دینے کی وجہ سے زیادہ کر دیتا ہے تو بخار آتے وقت زیادہ ہونے پر بدن کو فائدہ ہی دلاتی ہے سو ہم اس کو دیکھ کر ڈر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کو بخار آتے وقت میں تحقیق کر کے دیکھیں ناک کے ذریعہ سے بہت زیادہ ہوائیں باہر آتے رہے گی آپ ناک کے قریب ایک سفید کیڑا رکھ کر دیکھیں اُس سفید کیڑے میں پیلا رنگ داغیں نظر آئینگے کیونکہ معمولی سانس کی ہواؤں کی غلاضتیں باہر نہیں آئیں گی۔ بخار رہتے وقت میں غلاضتیں ناک کے راست سے باہر آنے کی وجہ سے یہ پیلا دھبے ہوتے ہیں تو سمجھ لیجئے بخار ایک بیماری نہیں بخار ایک بدن کو حفاظت کرنے کا علاج تو بخار آتے وقت ہم کیا کرنا چاہئے معلوم پہلے بدن کمزور ہوگی تو بدن ہمارے سے کہتی ہے کام کاج مت کرو میں بدن بہت کمزور ہوگی ہوں آرام کیجئے کر کے اسے سمجھ کر آرام سے لیٹ کر سونا چاہئے۔ Sofaset, Fomebed, فوم سٹ اور سوفاسٹ جیسی چیزوں میں نہیں سونا نہیں چاہئے۔ حیر میں ہی سونا چاہئے ضرورت ہو تو کائن یا ٹری کارٹن سے بنی ہوئی بٹ میں سو سکتے ہیں۔ نائی لان اور، ربرسٹ میں نہیں سونا چاہئے۔ کھلی ہواؤں کی جگہ میں سونا چاہئے۔

پکائے نہیں سو مزے والی کھانے کی ترکاریاں فقط لیکر کھائیں اسکے علاوہ، دودھ، برڈ، بن، بسکٹ جیسی کوئی بھی چیزیں استعمال کرے تو بدن کو نقصان پہنچائیگا۔ مگر ہسپتالوں میں علاج کرنے والے طبیب بخار آئے تو دودھ، روٹی، کھاؤ کر کے کہیں گے ہمارے سرکاری ہسپتالوں میں بھی ہیں چیزیں دیتے ہیں یہ چیزیں تمام ٹھنڈی دیشوں میں رہنے والے ملکوں میں جہاں گرمی بہت کم ہوتی ہیں ویسے مینس ڈگر Mins Digirl 10 یا 20 ڈگر والے ملکوں میں ٹھیک ہے یہ ملکوں میں استعمال کئے ہوئے وہ عادتوں کو معمولی گرمی ہونے والی دیشوں میں بھی زیادہ دینے والے دیشوں میں اسے استعمال کرتے وقت میں بدن کو وہ خراب کر دیتی ہے کر کے آپ لوگ سمجھ جائیں۔ تو بخار آئے تو خوش ہو جائے۔ کوئی ایک کو بدن میں بیماری کی طاقت زیادہ ہونے کے وقت میں ہی بخار آئیگی۔ ایک جنگل میں چار آتنگ وادیاں رہتے ہیں کر کے خیال کر لیجئے۔ ان چاروں کو پکڑنے کے لئے دو پولیس والے ہاتھ میں لاٹھی لے ہوئے بھیجتے ہیں۔ کیا کرتے ہیں کر کے جنگل جا کر دیکھیں گے۔ وہاں چار آتنگ وادیاں ہاتھ میں چاقو کے ساتھ ساتھ رہیں تو واپس آ جائیں گے لڑینگے نہیں پھر سے چار پولیس کو چاقو دے کر بھیجتے وقت وہاں 4 آتنگ وادیاں بندوق کے ساتھ رہے تو پھر واپس آ جائیں گے۔ پھر سے چار پولیس والوں کو بندوق دیکر بھیجتے وقت وہاں پردس آتنگ وادیاں آئے۔ اے۔ کے۔ 47 (AK.47) کے ساتھ رہتے تو پھر واپس آ جائیں گے اس سے ہمیں معلوم کر لے ناسو کیا ہے معلوم ہم سے بھی زیادہ ہمارا دشمن طاقتور رہتے وقت میں ہم کبھی بھی لڑائی نہیں کریں گے مگر اب پندرہ پولیس والے آئے۔ کے۔ 47 کے ساتھ جاتے وقت میں وہ 4 آتنگ وادیاں چاقو کے ساتھ رہے تو یقین لڑائی کرتے تو جیت جائیں گے۔ اسے سمجھ کے بدن کی بیماری کی طاقت کو سمجھ سکتا ہے۔ ویسہ کسی ایک کو بخار آنا ہے ہماری بیماری کی مقدار اس بیماری کی طاقت بہت زیادہ ہے کر کے بہت خوش ہو کر تمہارے گھر میں کسی کو بخار آئے تو مہربانی کر کے پایا سم تیار کر کے بازو گھر والے کو دے دو۔

اجازت کے بغیر پسینے کی سربیسوں کو اشکال کر کے کم کر دینا کر کے ہم کو گالیاں دیتے ہوئے اب میں یہاں سے چلتا ہوں پھر سے آتے وقت میں اس سے بھی پڑھ کر بڑھیا نچا کو پڑھاؤں گا کر کے بول کر چلا جاتا ہے اس طرح کون کون بخار آنے پر گھریلو دادی نانی آما کی علاج یا غلط دواؤں کو استعمال کر کے بخار کو ٹھیک کر دیا کر کے سوچ کر خلیات کر کے رہتے ہیں کیا۔ وہ ہم کو ہم ہی ہمارے بدن کو دینے کا دھوکا ہے۔ تو بخار آنے کے بعد ہم کو جیپ کڑوا ہونا اب آپ کو جیپ کڑوا ہوتا ہے نا بخار آنے کے بعد ہی کیوں کڑوی ہوتی معلوم کیونکہ ہمارا بدن ہمارے پاس بات کرتا ہے مہربانی کر کے کوئی چیز بھی مت کھاؤ مگر ہم کیا کریں گے معمولی بہت کام کاج کرتے وقت میں دو چیلے فقط کھا کر بھاگ جاتے ہیں مگر ہم کو بخار آئے تو ہمارے اطراف دودھ، برڈ، بسکٹ، پھل پھلا لیاں تمام رکھ کر بہت زیادہ کھائیں گے۔ جیپ کڑوا رہتے وقت مہربانی کر کے کوئی چیز بھی مت کھائیں جب کھاتے وقت بدن اُسکے بخار کو اُسکے بیماریوں کو اور زیادہ بڑھا کر دیتا ہے سو کم نہیں کر اٹا کھاتے ہی فوراً چند لوگوں کو بخار کم ہوئے جیسا رہے گا۔ وہ ویسا نہیں ہے کھاتے ہی وہ کھانے کو ہضم کرنے کے لئے بدن بخار کو ہٹا کر رکھتا یہ ہاضمہ کا کام ہوتے ہی پھر سے بخار آئیگا۔ ایک بات کو سمجھ لیجئے کیا ایک آدمی کو بکار آئے جیپ کڑوا ہوتا ہے تب غذا کی ضرورت نہیں جب غذا منہ کے راستے سے اندر گئے تو وہ بیماری کو بڑھا دیگی کر کے سمجھ لیجئے تو اُس وقتوں میں نہیں لگانا چاہئے لیٹ کے آرام کر لینا چاہئے۔ پیاس لگی تو ہلکی سی گرم کی ہوئی پانی فقط پی لینا چاہئے۔ پانی کو گرم کرنا نہیں چاہئے کیوں گرم نہیں کرنا اس کے متعلق اس کتاب میں پانی کے بارے میں جان کاری آگے چل کر کے معلوم کر لیجئے۔ چولھے میں رکھ کر گرم کے ہوئے پانی کو پانی پیئے جیسا گرم ہوتے ہی پی لینا چاہئے۔ بھوک لگے تو چاول کی گنجی، گہیوں کی گنجی اور قدرتی پھل وغیرہ۔

دس دن سوئیگے کیا بیماری کا نام معلوم نہیں سو تمہارے سے خاموشی سے نہیں رہینگے کیا؟ یہ دل کے تعلق کا ہے۔ ہسپتال میں لئے رہتے وقت میں کی ہسپتال میں رہتے ہیں اور طبیب میں دیتا ہے وہ ہمیں علاج کرتے بھی نہیں کرتے کرتے ہیں کر کے اس طرح کی خیالات ہی تمہاری بیماریوں کو ٹھیک کرتی۔ علاوہ صحیح مونو میں ہم ہی ہماری بیماریوں کا علاج کر کے ٹھیک کرتے ہیں سوا کوئی ایک دو اماترا بھی تمہاری بخاروں کو ٹھیک نہ کرے گی تو اس کتان میں تاڈو پوسی کر کے اسکے بارے میں آپ لوگ پڑھتے وقت میں آپکو اسکے متعلق سے بہت ساری باتیں معلوم ہوگی اس طرح ہر ایک بخار نہیں تھوڑا بڑا ہوتے جائینگے۔ جلدی امراض ناک کے راستوں سے منہ کے راستوں سے، پیچانہ کے راستوں سے بخار کے راستوں سے باہر آنے والے غلاضتوں کو بیماری کے سمجھ کر اُسے علاج کر کے نام سے غلط طریقوں سے غلاضتوں کو بدن کے اندر ٹہرنے کی اجازت دینگے تو آخر کار بدن کرینگا فیصلہ کیا ہے معلوم ان غلاضتوں کو پسینوں کے راستوں سے باہر نکل آئے تو وہ جلد میں رہ کر (چمڑے میں) جلد کی کھجلی، پھوڑے، پھنسیاں اور جلد کو خراب کر کے جلد کی امراض شروع ہو جاتی ہے۔ کب کب آدمی کو جلدی تعلق والی بیماریاں آتے ہیں وہ لوگ غلاضتوں کو ٹھیک طریقے سے باہر نہ نکالے ہوئے بدن کے اندر ہی ٹھہرا کر رکھیں کر کے معنی تو جلدی امراض میں سوریا، ایگزیم، جیسے کوئی ایک جلدی امراض رہے تو بھی مہربانی کر کے بدن میں ٹھہرا ہوا غلاضتوں کو باہر نکال کر جلدی امراض ٹھیک کر سکتے ہیں یہ معلوم نہیں سودا خانہ جا کر دو اماترا کھا کر اور بیرونی لگانے والی لوشن جیسی چیزوں کا استعمال کرینگے تو یہ جلدی امراض ضرور اور بڑھے گی جلدی میں ایک طرف آنے والی غلاظت کو جلدی بیماری سمجھ کر اس جگہ پر ایک دوا لگائیں گے تو اُس جگہ کے اندر پھوڑے سے سوکھ جائینگے مگر آپ کیا کئے ہیں معلوم اس جگہ آنے کا غلاظت کو دوسری جگہ چلے جاؤ کر کے کہہ دے تو بدن میں کسی دوسرے حصے اور جلدی کی امراض کو ٹھیک ہو گیا کر کے

مگر بخار آئے سو آدمی کو ہرگز مت دینا چند ایک کو بہت سالوں سے بخار نہیں آیا کر کے بہت خوش ہو کر بڑائی کرتے رہینگے یہ لوگ یا تندرست سے رہینگے یا بیماری کی بلکل نہیں رہے گی۔ اسے لوگوں کو اچانک آنے والی بہت خطرناک رہے گی تو ہر مرتبہ بخار آنے کے وقت میں کوئی ایک دو اماترا بھی کھائے نہیں سو فقط رہینگے تو ہمارا جسم تندرستی کے ساتھ رہے گی کیونکہ بخار جو ہے بیماری نہیں ہے اُسے علاج بھی نہیں ہے کیونکہ بخار ہی علاج ہے۔ بچوں اور بڑوں کو بخار زیادہ ہوتے وقت میں بدن میں زیادہ ہونے پر درد آ کر آفت ہوتی ہے۔ چند وقتوں میں موت بھی آ جاتی ہے کر کے چند لوگ کوڈر شروع ہو جاتی ہے اسے روکنے کیلئے ایک آسان راستہ ہے بخار آتے وقت میں دماغ کے حصے میں دھم زیادہ ہوئے تو فقط درد آینگا جان کو آفت نہ ہوگا تو بخار کے دنوں میں ایک سفید روئی کا کپڑا لیکر اسے پیشانی کے سائز کے برابر موڑ کر معمولی ٹھنڈا پانی میں بھگو کر پچھڑ کر پیشانی میں باندھنا ہے۔ زیادہ ہونے کے وقت میں وہ کپڑا سوکھ جائیگا سو کھتے ہی پھر سے پانی میں بھگو کر پیشانی کے ویپائیلی زیادہ بڑھے ہوئے بدن کے حصہ میں فقط ویپائیلی زیادہ ہو کر درد اور آفت نہ آتے ہوئے ہم کو ہم بچا سکتے ہیں تو پیشانی میں کسی کو بھی درد نہیں آیا تو مہربانی کر کے کب بخار آئے تو بھی ہم ہمیں اوپر لکھی ہوئی باتوں پر عمل کر کے دو دن گھر میں آرام کر کے دفتر یا اسکول کو چھٹی ڈال کر ہمارے جسم کو ہم ہی ٹھیک کر لینا چاہئے مگر ہم میں سے چند لوگ تین روز گھر میں رہنا کیا مجھے زیادہ کام لے کر کے کہتے ہیں۔ اچھی طرح سے سوچ کر دیکھیں آپ کو بخار آ کر بہت سارے ٹسٹ کرنے کے بعد آپ کو نائی فاد بخار آ گیا ہے۔ اڈمیٹ ہو کے ہسپتال میں علاج کروا لینا ہے کر کے کہہ تو فقط پندرہ دن آرام کرتے ہیں نا ایک بیماری کو نام رکھ کر پھول رکھ کر (پٹو) ٹیکہ رکھ کر بناؤ سنگھار کرینگے تو ہی 10 دن سوئیگے۔

ایک مقررہ دنوں میں چاول ختم ہو گئے تو یہ کیڑے کو غذا نہیں ملا تو یہ کیڑے تمام مرجائینگے۔ مر گئے سو تمام کیڑوں کا بدن اس بوتل میں رہنے والی (پنجا بودنگل) بدلا کر چند دنوں کے بعد بہت ساری (پوڈا کئی) دیکھنے میں آئینگے یہ (پوڈا کئی) کہاں سے آیا مرے ہوئے ونڈوں سے پیدا ہوا سو ایک جان ہی (پوڈا کئی)۔ تو اس بوتل میں (پوڈا کئی) خراب ہو گیا تو

جینے کیلئے شروع ہو جاتی ہے تو ونڈ و دان وہ (پوڈا کئی) رہنے کیلئے نہیں ہوا یہ (پوڈا کئی) کیڑوں کو کھانا شروع کرینگے۔ ونڈ و دان ختم ہونے بعد (پوڈا کئی) بہت چھوٹا کیڑے پیدا ہونگے۔ اس طرح چند سالوں بعد وہ بوتل میں ہمارے آنکھوں کو کچھ بھی معلوم نہیں ہوگا۔ اس طرح چھوٹی ہو کر چھوٹی ہو کر ایک مقررہ دنوں میں خالی بوتل ہم دیکھیں گے۔ یہی ہے دنیا میں رہتا سو۔ کچھ بھی نہیں سو جگہ سے سارے چیزوں بھی پیدا ہوتے ہیں پھر سے کچھ بھی نہیں سو ہو جاتا ہے اسے اچھی طرح سمجھ گئے تو کینسر، ایڈز جیسی بیماریوں کا کارن (وجوہات) اور اُسے ٹھیک کر نیکا راستے بھی ہم جان لے سکتے ہیں۔ ہمارے جسم میں چربی کا ڈالا اسی طرح ہمارے جسم میں کون سے راستے سے بھی غلاظت کو باہر نکالنے کیلئے نہیں ہونے کے وقت میں ایک جگہ پھنس کر دیگا۔ یہ غلاظت پھر سے خراب ہو کر اُس غلاظت کو کھانے کیلئے چند جرائم کا جان کاری حاصل کر کے یہ خطرناک جرائم اسکی وجہ سے بدن میں بیماریاں پیدا ہونگے کر کے کہیں گے غلاظت کو کھانے کیلئے ایک جرائم پیدا ہوا تو وہ جرائم کو کھاتے ہی وہ مرجائیں گی۔ اس طرح غلاظتوں کو کھانے کیلئے جرائم پیدا ہو کے وہ جرائمیں غلاظتوں کھا کر پھر بعد میں جرائم پیدا ہو کے اُس جگہ کچھ بھی نہیں سورا جائیگا۔ اس طرح کینسر کا ڈالا تیار ہونے پر اس کتاب کو پوری طرح سے پڑھ کر اس کے اندر کی باتیں تمام اور طریقوں کو ٹھیک طریقے استعمال کریں گے تو وہ غلاظتیں ہمارے جسم کو چھوڑ کر نکل کر کینسر۔ ایڈز جیسی بیماریوں سے ہم علاج کر کے ٹھیک کر سکتے ہیں۔ تمام تعریفیں اللہ کے لئے ہیں۔

سمجھ کر اُس دوا کو دوسری کسی جگہ آیا سو وہ جلدی بیمار کو استعمال کرینگے اس طرح جلد میں ہر ایک جگہ اس طرح دواؤں کو لگاتے رہینگے۔ بہت جلدی یہ بیماری پھیل کر بڑی بیماریاں آئیں گی آخر کار جلد میں آنے والے غلاظت اندر داخل کرنے کے لئے کوئی بھی علاج کرینگے تو وہ چیز اندر رہ کر اس سے بھی بڑھ کر بڑھا ہو جائیگا۔ جلدی امراض والے تمام کو بھی قبض رہے گا تو جلدی امراض کو بدن کی غلاظتوں کو باہر کر ائینگے تو ہی ٹھیک ہوگی۔

جان لیوا بیماریاں سرطان، ایڈز

اس طرح بدن میں بھیک کر دینے والا غلاظت کسی طرح سے بھی باہر نہ جانے پر ہم دوا علاج کے نام سے رکھنے سے آخر کار وہ غلاظتوں کی جان لیوا بیماریاں جیسے کینسر (سرطان) اور ایڈز جیسے بیماریاں آ جاتے ہیں تو وہ بیماریاں آنے کے بعد کارن معلوم نہیں کر کے بولتے ہیں۔ چھینک، ناک بہنا، سردی، قہی، پیچانہ، بخار اس طرح کی بیماریوں کون کون علاج کے نام سے دوا، استعمال کرتے ہیں، یہی ہے کینسر اور ایڈز کے کارن ہے۔ ایک ششے کی بوتل میں چاول کو آدھا حصہ لیکر اچھی طرح ہوا اندر داخل نہ ہوئے جیسا بند کر کے اُسے جانچ کر کے دیکھیں چند مہینوں کے بعد چاول خراب ہو کر اچانک ایک روز اُس میں چند کیڑے نظر آئینگے۔ آنکھ، کان، ناک کتکے ایک نئی جان جیسا کیڑے کس طرح آیا یعنی کی چاول خراب ہوتے وقت وہ خراب ہوئے سو چاول کو کھانے کیلئے قدرتی سے ایک جان کو خدا اس جگہ پیدا کرتا ہے چاول کو ضرورت کیلئے (پنجا بودنگل) رہتے وقت اس جگہ چاول اچھی طرح سے دیتا ہے چاول خراب ہو کر اس بوتل میں رہنا والا (پنجا بودنگل) اسکا (تمنی) بدل کرتے وقت ایک مقررہ (پنجا بودنگل) کیڑے واں جان سے رہنے کیلئے (پنجا بودم) پیدا کرتے ہیں اس وقت میں کچھ بھی نہیں سو ایک جگہ ایک چند زیادہ جان نظر آتے ہیں۔ یہ کیڑے اس چاول کو کھاتے ہیں۔ کیڑے کو تیار کیا ہوا چاول تو مگر کیڑے چاول کو غذا کی طرح کھاتے ہیں۔ اس طرح کیڑے تمام بہت پیدا ہو کر یہ تمام (انٹی پیروک) ہو جاتی ہے۔

دوا کو اتنا ہی بیماری جراثیموں کو چند (پیرالس) کر کے بچے کے بدن میں بھیجنے کے واسطے تو رکاوٹ سوئی نام ہے۔ تو رکاوٹ سوئی میں بہت سے رقم رہتے ہیں ایک چند رکاوٹ کی سوئیاں زندہ جراثیم کو داخل کر دینے کے واسطے سوئی بولے تو دوا مائٹرا نہیں رہے گا بیماریوں کی جراثیم ہی رہے گی کر کے سمجھ لیجئے تعجب ہوگا بیماریوں کی جراثیمیں بدن میں داخل کرئیں تو اسے رکاوٹ کی سوئی کر کے کیسے نام رکھے جائیں گے۔ پیدا ہوا سوچ کو اب پتہ یا اے، بی، سی، ڈی، معلوم نہیں میں ایک آدمی ہوں کر کے بچہ کو نہیں معلوم ہوتا۔ لڑکا یا لڑکی کر کے بھی بچہ معلوم نہیں کرتا اس طرح کی ایک بچہ پیدا کر کے دن بھی رکاوٹ کی سوئی کے نام سے بیماری کی جراثیم کو بدن کے اندر داخل کر دینا کیا ہمت سے کر کے پوچھتے تو انسان کے بدن سب کو ایک عقل رہتا ہے کونسا ایک بیماری کی جراثیم بدن کے اندر داخل ہوئے تو وہ اچھا جراثیم یا بدن کو بیماری پیدا کرنے والا خراب جراثیم کی کر کے جانچ کر کے دیکھے گا اچھے جراثیم ہزاروں کی تعداد میں رہتے ہیں ان جراثیم کو ہمارا بدن کچھ بھی نہیں کریگا بدن کو بیماری لائیگا۔ خراب کرنے والا بیماری کی جراثیموں کو دیکھ کر لیگے بدن میں رہنے کا تھائی مس سُرابی، گوٹ کلیجی اور پھپھے، ہڈیوں، گردے اور بہت سارے اعضاؤں اور بہت سے سُرابیوں ایک جگہ جمع ہو کر جان کاری کر کے یہ بیماری کی جراثیم کو مارنے کیلئے کس طرح کی دوا چاہئے کر کے سوچ کر وہ دوا کو تیار کرنے کیلئے ضرورت کے چیزیں کس طرح ملانا کر کے جانکاری کر کے دیکھے گا یعنی کے فارمولا تیار کریگا۔ فارمولا کر کے بولے تو کیا ہے معلوم ہمارے گھر میں ایک رسم کا سالن پکانے کے لئے کون کوئی چیزیں کتنی مقدار میں ملا کر کس طرح گرم کر کے پکائے کر کے ایک عقل کی ضرورت ہے نا وہ فارمولا معلوم نہیں سو آدمی کو رسم پکانا نہیں سکتے۔ اسی طرح بدن میں اعضاؤں کی جان کاری کرنے والے علاج کرنے والے طبیب اپنی طرف سے جانکاری کر کے فارمولا کو لکھ کر وہ فارمولا کو ضرورت کے مطابق ضروری چیزوں کو، خون جیسے جگہ میں جا کر اٹھا کے لا کر اُسے برابر ملا کر دوا تیار کر کے وہ دوا کو بیماری کی جراثیم کے اوپر پہنچا کر بیماری کی جراثیم کو ختم کر دیتی ہے۔

یعنی کہ ایک روڈ میں کتا مکر پڑا ہے تو چند روز بعد اُس کتے کے اوپر ہزاروں کیڑے چرتے دیکھنے میں آئیگی یہ کیڑے دو کو میٹر دور میں رہتا سو جنگل کے حصے سے وہ جگہ میں ایک کتا مر گیا ہے۔ آؤ ہم جا کر وہاں کھائینگے اس طرح سوچ کر نکل کر آیا ہے کیا۔ کتا ایک جان مرتے ہی وہ بہت جان جیسا بچھڑ کر کیرے جیسا کتا کھاتا ہے اب اسکو تماشا دیکھنے والا ایک آدمی (پوڈاکل) کیڑے کتے کو مار کے کھاتا کر کے بولے تو لطیفہ جیسی دل لگی کی بات ہوگی ہے نا؟ اسی طرح ہی دنیا کی ادویات ہمارے جسم میں ایک جراثیم نظر آئے تو اسے فقط میکروس کو پا کے ذریعے دیکھ کر اسکے جان کاری کر کے اس جراثیم کے ذریعہ سے ہی ہمارے جسم میں بیماری آگئی ہے کر کے بولتے ہیں۔ غلاضتوں کو کھانے کیلئے ایک جراثیم آتا ہے اسے کچھ بھی نہ کرتے ہوئے اب ہمارے جسم میں نئی غلاضتیں نہ بھیجتے ہوئے جراثیموں کو باہر کرنے کے لئے قدرتی طریقے سے چند کمالات کرئیں تو وہ جراثیم مر جائینگے کر کے ہم سوچ کر اسکے بعد کونسا ایک مائٹرا دوا بھی نہیں سو جان لیو یا بیماریاں ٹھیک کئے جائینگے کر کے سوچ کر رکھ لیں۔ اب تک ہم دیکھے سو میں ایک بات سمجھ گئے بدن کبھی بھی بیماریوں کو تیار کرتا نہیں ہمارے میں رہتا سو غلاضتیں باہر نکالنے کے واسطے ہم بدن کی کوشش کرتے وقت اُسے بیمار کر کے مدد را چھاب کر اُسے ہم دیکھتے سو علاج فقط ہی بیماری کر کے سمجھ کر اب ہماری بدن کو مدد کر کے ہم بہت تندرست رکھنے کیلئے سیکھ لیگے۔ جیسے گے تندرستی کے ساتھ۔

رکاوٹ سوئی (تاڈوپو اووسی)

رکاوٹ سوئی سُنے نہیں سولوگ ہی نہیں۔ پیدا ہوتے سوچ کر پیدائش کے دن ہی رکاوٹ سوئی ڈالتے ہیں۔ رکاوٹ سوئی میں کیا ہوگی؟ رکاوٹ کی سوئی میں ایک مقرر بیماری کو رکاوٹ سوئی کر کے وہ بیماری کی جراثیم کو مارنے کی ایک دوا ہوگی کر کے ہم سمجھ لے کر رہتے ہیں مگر ایسا نہیں رکاوٹ سوئی میں بیماری کی جراثیم ہی رہے گی سو اب بیماری کی جراثیم کو مارنے کیلئے کوئی دوا نہ ہوگی۔ مائٹرا نہ ہوگی یہ بات ہم میں کتنے لوگوں کو معلوم؟ مثال کیلئے پولیو قطرہ، دوا کے معنی پولیو وائرس کو زندہ بچہ کو بھیجنے کا ایک طریقہ ہی ہے پولیو رکاوٹ قطرہ۔

اس سے ہمیں یہ بات معلوم ہوئی کہ بیماری کے جراثیم سے بدن کو بیماری نہیں آتی۔ ہمارے جسم کے خون میں ایک چیز خراب ہوگئی یا نہیں رہا یا کی رہی یا خون کی مقدار کم ہو تو دل خراب ہو گیا ہو، یا بدن کا عقل خراب ہو گیا ہو تو یہی ہم کو بیماری آئیگی۔

اسلئے بیماری کے جراثیموں سے کوئی ایک بیماری بھی نہیں آتی تو اسکے بدن میں یہ پانچ باتیں ڈھنگ سے رہتا ہے۔ کسی کو بیماری کے جراثیم سے بیماری آگئی ہو تو پانچ باتیں ایک یا دو یا بہت باتیں خراب ہوگئی کر کے معنی ہوتا ہے۔

بیماری کے جراثیم سے ہی بیماری آتی ہے کر کے ہم نہیں مان سکتے کیونکہ بیماری کے جراثیموں سے ہی بیماری آتی ہے تو علاج کرنے والے طبیبوں کو یہ زیادہ بیماری آنا چاہئے کیونکہ وہ لوگ ہی روزانہ ہسپتالوں میں بہت سارے بیماری کے جراثیموں سے مارے ہوئے بیمار لوگوں کو دیکھتے ہیں، ان کے بدن کے اندر سے آنیوالے ہواؤں کے ذریعے سے، ان لوگوں کو چھونے سے جراثیم پھیلنے ہیں۔ کیوں علاج کرنے والوں کو فقط وہ بیماری نہیں آتی۔ بیماری کے جراثیم سے ہی بیماری آتی ہے، تو ایک گاؤں میں رہنے والے تمام لوگوں کو بھی ایک ہی بیماری آتا ہے۔ مگر تمہارے گھر میں دس افراد ہیں تو آٹھ لوگوں کو بیماری ہوگی اور دو لوگوں کو فقط کیوں نہیں آیا، ذرا سوچ کر دیکھیں تو وہ دونوں کو یہ پانچ چیزیں بھی ڈھنگ سے ہوگی اس لئے دنیا میں رہنے والے بہت سے قسم کے بیماری کے جراثیموں کے بارے میں سمجھ کر ایک نام رکھ کر ان بیماری کے جراثیموں کو بڑھانے کا چھوڑ کر ہمارے بدن میں پانچ باتوں کو کس طرح رکھنا کر کے چھوٹی سی راز کی باتوں کو سمجھ کر اسے ٹھیک کرادیں گے تو بیماری کے جراثیم سے کوئی بھی بیماری نہیں آئیگی۔

بیماری کے جراثیم کیا ہے۔ وہ وہ کس شکل میں ہے، کیا ساز میں رہیگی کر کے معلوم کئے بغیر بیماری کے جراثیم کو دیکھ کر ڈریں گے۔ بہت سے جراثیم ہمارے آنکھوں کو نظر نہیں آئیگی۔ ابھی تک کوئی بھی مائکروسکوپ (Microscope) کے ذریعے سے بھی نہیں دیکھ سکے۔ ہمارے سانس لینے والی ہوا میں بہت سے کروڑوں بیماری کے جراثیم ہمیشہ رہتے ہیں۔ ایک ایک سکند بھی

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

اس طرح دنیا میں رہنے والے سارے انسان قدرت سے پیدائشی بیماری کے جراثیموں کو مارنے کی صلاحیت سے دنیا میں رکاوٹ کی سوئی لگاتے ہیں، جو بیماری کے جراثیموں کو مار کر سکھا دیتی ہے۔ اس طرح پیدا ہونے والے بچوں کو یہی بیماری کے جراثیم کی پہچان کروا کر اسے مارنے کی طاقت کو رکاوٹ کی سوئی کے نام سے بدن کے اندر داخل کر دیتے ہیں۔



رکاوٹ کی سوئی میں بیماری کے جراثیم ہی ہے کرنے کی کیفیت اور وہی جراثیم کو مار دیتی ہے کر کے دنیا میں رہنے والے ہر علاج کرنے والے طبیب سے پوچھینگے تو بھی بتائیگی۔ یہ ہم لوگوں میں سے کتنے لوگوں کو معلوم ہے۔ یہ بھی معلوم کئے بغیر ہمارے بدن کے بارے میں اور دوا خانوں کے بارے میں کیا معلوم ہو سکتا ہے۔

رکاوٹ کی سوئی صرف پیدائشی بچوں کو ہی دی جاتی ہے۔ 20 سال اور 50 سال کے عمر والوں کو یہ سوئی نہیں ڈالتے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ پیدائشی بچوں کے بدن میں 5 باتیں ڈھنگ سے ہوگی۔ عمر بڑھتے بڑھتے ہمارے بُری عادتوں سے وہ پانچ باتوں میں ایک یا دو خراب ہو جاتے ہیں۔ ہمارے بدن میں پانچ باتیں ڈھنگ سے رہتے وقت ہی ایک بیماری کے جراثیم بدن کو مار دیتی ہے، تو پیدائشی بچوں کو کیا ہے کر کے جان کاری کر لیں۔

پیدائشی بچوں کو رکاوٹ کی سوئی دینے وقت وہ بدن میں بیماری کے جراثیم کو ختم کر دیتی ہے، مگر 20 سال اور 50 سال کے عمر والوں کو بیماری کے جراثیم کے ذریعے، چکن کنیا، مٹن کنیا جیسی بیماریاں پیدا ہوتی ہے، ایسا کیوں کر کے سوچنا چاہئے۔

انسان کے جسم میں بیماری کے جراثیم کو ختم کرنے کی طاقت اگر ہوتی تو کیوں چکن کنیا جیسی بیماری کے جراثیم آتی ہے کر کے تمہارے دل میں شک پیدا ہوگا۔ اسکی وجہ چھوٹی عمر میں پانچ باتیں ڈھنگ سے ہوتے ہیں۔ اب پانچ باتوں میں ایک یا دو ڈھنگ سے نہیں ہے تو ایک آدمی کو بیماری نہیں آتی۔ ہمارے بدن میں کوئی ایک کی کمی بیشی کی وجہ سے وہ دوا تیار کر نیکی طریقوں میں پریشانی کی وجہ سے

وہ بیماری کے جراثیموں کو مارنے نہیں ہوا تو ہمارا جسم ڈگمگاتا ہے۔ غلطی بیماری کے جراثیم کی نہیں ہے۔ ہمارے جسم میں چند باتیں ہیں سمجھ کر اُسے کس طرح ٹھیک کریں کر کے جانکاری کرینگے تو ہم بیماری کو دیکھ کر ڈرنے کی ضرورت نہیں۔

بدن کو ماں سمجھ کر خون کو چو لھے خانہ سمجھ کر سالن کو ایک بیماری کی جراثیم کی دوا سمجھ کر باورچی خانہ میں سالن کیلئے ضروری چیزوں میں ایک چیز خراب ہوئے تو اُسے سالن پکا کر پی نہیں سکتے، اسی طرح کسی بیماری کے جراثیم بدن میں داخل ہوتے وقت اُسے ختم کرنے کیلئے ضرورت کا ایک چیز ہمارے خون میں خراب ہو کر رہیں تو وہ دوا ٹھیک سے کام نہیں کریگی۔ اسی وجہ سے ہم کو وہ بیماری کے جراثیموں کو مارنے نہیں ہونے پر بیماری آتی ہے۔ یہ پہلا سبب ہے۔

اب بتائیے بیماری کے جراثیموں سے بیمار آئی یا خون میں ایک چیز کی کمی کی وجہ سے بیماری آئی۔ ہمارا علاج کوالٹی (Quality) کی کمی کی وجہ سے اور چیزوں کی کوالٹی ٹھیک کرنا کس طرح کر کے ہم آپ کو سکھلا دیں گے تو اب ہمیں بیماری کے جراثیموں کو مارنے کیلئے دوا مائرا کھانے کی ضرورت نہیں۔ دوسرا سبب۔ ایک وقت پکانے کے روم میں سالن تیار کرنے کیلئے ایک چیز کے بغیر تیار کریں تو اُسے کوئی بھی استعمال نہیں کریں گے اسی طرح خون ایک مقرر بیماری کی جراثیم کو مارنے کی ضرورت آئی نہیں یا کمی رہی تو ہمارے جسم سے وہ مقرر کیا ہوا۔ دوا کو تیار کرنے میں دقت ہوتی ہے تو جراثیموں کو مارنے کیلئے نہیں ہوا تو بیماری آتی ہے۔ اب بولئے بیماری کے جراثیم سے بیماری آیا؟ ہمارے اس علاج میں خون میں نہیں سو چیز رکھنے بھی اور کم چیزوں کو برابر کرنے کیلئے بھی چند آسان طریقے ہیں اسکو ہم سیکھ کر سمجھ کر ڈھنگ سے رکھ کر عمل کریں تو بیماری کے جراثیموں سے چھٹکارا ملکر ہمارے بدن کو بچا سکتے ہیں۔

تیسرا سبب۔ ہر ایک آدمی کے بدن میں عمر کے حساب سے اونچائی، وزن خون میں ایک مقدار 4 یا 5 لیٹر رہتی ہے۔ ہمارے جسم میں رہنے والے خون کی مقدار برابر رہنا چاہئے اسکے ناپ تول میں کمی ہوتے وقت بیماری کے جراثیم کو سامنے والا ہمارا جلوس نکالے گا تو خون کے مقدار کے کمی کی وجہ سے ہی بیماریاں آتی ہے بیماری کے جراثیم سے نہیں کر کے سمجھ کر خون کی مقدار کو برابر رکھنے کیلئے ہم علاج کو سیکھنے والے ہیں تو ہم بیماریوں سے چھٹکارا پاسکتے ہیں۔

چوتھا سبب۔ ہمارا دل خراب ہو گیا تو بیماری کے جراثیم کو مار نہیں سکتے۔ ہمارا دل اور بدن کو بہت گہرا تعلق ہے۔ ہمارا دل جو سوچتا ہے وہ بدن کرتا ہے۔ ایک بدن کو بیماری کے جراثیم کے ذریعے بخارا آتا ہے تو دل ہمکو بیماری آگئی ہے جیسا ڈر ہوتا ہے۔ یہ بیماری دوا مائرا ہی سے ٹھیک ہوگا کر کے سوچیں گے تو بدن آپ کی بیماری کو ٹھیک نہ کریگی۔ میرا بدن کو عقل ہے، وہ ضرور ٹھیک کریگا کر کے ڈرے بغیر ہمت سے رہینگے تو بدن ہمارا بیماری کو ٹھیک کریگا۔ آپ دیکھتے ہو گئے بہت سے لوگ بہت سی بیماریوں کو کوئی علاج نہیں کریں گے، مگر تندرستی کے ساتھ رہیں گے۔ اسکا سبب اگلے دل کی ہمت ہی ہے۔

دل ہی ہمارے بدن میں بہت سارے اعضاؤں کو حرکت دیتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک غذا کو خوشی سے بیٹھ کر کھانے کے بعد اُس غذا میں چھپکلی گرنی کر کے معلوم ہوا تو دوسرا لمحہ ہی قہی ہوتا ہے۔ غذا کا ہاضمہ ہونے والا پیٹ میں اب قہی کیوں ہوا۔ اس سے معلوم کر لینا چاہئے کہ دل چاہے تو ہضم کرنے والا پیٹ روک کر قہی ہوگا۔ اسلئے دل میں ایک بیماری آتے ہی ڈر ہوا تو وہ بیماری کو بدن ٹھیک نہیں کریگا۔ یہ چارواں سبب ہے۔

ہمارے بدن میں عقل ہوتا ہے وہی بیماری کے جراثیم کو مار دیتا ہے وہ عقل بھی خراب ہونے کی وجہ ہے۔ وہ خراب ہوتے وقت ہمکو بیماری کے جراثیم سے بیماری آینگی۔ یہ پانچواں سبب ہے۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

ایک وقت میں اک ماں سمجھتی ہے کہ میرا عقل سے ہی میں اپنے بچے کو جنم دی ہوں تو اس ماں سے ایک سوال پوچھئے کہ بدن کی تمام اعضاء چھڑا کر رکھنے کو نشان لگا سکتے ہیں؟ نہیں لگا سکتے کر کے بولیں گے۔ جب بدن کے اعضاء تمام بھی تفصیل سے معلوم کئے بغیر، ماں غذا کے ذریعہ سے تمام بدن کے اعضاء بھی ٹھیک سے رقی ہے کر کے ایک بچے کو کس طرح جنم دے سکتی ہے؟

اسکے ذریعہ سے یہ باتیں معلوم ہوتی ہیں کہ ماں کا کام صرف غذا کو کھانا ہے۔ غذا بچے کی شکل میں بدلنے کا کام بدن کا کام ہے، M.B.S. پڑھ کر اوپر سے چار Ph.D. لئے ہوئے ایک ماں، بے علم ماں بھی جنم دینے والے بچے دونوں بھی ایک جیسا ہوتا ہے، اسکے ذریعہ سے بھی یہ باتیں معلوم ہوتی ہیں کہ ہمارے دماغ کو کتابیں، انٹرنٹ اور تجربہ کے ذریعے ملنے والے عقل جتنا بھی ملے وہ الگ ہی ہے۔ بدن کی عقل پیدا ہونے سے لیکر موت تک عقلند صوفی جیسا ہی رہیگا۔ ہمارا عقل چند اوقات میں عقلند اور چند اوقات میں بیوقوفوں جیسا رہیگا۔



غذا، آنکھ، کان، ناک، منہ جیسے اعضاء کے ساتھ بچے جیسے جنم دینے کی اک جسم کتنا بڑا صوفی کر کے تھوڑا سوچ کر دیکھیں۔ دنیا میں ایک مشین کو جانکاری کر کے دیکھیں ہیں؟ غذا کو اس مشین میں ایک جگہ بھیجیں تو دوسری جگہ مرد بچے یا عورت بچی باہر آئے! ایسی مشین دنیا میں ہے؟ اگر جانکاری کر کے ہے تو انکو نوبل پرائز (انعام) ملیگا اس مشین کو آج تک کوئی دیکھے ہیں؟ آپ نہیں کر کے بولیں گے۔ مگر میں دیکھا ہوں کہ بچے جنم دینے والی مائیں بھی مشین ہی تو ہیں۔ بچے جنم دینے والی ماؤں کو آپ لوگ آئینہ میں دیکھ کر خود ہی انعام دے دیجئے۔ ذرا سوچ کر دیکھئے غذا کو آنکھ، کان، ناک، منہ، گردے جیسی بدن کے اعضاء کے ساتھ سارا بچے جیسا پیدا کر کے دینے کا کتنا بڑا صوفی آدمی ہے عقل مند۔ دماغ والا، کتنا قوت والا ہے اس بدن میں۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

ہم سانس چھوڑنے کی ہوا کے ذریعے کروڑوں حساب سے بیماری کے جراثیم ہمارے جسم میں جا کر باہر بھیجتے ہیں۔ اسلئے مہربانی کر کے بیماری کے جراثیم کو دیکھ کر مت ڈریں۔ ایک آدمی کو اوپر لکھے گئے پانچ باتیں بھی ٹھیک سے رہیگا تو انکو بیماری کے جراثیم کے ذریعے کوئی بیماری بھی نہیں آئیگی۔ اگر بخار آئے تو کیا کرنا چاہئے کر کے اس کتاب میں تفصیل سے بتلا دئے گئے، وہ فقط سمجھ کر عمل میں لائینگے تو کوئی دوا مائرا اور علاج کرنے والے لطیب کی ضرورت نہ پڑھتے ہوئے ہم بیماری کے جراثیموں سے جیت سکتے ہیں۔ اس طرح رکاوٹ کی سوئی میں بیماری کے جراثیم ہی رہیں گی۔ پیدائشی بچوں کو رکاوٹ کی سوئی میں کا دودھ ہی ہے۔ ایک ماں اسکی زندگی میں اور اُسکے خاندان میں ہونے والے تمام بیماریاں بھی کس طرح ٹھیک کرے، یہ راز کے فارمولہ کو ماں کے دودھ کے راستے سے بچے کو سکھا دیتی ہے۔ پیدائشی بچے 3 سے 6 مہینے تک فقط ماں کا دودھ دیکر دوسرا کوئی رکاوٹ کی سوئی، دوا، مائرا، مچون نہ دیکر پرورش کریں تو دنیا میں ہی بیماری کا سامنا کرنے والا وہ بچے جیسا دوسرا بچہ نہ رہیگا۔

اس طرح پیدا ہوئے بچے کو رکاوٹ کی سوئی کے نام سے ایک بیماری کے جراثیم کو اندر داخل کرتے وقت وہ بچے کی ماں کے دودھ سے ہی آئیوا لے کروڑوں کے حساب سے عقل کو جمع نہ کرتے ہوئے یہ رکاوٹ کی سوئی میں اندر ہو نیوالے جراثیموں کو دیکھ کر، ڈر کر اس کے خلاف علاج کرنے کیلئے کام کرنا شروع کرتے ہیں۔ اسلئے رکاوٹ کی سوئی صرف اُس بیماری کی حفاظت کرے گی مگر کوئی دوسری بیماری آتے وقت ڈرنا شروع کر دیتی ہے۔ تو بچوں میں بیماری کا سامنا کر نیوالی طاقت کو کم کر نیکی سوانہیں بڑھائے گی۔ رکاوٹ کی سوئی کیا ہے؟ یہ کس طرح شروع ہوا۔ بہت سوسالوں سے یہ رکاوٹ کی سوئی کون کونسے دیشوں میں استعمال کرتے رہے کون کونسے دیشوں میں کتنے لوگوں کی جانیں گئیں؟ رکاوٹ کی سوئی کو روکنے کیلئے اس سے تعلق رکھنے والے رائل کمیشن آف انڈیا جیسا ایک ٹھکانا کب شروع کیا گیا؟ اب

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

رکاوٹ کی سوئی کی حالت کیا ہے؟ رکاوٹ کی سوئی ایک بے ضرورت قدرتی علاج کر کے مکمل واہن ایتا کی لکھی ہوئی کتاب کو مہربانی کر کے پڑھ کر دیکھیں۔ اُس میں پہلے 200 صفحات میں رکاوٹ کی سوئی کے بارے میں تفصیل سے بتایا گیا ہے۔

رکاوٹ کی سوئی جو بیماری کے جراثیم کو بدن میں بھیجنے کا ایک وقت، بدن کے جراثیم کو دیکھ کر دوسرے ہی لمحہ، ہیلپر، ہکلر، سپر سٹر، میموری جیسے چار کاموں کو کرے گی۔ ہیلپر بولے تو بلغم۔ پہلے بلغم کو تیار کر کے اُس بیماری کے جراثیم کو بلغم کے ذریعہ باہر نکالے گی۔ بلغم بیماری کے جراثیم کو باہر نکالنے کی ایک سواری ہے۔ اسلئے پانی بدل کر پینے سے بلغم ہو جاتی ہے۔ یہ کیوں کر کے پانی پینے کے طریقے کے نام سے اس کتاب کو تفصیل سے پڑھ چکے ہیں۔ ایک بیماری کے جراثیم کو ہیلپر جیسی بلغم کو باہر نکالنے کے بعد بدن کو تسلی کر لیتی ہے۔

ایک چند بیماری کے جراثیم بلغم کو باہر نہ نکالنے پر بلغم کو کھینچتے ہوئے بدن میں جانے کیلئے شروع کر دیں گی۔ جب ہکلر جیسی ایک دوا کو ہمارا بدن تیار کر کے اُن بیماری کے جراثیم کو مار دیتی ہے۔ یہ دوا ایک پروٹین ہوگی۔ یہ دوا بیماری کے جراثیم کو مارے ہوئے تمام بدن ہکلر جیسی دوا کو مارینگے۔ تو سپر سٹر جیسی دوا کو بدن تیار کرتی ہے۔ یہ دوا ہکلر جیسی دوا کی طاقت کو کمزور کر دیتی ہے۔ اس طرح بلغم بیماری کے جراثیم کو مارنے کی دوا، اور دوا کو تسلی دے گی۔ دوا جیسی 3 دوائیں بھیج کر چارویں جیسی ہمارے بدن کے سیٹوں میں ایک بیماری کے جراثیم کو دیکھا۔ وہ جس کی طاقت کو مارنے کیلئے میں ان دواؤں کو بھیجا۔ اُسکے ذریعے سے وہ جراثیم مر گئے۔ سکس (Saxes) جیسا فارمولا کو درج کر کے میموری جیسی عقل۔ اس طرح ایک ایک بیماری کے جراثیم بھی بدن میں جاتے وقت اُن چار دفعہ میں چار قسم سے ہمارے بدن کے عقل کام کر کے جراثیموں کو مارتی ہے۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینکے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

گھٹنوں کا درد

گھٹنے اور پیر کے بیماریاں کیا ہیں؟ تو ہیلپر، لمر جیسی دواؤں کو کر سپر سٹر جیسی دوا کو ہم نہیں بھیجتے تو یہ لمر جیسی دوا بیماری کے جراثیم کو مارنے کے بعد ہمارے پیر اور گھٹنے کو مارنا شروع کر دیتی ہے۔ یہی رومیٹائڈ آرٹرائٹس جیسی بیماری ہوگی۔ ایک بدن میں اُوپر بتائے ہوئے پانچ باتیں ٹھیک سے رہے تو یہ R.A. بیماری نہیں آئیگی۔ ایک وقت آگئی تو یہ پانچوں کو بھی ٹھیک کرنے کے ذریعے ہمارا بدن سپر سٹر جیسی دوا کو جب بھیجیں گے تب وہ بیماری ٹھیک ہوگی۔ اسلئے بدن میں ہماری پانچ باتیں بھی ٹھیک رہا تو بیماری کے جراثیموں کے ذریعہ دنیا میں رہنے والے ہر آدمی کو کوئی بیماری نہیں آئیگی سمجھ کر بیماری کے جراثیم کے بارے میں جانکاری کر کے ہمارے اوقات کو برباد کرنے کا چھوڑ کر ہمارے بدن کے پانچ باتوں کو ٹھیک سے رکھ لے کر سیکھنے کے ذریعہ سے ہم تندرستی کے ساتھ جی سکیں گے۔

ہماری بدن صحت مند ترین طیب ہے

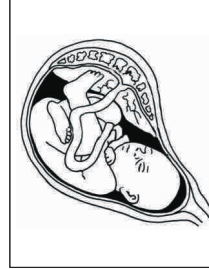
ہم ایک ماں کے جنم کی ہوئی بچے۔ دنیا کے تمام آدمی ایک ماں کے پیٹ سے پیدا ہوئے ہیں۔ ایک ماں کس طرح بچے کو جنم دیتی ہے؟ منہ کے ذریعہ غذا کھاتے ہیں، وہ اندر جا کر آنکھ، ناک، کان، منہ جیسی بدن کے اعضاء بد لکڑیاں سارا بچہ باہر آتا ہے۔ غذا کو بچہ جیسا بدلایا ہوا، ماں کے عقل یا ماں کے بدن کے عقل ہے کہ سوال اٹھا تو اس کا جواب کیا ہے؟ یہ ماں کا عقل نہیں ہے۔ ماں کے بدن کا عقل ہی ہے۔ ہم بہت سے کتابیں پڑھنے کے ذریعے سے تجربہ کے ذریعے سے ملتی ہے ہماری عقل۔ پیدا ہوتے وقت ہمارے بدن میں رہنے والا عقل (بدن کا عقل) پہلے ہم عقل کو دو طرح سے دیکھتا ہے بدن کا عقل الگ۔ ہمارا تجربہ کا عقل الگ۔ کوئی ماں بھی غذا، بچہ جیسا بدلادہ میرا عقل کر کے بول سکتی ہے؟ نہیں، بدن کے عقل کے ذریعہ سے ہی غذا بچہ کی شکل میں بدلتا ہے۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینکے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

ہم پکوان کے روم میں جا کر میتھی، چاول، گیہوں، جیسی چیزوں کو لیکر اڈلی، چیلے، پونگل جیسی غذائیں کئے جیسا ہمارا بدن کرتا ہے۔

رحم کے تھیلی میں بچہ کس طرح تیار ہوتا ہے ؟

تمہارے گھر کے پکوان خانے میں گیہوں کا آٹا خراب ہو گیا تو اُس سے چپاتی (روٹی) کوئی کھائے گا؟ یہ خراب ہوا چپاتی تیار کرنے کا سبب چپاتی کی کمزوری ہے یا چپاتی بنایا ہوا آدی کی کمزوری ہے یا پکوان کے روم میں کمی یا گیہوں کے آٹے میں کمی ہے۔ ہم چپاتی میں جان کاری کریں تو معلوم نہیں ہوگا؟ پکوان کے روم کے گیہوں کے آٹے کے بارے میں دینے کے ذریعہ سے یا کوالٹی (Quality) بڑھانے سے ہم چپاتی کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔



اسی طرح حمل کے دنوں میں ایک ماں کے خون میں ایک چیز مثال کے طور پر کیشیم خراب ہو کر رہے تو اس کو لیکر رحم کے تھیلی میں ایک بچہ کے بدن کے اعضاء کو تیار کرتے وقت، بچہ کو جہاں کہیں بھی کیشیم کی ضرورت ہو وہ تمام جگہ پر بھی خراب ہوئے کیشیم سے تیار ہوتے وقت وہ بچہ اپانچ (Handicap) پیدا ہوتا ہے۔ کیشیم جو ہے صرف ایک مثال ہے، مگر مہربانی کر کے کیشیم جیسے ایک چیز کو فقط دل میں مت رکھیں۔ خون میں ایک چیز خراب ہو گیا تو اُسی سے تیار ہوگا۔ بچہ اپانچ پیدا ہوگا۔ آپریشن سے ہی ہوگا۔ پکوان خانے میں گیہوں کا آٹا خراب ہوا تو چپاتی خراب ہوگی، اسی طرح حمل کے دنوں میں عورت کے خون میں کوئی ایک چیز خراب ہو گیا تو اُس سے پیدا ہونے والا بچہ اپانچ ہی ہوگا۔

دوسرا سبب پکوان کے روم میں نمک نہیں ہے اور تمام پکوان پکا کر ختم ہو گیا۔ کوئی چیز بھی کھانے نہیں ہوا۔ اسکی وجہ کیا ہے؟ پکائے ہوئے چیزوں میں کوئی کمی نہیں، اور پکایا ہوا آدی پر بھی کمی نہیں۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

دنیا میں رہنے والے تمام علاج کرنے والوں، صوفیوں، سائنسدانوں، چالاک عقل مندوں اور ہوشیار سے بھی زیادہ عقل مند، ہمارے بدن کا عقل ہے۔ یہ ہمارے جسم کے معمولی شکر خون کا دباؤ۔ آستما، تھائی رائیڈ، گٹھنے کی دردیں، سر کا درد، رحم کے تھیلیوں میں ڈلہ، کینسر (سرطان) اینڈس جیسی بیماریوں کو ٹھیک کرنا معلوم نہیں کہے تو مان سکتے ہیں؟ ہمارے بدن کا عقل دنیا کے تمام بیماریوں کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔ ایک آدی کو ایک بیماری آگئی تو اُسکی وجہ، ہمارے بدن کے عقل میں کوئی ایک پریشانی شروع ہوگئی ہے، اُس پریشانی کو ٹھیک کرنے کیلئے ذریعے سے، دنیا کے تمام بیماریوں کو بھی کوئی دوا مائرا سے علاج کرنے والوں کے بغیر بھی ٹھیک کر سکتے ہیں۔ ایک ماں کا خون ہی بچہ کے سارے اعضاء بدلتی ہے غذا کو بچہ کی شکل میں بدلنا معلوم ہوا تو ایک ماں کے بدن کے عقل کو ضرور بیماریوں کو ٹھیک کرنا معلوم ہوتا ہے۔ ایک ماں کس طرح بچہ کو جنم دیتی ہے۔ بچے کی تھیلی میں ایک خلیہ (سیل) جیسا ماں کے بدن کے اعضاء ایک طرح جمع کر کے اُس سیل کو کروڑوں سیلوں میں بدلا کر آنکھ، ناک، کان، مُنہ، گردے، بانقراش جیسے بدن کے اعضاء کو تیار کر کے سارا بچہ تیار کرتا ہے۔ ہمارے چولھے خانہ میں کم از کم 50 رقم کی چیزیں ہوتی ہیں۔ اُن پچاس چیزوں کو رکھ کر 50,000 رقم کے غذائیں تیار کرتے ہیں ایک چھوٹا سا خیال کر لی جئے کہ پکوان خانہ ہی خون بدن میں رہنے والے اعضاء پکوان تیار کرنے والا ایک شخص خون میں رہنے والی چیزیں، پکوان خانہ میں رہنے والی چیزیں رحم کے تھیلی میں پیدا ہونے والے بچہ کی اعضاء غذائیں تمام ہیں۔ اس طرح سوچ کر دیکھیں تو ہمارے بدن کے بارے میں آسانی سے سمجھ سکتے ہیں۔ پکوان تیار کرنے والا شخص جیسا بدن کے اعضاء خون جیسا پکوان خانے میں جا کر رہنے والے کیشیم، لوہا، سوڈیم جیسی چیزوں کو لیکر آنکھ، کان، ناک جیسی اعضاء کو تیار کر کے بچہ کو تیار کرتا ہے۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

پکانے کے روم میں بھی کمی نہیں، صرف نمک کے رکھنے کے ذریعہ سے پکوان، ہم ٹھیک کر سکتے ہیں۔ اسی طرح حمل کے دوران ماں خون میں زک (Zing) جیسی ایک چیز نہ رہا تو یا مقدار کم رہا تو بچہ کو جہاں کہیں بھی زک رہنا ہے وہ نہ رہنے پر ہی بچہ کو تیار کرے گا۔ تو اپانچ ہی پیدا ہوگا۔ مثلاً زک جیسی نام استعمال میں لاتے ہیں۔ آپ زک نام کو فقط یاد میں نہ رکھئے۔ خون میں ایک چیز کی کمی ہو یا نہ تو بچہ اپانچ ہی پیدا ہوگا۔

تیسرا سبب۔ ہر ایک آدمی کو بھی اُسکی عمر، بدن، وزن، لمبائی جیسی باتوں کے لائق ہی خون کی مقدار ہوگی۔ یہ مقدار ایک وقت میں ہو تو بچہ کو کس طرح خون دے سکتے ہیں؟ تو بچہ میز رین (آپریشن) سے ہی ہوگا۔

چارواں سبب۔ من کو تکلیف پہنچا تو بچہ کو تکلیف پہنچے گی۔ حمل کے دوران میں عورت کے دل کو تکلیف ہوئی تو بچہ کی اعضاء خراب۔ ماں اور اُس کے خاوند میں لڑائی، گھریلو جھگڑے، رویوں کی پریشانی، ناپسند کی شادی، ساس سے جھگڑے جیسے پریشانیاں حمل دوران ماں کو رہے تو بچہ کو تکلیف پہنچے گی۔ دل کو بدن سے گہرا تعلق ہوتا ہے۔ یہ سب لوگوں کو معلوم ہوگی۔ اگر سمجھ میں نہیں آئی چھوٹی سی مثال، ایک شوہر کو اُس کی بیوی ماں کے گھر کو جاتی ہے تو آنے کے لئے 10 دن ہوگا۔ ماں کی طبیعت ٹھیک نہیں کر کے آئے تو وہ کتنا خوش ہونگے۔ اب وہ طبیعت کے واسطے کوئی ایک بدن کی ورزش بھی نہیں کرے، کوئی مشروب بھی نہیں پیئے۔ کو خوشی ہوتے ہی بدن کی طبیعت خوش ہونے پر اب بیوی 10 دن گاؤں کو جانے

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

کی تسلی سے رہینگے کر کے ارادہ دل میں آتے ہی طبیعت خوش ہو جاتی ہے۔ جنگارج ایک فلم میں بولے جیسا، ہائے میری بیوی گاؤں کو چلے گئی، ہائے میری بیوی گاؤں کو چلے گئی بولے جیسا دل بھی اچھلتا ہے۔ اُس وقت، بیوی فون کر کے گاؤں نہیں گئی کر کے کہے تو فوراً دل پریشان ہو جاتا ہے۔ دل کو بدن سے گہرا تعلق ہوتا ہے۔ حمل کے دوران ماں کا دل خراب ہوے تو ہی بچہ اپانچ پیدا ہوگا یا میز رین (آپریشن) کرانا پڑے گا۔

پانچواں سبب۔ ہمارے بدن کا عقل ہی غذا کو بچہ جیسا بدلتا ہے، بدن کا عقل خراب ہونے کیلئے چند راستے ہیں، چند بچے چھ اگلیوں کے ساتھ، دو سر جمع ہو کر، چار پاؤں کے ساتھ، تین آنکھوں کے ساتھ پیدا ہونگے، اسطرخ فرقوں کے ساتھ پیدا ہونے والے بچوں کو آپ ٹی۔ وی۔ اخباروں کے ذریعے دیکھتے آرہے ہیں۔ اسکے وجوہات بدن میں ایک عقل رہتا ہے، اُس عقل کو کوئی ایک پریشانی آئی، یا خراب ہوئے تو بچہ اپانچ پیدا ہوگا۔ میز رین (آپریشن) ہوگا۔

اب تک ہم پانچ اسباب دیکھے ہیں۔

- نمبر 1۔ خون میں کوئی ایک چیز کی کمی ہوگی۔
- نمبر 2۔ خون میں کوئی ایک چیز نہ رہی۔
- نمبر 3۔ خون کی مقدار کم ہوا۔
- نمبر 4۔ من خراب ہوا۔
- نمبر 5۔ عقل (بدن کا عقل) خراب ہوا تو بچہ اپانچ اور کمزوریوں سے، میز رین سے ہی ضروری سبب یہ پانچ ہیں۔

معمول نارمل بچہ پیدا کرنے کیلئے کیا کرنا چاہئے؟

ہمارے گھروں میں تمام حمل سے ہوتے ہیں، ہسپتالوں کو جاتے ہیں، اسکیٹن اٹھاتے ہیں، دوا مائرا کھاتے ہیں، چلنا پھرنا ہوتا ہے، تمام کام کرنے کے بعد بھی بچہ کیوں اپانچ پیدا ہوتا ہے یا میز رین کرتے ہیں۔ کوئی بھی ڈاکٹر کے پاس جا کر شروع حمل سے بچہ پیدا ہونے تک آئی، آپ بتلائے ہوئے تمام باتوں پر عمل کی، تمام دوا مائرا بھی کھائی، پھر کیوں مجھے آپریشن کئے گئے؟ یا بچہ کیوں اپانچ پیدا ہوا؟ ایسا کوئی پوچھے ہیں؟ اوپر بتلائے ہوئے یہ پانچ باتوں کے متعلق معلوم نہیں ہوئے

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

کوئی ایک علاج کرنے والے سے بھی معمولی نارمل ڈیپوری کر کے نہیں ہوگا۔ علاج فقط معلوم کر کے رکھ لیں تو بس نہیں۔ بچہ پیدا کرنے کا ماں کو یہ پانچ باتوں میں عقل کے ذریعہ سے اُن لوگوں کو معمولی نارمل ڈیپوری ہوگی۔



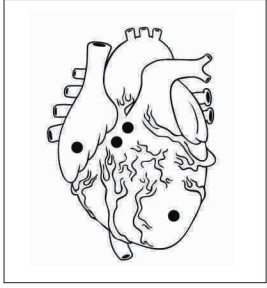
اسلئے عورتوں میں ماں بننے والی عورتوں کو ان پانچ باتوں کو ٹھیک سے رکھ لینے کے لئے اس کتاب کے ذریعہ سے معلوم کر کے عمل میں لائیں گے تو کوئی ایک اسکین رپورٹ اٹھائے بغیر، کوئی دوا مائرا بھی کھائے بغیر، علاج کرنے والوں سے بھی ملے بغیر ضرور آپ لوگ گھر پر ہی معمولی بچے کی پیدائش، خوبصورت، بغیر اپانچ کے ایک بچے کو جنم دے سکتے ہیں۔ اس کتاب کو شروع سے لیکر آخر ختم تک پڑھنے والوں کو یہ کمال معلوم ہوگا تو بغیر خرچہ کے معمولی بچہ پیدا کرنے کا بہترین طریقہ معلوم کر لیں۔

دل کی سوراخ کو کس طرح ٹھیک کرنا

ایک ماں پانچ بچوں کو جنم دیتی ہے تو اس کا کیا معنی؟ ایک ماں اپنے بدن کے عقل کو لیکر پانچ بچے کو تیار کر کے دیتی ہے۔ 5 گھنٹہ بجلی، 10 گرے، 10 آنکھیں کر کے دیتی ہے۔ کب ایک ماں غذا کے ذریعہ بہت سے قسموں کی اعطاء کو نیا تیار کر کے دیتی ہے۔ وہ ایک نئے اعطاء کو تیار کرنے کی فیکٹری جیسی ہے۔ ایک ماں کو دل میں سوراخ ہے کر کے سمجھ لیجئے، علاج کرنے والا اچانک دل میں سوراخ آ گیا ہے، اسکو چھ مہینے کے اندر بند کر دینا چاہئے، نہیں تو جان کو آفت ہے کر کے بولیں تو ذرا سوچ کر دیکھیں۔ نئے پانچ باتوں کو تیار کر کے دینے کا عقل والے بدن کو اس ماں کے بدن میں رہنے والے دل میں چھوٹا سا سوراخ کو بند نہیں کرنے کیلئے کیا کیا پریشانی ہے۔ چند باتیں بولیں تو مانیں گے نہیں مگر صحیح ہے کہ دل میں سوراخ کو بند کرنے کیلئے بدن کو ہی معلوم ہے تو اسے چند رکاوٹیں ہیں۔ وہ کیا ہے معلوم کر ٹھیک کر لیں تو کوئی ایک دوا مائرا بھی آپریشن کے بغیر دل کے سوراخ کو بند کر سکتے ہیں۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

صحیح معنوں میں دل کے سوراخ کو بند کرنے کیلئے بدن کو معلوم ہے۔ اُسے بند کرنے کیلئے جو ضرورت ہے وہ ایک چیز خون میں خراب ہونے وقت میں یہ خراب ہوا چیز جا کر دل کے سوراخ کو بند کرنے کیلئے کوشش کرتا ہے، تو سوراخ بند نہیں ہوتا۔ اب کہنے دل کے سوراخ جو دل کے تعلق والی بیماری ہے یا خون میں ایک چیز کی خرابی سے ہوا بیماری؟ دل میں



علاج کرنا ہے یا خون میں؟ ہم ان سنے ہوئے راستوں کے ذریعہ سے چھو کر کرنے والی علاج کے ذریعہ سے خون میں خراب ہوا چیز کو اچھے چیز میں تبدیل کرنے کیلئے چند طریقوں کو سیکھ لیتے ہیں، اُس طریقے کو سیکھ کر اُس چیز کی کوالٹی (Quality) ٹھیک کرینگے تو بغیر کوئی اخراجات کے آپریشن، دوا، مائرا کے ضرور دل کے سوراخ کو بند کر سکتے ہیں۔ یہ پہلا سبب ہے۔

دوسرا سبب۔ ایک وقت میں دل کو بند کرنے کیلئے ایک چیز کی ضرورت ہوتی ہے، تو وہ چیز دل میں نہیں ہے یا کی ہے تو بدن وہ چیز نہیں کر کے دل کے سوراخ کو بند نہ کرتے ہوئے انتظار میں رہتا ہے۔ اس طرح ایک دن وہ چیز خون میں آتے وقت ہم دل کے سوراخ کو بند کرنے کی انتظار رہتی ہے۔ اب کہئے یہ دل کے تعلق والی بیماری ہے یا خون میں کوئی چیز کی کمی کے تعلق والی بیماری ہے؟ ہم ایک چیز کو خون میں کیسے رکھنا ہے، اس علاج میں تفصیل سے سیکھنے والے ہیں۔ اس طرح سیکھ کر جو کوئی ٹھیک کر لے وہ لوگ دل کی سوراخ کو وہ خون بند کر لیں۔

تیسرا سبب۔ خون کے مقدار کی کمی ہونے پر ہمارے بدن میں کوئی بیماری بھی ٹھیک نہیں ہوگی۔ کوئی اعطاء بھی نئی نہیں کر لیں گی۔ ہم پہلے سے دیکھنے پر ایک آدمی کی عمر، وزن، لمبائی، جسکے ذریعہ خون کو ایک مقدار رہے تو یہ مقدار کی کمی ہوگی۔ ہمارے بدن میں رہنے والے اعطاء کو ٹھیک کرنے کا رکاوٹ ہوتی ہے۔ تو تیسرا سبب خون کے مقدار کو ٹھیک سے رکھ لیں گے کس طرح کر کے اس علاج

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

کے ذریعے کھیک کر لیں تو آسانی سے دل کے سورخ کو بند کر لینگے۔

چارواں سبب۔ آپکے دل میں درد ہوتا ہے، ہسپتال جاتے ہیں، شک کے بنا پر اسکین اٹھانے کو کہتے ہیں۔ اُس اسکین رپورٹ میں کوئی ایک سورخ بھی نہیں ہے تو اُس ہسپتال میں کام کرنے والی نرس تمہارے رپورٹ کو لیکر لانے کے بجائے دوسرے ایک مریض جو دل میں سورخ ہے اُس کا رپورٹ غلطی سے لیکر ڈاکٹر کے پاس دے دے تو کیا ہوگا؟ ڈاکٹر وہ غلط والی اسکین رپورٹ کو دیکھ کر کہیں گے کہ تمہارے بدن میں سورخ ہے، چھ مہینے کے اندر آپریشن کر لینا چاہئے، تو اب آپ کیا کریں گے؟ ہسپتال کے باہر آنے کے بعد ہی سے کھاتے وقت سوتے وقت اور کام کاج کے وقت بھی دل کے سورخ کے بارے میں ہی فکر کرتے رہیں گے۔ اس طرح 3 مہینے فکر کرنے کے بعد پھر سے ایک اسکین اٹھا کر دیکھیں تو صحیح بھی دل میں سورخ رہیگا۔ کیونکہ دل سورخ کو پیدا کریگا صحیح معنوں میں انسان کو ہی پہلے بیماری آتی ہے، اس کے بعد ہی بدن کو جاتی ہے۔ تو سورخ کے بارے میں خیالات کر کے دیکھنے پر ایک سورخ کو دل میں پیدا کرتا ہے۔

تعب ہوگا کہ دل کس طرح سورخ کریگا؟ مثلاً معمولی طور پر ہم پیشاب کرتے وقت ہمارے جسم میں رہنے والا کوئی بٹن (Switch) کو دبا کر پیشاب کو باہر نکالتے ہیں؟ کوئی یک بٹن بھی نہیں ہے۔ ہاتھ روم (حمام خانہ) میں جاتے ہی دل سے پیشاب جیسی (Uninary Bladder Open) ہو کر پیشاب آتا ہے تو اس سے بھی ایک بہترین مثال نہ ہوگی دل کو ہی پہلے بیماری آتی ہے۔ دل ہی بدن میں بیماری کو ایجاد کرتی ہے۔

اکثر پڑھ لکھے لوگوں کو ٹھیک کرنا، بہت بہت تکلیف ہے کیونکہ اب علاج کے تعلق سے اور بیماری کے تعلق سے باتیں تمام بھی دل کو ڈرا کر بیماری کو زیادہ کر دیتا ہے۔ تو ان پڑھا ایک آدی کو لے آ کر شوگر ٹسٹ (Sugar Test) کر کے آپکو 400 شکر ہو کر کے کہے تو کیا کریں گے؟ ارے مجھے 400 شکر ہے! یا خدا کر کے وہ واپس جا کر خوشی سے

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

رہینگے کیوں کہ شوگر 400 رہا تو آفت کر کے وہ پڑھائیں۔ بہت پڑھے ہوئے لوگ شوگر ٹسٹ کرنے سے پہلے خوشی سے رہینگے شوگر رپورٹ میں آئی 300 دیکھتے ہی یہ کیا 300 ہے کر کے دل کو جب معلوم ہوتا ہے تو اس کے بعد ہی سے چکر آتی ہے۔ دل میں ہی بیماری، دل خراب ہوا تو بدن خراب ہوگا۔ بدن خراب ہوا تو دل خراب ہوگا۔ Scan Report میں بھی کوئی Blood Test میں بھی دل کس طرح رہنا کریکوئی بھی بول نہیں سکتے۔

یہ دل کے عقل کو نہ جانے ہوئے، نہ بات کئے ہوئے علاج نہ کئے ہوئے دنیا میں کوئی ایک بیماری بھی ٹھیک نہیں کئے جاسکتے۔ دل میں بیماری آگئی، اُسے آپریشن کر کے ہی ٹھیک کر سکتے ہیں کر کے جب آپ لوگ بھروسہ کریں گے تب آپ کا دل سورخ کو بند نہیں کریگا۔ دنیا میں یہ ایک ضروری سیکالوجی Cycology، ہم جس پر بھروسہ کئے اُس بھروسہ کے واسطے اُنکا کام کر کے ہم کو مدد کرتے ہیں۔ اسی طرح بدن کو بھی جس پر بھروسہ کر کے کوئی بیماری آئے تو بھی میرے بدن کو عقل رہتا ہے وہ ضرور سے ٹھیک کریگا کر کے چپ رہا تو بہت سے بیماریاں جلد از جلد ٹھیک ہونگے۔

مگر اب ہونے والے علاج کے متعلق والے عقل انٹرنٹ (Internet) کتابیں، ٹی۔وی۔، اخباروں کے ذریعے پڑھ کر وہ ہمارے دل کو اثر کر کے وہ دل کی تکلیف ہمارے بدن میں بیماری پیدا کرتا ہے۔ اس کے ذریعے سے ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ دل کی تکلیف ہوئی تو دل کا سورخ بند نہیں ہوگا۔

پانچواں سبب۔ ہمارے بدن کو عقل ہے، وہ عقل خراب ہوئے تو بھی دل کا سورخ بند نہ ہوگا۔ ہمارے بدن کو ہی وہ بند کرنا معلوم ہے۔ وہ عقل خراب ہونے کا بھی ذریعہ ہے۔ جملہ دل کا سورخ جیسی بیماری، دل کے تعلق والی بیماری ہی نہیں۔

- 1۔ خون میں دل کے سورخ کو بند کرنے کیلئے ضرورت کی ایک چیز خراب ہو کر رہنا
- 2۔ خون میں سورخ کو بند کرنے کیلئے ضرورت کی ایک چیز نہ رہی، یا کمی رہنا
- 3۔ خون کی مقدار کم ہونا
- 4۔ دل کا خراب ہونا
- 5۔ بدن کے عقل کا خراب ہو کر رہنا

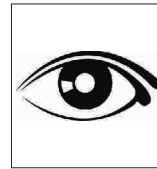
تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

ہمارے اس علاج میں یہ پانچوں بھی پڑھے ہوئے لوگ، نہ پڑھے ہوئے لوگ تمام بھی آسانی سے ٹھیک طرح سے کس طرح رکھنا کر کے اس کتاب کو پوری طرح سے پڑھنے کے ذریعہ سے سیکھنے والے ہیں۔ سیکھ کر اُسے ٹھیک کرنے کی کوئی ایک دواماتر، آپریشن علاج کرنے والے نہ ہوتے ہوئے ہمارے دل کے سوراخ کو ہمیں ہی بند کر سکتے ہیں۔

آنکھوں میں آنے والے بیماری کو کس طرح ٹھیک کریں ؟

دل میں سوراخ کس طرح آتا ہے، اُسے کس طرح بند کرنا ہے یہ ہم دیکھیں ہیں۔

اب اسی طرح ایک ایک اعطاء کے بارے میں دیکھیں گے، مہربانی کر کے کوئی خیال نہ کریں۔ ورنہ ٹھک جائیں گے۔ کیوں کہ یہ ایک بات کو سمجھ گئے تو یہی طریقہ ہمارے بدن میں رہینگے۔ تمام اعطاء کیلئے بھی سہانگیا۔ بیماری اعطاء میں نہیں، خون میں ہی بیماری وہ بھی اوپر بتلائے گئے پانچ اسباب کی وجہ سے بیماری جو ہے، دل کو فقط نہیں بدن میں رہنے والے تمام اعطاء کو بھی سہانگیا۔



آنکھوں سے تعلق رکھنے والی نزدیک کی نظر، دور کی نظر جیسی بیماری ہی نہیں ہے، ہم چشمہ پہنتے ہیں۔ اُس چشمہ کی Power روز بروز زیادہ ہوتا یا کم ہوتا؟ ضرور سے زیادہ ہوتا ہے اس سے معلوم ہوتا ہے کہ چشمہ کا پورے زیادہ ہوتا ہے تو آپکے آنکھوں کا پورے کم ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہی ہے۔

آدھا خراب ہوا آنکھ سارا خراب ہونے کیلئے آئینہ کی ضرورت ہے؟ یہ کس طرح کا علاج ہے؟ آنکھ کی بیماری آئی تو ٹھیک کرنے کیلئے علاج کرنے والے کی ضرورت ہے؟ بیماری کو بڑھانے کیلئے علاج کرنے والے کی ضرورت ہے؟ نزدیک کی نظر، دور کی نظر ٹھیک کرنے کیلئے ہمارے بدن کو ہی معلوم ہے، اُسکے ضرورت کی چند چیزیں خون میں خراب ہو گئے ہیں، یہ پہلا سبب ہے۔ دوسرا آنکھ سے تعلق رکھنے والی ٹھیک کرنے کیلئے چند چیزیں خون میں نہیں ہیں۔ تیسرا کون بہت کم ہے۔ چارواں آنکھ خراب ہو گیا ہے۔ ایسا ہمارا دل خراب ہو گیا۔ پانچواں ہمارے بدن میں ہونے والا آنکھوں کو ٹھیک کرنے کا عقل خراب ہو گیا ہے۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

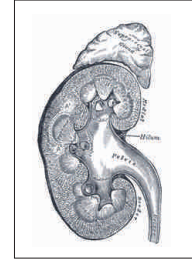
آنکھوں میں آنے والے نزدیک کی نظر، دور کی نظر گلو کو ماہیسی بیماریوں کے لئے آنکھوں میں نہیں۔ خون میں ہی بیماری، کوئی دوا ماتر، آپریشن کے بغیر چشمہ نہ لئے ہوئے آنکھوں میں ہونے والے تمام امراض بھی ٹھیک کر سکتے ہیں، تو ہم کو یہ جان لینا چاہئے کہ آنکھوں کے تمام امراض بھی آنکھ سبب نہیں ہے۔ اوپر بتائے ہوئے پانچ باتیں ہی خون میں بیماری کا سبب ہے۔ ان پانچوں کو بھی ٹھیک کرنے کے ذریعہ ہماری بیماری کو ہم خود ٹھیک کر سکتے ہیں۔

گسروں میں ہونے والے تمام بیماریوں کو ہم خود ٹھیک کر سکتے ہیں!

گردوں میں خرابی آگئی تو علاج کرنے والے طبیب کے پاس جاتے ہیں۔ 50% پچاس فیصد خراب ہوئے گردوں میں ڈیالیسیس Dayalysise جیسی علاج کو بڑھا کر علاج کرتے جاتے، دوا ماتر اکھائیں گے تو 60، 70 فی صد کر کے بڑھ جاتی ہے یا بیماری کم ہوتی ہے؟ ضرور بڑھتی جائیگی۔ کوئی بھی 60 فی صد گردے خراب ہونے کی حالت پر علاج کرنے والے طبیب کے پاس جا کر علاج کیا، مجھے پوری طرح سے یہ بیماری سے چمکا رال گیا کر کے بول سکتے ہیں؟ نہیں بول سکتے۔ گردے خراب ہوئے بیماری، گردوں سے تعلق والے بیماری ہی نہیں۔ اس کو ٹھیک کرنے کے لئے بدن کو معلوم ہے۔ جو ضرورت کی چیز خون میں خراب ہو کر ہے، دوسری ٹھیک کرنے کے لئے ایک چیز خون میں نہیں ہے یا کمی ہے۔ تیسرا خون کے مقدار کی کمی ہے۔ چارواں دل خراب ہو گیا ہے۔ پانچواں گردے کو ٹھیک کرنے کی بدن کا عقل خراب ہو گیا ہے۔ اوپر بتلائے گئے پانچوں اسباب ہی گردوں کی خرابی کا ضرور سبب ہے۔ اسکو ٹھیک نہ کئے ہوئے ہم کوئی ہسپتال میں کوئی علاج بھی ٹھیک کرنے کی کوشش کر لینگے تو وہ ٹھیک نہ ہوگی۔ ہمارے علاج میں یہ پانچوں بھی کس طرح ٹھیک کرنا یہ کمالات سیکھ لیکر ٹھیک کر لینگے۔ 80% خراب ہوئے گردے کو 60 فی صد یا 70 فی صد کر کے ٹھیک کر کے ایک مقررہ دنوں میں بیماری کو پوری طرح سے ٹھیک کر سکتے ہیں۔ ہمارے گردے خراب ہو گئے تو دوسرے گردے بدلانے کی سوچتے ہیں تو یہ گردے کیوں خراب ہوئے؟ اس وجہ کو معلوم کر کے ٹھیک نہ کئے بغیر دوسرے گردوں کو بدلا کر آپریشن

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

کر کے رکھنے کے ذریعہ کس طرح ٹھیک کر سکتے ہیں۔ پھر سے یہ نئے گردے بھی خراب ہو کر ہی رہے گی، تو ہمارے علاج کے طریقوں میں پانچ وجوہات بھی ٹھیک کرنے کے ذریعہ سے ہی کاٹ کر آپریشن کے بغیر خراب ہوئے گردے کو بدل سکتے ہیں۔ اس سے ہمیں یہ معلوم کر لینا چاہئے کہ اعضاء میں بیماری نہیں، خون میں ہی بیماری ہے۔ بیماریوں کے پانچ اسباب ہیں۔ اعضاء میں بیماری جاننا، علاج کرنا بھی، سوکھی روٹی کو علاج کرنے کے برابر ہوگا۔ پکوان کے روم میں گے ہوں گے آئے میں ہونے والے کی بیشی، روٹی کو ہی نقصان ہوگا۔ اسی طرح خون میں رہنے والے چیزوں میں ہونے والے خرابیاں اعضاء کو بھی خرابی ہوگی۔ ہمارے علاج کے ذریعہ کوئی ایک دوا مائرا، آپریشن کے بغیر خراب ہوئے گردوں کو پوری طرح علاج ٹھیک ہوگی۔



تمام اعضاء اپنے آپ نیا کر لیتی ہے!

بدن کے کوئی اعضاء میں بھی بیماری نہیں، خون میں ہی بیماری ہے تو اعضاء میں جان کاری کر کے وقت کو بیکار نہ کرتے ہوئے اوپر بتلائے ہوئے پانچ اسباب کو بھی جان کاری کر کے ہمارے بیماریوں کو ہم ہی ٹھیک کر سکتے ہیں۔ دل میں سوراخ، آنکھوں میں کمزوریاں، گردوں کا خراب ہو جانا جیسی بیماریوں کو وہ اعضاء خراب نہیں کر کے دیکھے، فوراً دوسرے اعضاء کے بارے میں کہیں گے کر کے انتظار مت کریں کیوں کہ یہ معلوم ہو گیا تو تمام اعضاء بھی یہی وجہ ہے۔ جو اعضاء میں بیماری ہے کر کے کہتے ہیں تو اس اعضاء میں بیماری نہیں بلکہ خون میں ہی بیماری ہے۔ یہ پانچ اسباب کو ٹھیک کر لیں گے تو بیماریاں ٹھیک ہو جائیں گے بولتے ہیں تو میں ان پانچ باتوں کو بھی سیکھ لیتا ہوں، ٹھیک کر لیتا ہوں۔ اسکے بعد نئی بیماری نہیں آئیگی کر کے کہتے، مان لیتا ہوں تو آئے ہوئے بیماری ٹھیک ہوگی کر کے آپ کے دل میں ایک شک آئے گی۔ یہ علاج آنے سے پہلے حفاظت کر لیں گے، علاج نہیں ہے، آئے ہوئے بیماریاں، بڑی نقصان والی رہے تو بھی ٹھیک کرنے کے ذریعہ سے کس طرح گردے خود کی بیماری کو ٹھیک کرنا ہے کر کے دل میں شک آئے گا۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

آپ کے ہاتھ میں ہونے والا چھڑ، پیدا ہوتے وقت تھا یا نیا تھا؟ ہمارے ہاتھوں میں ہونے والے چھڑے بار بار چھیل کر نئی طرح بدلتی ہے، اسے ہم دیکھتے ہیں۔ اسی طرح ناخن پڑنا ہے یا نیا ہے؟ بال پانچ سال پہلے کا تھا یا نیا؟ چھڑ، ناخن بال بار بار بدلتا ہے، اسی طرح بال سے لیکر پاؤں کے ناخن تک ہمارے بدن میں رہنے والے تمام اعضاء کو بھی اپنے آپ نئی بدل دیتی ہے اس کے درمیان میں کوئی ایک علاج کرنے والے طبیب بھی زیادہ بات نہیں کرتے۔ سانپ کا چھڑ چھیل کر نیا جیسا بدلانے جیسا ہمارے بدن کے اعضاء تمام بھی خود بخود نیا کر لیتی ہے۔

ہمارے بدن میں ہونے والے آنت 36 گھنٹوں میں ایک بار جملہ آنتیں بھی نئی طرح کر لیتی ہے۔ آپ کو اب ہونے والے آنت، دودن کے پہلے والے آنت نہیں۔ خون کی سفیدی 13 دنوں میں خود کو ٹھیک کر لیتی ہے، خون کی لالی 120 دنوں میں خود کو ٹھیک کر لیتی ہے۔ گھٹ کلجی ایک سال میں، اس طرح سر کے بالوں سے لیکر پاؤں کے ناخن تک بدن میں ہونے والے تمام اعضاء بھی تقریباً ایک سال کے اندر خود بخود نئی کر لیتی ہے۔ جملہ ہمارے بدن میں ہونے والے اعضاء نئے اعضاء ہی نہیں ہے۔

فوراً ایک شک پیدا ہوگا کلجی کب نئی طرح بدلی، ہمارے پیچانہ کے راستے کے ذریعہ سے اب تک کلجی باہر نہیں آیا؟ کس طرح نئی کر دی کر کے شک آئے گا۔ ایک کار میں اندر کے پُر زے (Spare Parts) جیسی ایک چیز کو نکال باہر پھینک کر دکان میں جا کر نئی چیز لئے جیسا نہیں ہے۔ ہمارا جسم کبھی میں ایک لاکھ لوگ کام کرتے ہیں، ایک لاکھ لوگوں کو بھی ایک دن میں کام سے نکال کر پھر سے نئے لوگوں کو بجائے تو کبھی کام خراب ہوگا۔ مگر روزانہ 15 آدمیوں کو کام سے نکال کر نئے 15 آدمیوں کو بجائے تو ایک مقررہ دن میں اُس کبھی میں رہنے والے تمام کام کرنے والے لوگوں کو بھی نئی طرح جیسی بدل جائیں گے۔ اُسی طرح گھٹ کلجی جیسا ایک عضو کارخانہ میں بہت سے لاکھوں مزدوری کرنے والے سیل (خلیہ) کام کرتے ہیں ہمارا بدن ایک منٹ بھی گھٹ کلجی میں جو پیہست سے لاکھوں سیلوں کو نئی کر لیتی ہے، اس طرح نئی کرنے کے بعد ایک مقررہ دن میں جملہ گھٹ کلجی میں رہنے والے تمام سیلوں بھی نئی طرح بدل جاتی ہے۔ اس طرح ہی سر کے بال

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

بھی تقریباً ایک سال میں خود بخود دینی کر لیتی ہے۔

ایک منٹ میں ہمارے بدن میں 300 کروڑ سیلیں خود بخود دینی کر لیتی ہے۔ ہاتھ میں رگڑے تو میل جیسی کالا ایک چیز آئے گا۔ یہ میل نہیں، مرے ہوئے سیلیں پسینے کے راستوں سے باہر آتا ہے۔ پٹخانہ پیلا ہونے کا سبب مرے ہوئے سیلوں کا رنگ پیلا۔ پٹخانہ کے راستوں سے مرے ہوئے سیلیں بدن کو چھوڑ کر باہر نکل جاتا ہے۔ بلغم کے راستے سے باہر نکل جاتا ہے۔ اس طرح ایک منٹ میں 300 کروڑ سیلیں بدن کو چھوڑ کر باہر جا کر خود بخود دینی کر لیتی ہے۔ آپ کی بیماری ایک سال سے زیادہ نہیں ٹھیک ہوا تو وہ اعطاء کے تعلق والی بیماری نہیں ہے۔ خون کے تعلق والی بیماری ہے۔ ہم بڑی شان سے کہتے ہیں بیماری مجھے 5 سالوں سے ہے، آپریشن کر کے دوام ترا کھا کر بیماریوں کو ٹھیک کر لیتے ہیں، مگر ٹھیک نہیں ہوتا۔ اس کے واسطے یہ علاج آنے سے پہلے حفاظت کر لیں جیسا علاج نہیں ہے کر کے خلاصہ سے معلوم کرنا چاہتا ہوں۔

یہ علاج آئے ہوئے بیماری کو پورے طریقے سے ٹھیک ہونے والی علاج ہے تو ہمارے بدن کے اعطاء میں کوئی عضو بھی کتنا ہی خراب ہو تو بھی اُس اعطاء کو کوئی دوام ترا، آپریشن علاج کے نہ کرنے والے ہوتے ہوئے بھی خود بخود دینی کر لینے کے راستے رہنے سے اُسے استعمال کر کے ہم ہمارے اعطاء کو دینی کرنے کے ذریعہ سے بیماریوں کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔ اعطاء خود دینی کر لینے کے کمال معلوم ہونے پر اعطاء کو آنے والے بیماریوں کو نام رکھنے کی ضروری نہیں۔ دنیا کے علاج کرنے والے بیماری کو نام رکھتے ہیں تو ٹھیک نہیں کرتے۔ ہمارے علاج میں بیماریوں کو نام نہیں ہے مگر تمام امراض کو بھی ٹھیک کر سکتے ہیں۔

اچھا یہ پانچ باتیں بھی ٹھیک کرنے کے ذریعہ سے ہمارے بدن کے سیلوں کو دینی کر کے تمام اعطاء کو بھی دینی کرتے رہیں گے تو موت نہ آئے گی ایسا سوال دل میں آئے گا۔ ہمارا علاج 120 سالوں تک چلتا رہیگا۔ ہر ایک جان کو بھی ایک عمر ہے، ملت، مرغی، بندر پرندے ہر ایک

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

جان بھی مقرر دن تک جان سے رہے گی تا میل کو زیادہ سال جینگے کیلئے قدرت چند موقع دے دیا ہے۔ کتنا کم وقت کے دنوں میں مر جاتا ہے یعنی جان کی بدن میں رہنے والے سیلیں ایک مقرر دن تک خود بخود دینی بنا دیتی ہے۔ انسان کے بدن میں رہنے والے سیلیں 120 عمر تک خود بخود دینی کر لے گی۔ بغیر بیماری کے جی سکتے ہیں۔ تو یہ علاج 120 عمر تک ہم فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ مجھے 80 سال ہو گیا ہے، اعطاء خراب ہو گئے ہیں یہ آپ کے علاج سے فائدہ ہوگا؟ ضرور فائدہ ہوگا۔ 120 سال کے بعد فائدہ ہوگا، مگر کتنے سال گیارہ نہیں دے سکتے۔ ایک وقت میں 120 عمر سے زیادہ ہم زندہ رہیں گے تو وہ ہم کو ملا ہوا بونس (bonus) تو مہربانی کر کے مجھے عمر زیادہ ہو گیا کر کے کنارہ مت لیجئے۔ اس علاج کے ذریعہ سے ضرورت سے زیادہ عمر والوں کو بھی اعطاء دینی کرنے کے ذریعہ سے بیماریاں ٹھیک ہو گئے۔ یہ پانچ باتوں کو بھی ٹھیک کرنے کے ذریعہ سے ہمارے بدن میں ہونے والے تمام سیلوں کو بھی ٹھیک کر سکتے ہیں۔ تو اس علاج سے الگ الگ اعطاء کو الگ الگ علاج نہیں یہ پانچوں بھی ٹھیک کرنے کو ذریعہ سے ب دن میں رہنے والے تمام اعطاء کو بھی ایک ہی وقت میں ٹھیک کر سکتے ہیں۔ جینگے تندرستی کے ساتھ۔

سیلیں (خلیے) اور خون کی نالیوں

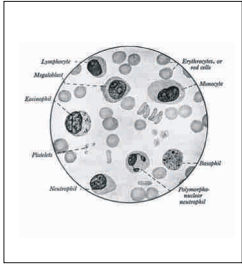
ہمارا بدن بہت سے کروڑوں سیلوں کے ذریعہ سے تیار کیا ہوا ہے۔ اولمپک (Olympic) شرطوں میں آزادی کے دن اور 26 جنوری کے دنوں میں ہونے والے پروگرام میں سووں سے بڑھ کر لوگ رنگ رنگ کے لباس پہن کر ایک جگہ جمع ہونے کے وقت مین دور سے رہ کر دیکھیں تو پھول جیسی نظر آئے گی۔ پھر بھی الگ رہتے وقت مور جیسا رہیگا۔ جدا ہوتے وقت ایک دیش کا جھنڈا جیسا نظر آئے گا۔ مگر وہاں پھول، مور، دیش کا جھنڈا نہیں، 500 لوگ اطراف جمع ہو کر کھڑے رہتے وقت ہمارے آنکھوں کو ایک چیز جیسا نظر آتا ہے۔ اسے سمجھ گئے تو بدن کے بارے میں ہم جان لینگے۔ بدن میں بال کروڑوں سیلوں کا لارنگ کا لباس پہن کر کھڑے جیسا خیال کر لیجئے آنکھ جیسا کروڑوں سیلیں اطراف کھڑے ہوتے وقت ہم کو آنکھ جیسا نظر آتا ہے۔ ناک، دل، گردے

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

جیسے تمام اعضاء بھی سیلوں کے ذریعہ ہوا بھی ہمارے بدن کے تمام اعضاء کے اندر ہونے والے سیلیں فقط مائیکروسکوپ (Microscope) کے ذریعہ سر کے بال سے لکیر پاؤں کے اندر تک کوئی ایک اعضاء کو دیکھیں تو بھی صرف سیل دیکھیں تو ہمارے بدن کے اعضاء کچھ بھی نہیں۔ کروڑوں سیلیں ایک طرح جمع ہوتے تو اسے کہیں گے۔ ہزاروں کے تعداد میں ایک جگہ جمع ہو تو وہ ایک عظم ہوگا۔ اعضاء ایک جمع ہو تو خون بھاگنے کا ایک جمع ہوئے تو انسان کے بدن میں سیل فقط ہی رہتا ہے، اعضاء نہیں۔ ہمارے بدن میں رہنے والے سیلیں بھی رقم سے دوسرے رہیں گے۔ چند سیلیں کالا، لال، سفید جیسی رنگیں۔ چند سیلیں مدت سے الگ رہیں گی۔ چار کوئی، لمبائی، گول، گڈے، نوڈلس جیسی ایسا جیسی رہیں گی۔ سیلوں کا کام الگ الگ رہیں گے۔ آنکھوں میں اندر رہنے والے سیلیں دیکھنے کا کام کرتا ہے۔ کان کے اندر کاسیل، سننے کا کام کرتا ہے۔ غذا کی تھیلی میں ہونے والا سیل ہاضمہ کا کام کرتا ہے۔ تو سیلوں کا کام الگ الگ، مگر تمام سیلوں کا ڈزائن ایک ہی ہے۔

دنیا میں رہنے والے تمام لوگ ہر ایک بھی ایک ایک طرح سے رہتے ہیں۔ چند موٹے، چند باریک، چند کالے، چند گارے مٹی کے گھر بنانے والے مزدور، چند ہندوستانی، چند پاکستانی اس طرح انسانوں کی رقم، مورت، بیوپار، گاؤں، ذات، پات، مذہب جیسی باتوں پر۔ تو دنیا میں رہنے والے انسانوں کے کان، ناک، منہ، تمام بھی ایک ہی ڈزائن ہیں کر کے سمجھ لیں گے تو اسی بات کو ہمارے بدن میں رہنے والے تمام سیلوں کو بھی جن کو دیکھنے پر ہم کو ایک صحیح معلوم ہوگی۔ بدن میں رہنے والے سیلیں بھی رقم میں، مورت میں، ڈزائن میں بیوپار میں ایک ہی ہے۔ ایک سیل کو پاؤں کے چنڈول (گینڈ) جیسا خیال کر کے دیکھیں تو اس پاؤں کے گینڈ کے اوپر کے چمڑے ممبرائن (Membran) جیسا ہو۔ ہمارے جسم میں رہنے والے تمام سیلوں کو بھی ممبرائن رہیگا تو یہ آنکھوں میں بھی رہیگا، دل میں

رہنے والے تمام سیلوں کے اندر (Sytoplasum) سائٹوپلازم (Protoplasum) پروٹوپلازم رہیگا۔ کان کے سیلوں کو بھی رہیگا۔ ناک کے سیلوں کو بھی رہیگا۔ تمام سیلوں کو بھی نیوکلس (Newklux) کریکینڈر رہیگا۔ تمام سیلیں بھی کروموسوم (Cromosm) DNA., RNA جنس (Jeens) جیسی رہیں گی۔ اس کے ذریعہ ہمیں معلوم کر لینا ہے کہ بدن میں رہنے والے تمام سیلیں بھی ایک ہی جیسا جیتا ہے، کھاتا ہے، پیشاب پیتا کرتا ہے۔ بیماری آتی اور مر جاتی ہے اس طرح سر سے لکیر پاؤں کے ناخن تک ہمارے بدن میں رہنے والے تمام اعضاء کے اندر ہونے والے سیلیں ایک ہی جیسا رہتا ہے۔ الگ الگ اعضاء کو الگ الگ علاج نہیں ہے۔ غذا کھانے کے وقت میں کوئی بھی غذا آنکھ کے لئے دل کے لئے کر کے الگ کر کے کھاتے ہیں؟ پانی پیتے وقت یہ پانی گردے



کیلئے، ہاتھ کی لئے کر کے الگ کر کے پیتے ہیں؟ پانی پیتے وقت پانی گر گئے تو وہ ہاتھ کے لئے الگ کر کے پیتے ہیں؟ سانس کی ہوا لیتے وقت یہ سانس بافشار کے لئے لیتے ہیں؟ الگ الگ اعضاء کو ہم کھاتے نہیں، پانی بھی پیتے نہیں سانس کی ہوا بھی نہیں لیتے کر کے اس صحیح کو سمجھ لیں گے تو الگ الگ علاج نہیں کر کے صحیح معلوم ہوگا۔

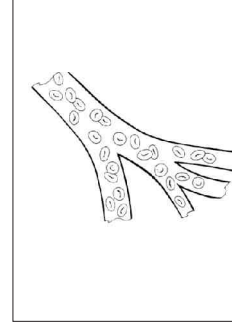
ہم کھائے ہوئے کھانا تمام سیلوں کو برابر بانٹ کر دیتے ہیں۔ بچے ہوئے پانی تمام اعضاء کے اندر کے سیلوں کو بھی برابر بانٹ کر دیتے ہیں۔ ایک ایک سیل سے باہر آنے کا پانی کی غلاظتیں پیشاب کے نام سے جملہ آتا ہے۔ کوئی بھی پیشاب کو جاتے وقت یہ آنکھ کی پیشاب، ناک کی پیشاب کر کے الگ کرنے ہوگا؟ تمام سیلوں کی غلاظتیں بھی پیتا نام سے باہر آتا ہے۔ کوئی بھی اس وقت کس اعضاء سے کونسا پیتا نہ آیا کر کے الگ کرنے ہوگا؟ بدن میں جو بھی رہے تمام اعضاء بھی برابر الگ کر کے کر لیتا ہے؟ جو بھی باہر آتا ہے برابر ہوتا ہے۔ ہماری انگلیاں گ میں رکھیں تو انگلی گرم ہو جاتی ہے۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

باہر نکالنے کے بعد گرم کم ہو جاتا ہے۔ کیا ہوائی کی گرمی کو بدن میں رہنے والے تمام سیلوں کو بھی برابر لگ کرنے سے انگلی میں ہموگرم معلوم نہیں ہوتا تو تنہا اعطاء میں الگ الگ علاج کے نام سے ہم بہت سالوں سے بہت بیماریوں کو برابر کا علاج نہ ملنے پر غمزہ ہو جاتے ہیں۔

تعب ہوگا آنکھ میں بیماری آنے تو آنکھ کے ڈاکٹر کو دیکھنا پڑیگا، پیشاب کی بیماری آئی تو اُس کو ڈاکٹر کو بتلانا پڑیگا کر کے دنیا میں رہنے والوں کی معمولی بات ہے۔ مگر پورے بیماریوں کو ایک ہی فیصلہ کر کے اس علاج کو ذریعہ سے الگ الگ اعطاء کو الگ الگ علاج ہو کر کے کوئی کہے تو اس کے لئے ایک مثال، منہ میں زہر پئے تو فقط منہ مرے گا یا بدن میں رہنے والے تمام اعطاء بھی مر جائیں گے! اسکے ذریعہ سے معلوم ہوتی ہے کہ ہمارے بدن کے اندر رہنے والے تمام اعطاء جو بھی رہے برابر بانٹ کر دے دیتا ہے، اُسی طرح بیماری بھی برابر بانٹ کر دے دیتا ہے۔ ہلکے، آستما، تھائی رائیڈ، کینسر جیسی بیماریاں ایک مقرر اعطاء میں نہیں ہیں۔ جملہ بدن میں بھی برابر بانٹ کر رکھیں گے تو دنیا میں کوئی بیماری بھی ایک مقرر اعطاء میں فقط علاج کئے تو ٹھیک فیصلہ نہیں ہے۔



یہ پڑھنے والے بہت سے لوگوں کو بہت بڑی شک ہوگی۔ مانے بغیر تعب ہوگا۔ الگ الگ اعطاء کو الگ الگ علاج نہیں ہے؟ تمام اعطاء کو ایک ہی علاج ہے یہ کس طرح؟ کیا تعب ہے کر کے دل میں شک پیدا ہوگا۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ آدمی کے دل کی حالت ہی ایسی ہے۔ اچھی باتوں کو کبھی مانتے نہیں۔ بُری باتوں کو فوراً مان لیں گے۔ مثلاً آپ ایک پارک میں بیٹھے ہوئے ہیں آگے پیچھے معلوم نہیں۔ ایک آدمی آکر بیوقوف، عقل ہے؟ کر کے پوچھے تو کیا کریں گے؟ دوسرے ہی لمحہ جارے بیوقوف تجھے ہی عقل نہیں، کس کے پاس آکر کیا پوچھتا ہے کر کے فوراً گالی دیں گے۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

اُسی طرح دوسرا کوئی اور آگے پیچھے جو معلوم نہیں ہے، آپ کے پاس آکر چانک انی لویو (I Love You) کر کے کہے تو آپ کیا کریں گے۔ گردن کو پیچھے کر کے دیکھیں گے کہ مجھے ہوتا ہے یا کسی اور کو کہتا ہے۔ اس کے بعد اس سے سوال کریں گے۔ آپ کون ہیں؟ آپ کو میں اس سے پہلے نہیں دیکھا۔ ہمارے پاس آکر انی لویو کہتے ہیں، آپ دیوانے ہیں کیا؟ ایسا پوچھیں گے۔ کیونکہ انی لویو اچھی بات ہے مگر کوئی گالی دیتے وقت آپ کون میں بیوقوف نہیں ہوں، مجھے کیوں گالی دیتے ہو، صحیح بھی گالی دیتے ہیں کیا میں مانوں گا نہیں کر کے کہتے ہیں۔ اس کے ذریعہ سے ہمیں یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ خراب باتوں کو آدمی فوراً مان لیتا ہے۔ اچھی باتوں کو مانتا ہی نہیں۔

ہلکے کی بیماری کو ٹھیک نہیں کر سکتے کہیں گے تو پوری جماعت جا کر زندگی بھر دوام تراکھائیں گے، مگر ہلکے کی بیماری کو ٹھیک کئے جائیں گے کہے تو بیوقوف، دیوانہ کہتا ہے کر کے کہیں گے۔ ہمارا مقصد بیماری کو ٹھیک کر لینا ہے یا نہ کرنا ہے؟ ذرا سوچئے ہلکے، آستما، تھائی رائیڈ، کینسر ایڈز جیسی بیماریوں کو ٹھیک نہیں کر سکتے کہے تو پڑھائی کس لئے؟ علاج کرنے والے بیماریوں کو ٹھیک کر سکتے ہیں، کہنا چاہئے۔ اچھی باتوں کو مہربانی کر کے مان لیجئے۔ بُری باتوں کو مہربانی کر کے جان کاری حاصل کر کے چند روز سوچ کر ضرورت ہو تو فقط مان لیجئے۔ تو ہمارے علاج میں الگ الگ اعطاء کو الگ الگ علاج نہیں ہے۔ چند ایک راستے کے ذریعہ سے عمل کریں گے تو دنیا میں رہنے والے تمام سیلوں ہمارے بدن کے اندر کے بیماریوں کو جملہ ٹھیک کر سکتے ہیں۔

ہمارے بدن کے اعطاء کو الگ الگ جدا نہیں کر سکتے۔ آنکھوں کو دوطرح کر کے دئے تو دو ڈاکٹر کے پاس بتلائیں گے؟ آنکھ میں ہونے والے کالے حصہ کو ایک گاؤں میں سفید جیسا حصہ کو دوسرے گاؤں میں دوسرا علاج کرنے والے کے پاس بتلائیں گے تو علاج ہو سکتا ہے؟ میں دل کو آٹھ حصہ کر کے دیتا ہوں۔ دل میں ہونے والے بیماریوں کو آٹھ ڈاکٹروں کے پاس بتلائیں گے؟ ایک اعطاء کو آٹھ حصوں میں بدل کر آٹھ ڈاکٹروں کو پاس بتلانے کی ضرورت نہیں کر کے سمجھیں گے تو جسم جیسا اعطاء الگ

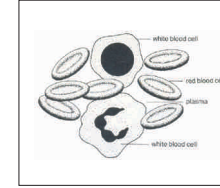
تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

نہیں کرتا۔

بدن کے ایک اعطاء کو ایک علاج کریں تو اس کے بعد اعطاء کے بارے میں زیادہ نہیں دیکھیں گے۔ ایک سیل کیا ہے؟ کس طرح زندہ رہتی ہے؟ کیا کھاتی ہے؟ کس طرح کام کرتی ہے؟ ایک سیل کو کس طرح بیماری آتی ہے، بیماری آئی تو کوئی دوا مائرا، علاج کرنے والوں کی ضرورت نہیں۔ کس طرح ٹھیک کر سکتے ہیں کر کے بہت سارے باتوں کو سمجھنے والے ہیں۔ بدن کے ایک سیل کو ٹھیک کرنے والے کو تمام اعطاء کو بھی ٹھیک کرنے معلوم۔ ہم علاج کر کے سمجھ کر اس کتاب کو پڑھنا شروع کئے تو سائنس کلاس جیسا سیل کے بارے میں ہی بات کرتے ہیں کر کے پیزارمت ہونیں۔ اب تک کوئی بھی بدن کے بارے میں کھلی ہوئی باتوں کو نہیں بتلائے۔

دنیا کے تمام علاج کرنے والے بھی بیماری کو نام رکھے ہیں۔ زندگی بھر دوا مائرا کھانے کے لئے تنگ کئے ہیں مگر کوئی بھی بدن کے بارے میں سچائی ٹھیک طرح تفصیل سے بولے نہیں۔ مہربانی کر کے اس کتاب کو پوری طرح پڑھئے۔ شروع میں سیل کے بارے میں پڑھتے وقت تھوڑی تکلیف ہوگی، بعد میں سیل کے بارے میں جان لینا کر کے سمجھ لیں گے تو پڑھ لکھ لوگ بھی اور ان پڑھ لوگ بھی سمجھ تک ہی رہے گا۔ بدن کے متعلق نہیں سمجھے تو آنیوالے بیماری بدن کے بارے میں پوشیدہ راز کی باتوں کو جان لیگے تو یہی ہے علاج۔ ہمارے اس علاج میں مائرا نہیں ہے یعنی سمجھداری ہی دوا ہے۔

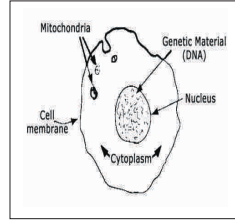
ایک جماعت میں اچانک ایک سانپ آگیا تو تمام بھی سرچھا کر دوڑ کر غائب ہو جائینگے تو ایک آدمی فقط بغیر ڈرے کے کھڑا ہوگا۔ وہ کون؟ ایک سانپ کا رکھوالا۔ سانپ کہے تو کیا؟ سانپ کی فطرت کیا ہے؟ سانپ کس طرح استعمال کرنا کر کے کمالات کو معلوم کیا ہوا سانپ کو دیکھ کر نہیں ڈرے گا۔ اس طرح بیماری آئے تو کیوں ڈرہوتا ہے؟ بیماری کے بارے میں ہم کو کچھ بھی معلوم نہیں۔ بدن کیا ہے، اعطاء، سیلیں، خون کی نالیاں اور



بیماریاں کیا ہیں؟ بیماری کس طرح آتی ہے، اُسے کس طرح ٹھیک کرنا ہے، ان تمام باتوں کو بھی آسانی سے معلوم کرنے کے ذریعے ہم بیماری کو دیکھ کر اُس کے بعد ڈرنے کی ضرورت نہیں۔ اس کتاب کو پوری طرح سے پڑھیں گے تو آپ لوگ مریض نہ ہونگے اور بیماری کو دیکھ کر نہیں ڈریں گے۔



کار چلانے کیلئے پٹرول کی ضرورت ہے۔ پھنکا (Fan) پھرنے کیلئے بجلی کی ضرورت ہے۔ پٹرول ختم ہونے کے بعد کار ٹھہر جائیگی۔ بجلی ختم ہونے کے فوراً بعد پھنکا ڈک جائیگا۔ نئی کار اور نیا پھنکا رہے تو بھی کیوں نہیں چلتی؟ دنیا میں ہونے والے تمام چیزیں بھی ایک چیز کے ذریعے سے ہی کام کرتی ہے۔ چلنے کی چیزیں نہ ہوتی تو فوراً اس کی رفتار کو بند کر دیتی ہے۔ اسی طرح بدن میں رہنے والے سیل بھی ایک چلنے کی چیز کے ذریعے سے کام کرتی ہے۔ ہمارا بدن کروڑوں سیلوں گھروں جیسی لاکھوں کلومیٹر دور رہنے والے خون کو روڈ جیسا خیال کر لیں۔ ایک گاؤں کے اوپر بجلی کا پٹر سے دیکھیں تو لاکھوں گھر بھی روڈ میں دکھ گئے گا۔ اسی طرح ہمارا بدن کروڑوں سیلیں جیسی گھروں میں بھی خون کر کے ایک روڈ تیار کئے گئے ہیں۔



ایک سیل، گھر کے دروازے کو کھولنے کا خون میں رہنے والے شکر کو اٹھائے گا۔ شکر کو گلوکوس شوگر کے نام بھی رہتا ہے۔ آنکھوں کو نظر نہ آئے ہوئے سیلوں کے اندر ایک اسٹور ہوتا ہے اسکا نام امیٹوکائینڈریا ہے۔ اس چولے کو لکڑی جیسا شکر چاہئے ایک چیز چلنے کیلئے ہوا چاہئے تو سیل دروازہ کھول کر خون میں رہنے والے آکسیجن جیسی ہوا لیکر آئے شکر کر کے ایک لکڑی کو امیٹوکائینڈریا کر کے چولے میں رکھ کر جلتی ہے۔ ایک موم بتی چلنے کیلئے ہوا چاہئے، موم بتی جلتے وقت ایک گلاس کو سر نیچا کر کے بند کر کے رکھیں گے تو وہ موم بتی بجھ جائے گی۔ اسی طرح صرف شکر سے نہیں جلتی اُسے آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔ سیلوں کے اندر

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

ہونے والے میٹابولک عملوں میں شکر جیسی لکڑی بھی آکسیجن کر کے ہوا بھی مل کر جلنے پر ایک آگ پیدا ہوتی ہے۔ وہ جلنے کی احساس کو بدلتی ہے۔ یہ آئرل کا نام ہی پرانا کی طاقت، اس طاقت کو لائف فورس (Life Force) کا سک انرجی، جان کی طاقت جیسی بہت جگہ میں بہت سے نام سے بول کر کہتے ہیں۔ اب تک یوگا سائنس کی جانکاری، دیانم جیسی جانکاریوں میں پرانا کی طاقت کے بارے میں بہت سنے ہوئے اسکا (Scientific) خلاصہ یہی ہے۔

سر کے بالوں سے لیکر پیر کے تلوے تک اندر رہنے والے تمام اعضا کو بھی سیلیں یہی کام کرتا ہے۔ سیلیں زندہ رہنے کیلئے بہت ضروری غذا، خشک بھی آکسیجن بھی اور آنکھوں میں رہنے والے سیلیں بھی شکر کو اور آکسیجن کو بھی لگا کر اسے ذریعہ سے ملنے والے پرانا کی طاقت کو رکھ کر دیکھتے ہوئے کام کرتا ہے۔ ہڈیوں میں رہنے والے سیلیں شکر اور آکسیجن کو بھی لگا کر اسے ذریعہ سے ملے ہوئے طاقت کے ذریعہ سے ہی ہڈیاں کام کرتے ہیں۔ دل شکر، آکسیجن بھی لگا کر ملنے والے طاقت کو رکھ کر دل کام کرتا ہے۔ تو ہم یہ سمجھ لیتا چاہئے کہ بدن میں رہنے والے تمام سیلیں، ایک ہی چیز کو ہونے والے فقط دوسرے ہمارے گھر میں رہنے والے ایک ہی غذا کو کھاتے، مگر کام کرنے کا دوسرا ہے۔ ہمارے گھر میں چولہا جلانے کیلئے گھر کے دروازے کو کھول کر روڑ میں جا کر دکان میں لکڑی خرید کر آتے ہیں۔ لکڑی کو جلانے کے بعد وہ کوئلہ جیسی بدلتی ہے۔ کوئلہ ہم کو ضرورت نہیں تو گھر کے دروازے کو کھول کر روڑ میں ہوتے کچرے کے ڈبے میں ڈالتے ہیں۔ دکان میں ترکاریوں جیسی چیزوں کو گھر کے اندر لے آتے ہیں۔ اسے استعمال کر نیلے باد فورن وہ گندی چیزوں جیسی بدلتے ہی اسے دوبار روڑ میں لے جا کر پھینک دیتے ہیں۔ اسی طرح شکر جیسی لکڑی خلیے جیسے گھر کے اندر جا کر جلنے کے باد یوریا گندی چیزوں جیسی بدل کر پھر سے خون جا کر ملتی ہیں۔ اوپر سے آکسیجن جیسی چیز خلیے داخل ہو کر (کاربن ڈائی آکسائیڈ) جیسی بدلتی ہیں۔ پھر سے باہر آتے وقت میں خون میں ملتی ہیں۔ تو ہمارے گاؤں میں ہوتے سڑک میں پاکیزہ اور گندی چیزیں جاتی ہیں۔ پیک ہوتے جگہوں میں ہوتے چیزوں کو لیکر سواری کے ذریعے گھروں میں بھی بھیجتے ہیں۔ ہر ایک گھر کی گندی چیزیں باہر رہتے وقت میں کچرے کی گاڑیوں کے ذریعے گھر کو ہی لیکر جاتے ہیں۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

تو سڑکوں میں پاکیزہ اور گندی چیزیں لیجانے والی سواریاں ہوتے ہیں۔ اسی طرح خون جیسی روڑ میں پاکیزہ چیزیں تمام خلیوں کو بھی لیکر جانے والی سواریاں ہوتی ہیں۔ گندی چیزیں۔ سپنے، بغم، پیشاب، پچانے جیسی کچرے کی ڈبے سے لیکر جانے والی سواری بھی ہوتی ہے۔ خون میں اچھی اور خراب چیزیں بھی ہوتی ہیں۔ ایک سیل زندہ رہنے کے لیے اور تندرست رہنے کے لیے بھی خود کی بیماری کو خود ہی ٹھیک کر نیلے لیے خون کو ہی استعمال کرتی ہیں۔ خون ہی ایک خلیے کی ضروری چیز۔

دس گھنٹوں لائین سے رہے تو دس گھروالے بھی دکان میں ایک جیسی ہی چیزوں کو خریدتے ہیں کیا؟ یا ایک جیسی ہی کچرے کو کچرے کی ڈبے میں ڈالتے ہیں کیا؟ ہر ایک کے گھر میں کتنے لوگ رہتے ہیں؟ انکے ضروریات کیا ہیں؟ انکے زندگی گزارنے کا طریقہ کیا ہیں؟ اس کے مطابق وہ لوگ خریدتے ہوئے چیزیں بھی الگ الگ ہی ہونگے۔ گندی چیزوں کو باہر لا کر ڈالتے وقت میں بھی وہ الگ الگ چیزوں جیسے ہی ہوگی اسی طرح خلیے کڑوڑوں لائین میں کھڑے ہوتے وقت میں ہر ایک خلیے کو بھی ضروریات کے چیزیں بھی الگ الگ اور گندی بھی الگ۔ آپ روزانہ اپنے گھر کی ضروریات کی ریشم ایک ہی طرح خرید لے تے ہیں کیا؟ اسی طرح خلیے جیسے گھر وہ اسکا کام، اسکا بیماری اور بہت سے کارناموں کے مطابق ایک ایک پل بھی الگ الگ چیزوں کو خون سے نکالے گا، الگ الگ گندی کو خون سے ڈالے گا۔ ایک خلیے زندہ رہنے کے لیے بھی تندرست رہنے کے لیے بھی وہ خود کی بیماری کو خود ہی ٹھیک کرنے کے لیے بھی بہت ضروری چیز خون ہے۔

سر کے بالوں سے لیکر پیر کے تلوے تک ہمارے بدن میں ہوتے تمام اعضاوں میں ہوتے تمام خلیے بھی خون کے امید پر ہی زندہ رہتی ہے۔ ہر ایک سیلوں کو بھی الگ الگ عقل ہوتی ہے۔ ہر ایک سیل بھی الگ الگ ہی چلتی ہے ہر ایک سیل بھی خود ہی خود کو چلا لیتی ہے۔ ہر سیل کو بھی ٹھیک کر لینے کی عقل ہوتی ہے، تو خلیوں میں ہوتے بیماریوں کو خلیے میں علاج کریں گے تو علاج نہیں ہوگی۔ خون میں ہوتے خرابیوں کو خلیے کی بیماری

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکر

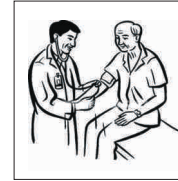
خون میں ہونے کی کمی بیشی کیلئے بیمار یوں کو خون میں علاج کریں تو فہم سیلوں کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔ اب تک ہمارا بدن کیا چیز ہے۔ سیلیں کیا چیز ہے۔ خون کی نالیاں کیا ہے کر کے تفصیل سے دیکھے ہیں۔ تو اب ہم ایک ایک بیماری کے بارے میں جان لینے والے ہیں۔

خون کا دباؤ - پریشر B. P.

خون کا دباؤ پریشر بی۔ پی۔ کو ایک ریل گاڑی سمجھ لیجئے، ہمارے جسم کے اعطاء ریلوے اسٹیشن کر کے سمجھ لیجئے۔ ایک ریل گاڑی الگ الگ اسٹیشن میں جا کر باہر آئیگی۔ ہر ایک اسٹیشن میں بھی چند مسافر ریل گاڑی میں چڑھیں گے، چند مسافر ریل گاڑی سے اتریں گے، اسی طرح خون جیساریل گاڑی دل جیسا اسٹیشن میں شروع ہو کر بدن کے تمام اعطاء جیسے اسٹیشن میں اندر جا کر باہر آئیگی، تب تمام اعطاء میں بھی چند چیزیں چڑھیں گی چند چیزیں اتریں گی، اس کے متعلق تفصیل سے دیکھیں گے۔

دل جیساریلوے اسٹیشن (Railway Station) خون جیساریل گاڑی چلتے وقت کون چڑھتے ہیں؟ کون اترتے ہیں؟ کر کے دیکھیں گے۔ ہم بہت سے لوگوں کے دل کے خون کو صاف کرتے ہیں کر کے سمجھتے ہیں، مگر دل خون کو صاف ہی نہیں کرتے، خون کو صاف کرنے کے اعطاء مہسلیاں، گردے، گھٹ کلیجی، ہڈیاں۔ چند دل کے خون کو تیار کرتا ہے کر کے سوچتے ہیں تو مہربانی کر کے بدل ڈالیں، خون تیار کرنے کی جگہ ہڈیاں (Merrows) مڑ دس ہی ہے۔

اچھا دل کیا کرتا ہے کر کے کہیں تو جا کر آنے والا خون کو خون کی غلاظت جیسا بی۔ پی۔ پریشر (Pressure) انی دیتا ہے۔



دل جیساریلوے اسٹیشن میں خون جیسا ریل گاڑی آتے وقت میں خون کی غلاظت جیسا مسافر چڑھتا ہے، ایک گھنٹہ طہینان سے بدن کو ہلائے بغیر دھام کرتے وقت میں خون کے دباؤ کو جان کاری کر کے دیکھیں، خون کی کمی (Low Pressure) ہی رہیگا۔ اسلئے خون کی کمی کی دباؤ جیسی بیماری ہی نہیں ہے۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

کی خون کا دباؤ کر کے بیماری ہے بول سکتے ہیں؟ دھام کرتے وقت میں ہسکو بہت تعجب کی طاقتیں ملتی ہیں۔ Low Pressure بیماری ہے تو دھام کرتے وقت طاقت کیلئے ملے گی۔ دھام ختم کرتے ہی آہستہ سے آنکھوں کو کھول کر ایک ہی ہاتھ کو فہم آہستہ سے اوپر نیچے ہلائیے، ایسا خون کا دباؤ زیادہ ہوگا یا کم ہوگا یا خون کا دوران بڑھے گا؟

خون کا دباؤ کیا ہے؟ ایک سیل دروازہ کھول کر خون میں رہنے والے ایک چیز کو اٹھا کر کھائے تو وہ سیل جیسا سچے دل جیسا ماں کے پاس، ماں میں ایک چیز کھا گیا ہوں، اسلئے ایک بی۔ پی۔ دہجئے کر کے پوچھے گا۔ سیلیں خون میں ہونے والے ایک چیز اٹھاتا ہے تو رگوں کے ذریعہ سے دل جیسی ماں کو ایک خبر بھیجے گا۔ دل کو ماں جیسا خیال کر لیں، سیلوں کو سچے جیسا خیال کر لیں، جتنے سچے کھائیں گے اتنا بی۔ پی۔ زیادہ ہوگا۔ اب دونوں ہاتھوں کو بھی زور سے اوپر نیچے ہلائیے، تمہارا بی۔ پی۔ پہلے سے بھی زیادہ ہوا؟ کم ہوا؟ زیادہ نہیں ہوا کیوں؟ دونوں ہاتھوں میں ہونے والے سیلیں بھی خون میں ہونے والے چیزیں کھائیں تو دل زیادہ کھائے ہوئے ہضم کرتی ہے۔

اب زور سے دوڑے، پہلے جوبی بی۔ پی۔ تھا پھر سے زیادہ ہوتا ہے؟ کم ہوتا ہے؟ زور سے دوڑتے وقت جوبھی رہیں گے ان کو بی۔ پی۔ زیادہ ہی رہے گا۔ ہائی بی۔ پی۔ کہے تو بیماری جو کہتے ہیں، دنیا میں کوئی بھی زور دوڑ نہیں سکتے؟ بی۔ پی۔ نارمل رہے تو سکون سے رہیں گے کر کے خیال۔ ایک بیماری کو بھگاتے وقت آہستہ ہی۔ بی۔ پی۔ نارمل ہی رکھ کر آہستہ سے دوڑیے، کیا ہوگا؟ سکتا آپ کو کاٹ ڈالے گا، ایک سکتا بھگاتے وقت بی۔ پی۔ نارمل رکھنے نہیں ہوگا۔

ٹنڈل کو اس کے بعد کھیلنے کیلئے مہربانی کر کے مت بھیجئے۔ وہ رن اٹھانے کے لئے بی۔ پی۔ زیادہ ہی ہوگا۔ اولمپک شرطوں کو کوئی بھی مہربانی کر کے کھیلنے کیلئے مت جائے۔ کیوں کہ خون کی دباؤ کو حساب سے رکھ کر شرط میں شامل ہوتے تو ہم کو کوئی بدل (انعام) بھی نہیں ملیگا۔ کیوں کہ کھیلنے کیلئے جائے تو بھی بی۔ پی۔ زیادہ ہی رہیگا۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

83 اسکے ذریعے ہمیں یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ بی۔ پی۔ نارمل جیسا ہونا کر کے کوئی ضروری نہیں۔ بی۔ پی۔ جو ہے وہ زیادہ ہو یا کم ہو (ہائی بی۔ پی۔ یا لو بی۔ پی۔) یا نارمل جیسی رہے گی۔ ہمارے بدن کو کب کتنا خون کا دباؤ چاہئے، اس کے مطابق وہ بڑھے گی یا کم کر لے گی، مگر ہم بی۔ پی۔ کو کنٹرول نہیں کرنا چاہئے۔

بھاگتے ہوئے آپ لوگ پھر سے بھی دھانم میں بیٹھیں گے تو ہائی بی۔ پی۔ زیادہ رہ کر اس کے بعد آہستہ سے کم ہوتے ہوئے نارمل میں آئیگی۔ اور کم ہونے کے بعد لو بی۔ پی۔ ہو جائے گی۔ تو بی۔ پی۔ کتنا ہے کر کے دیکھ کر اس کو نارمل میں رکھ لینے کی ضرورت نہیں۔ اچھا صاحب، بھاگے تو ہائی بی۔ پی۔ آئیگی۔ دھانم کریں تو لو بی۔ پی۔ ہو گا کر کے معلوم۔ تو میں بھاگ نہیں؟ گھر میں ٹی۔ وی۔ دیکھتا رہا اس وقت مجھے ہائی بی۔ پی۔ ہو گئی، اس کا سبب کیا ہے؟ پوچھیں گے۔ میں دھانم نہیں کیا۔ گھر میں پکوان کا کام دیکھتا رہا۔ مجھے لو بی۔ پی۔ آ گئی۔ اس کا سبب کیا ہے کر کے پوچھیں گے؟ بی۔ پی۔ جو بدن میں رہنے والے کتنے سیلوں کو غذا چاہئے کر کے مقدار ہی بی۔ پی۔

ہمارے بدن کو کام دینے وقت میں تمام سیلیں بھی کام کرتے وقت میں تمام سیلیں بھی کھاتے وقت میں یا سیلوں کو بیماری ہوتے وقت میں خود کی بیماری کو ٹھیک کرنے کے لئے آسانی طاقت زیادہ کر لے گی۔ خون کا دباؤ زیادہ کر لے گا۔ جب ہمارے بدن کے سیلوں کو غذا کی ضرورت نہیں اس وقت بی۔ پی۔ کم ہوگی۔

ایک سیل کو کوئی ایک بیماری آئی تو جملہ چار باتوں کو پوچھئے گی۔

1- خون کا دباؤ۔

2- شکر

3- آکسیجن

4- بیماری کیلئے ضرورت کی غذا ہی دینا من ہے۔

یہ چار چیزیں ایک سیل میں داخل ہوئی تو اس سیل کو بیماری رہے تو بھی وہ خود بخود ٹھیک کر لے گی۔ جب ایک سیل کو بیماری آئے تو پہلے پہلو پوچھئے گی بی۔ پی۔ کیوں ہے

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

84 خون کا دباؤ زیادہ ہوا تو ہی غذا کھا سکتے ہیں۔ جب ہی بیماری ٹھیک ہوگی۔ 10,000 سیلوں کو بیماری آئی تو 10,000 سیلیں بھی پہلے بی۔ پی۔ کو پوچھئے گی۔ بی۔ پی۔ زیادہ ہوگی۔

10,000 سیلیں، خود کی بیماری کو ٹھیک کر لے گی۔ اسکے لئے آدھا یا ایک گھنٹہ یا چار گھنٹوں کی ضرورت ہوگی۔ اس طرح بدن میں ہونے والے سیلوں کو بیماری آئے تو اس کو ٹھیک کرنے کے لئے شروع لحظہ سے پہلے ٹھیک ہونے کی آخر تک سی۔ بی۔ کی مقدار زیادہ ہی رہیگی۔ BP Normal سے بھی زیادہ رہے تو ہی بدن میں ہونے والے بیماریوں کو ٹھیک کئے جائینگے۔ بی۔ پی۔ زیادہ ہونے پر ہی کوئی بیماری بھی ٹھیک کر سکتے ہیں۔ بی۔ پی۔ زیادہ نہیں ہونے پر بدن کے اندر کی بیماریاں ٹھیک نہیں ہوگی۔ جسکے بدن میں پہلے سے ہی شروع میں ہم بولے جیسا

1- خون میں ہونے والے چیزوں کی کوالٹی۔

2- خون میں ہونے والے چیزوں کی مقدار۔

3- خون کی مقدار۔

4- دل۔

5- بدن کا عقل۔



ان پانچوں باتیں بھی جس کے بدن میں ٹھیک طرح سے ہوتی ہے، اُن کی بی۔ پی۔ زیادہ ہوگی۔ بیماریاں ٹھیک ہوگی۔ بعد میں بی۔ پی۔ نارمل ہو جائے گی۔ ایک وقت میں اوپر بتلائے ہوئے پانچ اسباب میں کوئی ایک یا دو ٹھیک سے نہیں رہے تو ہمارے بدن کی بیماریوں کو ٹھیک نہیں کر سکتے۔

مثلاً ایک بیماری کو ٹھیک کرنے کے لئے ضرورت کی ایک چیز خون میں مقدار کی کمی ہو تو اس کی کمی کی چیزوں کو ٹھیک نہیں ہونے سے وہ سیل تڑپے وقت میں بی۔ پی۔ کو پوچھتے ہی رہیگی۔ یا خون میں ایک چیز کے مقدار کی کمی ہونے سے سیلیں اس چیز کی ضرورتوں کو نہ دینے کی وجہ سے خون رہتے وقت میں وہ سیل خود کی بیماری کو ٹھیک نہ کرتے ہوئے بی۔ پی۔ کو پوچھتے رہیگی۔ خون کی مقدار کم ہو تو سیلوں میں بیماری کو ٹھیک نہ کرتے ہوئے بی۔ پی۔ کو پوچھتے ہی رہیگی۔ دل خراب ہوا تو بی۔ پی۔ زیادہ بڑھتے ہی رہیگی۔ بدن کا عقل خراب ہوا تو بی۔ پی۔ زیادہ بڑھتے ہی رہیگی۔ اس طرح ایک سیل کو بیماری آ کر وہ ٹھیک ہونے تک بی۔ پی۔ کی مقدار زیادہ ہی رہیگی۔ بی۔ پی۔ زیادہ ہوئی تو ہم یہ سمجھ لینا چاہئے، بدن کے اندر کے سیلوں کو بیماری آ گئی ہے۔ تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

اسے ٹھیک نہ کرتے ہوئے ترستا ہے کہ کچھ لینا۔ مگر خون کی دباؤ زیادہ ہوگئی۔ دل میں خرابی ہے کہ غلط مت سمجھیں۔

ہائی بی۔ پی۔ جو ہے بدن میں ہزاروں سیلوں کو بیماری آگئی، اُسے ٹھیک کرنے کیلئے اوپر کے بتائے ہوئے باتوں کی کمی کی وجہ سے خون کا دباؤ زیادہ ہی ہوتی رہیگی۔

ایک سیل خود کی بیماری کو ٹھیک کرنے تک جان رہے تک بی۔ پی۔ کو پوچھتے ہی رہیگی۔ اسکی وجہ سے خون کی دباؤ زیادہ رہنے والے ایک آدمی کو دل میں علاج کریں یا خون کی دباؤ کو ٹھیک کرنے کے لئے علاج کریں گے تو کوئی ایک فائدہ بھی نہیں۔ اوپر بتائے ہوئے اسباب کو ٹھیک کرنا چاہئے۔ یہ پانچوں اسباب کو بھی ٹھیک کرنا چاہئے۔ اس کے ذریعہ سے بدن ہونے والے سیلوں کے بیماری کو ٹھیک کرنے کے ذریعہ سے بدن میں ہونے والے سیلوں کو بیماری کو ٹھیک کر کے بی۔ پی۔ کو کم کر سکتے ہیں۔ یہی ٹھیک علاج ہے۔

بی۔ پی۔ کی کمی کیا ہے؟ بدن میں ہونے والے سیلوں کو بیماری آکر اسے ٹھیک کرنے کے لئے ضرورت کی چیزیں خون میں خراب ہو کر ہا تو یا نہیں رہا تو دل بی۔ پی۔ کو بڑھاے گی۔ ہائی بی۔ پی۔ کر کے دیکھے۔ دل کے اندر ہونے والے سیلوں کو کھانے کچیزیں خون میں خراب ہو کر ہا تو یا نہ رہا تو دل کی سیلیں کو اثر ہوگا۔ یہی بی۔ پی۔ کی کمی ہے۔ تو ہائی بی۔ پی۔ اور لو بی۔ پی۔ جو ہے دل کے تعلق والی بیماری نہیں ہے۔ وہ خون میں ہونے والے چیزوں سے تعلق والی بیماری اور پرتلائے ہوئے باتوں کی تعلق والی بیماری۔ تو بی۔ پی۔ زیادہ یا کمی کی وجہ سے دل میں علاج نہیں کر سکتے۔ خون میں فقط ہی علاج کر سکتے ہیں۔ ایک آدمی اطمینان سے بیٹھا ہے تو اسکو بی۔ پی۔ نارمل رہتی ہے۔ اس آدمی کے گود میں ایک سانپ کو پھینکے تو وہ کیا کریگا؟ ارے سانپ کے فوراً ڈر جائے گا۔ اسی وقت اسے جانکاری کریں گے تو بی۔ پی۔ رہیگی۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

بدن ایک عقل والا۔ نارمل بی۔ پی۔ ہونے والے ایک آدمی کو ڈرتے ہی کیوں بی۔ پی۔ ہو جاتی ہے، تو ایک مرتبہ سانپ اُس کو کالے تو وہ زہر تمام بدن میں پھیلے گا تو بدن میں ہونے والے تمام سیلیں وہ زہر باہر نکالنے کے لئے بی۔ پی۔ ضرورت ہوگی۔ اس لئے پہلے ہی بی۔ پی۔ بڑھا کر ہمارے جان کو حفاظت کرتی ہے۔ سانپ اُس کے گود سے ہٹ کر گھر چھوڑ کر باہر جانے کے فوراً بعد، باپ رے کر کے اطمینان سے رہتے وقت بی۔ پی۔ کم ہو جاتی ہے۔ اس سے ہمیں یہ معلوم ہوتا ہے کہ بدن کو جب بی۔ پی۔ ہونا ہے زیادہ کر لیگی۔ جب ضرورت نہیں تو کم کر لیگی۔ ہم اُسے کم کرنا یا زیادہ کرنا نہیں چاہئے۔ بی۔ پی۔ کو کنٹرول کرنا نہیں چاہئے۔ اس طرح بدن میں ہونے والے بیماریوں کو ہی بی۔ پی۔ زیادہ ہوتا ہے۔ یعنی خون میں ہونے والے چیزوں کی کو انہی یعنی مقدار جیسی پانچ باتوں میں ہی پریشانی کر کے معلوم کئے بغیر ایک ڈاکٹر کے پاس جاتے وقت وہ ہمارے صرف خون کے دباؤ کے متعلق ہی جانکاری کرتے ہیں۔

جانکاری کرنے کے بعد وہ رکھے ہوئے مقدار زیادہ رہا تو بی۔ پی۔ کر کے کہیں گے۔ کم رہے تو لو بی۔ پی۔ کر کے کہیں گے۔ یہ بیماری کر کے کہیں گے۔ ہپتالوں میں علاج کرنے والے صرف بی۔ پی۔ کی مقدار کی جانکاری کرتے ہیں مگر وہ کیوں زیادہ ہوا؟ وہ کیوں کم ہوا؟ جیسی باتوں کو کوئی بھی جانکاری کر کے نہیں دیکھے۔ علاج کرنے والے ایک دو ایما ترا دیتے ہیں۔ یہ دو ایما ترا کیا کرتا ہے۔ سیدھا دل کے بی۔ پی۔ کو کنٹرول کرتا ہے۔ جسم کو چند اسباب کے لئے، بیماری کو اچھا کرنے کے لئے یا طاقت کی ضروری غذائیں کھانے کے لئے زیادہ کرنے والے بی۔ پی۔ کو کنٹرول جو کرتے ہیں وہ ٹھیک ہے؟ اس طرح سوچ کر دیکھئے! اس طرح بی۔ پی۔ کنٹرول کرنے کے ذریعہ سے ہمارے بدن کے بیماریاں زیادہ ہو گئے سوا کم ہونے کی چانس ہی نہیں ہے۔

ایک بی۔ پی۔ کے لئے تین مہینے، روزانہ دو ایما ترا کھاتے رہے ہیں تو تین مہینوں کے بعد ایک دن دو ایما ترا کھائے بغیر رہے تو کیا ہوگا؟ بی۔ پی۔ کی مقدار پھر سے زیادہ ہوگا۔ ہم کیا کریں گے؟ تین مہینے ایما ترا کھاتے رہنے سے بی۔ پی۔ کنٹرول میں رہا۔ ہم ٹھیک طرح سے تھے۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

ایک دن کھائے نہیں تو بی۔ پی۔ زیادہ ہو جاتا ہے۔ ہسکوی بیماری آگئی کر کے ڈر سے ہمیشہ ہاتھ میں بی۔ پی۔ دواماترا کھکر زندگی بھر کھانا شروع کر دیتے ہیں۔ پہلے 10,000 سیلوں کو بیماری ہوتے وقت اسے ٹھیک کرنے کے لئے بی۔ پی۔ زیادہ ہوا تھا۔ ہم صرف بی۔ پی۔ ہی کنٹرول کرنے کے لئے دواماترا کھائے تھے مگر 10,000 سیلوں کے بیماریوں کو ٹھیک کرنے کے لئے کوئی ایک کام بھی نہیں کئے۔

تین مہینے صرف بی۔ پی۔ کنٹرول کرنے کے لئے دوا، ماترا کھائے تھے۔ اس طرح جو کوئی بی۔ پی۔ کنٹرول کرتا ہے تو اس زمانے کے دور میں بدن میں آنے والے کوئی ایک بیماری بھی بدن ٹھیک نہیں کرے گا۔ بی۔ پی۔ کنٹرول کرنے کے لئے یہ تین مہینے روزانہ نئے 10,000 یا 20,000 سیلوں کو بیماری آئے گی۔ اُسے کون ٹھیک کرے گا؟ اس طرح تین مہینوں میں 10,000 سیلوں کو ہونے والی بیماری اب 10,00,000 سیلوں کو بیماری آکر ٹھیک نہیں رہتی۔ ایک روز بی۔ پی۔ ماترا کھائے تو کیوں بی۔ پی۔ ایسا دیا کر کے بڑھ جاتی ہے تو بدن میں بیماریاں بڑھ گئی ہے کر کے مطلب۔ 10,00,000 سیلیں بھی اندر کی بیماریاں ٹھیک کرنے کے لئے دل کو شش کرتے وقت میں ہماری بی۔ پی۔ بہت ہی زیادہ ہو جاتی ہے۔ اب بی۔ پی۔ کنٹرول کرنے کے ذریعہ سے بیماریاں بدن میں بڑھے گی یا گھٹے گی؟

ہمارے علاج میں بی۔ پی۔ کو کنٹرول کریں تو بی۔ پی۔ کو کوئی بھی کنٹرول نہیں کرنا۔ بی۔ پی۔ کہے تو ویسے ہی بڑھے گی اور گھٹے گی۔ ہم اس کو کچھ بھی کرنے کی ضرورت نہیں۔ بی۔ پی۔ کو کنٹرول ہی کر سکتے ہیں۔ ٹھیک نہیں کریں گے کر کے علاج کرنے والے کہتے ہیں۔ آپ لوگ بڑی جانکاری کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔

آسان سوال ایک پوچھتا ہوں۔ بی۔ پی۔ کیلئے دواماترا کھانے والے آپ لوگ دل کو ہوتے ہوتے ماترا کی مقدار بڑھتی ہے یا گھٹتی ہے۔ بی۔ پی۔ کے لئے ماترا کھائے تو اسکی مقدار زیادہ ہی ہوگی۔ جب ماترا کی مقدار زیادہ ہو تو آپ کی بیماریاں بڑھتی ہے۔ آپ کے بیماریوں کو ٹھیک کرنے کے لئے علاج کرنے والوں کی ضرورت ہے؟ دواماترا کھانے کے ذریعہ سے بیماریاں ٹھیک ہوتی ہیں؟ بیماریاں بڑھتی ہیں؟ ذرا سوچ کر دیکھیں۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

آپ کے دواماتروں کی مقدار بڑھتی ہے تو کامیابی کے ساتھ آپ کے بیماریاں بڑھتی ہیں کر کے مطلب۔

ایک علاج کرنے والے کہے تو پہلے زیادہ طاقت والی ماترا دینی چاہئے۔ چند مہینوں بعد اسکی مقدار خوراک کم کرنا چاہئے۔ مخصوص دنوں کے بعد میں دواماترا کے ذریعہ سے آپ کی بیماریوں کو ٹھیک کر دیا۔

آپ اسکے بعد کوئی دوا کو بھی مت کھائے کر کے رکائیں گے تو اسکا نام ہی علاج ہے۔ اور یہ ٹھیک علاج۔ مگر بی۔ پی۔ جیسی بیماریوں کو پہلے دینے والے ماترا کی مقدار ہوتے بڑھتی ہے۔ وہ بھی زندگی بھر کھانا چاہئے کر کے کہتے ہیں۔ بی۔ پی۔ کو ٹھیک نہیں کرنے ہوگا کر کے کہتے ہیں۔ یہ بیماری کو ٹھیک نہیں ہوگا کر کے کہنے والے طبیب کی ضرورت ہے؟ یہ بیماری ٹھیک نہیں ہوگا کر کے کہنے کی لئے کسلے پڑھائی کی ضرورت کیا ہے۔ بیماریاں ٹھیک ہوگی کر کے کہنے کے لئے ہی ہم کو علاج کرنے والے چاہئے۔ مگر بیماریاں ٹھیک نہ ہوگی کر کے کہنے۔ بی۔ پی۔ جیسی بیماریاں کیوں ٹھیک نہیں ہوگی کر کے کہتے ہیں تو وہ ایک بیماری ہی نہیں ہے۔ نہیں ہونے والے بیماری کو کس طرح ٹھیک کریں گے؟ تو بی۔ پی۔ کو کنٹرول کئے تو بیماری صحیح ہوگی۔ بی۔ پی۔ کو کوئی بھی کنٹرول نہیں کرنا چاہئے۔ بی۔ پی۔ کو کنٹرول کرنے سے بیماریاں بڑھتی ہیں سوا گھٹتی نہیں۔

ہسپتالوں میں آپریشن کرتے وقت بدن کو چاقو سے کاٹتے ہیں۔ اعضاء کو چاقو سے کاٹتے وقت میں بہت سے کروڑوں سیلیں مرجاتی ہیں۔ ہم پہلے ہی سے دیکھتے ہیں کہ ہمارے بدن کے سیلوں کو خرابی پیدا ہوئی تو بی۔ پی۔ کو پوچھ گئی۔ ہمارا بدن، فیملی ڈاکٹر ہی کاٹتے ہیں۔ چند اوقات میں سلائی کر کے جہادیں گے کر کے اطمینان کے ساتھ رہیں گے؟

اعضاء کو کاٹ کر دوسرا لمحہ چند کروڑوں کے حساب سے سیلیں نئے ہو کر ہمیں بچانے کے لئے بی۔ پی۔ کو زیادہ کرے گا۔ اب تک آپریشن کرتے وقت بی۔ پی۔ زیادہ کریں تو خون پھیلے گا کر کے سب سے آپریشن کرتے وقت بی۔ پی۔ کو ایک خاص مقدار رکھنا کر کے جانکاری کئے ہوئے ایک مقدار ہی بی۔ پی۔ نارمل۔ علاج کرنے والے آپریشن کرتے وقت بیماری کو بی۔ پی۔ کو دواماترا دیکر بی۔ پی۔ کو ایک مخصوص مقدار میں رکھکر آپریشن کریں تو صرف آپریشن اٹھا ہوگا۔ اسکی

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

جانکاری کئے ہوئے ہی بی۔ پی۔ نائل کر کے حساب۔ یہ حساب علاج کرنے والوں کیلئے سبق میں بول کر دئے تھے۔ وہ حساب کوئی بیمار یوں کو بھی معلوم کرانا کر کے ضروری نہیں۔ بی۔ پی۔ نائل کرنے کا حساب بیماریوں کو ضرورت بھی نہیں۔ اُسے شٹ کر کے دیکھنے کی بھی ضرورت نہیں۔ آپریشن کرتے وقت (Emergency) ایمرجنسی اوقات میں بی۔ پی۔ نائل رکھیں تو ہی جان کو بچائیں گے کر کے سچ ہے۔ مگر ہسپتال سے باہر آنے کے بعد ہسپتال سے تعلق ہی نہیں ہوگا۔ ہم بی۔ پی۔ کو کوئی بھی شٹ کرنے کی ضرورت بھی نہیں۔ وہ نائل ہونے کی ضرورت بھی نہیں۔

آپریشن اور آفت کے دنوں میں بی۔ پی۔ کو ٹھیک سے رکھ لینے کے لئے جان کاری کر کے تیار کئے ہوئے مائٹرا بی۔ پی۔ کا مائٹرا۔ یہ دوا مائٹرا کپنی والے اسٹار ہوٹل میں بیچ کر سوچہ بچار کرے کہ کس طرح ہم اس یو پار کو بڑھانا ہے؟ دوا مائٹرا کپنی والے ایک بات کو بہت ہی اچھی طرح سے سمجھ کر رکھیں ہیں۔ لوگ جو بھی کہیں گے، مان لیں گے۔ ہمارے گھر میں کوئی ایک مرد بھی اپنی بیوی کی باتوں کو نہیں مانتا۔ اسی طرح کوئی بیوی بھی مرد کی بات کو نہیں مانتی۔ ماں بچوں کو بھروسہ نہیں کرتی۔ دوست و احباب ایک دوسرے کو بھروسہ نہیں کرتے۔ پارٹنر، پارٹنر بھروسہ نہیں کرتے۔ تو علاج کرنے والے طبیب سائنسداں کر کے دوا مائٹرا کے کپنی کے ذریعہ کہے ہوئے باتوں کو لوگ مان لیں گے۔ اسکی وجہ سے نئی جانکاری کی ہوئی ایک نقلی بیماری کا نام ہی خون کے دباؤ کی بیماری۔ دنیا میں خون کے دباؤ جیسی بیماری ہی نہیں۔ اسکے لئے علاج بھی نہیں۔ اسکو نائل رکھنے کی ضرورت بھی نہیں۔ خون کے دوران یہ بیماری ہے کر کے کہنے والا ایک طبیب ہی نہیں۔

تو خون کی دباؤ کو سیدھی طرح کوئی بھی کنٹرول کرنا نہیں چاہئے۔ اس علاج میں ہم ضرورت کی پانچ باتیں ٹھیک کرنے کی ذریعہ سے ایک منٹ میں ہمارے بدن میں 300 کروڑ سیلیں خود بخود ٹھیک کر لیتی ہیں۔ ہمارے بدن میں یہ پانچ باتوں کو بھی ڈھنگ سے رکھ لینے کے ذریعہ سے ایک منٹ میں تین سو کروڑ سیلیوں کی بیماریاں ٹھیک ہوگی۔ اس طرح ہمارے علاج کے ذریعہ سے چند باتوں پر چلنے سے چار مہینوں میں آپ کی بی۔ پی۔ کو ٹھیک رکھ سکتے ہیں۔ کوئی ایک دوا مائٹرا کی ضرورت نہ ہوتے ہوئے ان پانچ باتوں کو ڈھنگ سے رکھیں گے تو

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

پہلے سے کھائے ہوئے بی۔ پی۔ کی مائٹرا کے مقدار ہر ایک مہینے تھوڑا تھوڑا کر کے کم ہو کر چارویں مہینے سے آپ بی۔ پی۔ کے لئے مائٹرا کھانے کی ضرورت نہیں۔ بعد میں بی۔ پی۔ کو شٹ کرنے کی بھی ضرورت نہیں۔ بی۔ پی۔ بڑھے یا کم ہوئے تو بھی آپ بہت ہمت سے رہیں گے۔ تو خون کے دوران کی بیماری کی شٹ کریں تو ہی بیماری۔ جو بی۔ پی۔ شٹ نہ کریں گے اُن لوگوں کو خون کے دوران کی بیماری نہیں۔ جب شک آ کر شٹ کرتے ہیں تو اُسی وقت سے ہی بی۔ پی۔ کی بیماری شروع ہوگی تو بدن میں ہونے والے تمام سیلوں کو بھی علاج کرنے کے ذریعہ سے بی۔ پی۔ کو ٹھیک کر سکتے ہیں مگر دوا مائٹرا کے ذریعہ سے دل میں بی۔ پی۔ کو کنٹرول کرنے کے ذریعہ سے ٹھیک نہیں ہوگی کر کے اچھی طرح سے سمجھ لیجئے۔

تو بی۔ پی۔ کیلئے دوا مائٹرا کھا کر کنٹرول کرنا کر کے ہم اپنے آپ کو اپنے ذاتی چرچوں سے جادو کر لینا بھی ایک ہی ہے کر کے سمجھ کر ہمارے علاج کے طریقے پر آسانی سے بیماریاں ٹھیک کر کے بدن کو تندرست کر کے خوشی سے رہئے۔

گھٹ کلیجی میں ہونے والے بیماریوں کا سبب کیا ہے۔

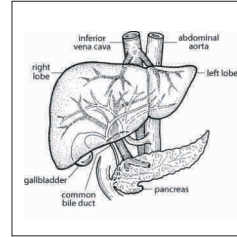
ہم کھاتے غذا منہ میں ہضم ہو کر پیٹ میں ہضم ہو کر چھوٹی آنتوں میں پہنچتی ہے۔ چھوٹی آنت بھی پیٹ کی طرح ایک ہاضمہ کی اعضاء ہی ہے۔ چھوٹی آنت میں ہاضمہ ہوئے طاقت کی چیزیں جذب کرنے والی ایک اعظاے جذب کر کے گھٹ کلیجی کو دیتی ہے۔ ہم کھاتے غذا میں آئے کی طاقت جان کی طاقت وٹامنیں۔ منرلیں۔ جیسی چیزیں رہتی ہیں۔ غذا کو اڈلی، چیلے، چپاتی جیسی نامیں صرف زبان کو ہی چلی گی۔ ہم کھاتے ہوئے تمام قسم کے غذائیں بھی چھوٹی آنت میں طاقت کی چیز جیسا ہی فقط بدلتی ہے۔ گھٹ کلیجی کو جانے والی طاقت کی چیزیں گھٹ کلیجی جیسی ریلوے اسٹیشن میں خون جیسی ریل آتے وقت میں کھانے کے ذریعہ سے ملی ہوئی طاقت کی چیزیں خون میں جا کر ملتی ہے۔ خون کے راستے سے بدن میں رہنے والے تمام اعظاء کے اندر ہونے والے سیلوں میں جاتی ہے۔ سیلیں طاقت کی چیزوں کو اٹھا لیکر استعمال کرنے کے فوراً بعد وہ غلیظ جیسی چیزوں میں بدلتی ہے۔ غلیظ چیزیں پھر سے خون میں آتی ہے۔ گھٹ کلیجی خون میں رہنے والے غلاظتوں کو ایک چیز کے ذریعہ سے باہر نکال دیتی ہے۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

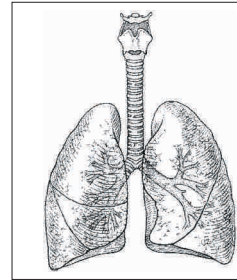
تو بدن میں ہونے والے تمام سیلوں کو بھی غذا دینے والی ماں ہی گھٹ بکھی۔ ایک ماں اپنے بچے کو غذا کھلاتی ہے۔ اسی وقت میں غلاظت کو بھی نکال دیتی ہے۔ اسی طرح گھٹ بکھی کا کام بھی ایک ماں کے کام کی طرح ہی ہے۔ تو جتنی سیلوں کو غذا



چاہئے گھٹ بکھی اتنا وقت کام کرے گی۔ گھٹ بکھی کو ایک بیماری آگئی تو وہ گھٹ بکھی کی تعلق والی بیماری ہی نہیں۔ بدن کے ہزاروں سیلوں کو غذا سے تعلق والی بیماری جو ہوتی ہے اس کا سبب گھٹ بکھی میں معلوم ہوگی۔ تو ایک بیماری گھٹ بکھی میں رہتی ہے کر کے غلط سمجھ کر آپریشن کرنا بھی اور علاج کرنا بھی ٹھیک طریقے کا علاج ہی نہیں ہے۔ تو جس کے گھٹ بکھی میں بیماری رہے تو مہربانی کر کے سر کے بالوں سے لیکر پیر کے تلوے کے اندر تک ہونے والے تمام سیلوں کو بھی برابر کا غذا دیکر بیماریوں کو ٹھیک کرنے کے لئے ہی گھٹ بکھی کی بیماری ٹھیک ہوگی کر کے اس صحیح بات کو جان لیجئے۔

بھپسے میں ہونے والے بیماریوں کی وجہ؟

ہم سانس لینے والی ہوا میں دھول، گرد و غبار، کچھرے، سیل فون، ٹی۔وی۔سیٹلائٹ جیسی ہوا کے تعلق والے تمام چیزیں بھی وائرس، بیکٹریا جیسے رہتے ہیں۔ ناک کی اندر جانے والی ہوا بھپسے میں آتے وقت ہوا کے ذریعہ سے تعلق والی چیزیں



آکسیجن، ہیڈروجن، نائٹروجن جیسے چیزوں کو بھپسہ جیسی ریلوے اسٹیشن میں خون جیسی ریل آنے پر یہ مسافر ریل میں چڑھتے ہیں۔ خون میں ملی ہوئی ہوا سے تعلق کی چیزیں خون کے ذریعہ سے بدن میں رہنے والے تمام سیلوں کو بھی جان بچتی ہے۔ ہر ایک سیل کے اندر بھی جانے والی اچھی ہوا، خراب ہوا جیسی بدل کر باہر نکال دیتی ہے۔ مثلاً سچن ایک سیل کے اندر جاتے وقت میں، کاربن ڈائی آکسائیڈ جیسی بدل کر پھر سے خون میں آتی ہے۔ استعمال کئے ہوئے ہوا خون کے راستوں سے پھر بھی بھپسے کے اندر جاتے وقت میں

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

بھپسے جیسے ریلوے اسٹیشن میں اتر کر ناک جیسی راستے سے باہر جاتی ہے۔ تو بھپسہ، بدن میں ہونے والے تمام سیلوں کو بھی ہوا جیسی غذا دینے والی ماں۔ اسی طرح خراب ہوا کو باہر نکالنے والی بھی ماں۔

دھانم کرتے وقت میں بھپسہ کام کم کرتی ہے۔ بھاگتے وقت میں بہت زیادہ کام کرتی ہے۔ بھپسہ خاص کر کوئی کام نہیں کرے گی۔ جتنے سیلوں کو (بچوں) کو ہوا جیسی غذا کی ضرورت ہوتی ہے، اتنی مقدار میں بھپسہ کر کے ہوا ماں کام کرے گی۔ بھپسہ کی اہم جگہ بدن میں ہونے والے سیلوں کی وجہ سے پکڑ میں آتی ہے۔ بھپسے سے تعلق والی آستما، دم کا رکنہ، ویٹنگ، بلغم، کھانسی جیسی بیماریاں ہوتے وقت میں ہم بھپسے کا علاج نہیں کرنا چاہئے۔ یہ تمام بھی بھپسے سے تعلق والی بیماریاں نہیں ہیں۔ بدن میں جتنی سیلوں کو ہوا سے تعلق والی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں اُس وقت میں بھپسے خراب ہوگی تو بدن میں ہونے والے تمام اعضاء میں بھی ہوا سے تعلق والی کی کو دور کریں گے تو بھپسے کے اندر کی بیماری دور ہوگی۔

مثلاً کسی ایک کے گردے خراب ہو گئے تو گردے میں ہونے والے سیلوں خود کی بیماری کو ٹھیک کرنے کے لئے ہوا چاہئے۔ ہوا چاہئے کر کے بھپسہ سے پوچھ گچھ۔ بھپسہ گردے کی سیلوں کو بیماری ٹھیک کرنے کے لئے ہوا دے دے کر بھپسہ خراب ہونے کا ذریعہ ہے۔ اب کہئے اس سے تعلق والے بیماریاں آستما، ویٹنگ، جیسی بیماریاں بھپسے میں علاج کرنا ہے یا گردے میں علاج کرنا ہے؟ فوراً آستما، ویٹنگ جیسی گردے میں بیماری آئے تو ہی آئے گی کر کے غلط مت سمجھیں۔ یہ ایک صرف مثال ہے۔ بدن میں جتنی لاکھ سیلوں کو بیماریاں آکر اُس کو ٹھیک کرنے کے لئے ہوا کا انتظار کر کے سیلوں ہوا کو پوچھتی ہے جب بھپسہ خراب ہو جاتی ہے۔

تو بھپسے کے تعلق والے تمام بیماریوں کو بھی بھپسے میں علاج نہیں کرنا چاہئے۔ سر کے بالوں سے لیکر پیر کے ناخن تک ہونے والے تمام سیلوں کو بھی ہوا سے تعلق والی کی کو دور کرنے کے ذریعہ سے فقط ہی بھپسے میں آنے والے بیماریوں کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔ یہ بغیر سمجھ علاج کرنے والے آستما ویٹنگ جیسی بیماریوں کو بھپسے میں ہی بیماری ہے کر کے غلط سمجھ کر وہاں

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

آپریشن، اسکیٹن اور دواماتر ایکریوٹیک پیاریوں کو بڑا کر دیتے ہیں۔ آسٹما وینک جیسی پیاریوں کو دواماتر کھانے والوں کو ایک سوال؟ آپ کھائے ہوئے دواماتر کی ڈوز بڑھتی ہے یا گھٹتی ہے؟ جب ایک ماتر کی ڈوز بڑھتی ہے تو آپ بیماری کو بڑھا لیتے ہیں، یہ غلط علاج کر کے معنی۔ تو ہمارے علاج میں بدن میں ہونے والے تمام اعضاء کو بھی ہواسے تعلق والی پریشانیوں کو ٹھیک کرنے کے ذریعہ سے بچھپے میں ہونے والے تمام پیاریوں کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔

گردے میں ہونے والے بیماریوں کی وجہ ؟

ہم پینے والے پانی سیدھا گردے میں پہنچتی ہے۔ گردے پانی میں رہنے والی تمام اچھی چیزوں کو بھی اٹھا کر الگ کر کے گردے جیسی ریلوے اسٹیشن میں خون جیسی ریل آنے کے وقت میں اُس میں چڑھ جاتی ہے۔ خون جیسی روڈ سے پانی میں ہونے والے طاقت کی چیزیں بدن میں ہونے والے تمام سیلیں جیسی گھروں کے اندر جاتی ہے۔ سیلیں اچھے پانی کو اندر لیکر استعمال کرنے کے بعد غلیظ پانی جیسا بدل دیتی ہے۔ اُسے خون میں ملاتی ہے۔ ہمارے بدن میں ہونے والے تمام سیلیوں کو بھی پانی پیتی ہے، پیشاب کرتی ہے۔ اس طرح ہر ایک سیل بھی پیشاب کرنے کے خون جملہ پیشاب کی تھیلی کو (Urinary Bleder) لے آتی ہے۔ ہم اُسے پیشاب جیسا باہر نکالتے ہیں۔

تو گردے جو ہیں بدن میں ہونے والے تمام سیلیوں کو بھی پانی دینے والی ماں۔ اور تمام سیلیوں کی گندے پانی کو باہر نکالنے والی ماں۔ ہمارے بدن میں ہزاروں سیلیوں کو بیماری آکر اُسے ٹھیک نہ کرنے پر ترستے وقت میں زیادہ پانی کی ضرورت ہوگی۔ اُس وقت تمام سیلیں بھی گردے کے پاس پانی چاہنے، پانی چاہنے کے پوچھتے رہیں گی۔ گردے سیلیوں کی بیماریاں ٹھیک کرنے کے واسطے پانی کو بھیج بھیج کر سست ہو کر گردے میں بیماری پیدا ہوگی۔ تو گردے کی خرابی (Kidney Failure) جیسی بیماری گردے سے تعلق والی بیماری ہی نہیں۔ گردے میں علاج کئے تو اُسے ٹھیک نہیں کئے جائیں گے۔ بدن میں جتنی لاکھ سیلیوں کو پانی سے تعلق والی بیماری رہتی ہیں، اُسے ٹھیک کرنے کے ذریعہ سے ہی گردے کو بچا سکتے ہیں۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے

جینکے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

معمولی پچاس فیصد گردے کی بیماری والے امراض ہسپتالوں میں جا کر ڈیالیسیس اور دواماتر کے ذریعہ سے علاج کرتے ہیں مگر کسی کو بھی پچاس فیصد سے لیکر چالیس فیصد، تیس فیصد کر کے پھر سے واپس آ کر بیماری ٹھیک ہوئی ہے؟ علاج کرتے کرتے پچاس فیصد ہی بیماری، ساٹھ فیصد، ستر فیصد بڑھ جاتی ہے۔ بدن میں رہنے والے تمام سیلیوں کو بھی پانی کے تعلق والی پریشانیوں کو ٹھیک کرنے کے ذریعہ سے فقط ہی گردوں کو نئے کر سکتے ہیں۔ ہمارے علاج کے طریقے میں چند باتوں پر عمل کرنے کے ذریعہ سے بدن میں ہونے والے تمام سیلیوں کو بھی پانی کی تعلق والی کی کو دور کرنے کے ذریعہ سے گردوں کو نئے کر سکتے ہیں۔ تو گردوں کی بیماری والے ہمارے طریقے کو عمل میں لانے کے ذریعہ سے دواماتر اور ڈیالیسیس جیسی دوا چار مہینے کے اندر تھوڑا تھوڑا کر کے پوری طرح سے بیماری ٹھیک ہوگی۔ اعضاء کا بدلانا، آپریشن کرنے کی ضرورت نہیں۔ تین یا چار مہینے کے بعد تندرستی ملے گی۔

اعضاء کو کوئی بیماری بھی نہیں آئیگی۔

بدن میں ہونے والے تمام سیلیوں کو بھی غذا سے تعلق والی کی کو دور کرنے کے ذریعہ سے گھٹ کھجی کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔ بدن میں ہونے والے تمام سیلیوں کو بھی پانی سے تعلق والی کی کو دور کرنے کے ذریعہ سے فقط ہی گردے ٹھیک ہو سکتے ہیں۔ بدن میں ہونے والے تمام سیلیوں کو بھی ہواسے تعلق ہونے والی کی کو دور کرنے کے ذریعہ سے گھٹ کھجی میں ہونے والی تمام بیماریوں کو بھی ٹھیک کر سکتے ہیں۔ بدن میں ہونے والے تمام سیلیوں کو بھی بیماریاں ٹھیک کرنے کے ذریعہ سے فقط ہی خون کی دباؤ جیسی باتوں کو ٹھیک کئے جائیں گے۔

اس کے ذریعہ سے ہم یہ جان لینا چاہئے کہ الگ الگ اعضاء کو الگ الگ علاج نہیں ہو سکتی۔ دل میں بیماری آئی تو دل کے فقط ہی اسکیٹن کرا کے اُسے علاج نہیں کر سکتے، کیوں کہ دل کو ضرورت کی غذا سیں گھٹ کھجی دیتی ہے۔ گھٹ کھجی میں ایک کی ہو تو دل ٹھیک سے کام نہیں کریگی۔ دل کو ضرورت ہوئے پانی گردے دیتے ہیں۔ جب گردے میں کوئی بیماری ہو تو دل میں خرابی پیدا ہوگی۔ دل کی ضرورت والی ہوا بچھپسہ دیتا ہے۔ بچھپسہ میں کوئی بیماری ہو تو دل خراب ہوگا۔ اس طرح ہمارے بدن میں تمام اعضاء بھی ایک سے ایک جڑ کر ایک ہو کر جمع ہو کر زندگی گزارتے ہیں۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے

جینکے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

اس طرح کوئے اعطاء میں بیماری آئے تو بھی اُس اعطاء کو فقط ہی اسکیں کرا کے آپریشن کرا کے دوا مائرا کھا کر اس کے بارے میں فکر نہ کرتے ہوئے رہے تو ٹھیک نہ ہوگی۔ بدن میں ہونے والے تمام سیلوں کے اندر کی بیماریاں دور کرنے کے ذریعہ سے فقط ہی بدن میں ہونے والے چھوٹی چھوٹی اعطاء کو بھی ٹھیک کر سکتے ہیں۔ اس سچ کو جان کر آپ لوگ مہربانی کر کے اس کے بعد الگ الگ اعطاء کو الگ الگ علاج کرنے کے لئے تلاش میں نہ پڑے۔

شکر کی بیماریاں (Sugar) ذیابیطیس

شکر کی بیماریاں بہت سے لوگوں کو ہوتی ہے اور کچھ کو نہیں ہوتی۔ شکر کی بیماریاں نہیں ہونے والے لوگوں کو اس کتاب کو نہیں پڑھنا کر کے دل میں ایک ارادہ نہ کرے۔ کسی طرح سے بھی کہیں تو بھی مفت شکر کی بیماریاں جان کاری کرنے کی جگہ ہوتے ہیں۔ آپ اس جگہ میں جا کر ٹسٹ کرنے پر اس دن سے آپ لوگ ذیابیطیس کے بیمار والے ہونگے۔ تو شکر کی بیماری والے بھی اور صحت مند لوگ بھی مہربانی کر کے اس کتاب کو پوری تفصیل سے پڑھیں۔

ہمارا بدن بہت سے کروڑوں سیلوں سے تیار ہوا ہے۔ لاکھوں کلومیٹر دور ہونے والے خون کے نالیاں بھی ہوتی ہیں۔ ہر ایک سیل کو بھی ایک گھر کی طرح، خون ایک روڈ کی طرح ہوتی ہے۔ ہم کھائے ہوئے غذا میں ہونے والے طاقت کی چیزیں چھوٹی آنت میں ہضم ہو کر گھٹ بکچی کے ذریعہ سے خون میں جالتی ہے۔ کھاتے ہوئے غذا میں طاقت کا آنا، کاربوہائیڈریٹ، جان کی طاقت اور بہت سے دوائیں ہوتی ہیں۔ یہ طاقت کے آئے، کاربوہائیڈریٹ شکر جیسی بدلتی ہے۔ شکر، گلوکوز سب ہی ایک ہی معنی ہیں۔ ایک وقت میں اس کتاب میں شکر گلوکوز جیسے الفاظ بدل بدل کر آئے تو بھی ان تمام کو ایک ہی معنی کر کے دل میں خیال کر کے پڑھئے۔

شکر قند میں کہتے ہیں۔ اور شوگر انگریزی میں کہتے ہیں۔ اور گلوکوز کو علاج کرنے والے کہتے ہیں۔ یہی ان تینوں میں فرق۔ سیل جو ہر گھر کے دروازے کھول کر خون میں ہونے والے طاقت کی چیزیں اپنے ذاتی کام کے لئے اٹھاتی ہے۔ ایک سیل پائیم، ایرن، سوڈیم، میکسیم

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

جیسے تمام چیزیں بھی اندر آسانی سے اٹھائیگی۔ مگر شکر کو فقط یہی طرح سے نہ اٹھائے گی۔ سیلیں شکر کو اٹھانے کیلئے پہلے ہی سے اس شکر کو اچھا یا خراب شکر کر کے جان کاری کرے گی۔ شکر دو قسم کے ہوتے ہیں۔

اچھا شکر دوسرے خراب شکر کو غذا میں ہونے والے آئے کی طاقت، منہ میں پیٹ میں چھوٹی آنت میں ڈھنگ سے ہضم ہوئے تو ملتی ہوئی شکر اچھا شکر۔ ڈھنگ سے ہضم نہ ہو کر آدھا پادی ہاضمہ ہو کر ہونے والے شکر خراب شکر۔ اچھا شکر جو ہے عمدہ شکر ہے۔ خراب شکر جو ہے کم کوٹی والا شکر ہے۔ ہم تمام بھی سمجھ لینے کیلئے اچھا خراب جیسے الفاظ کو استعمال کرتے ہیں۔ اچھا شکر جو ہے بڑھیا کو الٹی والی شکر ہے۔ خراب شکر جو ہے گھٹیا کو الٹی والی کر کے سمجھ لے سکتے ہیں۔

ایک سیل دروازہ کھول کر خون سے شکر اٹھا کر یہ ڈھنگ سے ہضم ہو کر اچھے کو الٹی شکر ہے؟ یا بے ڈھنگ سے ہضم نہ ہو کر آدھا ہضم ہونے والے کم کوٹی والی خراب شکر ہے؟ کر کے جان کاری کرے گی۔ سیل شکر سے پوچھے گی اچھا ہے یا خراب ہے؟ ہمارے پاس کوئی آکر پوچھے کہ تم اچھے ہو یا خراب ہو کر کے پوچھے تو ہم کیا جواب دیں گے؟ ناگین فلم میں کل ہا سن جیسے معلوم نہیں ما کر کے کہیں گے۔ ہم خراب آدمی کر کے کسی کے پاس بھی اب تک نہیں کہیں گے۔ اسی طرح شکر بھی مجھے معلوم نہیں کر کے کہے گی۔ سیلوں کو اچھا شکر، خراب شکر کر کے الگ کر کے دیکھنے کا عقل نہیں۔ تو سیلیں شکر کے پاس، ہمارے جسم میں بانقراش (Pancreas) جیسی اعطاء ہوتی ہے۔ اس کے پاس سیل، تو اچھا شکر ہا تو وہ تجھے انسولین (بانقراش کا پانی) دیں گے۔ تو اگر خراب شکر ہا تو انسولین نہ دیں گے کر کے بول دیں گے۔ خون میں ہونے والے شکر سیدھے کوئے سیلوں کے اندر بھی جا نہیں سکتے۔

ہمارے بدن میں بانقراش (Pancreas) جیسی اعطاء ہوتی ہے۔ یہ اعطاء بہت کام کرتی ہے۔ اس میں ضروری کام جو ہے، خون میں ہونے والے شکر اچھا یا خراب کر کے جان کاری Quality Controller بانقراش خون میں ہونے والے ایک ایک شکر کو بھی اٹھا کر جان کاری کرے گی۔ اچھا شکر ہا تو انسولین کر کے اسکو مہر دیں گے۔ خراب شکر ہے تو انسولین

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

نہ دیگی۔ ایک بین کمپنی میں QC Quality Controller کے ایک آدمی رہیں گے۔ وہ آدمی نہیں تیار ہونے کے بعد آخر میں آکر اسے جان کاری کریں گے۔ کوئی بھی کی نہ ہو تو کوئی اچھی رہے تو OK. Tested, Selected کر کے باہر ملک کو بھیجنے کے لئے اجازت دیگا۔ اگر اس میں کوئی خرابی ہوئی تو Rejected کر کے الگ کر کے کھرے کے ڈبے میں ڈال دیگا۔ اسی طرح باقرش جیسے اعطاء شکر کی کوئی جان کاری کریں گے، کوئی شکر ڈھنگ سے مضمت ہوتی ہے، اس شکر کو فقط ہی انسولین جیسی ایک مہر لیتی ہے۔ انسولین کو ایک چابی کر کے بھی کر سکتے ہیں۔ کوئی شکر کو انسولین جیسی چابی ہوتی ہے تو اس شکر کو فقط ہی سیل جیسی گھر کے دروازے کھول کر اندر جاسکتی ہے۔ کوئی شکر ڈھنگ سے مضمت ہو کر اچھا شکر جیسی ہوتی ہے، وہ فقط باقرش کے پاس انسولین کو حاصل کر کے سیل کے اندر داخل ہو سکتی ہے۔

ایک سیل خون میں ہونے والے شکر کو اٹھا کر دیکھے گی۔ اس شکر میں انسولین جیسی مہر رہا تو فقط ہی اچھا شکر کر کے فیصلہ کر کے سیلوں کے اندر داخل ہوگی۔ کیوں کہ کوئی کی شکر ان سیلوں کے اندر داخل نہیں ہو سکتی۔ تو بدن میں ہونے والے تمام سیلوں کو بھی بیماریوں سے بچانے کے لئے تندرستی سے رہنے کے لئے باقرش جیسی اعطاء مدد والی ہوتی ہے۔

کیا نئی پریشانی ہے؟ میں دس سالوں سے ذیابیطس کا شکار ہوا ہوں بڑے سے بڑے ہسپتالوں میں گیا ہوا ہوں بڑے سے بڑے ڈاکٹروں سے ملا ہوں اب تک کوئی بھی اچھا شکر خراب شکر کر کے نہیں بتائے۔ آپ کیا نئے طرح سے کہتے ہیں؟ کر کے چند لوگوں کو دل میں شک ہونے کا ذریعہ ہے۔ ہم شکر کے متعلق بغیر معلوم کئے ایسے ہی بک نہیں رہے۔ اب تک اچھا شکر خراب شکر کے بارے میں آپ لوگ معلوم نہ ہونے پر ہی دس سالوں سے آپ کی بیماری ٹھیک نہیں رہتی۔ بہت الوں سے دواماترا کھاتے ہوئے رہتے ہیں۔ یہ اچھا شکر خراب شکر جیسے فرق کبھی بھی معلوم کئے ہیں؟ اگر معلوم کر لئے تو اس لحاظ سے آپ کے شکر کی بیماری ٹھیک کئے جاسکتے ہیں۔

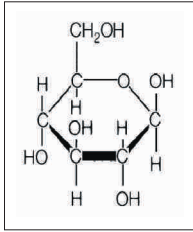
تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

شکر جو ہے $C_6H_{12}O_6$ یہ شکر کا بولتا قاعدہ ہے۔ شکر جو ہے ایک انی سو مکر کے کہلائیں گے۔ ہم جو کہتے ہیں Bio-Chemistry پڑھنے والوں کو اچھی طرح سے سمجھ میں آئیگی کر کے سمجھتا ہوں۔ ایک چیز کو جب انی سو مکر کہتے ہیں اس چیز میں بہت سی قسمیں (Type) آرہتی ہے کر کے معنی۔

شکر ایک انی سو مکر کے کوئی بھی نہیں بھولیں گے تو شکر میں بہت سی قسمیں ہوتی ہیں۔ شکر کے بولتا قاعدہ میں رہنے والے کاربن ہائڈروجن آکسیجن کی مقدار نہ بدلے ہوئے دوسری دوسری جگہوں کو بدلنے کے ذریعہ سے شکر کی قسم بدلتی ہے۔ لیٹوس، میتوس ایک شکر جملہ شکر اس طرح شکر میں بہت سے قسمیں ہوتی ہیں۔ شکر (STRUCTURE) ہونے پر دایاں ہاتھ سے بائیں ہاتھ، بائیں ہاتھ سے دایاں ہاتھ جمنے کے ذریعہ سے شکر کی قسموں کو بدل کر رکھ سکتے ہیں۔



اس طرح شکر کی ہر ایک قسم شکر کو بھی پر ایک STRUCTURE دیتی ہے تو شکر میں بہت سے قسمیں ہوتی ہے کر کے کوئی بھی نہیں بھول سکتے۔ چند ایک کے مقرر کئے ہوئے شکر فقط ہی انسان کے بدن کے اندر کے سیلوں کو سہائے گا۔ چند شکر کی قسمیں آدمی کے بدن کو نہیں سہائے گا۔ کون کون سی قسم کی شکر آدمی کے بدن کو سہائے گا وہ تمام بھی اچھا شکر۔ جو شکر آدمی کے بدن کو نہ سہائے گا وہ تمام شکر بھی خراب شکر۔ باقرش جس قسم کے شکر کو انسان کے جسم کو جیتی ہے، اس کو فقط انسولین دیگی۔ آدمی کے بدن کو بیماری پیدا کرنے والی یا جمع نہیں یا ضرورت نہیں تو انسولین نہیں دیگی۔

ہم ہسپتالوں کو جا کر شکر ٹسٹ کرتے ہیں اس میں 100,200 دہتی ہے کر کے کہتے ہیں۔ مگر اس مقدار میں جو شکر کتنی ہوتی ہے کر کے ناپ تول کر نہیں دیکھے۔ اس طرح جملہ شکر کتنی ہے؟ کر کے دیکھنے میں کچھ بھی معنی نہیں رکھتا۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

ہم دیکھے ہوئے شکر کی مقدار میں جو قسمیں جتنے مقدار میں ہوتی ہیں کر کے دیکھنے کیلئے الگ سے مشین ہوتی ہے۔ اس کا نام IR Study اور STUDY, UV Spectrum یہ اسٹڈی ہونے والے مشینوں میں فقط ہی خون میں ہونے والے شکر کی قسمیں دیکھ سکتے ہیں۔ یہ مشینیں کوئی ہسپتال میں بھی نہیں رہیں گی۔ بڑے بڑے LAB INSTITUTE، جان کاری کی جگہوں میں ہی رہیں گی۔ تو شکر کو جانچ کر کے دیکھنے میں کوئی مطلب نہیں۔ کوئی فائدہ بھی نہیں۔

ہسپتالوں میں (BLOOD GLUCOSE LEVEL) خون کے شکر کی مقدار کر کے چٹھی لکھ کر دیتے ہیں تو خون کے شکر کی مقدار کو کوئی بھی نہیں دیکھے۔ اب جو مقدار دیکھتے ہیں، (PLASMA GLUCOSE LEVEL) ہوگی۔ (PLASMA GLUCOSE LEVEL) جو ہے وہ الگ ہے۔ خون میں شکر کی مقدار جو ہے وہ الگ۔ تو شکر کی بیماری جو ہے بانفراش سے تعلق والی بیماری ہی نہیں۔

شکر کی بیماری جو ہے بانفراش خراب ہونے کی بیماری نہیں۔ ہم کھاتے ہوئے کھانے میں ہونے والے شکر ڈھنگ سے ہضم نہ ہونے سے بانفراش انسولین کو دینے کے لئے انکار کرتا ہے مگر بانفراش غلط نہیں کرتا کر کے سمجھ لیجئے۔ جب بدن میں انسولین کی کمی بیشی ہوتی ہے تو ہم غذا کو ڈھنگ سے ہضم نہیں کئے کر کے ہی معنی مگر بانفراش میں کمی نہیں۔ تو شکر کی بیماری جو ہے شکر ڈھنگ سے ہضم نہ ہونے سے بیماری ہوتی ہے، اس کو بھی بدن کے اندر کے اعزاء کو بھی کچھ بھی تعلق نہیں۔ تو غذا کو کس طرح سے کھائیں گے تو وہ خون میں جا کر اچھا شکر جیسی ملکی کر کے ایک ہی ایک آسان کمال کو سیکھ لینے کے ذریعہ سے ہم اس لحظہ سے شکر کے بیماری کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔ بانفراش انسولین کو لیکر رکھتی ہے۔ وہ تم کو نہ دیتے ہو دوسرے کسی کو دیں گی؟ اچھا شکر رہا تو فقط ہی دیں گی۔ خراب شکر ہو تو نہ دیں گی۔ اچھا شکر یا خراب شکر کیا ہے کر کے تفصیل سے سمجھ کر اوپر کے چند مثالوں کے ذریعہ سے معلوم کر سکتے ہیں۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

ہم بچے رہتے وقت میں کھائے ہوئے غذا اچھی طرح ہضم کرتی ہے کیوں کہ بچے میں کوئی ٹینشن، غصہ، ڈر کچھ بھی نہیں رہتی۔ اس طرح چھوٹی عمر میں ایک بچے کو غذا کھلاتے وقت میں اچھی طرح سے ہضم ہو کر اچھی شکر فقط ہی خون میں جاتی ہے۔ مثلاً ایک بچہ کھاتا ہے، اس میں 500 شکر خون میں جاتی ہے کر کے سمجھ لیجئے۔ اب ڈھنگ سے ہضم ہوئے پانچ سو شکر خون میں جاتی ہے۔ یہ 500 اچھی شکر جیسی سیلوں میں داخل ہونے کے لئے کوشش کرے گی۔ تو کیسے ہی اچھا شکر رہے تو بھی انسولین نہ رہنے کی وجہ سے سیلوں کے اندر داخل نہیں ہوگی۔ یہ 500 شکر بھی بانفراش میں جائے گی۔ بانفراش یہ 500 شکر وہ بھی اچھی طرح جان کاری کر کے اچھی شکر رہنے کی وجہ سے بانفراش 500 انسولین کو سکون دیں گی۔ ایک شکر کو ایک انسولین ہی ملے گی۔ وہ بھی اچھا شکر رہے تو فقط ہی بانفراش دیں گی۔ یہ 500 شکر بھی اچھا شکر رہا تو تمام کو بھی انسولین مل گئی ہے۔ اب بچے کے خون میں 500 اچھا شکر انسولین جیسی چابی پھرتی رہتی ہے۔

بچے کے جسم کو 300 شکر کی ضرورت ہے کر کے سمجھ لیجئے۔ سیلیں دروازہ کھول کر انسولین میں رہنے والے شکر کو خود کے کام کیلئے بیماری کو ٹھیک کرنے کے لئے اٹھاتی ہے۔ اب بدن میں 300 شکر ضرورت رہنے کی وجہ سے 300 سیلوں کے اندر داخل ہو گئی ہے۔ بچت جو ہے 200 شکر خون میں پھر سے بار بار آئے گی۔ سیلیں ضرورت سے زیادہ چیزوں کو بھی بھی اٹھائیں گی۔ خون میں 500 شکر رہنے کی وجہ سے ہم جمع کر لئے ہیں۔ بعد میں ضرورت ہوگی کر کے سیلیں نہ اٹھائے گی۔ اب جو ضرورت نہیں، مگر اچھے کو لئے والی 200 شکر میں پھر پھر کے آتی ہے۔ یہ شکر کیا ہوگی۔

ہمارے گھر کے لئے 500 روپے کا کر لے جاتے ہیں۔ گھریلو اخراجات کیلئے 300 روپیوں کی ضرورت ہے۔ بچت 200 روپے ضرورت سے زیادہ کمالاتے ہیں کر کے پھاڑ کر پھر کے ڈبے میں ڈالتے ہیں؟ کیا کریں گے دس دس روپے رہا تو دوسروں کے بدل کر ہمارے الماری میں جمع کر رکھیں گے۔ اسی طرح بچہ کا کر پانچ سو شکر۔ خرچہ تین سو شکر۔ بچت جو دوسو شکر کو گلو کر کے ایک نام ہوتا ہے۔

تمام تعریفیں اُس پیدا کرنے والے کیلئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکر

200 گلوکوز کو جمع کر کے ایک چیز میں تبدیل کرنے کا کام ہمارا سخت کچی کا ہے۔ اس چیز کا نام گلائیکوجن ہے۔ گلوکوز ایک شکر ہے کئی شکروں کا مرکب ہی گلائیکوجن ہے۔ ایک روپہ کی نوٹ اور 100 روپیوں کے نوٹ کی قیمت میں فرق ہوتا ہے۔ مثلاً ایک روپہ کی نوٹ کو ایک شکر سمجھیں گے اور 100 روپیوں کے نوٹ کو ایک گلوکوجن سمجھیں گے اور 500 روپیوں کے نوٹ کو 500 گلوکوجن سمجھیں گے۔ جسے جسے ان کی قیمتوں میں اضافہ ہوتا جلا جاتا ہے ٹھیک اسی طرح جیسا کہ ہم ایک روپیہ کا نوٹ 100 عدد جمع کر کے 100 روپیے اور اسی طرح 100 کے 5 عدد جمع کر کے 500 روپیوں میں تبدیل کر کے کسی بیرو میں رکھتے ہیں ٹھیک اسی طرح تمام شکروں کا مرکب ہمارا سخت کچی کے بیرو میں محفوظ رہتا ہے۔ عضلہ اور دماغ جسمیں اچھے شکروں کا مرکب حد سے زیادہ انسولین ہمارے جسم میں جمع کر کے رکھتا ہے جسے بچوں میں شکر کی بیماری نہیں ہوتی۔

ان بچوں کے ہاضموں کو خراب کرنے والے پہلے پہل والدین ہوتے ہیں بچوں کے اپنے من پسند کھانے کے برخلاف بچوں کو اسکول روانہ کرنے کے لئے جیسا کہ 8 بجے اسکول کا وین آ جائیگا اسکی تیاری جلدی ہونی ہے سوتے ہوئے بچے کو جگا دیتے ہیں یہ ان بچوں کو ناپسندگی ہے انہیں نہلا دھلا کر بھوک نہ ہونے کے باوجود انہیں ظلم زبردستی سے کھلاتے ہیں چند ماہیں اپنے بچوں کو ناکھانے کے سبب مارتے پٹیتے ہیں بچوں کو مجبوراً کھانا ننگلے کے لئے ایک گلاس پانی رکھ کر کھانے درمیان پلاتے رہتے ہیں۔

اس طرح بچوں کے ناپسندگی کے باوجود اور بھوک نہ ہونے کے باوجود بھی انہیں کھلاتے رہتے ہیں یہ کھانا ہاضمہ نہیں ہوتا اس وجہ سے بچوں میں 300 شکر کی مقدار اور سہی طور پر کھانا ہضم ہونے پر 200 شکر کی مقدار پائیے جاتے ہیں اس کیا ہوگا خون میں 300 اچھا شکر اور 200 خراب شکر شامل ہو جاتا ہے اس حساب سے 300 شکر میں انسولین پیدا ہوتے ہیں اور 200 خراب شکروں میں انسولین پیدا نہیں ہوتے کم انسولین پیدا ہونے سے کوئی غلط بات نہیں مگر ہمیں یہ اچھی طرح جان لینا چاہیے کہ ہاضمہ میں کمی واقع ہوتی ہے۔ یہ 300 انسولین خلیوں میں داخل ہو جاتے ہیں حالانکہ غیر حاصل شدہ 200 خراب شکریں خون کے اطراف گھومتے گھومتے رہے گا اندر داخل نہ ہوگا اور یہ گلائیکوجن میں تبدیل بھی نہ ہو پائیکا جس سخت کچی میں حد سے زیادہ اچھے شکر ہونگے ان میں یہ داخل نہ ہو پائیکا ان خراب شکروں کو گردوں میں پہنچا دیتے ہیں اور گردے اسکو مٹانے میں داخل کر دیتے ہیں اسی طرح یہ خراب شکریں پیشاب میں مل کر باہر آ جاتے ہیں۔

شکر کی بیماری والے زیادہ تر پیشاب کو جاتے رہتے ہیں اس پیشاب میں شکر ہوتا ہے اسکی وجہ سخت کچی گردے مٹانے نہیں ہوتے۔ ایک کپنی میں تیار کئے جانے والے چیزوں میں نقص والے چیزیں جس طرح پھینک دئے جاتے ہیں اسی طرح غیر ہاضمہ ہونے والے غذاؤں سے حاصل شدہ خراب شکر ہمارے جسم کے لئے غیر ضروری ہوتے ہیں وہ فضلات کے ذریعہ باہر کر دئے جاتے ہیں اس پیشاب کو پکڑ کر اسکا معائنہ کیا جاتا ہے کہ آئیں شکر کی مقدار کتنا ہے اس کے بعد آپکو شکر کی مریض کا لقب دیدیتے ہیں۔ لیکن یہ غلط خیالات کی بات ہے۔ ویڈیو لیک فلم میں تمہارے اکھڑے ہوئے تمام مریضیں غیر ضروری ہیں اسکے کہنے مطابق پیشاب کے ذریعہ خارج ہونے والے تمام شکر غیر ضروری سمجھ لیں ہمارا جسم ایک سمجھدار ہے یہ ہم پہلے ہی سے جانتے ہیں اسی طرح گردے اور مٹانے اتنے بیوقوف نہیں کہ ایک اچھے شکر کو کبھی بھی پیشاب میں شامل کر کے باہر کر دیں۔ گلائیکوجن میں تبدیل ہونے والے تمام شکر اچھے ہوتے ہیں اور پیشاب کے ذریعہ باہر آنے والے تمام شکر خراب ہوتے ہیں۔ ہمارا جسم کبھی بھی اچھے شکر کو پیشاب کے ذریعہ باہر خارج نہیں کرتے یعنی پیشاب کے ذریعہ شکر خارج ہو جاتا ہے اس خیالات سے ازراہ مہربانی کبھی خوف نہ کھائیں وہ کچرے میں جانے والے شکر ہوتے ہیں۔

اُن کی اس بچہ کو شکر کی بیماری نہیں ہے۔ ویسے یہ بچہ پیشاب بڑا آدمی بکرا ایک کارخانے کا سرپرست بنیگا کر کے سمجھ لیجئے۔ ویسے مالک لوگ اکثر صبح کے وقت میں ڈیگ سے کھانگے نہیں۔ دو بھر کو۔ وک لگتے وقت میں کھائے صغیر کام کرتے رہیں گے۔ رات 11 یا 12 بجے شیر میں جیسا گھر میں آ کر ضرورت نہیں سو زیادہ مقدار میں کھائیں گے۔ اس طرح نلت غذا کی ادیتیں زیادہ ہوتے وقت میں ہضم نہ ہوگی سرخ ہونے کی وجہ سے خراب شکر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

چینگے تندرستی کے ساتھ
تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

مثال کے طور پر کسی کو تین سو خراب شکر بھلتی وسو اچھی شکر بھی خون میں ملتی ہے۔ پے ٹیکسیو بھلتی وسو اچھی شکر کو انسو لن ملے۔ سیلوں بھلتی اخل تھرگی تین سو شکر میں انسو لن ناملے پر پیشاب کے راستے سے باہر آجائیگی مگر اسکو آج بدن کو تین سو شکر کی ضرورت ہے۔ بھلتی وسو فقط بھلتی اخل تھری ہے سو کی تھرگی بھلا ایسے حالات میں بدن کیا پگی۔ غلو ہمارے گھر میں پانچ سو روپے کا پ لاتے ہیں غلو جبینا تین سو روپے جالی نوٹ بھلتی وسو روپے اچھی نو بھلتی وسو روپے کو گھر کے خرچ کیلے پتے ہیں اور تین سو روپیوں کو جالی نوٹ کے پھاڑ فضلے کے ڈبے میں ڈھلتی تیتے ہیں غلو اسی طرح جب نقلی شکر بدن بھلتی اخل تھرتی بھلا بدن بھٹکر پیشاب جیسی کچھ کے ڈبے بھلتی اخل تھرتی ہے غلو آپکے گھر کو تین سو روپے کی ضرورت ہے تھرتی اصل نوٹ تھرتی خرچ پ سکتے ہیں اب سو روپے کی بٹ جٹ میں جی ا تھرگی ہے اب کیا پینگے پہلے سے کما کے رکھے تھرے سو روپے کو الماری سے اٹھا پ خرچ پینگے نا اسی طرح جب غلیوں کو اچھی شکر خون میں نا تھر تو ایک مقرر جگہوں میں تھرتی پڑیوںی سربھی جیسی پانی کو سکڑنا شروع پ بھلتی گئی۔ اے پانی بھلتی وں کے اوپر اڈریٹل سربھی کو کام پ وائے گی۔ اے اڈریٹل سربھی پہلے سے ی گوجن کیلے بدل کے یچ بھلتی ماغ جیسی جگہوں میں تھرتے روپے کی نوٹ کی شکروں کو اٹھا پ خرچ پے گی اس طرح چھوٹے س سے لیکر ہم بہت سے شکروں کوں کما تے وف میں الماری میں جما پ رکھتے ہیں شکر کی کمی کے وف میں الماری سے اٹھا پ خرچ پتے ہیں

تو ایک بات کو اچھی طرح سے ٹیکسیو لگیو لو شکر میں کسی کو بھی چکر نہیں آگی کیوں کے جب شکر کی مقدار تھرتی ہے پڑوٹی اور اڈریٹل سربھی کو فورا جما کے تھرے شکر کو اٹھا پ خرچ پتے وف میں اس طرح ہمارے بدن میں رہتے وف میں لو شکر میں چکر آگی پ کے ایک غلط سوچنا ہے اب بھی اس بچے کو شکر کی بیماری نہیں ہے اس طرح بہت لوں سے ہم چند وف توں میں الماری میں جما کے رکھتے چند وف میں خرچ پینگے بدن میں کیوجن رہے تک کسی کو بھی غشی نہیں آگی ایک چھلتی نوں میں ہمارے بدن میں جما کے تھرے کیوجن ختم تھرتے کے بھن بدن میں کیا تھرگا پ کے بھلتی پکیں

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

مثال کے طور پر ایک آدمی غذا جو کھاتا ہے تو 500 شکر خون میں ملتی ہے۔ اس میں 400 خراب شکر اور 100 اچھا شکر ہوتے ہیں۔ یہ 400 خراب شکر کو بھی انسولین نہ ملنے پر پیشاب کے ذریعے سے باہر آ جاتی ہے۔ 100 اچھا شکر کو انسولین اٹھا لیکر خلیے کے اندر داخل کر دیتی ہے۔ مگر آدمی کے بدن کیلے 300 شکر ہوتی ہے۔ لیکن یہاں پر 200 شکر کی کمی کی وجہ سے گلا نیوجن باہر نکالنے کے لئے بدن کو شکر کرتی ہے۔ مگر ان کی بدن کی جمع کی ہوئی شکر ختم ہوگا؟ اڈریٹل سربھی گلا نیوجن ختم کر دی گئی کر کے کہیں نکلے۔ جب خون میں خلیے کے اندر جانیلے اچھی شکریں نہ رہنے پر پڑوٹل ختم ہوگی سو کار جیسی۔ بجلی چلی گئی سو پھنکا جیسی۔ فورا رُک جائیگی۔ شکر کے مریض کو چکر آنے کیلئے کارن شکر زیادہ ہو جانے کی وجہ ہے یا کمی ہو جائیگی وجہ سے ہرگز نہیں شکر کی کمی ہو جانے کے وقت میں جما کئے ہوئے گلا نیوجن جب نہیں رہتی سو تب فقط ہی دنیا میں ایک انسان کو چکر آگیگی۔ شکر کے بیمار والے کو چکر ہوتی سو بانقر اش کی کمزوری کی وجہ سے نہیں۔ بدن میں جما کئے ہوئے شکر ختم ہو جانے سے ہی ہے۔

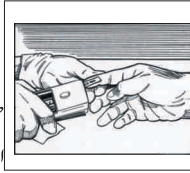
ہائی شوگر اور لو شوگر

ہائی شوگر HIGH SUGAR اور لو شوگر LOW SUGAR کہیں تو کیا ہے؟

ہائی شوگر اور لو شوگر بھی ایک ہی ہے۔ دونوں کو بھی بڑی فرق نہیں ہے۔ مثال کے

طور پر کوئی ایک کھانے کی غذائیں میں 500 شکر رہتی ہے۔ اس 500 میں 100 اچھی شکر ہوتی ہے

اور 400 خراب شکر کر کے رکھ لیجئے۔ یہ بدن میں ملتی ہے اس کے بدن میں جما کئے ہوئے



گلا نیوجن کچھ بھی نہیں کر کے رکھ لیجئے۔ اب کیا ہوگا 100 اچھی شکریں انسولین کو لیکر خلیے کے اندر جائیگی 400 خراب شکروں کو

انسولین نہ ملنے پر پیشاب کے راستے سے باہر نکلے گی۔ اڈریٹل سربھی گلا نیوجن کو ڈھونڈ لیگی مگر گلا نیوجن کو نہ ہونی کی وجہ سے خون

میں ضرورت کی شوگر کو گلوکوز سپلائی نہ کر لیگی۔

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

Glucose Supply کرنے نہیں ہوگا تو سیلوں کے اندر شکر نہ جانے پر سیلیں چکر میں پڑ جائیگی بیمار آدمی چکر آ کر گر پڑیگی اب وہ خون میں شوگر ٹسٹ کرینگے تو کمی دے گی۔ علاج کر نیوالے (low) لو شوگر میں چکر آ گئی ہے کر کے بولتے ہیں تو صحیح میں Low (Sugar) لو شوگر میں انکو چکر نہیں آئی بدن میں گلائی کو جن نہ ہونے پر ہی چکر آئی ہے۔

مثال دو۔ خون میں دیکھو تو 100 اچھا شکر میں سیلوں میں چلے گئی ہے مگر 400 خراب شکر کو خون میں ہی درہتا ہے پیشاب کی تھیلی کے راستے سے ابھی تک پیشاب نہیں آئی ایسی حالات میں اسی ایکائے سیل کو شوگر کی ضرورت ہونے پر گلائی کو جن نہیں کرنے کا کارن سے چکر آئیگی اب ان کو شوگر ٹسٹ کر کے دیکھیں گے تو 400 دے۔ علاج کرنے والے شوگر زیادہ رہا تو بھی انکو چکر آ گئی کر کے بولیں گے۔ پھر بھی سمجھ لیجے شوگر زیادہ رہنے کی وجہ سے اچھو چکر نہیں آیا خراب شکر خون میں رہنے سے پھر سے بھی گلائی کو جن ختم ہونے پر ہی چکر آئی ہے ان باتوں سے ہمیں یہ معلوم کر لینا چاہیے کہ (HIGH SUGAR) ہائی شوگر یا (LOW SUGAR) لو شوگر جو بھی ہو چکر کے لئے کارن نہیں ہے۔ بدن میں جمع کئے ہوئے گلائیکو جن کر کے شکر ختم ہونے سے ہی فقط چکر آتی ہے۔ آسان سے معلوم کر لینا ہو تو خراب شکر خون میں رہتے سو وقت میں چکر آئی تو ہائی شوگر (HIGH SUGAR) چکر آ گئی کر کے بولتے ہیں۔

خراب شکر کو پیشاب کے ذریعے سے باہر جانے کے بعد چکر آئی تو لو شوگر (LOW SUGAR) میں چکر کر کے بولتے ہیں۔ خراب شکر خون میں رہے تو پیشاب کے ذریعہ سے باہر جائے تو اسکے بارے میں ہم کو فکر کرنے کی ضرورت نہیں بدن میں جمع کر کے ہوئے گلائیکو جن ہے یا نہیں کر کے فقط ہی ہم کو فکر کر لینا چاہیے۔

تو شوگر کو ٹسٹ کرنا کر کے ابکا ضروری نہیں سو کام۔ چند لوگوں کو لو شوگر LOW SUGAR رہے گی تو چکر نہیں ہوگی۔ کیونکہ گلائیکو جن کو supply ہو گیا ہوگا۔ چند لوگوں کو ہائی شوگر HIGH SUGAR رہے گی چکر نہیں ڈالیں گی۔ کیونکہ وہ اچھا شکر بھی ہوگا۔

چند لوگ ہسپتال کو جا کر شوگر ٹسٹ

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

کرینگے ٹسٹ کرنے سے پہلے بہادری سے رہینگے۔ ٹسٹ رپوٹ 300 رہتا ہے یا 400 رہتا کر کے اخبار معلوم ہونے کے بعد میں انکو بدن میں کوئی ایک فرق کی جانکاری معلوم ہوگی تو اسکی وجہ کیا ہے بولے تو شوگر نارمل جیسی رہنا کر کے ہم عقل میں درج کر کے رکھ لئے ہیں۔ اسکے اوپر بھی نیچے بھی ناپ دیکھتے وقت میں ہمارا عقل ہمارے من کو خراب کر کے من بدن کو خراب کر کے بیماری پیدا کرتا ہے۔ دنیا میں کسی کو بھی شوگر نارمل رہنا کر کے ضروری نہیں ہے نہ رہیگی۔ دیکھنے کی بھی ضرورت نہیں ہے کھاتے ہی شکر جو ہے زیادہ دے گی اچھا شوگر کو انسولین میں ضرورت ہے شوگر میں سیلوں میں جانگی خراب شکر میں پیشاب کی طرف جانگی حد سے زیادہ شوگر میں گلائیکو جن جیسی بدلے گی۔ یہ کام بدن میں چلتے رہے گی پر شوگر کو لون ناپ کر دیکھیں تو بھی ہو آگے پیچھے ناموافقت ہی رہے گی تو نارمل جیسی نہ رہے گی۔

چند وقتوں میں ہمارے بدن کو بیماریاں آتے وقت میں یا بدن میں دوسرے چند ضروری کام کاج رہنے پر خراب شوگر کو پیشاب کے راستے سے بھیجے سو کام کو دیری کر یگی اچھی شکروں کو گلائیکو جن جیسی بدلنے کی کام بھی دیری کر یگی موقع ہے۔ تو ایسے موقع میں ہم ٹسٹ کر کے زیادہ ہے یا کم ہے کر کے ڈرینگے تو یہ ڈر ہی بیماری ہے۔ خون میں ہے سو گلو کو ز میں ناپ جیسی بیماری نہیں ہے۔ ایک گھر میں دو آدمی ہے کر کے بولے تو دونوں کو برابر جیسی پکوان چلیگا اب آپکے پکوان خانے میں زیادہ پکا کر ایک بیماری جیسی کر کے بول سکتے ہیں کیا دو آدمیوں میں ایک کو بخار ہو تو پکوان کم پکائینگے اب پکوان خانے میں پکوان کم پکاتے ہیں کر کے غلطی بول سکتے ہیں کیا اسی طرح سیلوں کو شوگر کی مپ زیادہ ضرورت رہنے پر خون میں شوگر کی مقدار زیادہ ہوگا۔ سیلوں کو شوگر کی مقدار کم ہونے پر خون میں شوگر کی مقدار کم ہوگی۔

اسے کون بھی ایک ناپ دیکھ کے جان کاری کرنا نہیں چاہیے۔

آپ اطمینان سے دیکھئے تو تمہارا شوگر نارمل ہے کر کے۔ ایک سانپ کو آپ کے گود میں ڈالے تو سانپ کو کچھ کر ڈر گے دوسرے ہی سنڈر آپ کے شوگر کا چنچ کر کے دیکھیں تو

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

تو ہائی شوگر سے بھی بڑھ کر رہی بدن کو عقل نہیں کیا ضرورت نہیں سو کیوں زیادہ کر دیتا ہے۔ کیونکہ ایک وقت سانپ کا نا تو بدن کے اندر ہے سو تمام سیلوں کو بھی ہے سوز ہیر کو اٹھا کر باہر پھینک دینے کے لئے بدن میں ہے سو تمام سیلوں بھی خون میں بھیجتا ہے سانپ باہر جانے کے بعد باپ رے کر کے آپ کے خون میں بھی سوڈر دور ہو گیا کیا دس منٹ کے بعد شکر کی مقدار نارمل معمول ہو جائیگی۔

اب بولنے شوگر زیادہ ہو کر کم ہونے پر آپ کو بیماری آئی ہے یا حفاظت آیا کیا اسی طرح شوگر نارمل سے دیتا ایک آدمی کے ہاتھوں میں ایک چاقو سے جھوٹی سی ایک زخم کر لیجیے دوسرے سکند خون میں شوگر کی مقدار بڑھ گئی کیوں زخم ہوئی سو جگہ سے خود کو ٹھیک کرنے کے لئے کام شروع کر دی گئی بدن میں دیتے سو سیلوں کام کرنے کے واسطے یا بیماری کو ٹھیک کرنے کی وجہ سے شکر اور پی پی کی مقدار بڑھ گئی۔

اب خون میں شکر کی مقدار کو جانکاری کر کے زیادہ بڑھا کر اسے بیماری کر کے بھول سکتے ہیں شکر کی مقدار نارمل معمول کر کے آپریشن کرتے وقت میں جلدی دنوں فقط چل سکتی ہے۔ چند جلدی کی دنوں کے علاج کو آپریشن جیسی اس۔ مار پڑھ کر ہے کیا کر کے دیکھنا ہے۔ گھٹ کلیجی کیا ہوا ہے کر کے کیسی کو بھی معلوم نہیں ایسے وقت میں ہی خون میں شکر کی مقدار کو ایک مقرر مقدار کے اندر رکھ سکیں گے تو جان کو بجالے سکتے ہیں سو ہی اطلاع ہے اس کے واسطے جانکاری کرے سو ہی شکر نارمل کر کے مقدار کی علاج کرنے والے آپریشن کرتے وقت میں جلدی کی دنوں میں بھی جان کو بجانے کے لئے استعمال کرتے سو مقدار ہی شکر نارمل اس کے واسطے ہی علاج کرنے والوں کو ان کے پڑھائی میں بھول کر دے ہیں اس کے واسطے جانکاری کی جے سودو اماترے ہی شکر کی ادویات تو شکر نارمل رکھنے کے لئے ضروری بیمار والے کو نا چاہئے ہپتالوں میں اڈمیٹ ہونے پر فقط ہی علاج کرنے والے اس کے بارے میں فکر کرنا چاہیے ہپتال سے باہر آ کر بعد کے سیکنڈ سے مہربانی کر کے کوئی بھی شکر کوٹس کر کے نا دیکھیں ضرورت نہیں۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

ویسے دیکھے تو ٹسٹ کر کے دیکھتے ہی سو بیماری کما ئے تو شکر کی مقدار زیادہ ہونا چاہیے اس کے بعد سیلوں جا بیٹے گلا نیکو جن جیسی بدلے گی پیشاب جیسی باہر جا بیگی شوگر کم ہوتے آ بیٹے نارمل رہیگی اس کے بعد لو شوگر آ بیٹگی آنے کے بعد بھوک کے واسطے ہم کھا بیٹے پھر بھی شوگر زیادہ ہو گی یہ ایک سیکل اس میں شوگر نارمل کر کے دیکھنے کی ضرورت نہیں۔ ایک دفعہ بھوک لگنے پر آپ کھائیں نہیں تو الماری میں رہتے سو شوگر چلے گی۔

خیر ہائی شوگر یا لو شوگر کو کی چکر آ کر گر گئے تو ان کو میرے پاس لے کر آ بیٹے تو میں ان کے کان میں شکر جو ہے وہ ایک بیماری ہی نہیں ہے۔ اٹھ کر بیٹھے کر کے بولے تو بیٹھے گے کیا یا نہیں اگودو ماترے انسولن دینا ہی چاہیے۔ جب بھی جان کو بجا سکتے ہیں تو دو ماترے جان کو بجانے کی بہترین جانکاری مگر اسے جلد کے دنوں میں استعمال کرنا چاہیے۔ زندگی بھر استعمال کرنے سو ضرورت نہیں سو ایک خیر شکر دو ماترے کیا کرتا ہے۔ 400 شکر میں یعنی کے ہائی شوگر میں چکر ہوے سو ایک بیمار والا شکر کی گولی کھاتے ہی یہ ماترہ سیدھا جا کر ہانتراش کے پاس وہ 400 خراب شکر کو انسولن دے کر کے پوچھنے والا ہانتراش بولنے والا میں نہیں دوں گا میرے پاس انسولن ہے تو وہ شکر میں ٹھیک سے ہاضمہ نہیں ہوا کر کے میں نہیں دیا کیونکہ خراب شکر سیلوں میں جاے تو اعظاؤں کو بیماری آ بیٹگی کر کے ہانتراش بولے گی۔



دو اماترے اس ہانتراش کے پاس زبردستی سے انسولین کو لے کر خراب شکر کو دیکھا دو اماترہ خ شکر کو اچھا شکر جیسا بناتا نہیں وہ خراب شکر کو اچھا شکر جیسا نقلی سرٹیفکیٹ کو لے کر دیتا ہے۔ تو دو اماتراؤں کو جلدی کی دن EMERGENCY استعمال کرنا چاہیے اس کے واسطے جانکاریاں کرے سو ہی بہترین شکر کی ادویات تو یہ دو اماترا کی کمپانیاں اسٹار ہوٹل میں روم ڈال کر سوچنے لگے کیا کریں تو وہاں پاروں کو زیادہ بڑھا کے کڑوڑوں کمانا کر کے سوچتے۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

جب ہی شروع ہوئی سو منصوبے ہی شکر کی بیماری کر کے ایک منصوبہ شکر نارمل ہی دینا چاہئے نہیں تو بیماری کر کے لوگوں کو بولے تو ضرور سے کون کب بھی جانکاری کر کے دیکھنے لگے تو بھی نارمل نہیں رہیگا۔

تو زندگی بھر کے یہ لوگ ہماری دوا مائٹروں کو کھانے سے ہم کو ٹروڑوں منافع ہو گئے کر کے بیوپار کی نیت سے نئی جانکاری ہوئی ایک نفی بیماری کا نام ہی شکر کی بیماری جیسی دنیا میں ہے ہی نہیں شکر نارمل جیسا رہنا ضروری بھی نہیں شکر کی بیماری ٹھیک نہ کئے جائینگے کر کے تمام علاج کرنے والے بھی بولتے ہیں کیونکہ وہ ایک بیماری ہی نہیں سو بیماری کو کیسے ٹھیک کرنا ایک بیماری کو ٹھیک کرنے کے لیے ہی علاج کرنے والے ضرورت ہیں تو ٹھیک نہ ہوگی کر کے اور زندگی بعد ادویات دینے کے لے کس لئے ڈاکٹر حکیم ہمیں چاہیے تو مہربانی کر کے شکر کی مقدار کو جانکاری مت کی جائے۔

شکر کے بیماری والے دوا مائٹروں کے ذریعہ سے خراب شکر کو اچھا شکر سمجھ کر سرٹیفکیٹ دے کر سیلوں کے اندر بھجنے پر بدن رہتے سو تمام سیلوں کو بھی بیماری آتی ہے اسی وجہ سے بھی کوئے شکر کے بیماری والے رہے تو بھی پہلے کھاتے سو مائٹروں کی چندوں کے بعد تھوڑا تھوڑا زیادہ ہوتے ہی جاتی ہیں۔ آپکو بڑے خبر خواہیوں کے تمام جانے کی ضرورت نہیں۔ چھوڑی سی بنیادی وجوہات کی ایک بات کو فقط سوچئے۔ شکر کے بیمار والے کھاتے سو مائٹروں کی ڈوس سو تے سو تے بڑھاتا ہے یا گھڑاتا ہے کب زیادہ ہوتی ہے کی جب آپکی بیماری بڑھی جارہی ہے کر کے مطلب ایک بیماری کو ٹھیک کرنے والے ضروری ہے کیا باز یادہ کرنے کے واسطے علاج کرنے والے چاہیے کی۔ کیوں ڈوس زیادہ ہوتی کر کے پوچھو تو خراب شکر میں تمام اعضاؤں کو بھی داخل ہوتے وقت میں تمام اعضاء میں بھی خراب ہوتے ہیں۔

ہاں قرآن خراب ہوتے ہیں شکر کے بیماری آئے تو تمام بیماریاں بھی آئیں گی کر کے بولینگے یہ غلط بات ہے شکر کی بیماری کو دوا مائٹروں لینگے تو تمام بیماریاں بھی آئیں گی کر کے ۱۰۰ فیصد صحیح ہے۔

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

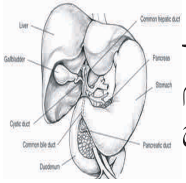
شکر کے بیماری آئے سو لوگوں کو پہلے مائٹروں کو لیاں کھائے تو بعد میں مائٹروں کی ڈوس بڑھتی چلے جائیں گے بعد میں بدن میں دیتے سو تمام اعضا میں خراب ہونگے۔ آنکھوں میں خرابیاں پیدا ہونگی بعد میں آنکھوں سے تعلق والی بیماری کو الگ سے ادویات بھی اور چند آپریشن کرنے کی ضرورت بھی بڑھ جائیں گے بعد میں گردوں میں پتھر پیدا ہوگی بدن سست اور بہت لاغیر ہوگی۔ نئی نئی بیماریاں پیدا ہونگی مگر تمام علاج کرنے والے بھی یہیں کہیں گے کہ آپ شکر کو ٹھیک سے نہیں دیکھے۔ اسکی وجہ سے یہ تمام شکایتیں آگئی ہے کر کے بولیں گے۔ صحیح مانوں میں شکر نارمل (معمول) رکھینگے تو ہی بیماریاں آگئی ہے یہ بات صحیح ہے۔ مگر بدن میں بیماریاں زیادہ ہونے پر شکر کی مقدار زیادہ ہوئی تو فقط ہی بیماری کو علاج ٹھیک کر سکتے ہیں۔ کون کون شکر کو نارمل رکھ لیتے ہیں کی آپکی بدن کوئی بیماری کو بھی ٹھیک نہ کرتے ہوئے رہے گی۔ جب بیماری زیادہ ہوگی یا کم۔ اس طرح دنیا میں تمام بیماریاں بھی آنے کے لئے بنیادی کارن سنکر کے کنٹرول کرتے ہیں سو اس طرح دوا مائٹروں کو کمپانیاں بھیجے کو چکر چھوڑا جھولا لے جیسا اچھا کرے جیسا ہم دواؤں مائٹروں کو دیکر ہم کو تمام بیماریوں کو بھی آکر کے دوسرے بہت سارے دوا مائٹروں کو دے کر ہم کو تمام بیماریوں کو کے لئے بہترین ایک حکمت ہی شکر کی بیماری کر کے آپکا بیوپار کی حکمت ہے۔ شکر کے بیماری والے چندوں کے بعد پتہ کی تھیلی میں پتھر آگئی کے تو آپریشن کروا کے نکالنا ہے کر کے بولینگے آپ لوگ آپریشن کروا کے پتہ کی تھیلی میں نکال لینگے۔

پتہ کی تھیلی میں پتھر

پتہ کی تھیلی کیا کام کرتی ہے۔ کر کے معلوم ہے کیا؟ خون میں ہے سو 80% چکنے کو اٹھا کر گھٹ بکلی۔

پتہ پانی جیسی (BILE) بدل کے پتہ کی تھیلی میں GALL BLADDER میں جمع کرتا ہے۔ ہم

کھاتے سو ہر ایک غذا بھی ہضم کر نیے واسطے پتہ کی پانی چاہیے۔ اسے بھیجے کے لئے پتہ کی تھیلی اس طرح پتہ کی تھیلی کو آپریشن کروا کے نکال لینگے تو پتہ کی تھیلی رہنے والوں کی۔



چینگے تندرستی کے ساتھ

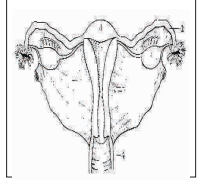
تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

ٹھیک سے ہاضمہ نہ ہوا سوا اس زمانے کی مرہج سے پتہ کی تھیلی نہیں سوا ایک آدمی کو کیسے ہضم ٹھیک سے ہوگی۔ تو پتہ کی تھیلی کی کام گھٹ بکلی کو کرن پڑیگا۔ تو گھٹ بکلی کو زیادہ کام۔

رحم کی تھیلی میں ڈلا پتھر

اسی طرح رحم کی تھیلی کیا کام کرتی ہے بدن میں رہتے سوغلاضتوں کو باہر نکالتی ہے۔ اس طرح رحم کی تھیلی کو کتر کے نکال دینگے تو بدن میں رہتے سوغلاضتوں کو نکالینگے کون؟ اس غلاضتوں کو پیشاب کی تھیلی جیسی باہر نکالینگے جب اس غلاضتوں کو زیادہ کام۔ ہمارے گھر کی عورتیں دو عورتیں ایک جگہ جمع ہوئے تو بڑے پن سے باتیں کریں گے۔ تو تیری نکال دی کیا میری نکالنے کے لے اگلے مہینے کی

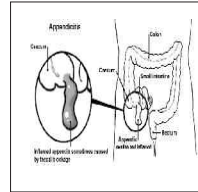


APPOINTMENT دی ہوئی ہوں کر کے باتیں ہیں۔ نہ تم لوگ کیا پتک منانے جا رہے ہو کیا۔ **APPOINTMENT**

دینے کے لئے ایک اعضا کو کترنے والے کے لئے کس علاج کرنیوالے؟

اپینڈیکس - بوٹی کی نالی کی بیماری

اپینڈیکس (APPENDIX) درد ہوتا ہے کر کے بولے تو بوٹی کی نالی (APPENDIX) کو کتر واکے باہر نکال دینگے یہ کیا کام کرتی ہے کر کے معلوم بدن میں دیتے سوغلاضتوں کو نکال دیتی ہے بدن میں سیدھے طرف دائیں طرف دونوں بھی ایک لیول سے رکھ لیتی ہے۔



EQUILIBRIUM کر کے بولینگے۔ بوٹی کی نالی **APPENDIX** نکالے لو لوگ پہاڑ

میں چڑتے وقت وہ لوگوں کو بیلینس **BALANCE** کرنے نہیں ہوگا۔ دائیں بائیں طرف کون لوگوں کو بیلینس کر کے ٹھیک سے رکھنے کیلئے نہیں معلوم تو دنیا کی علاج بولتے ہیں۔ بوٹی کی نالی **APPENDIX** کر کے ایک اعضا ضرورت ہی نہیں کر کے ہمارے بدن میں ایک اعضا ضرورت نہیں کر کے کیا بولتے ہیں کی کیا مطلب۔ اوپر والا دیوانہ کر کے مطلب خدا کو معلوم نہیں کیا ایک اعضا ضرورت ہے۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

یائیں کر کے بوٹی کی نالی **APPENDIX** کونسا ایک کام بھی کیا نہیں کر کے ایک علاج کرنیوالے بولتے ہیں۔ تو انکو وہ اعضا کیا کرتا ہے کر کے معلوم نہیں ہے کر کے مطلب ہے سوا کو سمجھ میں نہیں آیا کر کے معنی سوا وہ اعضا کو ایک کام بھی نہیں کریگا کر کے ایک غلط فیصلہ اس طرح بدن میں آئے سوا پیاریوں کو چاکورکھ کے کرتے سوا علاج نہیں ہے اس اعضا کو علاج کرتے تو ہی ٹھیک ہوگی۔ تو ہمارے اس علاج میں چند باتوں کو ڈھٹک سے کرنے کی ذریعہ سے کوئی اعضا میں بھی کوئی پریشانی آئی تو بھی برابر پتہ کی تھیلی میں پتھر خرم کی تھیلی میں ڈالا بوٹی کی نالی اپینڈیکس **APPENDIX** جیسی پیاریوں کو اعضا کاٹے نہیں سوا ہی بدن کے اندر ہی اعضا کو پتہ کی تھیلی کے لئے چند آسان راستوں کے طریقے رہتے ہیں تو سمجھ لیا جائے ایک اعضا کو کترنے کے لئے ہی علاج کرنے والے ضرورت نہیں۔ اس اعضا کو ٹھیک کرنے کے لئے علاج کرنے والے چائے اس طرح اعضا کو کتر واکے نکال دیتے ہیں۔ پہلے شکر کی بیماری کو مارنے کے بعد ڈوس زیادہ ہو کر ترقی جائیگی بعد میں بدن میں تمام اعضا کو کتر واکے خرابی پیدا ہوگی۔

شکر کے بیمار والے پاؤں کو کیوں کاٹ دیتے ہیں بعد میں اعضا کو کاٹ دینگے آخر میں ماتراؤں کی ڈوس زیادہ ہو کر پھر ایک مقرر مقدار سے بڑھ کر ڈوس نہیں دے سکتے کرنے پر انسولین جیسی آسٹ کو سوائے راستے سے داخل کر دو کر کے بولینگے ماتراؤں کو بھی انسولین کو بھی کیا فرق ہیں کر کے بولیں تو ماترا ہا نقراش کے پاس نہیں جائیگی نہ پوچھگی سیدھے طرح سے خون میں رہتے سوغلاب شکر کو انسولین دے دیگی۔ چوہا، سور، جیسی دندوں کے پاس سکرینیکی انسولین اٹھا کر دکانوں میں فروخت کرتے ہیں۔ ہم اس کو لیکر ہمارے جسم کے اندر داخل کر لیتے ہیں۔ اس طرح شکر کی پیاریوں کو دو ماترا انسولین کون کون استعمال کرتے ہیں کی خراب شکر کو اچھا شکر کر کے سٹیفیکٹ دیگر بدن میں ہیں سو تمام اعضا کو کتر واکے دیتے ہیں سو اس سے کوئی ایک اچھائی بھی نہیں ہے۔ جاتے جاتے بیماری زیادہ ہوتی ہی ہے یا ٹھیک ہو کر رہتا ہے کیا؟

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

شکر کے بیمار والوں کو پاؤں میں جلن، چوکنی، درد، سند ہو جانا جیسی پیدا ہوگی یہ کیوں ہوتی ہے کر کے بولے تو۔ ایک بوتل میں نیچے کے حصے میں ہی پانی زیادہ رہیگی۔ بوتلی کو اوپر کے حصے میں کم وقت ہی چھو کر رہتی ہوگی اسی طرح ہمارا بدن ایک بوتل جیسی۔ خون پانی جیسا ہے بدن میں رہتے سوخون پہلے پاؤں کے اندر ہی پار کرتے ہوئے اچھل کے جائیگی۔ چند کارن کے ذریعہ ہمارے بدن میں پاؤں کے اندر ہی خون میں رہتے سوچیز کو پہلے پہل اٹھائیگا۔ بعد میں گڑے۔ بعد میں کمر۔ بعد میں پیٹ اس طرح اوپر کے حصے تک جائیگا۔ تو شکر کی دوا مائے انسولین کے ذریعہ سے ملتے ہیں سو خراب شکر کو پہلے پہل اندر کے پاؤں کی کھاتا ہے۔ خراب شکر کو کھانے کی وجہ سے اندر کے پاؤں کوئی پہلے پہل بیماری پیدا ہوتی ہے۔ یہ اندر کے پاؤں میں رہتے سوسیلیں مرجانے سے پیدا ہوتی ہے خراب ہونے میں اور مرنے فرق ہے تو ہم پاؤں کے اندر دنی حصے میں درد ہوتے ہیں۔ یوگا سانس کی سیکونا دھام اکو پٹھر نیورودھ اپنی مٹرا رہیگی جیسی دوائیں سولعاج کو جائینگے۔ تو دوا مائے انسولین چھوڑینگے چند روز کے بعد ایسی ادویات نہیں سولعاج کو ہم گالی دیگے میں یوگا کو گیا تھا۔ اکو پٹھر کو گیا تھا تع پاؤں کا درد کم نہیں ہوا کر کے توب دوا مائے اکوز کو ادے کیا نہیں کیا؟ شکر کی دوا مائے اکوز کو کائے نہیں کونسا ایک ادویات نہیں سو بھی علاج کرنے سے بھی آپکی بیماریاں ٹھیک نہیں کئے جائیگے۔ دوا مائے اکوز کے ذریعہ سے بدن کو دیتی سو کام کو فقط ٹھیک سے کرنے کے بعد ادویات نہیں سولعاج کو جا کر اسے کی پیشی بولتے ہیں۔

پاؤں نرم ہو جاتا ہے جلن جیسی بیماری والے چند دنوں کے بعد پاؤں میں پھوڑا نکلے گا بدن میں کوئی ایک جگہ پر پھوڑا آئے تو بھی سوکھ جائیگی تو اندر کے پاؤں آتے سو پھوڑے زخم جیسی ٹھیک نہیں ہوگی کیونکہ جان کو بچانے ہوا نہیں سوسیلیں پھوڑے آئے تو بیماری آئے تو کس طرح خود کو ٹھیک کر لے نکلے بعد میں اُس پھوڑے کو آپریشن کرنے کے لئے بھی وہی علاج کرنے والے کے پاس ہی جاتے ہیں چند لوگوں کو پاؤں کے اندر خطرناک خراب ہو کر دکھنے بھی نہ ہونے پر اس کے بعد انکھوٹے میں

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

دیتے سوسیلیں خراب ہو کے انکھوٹے میں بیماری آئیگی۔ علاج کرنے والے کے پاس جا کر دیکھو لیگے تو آپکو شکر ہی سے انکھوٹے کی انگلی خراب ہوگئی سڑگنی کر کے انکھوٹے کو کاٹ ڈالنے کی آپریشن کیلئے دن مقرر کرینگے۔ ذرا سو پھکر دیکھئے کوئی تو بھی آپکے علاج کرنے والے کے پاس جا کر میں شروع ہی سے لیکر آپکے پاس ہی آتا ہوں۔ آپ ہی شکر کی بیماری آگئی ہے کر کے چھوٹی سی مائے کو دے تھے میں بھی کھایا۔ شوگر کوٹ کر وائے کر کے مجھے سکھلاتے تھے میں بھی روزانہ ٹسٹ کرتے ہوئے آیا دوا مائے اکوز کی ڈوس زیادہ ہوا تھا۔ میں بھی زیادہ کروا لیا تھا۔ اُس روز سے آج تک روزانہ ٹھیک سے دوا مائے کھاتا ہوا آیا ہوں۔ بعد میں بدن بہت سے اعضاؤں میں بیماریاں آتے ہیں کر کے نئی نئی دوا مائے اکوز دیتے تھے بعد میں اسولین جیسی سوتی بھی ڈالے تھے۔ روزانہ لیکے جاؤ کر کے بھی بولیں تھے میں لیکے بھی گیا۔ میٹھی چیزیں مت کھاؤ کر کے بھی بولے تھے میں بھی گزرے ہوئے دس سالوں سے میٹھی چیزیں نہیں کھایا تھا آپ بولے سو تمام بھی ٹھیک سے کیا تھا۔ میری ہاتھ کے انکھوٹے کی انگلی کیوں خراب ہو گئے ہیں۔ کوئی تو بھی آپکے علاج کرنے والے کے پاس پوچھئے کیا۔ آپکو میں ایک راز کی بات بتلاتا ہوں۔ آپ کے علاج کرنے والے بولیں سو تمام ٹھیک سے آپ کرنے سے ہی آپکی انکھوٹے کی انگلی خراب ہوگئی؟

انکھوٹے کی انگلی کب کاٹ کر پھینک دیتے ہیں کی مہربانی کر کے اب سے ہی رویوں کو جمع کر کے رکھ لیجیے۔ کیوں کہ چند مہینوں بعد آپکے پاؤں کو کاٹ کر پھینک نے کا موقع آئیگا۔ کیونکہ آپ لوگ شکر کی مائے انسولین روک کر رکھ لیتے ہیں نہ تو دوسرا پیر پاؤں کو کاٹ کر نکالنے کا وقت آئیگا۔ دوسرا رازان کے قریب نکالنے کا موقع ہوگا۔ اس طرح بہت سے لوگ پاؤں کو رازان کو کاٹ کر گھر میں پیستر لیٹے ہوئے زندگی گزار رہے ہیں۔ اب بھی کیا معلوم نہیں ہوا شکر کی بیماری کوئی ایک دوا مائے اکوز کے ذریعہ سے بھی بیماری ٹھیک نہیں کئے جائینگے شکر کی بیماری جو ہے ایک بیماری ہی نہیں ہے۔ اسے ایک ہی ایک راستہ منہ میں کھاتے سو غذا میں رہتے سو کاربو ہائریٹ کومنہ پیٹ چھوٹی آنت جیسی تین جگہوں میں بھی ٹھیک سے ہاضمہ ہو کر اچھا شکر کر کے خون میں یہ

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

ملنے کس طرح کر کے آسان ایک ٹکنک کو معلوم کر نیکی ذریعے سے فقط ہی شکر کی بیماریوں کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔ ہمارے اس علاج میں شکر کے بیمار والے بیٹھا کھا سکتے نہیں۔ شکر کے بیمار والے بیٹھا کھانا نہیں کر کے بولتے ہیں نہ دس سالوں سے کھائے نہیں ناکیا آپ کی بیماری ٹھیک ہو گئی ہے کیا شکر کے بیماری کو بھی میٹھی چیزوں کو بھی کوئی تعلق نہیں تو ہمارے اس علاج میں شکر کے بیمار والے بیٹھا کھائے تو بھی شکر کی بیماری ٹھیک ہوگی۔ یعنی کہ شکر کی مقدار بڑھنے سے بیماری نہیں آتی۔ شکر کی مقدار کم ہونے پر ہی بیماری آتی ہے تو ہم میٹھی چیزیں تیل سے بنی ہوئی چیزیں۔ آلو، بوٹا کھانا، چپاتی، جو بھی سو۔ کس طرح سے کھانا کر کے کمالات کو سیکھ لیں اُس جیسے کھائے تو اچھا شکر خون میں ملے وقت میں قدرتی سے ہی انسولین۔ تو شکر کی بیماری کو فوراً ٹھیک کئے جائینگے۔

یعنی شکر زیادہ ہے کر کے مہربانی کر کے کوئی بھی مت ڈریں۔ کسکے بدن میں زیادہ شکر کو جمع کر کے رکھتے ہیں کی آپ کی جان کو بچا سکتے ہیں۔ کوئی ایک رات کو دس بجے کو ایک جنگل کے حصے میں حادثہ ہو کر (اکسیڈنٹ) روڈ میں نیچے گر کے ہیں انکو بچانے کے کوئی بھی نہیں۔ صبح کو دس بجے انکو دیکھ کر بچا نیچے تو انکے بدن میں گلائیکوجن کر کے جمع کر کے رکھے ہوئے شکر کی مقدار بڑھی ہوئی ہو تو وہ رات دس بجے سے لیکر صبح دس بجے تک وہ شکر خون میں تقسیم کر نیکی ذریعے سے جان کو بچا سکتے تھے۔ کسکے بدن میں زیادہ شکر کو جمع کئے ہوئے ہیں کی ان کو بہت سے گھنٹے آفت کے وقت میں جان کو بچا سکتے ہیں۔

اس طرح شکر نارمل جیسی نام سے کون کون تمام شکر کو ٹھیک طرح سے رکھ لیتے ہیں کی آپکے بدن میں جمع کئے ہوئے سو شکر نہ دیگی۔ شکر بہت سال سے دواماتر کھاتے سو ہپتالوں کے سامنے سے حادثہ ہوئی تو اندر جائیں تک جان جانے کیلئے راستہ ہے کیونکہ آپ آپکے بینک میں کتنا روپیہ رکھیں ہیں کتنا زوارات رکھیں ہیں کتنا جگہ اور کتنی جائداد رکھیں ہیں کر کے

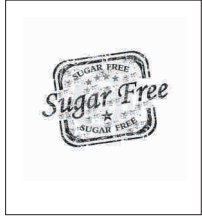
جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

کر کے باہر کی دنیا کیلئے جائداد۔ بدن کتنا گلائیکوجن کر کے جمع کئے ہوئے شکر رہتا کی وہی ہے جان کی جائداد تو مہربانی کر کے اچھی طرح سے کھائیے۔ شکر سے بنی ہوئی چیزیں خوب زیادہ کھائے گلائیکوجن کو زیادہ جمع کر کے رکھیں۔ آپ کی جان کو بچا سکتے پر آپ کو بیماریاں نہیں آئیگی۔ شکر زیادہ ہوا تو بیماری کر کے بولتے ہیں نہ جلدی کی دنوں میں کوئی تو بھی بدن کو کوئی ایک خرابی ہو کر ہسپتال کو جائیں تو باہر سے آتے وقت میں بڑا شان سے بولتے ہیں۔ نہ ہسپتال مجھے 16 بوتل گلوغوز کے ڈبے لگا کر کے تھوڑا سوچ کر دیکھیں جان کو حفاظت کرتی سو گلوغوز کی ڈبے ہی نا:: جب جان کو حفاظت کرتا سو شکر ہی ہے۔ نہ ہر ایک تیل کو بھی بنیادی ضرورت ہے سو ایک شکر کو جمع لینا نہیں کر کے بولتے سو کی انصاف ہے۔

شوگر فری (sugar Free) کھاتے ہیں کیا؟



شوگر فری کھائے کر کے بولتے ہیں ایک غذا میں شکر دیتا ہے۔ کر کے ہی ہم غذاؤں کھاتے ہیں۔

ہمارے بدن کو شکر ضرورت ہے کر کے کہتے ہیں۔ سو اور کوئی ایک وجہ بھی نہیں شوگر فری جیسی ایک چیز کھرے میں ڈالنے کی ایک چیز کب یہ غذا کاربوہائیڈریٹ جیسی شکر نہیں ہے کی وہ بدن کو ضرورت نہیں تو مہربانی کر کے شوگر فری جیسی نام سے کچھ بھی مت کھئے شوگر بولے تو کیا ہے۔ تیل بولے کیا ہے

بدن کس طرح چلتی ہے۔ :: کر کے معلوم نہیں سو جانے نہیں سو بولتے سو بات وہ ایک غذا میں شکر رافقہ ہی وہ غذا شکر نہیں سو کوئی ایک چیز بھی غذا میں نہیں ہے۔ چاول کی گنجی پینا نہیں اس میں شکر زیادہ رہتی ہے چپاتی کھائے کر کے بولتے ہیں چاول کے کھانے میں بھی شکر ہی رہتا ہے۔ چپاتی میں بھی شکر رہتا ہے خیر شمالی ہندوستان میں تمام بھی چپاتی ہی کھاتے ہیں نہ ان لوگوں کو کیوں شکر کی بیماری آتی ہے۔ شمالی ہندوستان میں جا کر دیکھیں چپاتی زیادہ نہ کھائیں اس کی وجہ سے ہی شکر کی بیماری آتی ہے۔ چاول کی کھانا کھائے کر کے بولتے ہیں تمام غذاؤں میں بھی شکر ہی رہتی ہے۔ کیا کھائے تو بھی شکر ہی رہیگا۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

میٹھی چیزوں کو بھی شکر بھی تعلق نہیں ہے اسے سمجھو گے تو شکر کے بیماری والے اسے مزے سے میٹھائی کھا سکتے ہیں۔ اٹلی جو ہے شکر چپاتی میں شکر ہے۔ الو کے بونڈے میں شکر رہتی ہے۔ اٹلی میٹھی یہ کیا ہے۔ اس کے ذریعہ کیا معلوم کر لیتے ہیں۔ شکر میٹھی نہیں ہوگی میٹھی جو ہے آنکھوں میں نظر آئے نہیں سوا ایک چیز ہے۔ یہ جیب کے ذریعہ سے ہاضمہ کرنے کی ایک چیز ہے۔ شکر جو ہے یہ آنکھوں کو دیکھتی سوا ایک چیز یہ پیٹ کے ذریعہ سے ہاضمہ ہوئے۔ کا ایک شکر کو میٹھا ہونا کر کے کوئی ضرورت نہیں۔ تو مہربانی کر کے میٹھی چیزوں کو دیکھ کر مت ڈریئے۔ ہماری علاج میں یہ غذا کسی طرح کھائی گئی تو وہ اچھا شکر جیسی بدل سکتی ہے۔ کمالات کو سیکھا کر دینگے اُسے سیکھ کر اُس لیحا ذ سے تمام غذاؤں کو بھی ہم بتلاتے سو طریقے سے کھا کر اچھا شکر جیسی بدلا کر بھیجتے وقت میں قدرتی سے ہی ہمارے ہانقرش انسولین سکڑنے۔ شروع کر دیگی۔

قدرتی سے ہی انسولین سکڑنے کیلئے راستہ رہنے کے وقت میں جب کیوں ہم دواماترے کھانی چاہیے۔ ہم بولتے ہیں سو چند لوگوں کو ڈر ہو جائیگی انکی بات کو سنکر ہم شکر کی دواماترے کو ٹھرا کر کھ دینگے تو جان کو کوئی آفت ہوگی کر کے ایک وقت شک رہا تو ایک کام کیجئے۔ ہم بولتے سو چند راستوں کے ذریعہ سے استعمال کرنے سے پہلے آپ ایک ہسپتال میں جا کے اٹھت ہو جائیے۔ شکر کے ماترے انسولین ڈالنے والے ہمارے ٹینک کے جیسا کھائیے۔ انسولین دواماترے مت لیجئے ایک دن پھر میں ہسپتال میں رہیے۔ صبح کو کھائے انسولین دواماترے لئے بغیر دوپہر میں پھر بھی بھوک لگے تو کیا یہ مطلب۔ آپکے ہانقرش کے انسولین سکڑ گئی کر کے معنی ہم کھائے ہوئے کھانا کو دو گھنٹے یا تین گھنٹوں میں انسولین نہ ہے۔ نہیں تو چکر آ جائیگی کب ہماری طریقے سے کھا کر ایک دن بعد میں آپکو چکر نہیں آئی تو دواماترے کو ٹھرا کر آپکو ہانقرش خراب نہیں ہوا کر کے معلوم ہوگا۔ چند شکر کے بیمار لوگوں کو ہانقرش خراب ہونے پر بھی آئی ہے۔ مگر وہ ہزاروں میں ایک ہی آدمی کو ہوگی اسی طرح آئیگی تو ہمارے طریقے کے مطابق کھائیے۔ ایک دن بھر میں چکر

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

نہیں آیا تو آپکو ہانقرش خراب ہونے سے آیا شکر کی بیماری نہیں ہاضمہ کی خرابی کی وجہ سے آیا سو کر کے سمجھ لیجئے۔ سمجھ کر تمہارے دوا ماترے کو تھوڑا تھوڑا کم کر کے تین مہینے میں پوری طرح روکا کے خوشی کے ساتھ خیریت کے ساتھ رہیے۔ تو آخر میں ہم سمجھ گئے سو یہ بات ہے۔ شکر کی بیماری جو ہے ہانقرش کی تعلق والی بیماری نہیں ہے۔ یا ہاضمہ کی تعلق والی بیماری ہے ایک غصہ کو کسی طرح کھائی گئی تو وہ اچھی شکر جیسی بدلے کر کے ہم دیکھنے والے ہیں۔ اس کے ذریعہ سے شکر نہیں ہے دنیا کو شکر کی بیماری والے نہیں ہے سو دنیا کو ہم بہت ہی جلدی دیکھنے والے ہیں۔

تھائی رائیڈ

ہم کھاتے سو غذاؤں میں کیلشیم موجود ہے۔ بدن کیلشیم ضرورت ہو تو زیادہ دودھ پینا چاہئے۔ عام سب کے لئے کبھی بھی کہیں گے کہ دودھ میں فقط ہی کیلشیم رہتا ہے اور یہ ایک غلط بات ہے مرغیاں کبھی تو بھی دودھ پیئے ہیں کیا۔ مرغی کے انڈوں میں کیلشیم رہتا ہے۔ نہ انڈے کی جھلکے میں بھی کیلشیم بھی ہے۔ تو مرغی کیلشیم کس طرح آئی ذرا سوچئے بیل دودھ پیتا ہے کیا۔ بیل۔ پتے گھاس۔

جیسی کھا کر گائے بھینس بکری جیسی جانور دودھ پیئے ہیں اس دودھ میں کیلشیم رہتا ہے۔ تو کیلشیم جو ہے دودھ میں فقط نہیں ہے تمام غذاؤں میں بھی رہتا ہے۔ خاص کر ہرے زیادہ رہتے ہیں تو بدن میں کیلشیم ہونا چاہیے۔ تو زیادہ ساگ بھاجی جیسی چیزیں کھانے کے ذریعہ سے کیلشیم کو زیادہ کر سکتے ہیں۔ ہم کھاتے سو تمام غذاؤں میں بھی مٹر پننے دالیں جیسی چیزوں میں سے بھی کیلشیم کیا کر سکتے ہیں ہم کھاتے سو غذاؤں میں رہتے سو کیلشیم اچھی طرح سے ہاضمہ نہیں ہوا تو وہ خراب کیلشیم کر کے نام خون میں رہتا ہے۔

سو کیلشیم دو طرح کے ہوتے ہیں ایک اچھا کیلشیم دوسرا خراب کیلشیم ہے۔ اچھا خراب کر کے بولی کو ہم سمجھ لینے کے لئے ہی استعمال کرتے سو الفاظ جیسی بولی ہوگی۔ تو صحیح میں جیسی بولی ہی ٹھیک کی بولی ہوگی۔ ایک ماترا 50 mg کر کے اور دوسرے ماترا 150 mg کر کے دوس کی مقدار کر کے بولتے ہیں نہ ایسی طرح ایک چیز کی دیکھا کر صبر کر کے اچھا بُرا کر کے الگ کرینگے۔ ہم کھاتے سو غذا کو ٹھیک طریقے سے ہاضمہ ہونے پر کے ذریعہ سے ملنے سو کیلشیم اچھا کیلشیم۔ ہاضمہ میں خرابی ہوئے تو

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

آدھا بادھا ہاضمے سے پیدا ہوتے سوکھیم کو الٹی کی ہے۔ سوکھیم یا خراب کیشیم

خون میں کیشیم ایک مقرر کے ہوئے مقدار ہی رہنا چاہئے۔ ویسی مقدار اوپر کیشیم جاتے وقت میں تھائی رنڈ جیسی سور بھی ضرورت سے زیادہ کیشیم کیلکریڈی جیسی جمع کیا ہوا گوام میں رکھ دیگی۔

خون میں کیشیم کی کو الٹی کی دیا تو یعنی کے ٹھیک طرح سے ہاضمہ ہوا نہیں سو خراب کیشیم دینے پر اسے تھائی رنڈ اٹھالے جا کر اگھوئے میں لے رکھنے پر ہڈیوں کو چند نقصانات ہوئے ہیں۔ خراب کیشیم کی وجہ سے تیار ہوتے سو ہڈیاں سڑ جائیگی۔ موٹے ہو گئے۔ باریک ہو گئے۔ ٹوٹ سکتی ہے۔ اسی طرح ہڈیوں کو نقصان ہوتے ہیں۔ ہڈیوں سے تعلق والی تمام بیماریوں کو بھی تھائی رنڈ سر بھی ہی کی وجہ سے ہے۔ کر کے علاج کرنے والی بولتے ہیں۔ نو سر بھی کے کارن نہیں ہے۔ سر بھی کے لئے کر جاتی سو چیزیں خون میں خراب ہو کر دینے کی وجہ سے ہی ہڈیوں سے تعلق والی بیماریاں آتی ہے۔ تو ہڈیوں سے تعلق والی بیماریوں کو تھائی رنڈ سر بھی کارن نہیں ہے۔ کیشیم کی کو الٹی ہی کارن ہے۔

خون میں کیشیم کی مقدار کی ہوتے وقت میں پارا تھائی رنڈ جیسی سر بھی ہڈیوں میں رہتے سو کیشیم کو الٹا لیکر خون میں ڈالتی ہے۔ اس طرح ہم کھاتے سو کھانے میں رہتے سو کیشیم کو جب کر کے اٹھانیکے صفت کم ہوتے وقت میں خون کیشیم کی مقدار کم ہوتی ہے۔ جب ہڈیوں میں رہتے سو کیشیم خون میں آئیگی۔ آنے پر ہڈیوں میں بیماری پیدا ہوتی ہے۔ ہڈی، بیماری ہڈی ٹوٹا جیسی بیماریاں اسکے ذریعہ آتی ہے۔ تو ہڈی کے تعلق والے تمام بیماریوں کو بھی تھائی رنڈ سر بھی کو بھی کوئی تعلق نہیں ہے۔ بھائی رنڈ سر بھی اٹھا لیکر جانے والی کیشیم کی کو الٹی کم ہونے پر ہی چلتا ہے یہ ہمارے بدن میں رہتے سو گوشت جھلڈی ہونے کی اس طرح جھلڈی ہونے پر اسے چند چیزوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ ایک جھلڈی ہوتے سو بھی تھائی رنڈ کی سر بھی کی باتھ میں رہتے سو تھائی رنڈ سر بھی ہی جھلڈی ہو کے رکھتا ہے۔ ایک کیشیم بھی چند چیزیں بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اُسے دیتا سو تھائی رنڈ سر بھی

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

ہمارے خون میں کیشیم بھی چند چیزیں بھی خراب ہوئیگی وجہ سے تھائی رنڈ کی سر بھیوں کے وجہ سے پیدا نہیں سو جاتا ہے۔ ویسے حالات میں ہمارے تو پھیل گیا نہیں اس طرح چلیے نہیں سو ہونے پر ہم باریک ہو جائے ہیں۔

ایک سکلڈ کے لئے سوڈیم بھی اور چند چیزوں بھی چائے خون میں سوڈیم اور چند چیزوں کی کو الٹی کی ہونے پر تھائی رنڈ کی سر بھیوں سے پھیلے نہیں ہوتا ایسے حالات میں تو پھیل گیا نہیں اس سے بدن موٹا پا ہو جاتے ہیں۔ ایک چند لوگ اچانک موٹے ہونے سے بھی باریک ہونے سے بھی تھائی رنڈ کی سر بھی ہی کارن ہے۔ تھائی رنڈ کی بیماری آگئی ہے کر کے علاج کر نیوالے بولتے ہیں۔ انکو تھائی رنڈ کی بیماری نہیں آئی۔ تھائی رنڈ کر کے سر بھی کوئی چیزوں کو خون میں سے اٹھا کر ایک چند کام کرتا ہے کی اُس چیزوں کی کو الٹی کی ہوئے فقط ہی پیدا ہوتے بیماریاں یہی ہے۔

تو مہربانی کر کے سمجھ لیجئے تھائی رنڈ کی بیماری جو ہے تھائی رنڈ کر کے سر بھی سے تعلق والی بیماریاں ہی نہیں ہے خون میں چند چیزیں خراب ہونے سے ہی اسکی بنیادی کارن تو تھائی رنڈ کی بیماری کو تھائی رنڈ کی سر بھی کو اسکین کروا کے کٹ کر واکے اسمیں آپریشن کر کے دواماتے کھانے سے کوئی ایک فائدہ بھی نہیں ہے بیماریاں بڑھتی ہی چلی جائیگی۔ خون میں رہتے سو چیزوں کی کو الٹی کو بڑھانیکے ذریعے سے فقط ہی تھائی رنڈ کی بیماری کو ٹھیک کئے جائیگی۔ خون میں رہتے سو کیشیم، سوڈیم، اور چند چیزوں کی کو الٹی ہاضمہ کی طاقت زیادہ ہوئیگی وجہ سے ٹھیک کریں۔ تو تھائی رنڈ کی بیماری کو کوئی ایک دوا ماترے علاج کرنے والے آپریشن نہیں سو ضرور سے پوری طرح سے ٹھیک کئے جائیگی۔

تھائی رنڈ کی بیماری کو دودھ نہیں پینا کر کے بولینگے تو مہربانی کر کے دودھ پی جائے۔ دودھ ایک بہترین غذا ہے تو اب دوکانوں میں فروخت ہوتے سو پاکٹ کی دودھ ٹھیک دودھ نہیں ہے۔ تو گائے سے سیدھا دودھ نھارے سو آپ لوگ مینا سکر کے آرام سے زیادہ دودھ پی جیئے۔ پینے سے انسان کے بدن کو کوئی بیماری بھی نہیں آئیگی۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

دنیا کے علاج کو بھی اور سنی ہوئی راستوں کے ذریعہ چھو کر کرنیوالی علاج کو تین فرق ہیں۔

ہماری سُنّی ہوئی ارستوں کی علاج کو کبھی دنیا کے علاج کو کبھی بہت ضروری تین فرق ہیں۔ ایک اعضاؤں میں بیماری نہیں۔ خون میں ہی بیماری ہمارے بدن میں رہتے سو تمام اعضاؤں کچ بھی ایک ایک لمبرے میں بھی خون کو کبھی خون میں ہے سو چیزوں کو پھر سے کر کے ہی جان سے رہتا ہے۔ تو خون میں ہوتا سو پریشانی ہی اعضاؤں کی بیماری کو بھی وجہ ہے۔ تو دنیا کے علاج اعضاؤں میں بیماریوں کو ڈھونڈتے رہتے ہیں اسی وجہ سے ہی بہت سالوں سے ایک ہی بیماری کو علاج کرتے رہتے ہیں۔

دوسری فرق خون میں رہتے سو چیزوں میں اچھی چیز- خراب چیز کر کے دو قسمیں ہیں۔ دنیا کے علاج کرینوالے خون میں کتنی شکر ہیں۔ کر کے اٹھاتے ہیں۔ تو اچھی شکر کتنا رہتا ہے کر کے خراب شکر کتنا رہتا ہے کر کے حساب نہیں دیکھتے۔ اچھا خراب کر کے خون میں ہے سو شکر کنکیشنم ایوڈین سوڈیم جیسی تمام چیزوں میں بھی رہتا ہے۔ ایک چند چیزیں زیادہ رہیگا۔ ایک چند چیزیں کم رہیگا۔ زیادہ ہے سو چیزیں، دھماں میں جا کر کپڑے خریدتے وقت میں بہت سے رقم کے کوٹائی دیکھتے ہیں۔ چاول بھی پچاس روپے کو بھی سو روپے کو بھی رہتے ہیں۔ دنیا میں رہتے سو تمام چیزوں کو بھی کوٹائی رہتی ہے۔ کم ہے سو چیزیں کم قیمت میں بھی کوٹائی زیادہ ہے سو چیزیں زیادہ قیمت میں بھی ملے گی۔ خون میں ہے سو چیزوں کو فقط کیوں کوٹائی کو کبھی اب تک دیکھے نہیں۔ انسانوں کے اندر رہتے سو من بھی اچھی من خراب من کر کے بولتے ہیں۔ اسے آنکھوں سے نہیں دیکھ سکتے۔ دوا ماتروں میں ڈوس رہتا ہے۔ ایک ہی سازگی ماترا کو بہت سے رقم کے ڈوس رہتا ہے۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ میں بھی اچھا خراب ہے۔ گاڈیوں میں سے رہتی سو آتی سو کاربن ڈائی آکسائیڈ خراب ہے درختوں سے آنے والے کاربن ڈائی آکسائیڈ اچھی ہے تو دنیا میں رہتے سو تمام چیزوں میں بھی اچھا خرابی کی ہے سو

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

زیادہ ہوتا ہے سو، یا کمی ہوتا ہے سو، کر کے الگ نہیں کر سکتے اسی طرح خون میں ہے سو تمام چیزیں بھی رکھ کر ہم جدا کر سکتے ہیں۔ اس طرح دینا کے علاج میں خون میں چیزوں کو کواٹھ کر نہیں دیکھنے سے ہی اب دینا کے علاج والوں کو بیماری کو ٹھیک نہ کرنے پر رہتے کیلئے ضروری کارن ہوگا۔ تو خون میں رہتے سو چیزوں کی کواٹھ دیکھنا پڑیگا۔ یہ تھا دوسری ضروری فرق۔

تیسری فرق ہمارے بدن میں کوئی ایک سُر بھی کوئی ایک اعظا ہوں غلطی نہیں کریگی۔ علاج کریں اے بولتے ہیں۔ آپ کی بانقراش غلطی کرتی ہے۔ آپ کی تھیریز غلطی کرتی ہے۔ آپ کی گردے غلطی کرتی ہے۔ ایک بات کو اچھی طرح معلوم کر لیجئے ہمارے بدن میں ہیں سو کوئی اعظا بھی کبھی غلط نہیں کرے گی۔

آپکی ہانقرشا غلطی کرتی ہے کر کے مان لینے ہیں نہ آپکی ہانقرشا الگ آپ الگ کیا۔ آپکی ہانقرشا کو گھر میں کھلکا آگئے ہیں کیا۔ یا اب آپکی ہانقرشا آپکی بدن میں رہتی ہے کیا ہمارے جسم میں رہتے سوا ایک اعطاء غلطی کرتی ہے کر کے بولینگا تو ہم غلطی کرتے ہیں کر کے کی مطلب ہمارے بدن میں ہے سو گردوں کو بھی تھا تیرنڈ کو بھی دل کو بھی ٹی وی دیکھنے کی ضرورت نہیں نہیں ہے۔ پلنک جانے کی ضرورت ہی نہیں ہے۔ پڑوس کے گھروالے کے اعظاؤں کے ساتھ جا کر ہمارے اعظاؤں بیکار کی باتیں فضول گوئی کرتی نہیں ہے تو ہمارے بدن میں ہے سونمات اعظاؤں کو بھی ہمارے بدن کی تدرستی کے ساتھ رکھ لینا چاہئے کر کے ایک مقصد ہی ہے سوا غلطی کرنے کے واسطے معلوم نہیں وقت بھی نہیں۔ کبھی بھی ہمارے بدن میں رہتے سوا اعظا ایک غلطی کرتا ہے کر کے علاج کرنے والے بولتے ہیں نہ ہم سمجھ لینا چاہئے سو کیا ہے تو ہم ہی غلطی کر بیٹھے ہیں کر کے تو مہربانی کر کے اسکے بعد اعطاء غلطی کرتی ہے کر کے بولی کو استعمال میں مت لائیں ہم کرتے سوا غلطی کو اعظاؤں میں ایک خرابی ہوتی ہے۔ اعظا میں کبھی بھی ہم کو چپا نیکی فقط سوچتی ہے۔ ہم ہی خراب کر لینے کیلئے بہت سے کام کرتے ہیں۔ ایک مریض کرتا ہے سو غلطی ہی ایک اعظا کو نقصان ہوتا ہے سوا کوئی اور کارا نہیں۔ تو مہربانی کر کے اسکے بعد اعظا میں غلطی کرتی ہے

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

کر کے مت بولے ہم غلطی کرتے ہیں اس غلطی کو ٹھیک کر کے اعظاؤں کو خوش کرا کے بیمار یوں کو ٹھیک کرنا ہے۔ یہ تین فرقیں سمجھ گئے تو ہمارے بیمار یوں کو خود ہی کوئی ایک دوا مارتے نہیں سو علاج کر نیوالے نہیں سو ٹھیک کر لینگے۔

چکنا چربی کا ڈلہ

ہم کھاتے سو مقام کھانے میں چکنا کر کے ایک چیز رہتی ہے۔ معمولی سے چکنا جو ہے تیل سے بنی ہوئی ہوتی چیزیں اور ناریل میں ہے کر کے بولینگے تو آئیں فقط نہیں۔ تمام میں بھی اور تمام طرح ہاضمہ ہو کر خون میں ملا تو وہ اچھی چکنا ٹھیک سے ہاضمہ نہ ہوئے سوا دھا بادھا چکنا خون میں ملا تو وہ خراب چکنا اچھی طرح سے ہاضمہ ہوئی سو چکناؤں کو (گوڈ کلوٹرل) کر کے اور آدھا بادھا ہاضمہ نہ ہوئی چکناؤں کو (بیڈ کلوٹرل) کر کے بولتے ہیں۔ علاج کرنے والے چکناؤں کو (HIGH DENSITY) HDL LIPO PROTEIN اور LDL (LOW DENSITY LIPO PROTEIN) کر کے نام رکھ دیئے ہیں۔ کھاتے سو کھانے دیتے سو چکنا اچھی طرح سے ہاضمہ ہوا تو اسکو اچھی چکنا GOOD CHLOSTROL OR BAD CHLOSTROL OR LDL ٹھیک طرح سے نہ ہاضمہ ہوئی سو چکنا خراب چکنا کر کے مطلب۔ ٹھیک طرح سے نہ ہاضمہ ہوئی سو چکنا خراب چکنا BAD CHLOSTROL OR LDL کر کے نام تو جیسی الفاظوں کو ن کر ڈریئے مت۔ ٹھیک سے ہاضمہ ہوا سو HDL اور خراب چکنا LDL۔

ٹھیک طرح سے ہاضمہ نہ ہوا سو خراب چکنا نہیں خون میں ملتے وقت میں وہ تمام سب جگہ بھیک کر ڈالا جیسا بدلتا ہے یہی ہے جو چکنے کے ڈلا کر کے بولتے ہیں۔ خون میں رہتے سو خراب چکنا نہیں خون کی نالیوں میں دیوار پر خون کی نالیوں کی مقدار کم ہونے پر B.P کر کے خون کی دباؤ زیادہ ہو نیکی لئے خراب چکنا نہیں کوئی اعظاؤں کو جاتے ہیں کی وہ اعظا نہیں تمام کو بھی بیماریاں آئیگی۔ یہ خراب چکنا کو گھٹ کچی اٹھائیکر پتے کی پانی جیسا BILE بدل کے پتے کی تھیلی میں جما کے رکھیگی۔ ہم کھاتے سو کھانا پیٹ میں ہاضمہ ہونا تو پتے کی تھیلی سے پتے کے پانی۔

FAT
HDL
LDL

جینٹل تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

چائے۔ پتہ کی پانی جو ہے چکنا کی پانی ہوگی خراب چکنا سے تیار ہوا پتہ کی پانی سے ہاضمہ کے کام کو ٹھیک کرنے نہیں ہوگا۔ خراب چکنا دل میں جا کر بہت سے جگہوں میں دب کر رہے تو اسکودل کی بندش کر کے نام تو چکنا کی ڈلائیں خون کی دباؤ زیادہ ہو جانا ہاضمہ کی کمزوریاں بدن میں رہتے سو تمام کو بھی بیماری آتی سو دل میں ہوتا سو جیسی تمام کو بھی ایک ہی ایک وجہ ہے۔ ہم کھاتے سو غذا میں ہے سو چکنا کی چیزیں ٹھیک سے ہاضمہ نہیں ہوتے سو خون میں ملتا ہی سو

چکنے کے ڈلے کو کاٹ کو اٹھانے کے لئے علاج کر نیوالے رہتے ہیں۔ تو چکنے کی ڈلے کو آپریشن کے ذریعہ نکال کرنے کے بعد اسکے بعد چکنے کی چیزوں کو کس طرح کھائیں تو اچھی چکنا نہیں جیسی خون میں ملگی کر کے کمالات سیکھا کر دئے ہیں کیا؟ B.P زیادہ ہونے پر اسکوکٹرل کر نیکی لئے دوا مارتے سو علاج کر نیوالے خون کی نالیوں میں رک کر دیتے سو چکنا کو نکالنے کے لئے بھی اسکے بعد ہم کھائیں سو غذا میں اچھی چکنا اندر داخل ہونے بھی راستے کے ذریعہ بتائے گئے ہیں کیا؟ دل میں ہیں سو چار بندیش بائی پاس سرجری کر کے نام سے آنچو جیسی نام سے بلون (چنڈول) جیسی چیزوں کو استعمال کر کے باہر نکالتے ہیں۔ اس طرح دل میں رہتے سو خراب چکناؤں کو بندیش کو باہر نکال نیکی لئے فقط ہی علاج ہے تو اسکے بعد کھاتے سو غذا میں ہیں سو چکنا کی تعلق والی چیزوں کو اچھی طرح سے ہاضمہ کر کے اچھی چکنی جیسا خون میں ملنے سو کمالات کو کون بھی بول کر نہیں دیتے اسکے بدلے میں اسکے چکنا سے تعلق والی چیزوں کو بھی نہیں کھانا چاہئے چکنا ہی جمالینا نہیں کر کے عقل بولینگے اسکونکر بہت سے لوگ چکنا کی تعلق والی چیزوں کو کھائے نہیں سو رہتے ہیں نہ آپ لوگوں کو بہت جلد ہی بہت بڑی بیماری آنے والی ہے۔ کیونکہ چکنا جیسی ایک چیز بدن میں نہیں تمام اعظاؤں کو بھی ایک چیز

ہمارے بدن میں دو سیلیں ایک جگہ جما ہونے پر کورنگ چیزوں جیسی پیکنگ میٹیریل جیسی دوسیلوں کے درمیان میں بھی جیسی چکنا نہیں رہنے کی وجہ سے ہی سیلیں ٹھیک طرح چلے گی۔ تو ایک ایک سیلوں کی درمیان میں بھی چکنا کی چیزیں رہتی ہے۔ ہمارے بدن میں چمڑے کے اوپر کبھی بھی ایک تیل جیسی رہے گی۔ یہ بھی ایک طرح کی چکنا ہی ہے۔ یہ تیل کی چمڑے کی تعلق والی

جینٹل تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

بیماریاں ہم آئے نہیں سو۔ ہمارے چھڑوں کو حفاظت کرنی کی بہترین۔ اوپر سے خون میں ہے سو 80 فی صد چکنائی چیزیں۔ گھٹ کھائی فیمل جیسی صفرائی چائی جیسا بدل کے گال بلڈر GALL BLADDER جیسی پتہ کی تشبیلی میں جمع کر کے رکھتے ہیں ہم کھاتے سو تمام چیزیں بھی پیٹ میں جاتے وقت اسے ہاضمہ کرنے کے واسطے پتہ کی پانی، ہونا پڑیگا۔ اس طرح سر کے بالوں سے لیکر پاؤں کے تلوے تک بدن میں رہتے سو تمام اعضاؤں کو بھی ضرورت ہے۔ سو چکنائی ضروری ہے۔ ایک چکنائی کھانا نہیں کر کے بولنے کے لئے کیا انصاف رہتا ہے۔ بدن میں چکنائی حصہ کیا کر کے معلوم نہیں سو علاج کرنے والے فقط ہی چکنائی چیزیں کو کھانا نہیں کر کے نصیحت کریں گے؟

تو مہربانی کر کے چکنائی چیزوں کو دیکھ کر ڈریے مت چکنائی ہمارے بدن کو بہت ضروری ایک چیز غذا میں رہنے کا چکنائی ٹھیک طرح سے ہاضمہ ہونے معلوم نہیں سو خراب چکنائی بدن میں جا کر بیماری کو پیدا کر دیتی ہے۔ اسکو چکنائی کھانا نہیں کر کے نہیں بول سکتے۔ چکنائی تعلق والی چیزوں کو کس طرح کھائیں تو اچھا چکنائی جیسی بدل ڈالنا کر کے کمالات کو بول کر دینا ہی علاج کرنے والوں کی ٹھیک ہی علاج ہوگی۔

تو ہماری علاج کے طریقے ہیں۔ چکنائی تعلق والی بیماری رہنے والے تیل کی بنی ہوئی چیزیں ناریل کھائیں تو فقط چکنائی کے تعلق والی بیماریاں ٹھیک ہونگے کر کے یہ بات سچ ہم آپ کو چکنائی تعلق والی چیزوں کو اس طرح کھانا کر کے راز کی کمالات کو بتا کر دیں گے۔ اس کے ذریعہ سے آپ لوگ تیل کی چیزیں ناریل اور چکنائی تعلق والی چیزوں کو کھانا کر چکنائی تعلق والی تمام بیماریوں کو بھی ٹھیک کر سکتے ہیں۔

علاج کرنے والے ناریل کے تعلق والی چیزیں مت کھائیں کر کے بولیں گے۔ یہ ایک مخزے کی بات ہوگی۔ مندروں میں پراساد جیسی ناریل بھی پھول بھی دیتے ہیں ناریل دنیا ہی جیسے دینگے کیا ذرا سوچ کر دیکھئے ناریل میں بدن کو ضرورت ہے۔ سو تمام چیزیں بھی تمام اچھی چیزیں بھی۔

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس



رہتا ہے۔ دنیا میں ہی بہت ہی بہتر ایک غذا ہیں تو ناریل کو فقط ایسی چیزوں کو کیوں نہ کھائیں پرانے زمانے میں کوئی بیماری ہو تو بھی ناریل کا دودھ اور تارکی گوڑا ملا ہوا چیز کو کھائیں گے پینے جیسا مشروف استعمال کرنے کے ذریعہ سے ہمارے بڑے لوگ بیماریوں کو بھگاتے تھے۔ ہمارے دادا دادی نانائانی سے پوچھ کر دیکھئے ناریل تارکا کا گوڑا ملا کر کھائیں گے تو کیسی بڑی جان کی حفاظت کرنی والی دوا کر کے وہ لوگ کہاں جیسی بولیں گے تو کسی کو بھی کوئی بیماری آئے تو بھی ناریل کا دودھ بھی تارکا کا گوڑا بھی ملا کر پینے کے ذریعہ سے ہمارے بیماریوں کو ٹھیک کر سکتے ہیں تمام بیماریوں کو بھی ٹھیک کرنے کے لئے ایک ہی دوا ناریل کا دودھ تارکا کا گوڑا ملا ہوا۔

بہت سالوں سے پہلے ہمارے بڑے لوگ جان کو کرتے وقت میں ایک آدمی کو علاج کرنے والے کے پاس لے جائیں گے۔ علاج کر نیوالے ان لوگوں کے پاس رہتے سو تمام دوا مائراؤں کو بھی استعمال کر کے ٹھیک کرنے نہیں ہوا تو علاج کرنے والے سے ہاتھ سے چھنا ہوا مریض کو آخر میں دینے کی ایک دوا ہی ناریل کا دودھ کی دوا۔ ہم بولتے ہیں سو ناریل کا دودھ جو ہے۔ اب معمولی سے گلی کوچوں میں ملتی ہے رنگ بھرنے کے گرم گرم رہتے ہیں سو ناریل کا دودھ نہیں۔ ہم بولتے سو ناریل کا دودھ جو ہے۔ دکن ضلع میں سوری کر کے بلائے سو ایک غذا کی قسم کو تیار کر نیکے لئے ناریل کو پرل چکنائی استعمال کرنے جیسے پھول اٹھا ئیں گے۔ ناریل کا پھول بولے تو چند لوگ غلطی سمجھ نہ بیٹھے ناریل کا دودھ جو ہے۔ ناریل کو کاٹ کے چھوٹی چھوٹی بکٹی کرتے ہیں سو یہ ناریل کا پھول تو ناریل کا پھول کر کے رہتا ہے۔ ایک اور چیز ہے ہم اسکے بارے میں بات نہیں کئے ناریل چھوٹی ٹکڑے جیسی پھول جیسی بدل کے اسے ہاتھ کے اندر اچھی طرح سے دبا کر تھوڑی سی پانی ڈالے تو اس میں سے ایک دودھ آئیں گی اس ناریل کے دودھ میں سے ایک گلاس اٹھا کر علاج کرنے والے سے نہ ہو سو جان سے ترسنے والا مریض کو دے تو وہ جان سے بچ جائیں گے کر کے ہمارے بڑوں کی علاج۔

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

اس طرح ہمارے بڑے لوگ ناریل کے دودھ کے ذریعہ سے جان کو بچا کر جیتے تھے تو ہم اب جان سے ترستے وقت میں ہمارے دادا، دادی، نانا، نانی، پوتا، پوتی، نواسہ، نواسی - کے ہاتھ میں گائے کا دودھ دیکر جان نکال لیکر ہیں تو اسکے بعد ہمارے گاؤں کوئی تو بھی جان سے ترستے رہے تو گائے کا دودھ میں ناریل کا دودھ دیکر جان کو بچا دیں۔

اس طرح ناریل کا دودھ دیکر جان کو بچانے سے چھوٹی سی پریشانی آئیگی۔ ویسہ جائدا بانٹنے کے لئے تھوڑی سی دنوں کی آگے پیچھے ہوگی۔ دادا دادی کی جائدا جلدی ہونا چاہیے تو گائے کی دودھ دیکر جان کو بچا لیجئے۔ دادا دادی زندہ رہنا ہے تو ناریل کا دودھ کو دیکر جان کو بچا لیجئے۔



تو ناریل جو ہے کھانا نہیں سوا یک چیز ہی نہیں ہے۔ ناریل کس طرح سے کھائیں تو اچھی طرح ہاضمہ ہو کے اچھا چکنا بدلے گا کر کے کمالات کو سیکھنے کے ذریعہ سے بچنے کی تعلق سے ہونے والے امراض لوگ ناریل کھاتے ہوئے چکنا سے ہونی والی بیماریوں کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔ چند لوگ تیل سے بنی ہوئی چیز کو دیکھ کر ڈریں گے تیل جو ہے ہمارے جسم کو ضرورت ہے سو چیز یہ تیل کو ہم کیوں استعمال کرتے ہیں۔

تو مہربانی کر کے تیل سے بنی ہوئی چیزوں سے مت ڈریئے۔ ایک معمولی تیل بھی ہاضم ہونے کے لئے ہم کو نہیں پیدا کر کے ہی پریشانیاں ہے۔ مگر تیل کی وجہ سے بنی ہوئی چیزوں میں کوئی پریشان نہیں تو تیل کی چیزوں کو اور تیل سے بنی ہوئی چیزوں کو کس طرح کھائے تو اچھا چکنا چوبے بدلے پیدا کر کے آج ہم سیکھ لینے والے ہیں اور اس کے بعد تیل سے بنی چیزیں تیل سے تعلق والی تمام چیزیں کھا کر چکنائی سے تعلق والی بیماریوں کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

تل کا تیل



اچھی تیل تل کا تیل کے نام سے اب دکانوں میں ملتے سو کوئی بھی تیل سہی میں اچھی تیل نہیں ہے۔ اچھا تیل بولنے کیلئے تل کا تیل کر کے چیز معنی آپ کل تل لیکر آپ خود تیل نکالنے کے کو دیکر تیل نکال کے اس تیل پکوان میں استعمال کر کے دیکھیں۔ جب بھی آپ کو کونسا اچھا تیل کر کے فرق معلوم ہوگا۔ ہم میں سے چند لوگوں کو خالص تل کے تیل کس طرح رہی گی کر کے نہیں معلوم آپ کے دادا، دادی کے پاس پوچھ کر دیکھو وہ لوگ اس کے بارے میں خلاصہ سے بتائیں گے مہربانی کر کے دکان میں فروخت ہوتے سو کوئی تیل بھی لیکر استعمال نہ کریں خاص کر کے چکنا دور کر کے سے تیل کر کے بڑے پن سے کرتے سو کوئی تیل میں لیکر مپٹ پیئے کیونکہ ہم تیل استعمال کرتے سو مطلب ہی اس میں چکنا رہتا ہے کر کے ہی چکنا نہیں سو ایک تیل کچرے میں ڈالنے کا ایک کچرے کی چیز۔

آپ خالص ورجینل **original** تل کا تیل کہاں گئے تو بھی ضرور دھوکا ہی ہوگا۔ تو 20 کلو کا لائل لیکر آ کے دھوپ میں سکھا کر کنکر، پتھر کو نکال کر اس میں ایک کلوتار کا گوڈ ملا کر خرب ہے سوتیل نکالنے کی مشین کے ذریعہ آپ کے آنکھوں کے روبرو ایک گھٹنے میں تل کا تیل تیار کر کے دیں گے اس سے ایک روز دھوپ میں سکھا لیجئے تو اس میں رہتا ہے۔ علامتیں نیچے اتر کر رہیں گی۔ آپ پاکیزہ خالص تیل تیار ہوگی۔ اس طرح آپ کے گوڈ ضرورت ہے سوتل کا تیل کو آپ خود تیار کر کے رکھ لیں تو ہمارے بدن میں تندرستی کبھی بھی رہی گی تو ہمارے اسکے بعد خالص تل کا تیل استعمال کچے۔ خالص تل کا تیل کر کے کون دے تو بھی مت لیجئے آپ خود ہی تیار کر لے تو وہی ٹھیک ہے۔

چینگے تندرستی کے ساتھ

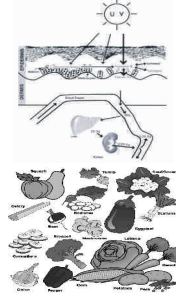
تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

ہمارے بڑے تمام بھی تل کا تیل کھانے سے ہی ہڈیوں سے تعلق والی کوئی بیماری بھی نہیں سوتندرتی کے ساتھ جیسے۔ میں تو ہماری علاج میں چکنائے تعلق والی تمام چیزوں کو بھی خاص کر کے ناریل اور تیل اور تیل سے بنی چیزیں کھانے سے فقط چکنائے تعلق والی بیماریاں کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔ کر کے خلاصے سے سمجھ لیجئے۔

تو اس کتاب کو پوری طرح سے پڑھنے کے ذریعے سے اسکے بعد سے چکنائے تعلق والی کوئی بیماری ہو تو بھی ہم چکنائے چیزوں کو تیل ناریل جیسی چیزوں کو کھا کر اسکے ذریعے سے اچھی چکنائے جیسی hdl بدل کے فون میں ملتے وقت میں چکنائے تعلق سے والی تمام بیماریاں کو بھی ٹھیک کر سکتے ہیں۔ اچھی چکنائی کو زیادہ خون ملا تو خراب چکنائے خود بہر آ جاتی ہے۔ ہمارے علاج کے طریقے کے مطابق ایک یا تین مہینوں کھانے کے بعد پھر بھی آپ کی چکنائی کے تعلق والی شٹ اٹھا کر دیکھ کر خراب چکنائی کی ہوئی سو جانکاری کر کے خوشی سے زندگی گزار رہے ہیں جینگے تندرستی کے ساتھ

خون میں پائے جانے والے اقسام کو کیسے گھٹا سکتے ہیں؟

خون میں ہے سو چیزیں قسم کی ہوتی ہے۔ کس طرح خون میں ہے شوگر کی قسم کی ہوتی تو آتے سو بیماری کا نام شوگر کی بیماری کیشیم کی قسم کی ہوتی تو ہڈیوں میں بیماری آئیگی۔ کیشیم سوڈیم آیوڈین اور بہت سی چیزوں میں قسم کی کی ہو تو آتے سو بیماری کا نام تھائیرائیڈ کی بیماری چکنائے تعلق والی چیزوں کی قسم کی ہو تو آتے سو بیماریاں چکنے کا ڈلا خون کی دباؤ دل میں اور چکنائے تعلق سے تمام بیماریوں بھی اسکے بارے میں پہلے ہی ہم پڑھ چکے ہیں۔ اس طرح خون میں ویٹامن اے کی قسم کی ہوتی تو چونکہ آنکھ کھا تا سو غذا وٹامن ایک فوراً وٹامن ایک ہی قسم کی ہو تو آنکھ فقط ہی خراب ہوگی۔ آنکھوں میں فقط ہی بیماری آئیگی۔ کر کے دینا نہیں چاہیے۔ وٹامن یہ خون میں قسم کم ہو تو فوراً رہتے سو تمام اعضا کو بھی



بیماری آئیگی۔ کیونکہ تمام غذاؤں کو بھی وٹامن اے کی ضرورت پڑتی ہے تو آنکھیں فقط تھوڑی مقدار زیادہ ہو تو وٹامن اے کو اٹھالیتی ہے۔ تو بیماری پہلے آنکھوں میں دکھائی دے گی۔

خون میں رہتے سو وٹامن ڈی کی مقدار کی ہوئی تو ہڈیوں میں بیماری پیدا ہوگی۔ کیونکہ ہڈی کھاتی سو غذا کا نام وٹامن گڑگے درجیسی ہڈیوں کی تعلق والی تمام بیماریوں کو بھی بنیادی کارن خون میں وٹامن ڈی کی قسم کی ہونے کا ہی ہے خون ہڈیوں میں۔ درد میں۔ پریشانی بھی پیدا ہوتے وقت میں پیڑھی ہڈی کی آپریشن گڑگے کی ہڈی کی آپریشن۔ کبھی بھی ان میں دوا لگا کر بھی کمال دکھانے کے بعد بھی کوئی ایک اچھی بھی ہوگی نہیں۔ خون میں رہتے سو وٹامن ڈی کی قسم کو بڑھاتے سو ذریعہ سے ہی ہڈیوں کی تعلق والی تمام بیماریوں کو بھی ٹھیک کر سکتے ہیں۔ فوراً وٹامن ڈی خراب ہوئے تو ہڈیوں میں فقط ہی بیماری آئیگی کر کے غلطی سمجھنا نہیں چاہئے وٹامن ڈی بدن تمام بھی رہتا سو تمام اعضاؤں کو بھی ضرورت پڑتی ہے۔ تو ہڈیوں میں ہی زیادہ ضرورت پڑھتی ہے کر کے ہڈی پہلے خراب ہو جاتی ہے۔

خون میں وٹامن بی کی قسم کم ہونے سے کی تعلق والی تمام بیماری بھی آئیگی۔ کیوں کہ کھاتے سو غذاؤں کا نام وٹامن بھی بدن درد دیتا ہے۔ سستی رہتی ہے۔ چوکتا ہے۔ جلن ہوتی ہے۔ اور تمام گوشت کے تعلق والے بیماری کو بھی کی وجہ خون میں وٹامن ڈی کی قسم کم ہوتا ہے۔ تو خون میں بھی سو وٹامن ڈی کی قسم کی بڑھانے کے ذریعہ۔ گوشت کی تعلق والی تمام بیماریاں بھی ٹھیک کئے جائینگے۔

وٹامن کے کر کے طاقت کی چیز کی قسم کم ہوئی تو خون میں کی بدن میں کیا تو بھی

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

زخمیں ہونے تو خون باہر آتے ہی خون سکھ جائیگی۔ تو ہماری جان کو بچا لینگے تو خون میں وٹامن کے کی قسم کمی ہو جانے کی وجہ خون سکھنے کا نہیں تو زیادہ خون باہر نکلنے کی وجہ سے جان کو بھی آفت ہو نیلے لئے ذریعہ سے تو خون میں رہتے سو وٹامن کے کی قسم کوٹھیک کر نیلے ذریعہ سے خون کو سکھا سکتے ہیں۔

اس طرح خون میں بہت سی چیزیں رہتی ہے۔ ایک ایک چیزوں کی قسم کمی ہوتے وقت میں۔ بدن میں ہیں سو تمام اعضاؤں بھی خراب ہوں گے۔ تو ایک اعضاء وقت ہی تھوڑی زیادہ خراب ہوگی۔ اس طرح ایک ایک چیز بھی خراب ہوتے وقت میں کون کوئی اعضاء خراب ہونگے کر کے دیکھنے کیلئے اس کتاب میں لکھنے کیلئے جگہ بس نہیں آئیگی۔ تو ہم سمجھ لو سو کیا ہے کر کے بولیں تو ایک چیز کی قسم کم ہوگی بدن میں ہے سو تمام اعضاؤں میں بھی خرابی پیدا ہوگی۔ تو ایک مقرر کئے ہوئے اعضاء میں فقط خرابی زیادہ ہوگی۔ کیونکہ کسی ہمارے بدن میں ہے سو ایک ایک اعضا نہیں ایک ایک چیز کو بھی زیادہ کھا نیگی۔ چند چیزیں تو کم کھا نیگے تو ہمارے بدن میں ایک ایک اعضاء میں ایک بیماری آئے تو وہ کون سے اعضاء کو بھی بیماری کو بھی تعلق نہیں ہے۔ کر کے سمجھ کر وہ مقرر کی اعضاء کھاتے سو ایک چیز خون میں خراب ہوگی کر کے سمجھ کر دیکھنے چاہئے۔

مثال کے طور پر آنکھوں میں بیماری آئی تو آنکھوں میں جانکاری کرے تو کوئی ایک فائدہ بھی نہیں ہے۔ کیونکہ آنکھوں میں آتے سو بیماری کو آنکھ کا کارن ہی نہیں۔ آنکھوں کو ضرورت ہے سو چند چیزیں خون میں خراب ہونے کی وجہ سے فقط ہی آنکھوں میں بیماری آتی ہے۔ گڑگے کے درد جو ہے۔ گڑگے کی تعلق والی بیماری ہی نہیں ہے گڑگے کے اندر رہتے سو سیلوں کو ضرورت ہے۔ سو چند چیزیں خون میں خراب ہوئے تو ہی۔ گڑگے کے درد کو تو ہم اعضاء میں بیماری نہیں ہے خون میں ہے سو ایک چیز کی قسم کمی ہوتی سو ہی بیماری کر کے ہم اچھی طرح سمجھ لینا چاہئے۔

ایک بڑے بچکے کے گھر کی تمام محل کرے کی بھی بند کر کے رکھیں ہیں۔ کر کے سمجھ لیجئے۔ وہ گھر کے اندر آگ لگ کے جل رہی ہے۔ آپ لوگ باہر سے متاثر نہ دیکھ رہے ہیں۔ اندر جلتے سو آگ تمہارے آنکھوں کو نہیں دیکھتی۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

تمام کھڑکی کو بھی اچھی طرح سے بند کر لے ایک ہی ایک کھڑکی فقط تھوڑا اٹھلا ہوا ہے اب ہو کھڑکی کے راستے سے آہستہ سے دھواں آئیگی۔ کھڑکی میں بیماری آگئی ہے۔ دھواں ہی بیماری ہے کر کے کوئی تو بھی بولینگے تو وہ ہم مان لینگے کیا۔ کھڑکی میں بیماری نہیں ہے۔ گھر تمام جلتا ہی سو ہی بیماری دھواں جو ہے بیماری نہیں ہے۔ دھواں جو ہے ایک پچان کی تو آپ سیدھا وہ کھڑکی کو آہستہ سے بند کر نیلے ذریعہ سے دھواں کو باہر نہ آئے سو روک سکتے ہیں۔ فوراً آپ یہ پریشانی ختم ہوگی ہے کر کے بول سکتے ہیں کیا اس مثال کو سمجھ گئے تو دنیا کی علاج کو بھی سمجھ لینگے ؟

بدن تمام بھی جلتے وقت کوئی ایک اعضاء کے درد سے پیدا ہوگی۔ یعنی کہ کسی ایک اعضاء میں درد معلوم ہوگی۔ کوئی اعضاء میں درد محسوس ہوتا ہے۔ اس اعضاء میں دھواں آتی ہے کر کے ہم سمجھ لینا چاہئے۔ بدن تمام بھی جلتے سو وقت میں کسی ایک اعضاء کے راستے سے دھواں جیسی درد باہر آئیگی۔ تو ہمارے سر کے بالوں سے لیکر پیر کے ناخون تک بدن میں سو تمام اعضاء کو بھی کب بیماری آئے تو بھی ہم اس اعضاء میں دھواں آتی ہے کر کے سمجھ کر بدن تمام بھی جل رہا ہے تو اس اعضاء میں دھواں آتی ہے کر کے سمجھ کر بدن تمام بھی بجھانے کے کیلئے راستہ نکالتے ہیں۔ مگر دھواں کو بجھانے کے لئے وہ اعضاء کو جانا نہیں۔

اسی طرح دنیا کے علاج مقرر کئے ہوئے جگہ پر بیماری رہتی کر کے اس دھواں کو بجھانے کے لئے ہی زندگی کنٹرول کرتا ہوں کر کے دوام تار لیتا ہوں تو بدن تمام جلتے پر اس آگھ کو بجھانے کے لئے دوسری بھی کوشش نہیں کرتے۔ تو ہم میں سے کسی ایک کو سر کا درد آیا تو اس کے بعد سر میں بیماری نہ کر کے بولیں۔ سر جیسی کھڑکی میں دھواں جیسی درد آ کر رہا ہے۔ تو اس کو سر کا درد نہیں ہے یوں تمام بیماری رہنے سے سر جیسی کھڑکی میں دھواں رہتی ہے۔ کر کے بولتے ہیں برابر کی وجہ پھر سے بدن تمام ہوتے سو آگھ یعنی کہ بیماری کوٹھیک کرنے کے راستے تلاش کریں۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

پاؤں کے گڑگے میں درد رہا تو گڑگے جیسا کھڑکی میں دھواں آتی ہے۔ بدن تمام بھی جل رہا ہے کر کے سمجھ لیجئے۔ یعنی کہ گڑگے کھاتے سوا ایک چیز خون میں خراب ہونے کی وجہ سے بدن تمام بھی خراب ہو گیا ہے۔ کر کے سمجھ لیجئے تو گڑگے زیادہ کھانے کی وجہ سے پہلے پہل اسکو بیماری آگئی ہے کر کے سمجھ لیجئے۔ اسی طرح سے کوئی اعضاء میں کوئی بیماری آئے تو بھی اس اعضاء میں بیماری نہیں اس اعضاء میں دھواں فقط ہی آتا ہے کر کے سمجھ لینے سے ہمارے بدن میں آتے سو بیماریوں کو ہم کو ہم ہی ٹھیک کر لینے لئے بہت بھی آسان رہیگی؟

خون میں ایک چیز خراب ہو جانے پر بیماری ہو جانے پر بیماری آتی ہے۔ یعنی کہ خون میں ایک چیز خود ہی خراب نہیں ہوگا۔ ہمارے عادت و اخلاق میں ہوتے سو پتیلیوں سے خون میں داخل ہوتے سو ہی یہ بیماری کو کارن تو ایک آدمی کو آتے سو پہلا بیماری خون میں رہتے سو کوئی چیز کی قسم کی ہوتے پر یہ بیماری کو آسان کے طریقے سے قدرتی راستے سے کوئی ایک دو امتر نہیں سو آسان سے ٹھیک کرتے ہیں سو کیسے کر کے اس کتاب کو پوری طرح پڑھنے سے معلوم کر لینے لگیں۔

خون میں رہتے سو چیزوں کو مقدار کیوں کم ہوتی ہے خون میں رہتے سو چیزوں میں قسم کی کمی ہونا ہی پہلی بیماری یہ بیماری آتے ہی قدرتی راستوں سے ٹھیک کر لینے چاہئے اس طرح قدرتی طریقے سے ٹھیک کرنے معلوم نہیں سو علاج کر نیوالے کنٹرول کرتا ہوں کر کے نام سے زندگی بھر دو امترے کو بیو پار کرتے ہیں ایک بیماری کو کنٹرول کرتے سو وہ الگ ہے اور بیماری کو ٹھیک کرتے سو وہ الگ ہے۔ ایک بیماری کو ٹھیک کرنے معلوم نہیں سو علاج کرنے والے ہی بیماری کو کنٹرول کرینگے کوئی بیماری بھی کنٹرول کر نیکی ضرورت نہیں۔ اسے ٹھیک کر لیتے سو بہت بہت آسان۔

آپ ایک چوٹھا چلا کے آتے ہیں۔ اچانک ایک روز باہر ملک جانے کی ضرورت پڑ جانے پر آپ لوگ باہر چلے جاتے ہیں۔ آپ چند پریشانیوں میں مبتلا ہیں۔ اس وقت تمہارے مینیجر فون کے ذریعے سے بلا کر اس پریشانی کے بارے میں دریافت کرتے ہیں۔ آپ باہر ملک سے فوراً نہیں سکتے کم از کم چار دن تو بھی ہوگی۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

اس پریشانی کو فیصلہ کرنے کیلئے آپ سیدھے آئینگے تو ہی فیصلہ ہوگا۔ کر کے ایسی حالت میں کیا کرینگے۔ آپ فوراً مینیجر کے پاس میں آنے کیلئے چار دن ہوں گے میں آیا تو فقط اس پریشانی کو ہوگا۔ تو چار دن کو کیسے سنبھالوں گا کر کے چند راستے کے طریقوں کو بول کر دینگے۔ وہ مینیجر بھی چار دن سنبھالتے رہینگے۔ آپ چار دن واپس آنے کے بعد اس پریشانیوں کو فیصلہ کر کے رکھینگے تو سنبھالنے کا جو ہے۔ فیصلہ کر کے رکھتے سو جو ہے ہمیشہ کیلئے کر کے سمجھ لیجئے۔ ایک بیماری کو سنبھالتے سو یا کنٹرول کرتے سو جو ہے۔ بیماری کو ٹھیک کرتے سو جو ہے فقط ہمیشہ کیلئے ہے۔ تو ایک بیماری کو کنٹرول کرتے سو اُس بیماری کو بڑے کرتے سو کہ کے دنیا سہی۔ اس طرح آسان سے کرینگا۔ شکر بی بی آستہ تھائیئرڈ کینسر انڈر جیسی بیماریوں کو کنٹرول فقط ہی کر سکتے ہیں۔ کر کے بہت سالوں سے کون کون بھی دو امتر اٹھالیتے ہیں کی یا علاج کر لیتے ہیں کی آپ کی بیماریاں بڑی ہوتی جائینگی۔

خون میں ایک چیز خراب ہوتی بیماری جو ہے پہلے سڑھی کی بیماری کو کنٹرول کر نیکی ذریعے سے ہم دوسرے حالات کو دیکھا دینے چاہتے ہیں دوسرے حالات جو ہے خون میں رہتے سوا ایک چیز کی مقدار کم ہوتی سو یا نہیں سو رہتی سو۔ شکر کی قسم کی ہوتی تو یہ پہلا رقم خون میں شکر ہی نہیں سو رہے تو وہ دوسری حالت کی بیماری چکر آ جائینگی۔ پر وہ نہیں چھوٹی بیماری تو خون میں کیشیم کی مقدار کم ہو تو یا نہیں رہا تو دوسری حالت کی بیماری جب ہڈیوں میں ہے سو کیشیم خون کو آئیگی تو ہڈیاں ٹوٹے گی۔ خراب ہو جائینگی یہ بہت بڑی بیماری؟

اسی طرح خون میں ایک چیز کی قسم کی ہوتی تو پہلی حالت چھوٹی بیماری خون میں ایک چیز کی کمی ہو تو یا نہیں سو رہے تو دوسری حالت بڑی بیماری۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

تو خون میں ایک چیز کی کمی ہو تو اسے کس طرح ٹھیک کر لینا کر کے قدرتی راستے سے ہم ٹھیک کر لیں تو دوسری حالت کی بیماری جو ہے خون میں ایک چیز کی مقدار کی ہوتی سو یا نہیں رہتی سو جیسی دوسری حالت کو ہم ضرورت نہیں اس طرح کون کون بھی خون ایک چیز خراب ہوتے وقت میں اسے کنٹرول کرتا ہوں کر کے نام سے بہت سے دنوں سے بہت سے سالوں سے دواماترے کھا کر رہتے ہیں نہ تمہاری بیماریاں بڑھتے جا رہے ہیں۔ چند دنوں کے بعد خون میں کیشیم نہیں۔ این نہیں۔ سوڈیم نہیں۔ کر کے دوسری حالت کی بیماری دغ ڈکھیل کر اب اس بیماری کو بھی ہم دواماترے کھاتے سو ایک پیدا ہوگا۔ تو خون میں ایک چیز کی کمی ہو تو یا نہ ہو تو یہ دوسری حالت کی بیماری کر کے اسکو اس کتاب کو پوری طرح سے پڑھنے کے ذریعہ سے کس طرح ٹھیک کر لینا ہے۔ کر کے ہم سیکھ لینے والے ہیں۔ خون کی مقدار کی ہوتی سو کیسے۔

انیمک۔ ہیموگلوبن کی کمی

ہمارے جسم ہر ایک کی عمر۔ لمبائی۔ وزن۔ جیسی تینوں بھی تیسری خون کو ایک مقدار ہے۔ اس خون کی مقدار کم ہو تو یہ حالت کی بیماری ہوتی ہے۔ خون میں ایک چیز کم خراب ہو تو پہلی حالت کی بیماری اس کو غلط علاج کو استعمال کر کے کنٹرول کرے تو دوسری حالت کی بیماری خون میں ایک چیز کم ہونے بھی نہ ہونے بھی ذریعہ پیدا ہو کر دوسری حالت کو ڈھکیلنے والی ہے۔ یہ دوسری حالت کی بیماری کو بھی غلطی علاج کرنے سے تیسری حالت کی بیماری خون میں مقدار کم کی بیماری پیدا ہوگی۔ ہمارے بدن کے خون کی مقدار کم ہونے کے واسطے کے کارن کیا ہے۔ پہلے خون کیسے بھگتا ہے کر کے دیکھئے ہڈیوں کی خون میں رہتے سو بہت سے چیزوں کو اٹھا کر نئی خون میں بھیگا کر رکھتے ہیں تو ہمارے خون میں چند چیزیں کم ہے۔ تو حالت میں بھی چند چیزیں نہیں تو حالت میں رہتے وقت میں ہڈیوں کی جووں میں۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

خون بھگنے کے لیے ضرورت کی چیزیں نہ ملنے پر خون کا بھگنا وہ بھرا کے رکھتا ہے تو خون میں مقدار کم ہوتی ہے۔ ایک کارخانے میں کام کرتے سوز دور کو انکو ضرورت ہے سو تمام چیزوں کو بھی ٹھیک ٹاپ بھی ضروری وقت میں بھی دے تو فقط انکے کام کو ٹھیک سے کرینگے انکے کام کو ضرورت ہے سو چند چیزوں کو قسم کی ہے چیزیں ہی یاد ہے نہیں سو رہے تو وہ کام کرے نہیں سو جیکے پٹھکر فضول باتیں کرتے رہینگے اسی طرح ہڈیوں کی بھی نئی خون آنیکے لے کیا کیا چیزیں ضرورت ہے کی وہ چیزیں تمام خونوں میں برابر مقدار میں برابر قسم رہتے وقت میں فقط خون روزانہ بھگتے ہی رہینگے۔ ہمارے خون میں چند چیزیں خراب ہو کر چند چیزیں ہے نہیں سو چند چیزوں کی کمی پیشی ہو تو۔ ہڈی کر کے مزدوری کر نیوالا اسکو ضرورت ہے سو چیزیں نہ ملنے پر وہ کام کرے سو روک دیتے ہیں۔ اس طرح ہڈی کی خون بھگتے سو کتنے وقت میں خون کی مقدار کی ہوتی ہے۔ اسکو کر کے انیمک کر کے ہیموگلوبن کی کمی کر کے بولینگے۔ خون میں ایک چیز کی قسم کی ہونے کی وجہ سے حالت میں بیماری بھی خون میں چند چیزوں کی معتقدار بھی کی ہو جاتی ہے۔ اور نہیں رہ جانا کی وجہ سے دوسری حالت میں بھی آکے دونوں کی حالت میں ہے بیماریاں بھی برابر کی علاج میں استعمال نہ کرے تو خون کی مقدار کی کمی کی بیماری میں آنے کے لے وجہ ہے۔ کب خون کی مقدار کم ہوتی کی بدن میں ہیں سو تمام اعضاؤں کو بھی ضرورت کی خون کی مقدار ٹھیک سے۔ برابر رکھنے کا کس طرح کر کے ہم آسان سے سیکھنے جانے والے ہیں اسکے ذریعہ سے ہم تیسری بیماریوں کو بھی ہم آسان سے ٹھیک کر کے سکتے ہیں۔

دل خراب ہوا تو بدن میں بیماری آئیگی۔ دل کو اور بدن کو گہرا تعلق ہے۔ دل خراب ہوا تو بدن خراب ہونگے۔ اسی وقت بدن خراب ہوئے تو بھی دل خراب ہوگا۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

دو باتیں دن ہم ٹھیک سے نہ سو پائیں تو ہم ہر ایک سے غصہ سے بات کرنے لگیں گے۔ آہستہ نرم مزاج سے بات کر نیوالوں کے پاس ہم کیوں اچانک غصہ سے بات کرتے ہیں؟ کیونکہ بدن میں بیماری پیدا ہوتے وقت میں وہ دل کو خراب کر کے ہمارے خیالات کو دلا دیتا ہے۔ معمولی طور سے ہم بات کرتے سوہم بہت زیادہ سرکا در در ہتے سوا ایک وقت میں ہمارے خیالات بدل دیتی ہے۔ کیونکہ بدن میں بیماری آئی تو دل خراب ہوتی ہے اسی طرح کتنی بیماری رزقی کی۔ اسکے مطابق دل میں خراب ہوگی۔ اسی وقت میں دل میں خرابی کب ہوئے تو بھی وہ بدن میں معلوم ہوگا چند وقت میں سیدھی طرح ہمارے دل کو خراب کرینگے اور اس طرح کی ہوگی۔ چند وقت میں چھپر بھی دل خراب ہوگی۔ ہمارے دل کو اطمینان سے رکھ لینے ذریعہ سے بہت سے بیمار یوں کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔ اسی وقت بدن میں رہتے سو بیمار یوں کو ٹھیک کر نیکے ذریعہ سے دل کو اطمینان سے رکھ سکتے ہیں۔

پہلے ہمارے بدن میں خون میں رہتے سو چند چیزوں کی کوالٹی کی ہوگی۔ بعد میں خون میں چند چیزیں مقدار کم ہوگی اسکے بعد ہی ہمارا دل خراب ہوگا کر کے آج تک ہم کو کون بھی معلوم نہیں اسے معلوم کر کے ہمارے دل کو ٹھیک کر نیکے ذریعے سے چارویں حالت کی بیماری ٹھیک ہوگا۔ اب کو دل خراب ہوا تو بدن خراب ہوگی۔ بدن خراب ہو تو دل خراب ہوگا کر کے اس بات کو فقط اچھی طرح سمجھ لیجئے۔ دل جو ہے۔ ایک بہت بڑی سمندر تو بہت جلد ہی دل جو ہے اسکے بارے میں تمہا ایک کتاب لکھا ہوں اس کتاب کے ذریعہ سے آپ دل کو رکھ لینا اس طرح کر کے آسان سے خلاصے سے معلوم کر لیجئے۔

بدن میں رہتے سو سیلوں کو عقل خراب ہو جاتی ہے وہ کیا ہے ہمارے بدن میں ہیں سو ہر ایک اعضاء کے اندر رہتے سوا ایک سیل کو بھی الگ الگ عقل رہتا ہے۔ یہ عقل ٹھیک سے چلتے رہتے وقت میں ہم تندرستی سے رہے گئیں وہ عقل خراب ہوتے وقت میں وہ بیماری جیسا بدلتا ہے۔ ہمارے بدن میں رہتے سو سیلوں کو عقل خراب ہو نیکی موقع رہتا ہے۔ اس طرح عقل خراب ہوئے تو اُس کا نام جان لیوا بیماریاں خاص کر کینڈ اور ایڈز سیلوں کو عقل کبھی بھی خراب ہوگی تو اچانک کر کے سیدھا۔

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

خراب نہیں ہوگا پہلے خون میں ایک چیز کوالٹی کی ہونے کے بعد میں ایک چیز نہیں سورہیگی بعد میں خون کی مقدار کم ہوگی۔ اسکے بعد دل خراب ہوگا۔ یہ بیماریاں بھی آکے اُسکو علاج کرنے نہیں ہوا سوا ایک کو ہی جان لیوا بیماری جیسی کینسر اور ایڈز بیماریاں آئے گی۔

آپکے گھر میں دس کتے ہیں تو دس کتوں کو دس بسکٹ دینگے تو لڑائی نہیں سکتی۔ دس کتوں میں دو بسکٹ دئے تو تمام کتے بھی لڑائی کریں تو کون سے کتے کو طاقت زیادہ ہے۔ وہ



بسکٹ کھا لینے تو کونسی کتے کو طاقت نہیں کی ہوگی۔ اور کتوں کو بھوک سے بیماری آینگے تو اسی طرح ہمارے بدن میں بھی رہتے سو خون کی مقدار کم ہو کر بعد میں دل خراب ہو تو فقط ہمارے بدن میں رہتے سو سیلوں کو عقل کم ہوگی ہمارے بدن میں ہیں سو تمام سیلوں کو بھی کتے جیسی خیال کر کے دیکھ لیجئے۔ خون کو بسکٹ سمجھ کر دیکھ لیجئے۔ خون جیسی بسکٹ مقدار ٹھیک رہنے تک ہی تمام کتوں کو بھی برابر غذا ملیں گی خون جیسی بسکٹ مقدار کم ہوتے وقت میں کونسا اعضاء کر کے کتے کو ہمت رہتی کی۔ اُس اعضاء کھا کر اچھی طرح رہتی ہے۔ کونسا اعضاء کر کے کتے کو ہمت نہیں کی وہ کھائے نہیں سو بھوک سے رہ کر بدن کو خراب کر کے عقل کو بھی دل کو بھی خراب کر کے رکھ لیتی ہے۔ تو کینسر ایڈز جیسی جان لیوا بیماریاں بدن میں آئیکے کارن اوپر لکھی گئی چار کارنوں کی برابر کی علاج ملی نہیں سو ہی کارن ہوگی۔

ہمارے بدن میں دو طرح کی عقل رہتی ہے۔ ایک جب کبھی بھی بیماریوں کی جراثیم ہمارے بدن میں اندر داخل ہوتی کی اسے مار نیکی عقل دوسری ہمارے بدن میں رہتے سو تمام اعضاء کو بھی ایک مقررہ دن میں نئی کر لینے کی عقل ایڈز۔ پہلے عقل خراب ہوئی تو ایڈز دوسری عقل خراب ہوئی تو کینسر ہمارے بدن میں کونسی بیماری کی جراثیم کب اندر داخل ہوئے تو بھی تھائی مس سُرابی گھٹ کبھی پھیپ سے۔ ہڈیوں کی

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

خون کی سفید، گڑھے اور بہت سی اعظاؤں بھی ایک جمع ہو کر اس بیماری کی جراثیموں کو مار دیگی۔ ہمارے بدن میں ایک بیماری کی اندر آئی تو وہ اعظائیں ایک جمع ہو کر اس بیماری کی جراثیم کی کیا اُسے کس طرح مار سکتے ہیں۔ اسکو کیا دوا ہونا کر کے جان کاری کر کے اس دوا کو فارمولا لکھ کر اس دوا کو ضرورت ہے سو۔ خون میں سے اُٹھا کر اس دوا کو تیار کر کے اُسے اوپر ڈالا کر بیماری کی جراثیم کو مار دیتی ہے۔ روکاؤٹ کی سوئی کے بارے میں معلوم کئے ہوئے پیدا ہوئے اسی روز پچو روکاؤٹ کی سوئی ڈالتے ہیں۔ مثال کے طور پر روکاؤٹ کی سوئی اس میں کیا رہیگا۔ بیماری کی جراثیم کو ختم کرنے کے لئے دوا رہے گی کر کے ہم سوچھ کر رہتے ہیں۔ تو یہاں نہیں روکاؤٹ کی سوئی میں لاکھوں حساب سے بیماری جراثیم میں چند کام کر کے اُس خون میں بھیجے ہیں سوئی روکاؤٹ کی سوئی ہوگی۔

کالرا روکاؤٹ کی سوئی میں کالرا بیماری کی جراثیم ہی رہیگی۔ ملیریا روکاؤٹ کی جراثیم ہی رہیگی۔ اس طرح دنیا میں کوئی روکاؤٹ کی سوئی میں ملیریا کی جراثیم ہی رہیگی۔ اس طرح دنیا میں کوئی روکاؤٹ کی سوئی میں دوا مازا نہیں رہیگی۔ روکاؤٹ کی سوئی بولے تو وہ بیماری کی بدن کے اندر بھیجتے ہی سو روکاؤٹ کی سوئی تعجب سے رہیگی یہ چھوٹی سی بات بھی معلوم نہیں سو ہم رہتے ہیں۔ کر کے مہربانی کر کے شرم کیجئے۔ روکاؤٹ کی سوئی کوئی دوا مازا بھی نہیں رہیگی۔ بیماری کی جراثیم ہی رہیگی کر کے بات سو میں ایک آدمی کو فقط ہی معلوم ہوگا۔ آپ کو معلوم ہیں سو علاج کرنے والے اور ہسپتالوں کے بڑے بڑے ماہرین علاج کرنے والے سے پوچھ کر دیکھیں کہ یہ صحیح معلوم ہوگی تو روکاؤٹ کی سوئی کے نام سے دوا مازا دے دیتے نہیں کیا۔ جراثیم فقط جسم میں داخل کرتے ہیں کر کے تعجب سے پوچھینگے۔ یا اس میں ایک رہتا ہے۔ کیا ہے تو کب ایک بیماری کی جراثیم ہمارے بدن خاص سے دوا کو جانکاری کر کے اسے پیدا کرتی ہے۔ اس طرح ہمارا بدن بیماری کی جراثیم کو جانکاری کر کے مارنے کیلئے ملنے کیلئے روکاؤٹ کی سوئی دیتے ہیں پیدا ہوتے۔ بچے کو کیا ہمت سے روکاؤٹ کی سوئی کے نام سے جراثیموں کو بدن میں بھیجتے ہیں تو ہمارے بدن میں ایک عقل رہتی ہے۔ وہ عقل کوئی بیماری کی جراثیم رہے تو بھی مارے گی کر کے بھروسے سے ہی روکاؤٹ کی سوئی کے نام سے بیماری کی جراثیموں کو دنیا کے علاج کرنے والے

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

پیدا ہوئے سو بچے کو بھیجتے ہیں۔ اس کے ذریعہ سے ہم معلوم کر لیتے ہیں۔ سو کیا ہے معلوم دنیا میں کوئی بیماری کی جراثیم سے بھی انسان کو بیماری نہیں آتی ہمارے بدن میں وہ عقل رہے تک وہ عقل خراب ہو نیکی لئے راستہ ہے ویسے وہ عقل خراب ہوئے تو کیا ہوگا۔ بیماری جراثیم بدن کے اندر جاتے ہی اسے مار نیکی لئے عقل نہ رہنے سے یہ بیماری کی جراثیمیں اچھی طرح کھا کر بڑھکر موٹے ہو کر بدن کے اعظائیں نہیں۔ تمام بھی خرابی ہوں گے۔ اس طرح ہمارے بدن میں رہتے وہ بیماری کی جراثیموں کو عقل۔ خراب ہونے کے اعظائیں خراب ہونے اسکو ایڈز کر کے نام ہمارے بدن میں ایک ہی ایک بیماری کی جراثیم کو فقط مار نیکی لئے عقل کو خراب ہو گیا بولے تو ایڈز کر کے نام **ACQUIRED IMMUNE DEFICIENCY** کوئی بیماری کی جراثیم بھی جملہ مار نیکی۔ جملہ ہی تو **AID** کر کے نام بولیں تو جمع کئے ہوئے۔ **immune** بولیں تو بیماری کی **deficiency** بولیں تو خراب ہوگی۔ کر کے مطلب **syndrome** بولیں تو کر کے معنی۔ تو۔ ایڈز کر کے بیماری کو بولتے ہیں۔ ہمارے بدن میں جمع کئے ہوئے بیماری کر کے عقل کو جملے سے خراب ہوگی۔ کہ معنی کینسر (سرطان)

دوسری عقل ہمارے بدن میں سر سے لیکر پیر کے تلوے تک دیتے ہوئے تمام سیلوں میں خود بہ خود ایک مقرر کی ہوئی نئی کر لیتی ہے۔ آنتیں 36 گھنٹوں میں ایک بار بھی سفید 13 دنوں میں ایک بار بھی۔ لال 120 روز گھٹ کلجی اسال اس طرح ایک سال میں تمام اعظاؤں نئی کر لیتی ہے۔ اس بدن میں اعظائیں خود بہ خود نئی کر نیکی عقل خراب ہوئے تو کینسر جیسی بیماری آئیگی کینسر بولے تو کیا۔ کینسر جو ہے بدن میں اعظائیں خود بہ خود نئی کر نیکی عقل خراب ہوگی ہے کر کے معنی۔ مثال کے طور پر خون میں سفید 13 دنوں میں خود بہ خود نئی کر لینی ہے اس میں ہمارے بدن میں ایک عقل رہیگی۔ وہ عقل خراب ہوگی تو 13 دنوں میں نئی کر لینے کی عقل غلطی سے 330 دنوں میں نئی کرنے کے لئے عقل کو بدلا دینگے تو

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

جاکے خون میں سفید کوئی کرگی جب خون کی سفید کی مقدار کم ہوگی۔

4500 سے 11500 تک رہنا ہے تو 4500 سے بھی نیچے آئیگی۔ اسکا نام خون کی کینسر **CANCERBLOOD**

13 دنوں میں نئی کرینکا خون میں سفید 13 دن کر کے بھول 13 لہرے کر کے بدل گئے تو کیا ہوگا۔ جلدی جلدی خون میں سفید کو تیار کرتے رہینگے۔ ضرورت نہیں سو جب خون میں سفید زیادہ ہوگا۔ 11000 ہزار کر کے زیادہ ہو کر ایک لاکھ یا دو لاکھ تک چلے جائیگا یہ بھی خون کی کینسر کر کے معنی خون میں خون کی کینسر بولتے سو سفید نئی کرتی سو عقل کو دیتے سو ذریعہ سے فقط ہی خون کی کینسر کو ٹھیک کر نیکیے سوا ہی ہو تھرا بن کے ذریعہ خون کی سفید زیادہ رہا تو کم کرنا سو اور کم رہا تو بڑھا لیتا سو کر کے کنٹرول کرینگے تو خون کی کینسر کو ٹھیک کرنے نہیں ہوگا۔ بیماری کی مقدار زیادہ ہی بڑھینگی۔ ہڈی میں رہتے سو سیلیس ایک مقرر دن میں خود کو خود ہی نئی کر لینی چاہئے اس طرح مقرر کئے ہوئے دنوں میں نئی نہ کرنے سے اس کو پہلے سے ہی جلدی جلدی نئی کرے تو ہڈی پھک جائیگی اسکا نام ہے ہڈی کی

BLOOD CANCER کینسر

اس طرح ہمارے بدن میں تمام اعظا بھی ایک مقرر دنوں میں نئی کرتے ہی رہینگے۔ اس طرح مقرر کئے ہوئے دن میں نئی کرے نہیں تو نئی کر لے تو ہی یا بھول گے تو اس کا نام ہے۔ کینسر سیلیس نئی کر نیکی دن ہوئے تو سڑ جائیگی جلدی سے نئی کر لی تو پھک جائیگی (پھکارا ہو جائیگی) کینسر میں دو قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک سڑ جائیگی یا پھکارا ہو جائیگی۔ سڑ گئی تو سیلیس نئی کر کے ہوتا ہے کر کے معنی پھکارا ہوا تو ضرورت نہیں سو سیلیس تیار کرتی ہے کر کے معنی اس طرح پھپ سے خود کو نئی کر نیکی عقل کو کم کر دی تو پھپ سے کی کینسر کر کے نام

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

آنکھ خود ہی کر نیکی عقل کو کھو گئی تو آنکھ میں کینسر کر کے نا اسی طرح بدن میں کوئی اعظا خود کو نئی کر نیکی عقل کو بھول کر دیتی کچا یا خراب ہو جاتی ہے کی اس اعظا میں کینسر کر کے بولینگے۔

بیماری کی جراثیم کو ختم کر نیکی عقل خراب ہوئی تو ایڈز کی اعظا کو نئی کر نیکی عقل خراب ہوئی تو کینسر جان لیوا بیماریوں میں کینسر بھی ایڈز بھی برابر کی کارن اب تک کوئی کتاب میں بھی کوئی علاج میں بھی کوئی انٹرنیٹ میں بھی چوبیس نہیں۔ تو بیمار والوں کو تنہا بلا لے جا کر کے آپ کے دل کو میں ہمت کر لیجئے آپ کو جان لیوا بیماری کینسر ایڈز آگئی ہے کر کے دھاکا چوبیس پھٹنے والی بات کہیں گے۔ بیمار ہے سو آپ لوگ کینسر کو بھی ایڈز کو بھی کیا وجہ ہے کر کے علاج کر نیوالے کے پاس پوچھئے۔ اب تک اس کے بارے میں برابر کارن کو جان کاری نہیں کئے۔ اس کے متعلق جان کاری چل رہی ہے کر کے بولینگے ٹھیک ہو سکتا ہے کیا کر کے پوچھیں تو ٹھیک نہیں ہوگی۔ اس کے متعلق جان کاری کر دے ہیں کر کے بولینگے۔ برابر کی دواماترے ہے کیا کر کے پوچھیں تو اب تک جان کاری نہیں کئے ہیں اس کے متعلق جان کاریاں چل رہی ہے کر کے بول لے نہیں تو میری حالت کیا ہوگی۔ پوچھیں تو آپ ضرور مر جائینگے۔ تو ہم دن مقرر کر دینگے۔ اس بات کو سو چکر دیکئے تو کینسر ایڈز جیسی جان لیوا بیماریاں کو بھی برابر کی کارن معلوم نہیں۔ ٹھیک کر نیکی لے برابر کی دواماترے بھی نہیں ہے۔ ٹھیک بھی نہیں کریں تو کیا ہو گیا۔ تو مر جائینگے۔ وہ بول کر دینا کے علاج میں کر نیوالے علاج کرنے کے وقت پر روزانہ حاضری ہو کر ہزاروں روپے لے کر پوچھکر علاج کرتے ہیں یہ ناصافی ہے کیا۔ تو یہ ایک بیماری کو ٹھیک نہیں کر سکتے تو کیا بولنے کے لے علاج کر نیوالے ہم کو چاہئے کیا۔

کینسر۔ ایڈز جیسی جان لیوا بیماریوں کے کارن کو جان لیجئے۔ خون میں ایک چیز خراب ہوتے وقت میں اسے ٹھیک کرنے کے بعد معلوم نہیں تو کنٹرول کرتے ہیں۔ تو دواماترے کھاتے ہی جان لیوا بیماری کو چوبیس سیرھی ہیں۔ پھر بھی خون میں ایک چیز کی معقدار کی ہوتے وقت یا نہیں تو ہوتے وقت میں غلطی علاج میں استعمال کرینگے تو دوسری سیرھی ہیں۔ خون کی معقدار ہونے کی وجہ سے پھر بھی غلطی علاج میں استعمال کرینگے تو تیسری سیرھی ہیں۔ دل خراب ہوئے تو دل کے تعلق والی بیماری آگئی اور دواماترے ہیں۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

کے ذریعہ یا غلط علاج کے ذریعہ آپ کے دل کو کنٹرول کرنے کے لئے سوچے تو چار بھی سیر ہی ہے۔ یہ چاروں سیر ہی کو پار کر کے جان لیوا بیماری جیسی کینسر کر کے پانچویں سڑھیوں کو ڈکھل کر جانے والے ہیں۔ تو دنیا میں ہے تو تمام جان لیوا بیماریاں بھی دنیا میں رہتے ہیں تو غلطی علاج ہی کے کارن کے دنیا میں ہیں تو علاج کرنے والے ہی یہ غلطی علاج کرتے ہیں۔ تو کسی کو بھی معلوم نہیں کینسر ایڈز کو بھی دھواں پکڑتے وقت کارن کر کے ہیں۔ سوراخ پڑا سو ہی کے کارن سے ہم کو غلطی باتوں کو بول کر رُخ بدل دیتے ہیں مہربانی کر کے کسی بھی کام کے کنٹرول نہیں کرے تو ایک بیماری کنٹرول کر لے تو اس کی آخر نتیجہ۔ کینسر ایڈز ہی رہیگی۔

کینسر ایڈز کو دنیا میں دو اماتز نہیں کر کے بہت سے علاج کرنے والے بولتے ہیں۔ وہ لوگ سمجھ لینا ہے کہ کیا بات معلوم ہے آپ کے پاس دو اماتز نہیں ہے۔ آپ کو معلوم نہیں کہ آپ کو ٹھیک کرنے نہیں ہوگا لیکن دینا بھر میں دو اماتز نہیں کر کے بول سکتے ہیں۔ کسی طرح کی انصاف ہے۔ ایک علاج کرنے والا بیماری ٹھیک کرنے نہیں ہوا تو دنیا میں دو اماتز نہیں ہے کہ بول سکتے نہیں ہیں۔ کیا تو کوئی علاج میں کرنے والے بھی کینسر ایڈز کے لئے دنیا میں دو انہیں ہے۔ ٹھیک کرنے نہیں ہوگا۔ کر کے مہربانی مت بولنے

مجھے معلوم نہیں میرے پاس دو انہیں ہے۔ میرے دو خانے میں اس کے لئے دو انہیں ہے۔ تو بول کر دوسرے کہیں بھی تو دوسری کے پاس بھی دوسری دو اماتز کے طریقے سے اسکو ٹھیک کر لیجئے۔ تو ان لوگوں کو واپس بھیج دیجئے۔ آپ لوگوں جان کاری حاصل کر لے تو انسانوں کو جان کاری ملا گیا تو ایک بیماری کو ٹھیک کرنے نہیں ہو سکتا تو ہم کیوں پڑھتا ہے۔ اس لئے تو ہم علاج کرنے والے ہیں تو ہم ہمت سے بول سکتے ہیں۔ تو یعنی کہ ایک علاج میں کر نیوالے آپ لوگوں کو ایک بیماری کو ٹھیک کرنے نہیں ہو سکتا تو بولنے کیلئے بہت سال تکلیف کر پڑھنے کی ضرورت نہیں؟

آپ کا بیٹا کو یا بیٹی کو کینسر۔ ایڈز ہے تو آپ کے علاج میں کر نیوالے بولتے ہیں تو آپ کے رشتے داروں کو فون کر کے بولیجیے کیا۔ پہلے علاج کرنے والے کے پاؤں میں گر جائیگی۔ صاحب مہربانی کر کے میرے بیٹے کے پاس مت بتائیں

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

وہ اس بات پر داشت نہیں کریگا۔ کر کے ماں باپ آنکھوں میں آنسو بہتے روئینگے۔ ہمارے گھر میں رہنے والے میں ایک کو کینسر یا ایڈز بولیں تو ہم سے وہ بات بولنے ہوگا کیا چھپا کینگے۔ تو علاج کرنے والے کوئی ایک ہی ہے نہ سڑک پر چلنے والے ہی نہ کر کے بیمار والے کو کینسر آگئی ہے کر کے ڈرا سا بھی شرم نہیں سو فورا بول دیں گے۔ دنیا میں کینسر اور ایڈز جیسی بیماری انسان کو مار ڈالتا نہیں۔ اس بیماری کو دو انہیں ماترے نہیں مر کے جائیگی کر کے علاج کرنے والے بولتے سو وہ الفاظ ہی انسان کی جان پٹی جاتی ہے۔ تو جان لیوا بیماریاں کسی کو آئے تو مہربانی کر کے اُسے ان کے پاس مت بولی۔ ان کو معلوم نہیں رہا تو بہت سال زندہ رہیں گے۔ ٹھیک کرنے نہیں ہو سکتا تو بیماری کے غلطی سے سمجھ گئے تو ان کے دل کو ڈکھ ہوگا۔ کہ دل بدن کو ڈکھ ہو کر تیزی سے بیماری بڑھتی ہے۔

ایک علاج کرنے کو یا کنگے نگے والوں میں سے کسی ایک کو جان لیوا بیماری آئی تو ہمارے علاج کے طریقے کے مطابق اس علاج کرنے نہیں ہوگا کر کے وہ جان سے مان لیجئے کیا۔ یا دوسری علاج کرنے والے سے کہیں تو بھی علاج ٹھیک طریقے سے ہوگا نہیں کیا کر کے ڈھونڈ کے بھاگئے کیا۔

تو مہربانی کر کے کوئی علاج کرنے والے رہے تو بھی برابر ایک بیماری کو ٹھیک نہیں کرنے ہوگا کر کے مہربانی کر کے مت بولیں۔ میرے سے نہیں ہوگا دوسرے کہیں تو بھی جا کے چلے جائے۔ کر کے بھیج دوں۔ آپ سے نہیں ہوگا کر کے دنیا میں نہیں ہوگا کر کے الفاظ کو استعمال مت کیجئے۔

یعنی تو شکر کی بیماری کو بھی ٹھیک کرنے نہیں ہوتا تو کوئی علاج کرنے والے بھی کینسر ایڈز جیسی بیماریاں ٹھیک نہیں کرنے ہو سکتا تو وہ لوگ بولتے ہیں الفاظوں کو بھروسہ کر کے آپ آجکی دل کو خراب کر کے بدن کو خراب کر کے بیماری کو مت بڑھائے۔ کینسر ایڈز جیسی

جان لیوا بیماریوں کو ضرور سے ٹھیک کرنے ہوگا۔ تو دو اماترے کے ذریعہ ضرور ٹھیک نہیں کئے جائیگی تو دو اماترے نہیں سو آسانی سے آپ چاہئے تو ٹھیک کئے جائیگی تو اس کتاب کو پوری طرح سے پڑھنے کے ذریعہ آپ اپنی بیماریوں کو ضرور سے ٹھیک کر سکتے ہیں۔ جان لیوا بیماری آئے تو لوگ اس بیماری کو ٹھیک کرنے ہوگا کر کے بھروسہ کریں تو ٹھیک کر سکتے ہیں تو مہربانی کر کے

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

بھروسہ کی جڑ۔ وہ بھروسہ آپ کے دل کو مضبوط کرے گی۔ بدن کو مضبوط کرے گی۔ بدن کو تمام بھی ٹھیک کرے گی۔
تمام بیماریوں کی وجہ پانچ ہے

بیماریوں کے جملہ دوا طرح کی ہے۔ 1 بدن کے اندر سے رہ کر آتے سو بیماری 2 باہر سے رہ کر ایک چیز سے آتے ہیں سو بیماریاں دوسری طرح کی بیماری کو ہم ضرور سے علاج کرنے والے کے پاس جانا پڑے گا۔ دوام تراکھا نا پڑے گا۔ ضرورت ہو تو آپریشن کرنا پڑے گا۔ تو پہلی طرح کی بیماری کو کوئی ایک علاج کرنے والے بھی نہ ہوتے ہوئے آسانی سے ٹھیک کر سکتے ہیں کیونکہ اس واسطے کے کارن جملہ پانچ ہیں۔



- نمبر 1 خون میں رہتے سو چیزوں کی قسم کی ہوتی ہے
- نمبر 2 خون میں رہتے سو چیزوں کی مقدار کم ہوتی یا نہ رہتی ہے
- نمبر 3 خون میں (ناپ) مقدار کم ہوتی ہے
- نمبر 4 دل میں ہوتے سو نقصانات
- نمبر 5 بدن میں رہتے سو اعضاؤں کو بھی سیلوں کو بھی عقل خراب ہوگی

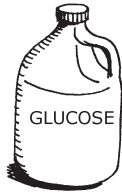
یہ پانچوں ہی بیماریوں کے لئے کارن اس کے بارے میں تفصیل دیکھ کر سمجھ لئے ہیں۔

چند لوگوں کو ٹھیک سے سمجھ میں نہیں آئی تو اس مثالوں کے ذریعہ سے معلوم کر سکتے ہیں۔ کسی ایک کو حادثہ ہو جاتا ہے۔ اسکو مثالوں میں لیکر جاتے ہے اسکو مثالوں میں لیکر جاتا ہے۔ اسکو مثالوں میں فوراً کیا کرتے ہیں۔ فوراً پانیوں میں چار بوتل خون لیکر آئے کرے تو کچھ جگہ خون کی معقدار بدن میں کمزوری ہوتی تو بیماری کر کے یہ بہت ضروری بیماری کو علاج کرنے سے فوراً نکو چار بوتل خون دیتے ہیں۔ تو ہم پانچ کارنوں میں ایک کارن کو ٹھیک کرتے ہیں۔ کبھی تو بھی آپ کے دل کی معقدار کم ہوگی تو چار بوتل دل کی بیماری کو لیکر آئے تو بولتے ہیں۔ کیا دل کس طرح ڈبہ میں بند کر کے نہیں دینگے۔ تو ہمارے بدن میں رہتے تو سیلوں کو عقل خراب ہوگی۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

چار بوتل عقل کو لیکر آئے تو بول سکتے ہیں کیا۔ تو بدن میں دیتے تو عقل کو سیدھی طرح سے کوئی بھی ٹھیک نہیں کر سکتے۔ عقل کو بھی۔ سوئی آپریشن کے ذریعہ سے بھی ٹھیک کر دے گئے ہیں۔ باقی جو ہے دوتا ہیں اس کے متعلق بات کیجئے۔ خون میں ساری چیزیں بھی اچھی چیزیں دینی چاہئے تو باقی جو ضروری دوجہ ہیں اسے ٹھیک کرنے کیلئے سفید رنگ کی ایک ڈبہ کو سر نیچے ہوئے تو اُنکا کر ایک ٹیوب دکر بدن میں



کوئی ایک جگہ یا ہاتھ میں سوئی کے راستے سے بوند بوند جیسی اُس پانی کے کو تار دینگے۔ ہم ایسی ڈبہ کو گلوکز کی ڈبہ کو نام رکھے ہوئے ہونگے۔ تو ہسپتالوں میں لٹکاتے تو تمام بھی گلوکز ڈبہ نہیں ہے۔ چند وقت گلوکز۔ چند وقت سوڈیم کاربوہائیڈریٹ کر کے نمک چند وقت میں بہت سی چیزیں دیتے تو ملاوٹ کر کے ہر ایک ڈبہ میں بھی دوسری دوسری چیزیں رہیں گی۔ خون میں بوند بوند پانی کو بھیجتے وقت میں پیشاب جانے کیلئے ایک ٹیوب کے ذریعہ سے ایک ڈبہ کو رکھے ہوئے۔ بیمار آدمی کو پانی بھی نہیں پیئے گا۔ سانس کی ہوافضا اندر جا کے باہر آئیگی ایسے وقت میں تین مہینوں سے ماں کی حالت میں دینے والے ایک بیماری آدمی کو کس طرح علاج کرتے ہیں؟

خون میں قطرہ قطرہ ایک چیز کو فقط بھیجتے وقت میں کسی طرح تین مہینے ایک جان کو بجانے ہو سکتا ہے۔ ایسے میں ماں کو رہنے والے بیماری آدمی کے خون کے قطرے قطرے دوا بھیجینگے۔ ضرورت ہو تو ایک روز میں چار یا پانچ سوئی کو خون میں چڑھاینگے۔ تو جملہ ایک روز میں چند لٹروں چیزوں کو خون میں جماتے ہیں۔ یعنی کہ خون میں تمام چیزیں بھی اچھی چیزیں جیسی بھیجتے رہینگے تو بدن میں رہتے سو تمام سیلوں کو بھی اس چیز کو کھا کر خود کی جان کو ہی بچا لینگے۔ خود کی بیماری کو خود ہی ٹھیک کر لینگے۔ تو ہی سچ ہے اس طرح سیلوں کو۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

اندر جانیکی چیزیں گندی چیزیں جیسی بدل کے خون میں پھر بھی آخر وہ چیزیں پیشاب کے ذریعہ باہر جاتی رہیں گی۔ یعنی خون میں تمام چیزوں کو بھی اچھی چیزوں جیسی ضرورت کے مقدار رکھتے ہیں تو ہی علاج۔ اس طرح دیکھیں تو بدن میں رہتے سوا لگ لگ اعضاؤں کو الگ الگ علاج کرنے کے ضرورت نہیں تمام چیز بھی خود بہ خود ٹھیک ہو جائیں گی۔

ہسپتالوں میں گلوگوں کے ڈبہ دیتے وقت میں یا سوئی ڈالتے وقت میں الگ الگ اعضاؤں کو الگ الگ ڈالتے ہیں کیا؟ ایک ہی پانی خطرے خطرے کی طرح بدن میں ایک ہی ایک ہے سو خون میں ملاوٹ کرنے کے ذریعہ سے بدن میں ہے سو تمام اعضاؤں کو بھی کس طرح علاج کرنے ہوتا اس کے ذریعہ سے ہم سمجھ لیتے ہیں سو یہ ہے کہ عقل پہلے ہی سے ہے دل پہلے ہی سے ہے۔ خون ضرورت ہو تو ہم طریقے سے چار بول دے سکتے ہیں۔ خون میں تمام چیزیں بھی اچھی چیز جیسی دینے کے ذریعے سے ہمارے بدن میں دیتے تو تمام بیماریوں کو بھی اوپر لکے ہوئے پانچ کارن کو بھی چھپا کر علاج کے نام سے بہت سے دوا مائے کو جانکاری کر کے لوگوں کو دھوکا دیکر روپیہ کمانا کر کے خیال سے تیار کیا ہو سو ہی اب ہے سو علاج کا طریقہ علاج کے تعلق والے کوئی عقل نہیں سو ہی اب ہے سو علاج کا طریقہ علاج کے تعلق والے کوئی عقل نہیں تو بھی ہم ہی اتنی باتوں کو باتیں وقت میں بہت بڑے سانس دان کر کے بول لیتے ہیں۔ تو بل کہ انعام لئے تو بہت کیوں یہ باتوں کو تفصیل سے نہیں بولتے۔

تو مہربانی کر کے سمجھ لیجئے۔ دنیا میں تمام بیماریوں بھی کارن اوپر لکھی ہوئی پانچ کارنوں کو فقط یہ پانچوں ٹھیک کرنے کے ذریعے سے بدن میں ہیں۔ تو تمام بیماریوں کو بھی آسان سے ٹھیک کر سکتے ہیں۔ یہ کارنوں کو بھی ٹھیک کرنے کے لئے ہم کو کوئی ایک دوا مائے کی ضرورت نہیں۔

جینے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

پیر کے گڑگوں میں درد ہوا تو علاج کر نیوالے کے پاس جا رہے۔ تو علاج کر نیوالے آپکے ہاتھ میں سوئی ڈال رہے ہیں۔ کر کے کبھی تو سوچ کر دیکھے ہیں کیا۔ پیر کے گڑگوں میں درد ہوتے وقت میں یا تو کیوں علاج کرتے ہیں۔ گڑگے کو اور ہاتھ کو تعلق کیا ہے؟ سمجھ لیجئے علاج ہاتھ میں نہیں ہے ہاتھ میں ہے سو خون میں گڑگے کی درد کیلئے تو گڑگے کے تعلق والے بیماری ہی نہیں۔ گڑگے میں رہتے سویلوں کو کھاتے سو چیزیں خون میں خراب ہوگی ہے سو ہی صحیح ہے خون کو کسی چیز خراب ہوئے تو بھی یا نہ رہے تو بھی گڑگے کی درد آئیگی۔ کر کے جانکاری کئے سو سائنس والے لوگ اس چیزوں کو دوا مائے کے ذریعہ ٹھیک کرتے ہیں تو قدرتی طریقے سے دوا مائے کو کھاتے نہیں سو ہمارے سے ٹھیک ہوگا تو طریقوں سے دوا مائے سوئی کے نام سے اس چیزوں کو ہاتھ میں ہے سو خون میں سوئی کے راستے سے داخل کرنے سے وہ چیزیں خون کے راستے سے ہاتھ سے لیکر ہٹ کر کے گڑگے میں کب آتی ہے کی جب پیر کے گڑگے اس چیز کو اٹھا کر کھاکے خود کی بیماری کو ٹھیک کر لیتی ہے۔ تو گڑگے کی درد جو ہے۔ گڑگے کی تعلق والی ہوتے سو بیماری ہی نہیں ہے خون میں ایک چیز خراب ہوئی تو بھی یا نہیں رہے تو بھی ہوتے سو بیماری جو ہے۔ سمجھ لیجئے۔

مجھے آنکھ میں درد ہوتے وقت میں چھوٹے بچے میں ایک علاج کرنے والے کے پاس گیا تھا علاج کرنے والے مجھے اوندھے لیٹا کر عضلاتی میں سوئی ڈالے تب میں سوچا درد آنکھ میں ہے علاج کر کے بیچے کے حصے میں ہوتا ہے ایسا کیوں کر کے میں سوچا جب مجھے سمجھ میں آیا آنکھوں کی درد کی بیماری آنکھوں کی بیماری ہی نہیں۔ آنکھ کھاتی سوا ایک چیز خون میں خراب ہو گئی ہے۔ یا نہیں ہے سورہ گی ہے۔ تو بیماری خون میں ہی ہے۔ آنکھ میں رہتے سو چند چیزیں خون میں مل کر وہ خون آنکھوں کے کنارے دکھتے وقت میں آنکھوں میں ہوتے سو کوئی بھی بیماری آنکھ کو تعلق والی بیماری نہیں ہے وہ خون کی تعلق والی بیماری کر کے سمجھ لیجئے۔

کان میں درد ہوا تو ہسپتال جا کے علاج کرنے والے کے پاس مائے لیکر کھاتے ہیں کان میں درد ہوا تو منہ میں مائے کیوں

کھاتے ہیں منہ میں کھاتے سو مائے اپیٹ میں باضہ ہو کر خون میں ملکر وہ کان کے قریب جائیگی۔ کان اس چیز کو

جینے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

اٹھالیکر خود کو علاج کر لیتی ہے۔ تو کان درد جیسی بیماری کی تعلق والی بیماری ہی نہیں ہے۔ وہ خون میں ایک چیز خراب ہوتی ہے۔ یا نہیں ریتی تو پیدا ہوتی ہے تو بیمار کر کے سمجھ لیجئے۔

تو بدن میں کوئی اعطاء میں بھی کوئی اعطاء بیماری۔ درد پر۔ پریشانیوں آئے تو بھی وہ اعطاء کارن نہیں۔ خون میں ہی بیماری۔ وہ اوپر بتلائے کے۔ یہ پانچ کارنیں ہی بیماری کر کے پھر بھی سمجھ لیجئے۔ اسکے بعد کوئی کوئی بیماری کے بارے میں بولیں تو بھی اس بیماری کو برابر کی وجہ سے بتلائیے۔ مثال کے طور پر بال جھڑتے ہیں تو کس لے کر کے کوئی پوچھیں تو ہمت سے بولیں بال جھڑنا جو ہے بال کی تعلق والی بیماری ہی نہیں ہے۔ بال کی ضرورت ہے تو ایک چیز خون میں خراب ہوگی بال جھڑتا ہے تو دل خراب ہو گیا ہے۔ یا بال نئی کر نیکی عقل بدن میں خراب ہوگی ہے۔ تو پانچ کارنیں بتلائیے۔ اسی طرح۔ گردن۔ کان۔ ناک۔ گردے دل پہلے سے جیسی کوئی اعطاء میں کونسا بیماری رہے تو بھی پہلے اس اعطاء میں بیماری نہیں تو اچھی طرح سے سمجھ لیجئے۔ دوسری یہ پانچ کارنوں کو بھی بول کر دیکھئے۔ بہت بھی دیے گی۔ تو بال جھڑنا۔ سفید بال۔ آنکھوں کے تعلق والی اور زرد یک کی نظر دور کی نظر۔ گلوکوما۔ ناک کے تعلق والیں تمام بیماریوں کو بھی منہ کے تعلق والی تمام بیماریوں کو بھی اور دانت کے متعلق والی چپ کے تعلق۔ غذا کی نالی تعلق والی تمام بیماریوں کو بھی یہ پانچ کارن ہی صحیح کر کے سمجھ لیجئے۔ دل کے تعلق کی۔ بی پی

دل کی نالی پھیل جانا جھلڈی پڑ جانا سوراخ پڑ جانا۔ جھلکنے کا ڈالا۔ جیسی تمام کو بھی پانچ کارن ہی ہے۔ پیٹ کے تعلق والی۔ آسم۔ ناک کا بند ہون۔ سینے کی سردی کھانسی۔ بلغم۔ ناک بیٹا۔ چھبک۔ جیسی تمام کو بھی پانچ کارن ہی ہے۔ پیٹ کے تعلق والی۔ ہاضمہ کی خرابیاں۔ السر۔ سن دم 1bs۔ گیس ٹرک ٹریبل۔ صفر کی پریشانی اور تمام پیٹ کے تعلق والے

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

بیماریاں بھی۔ پیٹ کے کارن نہیں ہے یہ پانچ ہی کارن ہے دم کے تفصیلی میں ڈالا ہے۔ گردے میں پھرتی ہے۔ پیٹ کی تفصیلی میں ڈالا ہے بچوں کو اتے سو بیماریاں۔ مردوں کی کمزوریاں۔ قبض گڑھے کا درد۔ گردن کی درد۔ کمر کی درد۔ ران میں درد پیر کے تلوے کی جلن۔ چکنی، نافن کا ٹوٹنا۔ تھائیرائیڈ۔ کینسر۔ ایڈز جلدی امراضی۔ اگیڑہما۔ سوریا۔ پھول دماغی کمزوریاں۔ جیسی تمام بیماریوں کو بھی۔ یہ پانچ کارن ہی ہے۔ صبح سوا۔ اس اعطاء میں۔ بیماری نہیں۔ کر کے مہربانی کر کے سمجھ لیجئے

پانچوں جو ہے۔ ایک تنہا جیسا بیماری ہے ہی نہیں۔ اس کے تنہا علاج بھی نہیں ہے۔ کیوں کہ پانچوں جو ہے۔ شوہر کو یا بیوی کو اوپر بتلائیے۔ پانچ کارنوں میں سے کوئی ایک یا دو ٹھیک نہ رہے گی۔ تو شوہر یا بیوی دونوں میں سے کوئی ایک یا دو ٹھیک کر نیکی بعد دونوں بھی ایک ساتھ جمع تو بھی ضرور سے بانجھ پن دور ہو کر بچہ کی تمنا پوری ہوگی۔

مردوں کی کمزوریاں جو ہے۔ ایک الگ ہی بیماری نہیں ہے۔ آپ کے پاس زیادہ روپے ہوتے وقت میں فراغت سے سوچئے نہیں سو سارے کاموں کو بھی خرچ کر نیکی۔ بیکار اخراجات سے بچے گئے۔ اسی طرح بدن میں رہتے سوطاقت میں ہمارا بدن مردانگی طاقت کو بچت ہے سوطاقت کو استعمال کر گی۔ استعمال کر گی کب بدن میں رہتے سو بہت اعطاء میں بیماری رہتی ہے ہمارے بدن میں ہے سو بیماری ٹھیک کر نیکی لئے فقط ہی استعمال کر گی کیونکہ وہ بہت بھی ضرورت ہے۔

سومردانگی کی طاقت کو خرچ نہیں کر گئے تو مردانگی کمزوری کر کے ایک الگ بیماری ہی نہیں ہے بدن میں بیماریاں رہتی ہے۔ تو اسے ٹھیک کر نیکی لئے ذریعہ سے تندرستی ملنے کے بعد ہم کو ضرورت کی مردانگی طاقت ملے گی کر کے سمجھ کر پہلے بدن میں رہتے سو بیماریوں کو ٹھیک کر نیکی کوشش کی جائے۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

تو ہم اب تک اس کتاب کا مطالعہ کرنے کے بعد یہ باتیں ہمیں معلوم ہوئی ہیں۔ کہ تمام بیماریوں کو بھی یہ پانچ اسباب ہی صحیح ہے۔
تو مہربانی کر کے کوئی بھی اس کتاب کو پوری مکمل پڑھنے کے بعد ایک خاص نام رکھ کر اس بیماری کو ٹھیک کر سکتے ہیں کیا؟ کر کے مت
پوچھیں کیونکہ کوئی بیماری ہو تو بھی برابر اس کے لئے یہ پانچ باتیں ہی کارن صحیح مانوں میں اوپر بتائی ہوئی یہ پانچ اسباب فقط بیماری کی وجہ
نہیں اس کے علاوہ بہت سے اسباب ہیں۔ نمبر 6 ہماری عقل خراب ہو تو بھی بیماری پیدا ہوگی۔ نمبر 7 ہماری گہری سوچ میں چند باتوں کی
وجہ سے بھی بیماری ہوگی۔ نمبر 8 ہمارے روح کو ایک طاقت دیتی ہے وہ طاقت کی کمی ہونے کی وجہ سے بھی بیماری ہوتی ہے۔ نمبر 9
ہمارے بدن میں گول دائرے جیسی گھومتے ہوئے ایک طاقت کی رفتار رہیگی اس طاقت کی ہوتے وقت میں بیماری پیدا ہوگی۔ نمبر 10
باہر رہنے والی پانچ عناصر جو ہے اس میں پانی زمین آگ آسمان ہوا ان تمام میں اسکی درجہ کی کمی ہونی کی وجہ سے بھی بدن میں بیماری
پیدا ہوگی۔ نمبر 11 پیدائش کے وقت میں بیماری پیدا ہوئی ہوگی سو بیماری۔ نمبر 12 خاندان خاندانوں میں ٹی این اے آر این
اے۔ جنس جیسی خاندانوں کے ذریعہ سے ہم کو بیماری ہوتی ہے اس کے علاوہ ایک بیماری کی وجوہات ہزار رہتے ہیں۔ لیکن پھر بھی
ہم نے اس کتاب کے ذریعہ سے صرف پانچ باتوں کا ذکر کئے ہوئے ہیں۔ اسی طرح باقی کے 12 وجوہات کو کس طرح ٹھیک کر نہ ہے کہ
کے دوسری کتاب میں تفصیل سے دیکھیں گے۔ ویسے اب تک اس کتاب کو پڑھنے کے بعد ہم سمجھ چکے ہیں کہ اندرونی بیماریوں کا کارن
صرف ان پانچ کارنوں میں سے ہے۔ پہلا کارن خون میں ایک چیز کا خراب ہو جانا۔ دوسری کارن خون میں ایک چیز کی مقدار کا کم
ہو جانا۔ تیسری کارن خون کی مقدار کم ہو جانا۔ چوتھا کارن دل کا خراب ہو جانا۔ پانچواں کارن بدن کے غلے کی عقل کا خراب
ہو جانا۔

ان پانچوں کارنوں کو بھی ہم جان لیگے تو پچاس فیصد ڈاکٹر بن سکتے ہیں۔ ان پانچوں کارنوں کو بھی ڈھنگ سے کس طرح رکھ
لینا چاہئے کر کے جان لیگے تو آپ ایک مکمل طبیب بن سکتے ہیں۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

تمام بیماریوں کو بھی کارن ایک ہی ہے



ہم کو ہونے والے بیماریوں کو پانچ کارن کر کے اب تک ہم پڑھے ہیں۔ مگر صحیح مانوں میں پانچ
کارن نہیں ہیں۔ ایک ہی ایک کارن ہی ہے۔ ہم کو آسانی سے معلوم ہو چکے لئے پانچ کارنوں کو اب تک
تفصیل سے بتلائے گئے ہیں۔ مگر ایک ہی ایک کارن جو ہے۔ وہ صحیح ہے۔ وہ یہ ہے کہ دنیا میں ہوتے سو تمام بیماریوں
کو ایک ہی ایک کارن یہ ہے۔ خون کا خراب ہو جانا فقط یہ ہے۔ دنیا میں ہوتے سو تمام بیماریوں کو بھی ایک ہی ایک علاج خون کو صاف
کرنا ہی ہے تو اس کے بعد ہم کو کوئی ایک بیماری ہو تو ہم اس کو ایک رکھتے ہیں اسے چھوڑ کر خون خراب ہو گئی ہے۔ کر کے سمجھ گئے تو
اس بیماری کو آسانی سے ٹھیک کر سکتے ہیں۔ کوئی بیماری ہو تو بھی اطمینان سے سو سمجھ کر دیکھیں گے تو خون کی خرابی کے وجہ سے ہم کو بیماریاں
آتی ہیں کر کے آسانی سے سمجھ لے جاسکتے ہیں۔ ادویات کو دینے والے طبیب تمام بھی ہمارے خون کے اندر کی چیزوں کو ٹھیک کر نیکے لے
اور دوا مائے کے ذریعہ سے خون کو صاف کر نیکی کوشش کرتے ہیں یہ عمل کچھ دنوں کیلئے ہی ٹھیک ہوگی تو دوا مائے کے انکشن وغیرہ کرنے
کے علاج آفت کے دنوں میں اور ضرورت پڑھنے پر ہی فقط جاسکتے ہیں۔

ویسے ہوگا سانس کی تعلیم دھام اکو پنچر نیوروتھراپی اور مدھرا ریگی ہیملنگ ٹچ ہیملنگ مکونو تھراپی جیسی ادویات کے
بغیر علاج ہمارے خون میں قدرتی سے صاف کرتی ہے۔ یہ علا جیں سیدھے سے صاف نہیں ہوتی تو پوشیدے سے صاف ہوتی ہے۔
یوگا سیدھے سے خون صاف نہیں کرتی تو یوگا کی تعلیم کرنے کے بعد ہم ایک غذا کو کھا لیگے تو اس غذا کو پاکیزہ خون بن کر
بیماری کو دوا بن کر بیماری کو کوئی خرابی نہ ہوتے ہوئے بہترین طریقے سے علاج دیکھتی ہے۔

اکو پنچر جیسی علاج کے طریقے سیدھے سے بیماری کو ٹھیک نہیں کرتی۔ مگر اکو پنچر میں نبض دیکھنے کو نبض ٹھیک سے حرکت نہ
کرتی ہے۔ وہ اعضا ٹھیک سے کام نہیں کرتی کر کے جانکاری کر کے بدن میں ہوتے نقطوں میں کونسا نقطہ کو چھونا اور سوئی ڈالنے کے
ذریعے سے اشکال کر کے طاقت دیکر اس اعضا کو حرکت میں لا لیگے۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

اکو پٹر کی علاج کروا کے بعد میں گھر آ کر غذا کھاتے وقت میں اُس غذا کو خون جھسی بدل کر بیماریوں کو ٹھیک کرتی ہے۔ اس طرح دوا کے بغیر علاج کرنے والے تمام بھی قدرتی سے خون صاف کرتی ہے۔ دوا دینے والے علاج تمام بھی ہاتھوں سے بنی ہوئی طریقے سے صاف ہوتی ہے۔ تو دوا دینے کے علاج کو ضرورت پڑھنے پر ہی جائیے۔ کیونکہ دوا دینے والے طبیب ٹھیک دوا دینگے تو بھی بدن میں خرابی پیدا ہوگی (side effect) دوا کے بغیر کے علاج کو ہمت سے بھروسہ کر کے جائیے۔ کیونکہ غلط علاج کرئیں تو بھی بدن میں کوئی خرابی پیدا نہیں ہوگی (no side effect) نہ ہوگی۔ تو دنیا میں دیتے ہیں تو تمام علاج کے طریقے بھی خراب ہوئی سو خون کو صاف کرنے کے ذریعے ہی بیماریوں کو ٹھیک ہوتی ہے۔ مگر ہر ایک علاج کے طریقے میں الگ الگ طریقے سے صاف کرتے ہیں مگر تمام بھی ایک ہی جگہ پر ہی آخر میں جانتے ہیں۔ تو بیماری جو ہے خون کی خرابی ہو جانا اور علاج جو ہے خون کو صاف کرتی ہے کر کے ہم اچھی طرح سے سمجھ گئے ہیں۔

ویرہ خون میں تمام چیزیں بھی اچھی چیز جیسی برابر کی مقدار رکھنا جو ہے دنیا بھر بھی بہت بہترین علاج ہوگی۔ ہم خون میں تمام چیزوں کو بھی اچھی چیزوں جیسا ضرورت کی مقدار رکھ لینا ہی ہمارے ہاتھ میں ہے ہم اسکو ٹھیک کرینگے تو بدن میں رہتے سو تمام اعضا نہیں بھی خود بہ خود ٹھیک کر لیتی ہے۔ خود بہ خود ٹھیک کر لیتی ہے۔ خود بہ خود بنی کر لیتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک چھوٹی سی سوچ کر لیجئے۔ ہمارے گاؤں کے گلی میں بہت سے لاریوں (ٹرک) میں غذا کی چیزیں جس میں سیل فون سونے کی سکرے ریشم کی ساڑیاں ٹی وی واشنگ مشین اور بہت سے سامان کے ساتھ لاری گلی میں جا رہی ہے۔ گاؤں میں رہنے والوں میں کس کو کونسی چیز چاہئے تو بھی اپنے گھر کے دروازے کو کھول کر روڈ گلی میں آ کر روڈ میں جانے والے لاریوں میں کس لاری میں کیا چیز چاہئے تو ہاتھ کو بتاینگے تو لاری بھری گی۔ آپکو کتنی چیزیں چاہیں تو بھی مفت میں دیکر چلے جائینگے اس طرح کر کے حکومت والے ایک منصوبہ لیکر آئیں تو ہم کو کتنی سہولت ہوگی۔ ہمسکو جو چاہتے ہیں تمام چیزیں بھی ہم کو کوئی مفت میں دینگے تو ہم خوشی سے آرام سے اور تندرستی سے رہینگے۔ ہم کیوں اپنی گھر کو چھوٹا سا کر کے رکھیں ہیں۔ بڑی آرام کی مگن لینے کیلئے ہم کو ضرورت کی چیزوں کی (روپیہ) امداد کرنیوالے نہیں ہیں۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

ہم کیوں چھوٹی سی سیل فون رکھیں ہیں کر کے پوچھیں تو تحفے میں ملی کر کے جھوٹ بولینگے۔ مگر سچ بات تو یہ ہے کہ ان کے پاس ضرورت کیلئے روپیہ نہیں۔ ایک وقت میں ضرورت کیلئے روپیہ ہو تو وہ ایک اچھی بڑیا سیل رکھتے ہوئے ہوں گے ہم کیوں پرانی سواری سیکل موٹر سیکل رکھیں ہیں ہمارے پاس ضرورت کی بڑیا چیز خریدنی ہو تو خرید سکتے ہیں۔ پرانی سواری ہو تو ہم جھوٹ بولتے ہیں یہ کہ یہ میری اچھی راس کی سواری ہے برکت کی سواری ہے تو ہم کو ضرورت کی چیزیں کوئی مفت میں دینگے تو ہم ضرور خوش ہو گئے اور تندرستی سے ساتھ رہینگے۔ ہمارے پاس کوئی عقل فصاحت کرئیں تو ہم کو پسند ہوتی ہے کیا۔ مگر کوئی چیزیں یا روپیہ کی مدد کرئیں تو ہم کو پسند ہوگی اور خوشی بھی ہوگی کیونکہ ہم کو بھی اچھی طرح سے دینا کر کے ارادہ رہتی ہے مگر وہ چیز نہ ملنے پر ہی افسوس ہو رہی ہے۔ اسی طرح ہمارے بدن میں رہنے والے تمام اعضا میں بھی تمام خلیے بھی خود بہ خود ٹھیک ہونیکے لئے بھی تندرستی سے رکھنے کیلئے بھی معلوم ہے اس کے ضرورت۔ اُس اعضا کو ضرورت ہے سو چیزیں خون میں ضرورت ہے سو اچھی کواٹی ہو تو بس تو خون میں تمام چیزیں بھی اچھی چیزیں جیسی ضرورت کے مقدار رکھ لیں تو ہمارے بدن میں ہوتے سو تمام اعضاؤں کو بھی بیماریوں کو ٹھیک کر کے تندرستی سے رہینگے۔ الگ الگ اعضاؤں کو الگ الگ علاج نہیں ہے۔ اسی طرح بیماریوں کو بھی علاج نہیں۔ ہم کو تمام چیزیں بھی مفت میں ملتا تو ہم کس طرح اچھے رہینگے۔ اسی طرح خلیوں کو ضرورت کی تمام چیزیں بھی مفت ملتی سو ہمارا کام بیماری کو ٹھیک کرانی سو خلیوں کا کام۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

توپانچ کارنوں میں عقل کو دینے کیلئے سیدھے طریقے سے نہیں ہوگا۔ دل کو ڈھنگ سے رکھنے کیلئے سیدھے طریقے سے نہیں ہوگا۔ خون کی مقدار کو سیدھے طریقے سے سوہم سے ٹھیک کرنے نہیں ہوگا۔ مگر خون کی تمام چیزوں کو بھی اچھی چیزیں جیسی رکھ لینا ہمارے ہاتھ میں ہے توپانچ کارنوں میں دو کارن نہیں فقط ہی ہم ٹھیک کر سکتے ہیں۔ یہ دو کارنوں کو ہم ٹھیک کرینگے تو خون کا بنادل کا ٹھیک ہوتا۔ بدن کو عقل کا ٹھیک ہونا۔ جیسی تین کام بھی بدن ہی خود بہ خود ٹھیک کر لے گی۔ تو آخر کار ہم سمجھیں ہیں سو یہ بات خون میں تمام چیزوں کو بھی اچھی چیزیں جیسا ضرورت کے مقدار پر رکھ لینا ہی دنیا میں رہتے سو تمام بیماریوں کو بھی ٹھیک کرنے کی علاج کر کے ہم تفضیل سے معلوم کر لئے ہیں۔

اب خون میں تمام چیزوں کو بھی اچھی چیزیں جیسا ضرورت کے مطابق کس طرح رکھ لینا کر کے اس پوشیدہ راز کو معلوم کر لینگے۔ اسے سیکھ کر ٹھیک کروا کے ہم تندرستی کے ساتھ زندگی گزارینگے۔

خون کو کس طرح صاف کر لینا

خون میں تمام چیزیں بھی اچھا چیز جیسی ضرورت کے مقدار رکھ لینا ہی خون کو صاف کرنا راستہ کر کے ہم دیکھیں ہیں۔ خون میں کتنی چیزیں ہوتی ہیں۔ کیا کیا ہیں کر کے ہم دیکھیں گے خون میں ہملہ بہت سی چیزیں رہتی ہے مگر اس کو پانچ قسم سے آسانی سے الگ کر سکتے ہیں۔ ہم کھاتے سو غذا خون جیسی بدلتی ہے کر کے بہت لوگ کہیں گے مگر ایسا نہیں ہے۔ کھاتے سو غذا منہ میں پیٹ میں انتڑی میں ہاضمہ ہو کر اس میں ہوتے سوطاقت کی چیزیں خون میں ملتی ہے۔ خون جو ہے غذا فقط نہیں ہے۔ غذا سیدھے خون جیسا بدلنا نہیں ہو سکتا۔ غذا خون میں چند چیزوں کو ملاتی ہے۔ یہ مٹی کے تعلق والی چیزیں ہیں۔ ہم کھاتے سو غذا میں شکر، پروٹن، وٹامین منیریل جیسی چیزیں رہتی ہے۔ اسکو مٹی کی تعلق والی چیزیں کہیں گے۔

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

غذا ہی دوا۔ دوا ہی غذا کر کے کہیں گے۔ سچ تو یہ ہے کہ غذا دوا جیسی عمل کرینگے۔ مگر غذا فقط ہی دوا جیسی عمل نہیں کرینگے بلکہ غذا کو ٹھیک طرح سے ہاضمہ ہونے پر ہی بیماریوں کو ٹھیک کئے جائینگے۔ مگر پوری طرح سے ٹھیک نہیں کئے جائینگے۔ غذا فقط ہی دوا کر کے کہیں تو غذا کو فقط ٹھیک طرح کھا کر ناک بدن کر کے رکھ لینگے تو زندہ رہ سکتے ہیں کیا۔ غذا تینوں وقت ہی کھاتے ہیں۔ مگر ہوا کو 24 گھنٹے بھی کھاتے ہیں تو ہوا بھی ایک دوا ہی ہے۔ ہوا میں ہوتے سو ہا ہیڈروجن، نائٹروجن، آکسیجن جیسی ہوا کے تعلق والی چیزیں ناک کے ذریعہ سے، بھیسپ سے، میں پہنچ کر بھیسپ سے کے راستوں سے خون میں جا ملتی ہے۔ تو خون میں ہوا کی تعلق والی چیزیں ہوا کے ذریعہ سے جا ملتی ہے۔

ہم پیتے سو پانی میں ہوتے سوطاقت کی چیزیں گردے الگ کر کے خون میں ملتی ہے۔ اسے پانی کی تعلق والی چیزیں ملتی ہے۔ تو پانی بھی دوا ہے۔ اسکے بارے میں بھی سوچنا چاہیے۔

چار دن نہیں سوئے تو ہم تندرستی سے رہ سکتے ہیں کیا تو نیند بھی ایک دوا ہے۔ نیند کے ذریعہ سے آسانی طاقت جو ہے خالی جگہ خون میں جا ملتی ہے۔ دنیا میں رہتے سو تمام چیزوں میں بھی رہینگے۔ لوہا میں بھی خولی جگہ رہینگے مگر وہ آنکھوں کو نہیں دیکھائی دے گی۔ ایسی آسانی طاقت جیسی خالی جگہ خون میں رہتی ہے۔ اسکی کمی ہو جانے کی وجہ سے ہم کو نیند آینگے۔ سوئے تو یہ ہم کو طاقت ملے گی تو نیند بھرا ایک دوا ہے۔ سوئے نہیں سو دنیا میں کوئی بھی زندہ نہیں رہ سکتے۔ تو نیند کے ذریعہ سے خون کو آسانی طاقت کو طاقت ملتی ہے۔

خون کو گرمی کی ضرورت ہوتی ہے۔ خون گرم ہو تو ہی طاقت۔ ہم ہاتھ پیر بلائیے ذریعہ سے بدن میں ہوتے سو گوشت نسوں، پیٹ کو بھی اور ہڈیوں کو بھی وغیرہ جیسی بدن کی اعضاء کی محنت دینے کی ذریعہ وہ حرکت کی طاقت جیسی بدل کر گرمی کی طاقت جیسی بدل کر خون میں ملتی ہے۔ ہم بدن میں کوئی ایک حرکت نہ ہوتے ہوئے ایک ہی جگہ بیٹھ کر رہے تو بدن تمام بھی پھپھولے، پھوڑے وغیرہ آئینگے۔ بدن میں حرکت دینی چاہیے ہم کو محنت کرنا ہے۔ محنت جیسی تحریک خون کو گرمی کرتی ہے۔

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

ہم بچے رہتے سو وقت میں کیوں ایک جگہ نہ رہ کر ادھر ادھر کوئی ایک بھاگ دوڑ حرکت کرتے رہتے ہیں۔ خون میں گرمی رہا تو ہم سے ایک جگہ بیٹھنے نہیں ہوتا کبھی بھی بہت چستی پھرتی سے ہی رہتے۔ خون میں ہوتے ہیں سو گرمی ہی ہر کسی کی چستی پھرتی کی ثبوت ہے۔ چند لوگ کہیں گے کہ تم ابھی چھوٹے بچے ہو۔ نئی خون اور خون بہت گرم ہے۔ اسی وجہ سے ہی تم بہت زور سے حرکت کرتے ہیں۔ خاموشی سے ادب سے رہو کہ کے کہینگے۔ مگر ہم کو 80 یا 100 سال میں بھی ہم بچوں کی طرح چستی پھرتی سے رہتے ہیں۔ تو بدن کی محنت کے ذریعہ سے ہمارے خون کو آگ کی طاقت ملتی ہے۔ کھانے کے غذا کے ذریعہ سے خون کو مٹی کی تعلق والی چیز ملتی ہے۔ پینے کے پانی کے ذریعہ پانی کے تعلق والی چیزیں ملتی ہے۔ سانس لینے والی سانس کی ہوا کے ذریعہ سے ہوا کی تعلق والی چیزیں ملتی ہے۔ سونے سے ذریعہ سے آسمانی کی تعلق والی چیزیں ملتی ہے۔ تو جملہ خون میں جملہ پانچ قسم کی چیزیں ہوتی ہے۔ وہ زمین، پانی، ہوا، آگ، آسمان ہوگی۔

تو ہم کھاتے سو کھانے کو کس طرح اچھی طرح سے ہضم کر کے اچھا چیزوں جیسا خون میں جاملنا کر کے جان کاری کر لینا پہلی راز ہے۔ پینے کے پانی کو کس طرح پیگے تو پانی میں ہوتے سو چیزیں اچھی طرح سے ہضم ہو کر خون میں جا کر ملے گی۔ کر کے جان کاری کر لینا دوسری راز۔ سانس لینے کی ہوا کس طرح سانس لینگے تو ہوا میں ہوتے سو چیزیں اچھی چیزیں جیسی خون میں ملے گی کر کے جان کاری کر لینا۔ تیسری راز ہے۔ ہمارے نیند کو کس طرح ڈھنگ سے روکے نگے تو نیند کے ذریعہ سے ملنے والی آسمانی کی تعلق والی چیزیں اچھی چیزوں جیسی خون میں ملے گی کر کے جان کاری کر لینا یہ چھوٹا راز ہے۔ بدن کی محنت ہم کو کتنی چاہئے اور کس طرح محنت کرنی ہے۔ بدن کی محنت کے ذریعہ سے خون کو آگ کی طاقت کی چیز کو اچھی طرح سے کس طرح ملانی ہے کر کے جان کاری کر لینا یہ پانچویں راز ہے۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

اس طرح غذا ہوا پانی آگ آسمانی چیز ملاوٹ کس طرح کرنا کر کے یہ پانچ رازوں کو بھی جان کر اسے معلوم کر کے عمل میں لے آئے تے خون میں تمام چیزیں بھی اچھی چیزیں جیسا ضرورت کے مقدار میں رہیں گی۔ خون میں تمام چیزیں بھی ضرورت کے مقدار اچھی کو اٹی کی رہی تو خون خود بہ خود زیادہ پیدا ہوگی۔ ہمارے جسم میں ہوتے سو ہڈیاں اور اسکو ضرورت کے تمام چیزیں بھی ملتے ہی 45 گھنٹوں پہلے ایک بوند خون پیدا کرے گی۔ اس طرح ایک ایک بوند پیدا کرنا شروع کر کے 120 دنوں میں بدن میں رہتے سو تمام خون کو بھی جملہ نئی طرح سے بدل دیگی۔ اس طرح ہمارے بدن میں رہتے سو خون کو پوری طرح سے پاکیزہ طاقت والی اچھی خون جیسی بدلا کر رکھیں تو بدن میں رہتے سو تمام اعضا کیں بھی خون کی بیمار کو خون ہی ٹھیک کر لیں گی۔ خون کی اعضا کو خون ہی نئی کر لیں گی۔ اس علاج کے ثروات میں ہمارے بدن میں ایک سُر بھی رہتی ہے۔ وہ سکڑنکی ایک پانی کو لیکر دنیا میں ہے سو تمام بیماریوں کو بھی ٹھیک کر دینگے کر کے کہے ہوں گے اس سُر بھی کا نام ہڈیاں۔ وہ سکڑنکی پانی کا نام پاکیزہ تمام چیزوں کو بھی اچھی چیزیں جیسا ضرورت کے مقدار رہتا ہے سو خون۔

اس طرح ہمارے بدن میں رہتے سو خون کو صاف کر نیے ذریعہ تمام بیماریاں کو بھی کونسا ایک دوا ماز بھی علاج کر نیوالے نہ ہوتے ہوئے ہم کو بھی ٹھیک کر لے سکتے ہیں۔ تو غذا، پینا سو پانی۔ سانس کی ہوا۔ محنت۔ نیند۔ یہ پانچوں بھی ٹھیک کر کے خون میں تمام چیزیں بھی اچھی چیزوں جیسا بدل کر رکھنا کس طرح کر کے ہم سکھ لینے والے ہیں۔

مزے کی علاج

ہم چند وقت میں بہت ہی لاغیر سست رہتے ہیں۔ بہت سے گھنٹوں بھر غذا نہ کھائے۔ ہمارا بدن بہت بھی ٹھیک نہ رہیں گی۔ چلنے پھرنے تک نہ ہوگی۔ ایسی حالت میں ہم کوئی ایک غذا کھا سینگے۔ کھانے کے فوراً بعد بدن کو طاقت ملتی ہے۔ یا 2 گھنٹوں بعد ملتی ہے۔ کھانے کے فوراً بعد ہی ہم کو طاقت مل جائیگی۔



مگر SCIENTIFIC جیسی ہم منہ میں کھاتے سو کھانا۔ پیٹ میں جا کر وہاں ایک گھنٹہ رہ کر ہمارے

بعد چھوٹی آنت میں پہنچ کر وہاں بھی ایک گھنٹہ

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

ایک گھنٹہ باضمہ ہونے کے بعد میں خون میں جا ملتا ہے۔ تو ہم کو 2 گھنٹوں کے بعد ہی طاقت ملنی چائے۔ شکر کے بیمار والوں کو ہسپتال میں دوا کھا کر دو گھنٹوں کے بعد شکر کی مقدار کی جانکاری کر کے دیکھیں گے۔ اس کے وجہ یہ ہے ہم کھاتے سوکھانا 2 گھنٹوں کے بعد ہی شکر جیسی بدل کر خون میں جاتی ہے۔ مگر کھاتے ہی ہم کو ایک طاقت ملتی ہے۔ یہ کہاں سے آتی ہے ہم کھاتے ہیں سو غذا میں مزے کے ذریعہ ایک مقرر مقدار کی طاقت ملتی ہے۔ غذا میں ہیں سو چیزوں کے ذریعہ بچت پرانا کی طاقت ملتی ہے۔ ہم غذا منہ کے ذریعہ سے چباتے وقت میں اس میں رہتے سوزے زبان میں دانے دانے جیسی رہیگی مزے کی ذریعہ سے بدن تمام بھی بھیج دیتی ہے۔ ہماری زبان میں رہتے سوزے کی چیز پرانا کی طاقت جیسی بدل کے رگوں کے راستوں سے پھیلے سے بدن میں ہوتے سو تمام خلیوں کو بھی الگ کر کے دیتی ہے۔

ہم ہوٹل میں کھاتے وقت میں کھاتے ہی اچھی طرح ہمت سے رہتے ہیں۔ مگر ایک گھنٹے کے بعد بدن کمزور ہو جاتی ہے۔ پھر سے کچھ کھا سیکنے کے خیال آئیگی کیونکہ ہوٹلوں میں مزے کو بہت اہمیت دینگے۔ ہوٹلوں میں کھانے کیلئے آنے والے لوگوں کو اپنی طرف مائل کر نیکے لئے غذاؤں کو مزے سے بنا کر کھلانیکے لئے بہت کوشش کریں گے۔ تو وہ مزہ جیپ کے ذریعہ سے پرانا کی طاقت جیسی بدل کر بدن ہوتے سو تمام اعضاء کو بھی ملے پر ہم ایک گھنٹہ کیلئے ہمت سے رہیں گے۔ مگر ہوٹل میں سوڈا، نمک، آمینو موٹوں جیسی چیزوں کو ملاوٹ کرنے سے غذا میں کو اٹلی کمی ہو جاتی ہے۔ اندر جانیکی چیزیں طاقت کی چیزیں جیسی نہیں رہتی۔ تو ایک گھنٹہ بعد میں ہم کو بدن کمزور ہو جاتی ہے۔ ہماری جسم کو بہت سی قسموں کی پرانا کی طاقت ملتی ہے۔ کھاتے وقت میں مزے کی راستوں سے چیزوں کی راستوں سے بھی کھاتے دو راستوں کے طریقوں میں پرانا کی طاقت ملتی ہے۔

گھر میں کھاتے وقت میں کھانے کے بعد بدن بہت بھاری اور سست ہوگی۔ ایک گھنٹے کے بعد اچھی طرح ہمت سے رہیگی۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ گھر میں ہم مزے کے بارے میں فکر نہیں کرتے مگر غذا کی طاقت کی چیزیں زیادہ رہیگی۔ تو مزے کے ذریعہ پرانا کی طاقت نہ ملنے پر پہلے ایک گھنٹہ تک ہم کو طاقت نہیں ملتی۔ مگر اندر جانے کی چیزیں طاقت سے رہنے کی وجہ سے ایک گھنٹہ کے بعد چیزوں کے ذریعہ سے پرانا کی طاقت میں ہم چلتے نظر آتے ہیں۔

گھر میں کھاتے سوکھانا کو ہم بہت سے گھنٹے طاقت سے رہ سکتے ہیں۔ اسکے ذریعہ سے ہمیں یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ ہوٹلوں میں مزے کے ذریعہ سے ملے سو پرانا کی طاقت پہلے مزے کے ذریعہ سے ملے سو پرانا کی طاقت پہلے ایک گھنٹے کیلئے ضرورت ہوتی ہے۔ مگر اس کے بعد طاقت کی چیزیں نہ ہونے پر سست رہ جاتے ہیں۔ گھر میں مزے نہ رہنے کی وجہ سے پہلے ایک گھنٹے تک سستی سے رہتے ہیں۔ بعد میں طاقت کی ذریعہ چار یا پانچ گھنٹے طاقت سے رہتے ہیں۔

تو گھر وں میں اس کے بعد سے ہوٹل میں جس طرح لڑ پکوان تیار کرتے ہیں۔ اسی طرح طاقت والی چیزیں پکوانی چاہیے۔ اس طرح کریں گے تو جہاں بھی غذا کھائے تو چھ یا ساتھ گھنٹے تک میں ہم ہمت سے رہیں گے۔ تو غذا جو ہے چاہت خواہش یا مزے کیلئے نہیں۔ مزہ جو ہے۔ پرانا کی طاقت رہنے والی ایک تعجب کی ایک بات ہے۔ تو ہم کھاتے سو غذا میں مزے کے ذریعہ سے بھی چیزوں کے ذریعہ سے بھی دونوں قسموں میں بھی پرانا کی طاقت اٹھانیکے ذریعہ سے زیادہ طاقت سے جیسے کیلئے سیکو لے سکتے ہیں۔

ہمارے گھر میں بجلی چلی گئی تو ٹی وی فین ٹیوب لائٹ کام نہیں رہیگی۔ مگر گیس کی چوٹیا جلتی رہیگی۔ گیس ختم ہوگی تو چوٹیا فقط جلے گی۔ مگر یو پی بس UPS کے ذریعہ سے چلنے والی کمپیوٹر بند نہیں ہوگی۔ اس طرح ہمارے گھر میں کرنٹ کے ذریعے سے چند چیزیں اور گیس سیلینڈر کے ذریعہ چند چیزیں اس طرح ہر ایک چیزیں بھی ہر ایک چلنے والے کے ذریعہ چلتی رہیگی۔ اسی طرح ہمارے بدن میں بھی ہر ایک اعضاء بھی ہر ایک پرانا کی طاقت کے ذریعہ سے کام کرتی رہیگی۔ ہمارے بدن میں جملہ پانچ قسموں کی پرانا کی طاقت کو بھی ہر ایک قسم کی اعضاء بھی کام کریں گی۔ اس طرح ہر ایک بجلی کو بھی ہر ایک پرانا کی طاقت کو بھی اور کونسی اعضاء کو بھی کون کون سے تعلق ہے کر کے تفصیل سے دیکھنے والے ہیں۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

کھٹی کا علاج

کھٹی جیسی مزے جیپ میں پڑھتے ہی جیپ ہے سوزے کو آسانی جیسی پرانا کی طاقت جیسی بدل کر بدن تمام بھی بھیج دیگی۔ آسمان جیسی پرانا کی طاقت کو سخت کھٹی آنکھیں پتہ کے تھیلی یہ تینوں بھی کام کریگی۔ آنکھ بھی سخت کھٹی بھی ایک ہی طرح بناوٹ رہیگی۔ آنکھ کو بھی کھٹی کو بھی گہری تعلق رہتی ہے۔ اوپر سے غصہ جیسی جوش کو بھی تعلق ہے۔

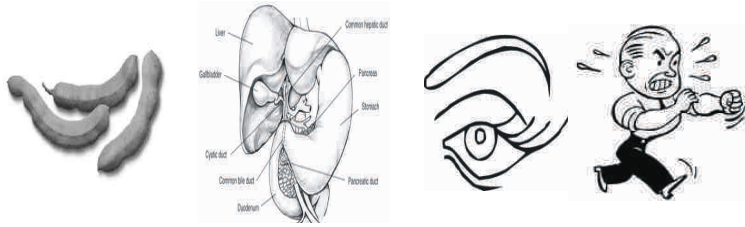
ویسے املی کے چھلکے کو تھیل کر منہ میں رکھتے تو ہماری آنکھیں بند ہو جاتی ہیں۔ چہرے فرق پڑ جاتی ہے۔ کیوں کہ املی میں رہتی سوکھٹی کی مزے جیپ ہنچ کر آسانی طاقت جیسی کام کر نیوالی آنکھیں زیادہ طاقت ملنے کی وجہ سے اسے مزے ہوتی ہے۔ رات میں نشے کی چیزیں شراب جیسی چیزیں کھائے سو ایک آدمی کو دوسرے دن صبح کو آنکھیں لال رہیگی۔ کیوں کہ آکا کال جیسی نشے والے چیزیں خون میں ملتے ہی کھٹی رات بھر اس خراب چیز کو الگ کر نیکے لئے آسمان جیسی بجلی چاہئے۔ تورات بھر گندی چیزوں کو باہر کر نیکے لئے سخت کھٹی بدن میں ہوتے سو آسمان جیسی کھٹی بدن میں ہوتے سو آسمان جیسی طاقت کی ہو کر رہیگی۔ صبح کو آنکھیں لال بیماری رہتی ہے تو یہ آنکھوں کی تعلق والی بیماری نہیں ہے۔ بدن میں آسمان کی طاقت کی کمی ہی صحیح ہے۔

ہم کو غصہ آئے تو آنکھیں لال ہو جائیگی۔ غصہ آتے وقت میں آنکھیں کیوں لال ہو جاتی ہے۔ غصہ جیسی جوش دل جب ہوتی ہے تو یہ جوش بدن میں ہوتے سو آسانی طاقت تمام بھی کھا جائیگی۔ شراب کی عادت زیادہ رہنے والوں کو سخت کھٹی خراب ہو جائیگی۔ کر کے کہیں گے سخت کھٹی خراب ہو جائیگی۔ اس طرح کھٹی کو بھی آسمان کو بھی سخت کھٹی کو بھی پتہ کی تھیلی کو بھی آنکھوں کو بھی غصہ کو بھی تعلق رہتی ہے۔ اس طرح تعلق ہیں کر کے جانے والے لطیب لوگ فقط ہی اس اعضاؤں میں ہوتی سو بیماریوں کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

آنکھوں میں ایک بیمار کر کے ایک علاج کرنے والے لطیب کے پاس جا کر کہے تو وہ لطیب آنکھوں کو فقط جان کاری کرتے ہیں۔ اسکین اٹھاتے ہیں اس جگہ کو فقط ہی علاج کرتے ہیں یہ ٹھیک علاج نہیں ایک وقت وہ مریض کو سخت کھٹی میں کوئی خرابی ہونے سے آنکھوں میں خرابی ہوئی ہے۔ کھٹا زیادہ کھائے ہوں گے۔ یا کم کھائے ہوئے ہوں گے۔ یا پتہ کی تھیلی میں کوئی ایک خرابی ہوگی یا کوئی بار غصہ کر نیوالے شخص ہوں گے۔ یا شراب جیسی نشیلی چیزوں کو استعمال کئے ہوں گے۔ اس طرح بہت ساری باتوں پر جانکاری فقط کریں گے۔ ہمارے بدن میں ہوتے سوا اعضاؤں کی بیماریوں کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔ حمل کے دنوں عورتیں کیوں کچی آم کھاتی ہیں۔ شادی سے پہلے نہیں کھاتی۔ بچہ کو جنم دینے کے بعد نہیں کھاتی۔ تو وہ کیوں حمل کے دنوں میں فقط آم کھاتی ہیں۔ کیوں کہ حمل کے تھیلی میں ایک خلیے جیسی رہیگی۔ بچہ کو پوری طرح جیسی بدلانے والی سخت کھٹی کی ضروری کام ہے۔ جب سخت کھٹی زیادہ کام کرتی ہے۔ تب طاقت کی پانی جیسی ہماری بدن نہ پوچھگی۔ سخت کھٹی کو زیادہ ہوا تو بدن میں آسانی طاقت ختم ہو جائیگی بدن میں آسانی طاقت کم ہوگی تو جیپ جیسا ڈاکٹر ہمارے پاس کھٹی جیسی دوا پوچھے گی۔ اس طرح حمل کے دنوں میں عورتوں کو کھٹا نہ دینے تو بچہ کو بچہ کی ترقی میں خرابی ہوگی۔ تو ہماری بدن میں زبان ہی ڈاکٹر مزہ ہی دوا تو کب کھٹی چیزوں کی خواہش پیدا ہوتی ہے زبان پوچھتی ہے۔ تب مہربانی کر کے کھٹی چیزوں کو رہنے سے ہمارے بدن میں آسانی طاقت کو کبھی بھی اچھی طرح رکھ سکتے ہیں۔



جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

نمک کی علاج

نمک جیسی مزے جیب میں پڑی تو جیپ میں رہتے سوزے نمک جیسی مزے کو پانی کی پران جیسی بدل کے بدن تمام بھی بھیج دیگی۔ پانی کے پران کے ذریعہ سے کام کرتی ہے۔ سواعضاؤں گردے پیشاب کی تھیلی اور کان اسکے جوش کے ڈر وغیرہ نمک کھانے والا پانی پیئے گا کر کے ایک کھادت ہے نمک کھائے تو کس لئے پانی پینا؟ نمک پانی کی پران جیسی بدل کر بدن میں پھیلنے کے وقت میں پانی کی پران کے ذریعہ کام کر نیوالی گردے زیادہ کام کرنا شروع کریتی ہے۔ گردے کی کام بدن کے اندر رہنے والے پانی تمام بھی اٹھا کر انہیں رہتے سواچھی چیزوں کو خون میں داخل ہو کر خراب چیزوں پیشاب کی تھیلی کے راستے سے پیشاب باہر آئیگی۔ تو گردے زیادہ کام کرتے وقت میں بدن پانی کی زیادہ ضرورت پڑتی ہے۔ تو ہم جتنا نمک کو زیادہ استعمال کریں گے اتنی پانی چائے کر کے کھادت کہتی ہے۔

ہمارے کانوں کو بھی گردوں کو بھی گہرہ تعلق رہتا ہے۔ ہر ایک کے کان اور گردے شکل میں ایک ہی طرح رہیگی۔ ڈر کو بھی اور گردے کو بھی تعلق ہے۔ ڈر میں پیشاب کر دیا کر کے ہم ہمیشہ کہتے ہیں۔ ڈر آئی تو کیوں پیشاب آتی ہے۔ ڈر جیسی احساس دل میں آئی تو بدن میں رہتی سو پانی کی پرانم کو یہ ڈر کھا جائیگی۔ بدن میں پانی کی طاقت نہ ہو تو پیشاب کی تھیلی پیشاب کو روک کر رکھنے کے لئے ضرورت پڑتی سو پانی کی طاقت بھی نہ ہوتے ہوئے پیشاب کو باہر کر دیتی ہے۔ تو دل میں ڈر ہوتے وقت میں کان گردے پیشاب کی تھیلی اور تمام کمزور ہو جاتی ہے۔ ہو کر بیماری آئیگی لئے ذریعہ پیدا کر دیتی ہے۔ گردوں میں بیماری آئی تو دل میں ڈر آئیگی یا دل میں ڈر آئی تو گردوں میں بیماری آئیگی۔

دنیا میں سرطان (کینسر) ایڈز جیسی جان لیوا بیماریوں میں کوئی بھی جان کھوتے نہیں۔ یہ جان لیوا بیماریوں کو ادویات نہیں۔ علاج ہی کر کے ڈاکٹر طبیب بیمار والوں کو ڈر دیتے ہیں۔ یہ خبر بیمار والوں کے دلوں میں گہری دل میں بیٹھ کر دل میں ایک ڈر اور پریشان ہو جاتی ہے۔ چھوگور کھ دیتے ہیں ہی ڈر نے والے لوگ نہیں سو دنیا میں ایک بیماری آگئی ہے۔ اسے ٹھیک کرنی نہیں ہوگی۔ تم مر جاؤ گے کر کے علاج کرنے والے بولنے کے بعد ایک بیمار آدمی کو ڈر ہی آئیگا۔

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

ہمت آئیگی لئے راستہ ہی نہیں۔ اس طرح مریض ڈر نہیں تو وہ پانی کی طاقت کو پوری طرح سے خالی کر دیں گے۔ بدن میں پانی کی طاقت جب نہ ہوگی۔ گردے خراب ہوں گے تو مریض لوگوں کی دل میں ہوتے سو ڈر ہی گردوں کے اندر بیماریاں پڑھتی ہے۔ یہ جان کو لینے کے برابر بڑھی ہوئے گئے لے ذریعہ یہ کینسر (سرطان) ایڈز جیسی جان لیوا بیماریوں میں جان لینے کی بیماریاں آخر میں پیٹ پڑا ہو کر مریض مرتے سو ہم دیکھتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ پیٹ بڑا ہو کر مرنے والے تمام بیماریوں کی وجہ سے مرنے والے نہیں۔ ہم جڑ جائیگی کر کے ایک ڈر گردے کو کمزور کر دیا کر پیٹ بڑی ہو جاتی ہے۔ پیٹ بڑی ہونے سے گردے خراب ہو گے نہیں کر کے کبھی بھی دل میں ڈر رہتی ہے کر کے مطلب تو کوئی ایک بیماری ہو تو بھی برابر پہلے مہربانی کر کے ہمت سے رہیں ڈر جائیگی تو بیماری بڑھے گی۔ ہمت سے رہیں گے تو بیماریاں ٹھیک ہوں گے۔ نمک کھاتے ہوئے B.P. بی پی کو ٹھیک کر سکتے ہیں خون کی دباؤں کے بیمار بننے والے غذا میں نمک نہیں جمانا کر کے کہیں گے بہت سے لوگ غذا میں تھوڑا سا بھی نمک ڈالے نہیں سو نمک کھا نہیں سو غذا کو تکلیف اٹھا کر کھاتے ہوئے آ رہے ہیں۔ بہت سالوں سے نمک نہیں سو کھاتے آ رہے ہیں۔ نہ کیا تمہارا بیماریاں کو کوئی کمی نظر آئی۔

اگر کمی نہیں ہوئی تو کیوں ضرورت نہیں سواس کے پیچھے جارہے ہیں؟ خیر اس طرح کتنے دن نمک نہیں سو کھائے تو خون کی دوران کی بیماریاں ٹھیک ہوگی کر کے کوئی تو بھی بول سکتے ہیں۔ کیا غذا میں نمک جمائیں گے تو خون کی دباؤ کیوں زیادہ ہوتی کر کے دیکھیں گے۔ نمک جیب میں پڑتے ہی پانی بجلی کی طرح بدل کر گردوں کو کام کرنے رکھے گی۔ گردے سخت کی طرح گندری چیزوں جیسی غلیظ نالے کی طرح رہنے والی خون کو صاف کر کے خون میں ہوتے سو گندری چیزوں کو پیشاب کی تھیلی کے راستوں سے پیشاب باہر آئیگی۔ جب خون بھیگ جائیگی۔ خون میں ہیں سو غلیظ چیزوں کو باہر کر مینگے تو خون پتلا ہو جائیگی۔ خون میں ہیں سو گندری چیزوں کو باہر کر مینگے تو خون پتلا ہوگی۔ تو دل تھوڑا تیزی سے خون کو پمپ (pump) کر لیگی۔ تو نمک کھا مینگے تو ہی خون صاف ہوگی کر کے اچھی طرح سمجھ جائیے۔ اس طرح خون صاف ہونے پر پتلا ہونے پر خون میں B.P. کی مقدار زیادہ ہوتی سو بیماری نہیں ہے۔

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

بدن ٹھیک ہوتی ہے کر کے نشانی۔ اس طرح کوئی کہتے ہیں کر کے نمک کھائے نہیں سورتے ہیں نہ آچکی خون کو پاک نہیں رکھ لیکر رہتے ہیں نہ کون آچکی خون کو پاک کئے گے۔

B.P بی پی کیلئے نمک نہیں کھانا کر کے علاج کر نیوالے کہتے ہیں نہ خون کی دباؤ اور گردوں کی تعلق والی کوئی بیماری بھی اچانک دنوں میں علاج کیلئے ہسپتال کو جائینگے تو آچکیا یک سفید ڈاکر کے ایک نام رکھ کر چھوڑ دیتے ہیں۔ مگر چند وقتوں میں سوڈیم کلورائیڈ کر کے ایک ڈبے کو لٹکا دیں گے۔ سوڈیم کلورائیڈ بولے تو نمک کر کے ایک چیز نمک کھائینگے تو **B.P** بڑھے گی۔ کر کے کہنے والے طبیب لوگ جلدی کے دنوں میں 5 بوتل 10 بوتل سوڈیم کلورائیڈ بوتل جیسی ڈبے لٹکاتے ہیں نہ اس وقت فقط نمک جان کو بچانے کیا؟ چند لوگ غذا میں نمک نہ جھاتے ہوئے۔ لوہی پی یا ہائی بی پی میں چکراتے ہی ہسپتال کو جائینگے۔ وہاں دس بوتل سوڈیم کلورائیڈ کر کے ڈبے کو داخل کر کے آچکی جان کو بچا کر گھر کو بھیج گئے۔ آپ بڑی خوشی و شان سے میں ہسپتال گیا تھا 10 بوتلیں چڑھائے گے اب ٹھیک ہے کر کے کہیں گے۔ آچکی خون میں نمک جما کر بھیج دے ہیں کر کے سمجھ لیجئے۔

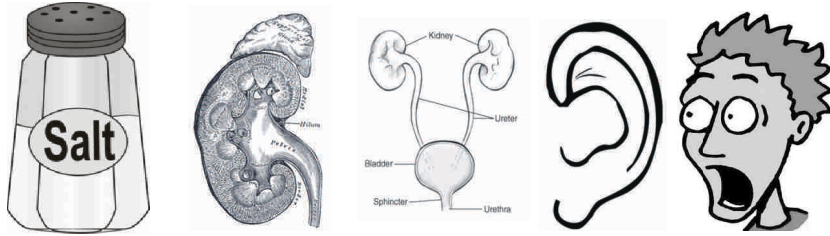
غذا میں آپ کی زبان جتنا نمک پوچھتا ہے وہ نمک کو برابری مقدار استعمال کر کے آئیگے تو آپ غشی کھانے کی ضرورت نہیں۔ ہسپتال جا کر علاج کر نیکی بھی ضرورت نہیں۔ نمک نہیں سوکھانا کھانا ہی نہیں کر کے ہمارے بڑے لوگ کہیں گے۔ کیا آپ بغیر نمک کے کھانا کھا رہے ہیں؟ **B.P** کے لئے نمک نہیں سوکھانا کھانا چاہئے کر کے بولیں تو یہ غلط بات ہے۔

ہسپتالوں میں علاج کرنے والے علاج کرتے وقت میں سوڈیم کلورائیڈ کر کے نمک ڈبے کو لٹکا دیں گے۔ جب مریض کے پاس غذا میں نمک مت جمائیں۔ پہلے سے ہی نمک خون ملا دے ہیں دونوں نمک بھی ایک جما ہو تو بی پی زیادہ ہو جائینگے اور کہیں گے اس طرح کئے ہوئے ایک بات کو ہم ہسپتال کے باہر آنے کے بعد بھی لے سکتے ہیں تو یہ غلطی عادت ہوگی۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

تو خون کی دباؤ کی وجہ سے بیماری رہنے والے مہربانی کر کے آپ کی زبان کو جتنی نمک چاہے اسے ٹھیک طرح سے استعمال کیجئے۔ اور ضرور سے آپ کو بی پی ڈر۔ اور گردوں کی تعلق والی بیماری بھی ضرور ٹھیک ہو گئے۔ ویسے نمک کو بھی پانی کی پرانا کو بھی گردوں کو بھی پیشاب کی تھیلی کو بھی کان کو بھی ڈر کو بھی تعلق دیتی ہے۔ اور اس بات کو جاننے والے ایک طبیب کو فقط ہی اسے اعضاؤں کے پیاریوں کو ٹھک کر سکتے ہیں۔ اس طرح تعلق دیتی ہے تو معلوم نہیں کہ علاج کرنے والے کے پاس جانے وقت میں اسے خاص اعضاؤ کو فقط جانکاری کرے تو آپ پریشان کر کے ادویات کو دینے سے ہی کوئی ایک اعضاء میں بھی کوئی بیماری بھی بہت سالوں سے ٹھیک نہ ہوئی وجہ سے ہم اس بیماری کے ساتھ ہی زندگی گزار دیں گے۔



میٹھی علاج

میٹھی جیسی مزے زبان میں پڑتے ہی مزے میٹھی کی بجلی جیسی بدل کر بدن میں تمام بھی بھیجتے ہیں۔ میٹھی کی پرانا کی طاقت کے ذریعہ جلنے والی اعضاء۔ غذا کی تھیلی بھپ سے اور ہونٹ انکی تمام کو بھی فکر کو بھی تعلق رہتی ہے۔ ہماری ہونٹ بھی پیپ سے بھی ایک جیسی شکل میں رہے گی۔ ہونٹ کوئی پھوڑے نکل آئے تو اس کی وجہ سے پیٹ میں پھوڑے رہے گی۔ پیٹ میں ہونے والی پریشانیوں کو ہونٹ میں ہی نشانی معلوم ہوگی۔ تو ہونٹ میں ہوتے سو بیماریوں کو ہونٹ میں دوا لگانے سے بیماری ٹھیک نہیں ہوگی۔ پیٹ کو صاف کرنے سے فقط ہی ٹھیک ہوگی۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

فکر کو اور میٹھی کی پراگم کو بھی تعلق ہوتی چند لوگ دل میں ہوئی تو غذا کھا سیکے نہیں۔ بھوک نہیں لگتی کر کے کہیں گے۔ مگر پاس رہنے والے تم کچھ بھی کھائے نہیں تو بھوک سے رہتے ہیں تو کہیں گے۔ تو کھانا کھانا کر کے غلام کر کے غذا دیگے۔ اسی طرح فکر سے رہتے وقت میں فکر جیسی جوش بدن میں میٹھی کی تعلق والی پرانا کی طاقت کو بہت زیادہ فکر دینے سے بدن میں باضمہ کے لئے سُربیا۔ سکڑ نہیں تو بھوک نہیں لگتی اسی طرح مزے سے ہوتے وقت میں کھانا کھا سیکے تو پیٹ میں زیادہ تکلیف ہو کر فکریں زیادہ ہوگی۔ تو فکر اے تو پیٹ غذا امت دیجئے۔ جب بھوک لگتی ہے اس وقت کھائے ہم کو کب بھوک کی احساس ہوتی جب دنیا رہنے والے کسی کو بھی فکریں نہ رہیں گی۔ بھوک بھی فکر بھی دشمن ہے۔ ہم تمام کو بھی اہل و عیال کا روبرو دھن دولت شان و شوکت جیسی بہت سی باتوں کے بارے میں کبھی بھی فکر کرتے آ رہے ہیں۔ اس کی وجہ سے پیٹ کو ڈھنگ سے نہ رکھنے کی وجہ ہی ہے۔ پیٹ کو تندرستی رکھنے والے کسی کو بھی ڈر جیسی احساس نہ ہوگی سخت کھجی کو تندرستی سے رکھنے والے کسی کو بھی ڈر جیسی احساس نہ رہے گی۔ گردوں کو تندرستی سے رکھنے والے کو ڈر نہ رہیں گی۔ ریشی لوگ صوفی لوگ ان لوگوں غصہ ٹینشن ڈر فکر جیسی نہیں آتی کیوں کہ بدن کو تندرستی کے ساتھ دکھ کو لیتے ہیں۔ (میٹھی چیزیں کھاتے ہوئے شکر کی بیماریاں ٹھیک کر سکتے ہیں) ہمارے دل کے تعلق والی بیماریوں کو سیدھے سے دل کو ٹھیک کرنے کی کوشش کو چھوڑ کر بدن کو تندرستی سے رکھ لینے کے ذریعہ سے دل کو آسانی سے اطمینان کر سکتے ہیں۔ مگر من کی علاج کرنے والے کر کے نام سے چند طبیب ہمارے پرانی داستانوں کو دل میں اشکال کر کے تو اوپر سے ہم کو زیادہ بیمار والے جیسے بولتے ہیں۔ اب تک ہمارے زندگی چل رہی سوکڑی باتوں کو ایسے ہی چھوڑ کر اس کے بات بدن میں تندرستی دینی کی ذریعہ سے نئی فکر کو (غصہ نہیں تو بھی ڈر نہ ہوتے ہوئے پرانی کہانیوں کو مٹا کر ہم دل سے تندرستی سے زندگی گزار سکتے ہیں۔ شکر کے بیماری والے میٹھا نہیں کھانا کر کے علاج کرنے والے طبیب کہتے ہیں۔ بہت لوگ بہت سالوں سے میٹھا نہ کھاتے ہوئے رہتے ہیں نہ۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

آپ کی شکر کی بیماری ٹھیک ہوگئی ہے کیا؟ کتنی سالوں سے میٹھی چیزیں نہ کھائے تو شکر کی بیماری ٹھیک ہوگی کر کے آپ کے علاج کر نیوالے طبیب سے پوچھئے۔ اس طرح بہت سالوں سے میٹھی چیزیں نہ کھائے ہوئے پر پھر بھی آپ کی بیماری ٹھیک نہ ہوئی نہ۔ پھر کیوں اس کے پیچھے پڑتے ہو؟ شکر کی بیماری کو بھی میٹھی چیز کو بھی تعلق ہی نہیں ہماری علاج میں میٹھی چیز کھائے تو ہی بیماری کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔ میٹھی چیز جو ہے آنکھوں کو نظر نہیں آتے سوا یک چیز ہے۔ یہ جیپ سے ہضمت کرانکی ایک چیز شکر جو وہ الگ ہے اور میٹھی چیز جو ہے وہ الگ ہے۔ دونوں بھی ایک ہی جیسا رہنا کر کے ضرورت نہیں۔ ہم کھاتے سو اٹلی، پنگل، چپاتی، کھانا، بوٹے وغیرہ جیسی چٹ پٹی چیزیں تمام بھی شکر ہوتی ہے۔ اٹلی میں شکر رہتی ہے کر کے کوئی بھی بول سکتے ہیں کیا؟ اٹلی میٹھا ہے کیا؟ اٹلی میٹھی نہ ہو تو شکر میٹھی نہیں رہیں گی کر کے سمجھ لیجئے۔ چپاتی میں شکر ہی رہتی نہیں رہیں گی کر کے سمجھ جائے۔

ہم اس طرح کھاتے سو تمام غذا میں بھی شکر رہتی ہے۔ مگر چند غذا میٹھی ہوتی ہے۔ چند غذا میں میٹھی نہیں ہوتی۔ تو شکر شکر الگ میٹھا الگ جیسی راز کو سمجھ لیجئے۔ صحیح مانوں میں اٹلی پنگل چپاتی کھانگے تو اکسین ہوتے سو شکر خون میں ملنے وقت پر ہم کو شکر کی مقدار زیادہ ہونا چاہئے۔ مگر اس چیزوں کو کھاتے وقت میں شکر کی مقدار زیادہ نہیں ہوتی۔ مگر میٹھی ایک چیز کو کھاتے ہی شکر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس کی وجہ کیا ہے کر کے معلوم کر لینگے تو آج سے میٹھا چیز کھاتے ہوئے بیماری کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔ میٹھی میں ہوتے سو چکر کو کچھ بھی خون میں ملاتے نہیں میٹھا جو ہے ایک مزایہ میٹھا جیسی مزے جیپ میں پڑتے ہی جیپ میٹھی کی بجلی جیسی بدلتی ہے۔ میٹھی کی پرانا کی طاقت پیٹ کو طاقت کیلئے دیکر پیٹ کو کام کرتی ہے۔ تو آپ اٹلی چپاتی جیسی غذا میں کھا کر ایک گھنٹے بعد میٹھا کھائے تو میٹھا کی میٹھی کی بجلی جیسی آپ پہلے ہی کھائے ہوئے غذاؤں میں ہوتے شکر خون میں مل جاتی ہے۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

تو مہربانی کر کے سمجھ لیجئے۔ میٹھا غذا کی تھیلی کو کام کرانیکلی اتنا ہی ہے۔ میٹھا سیدھے سے شکر جیسی بدلتی ہے۔ ہم کھائے ہوئے غذا میں رہتے سو شکر فقط ہی خون میں ملے گی۔ شکر کے بیماری والے میٹھا کھائے ہوئے رہنے سے ہم کھاتے ہیں سو۔ کھانا، اٹلی، چپاتی، میں رہتے سو شکر میں غذا کی تھیلی ہضم نہ ہوئے پیچانہ جیسی بھیجتی ہے۔ میٹھا کھانے سے ہی غذا کی تھیلی کام کرے گی۔ غذا کی تھیلی کام کرے گی تو ہی غذا میں ہوتے سو شکر خون میں جا کر ملے گی۔ خون میں شکر داخل ہوئے تو ہی ہمارے بدن رہتے سو تمام اعضاؤں کو بھی غذا ملے گی۔ کر کے سمجھ لیجئے اوپر سے شکر کے بیماری کے متعلق پہلے ہی سے ٹھیک سے دیکھنے سے ہی ہمارے بدن میں خون میں شکر کی مقدار زیادہ رہنے سے کوئی بیماری بھی نہیں آئیگی۔ تو اب تک ہم کھاتے سو کھانا کو کس طرح کھانا چاہیے کر کے نہ معلوم ہوتے ہوئے کم و بیش ہضم ہو کر کھانے سے میٹھا کھاتے ہی خراب شکر میں ملتی ہیں۔ اس خراب شکر کو انسولین نہ ملنے سے ہی شکر کی بیماری آتی ہے۔ مگر ہم ہماری اس علاج میں غذا میں ہوتے سو شکر کو اس طرح اچھی شکر جیسی بدلانا ہے کر کے سیکھ لینے والے ہیں۔ تو اس کمالات کو سیکھ کر کھاتے وقت میں میٹھا بھی کھائے تو ہی ہاضمہ کا کام کر کے خون میں شکر ملے گی کر کے سمجھ لیجئے۔

ویدہ جنوبی ہندوستان میں لوگ چاول کا کھانا بہت زیادہ کھاتے ہیں۔ طبیب لوگ چاول کی غذا کھانے سے ہی خون میں شکر زیادہ ہوتی ہے۔ تو چپاتی کھانے کر کے صلحہ دیتے ہیں۔ مگر شمال ہندوستان کے لوگ چپاتی زیادہ کھاتے مگر ان لوگوں کیوں شکر کی بیماری آتی ہے۔ کر کے سوچو حکم دیکھئے۔ شمالی ہندوستان کے طبیب لوگ چپاتی زیادہ مت کھاؤ کر کے کہیں گے۔ اس میں شکر ہوتی ہے۔ چاول سے بنی گنجی کھائے کر کے عقل نصیحت بولتے ہیں۔ تو ہم کھاتے ہی سو خون میں شکر کی مقدار کو بڑھانے کے لئے ہی تمام غذاؤں میں بھی شکر ہوتی ہے۔ تو مہربانی کر کے اس کے بعد سے میٹھی چیزوں کو آرام سے زیادہ کھائے۔ شکر میں موجود ہوتے سو چیزوں کو دل چاہیے کھائے اس سے بدن کو کوئی نقصان نہ دے گی۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

تو سفید شکر کو فقط جمائے مت اس کے علاوہ۔ دیہاتی شکر گڑ تار کا گڑ شہید مجنوں پھنس اور تمام میٹھی چیزوں کو بھی آرام سے جما کر کھائیے مگر سفید شکر اور اس سے بنی ہوئی چیزیں مت کھائیے۔ کیونکہ سفید شکر میں سلفر جیسی قطرناک زہر میٹھا کو بھی مٹی کی پرائن کو بھی غذا کی تھیلی کو بھی پیچپ سے کو بھی فکر کو بھی ہونٹ کو بھی تعلق ہوتی ہے کر کے سمجھ کر ہیں سو علاج کرنے والے فقط ہی یہ اعضا میں کی تعلق والی بیماریاں کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔



شکر کے بیمار والے میٹھا کھانا نہیں کر کے کس طرح شروعات کئے ہیں۔ تو ہسپتال میں ایمر جنسی علاج رہتے سو وقت میں مریض گلوکوز کے بوتل کے ذریعہ خون میں گلوکوز داخل کرئیے۔ ہم غذا کھا کر ہضم ہو، سو گلوکوز کو سیدھے بھیجتے وقت میں مریض غذا کو کھانا نہیں چاہئے یہ مریض میٹھی غذائیں کھائے تو غذا کی تھیلی اچھی طرح کام کر کے اچھی طرح بھوک لگا لے گی۔ اس وقت غذا کو زیادہ کھائے۔ اس طرح گلوکوز کی بوتل لٹکائے ہوتے وقت میں وہ غذا کھا لے گا۔ تو خون میں گلوکوز کی مقدار زیادہ ہوگی۔ اوپر سے اس وقت میں غذا کھانے کی ضرورت نہیں وجہ سے علاج کر نیوالے میٹھی چیزیں مت کھائیے کر کے عقل نصیحت کرئیے تو ہسپتالوں میں گلوکوز کی بوتل ہمارے بدن میں داخل ہوتے وقت میں فقط ہی میٹھا نہیں کھانا اس طرح بتائیے۔ عقل نصیحتوں کو ہسپتال سے باہر آنیکے بعد بھی۔ ہم اُسے استعمال کرتے سو ایک غلط طریقہ ہے۔ تو آپ کے زبان جتنی میٹھی چیزوں کو چاہتی ہے۔ اسے مہربانی کر کے پہلے ایک میٹھی چیز کھائیے۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

آپ کو پسند ہے۔ خیر کوئی بات نہیں۔ دوسری میٹھی چیز کو کھائیے۔ آپ کو پسند ہوگی۔ تیسری بار بھی کھائیے۔ آپ کی زبان بس کر نیچے۔ اسکے بعد کھائیں سکے تو اور اس کے کھانا بھی نہیں چاہیے۔ اگر کھائیں گے تو بیماری پیدا ہوگی۔ تو آپ کی زبان کتنی میٹھی چیزوں کا کھانا پسند کرنی ہے اتنی کھا سکتے ہیں۔ کیونکہ زبان ہی ڈاکٹر مزہ ہی دوا ہے۔ میٹھا جیسی دوا کو ہماری زبان جیسی ڈاکٹر پوچھے وقت میں ضرور کھانا چاہئے۔ اس طرح میٹھا چیز نہ کھانے پر بدن کو بیمار ہوگی کر کے اچھی طرح سے سمجھ لیجئے۔

کھاری کس لے کی علاج

کھاری جیسی مزے جیپ میں پڑے تو زبان کی ہوا کی پرانا جیسی بدل کر بدن تمام بھی بھپتی ہے۔ ہوا کی پرانن کے ذریعہ کام کر نیوالی اعضا نہیں پھپھے بڑی آنت اور بیرونی اعضاؤں میں ناک اور اسکی احساس نیند

ناک بھی پھپھپ سے بھی ایک ہی طرح کی شکل میں رہتی ہے۔ ناک کو بڑی کر کے دیکھے ننگے تو پھپھپ سے جیسی پھپھپ سے کو چھوٹی کر کے دیکھے ننگے تو ناک جیسی رہیگی۔ ناک کو بھی پھپھپ سے کو بھی گہری تعلق رہتی ہے۔ اسی طرح بڑی آنت اور پھپھپ سے کو بھی گہری تعلق ہوتی ہے۔ قبض کی شکایت کسی کو ہو تو اسکی پھپھپ سے میں کمزوریاں ہیں کر کے معنی یعنی کے وہ سانس لیتے ہوئے ہوا میں کمزوریاں ہیں پھپھپ سے خراب ہوئے تو فقط ہی قبض کی شکایت ہوگی۔ اسی طرح قبض کی شکایت جب کسی کو ہوتی تو ان کو آستما، وینگ۔ سینے کا بلغم جیسی پھپھپ سے کی تعلق والی بیماری ہوگی۔ اس طرح ناک کو اور پھپھپ سے کو اور بڑی آنت ان تمام کو تعلق رہتی ہے۔ تو آستما کی شکایت والے قبض کو ٹھیک کر لینے کے ذریعہ آستما کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔ قبض کے شکایت والے پھپھپ سے کو برابر کی ہوا دینے کے ذریعہ قبض کی شکایت کو دور کر سکتے ہیں۔

فکر پریشان والی باتوں کو ہم سننے کے بعد نیند میں بات چیت نہیں سو میں سو گیا ہوں کر کے کہتے ہیں کیونکہ نیند جیسی احساس بدن میں ہوتے سو ہوا کی پرانا زیادہ کھا لیگی۔ بدن میں ہوا پرانا میں ہوتے سو کی ہی ایک لیزے بات چیت نہ ہوتے ہوئے ہم ڈر کر رہتے۔ چند لوگوں کو ان کے قریبی رشتے دار یا کوئی جان پہچان کا شخص کی موت ہوگی تو اس فکر کے ذریعہ اس بات کو سوچ سوچ کر پریشان ہوتے وقت میں انکو آستما و وینگ جیسی بیماریاں بہت جلد آ جائیگی۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

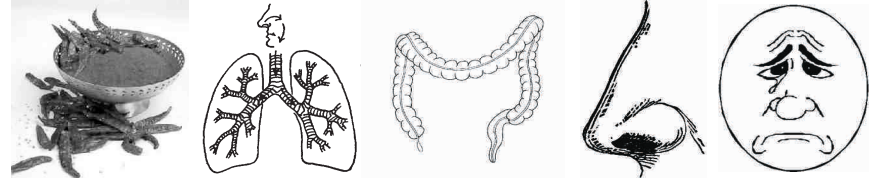
تو کھاری کسالی چیزوں کو بی ہوا کی پرانن کو بھی پھپھپ سے کی بھی۔ بڑی آنت کو بھی نیند کو بھی تعلق ہوتی ہے۔ کر کے ہم سمجھ لینا چاہئے۔ ان باتوں کو تمام سمجھ گئے۔ علاج کرنے والے کو بی اس اعضاؤں میں ہوتے سو بیمار یوں کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔ کر کے اس بات کو معلوم نہیں سو علاج کرنے والے بہت سالوں سے دوا مازے دیتے ہی رہتے ہیں۔ مگر کوئی ایک بیماری بھی ٹھیک نہیں ہوگی۔ آستما کے شکار والے چند وقتوں میں بہت زیادہ سانس لیتے وقت میں کھاری اور کسالی اچا رسو کھا مریج جیسی کھانے سے فوراً ان لوگوں کو اس آستما کی زور میں کمی آئیگی۔ تو قبض کو بھی آستما والوں کو بھی کھاری چیزیں نہیں کھانا کر کے بولینگے۔ ضرور یہ ایک غلط بات ہے۔ کون پھپھپ سے کو زیادہ کام دیتے ہیں کی۔ ان کو کھاری جیسی پرانن ہو کی ضرورت ہوگی۔

اسکولوں میں اساتذہ زیادہ تر بلند آواز ہی پڑھے ننگے۔ ان اساتذہ لوگوں کو پھپھپ سے میں زیادہ کام تو پھپھپ سے بدن میں رہتے سو ہوا اور پرانن ختم ہو جائیگی۔ تو ان لوگوں کی زبان جیسی طبیب کھاری جیسی مزے کے ذریعہ ہوا کی پرانن کو لینے کیلئے زیادہ کھا کر کھانے کے لیے کوشش کرینگے۔ تو مہربانی فرما کر کے آپ کی زبان جتنی کھا کر چاہتی ہے اور آپ کی دل کے خواہش کے مطابق کھائے۔ قبض کی شکایت کے لئے بھی پھپھپ سے میں تعلق والی آستما۔ وینگ کی بیماریوں کو بھی گولیو حڈی بوٹیوں کی علاج میں پیاز کالی مریجی تلسی کے پتے۔ کانور کے پتے، ادراک کاس جیسی دیہاتی علاج کرتے ہم دیکھتے ہیں۔ یہ تمام بھی کھاری چیزیں کر کے سمجھ لیجئے۔ اس کے واسطے آستما قبض والے حد سے زیادہ کھا کھائے تو بھی بیماری بڑھئیگی۔ تو کم مقدار میں کھانا چاہئے۔ اس کے لئے بھی ہم ایک مقدار بتائے گئے ہیں۔ آپ کی زبان کو جتنی کھاری ضرورت ہے وہ کھا کر آپ کو معمولی کھا تو ایک ہی گھر میں ہر ایک کو الگ الگ کھاری ضرورت ہوگی تو

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

کھا رکھانے والے تمام کو بھی بیماری آئیگی۔ کر کے خیالات کو مہربانی کر کے بدل ڈالئے۔ معمول مقدار میں کھائینگے تو تندرستی چینگے۔



کسالے اور تو گر کی علاج

ہم کھاتے سو غذا میں ہوتے سو کسالے اور تو گر کی مزے جیب پڑھتے وقت میں جیب ہوتی مزے کو آگ کی پرانا کی طاقت بدل کے بدن تمام بھی رہتے سو تمام چیزوں کو بھی بھیج کر رکھتی ہے۔ آگ کی طاقت کے ذریعہ سے چلنے والی اعضاؤں میں دل اور دل کی اوپر کی پردہ۔ چھوٹی پوٹی۔ اور بدن کی گرمی کی کنٹرول کرنیوالی اعضا اے اس کے لئے باہر والی جیب اس کے لئے احساس خوشی ہم میں بہت سے لوگوں کو اچانک خوشی آئی تو فوراً سینہ دل کی بدراٹ ہوگی۔ پسینہ آئیگی۔ یہ کس وجہ سے ہوتی ہے۔ حد سے زیادہ خوشی بدن میں ہوتی ہے سو آگ کی طاقت کو کھا جاتی ہے۔ بدن میں آگ کی طاقت کی کمی ہوتی تو دل کو ضرورت پڑتی سو طاقت نہ ملنے پر دل کی دھڑکن ہوتی ہے اچانک ہمیں کوئی اسٹینچ پر چڑھنے کی حالت ہوتی تو یہ دل کی دھڑکن دھڑکنے کی تو کسالے اور تو گر یہ دونوں کو بھی خوشی کو بھی اسکولوں میں کالجوں میں اچانک اسٹینچ پر چڑھنے کی حالت ہوتی ہے۔ دل میں کوئی خرابی پیدا ہوا تو وہ زبان میں معلوم ہوگی۔ علاج گہری تعلق ہوتی ہے۔ جیب بھی، دل بھی ایک ہی شکل میں ہوتی ہے۔ دل میں کوئی خرابی پیدا ہوا تو وہ زبان میں معلوم ہوگی۔ علاج کرنیوالے مریضوں کی زبان کو کیوں دیکھتے ہیں۔ تو جیب میں رنگ اس میں ہوتی سو تبدیلی کا کردل میں ہوتے سو پریشانیوں کو جانکاری کر کے دیکھ سکتے ہیں۔

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

اب ہم میں سے چند لوگ کو ہمت بھی نہیں اور لیری بھی نہیں۔ ہم تمام بھی بڑولی سے رہتے ہیں۔ بہت سے باتوں سے ہم ہمت سے کونسا ایک کام بھی کوئی نہیں کرتے اس کی وجہ ہمارے غذائیں کسالے اور کٹوائی اور تو گر کی مزے کو جھالیتے ہی نہیں۔ کسالے کی چیزوں کو زیادہ کھانے والے بڑی ہمت والے رہتے ہیں دیکھئے۔ آج کے بچے بڑول ہی رہتے ہیں۔ ہمت کسی کو بھی نہیں رہتی اس کی وجہ بھی بچے کوئی بھی کسالے تو گر کھاتے ہی نہیں تو ہماری زبان کو جھتی کسالے کو چاہتی ہے۔ اتنی مقدار کسالے چیزوں کو اور تو گر کی چیزوں کھانے کے ذریعہ دل کے تعلق کے اور ہمت کے تعلق والی تمام بیماریوں کو بھی ٹھیک کر سکتے ہیں۔ ہم کو ایک سانپ ڈس دیا تو سانپ کی زہر بدن تمام بھی پھیلگی۔ بدن میں رہتی سو تمام خلیوں کو بھی سانپ کی زہر کو باہر نکالنے کے لئے دل کے پاس بی پی B.P پوچھگی۔ دل، بی پی، کو بڑھائیگی۔ جب بدن میں ہوتے سو آگ کی طاقت کی ہوگی۔ بدن میں جب آگ کی طاقت کمی ہو جاتی ہے۔ زبان جیسی طبیب کسالے تو گر جیسی مزے کو پوچھگی۔ سانپ کھانے تو دیتے سو چڑی بوٹی کی نام سیریاگی۔ (چھوٹی گی) (بڑی گی) یہ چڑی بوٹیاں بہت بھی کڑوی ہوگی۔ اس چڑی بوٹی میں دوا دیتی ہے کیا۔ نہیں ہے نہ اس میں دیتے سو کسالے کی مزے زبان میں پڑھکر زبان کو آگ کی طاقت ملتی ہے۔ وہ آگ کی طاقت دل کو دینے کے ذریعہ دل کو اچھی طرح کام کر کے بدن میں سوتے زہر کو باہر کر دیتی ہے۔ تو کسی کو سانپ کا نئے تو کر یا، یا نیم کے پتے کھا لیجئے۔ سانپ کی زہر بدن میں رہتے وقت کر یا کھائے تو کر یا کڑوائی نہیں رہیگی۔ اس کی ذریعہ سے ہم معلوم کر سکتے ہیں۔ ضرورت یہ زبان کسالے کڑوائی جیسی دوا کو پوچھتی ہے۔ سوادا ماترے کو نئی پوچھتی۔ اس طرح کر یا بھی نیم کے پتے بھی کھاتے رہنا چاہئے۔ زیادہ کھانا چاہئے زہر باہر آ کر رہیگی۔ کر کے کیوں کہ زبان معلوم کب کوئی مزے چاہئے کر کے زہر باہر آنے کے بعد زبان کڑوائی مزے کی ضرورت ختم ہوتے ہی کر یا کڑوائی ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

تو سانپ کانٹے تو پہلے ہم کو ضرورت ہوتی سوہمت۔ دوسری کٹوائی مزے کو کھانا چاہئے۔ مگر چند سانپ کی زہر سے مرتے نہیں سانپ نے کانٹ دیا ہے کر کے خیال میں دل ڈر کو پیدا کر کے ڈر گردے کو خراب کر کے گردے کوئی ایک کام بھی نہ کریں۔ سانپ کی زہر کو باہر نکالنے نہیں ہوگا۔ کیونکہ سانپ کی زہر کو باہر کرنے والا گردہ سانپ فقط نہیں بلکہ کوئی ایک زہریلے کیٹے مکھٹے بھی کانٹے تو پہلے ہم ہماری بدن ہم کو بچا بیٹنگ کر کے بھروسہ فقط رہا تو ہم کو بچالے سکتے ہیں۔

کوئی ایک باغ کام کرتے وقت میں سانپ کاٹ دیا ہے۔ وہ اس کو نہیں دیکھے تو تین روز کے بعد دوست ایک پاؤں کو دیکھ کر سانپ کاٹ دیا ہے۔ جیسا معلوم ہوتا ہے نہ کر پوچھے تو اس سے دیکھتے ہی وہ بھی یا یہ سانپ کاٹا ہوا دانت جیسی رہتی ہے نہ کر کے سوچکر فوراً وہ غشی ہو کر نیچے گر کر مر گیا۔ اس طرح بہت سے کہانیاں دنیا میں رہتی ہے۔ سانپ کانٹے کے بعد وہ زہر ان کو (خون نہیں) کیا جان سے مارا نہیں مگر دونوں کے بعد سانپ کاٹ دیا ہے کر کے ان کو جب سمجھ میں آئی تو ان کی ڈر کو پیدا کر کے ڈر گردے کو خراب کر کے گردے کام کو رکھنے کے وقت میں جان جدا ہوتی ہے۔ تو مہربانی کر کے کوئی زہریلے کیڑے مکھوڑے کانٹے تو بھی ہماری بدن کو ہی زہر نکالنے کی دوا کو جانکاری کرنے معلوم اس کو ہم معلوم کرنا ہے سو تمام ہماری زبان کوئی مزے کو چاہتی ہے۔ وہ مزے فوراً آرام سے دینے کے ذریعہ ٹھیک کر سکتے ہیں۔ کر کے بھروسے سے وہ کام فقط کرنے سے ہم کو ہم ہی بچالے سکتے ہیں۔

فوراً سانپ کاٹنے ہی نیم کے پتے بھی کر۔ لیے بھی ہمت بھی کڑوائی مزے کو کھانے تو ضرور سے سانپ کی زہر نکل جائیگی۔ راستے پر بھی سانپ کانٹے تو کر لیے کو کھائے۔ اسی وقت میں ہسپتال کو بھی جائے۔ کیونکہ چند ایک سانپ اس کڑوائی کی مزے کو بھی پار کر کے کام کرنے کی موقع ہوتی ہے۔ مندروں میں تہوار کے وقت میں پیٹھ میں لوہے کی کوئی ڈال کر تیر کو ہمیں جکڑ جاتے ہیں اسی طرح مندروں میں لوہا لگا کر زبان میں بھی اسی طرح لگا کر اور بدن میں آگ کی داغ لگانا جیسی حرکتوں کو کر نیوالے ساری لیو کومنز میں رکھ کر لگائیں۔ نیم کے پتے کو مندروں میں ڈال کر چبا کر کھائیں گے۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

کیوں اس طرح کھاتے ہیں۔ کیونکہ بدن کو اس طاقت کی وجہ سے چند زخم ہوتے وقت میں اس اعضاؤں میں ہوتے سو (سلیس) خلیوں خود کو ٹھیک کرنے کے لئے B.P. کو زیادہ کرتے وقت میں بدن آگ کی طاقت ختم ہو جائیگی۔ آگ کی طاقت پھر سے ہماری بدن کو ضرورت پڑھنے پر کڑوی مزے کو چاہتی ہے۔ کڑوی چیزوں کو چبا کر کھانے سے ان کو کچھ بھی معلوم نہیں ہوتی سو وہی مریض دوسرے دن گھر تنہا رہتے وقت میں نیم کے پتے کو دیکر دیکھے تو وہ ان کو کڑوی لگے گی۔ کڑوی مزے کو بھی آگ کی پران کو بھی دل اور دل کے اوپر کے پردے۔ چھوٹی بوٹی۔ بدن کی گرمی کی اعضاء زبان خوشی جیسی اتنی باتوں کو بھی تعلق ہوتی ہے کر کے سمجھ لیجئے۔ ان تعلقات کو سمجھنے ہوئے علاج کر نیوالے فقط ہی آپ کی بیمار یوں کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔ اس معلوم نہیں سو طبیب لوگ ایک مقرر اعضاء میں جانکاری کر کے آپریشن کر کے دوا مارتے دیتے رہینگے۔

زبان ہی طبیب ، مزہ ہی دوا

ہمارے بدن میں بیماری ہوتے وقت میں زبان جیسی طبیب کے ذریعہ مزے جیسی دوا کے کبھی بھی بولتے رہیگی۔ حمل کے دنوں میں عورتیں کیوں رقم کے مزے مزے کی غذا کو ڈھونڈتے پھرتے ہیں۔ حمل کے دنوں میں ہوتے سو عورتیں چپ سے نہیں رہینگے۔ کوئی ایک چیز کو کھاتے ہی رہینگے۔ اُس میں بھی چیزوں کو بدل بدل کر کھائیں گے۔ وہ چیزوں کو ڈھونڈتے نہیں۔ بلکہ اس میں ہوتے سو مزے کو حمل کے دنوں عورتوں کو دل کو پسند ہوتی سو کر لیجئے۔ دل کو پسند ہے سو غذاؤں کو لیکر دیجئے۔ کر کے ہمارے بڑے لوگوں کی کہاوت ہے۔ اس میں بہت بڑی مطلب ہے۔ حمل کے تھیلی میں بچے کی شکل اختیار کرتے وقت کوئی اعضا نہیں ملکر وہ کام کرتی ہے۔ اس اعضاؤں کی تعلق کی طاقت ہمارے بدن میں کمی ہوگی۔ جیپ میں کوئی طاقت کم ہوگئی ہے۔ وہ اسکی پسند کی مزے کو پوچھگی۔ اسی لئے ہی وہ عورتیں اچانک میٹھا کھانے کو دل چاہتا ہے کر کے کہیں نگے۔ راگھواٹھا کر کھائیں گے۔ اچانک ساگ (بھاجی) کھائیں گے۔ ان کی زبان کوئی ایک کھانا چاہئے کر کے من کرے گا۔ رات 2 بجے اٹھ کر اچانک کیا تو بھی اٹھا کر کھائیں گے۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

کیونکہ بچہ کی شکل اختیار کرتے وقت میں بھی ہماری بدن طاقت کی چیز کو یاد دلاتے کو نہ پوچھیں گی۔ مزے کو ہی پوچھیں گی۔ مزے جو ہے۔ ہماری تندرستی کیلئے بہت ہی ضروری دوا ہوگی۔ اسی لئے ہی ہمارے بزرگ حمل کے دنوں کی عورتوں کو چھوڑ کر کے مزے کی غذاؤں کو تیار کر کے تمام کو بھی کھلائینگے اور عورت بھی خوب کھائیں گی۔ (خاص کر کئی مہربان کے عورتوں میں بھی) کھانا کو باندھنے کے نام ایک بہت بڑی رسم کرنے کا دستور ہے۔ اس رسم کا کافی لوگ یعنی رشتہ داروں، جمابوکر بڑی دعوت کر کے کھلا پیلا سب کو خوش کرتے ہیں مگر بہت سالوں اس رسم و رواج حصہ لیکر کھانے پکیر آتے ہیں۔ لوگ خاص کر کھانے پینے کیلئے زیادہ اہمیت کو نہ دیتے ہوئے اس حمل والی عورت کو خوش کرنے کیلئے لوگ اس میں زیادہ حصہ لیتے ہیں۔ ایک اور بات یہ بھی ہے کہ حمل والی عورت جو چیز حمل کے وقت میں کھانا پسند کرتی ہے وہ تمام چیزیں تیار کر کے عورت کو کھلاتے ہیں۔ خود تمام لوگ بھی کھاتے ہیں۔ مگر کیوں اس طرح کرتے ہیں۔ اب تک یہ بات کسی کو بھی سمجھ میں نہیں آئی۔ اس طرح حمل کے دنوں عورتوں کو ان کی زبان کی خوش کی مزے کو ٹھیک طرح دینے کے ذریعہ سے نامل بچہ کی پیدائش اور خوبصورت، تندرست بچے کو جنم دیتے ہوئے آئے ہیں۔ مگر اب آج کل دنوں میں اسکین کی تہوار، آئی بیٹک کی تہوار، ادویات کی تہوار جیسی کرتے ہوئے آنے سے کمزور پانچ بچے بھی سبزا آپریشن ہوتے رہتے ہیں۔ تو مہربانی کر کے حمل کے دنوں کی عورتوں کو ان کی زبان جو پوچھتی ہے۔

آرام دل بھرے جیسا کھانے کے لئے دیتے۔ اس کے ذریعہ سے ہی عورتیں تندرست بچہ پیدا کر سکتے ہیں۔ مگر اب حمل کے دنوں شکر کی بیماری آگ کر کے میٹھی چیزوں نہ کھانا چاہئے۔ کر کے چند علاج کرنیوالے طبیب کہتے ہیں۔ مہربانی کر کے سمجھ لیجئے۔ حمل دنوں میٹھی چیزیں زبان پوچھتے وقت میں ایک آپ اس چیزوں کو نہ دینگے تو بچہ کو چند کمزوریاں ہونیکے لئے ذریعہ ہے تو جس کسی کو بیماری آتی ہے۔ وہ لوگ تمام خود کو حمل دنوں کی عورتیں سمجھ کر دل کو پسند ہوئی سوچیں اور آپ کی زبان کی پسند جیسی غذاؤں کو آرام سے کھائے۔ جب ہی بیماریاں ٹھیک ہوگی۔ کس لے تو گر جیسی دوزمے ہم ہی نہیں کھائے میٹھا کھائے تو شکر کی بیماری آئیگی۔ کر کے لے سکتے ہیں۔ نمک کھائے تو پی پی بڑ جائیگی۔ کر کے لیتے ہیں۔ تو اب سے میٹھا کو مت چھوڑیں۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

کھاری کسالی چیز کھائیں تو چڑے کی بیماریاں آئیگی کر کے کہتے ہیں۔ تو کھاری چیز مت کھائیں۔ املی جملینگے تو گڑگوں کی درد پیر کی درد آئیگی کر کے کہتے ہیں۔ تو املی مت کھاؤ۔ اس طرح رہنے والی چھ مزے کو ہر ایک سب بتلا کر علاج کرنیوالے مت کھائے کر کے کہتے ہیں۔ ہم آخر کیا ہی کھانا چاہئے کوئی ایک غذا لئے تو بھی اس میں چھ مزے میں کوئی ایک مزے اس میں کی پیشی رہے گی۔ اس طرح ہر ایک مزے کو بھی نہیں چاہئے کر کے۔ کہیں تو ہم بھوکے ہی رہنا پڑیگا۔ تو مہربانی کر کے سمجھ لیجئے۔ کوئی ایک مزے کو بھی۔ کوئی ایک تعلق بھی نہیں ہے۔ آپ کی زبان ہی ڈاکٹر مزہ ہی دوا ہے۔ تو آپ کوئی مزے کو کھانا چاہئے۔ اور کوئی مزہ نہیں کھانا چاہئے کر کے مجھے معلوم نہیں ہے۔ آپ کو بھی معلوم نہیں ہے۔ اور کسی کو بھی معلوم نہیں ہے۔ ہر ایک کے زبان ہی کو معلوم۔ میٹھی چیزوں کو منہ میں رکھے۔ پسند ہو تو کھائے۔ نہ پسند ہو تو نہ کھائے۔ تیسری میٹھی چیز کو کھاتے وقت میں زبان بس کہے گی۔ جب روکا لیجئے۔ زبان بس کر کے کہنے کے بعد میٹھا کھائینگے۔ تو آپ کو میٹھی چیزوں کی تعلق والی بیماریاں پیدا ہوگی۔ اسی طرح نمک بدن میں زیادہ رہی تو یا غذا میں رہی تو کھانے ہوگا کیا؟ نہیں کھا سکتے مگر کی رہا تو کھاتے نہیں نہ یہی ہے۔

اُس زمانے میں نمک کو پتے میں رکھینگے کس لئے؟ آپ غذا کو اٹھا کر منہ میں کھانا۔ نمک کی رہا تو آپ کی زبان کو کتنی نمک کھائیں تو اچھا رہیگا۔ اُسے آپ اپنی کھانے میں ملا لینا چاہئے۔ مگر ہم میں سے چند لوگ کھاتے وقت میں نمک کی کر کے پورے سالن میں نمک ڈالتے ہیں۔ ہر ایک کی زبان مزے بھی الگ سے رہیگی۔ تو ہماری زبان کو ایک مزہ زیادہ یا کمی رہتی ہے۔ تو دوسروں کو بھی اسی طرح رہنا چاہئے کر کے کوئی ضرورت نہیں تو پکاتے وقت میں نمک، املی، کھار، کسالے، تمام کو بھی معمول کی پکائیں۔ جس کسی کو نمک کی ضرورت ہو تو۔ انکے رکابی میں نمک ضرورت ہو تو ڈالیں۔ کھار چاہئے تو اچھا کر جملینگے۔ اس طرح ہر ایک کی رکابی میں مزے کو جمالینی چاہئے۔ اسی لئے ہی بہت سے قسم کے چکنے اچار یا پاپڑ وغیرہ جیسی چیزوں کو ہمارے بڑے لوگ جانکاری کر کے رکھیں ہیں۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

تو مہربانی کر کے اس کے بعد کوئی بھی کوئی مزے کو دیکھ کر بھی نہ ڈرئیے۔ مزے تمام بھی ہم کو اچھا کروانے کیلئے ہی رہتی ہے۔ مگر آپ کی زبان چٹ ہو نیکی بعد یا آپ کی زبان پسند نہیں سو کوئی ایک مزے کو بھی مت کھائیے۔ زبان ہی طیب کر کے سمجھ کر اس کے بعد زبان کو نہ پسند چیزوں کو کھانے کے ذریعہ سے بیماری نہیں سوچینگے۔

شکر کے پیار والے پیٹھا کھائیے۔ کچھ بھی نہیں ہوگا۔ B.P کے پیار والے آپ کی زبان کی ضرورت سے مطابق نمک کھائیے۔ آپ کو اچھا ہی ریگا۔ کوئی نقصان نہ ہوگی۔ اس طرح کوئی ایک مزے کو انکار نہ کئے ہوئے آپ کی زبان جو چاہتی ہے۔ اس کو کھانے کے ذریعہ سے ہم اس کے بات سے تندرستی سے رہینگے۔ جیسے کے تندرستی کیا ہو تو۔

غذا کو ہضم کس طرح کرنی ہے؟

غذا کو کسی طرح کھائے تو اس میں ہوتے سو تمام چیزیں بھی بھڑیا کو اٹی چیزوں جیسی خون میں ملگئی۔ تو اب دیکھنے والے ہیں، بھوک لگنے پر ہی کھانا چاہئے۔ غذا کو اس طرح کھانا، ایسا کھانا چاہئے کہ اس طرح کچھ بھی نہ ہوتے ہوئے ایک ہی ایک چھوٹی سی راستوں کے ذریعہ سے غذا کو اچھی طرح سے ہضم کر سکتا ہے۔ وہ یہ ہے۔ بھوک لگنے پر ہی کھانا چاہئے۔ بھوک کیا ہے؟ ہماری بدن میں ہوتے سو تمام اعضائیں بھی ایک جمع ہو کر ہم تیار ہیں۔ غذا کو ہضم کرے تو خون میں ملنے کیلئے تیار کر کے بدن ہمارے سے بات کرتی سوزبان ہی بھوک ہے۔ بھوک نہ ہونے پر کھانے والے ہر ایک غذا بھی پیچا نہ جیسی بدلتی ہے۔ یا ہر جیسی بدلتی ہے۔ ہمارے علاج میں بہت بہت ضروری ایک رازیہ ہے کہ بھوک لگنے پر ہی کھانا چاہئے۔ ٹھیک وقت پر ڈھنگ سے کھائیے تو کوئی ایک بیماری بھی نہیں آئیگی۔ کر کے کہتے ہیں۔ وہ غلط ہے۔ ٹھیک وقت پر ہر ایک بھی ڈھنگ سے غذا کھانے والوں کو تمام بیماریاں بھی آئیگی۔ بھوک لگ کر کھانے کا بھی اور وقت دیکھ کر کھانے کا بھی الگ الگ ہے۔ مثال کے طور پر دس بجے کھارہے ہیں۔ اس کے بعد کوئی ایک کام بھی نہیں کئے بدن کو کونسا ایک محنت بھی نہیں دے کر کے سمجھ لیجئے۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

دو پہر کو دو بجے گھٹے دیکھتے ہیں۔ ہم کیا سمجھتے ہیں۔ دو بجے ہو گئے ہیں۔ کھائیے کر کے مگر بھوک لگی ہے کر کے سوچتے ہیں کیا؟ نہیں۔ صبح کھائے سو غذا ہی اب تک ہضم نہ ہو کر خون میں بھی نہ مل کر رہتے وقت میں بھوک نہیں سو وقت کو دیکھ کر دو بجے دو پہر کو غذا کھائیں تو بدن کو بیماری آئیگی۔ پہلے ہی سے پیٹ میں رہتے سو غذا بھی ہضم نہیں ہوگی۔ اب نئی سے جانے والے غذا بھی ہضم نہیں ہوگی۔ ہ دنیا میں رہتے سو تمام پیاروں کو بھی پہلی کارن بھوک نہ لگ نے پر کھاتے ہیں نہ وہی دوسری مثال صبح دس بجے ناشتہ کرتے ہیں۔ سخت محنت بھی کرتے ہیں۔ بارہ بجے بھوک لگتی ہے۔ میں نہیں کھاؤنگا۔ برابر وقت پر ہی کھاؤنگا۔ دو بجے کو ہی کھاؤنگا کر کے انتظار کرینگے۔ تو کیا ہوگا؟ پیٹ میں ہوتے سو یا ٹیڈر وگلورک آرم جیسی املہم پارے بجے کو سکر جائیگی۔ دو بجے تک اس املہم کو کھانیکے لئے کچھ بھی نہ ملنے پر پانی بھر جائیگی۔ تو بھوک لگ کر دو گھنٹے گزریں گے بعد کھائے ہوئے۔ وہ غذا ڈھنگ سے ہضم نہیں ہوگی۔ تو ہم سمجھ لینا ہے سو یہ بات ہے کہ برابر کی وقت میں کھائیں تو بیماری آئیگی۔ بھوک لگنے کے بعد کھائیے۔ تو بیماری نہیں آئیگی۔ آئی ہوئی سو بیماری ٹھیک ہوگی۔ ایک رو کو تین وقت میں کھانا چاہئے کر کے کون جانکاری کر کے بتلائے ہوئے قانون ہے۔ چند لوگ بدن کی محنت زیادہ ہونے پر وہ لوگ ایک روز میں پانچ وقت بھی کھا سکتے ہیں۔ چند لوگ بدن کی محنت کی کمی رہنے سے وہ روزانہ دو وقت کھائیں تو ٹھیک ہے۔ تو آج کے بعد سے مہربانی کر کے کھانیکے لئے وقت نہ دیکھیں ہم کو کام کاج کرتے ہی رہنا چاہئے۔ کب بدن بھوک جیسی ایک احساس ہوتی ہے۔ جب ہی آپ غذا کو کھانے کے بارے میں سوچ کر اس کے بعد ہی کھانا چاہئے۔ بدن کوئی بیماری کو بھی دوا نہیں چاہئے۔ یعنی کھائے ہوئے کھانا ہضم ہو نیکی بعد پھر بھی اچھی طرح کے بعد غذا کھائیں تو کوئی بیماری کو بھی بدن کو دوا کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ تو اس علاج میں بہت ضرور ایک بات یہ ہے۔ کہ بھوک لگنے پر ہی کھانا کھانا چاہئے۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

ایسی ہی ایک بات نہ سمجھ کر اس کے بعد کے آنے والے طریقوں کے ذریعہ آپ کو فائدہ بہت کم ہی ملے گا۔ ویسے ایک مہینہ کو تین دفعہ مہینے کو 90 دفعہ بھی کھاتے ہیں۔ تمام سے بھی 90 دفعہ بھی بھوک لگ کر کھانا نہیں سکتے تو شروع میں مہینے میں کم از کم دس وقت تو بھی بھوک لگ کر غذا کھا کر خوش رہے۔ ہوتے ہوتے 20 یا 30 کر کے بڑھا سکتے ہیں۔ ہم میں سے چند لوگ ایک کمپنی میں ملازمت کر رہے ہیں۔ ایک بچے لے جانے (LUNCH TIME) کھانے کا وقت اس کے بعد دو بجے کو پھر سے اپنی ڈیوٹی میں لگ جاتے ہیں۔ ایک وقت اُس میں بھوک نہ رہی تو کیا کرنا ہے کر کے ایک سوال اٹھے گی۔ پھر سے کہتا ہوں چند وقت میں بھوک نہیں سوکھانے کی حاجات پڑ جاتی ہے۔ اس طرح کی وقتوں میں اب جو میں ٹیک تک بتا دیتا ہوں اُس ٹیک تک استعمال کیجئے۔ اس کے ذریعہ سے غذا گندی بھی اور زہریلی بد لے نہیں سو ہم بچ جائیں گے۔ رہتے پر بھی گھر میں رہتے وقت میں ہم سے ہوتے سو ہم جگہوں میں بھوک کے واسطے انتظاری کرتے سو بہت اچھا ہے۔ تو مہربانی کر کے بھوک لگنے کے بعد ہی غذا کو کھائیے۔

غذا میں لعاب دہن (تھوک) ملا نا چاہئے۔ کھاتے وقت میں غذا میں لعاب دہن یعنی تھوک ملا کر کھانا چاہئے۔ تھوک ملا ہو کھانا فقط ہی اچھی چیزوں جیسی خون میں ملتی ہے۔ تھوک نہ ملا ہو غذا خراب چیزوں جیسی خون میں ملتی ہے۔ تھوک میں زیادہ (این سائٹ) ہوتی ہے۔ غذا میں ہوتے سو ذروں کو الگ کر نیکی لئے بہت ہی مدد کرتی ہے۔ تھوک سے منہ میں ہضم ہوئی سو ایک غذا فقط ہی پیٹ میں داخل ہوتے وقت میں ہضم ہو سکتی ہے۔ تھوک سے ہضم نہ ہوئی سو ایک غذا پیٹ میں داخل ہوتے وقت میں وہ گندی چیزوں جیسی بھی خراب چیزوں جیسی بدلتی ہے۔ نہیں ہم تھوک کو ملا کر ہی کھاتے ہیں۔ کر کے تمام بھی کہیں گے۔ مگر تھوک ملا تے نہیں۔ کھاتے وقت میں غذا کو چبا کر نگلتے وقت میں ہر کوئی بھی ہونٹ کو جدا کر کے نگلتے ہیں۔ تو وہ لوگوں کو تھوک ملتی نہیں۔ نگلتے وقت میں ہونٹ کو بند کر کے نگل نا چاہئے۔ جب ہی تھوک ملے گی۔



چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

ہونٹ کو جدا کر کے نگلتے بھی اور بند کر کے نگلتے بھی یہ فرق ہے کہ کھانے کو ایک چند ول سمجھ لیجئے۔ تھوک ایک چند ول (فٹ بال) ہونٹ کو جدا کر کے کھاتے وقت میں ہوا چند ول کے منہ کے اندر داخل ہو کر کھانے کو بھی۔ تھوک کو بھی درمیان میں آڑ کر ہضمت کو رہتی ہے۔ منہ میں ہوتے ہضمت کو ہوا دشمن تو مہربانی کر کے اس کے بعد جب بھی جو بھی کھا مینگے۔ تو غذا کو منہ کے اندر داخل کر نیکی لئے فقط ہونٹ کو جدا کیجئے۔ غذا منہ میں داخل ہوتے ہی ہونٹ کو جدا نہیں کئے سو چبا کر نگلتے تک ہونٹ کو جدا نہیں کرے سو رہی ہے۔ امریکہ، انگلینڈ، اٹلی۔ جیسی دیسوں میں شکر کی بیماری بہت ہی کم ہوتی ہے۔ کیونکہ ان دیسوں میں ہوتے لوگوں کو ہونٹ کو بند کر کے کھانے کی عادت رہتی ہے۔ چند باہر کے ممالک کے لوگوں بھی ہمارے دیش کے گاؤں میں آ کر کھاتے وقت میں تماشا دیکھیں تو وہ لوگ ہونٹ کو جدا نہیں کر کے اچھی طرح چبا کر کھا مینگے۔ مگر انڈیا، سری لنکا، سنگاپور، وغیرہ جیسی دیشوں میں ہونٹ کو جدا کر کے کھانے کے ذریعہ سے اس دیش عقل مند اور چند دیش بیوقوف لوگ کر کے غلط سمجھ لیجئے۔ چند دیشوں میں دل کے امراض والے زیادہ دوا مائے کھاتے ہوتے آ رہے ہیں۔ ہونٹ کو بند کر کے کھانے والے تمام دیشوں میں بھی رہنے والے لوگ تمام بھی دل کے امراض کے شکار ہو کر چھاپا چھاپ کر تمام بھی روزانہ بہت سے ادویات کو کھاتے ہن۔ چند دیشوں میں دل ڈھنگ سے نہیں ہوتی۔ مگر بدن ڈھنگ سے رہتی ہے۔ تو ادویات کے تمام کمپنیاں سارے دیشوں میں بھی دیا پار بہت اچھی طرح سے چلتی ہے۔ تو مہربانی کر کے اس کے بعد یہ ایک منہ کے نوالے کو بھی ہونٹ کو دبا کر اچھی طرح چبا کر منہ بند کر کے نگل کر کھائیے۔ ہونٹ کو بند کر کے کھانے سے وقت زیادہ لگے گی کر کے شک ہونے لگے گی۔ مگر وقت زیادہ نہ لگے گی۔ کم ہی لگے گی۔ آپ ایک چپاتی کو منہ میں رکھ کر ہونٹ کو جدا کر کے 40 مرتبہ نگل جائیے۔ چپاتی جیسا ہی رہیگی۔ معجون جیسی نہیں رہیگی۔ مگر ہونٹ کو بند کر کے چار مرتبہ نگل نے سے۔ چپاتی معجون جیسی بدل جائیگی۔ نگلنے کی ضرورت ہی نہیں پڑیگی۔ حلوے جیسی پھیل کر اندر داخل ہوگی۔

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

ہونٹ کو جدا کر کے بہت دیر سے کھانے کے بجائے۔ ہونٹ کو بند کر کے تھوڑا وقت میں ہی کھالے سکتے ہیں۔ جب ہونٹ کو بند کر کے نگلے ہیں۔ تب تھوک کو بہت خوشی ہوگی۔ ہوا جیسی دشمن نہیں کر کے جلدی سے غذا میں ہوتے سو تمام کو بھی جدا کر کے اس کو اچھی طرح سے ہضم کرتی ہے۔ اس طریقے سے کھاتے وقت میں ایک چھوٹی سی تکلیف ہوگی۔ وہ یہ ہے۔ دونوں کپٹی ایک ہفتہ تک درد ہوگی۔ کیونکہ پچاس سالوں سے نہیں سوئی عادت ہے نہ اس لئے ایسا درد ہوگا۔ اس درد کو برداشت کر کے ایک ہفتہ تک صبر سے ریٹنگے۔ تو زندگی بھر آرام سے ریٹنگے۔ تو علاج میں دوسری بہت بہت ضروری بات یہ ہے۔ کھاتے وقت میں بڑے بونڈے چپاتی جیسی چٹ پٹی غذائیں کو جس وقت چاہیں جو کوئی بھی کھائینگے۔ ہونٹ کو بند کر کے چبا کر نگلے۔ تک ہونٹ کو جدا نہیں کرنا چاہئے۔ کھاتے وقت میں خیالات کو غذا میں رکھنا چاہئے۔ ہم کھاتے وقت میں کھاتے ہیں کر کے خیالات سے غذا میں خیال رکھ کر کھائینگے۔ تو وہ اچھی طرح سے ہضم ہوگی۔ کھاتے وقت میں خیالات کو جینا زندگی۔ اہل واعیال کی پریشانیاں ویسا پار اور بہت خیالاتوں رکھ کر کھاتے وقت میں اچھی طرح ہضم نہ ہوگی۔ ہم دماغ کو ہی کام دیتے ہیں نہ۔ ہضم پیٹ میں ہی ہوتی ہے نہ۔ وہ کیسے خراب ہوگی کر کے شک آئیگی۔ ہمارے عقل کو بھی اور بدن میں ہوتے تمام اعضاؤں کو بھی اور سر بیوں کو بھی ویکس نام کی رگوں کے ذریعے جوڑ ہوتی ہے۔ ہم کس کے متعلق ہو چھتے ہیں کی اس کی تعلق والی سر بیوں کو یہ ویکس کی رگ سکڑ کر رکھے گی۔ مثال کے طور پر ہم پیشاب کرنا چاہتے ہیں تو کیا کرتے ہیں۔ بدن میں کتنی بٹن (switch) کو دبائینگے۔ تو پیشاب آ جاتی ہے نہ تو دل خیال کر کے پیشاب کرنے بیٹھے تو پیشاب آ جاتی ہے نہ دل خیال کیا تو پیشاب کی تھیلی میں دروازے کو کھول سکتے ہیں۔ اسی طرح دل سے خیال کرے تو دروازے کو بند کر سکتے ہیں۔ اس کے ذریعہ ہمیں یہ معلوم کر نیکی راز کی بات یہ ہے۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

دل سے خیال کرے تو ہمارے بدن کی اعضاؤں کو چلا سکتے ہیں۔ بیماریاں پہلے دل میں ہی پیدا ہوتی ہے۔ بعد میں دل ہی اعضاؤں کو بیماریاں لاتی ہے۔ اسی طرح ہم تندرستی سے رہتے ہیں۔ کر کے خیال فقط ہی اعضاؤں کو بیماریاں ٹھیک ہوگی۔ مثال کے طور پر ہم سوتے وقت میں خواب دیکھتے ہیں۔ خواب میں ایک سانپ بھگائے جیسا دیکھتے ہیں۔ خواب میں میزی سے بھاگتے ہیں۔ اچانک خواب سے بیدار ہو کر اٹھ کر بیٹھ کر دیکھتے وقت میں ہمارا دل زور سے دھڑکتی رہتی ہے۔ دل میں ہدراہٹ ہوگی۔ بدن تمام بھی پسینہ آئی ہے۔ سینہ دھڑکتا ہے۔ کیونکہ خواب میں دوڑے جیسا دل سوچتے وقت میں بدن میں دوڑنے کیلئے طاقت کھودیتی ہے۔ اس کے لئے کی سر بیاں کھڑے ہو جاتے ہیں۔ اس دو مثالوں کے ذریعہ ہم یہ سمجھ لینا چاہئے۔ دل کس کے متعلق سوچتی ہے۔ کی بدن میں ہوتے سواس کی تعلق والی سر بیاں سکڑ نیگی۔ تو غذا کو کھاتے وقت میں ہمارے خیالات نیت میں کھانا ہوں کر کے سوچتے تو ہی ہضم کی تعلق والی تمام سر بیوں کو بھی اچھی طرح سے سکڑ نیگی۔ اس طرح ہوتے وقت میں اہل واعیل، بیوپار، جیسی بارے میں سوچنے والوں کو ہضم کی سر بیاں نہ سکڑنے پر ہم کو بیماریاں پیدا ہوتی ہے۔ تو مہربانی کر کے اس کے بعد کھانے کے وقت میں خیالات کو غذا میں رکھیے۔ ایک عبادت گزار صوفی آدمی کے پاس چند لوگ ایک بات پوچھتے۔ جناب ہمیں ایک بات معلوم کرنی ہے وہ یہ ہے۔ کہ دنیا میں بیماریاں آئیکا اسباب کیا ہیں کر کے۔ اس کے وہ جواب میں کہے۔ کہ کھاتے وقت میں کوئی بھی کھاتے نہیں کر کے۔ پھر سے سوال کرے دنیا میں ہوتے سو تمام بیماریاں کو کس طرح ٹھیک کرے۔ پھر وہ جواب میں بولے۔ کہ کھاتے وقت میں کھائینگے۔ تو تمام بیماریاں بھی ٹھیک ہوگی۔ کر کے اس بات کو یہی ہے مطلب رہتی ہے۔ کھاتے وقت میں کھانا ہے تو کیا ہے؟ کھاتے وقت میں خیالات کو غذا میں رکھنا چاہئے۔ اس طرح کر نیوالوں کو کوئی ایک بیماری بھی نہیں آئیگی۔ تو کھاتے وقت میں غذا کو عزت کر کے اس غذا کو کھانا والا ہی تندرستی سے رہیگا۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

غذا کو قدرتی کر کے کھانے کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ ہمارے فیملی طبیب کو عزت کرینگے۔ تو بیماریاں تھوڑا بڑھ گئی۔ یعنی کہ بیماریوں میں تھوڑا اضافہ ہوگا۔ تو علاج کرنے والے طبیب کو عزت کرینا چھوڑ کر کھاتے ہوئے تہذیب سے کھائے۔ غذا کھاتے وقت میں مہربانی کر کے خیالات کو نہ کرتے ہوئے کھائے ویسے کھاتے وقت میں غذا کو ہاتھ میں لیکر یہ غذا پیٹ میں جا کر ہضم ہو کر خون جیسی بدل کر بدن ہوتے تمام اعضاؤں کو بھی غذا جیسی اور تمام بیماریوں کو بھی ادویات جیسی تبدیل ہوگی کر کے اس طرح خیال کر کے کھانے سے ہی ہم تندرستی کے ساتھ زندگی گزار سکتے ہیں۔

بھوک نہیں سوچے بھی مت کھائیے کھاتے وقت میں غذا کے علاوہ کچھ بھی نہ سوچیں تو کھاتے وقت میں مہربانی کر کے خیالات کو غذا میں رکھ کر دوسرے بھی نہ سوچیں ہوئے کھانے کے ذریعہ سے فقط تندرستی سے رہینگے۔ غذا کو دانتوں کے ذریعہ اچھی طرح سے معجون جیسی پیکر کھانا چاہئے۔

ہم کھاتے وقت غذا کو دانتوں کے ذریعہ سے اچھی طرح پیکر چا کر کھانا چاہئے۔ غذا کو دانتوں کی مدد سے اچھی طرح پیکر چا کر کھانے والے اور ایسے ہی موٹی موٹی جلد از جلد بغیر چبائے ہوئے نہ کھانے والوں کو ان لوگوں کی پیٹ ان سے ایک سوال پوچھیں گی۔ پیٹ یہ پوچھیں گی۔ اچھی طرح چا کر سوف کر نیک لئے کیا میرے پاس دانت ہے کیا؟ یا پھر کسی جیسا بلڈ ہے کیا؟ میرے پاس پیٹ میں گرائنڈر جیسی پتھر ہے کیا۔ کر کے پیٹ پوچھیں گی۔ پیٹ میں دانت بھی نہیں۔ بلڈ بھی نہیں۔ پتھر بھی نہیں۔ پھر ہم کھاتے سو غذا پیٹ میں کس طرح ہضم ہوگی۔ تو پیٹ جو ہے۔ ایک ہانڈی جیسی ہے۔ پیٹ میں ہائیڈروکلورین



HYDRO CLORINE جیسی ایک تیزاب سکڑ گئی۔ یہ تیزاب ہی غذاؤں کو ہضم کرتی ہے۔ اس املہ کی طاقت یہ ہے کہ ہمارے پیٹ میں بھوک لگنے پر سکڑ گئی تیزاب کو لیکر ایک لوہے کے اوپر ڈالینگے تو لوہا پگھل جائیگا۔ ہمارے ہاتھوں میں ڈالینگے تو دونوں ہاتھوں میں سوراخ پڑ جائیگی۔ اس طرح لوہے کو ہی پگلنے والی ایک طاقت کی چیز ہی تیزاب ہر ایک بھوک لگنے پر ہماری غذا کی تھیلی میں پیدا ہوتی ہے۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

لوہے کو گلابی املہ غذا کی تھیلی کو کچھ بھی نہیں کر گئی۔ کر کے ایک شک پیدا ہوگی۔ غذا کی تھیلی کو بھی درمیان میں موبو کس جیسی ایک چیز رہتی ہے۔ یہ چیز ہی تیزاب کو بھی اور غذا کی تھیلی کو بھی قریب نہ ہونے کیلئے حفاظت کرتی ہے۔ بھوک لگنے کے بعد بہت دیر تک نہ کھائے تو پیٹ میں سکڑی ہوئی تیزاب ہی کھانیکے لئے کچھ بھی نہ ہونے پر پیٹ کو سوکھاتے ہوئے لوگوں کو چند دنوں کے بعد یہ تیزاب ملغم کو بار بار کھا کر ایک مقررہ دن میں غذا کی تھیلی کو چھوٹکی لوہے۔ پھگلنے والی تیزاب غذا کی تھیلی کو چھوتے ہی غذا کی تھیلی خراب ہو کر پھوڑے نکل آئینگے۔ جب بہت ہی بھیا تک پیٹ میں درد ہوگی یہی ہے السر۔

السر نہ ہونیکے لئے وقت پر برابر پھولے نہیں سو غذا کو کھانا چاہئے۔ کر کے دنیا کے طبیب کا کہنا ہے۔ مگر جو کوئی بھی وقت دیکھ کر ڈھنگ سے کھانیکے تو آپ کو السر ضرور آئیگی۔ مگر بھوک اچھی طرح لگنے پر کھانے سے بھی بہت سی فزقیں ہیں۔ مثلاً صبح دس بجے کو کوئی ایک غذا کھاتا ہے۔ وہ کوئی ایک کام کاج بھی نہیں کیا۔ دوپہر دو بجے ہوتے ہی وہ برابر وقت کو دیکھ کر بھوک ہی نہیں سو وہ وقت میں کھایا تو کیا ہوگا۔ پہلے ہی سے ہضم نہ ہوئی سو غذا پیٹ میں ہوتے وقت میں وہ بھی خراب ہوگی۔ اور نئی کھاتے ہیں غذا بھی خراب ہوگی۔ اسی طرح صبح کو 10 بجے ناشتہ کرتے ہیں۔ بہت محنت بھی کرتے دوپہر دو بجے کو اچھی طرح بھوک لگتی ہے۔ میں وقت کو دیکھ کر ہی کھاؤنگا کر کے دو گھنٹے اور زیادہ انتظار کرتے ہوئے رہا تو اس دو گھنٹوں میں تیزاب غذا کی تھیلی کو پھوڑے کر نیکے لئے ذریعہ ہو سکتی ہے۔ تو ہر وقت دیکھ کر کھانا ہی تندرستی ہے۔ دنیا کے علاج کر نیوالے وقت کو دیکھ کر ٹھیک برابر کھانا چاہئے کر کے کہیں گے۔ مہربانی کر کے وقت دیکھ کر کوئی بھی مت کھائیے۔ بھوک لگنے پر کھائیے اور کھاتے وقت دانتوں سے اچھی طرح پیکر چا کر کرنے کے بعد ہی نگنی چاہئے۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

ویسے ہم دانتوں کو کچھ کام ہی نہیں دیتے ہیں۔ موٹی موٹی نکل جاتے ہیں۔ ہم جملہ 40 مرتبہ ہاتھ سے اٹھا کر کھاتے ہیں۔ کر کے سمجھ لیجئے۔ پہلی 4 دفعہ کھائے ہوئے غذا دانتوں کام نہ دیتے ہوئے موٹی موٹی نوالے کو پیٹ میں جانے سے پیٹ میں 40 ہاتھوں کی ضرورت کی کھانے کو ہضم نہ ہو نیکے لئے رہنے والے تیزاب پہلے چار نوالے غذا کو ہی خالی ہو جاتی ہے۔ کیونکہ دانت جو کام کرنا تھا۔ وہ تیزاب کر رہا ہے۔ تو ہم پہلے کھانے والے چار نوالے غذا فقط ہی اچھی خون جیسی بدلتی ہے۔ اس کے بعد کھانے کا 36 نوالے منہ سے جا کر پیٹ میں تیزاب نہ ہو نیکے وجہ سے غلیظ چیزوں میں جیسے بھی پتجانہ جیسی بدلتی ہے۔ اوپر سے پیٹ بڑی ہو نیکے لئے اور موٹا پانی نیکے لئے بھی ایک ہی ایک کارن ہے وہ یہ ہے کہ دانتوں کو حرکت نہ دینے سے فقط ہی ہے۔

ویسے پیٹ میں تیزاب ہوتے وقت میں کھاتے سو غذا ہضم نہ ہوتی ہے۔ پیٹ کی اُبھار نہیں ہوتی۔ پیٹ میں تیزاب ختم ہونے کے بعد کھائے ہوئے غذا نہیں ہضم نہیں ہوتی۔ پیٹ اُبھار جیسی بدل جاتی ہے۔ بدن کے موٹا پانے کیلئے پہلی وجہ ہوتی ہے۔ تو دانتوں کو مہربانی کر کے کام میں (حرکت) میں لائیں۔ ایک غذا کو دانت جتنا وقت چبا کر اچھی طرح پیسکر آہستہ نکل کر پیٹ کے اندر بھیجے نکلے۔ تو پیٹ میں ہوتے تیزاب کروا کے باقی تیزاب بھی اس کے بعد کے آنے والے غذاؤں کیلئے تیار رہے گی۔ تو ہم کھائے ہیں سو۔ سالن، رسم چانچھ۔ سویاں بیڑے وغیرہ جیسی تمام غذا بھی ہضم نہ ہو نیکے لئے شروع ہی میں ہر ایک منہ کی غذا کو بھی اچھی طرح چبا کر پیسکر نگلنا چاہئے۔

ہم میں سے چند لوگ موٹا پا اور پیٹ بڑا کیلئے۔ چلنا پھرنا بہت ضروری ہے۔ 4 کلومیٹر چل آئیے بعد 4 انڈے کے پُرس کھائے تو کس طرح بدن باریک و نازک ہوگی۔ چند لوگ نئی نئی ٹیکنالوجی کے ذریعہ وائی براٹر VIBRATOR میں کھڑے ہو کر الیکٹرکس طریقے کے ذریعہ سے بدن کے موٹا پا اور وزن کو کم کروا نیکے لئے کوشش کرتے ہیں۔ بھوک نہیں سو کیوں جو ملتا ہے۔ کھا لیتے ہو بعد میں کیوں وائبرٹ میں نا چننا ہے۔ بھوک لگنے کے بعد کھانے سے پیٹ کا اُبھار نہیں رہیگی۔ بدن کا موٹا پا بھی نہیں رہیگی۔ تو پھر کیوں ہم کو یہ بہادری کی کھیل تو ہماری علاج میں بدن کا موٹا پا کم کر نیکے لئے آسان راستہ دانت کو کام میں لانا ہی بہتر راستہ ہے۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

آپ کی بدن کو آج وزن کی جانکاری کر کے رکھ لیں۔ ہم جیسے بتائے ہیں اس طرح غذاؤں کو کھائیے۔ ضرور ایک مہینے میں آپ کی بدن بہت کلو گرام گھٹے گی۔ آپ کو چلنے پھرنے کی ضرورت ہی نہیں۔ وائی براٹر مشین استعمال کر نیکے بھی ضرورت نہیں۔ پہلے ہی سے ایک وقت میں پانچ چپاتی کھانے والے ہم اب سات چپاتی کھا کر بھی اپنی بدن کی وزن کو کم کر سکتے ہیں۔ زیادہ کھانے سے بدن موٹی ہو جاتی ہے کر کے یہ ایک غلط بات ہے۔ اسی طرح کم کھانے پر بدن باریک ہوتی ہے۔ یہ بھی ایک غلط بات ہے۔ دانتوں کو زیادہ محنت میں ڈالنے ہوئے غذا زیادہ کھائے ہوئے بدن برابر رکھ سکتے ہیں۔

ہماری عالٰی میں آپ کی بدن کو پسند ہوئی سو تمام غذاؤں کو بھی دانتوں کو اچھی طرح کام دیکر معجون جیسی پیکر کھانے سے تمام غذاؤں کو بھی اچھی طرح سے کھا کر بدن کے موٹے پن کو دور کر سکتے ہیں۔

ہماری علاج میں پہلے پیٹ کا بڑا ہونا OBISITY کم ہوگی۔ بدن کا موٹا پاکم ہوگا۔ بعد میں ہی بیماریاں دور ہوگی۔ تو ہماری علاج کو استعمال میں لانے کے وقت میں بدن کم ہو تو مہربانی کر کے ڈریے مت۔ آپ کی بدن جتنی کم ہوگی۔ اتنی آپ کی بدن کی غلاضتوں جاتی رہی گی کر کے سمجھ لیجئے۔ ہماری علاج کرتے وقت میں جس کی بدن کی موٹا پاکم نہیں ہوگی تو سمجھ لیجئے۔ آپ غلاضت نہیں سو انسان ہے کر کے معنی۔ آپ کی بدن تھوڑی کمی ہوگی۔ بعد میں ایک مقررہ دن سے چند مہینے ایک ہی وزن رہیگی۔

جب سمجھ جائیے۔ وہی ہے آپ کی صحیح تندرستی بدن کی وزن بعد میں پھر سے آپ کی وزن تھوڑی تھوڑی بڑھتی چلے جائیگی۔ یہ وزن تندرستی۔ ہڈیاں، رگیں۔ تیار ہوئی تندرستی جسم اس طرح بڑھتی ہوئی۔ بدن کی وزن اب نہیں کم ہوگی۔ تو مہربانی کر کے ایک ہاتھ میں غذا کو اٹھا کر منہ میں رکھو تو کم از کم دس یا پندرہ مرتبہ اچھی طرح سے چبا کر معجون جیسی کر کے تھوک ملا کر نکالنے کے ذریعہ سے پیٹ کو مدد کیجئے۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

دانتوں سے نکلنے کے ذریعہ پیٹ کے کام کو کم کر دینگے تو پیٹ تندرستی سے رہیگی۔ اور خوشی سے رہیگی۔ پیٹ خوش رہے تو بیماری دور ہوگی۔ ہم تندرستی سے رہینگے۔

پیٹ میں ہونے والے ہضم کو پانی دشمن ہے۔

کھانے سے پہلے آدھا گھنٹہ پانی نہیں پینا چاہئے۔ کھاتے وقت کے درمیان میں نہیں پینا چاہئے۔ اور کھانے کے بعد پانی نہیں پینا چاہئے۔ کھانے کے بعد کم سے کم آدھا گھنٹہ تک پانی نہیں پینا چاہئے۔



چند لوگ کھانا کو شروع کرنے سے پہلے ایک گلاس پانی کے پینے کے بعد کھانا شروع کرتے ہیں۔ ان لوگوں کو ہضم ٹھیک سے نہیں ہوگی۔ کیونکہ پیٹ میں باؤر وکلوریک تیزاب سکڑ سکے۔ یہ تیزاب ہی غذا کو ہضم کرتی ہے۔ تو پہلے سے پڑھ چکے ہیں۔ پیٹ میں غذا ہضم کرنے کے لئے جو تیزاب ہیں اس کو پانی پینے سے وہ نکل جاتی ہے۔ پیٹ نے پیٹ ہوتے تیزاب کو بھیجے کے بعد ہم کتنا ہی اچھی غذا کو اچھی طرح کھائے تو وہ بھی ہضم نہیں ہوگی۔ تو پانی پیتے ہی کوئی آپ کو کھانے کے لئے بلوائے تو میں اب نہیں آؤں گا کہہ دیجئے۔ ابھی پانی پیکر تیزاب کو بھیجایا ہوں تو ایک یا آدھا گھنٹہ گزرنے کے بعد آتا ہوں۔ کھانے کے لئے تو کہہ دیجئے۔ ہر ایک مرتبہ کھانے کے لئے بیٹھتے وقت میں آدھا گھنٹہ پہلے پانی پیتے ہیں۔ تو سوچنا چاہئے کہ کھاتے وقت آدھا گھنٹہ پہلے پانی نہیں پئے تو ہم کھاتے سو کھانا بہترین ہضم ہوگی۔

کھاتے وقت کے درمیان میں پانی نہیں پینا چاہئے۔ اگر پیٹنگے تو ہضم خراب ہو جائیگی۔ کھاتے وقت میں اچھی طرح سے غذا کو دانتوں کے ذریعہ چبا کر مجھون جیسی کر کے (تھوک) لعاب دین ملا کر کھانے والوں کو درمیان میں پانی نہیں پینا کر کے ضرور خیال آئیگی۔ ہر ایک دفعہ کھاتے وقت میں آدھا گھنٹہ پہلے پانی پی چکے ہیں کیا۔ یہ خیال کرتے ہوئے کھائیں۔ یعنی کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے پانی پینے کے بعد کھانے سے غذا بہت اچھی طرح ہضم ہوگی۔ کھاتے ہوئے درمیان پانی پینا چاہئے۔ اگر پیٹنگے تو ہاضمہ میں خرابی پیدا ہوگی۔ غذا کو اچھی طرح دانتوں سے چبا کر اچھی طرح پیکر لعاب ملا کر کھائے اور درمیان میں پانی نہ پیئے۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

کھانے کے فوراً بعد پانی پینا نہیں چاہئے۔ ہم میں چند لوگ کھاتے ہی فوراً ایک لوٹا ایک گلاس پانی پیتے ہیں۔ تو کھانے کے بعد آدھا گھنٹہ صبر کر کے پانی پینا بہتر ہے۔

کھانے سے پہلے آدھا گھنٹہ اور کھانے کیلئے آدھا گھنٹہ اور کھانے کے بعد آدھا گھنٹہ تو جملہ بڈ گھنٹہ پانی نہیں پینا چاہئے۔ دیکھنٹوں تک پانی پینے نہیں تو کس طرح دینا ایسے وقت میں ٹھکا، ہنگی۔ پیاس لگے یا گلے سکھ جانا، حلق سکھ جانا۔ کھار کس لے اس طرح کی شکایتیں ہوگی۔ تو ایسے حالات میں کس طرح پانی نہیں پینا کر کے ایسے سوالات اٹھے گے۔ تو غذا میں کھار زیادہ ہو تو کیوں پانی پینا۔ ہماری زبان غذا میں کھار زیادہ ہے کر کے ہم سے پوچھتی ہے۔ ہماری زبان پانی بھیجئے۔ کر کے ہم سے پوچھتی ہے کیا؟ غذا کھار رہی تو کھار کو کم کر نیلے لئے کیا کرنا چاہئے کر کے۔ سوچنا چاہئے۔ مگر پانی پینا نہیں چاہئے۔ تو غذا کھار ہو تو ضرورت ہونے پر ناریل کاتیل، تل کاتیل ملا کر کھار کو کم کر لینا چاہئے۔ مگر پانی نہیں پینا چاہئے۔ ویسہ ہاضمہ ہوتے وقت میں تیل بھی ملا کر پیٹ میں گئے تو ڈھنگ سے ہضم ہوگی۔ مگر پانی گئے تو ہضم خراب ہوگی۔ تو غذا کھار ہو تو کھار کو کم کروانے کیلئے دوسرا راستہ اختیار کیجئے۔ پانی پینا چھوڑ دے۔ کھاتے وقت میں خیالات کو غذا کی طرف رکھ کر کھانے والے کو بچگی اور پریشانیاں نہیں ہوگی۔ ہمارے دماغ کو یعنی کہ دل کو اور بدن کے اعضاؤں کو بھی ویکس جیسی رنگیں جڑی ہوئی ہے۔

کھاتے وقت میں غذا کے متعلق خیالات کو دل میں رکھ کر کھائینگے۔ تو اس رگوں کی ہضم کی تعلق والی تمام سر بیوں کو بھی ڈھنگ سے کام میں لگا کر رہیگی۔ اچانک ہماری دل جینا زندگی یو پار یا دوسرے لوگوں کے بارے میں سوچتے وقت میں ہضم ہوئی سو سر بیوں سکڑتی ہے کیا؟ یا یہ سوچتے ہیں سو واقعات کی تعلق والی سر بیوں سکڑتی ہے۔ کیا کر کے پریشان ہوتے سو وقت میں ہوتی ہے بچگی

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

بچگی اور پریشانیاں ہوتے وقت میں ہم معمولی سے یہ بولتے ہیں کہ کوئی ہمیں یاد کرتے ہیں کر کے۔ ضرور سے کون بھی آپکو یاد نہیں کئے ہیں آپ کسی اور کو یاد کئے تو فقط ہی بچگی آئیگی۔ تو کھاتے وقت میں ہماری خیالات غذا میں ہوتے وقت میں کسی کو بھی بچگی اور پریشانی نہیں ہوگی۔

حلق کو پیاس لگی تو زبان سکرگی تو کیا کرنا چاہئے؟ اس دیکھنٹوں میں ایک وقت پیاس یا گلے کی سوکھ جانا یا بچگی کی پریشانیاں ہوتی۔ پانی پی سکتے ہیں۔ مگر اس کی ایک مقدار چاہئے۔ ہم پیتے سو پانی کی مقدار پیٹ میں جا کر نقصان نہ ہونے کم پینا چاہئے۔ حلق میں پیاس ہوگی تو کم مقدار میں پانی پینا جب سوکھ کر رہا تو اس کے لئے بھی ضرورت کی مقدار تک پانی پینا چاہئے۔ یعنی ہونٹ، منہ، جبب غذ کی نالی سے لیکر سینے کی نالی تک پانی جانے کی ضرورت تک پیئے سکتے ہیں۔ سینے کے نیچے حصے میں پیٹ رہتی ہے۔ پینے کی پانی کی مقدار پیٹ میں جا کر نہیں گرنا چاہئے۔ منہ میں ہوتے ہضم ہوا دشمن پیٹ میں ہونے ہضم کو پانی دشمن کر کے سمجھ لیجئے۔

تو کھانے سے پہلے ہی پیٹ کو نمی نہیں سوا ایک پاؤ گلاس پانی سے آہستہ سے منہ کو دھو سکتے ہیں۔ غذا کھاتے وقت میں درمیان میں پانی پینے کی حاجت پر بھی تو تھوڑا سا پی لینی چاہئے۔ کھانے کے بعد میں بہت سے لوگ ایک گلاس ایک تمباکو پانی پینے کی عادت عام ہے۔ مہربانی کر کے اس طرح مت پیجئے۔ کھانا کھاتے ہی ایک پاؤ گلاس سے تھوڑا زیادہ منہ بھینکے تک پی لیجئے۔ اس کے بعد آدھا گھنٹہ انتظار کیجئے۔ اس کے بعد آدھا گھنٹہ کے بعد آرام سے دو گلاس یا ایک تمباکو بھی پی سکتے ہیں۔ اس طرح پینے ہاضمہ کو کوئی ایک خرابی بھی نہیں ہوگی۔ تو کھانے سے پہلے آدھا گھنٹہ اور کھانے کے بعد آدھا گھنٹہ پانی پینا نہیں چاہئے۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

برہمن لوگ کھانے سے پہلے سیدھے ہاتھ میں یعنی دائیں ہاتھ شہادت کی انگلی اور انگوٹھے کی انگلیوں کو ایک جہا کر اور باقی کے تین انگلیوں کو سیدھا کر کے ہاتھ کے گڑھے میں پانی دال کر ہونٹ کے ذریعہ منہ رکھ کر چوسکر پیتے ہیں۔ سوا کا یہ ایک طریقہ ہے۔ اس کا نام جلابری شیشم اس طرح غذا کھاتے وقت میں پانی نہیں پینا پیٹ میں ہائیڈروگورڈ تیزاب سکرگی ہے کر کے ہمارے بزرگ لوگ ٹیکنیک سے جلوس نہیں نکلے اس کے بدلے میں اچھی عادتیں (آچارم) کر کے چند عادتیں اور طریقے ہم کو بتائے سیکھا کر چلے گئے ہیں۔ تو کھاتے وقت میں ایک ضرورت تو اس طرح سے تین دفعہ پانی کو سوچ کر پینے کے ذریعہ پیٹ میں ہوتے تیزاب کو بچا جاسکتا ہے۔ برہمن لوگ اور آچارم جیسی الفاظ کو استعمال کرتے ہیں یہ علاج بیندوں کی طریقے کی علاج کر کے مہربانی کر کے ایک چھاپا مت چھپائیے۔ یہ علاج کو کسی مہرب سے تعلق والی نہیں ہے۔ بیماریوں کو بھی مہرب کو بھی کوئی تعلق نہیں ہے۔ اچھی عادت و اخلاقیں کسی مہرب میں بھی ہوتے تو ہم اسے اپنالینا چاہئے۔ تو ہضم کے وقت میں پانی جتنی روکا وٹ ہوتی ہے کر کے اچھی طرح سمجھ کر اس کے بعد سے پانی کی مقدار کو کم کر کے ہاضمہ کو بڑھالیجئے۔ ہم معمول سے ایک علاج کر نیوالے کے پاس گئے تو ایک (گولی) ماترے لیکر کھانے کے بعد اب کھائے کر کے کہیں گے۔ کھاتے وقت میں خیالات کو کھانے میں رکھئے کر کہتے تو آپ کیا کر رہے ہیں۔ کھانا کھاتے ہی ماترہ کھانا چاہئے۔ اس طرح کھانے وقت میں غذا کی جگہ ماترہ کھانا کر کے سوچکر خیالات کو ماترے پر رکھ کر ہی کھاتے ہیں۔ کھانا کھاتے ہی بھاگ کے جا کر ماترے کو منہ میں ڈال کر ایک لوٹا پانی پیتے ہیں یہ دو ماترے کیا بیماریوں کو ٹھیک کرتے ہیں کیا نہیں ہے نہ مگر اس دوا ماترے کیا بیماریوں کو ٹھیک کرتے ہیں کیا نہیں ہے نہ مگر اس دوا ماترے کیلئے ہم پیتے سو پانی ہاضمہ کو خراب کر کے بیماریوں کو بڑھا دیتی ہے۔ تو ادویات کو جتنا ہو سکے کھانے سے بچیں۔ چند وقتوں میں ادویات ہم کو ضرورت پڑھتی ہے۔ جب کھانا چاہئے۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

ایسی شرط پر کھانے کے فوراً بعد ماترا امت کھائیے۔ آدھا گھنٹہ گزرنے کے بعد ماترا کھا کر پانی پیجئے۔ وہ پانی ہاضمہ کو خراب نہیں کرے گی۔ چند لوگ یہ کہتے ہیں کھانے کے فوراً بعد ہی ماترا کھاؤں گا۔ آدھا گھنٹہ انتظار کر کے نہیں کھاؤں گا۔ اس کے لئے کوئی دوسرا طریقہ بتائیں اس طرح کہیں سن لیجئے۔ کوئی مزید اداری سالن کھانے میں ماترا کو چور کر کے ملا کر کھانے سے پانی پینے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

کھاتے وقت میں ٹی وی دیکھنا نہیں چاہئے۔

ہم کھاتے وقت میں ٹی وی دیکھیں گے تو وہ غذا ٹھیک طرح سے ہضم نہیں ہوگی۔ ویسے آنکھوں ہی نہ ٹی وی کو دیکھتا ہے۔ پیٹ کو ہضم کرنا ہی تھا نا ہم آنکھوں سے ایک چیز کو دیکھتے وقت میں وہ نظارے سیدھے دل میں جا کر دل اس واقعہ کے بارے میں سوچنے لگ جائیگی۔ جب اس واقعہ کے تعلق کے سرریاں سکڑتی ہیں۔ ہاضمہ کی سرریاں سکڑتی نہیں ٹی وی میں ایک ڈرامے کو دیکھتے ہوں آنکھوں میں آنسوؤں کے ساتھ فکر سے کھانے والے شخص کو ہاضمہ کی سر بھی سکڑتی نہیں۔ آنکھوں کی سر بھی سکڑتے وقت میں ہاضمہ کی سر بھی سکڑ جائیگی نہیں ہمارے بدن میں ایک مقرر وقت پر مقرر کی سوئی سرریاں فقط ہی سکڑ جائیگی۔ تو مہربانی کر کے ٹی وی سیریل دیکھتے ہوئے مت کھائیے۔ ٹی وی دیکھانے والے ڈراما غصہ ٹینشن ڈرالت پلٹ کام کرنا دھوکا دینا دغا بازی کرنا جیسی انکار کی سرریاں سکڑتی ہے سوا ہاضمہ کی سرریاں سکڑتی نہیں۔

ٹی وی میں ایک فلم دیکھتے ہوئے کھاتے ہیں کہے وہ اس فلم کی ہیرو جیسا یا ہیروئن جیسی بدل جائیگے۔ جب اس جلم کی کس طرح کی ہوش جیسی سین دکھائی دی ہے۔ ہمارے بدن میں بھی اس جیسی تعلق والی سرریاں ہی سکڑ جائیگی تو سینما سیریل جیسی چیزوں کو مت دیکھیں۔ اوپر سے سینما سیریل فقط نہیں بلکہ ٹی وی کو دیکھتے ہوئے کھانا ہی نہیں چاہئے۔ کیونکہ ہمارے خیالات کو ٹی وی ہوتے سوئیں بکرو گی۔



ٹی وی کی قبریں دیکھتے ہوئے چند لوگ کھاتے رہینگے۔ چند وقتوں میں ہم پھٹ کر (آتش پھٹکر) پچاس لوگ مارے گئے۔ اس نیوس ٹی وی سے سنتے دیکھتے ہوئے بھیا تک منظر کو دیکھتے ہوئے کھائے تو وہ غذا ہضم نہیں ہوگی۔ تو کھاتے وقت میں T.V. PROJECTOR HOME THEATRE DVD PLAYER جیسی کوئی بھی نہیں دیکھ نہ چاہئے۔ ویسے دیکھتے وقت میں اس منظر کو دیکھنے سے شرم کی باتیں بہت بھیا تک دکھ بھری منظر میں ہمارے دل کو گھس پھس کر ہاضمہ کی طاقت کو خراب کر دیتی ہے۔ ہم کھاتے وقت میں کھانے کو فقط ہی سوچنا چاہئے۔ کر کے پہلے ہی پڑ چکے ہیں۔ تو ٹی وی جو ہے۔ ہمارے خیال کو برابر دکر نیکی ایک چیز ہے تو مہربانی کر کے کھاتے وقت میں ٹی وی دیکھتے ہوئے مت کھائیں۔

کھاتے وقت میں کتاب پڑھنا نہیں چاہئے۔

چند لوگ کتاب پڑھتے ہوئے کھائیگے۔ ان لوگوں کو ہاضمہ ٹھیک سے نہیں ہوگا کیونکہ ہم کتاب پڑھتے وقت میں ہماری آنکھ دماغ خیالات دل تمام بھی کتاب میں ہم پڑھتے ہیں سو قصہ ہی رہیگی۔ اس وقت ہماری دل ہاضمہ کی سرریوں کو سکڑنے کے لئے حکم دیگی۔ چند لوگ کتاب پڑھتے ہوئے کھاتے وقت میں اچانک غذا کو دیکھ کر کیا اٹلی نہیں دکھتی کر کے پوچھینگے۔ اس طرح ہم کتنا کھائے کس طرح کھائے۔ ہونٹ کو بند کر کے کھائے ہیں کیا کھاتے وقت میں پانی پیئے ہیں کیا کر کے کچھ بھی معلوم نہیں ہوگی۔ اس طرح کتاب پڑھتے ہوئے کھانے والے تمام کو بھی بہت قسم کے بیماریاں آئیگی۔ تو مہربانی کر کے کھاتے وقت میں کتاب نہ پڑھیں۔

کھاتے وقت میں بات نہیں کرنا چاہئے۔

کھاتے وقت میں کچھ لوگ بات کرتے ہوئے کھاتے ہیں۔ اس طرح کھاتے ہوئے بات کرنے سے وہ غذا ٹھیک طرح ہضم نہ ہوتی ہے۔ اور کوالٹی کی کمی شکر اور چکنا چکی چیزیں پیدا ہوتی ہے۔ کھاتے وقت میں بات کرے تو یہ غلطی ہے۔ بات کر نیکی لئے منہ کو کھولتے وقت میں منہ کے اندر ہوا گھس جاتی ہے۔



چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

غذا اور تھوک (لعاب دہن) دونوں بھی ایک جگہ جما ہو کر ہضم کر نیکے لئے کام کرتے وقت میں ہوا اندر بچنے سے ہاضمہ کی کام خراب ہو جاتی ہے۔ منہ میں چلتی ہاضمہ کو ہوا ڈھن ہے۔ تو کھاتے وقت میں ہونٹ کو بند کر کے نگلنا چاہئے کر کے پہلے ہی پرچہ چکے ہیں۔ کھاتے وقت میں ہم بات کر نیکے تو اس ڈھنگ کو ہم عمل میں لائیں گے۔ ویسہ ہم معمول کی طرح کھاتے وقت میں کو نئے قصہ کو بات کرتے ہیں۔ اہل واعیال کے زندگی میں ہوتے حالات کے قصہ بیو پار کے حالات کے قصہ، غصہ، فکر، پریشانی، ڈر، ٹنشن جیسی بے ضرورت قصے غرض جو بھی ہو باتیں کرتے ہیں۔

اس طرح کھاتے وقت میں ضرورت نہیں لایانی قصے کو سوچتے وقت میں ہمارے بدن میں چند وجوہات کے بنا پر ہضم کا کام رک جاتا ہے۔ فوراً اچھی باتوں کو بات کرتے ہوئے کھاسکتے ہیں کیا۔ کر کے مت پوچھ کیونکہ کھاتے وقت میں بات کر نیکے تو ہونٹ الگ ہوتے وقت میں ہوا اندر جاتی ہے۔ تو مہربانی کر کے کھاتے وقت میں بات مت کریں۔

ہمارے گھر میں کوئی مہمان آئے تو فوراً اُگلو چائے، کافی، یا کچھ کھانے کی چیزیں ٹھنڈی مشروف کھانے پینے کیلئے رکھ کر ان لوگوں سے بات چیت کرتے ہیں۔ مہمان ہمارے گھر میں ایک آدھا گھنٹہ رہے تو اس آدھے گھنٹے تک بھی منہ میں کچھ غذا کھاتے ہوئے ہم سے بات چیت کرتے رہتے سو ایک قانون ہے کیا؟ اس طرح ہمارے گھر کو دھن کر آئے ہوئے مہمان کو دوستوں کو ہم کچھ غذا میں دیکر کھانے رکھ کر کھاتے کھاتے ہم سے بات کرنے رکھ کر وہ تندرست رہنے پر ہم کو کیا خوشی ہو سکتی ہے۔ تو مہربانی کر کے کھاتے وقت میں بات چیت مت کریں کون کون کھاتے ہوئے بات چیت کرتے ہیں ان لوگوں کو بہت سی بیماریاں ہوگی نہیں تو بہت جلد آئیگی۔ آج کے دنوں میں کوئی دونوں کوئی ایک بات کو تھوڑی دیر بات کرنی ہے تو کوئی ایک درمیان میں کھانیکے لئے کوئی ایک میوے رکھے ہوئے ہوئے اور کھاتے ہوئے ہی باتیں کرتے ہیں۔ بیو پار کی لوگوں میں چند دوپہر کے کھانے کے لئے ہوٹل جا کر وہاں رکھ کر کھاتے ہوئے بہت سے لاکھوں کے روپیوں کے بیو پار کیلئے باتیں کرتے ہیں۔ بہت سے لاکھوں کے کاروبار کے بارے میں باتیں کرتے ہوئے وقت ہمارے خیالات غذا میں رہیگی۔

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

اس غذا کے بارے میں ہی خیال بدلے گی۔ تو مہربانی کر کے کھاتے وقت میں بات مت کریں بات کرتے وقت میں مت کھائیں۔ ایک وقت کھاتے وقت میں بہت ضروری بات کرنی ہو تو منہ میں ہیں سو غذا کو دانتوں سے اچھی طرح سے چبا کر مجھون جیسی کر کے نگلنے کے بعد دوسری مرتبہ کی نوالے کو منہ کے اندر داخل کر نیکے لئے درمیان میں بات کر سکتے ہیں۔ جتنا ہو سکے کھانے شروع کر کے ختم تک کچھ بات نہ کرتے ہوئے کھائیں تو بہت اچھی بات ہے۔

اچھا ویسہ اور لوگ بات کرتے سو تو بھی سن سکتے ہیں کیا؟ کر کے پوچھیں تو وہ بھی نہیں سن سکتے۔ کیونکہ ہم کھاتے وقت میں اور لوگ ہمارے پاس بات کرتے رہینگے۔ تو ہماری خیالات ان لوگوں کی باتوں پر رہیگی۔ سو غذا پر نہیں رہیگی۔ جب بھی ہضم نہیں ہوگی۔ کو نئے گھر کو جائیں تو بھی برابر کو نئے ہوٹل کو جائیں تو بھی برابر تھوڑا متاثر دیکھ لیجئے۔ تمام بھی کھاتے وقت میں ہی تمام قصوں کے بارے میں بھی باتیں کرتے ہیں۔ مہربانی کر کے کھاتے وقت میں بات مت کریں بات کرتے وقت کھائیں مت۔ ویسہ ہم باتیں نہ کرتے ہوئے غذا کھائیں تو ہی ہماری خیالات پوری طرح سے بھی غذا میں رہیگی۔ خیالات غذا میں رہے تو فقط ہی ہاضمہ کی تعلق والی تمام سربوں بھی سکر کے ہماری غذائیں اچھی چیزوں بدل کر خون ملانے ہوگا۔

کھاتے وقت میں سیل فون میں بات نہیں کرنا چاہئے۔

کھاتے وقت میں ہم میں چند سیل فون میں بات کرتے ہوئے کھاتے ہیں۔ یہ ہاضمہ کیلئے بہت ہی خراب کریگی۔ اور یہ خراب عادت بھی ہے کیونکہ ہم سیل فون میں کوئی بات کرتے ہوئے رہتے ہیں۔ ہماری خیالات تمام بھی اور دل تمام بھی اس باتوں کو فقط ہی سوچتے رہیگی۔ ایسے وقت میں ہمارے بدن میں ہاضمہ کی سرائیاں کو نئے بھی سکر گی نہیں۔ جب ہم کھاتے ہوئے کھانا۔ پینا نہ جیسی یا زہر جیسی بدلتی ہے۔ سو خون جیسے بھی اچھی چیزیں جب بھی بدلے گئے نہیں۔



کھاتے وقت میں سیل فون میں باتیں کرتے ہوئے کھانے والے تمام کو بھی بہت سی بیماریاں ضرور رہیگی۔ اس کیلئے کوئی ادویات کو استعمال کرینگے تو بھی ان لوگوں بیماریاں ٹھیک نہیں کئے جائینگے۔ تو مہربانی کر کے کھاتے وقت میں سیل فون میں بات مت کریں؟

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

ایک پانچ لکھ کیلئے سیلنٹ میں یا سوچ آف کر کے کھائیے۔ اس طرح کھاتے وقت میں سیل فون میں بات نہیں سوکھانے سے ہماری غذا اچھی طرح سے ہضم ہو کر بہت سے بیماریوں کو ٹھیک کر سکتی ہے۔

کھاتے وقت میں خیال بدلے جیسا کونسا ایک کام بھی نہیں کرنا۔ ہم کھاتے وقت میں ہماری خیالات۔ ہماری نیت، ہمارا دل غذا میں فطرتی دینا۔ اس کے علاوہ کون سے ایک بات کو بھی جائیں نہیں سو دیکھ لینا چاہئے۔ ٹی وی دیکھنا۔ کتابیں پڑھنا۔ سیل فون میں بات کرنا۔ دوسرے لوگ بات کرتے ہم اس یہ خیالات ڈالنا پورے بارے میں باتیں کرنا۔ تمام بھی ہمارے خیالات کو غذا سے دوسری طرف ذہن چلے جاتی ہے۔ تو یہ فطرت نہیں سو غذا سے بھی دل کوئی طرف نہ جانیکے لئے دیکھ لینا چاہئے۔ اس طرح خیالات بھٹکرے ہوئے کوئی باتوں کو بھی ہم کھاتے وقت میں کرنا نہیں چاہئے۔

کیا کھانا چاہئے۔ اور کیا نہیں کھانا چاہئے۔

تمام علاج کرنا لے طیب بھی کونسا اچھی غذا؟ کون کوئی خراب غذا؟ کر کے ایک لسٹ (پرچے) رکھے ہوئے ہونگے۔ اس بیماری کو نہیں کھانا چاہئے۔ اس بیماری کو وہ نہیں کھانا چاہئے۔ بہت سے طیب بھی بہت قسم سے کہیں گے۔ مگر ہماری علاج میں ایسا نہیں ہے۔ ہم معمولی کی طرح کھاتے ہوئے تمام غذائیں بھی کھا سکتے ہیں۔ زمین کے اندر پیدا ہوتے غذاؤں کو نہیں کھانا چاہئے۔ کر کے چند لوگ کہیں گے۔ بہت سے کھانے ہیں کر کے کہیں گے۔ کچھ لوگ کہیں گے زمین کے نیچے پیدا ہوتے غذا نہیں کھا سکتے تو زمین کے اوپر ہونے والے غذائیں بھی نہیں کھانا چاہئے۔ کر کے کہیں گے۔ جب کیا کر سکتے آپ؟

غذا میں جملہ وہی قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک زمین کے نیچے کے پیداوار اور دوسرے زمین کے اوپر کے غذا۔ اس طرح ہر ایک کی بنائی ہوئی باتوں کو مہربانی کر کے مت سنے۔ زمین کے نیچے گاجر، آلو، کی فصل ہوتی ہے۔ یہ کھائیں تو کیا ہوگا۔ زمین کے نیچے کے غذاؤں میں کوئی بھی کمی نہیں ہے۔ اسے آپ کو کھائے معلوم ہے کیا؟ یا معلوم نہیں ہے۔ یہ سوال ہے؟

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

آلو، کنڈا، جیسی غذاؤں کو مت کھائیے کر کے کہیں گے۔ اسے آرام فکر نہیں سوکھا سکتے ہیں۔ ہم کو کچھ بھی نہیں ہوگا۔ غلطی زمین کے اندر ہے یا کر کے کچھ بھی نہیں۔ ہم کو کھانے معلوم ہے کیا۔ یا نہیں ہے۔

ویرہم آلو کو کھاتے وقت میں وہ منہ میں اچھی طرح پیسے نہیں سوا بھی طرح سے ہضم نہ ہو کر آنت میں جا پھنسی ہے۔ بعد میں بہت اعضاؤں کو پار کر کے پچنا جیسی باہر آتی ہے۔ ہم کھائے ہوئے آلو جیسے آنت بھی آلو جیسی بھی پچنا نہ آئی تو آلو زمیندار ہے کیا۔ ہم زمیندار ہیں۔ زمین کے اندر پیدا ہونے والی چیزوں کو ہم ڈھنگ سے ہضم ہو نیکی لئے طریقہ نہ معلوم ہو سکتی۔ وجہ سے ان چیزوں کو غلط کہتے ہیں سو یہ ٹھیک بات نہیں ہے تو ہم اوپر بتلائیے چند طریقوں سے غذاؤں کو کھانے سے ضرور سے اچھی طرح ہضم ہوگی۔

تو اس کے بعد زمین کے نیچے پیدا ہونے والے غذاؤں کو بھی آرام سے کھا سکتے ہیں۔ چند لوگوں کے پچنانے میں۔ دالیں، رائی کا دانے جیسی چیزیں رہیں گی۔ اس سے یہ کیا معلوم ہوتا ہے۔ کہ ایک ساری دال بھی رائی بھی ہضم ہوئے نہیں سومنہ سے لیکر پچنانے تک سیدھے بائی پاس کے راستے سے آتی ہے تو یہ دال کی قصور ہے کیا؟ ہماری کمزوری ہے کیا؟ تو مہربانی کر کے غذاؤں کو غلط مت کہیں۔ شکر کی بنی چیزیں مت کھائیے۔ شکر کی بیماری آئیگی۔ کر کے کہتے ہیں۔ بیٹھی چیزوں کو کنارے الگ رکھ دیجئے۔ نمک ملا لیں تو بی پی زیادہ بڑھیں گی۔ کر کے کہتے ہیں۔ نمک کو کنارے سے الگ رکھ دیجئے۔ املی ہمالے تو گھٹے پیر کی درد ہوتی ہے۔ کہتے ہیں اس کے بعد سے املی مت کھائیے زمین کے نیچے پیدا ہونے والے چیزوں کو مت کھائیے کر کے کہتے ہیں۔ اس کو بھی کنارے الگ رکھ دیجئے۔ لیکن کھائیے تو چمچے کی بیماری آئیگی۔ کر کے کہتے ہیں۔ تو لیکن کو بھی الگ رکھ دیجئے۔ نمائے کھائے تو گردے میں پتھر آئیگی کر کے کہتے ہیں۔ اس لئے ہم میں چند نمائے کو بھی الگ کرتے ہیں۔ ویسے تیل سے بنی چیزیں اور ناریل کھائیں تو چکنے کا ڈال آ جاتا ہے۔ کر کے کہتے ہیں۔ تو ہم تیل سے بنی ہوئی چیزیں اور ناریل کھاتے نہیں۔ اچا کر کو مت کھائیں کر کے کہتے ہیں۔ اچا کر بھی نہیں کھاتے کھاری کسالی زیادہ ہوئی تو بدن میں بیماری پیدا ہوگی۔

چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے

ہیلرس باسکرس

تو ہم کھاری کسالی کو بھی نہیں جمالیتے۔ کسالی اور تو گر چیزوں کو پہلے ہی سے کوئی جمائیں لیتے۔ پکائے ہوئے غذا کو کھاتے وقت میں پھل نہیں جالینا کر کے کہتے ہیں۔ تو ہم پھلوں کو بھی نہیں چھوتے۔ اس طرح ہر ایک چیزوں کو بھی ایک ایک کارن تیار کر نہیں کھانا کر کے کہتے ہیں نہ ہم آخر کیا کھانا ہے؟ اس طرح علاج کر نیوالے کہتے ہیں ہر ایک چیز کو بھی آپ لوگ الگ کنارے رکھ دیں گے۔ تو آخر کار کچھ کھائیں سکیں گے۔ بھوکے رہے کر منہ ہی ہے تو مہربانی کر کے سمجھ لیجئے۔ حسب معمول ہم کھاتے ہوئے غذائیں کو متا م بھی آرام سے کھائیں۔ نہیں کھانا ہے سو غذا میں بہت ہی کم ہے۔ ہماری علاج میں شکر کے بیمار والے میٹھی چیزیں کھانے سے فقط شکر کی بیماری ٹھیک ہوگی۔ خون کے دوران کے بیمار والے جس کی زبان جھنکی نمک چاہتی ہے۔ اتنا نمک کھانے سے فقط ہی بی پی ٹھیک ہوگی۔ مگر شکر کے مریض سفید شکر کو نہیں کھانا چاہئے۔ کیونکہ سفید شکر جو ہے۔ ایک زہر ہے۔ گنے فیکٹری میں کام کر نیوالے کوئی بھی سفید شکر کو نہیں کھائیں گے۔ کیونکہ سفید شکر میں (چینی) سلفر، جیسی ایک خطرناک زہر ملتا ہے۔ تو سفید شکر جیسی زہر کو چھوڑ کے دیہاتی شکر، گڑ، تارکا گڑ، گول گڑ، معجون، زہیلا پھل، اور شیرے، جیسی میٹھی چیزوں کو آرام سے زیادہ لئے سکتے ہیں۔ اسی طرح بی پی رہنے والے تھوڑا سا نمک ملانے سے ہی پریشانی تو نمک کا ڈالا اور اندر نمک جیسی نمکین آرام سے کھا سکتے ہیں۔ ویسہ بی پی کو ٹھیک کر لیں گے۔

صفرا کی پریشانی والے آلو کھانا نہیں کر کے کہیں گے پریشانی آلو میں نہیں۔ آلو کو ڈھنگ سے ہاضمہ نہیں ہوئی تو وہ صفرا کی بیماری ڈال دیگی۔ تو ہم آلو کو کس طرح کھانا چاہئے۔ کر کے طریقے کو جان کر ڈھنگ سے کھائیں تو وہ صفرا کی شکایت کو دور کر دیگی تو صفرا کی شکایت والے آلو کھانے کے ذریعہ سے (ہماری علاج کے مطابق) ضرور سے صفرا کی بیماری کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔ لیکن کھائیں گے تو چڑے کی بیماری آجیگی کر کے کہیں گے؟

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

صحیح مانوں میں لیکن کھانے سے ہی چڑے کی بیماری ٹھیک ہوگی۔ لیکن میں چڑے کو ضرورت ہے سو نمک رہتی ہے۔ لیکن کو ٹھیک طرح چیزیں چڑے کیلئے ضروری طاقت کی چیزیں۔ کمی پیشی ہاضمہ کے ساتھ خون میں مل کر وہ چڑے میں جاتے وقت میں چڑے میں بیماری پیدا ہوتی ہے۔ تو لیکن کو اچھی طرح سے چبا کر کھانے کے ذریعہ لیکن کو کھاتے ہوئے چڑے کی بیماریوں کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔

اسی طرح کس بیماری کو کیا نہیں کھانا چاہئے کر کے کہتے ہیں۔ اس کو ٹھیک طرح سے کھانے کے ذریعہ سے وہ ہم کو دوا جیسی کام آتی ہے۔ کس چیز کو ہم ٹھیک سے ہاضمہ نہیں کئے ہیں۔ اس چیز میں ہوتے چند ضروری اعضاؤں کو جانے والی تو اس اعضاؤں چند بیماریاں پیدا ہوتے ہیں۔ مگر دنیا کے طبیب اس چیز کو کھائے مت کر کے کہتے ہیں۔ تینوں وقت میں بھی چٹ پٹی لڑیز غذائیں بھی۔ میٹھی سے بنی روٹیاں، ہوٹلوں کی غذائیں بھی کھا کر تندرستی رہنے والے لوگوں کو آپ نہیں دیکھے کیا؟ ایسی وقت تین وقتوں میں بھی وہی کا کھانا فقط کھا کر (سرطان) کینسر کی بیماری میں مبتلا ہوا ایک مریض کو آپ نہیں دیکھیں ہے کیا۔ قدرتی غذاؤں فقط کھا کر گردے فیل ہو سولوگوں کو آپ نہیں دیکھیں ہے کیا۔ ذرا سوچئے۔ کیا چیز کو کھاتے ہیں یہ ضروری نہیں کس طرح کھاتے ہیں کر کے یہ بہت بہت ضروری ہے۔ تو ہر ایک دیشوں میں بھی ہر ایک میں بھی، غذاؤں کی قسمیں الگ سے رہتے ہیں۔ تو یہ نہیں کھانا۔ وہ کھانا ہے کر کے ایک بات کو مقرر کر کے ایک مقرر گاؤں میں ایک مقرر دیش میں فقط چند دنوں لے لئے فقط چلے گی۔ مگر دنیا کے برابر دیکھتے وقت میں کیا کھائے تو بھی برابر طریقے سے کھانے کے ذریعہ سے ہم ہمارے تندرستی کو بچا سکتے ہیں۔ تو ہماری علاج کے طریقے میں آپ جو چاہے کھا سکتے ہیں۔

جینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کرنے والے کے لئے
ہیلرس باسکرس

مگر ٹھیک طرح سے ہضم نہ ہونے کے لیے اس راستے کو اگر اختیار کر لینگے۔ تو ہم تندرست کے ساتھ رہنے کیلئے مدد ملے گی۔

پانچ قسموں کی غذائیں۔

غذاؤں میں بہت سے قسمیں ہوتی ہیں۔ رہنے پر بھی آسانی سے جدا کر نیکی لئے ہم چند قسموں کو جدا کئے ہیں۔ پہلی قسم قدرتی سے مزہ رہیگی۔ پکائے نہ ہوئے غذائیں پھلیں۔ ناریل گاچر جیسوں کو پکائے نہ ہوئے اسی وقت مزہ رہتی ہے۔ سو غذائیں تمام بھی پہلی رقم کی غذائیں اس میں مزے سو فیصد رہے گی۔ تو سو مارک اور پرانا کی طاقت سو فیصد رہیگی۔ تو بھر بھی سو فیصد مارک دو طاقت کی چیزیں سو فیصد رہیگی۔ اور پھر بھی سو فیصد مارک ہوگی۔ تو جملہ پہلے رقم کی غذا کو 300 مارک ملے گی۔ کوئی غذا پکائے نہیں مگر اسی وقت میں مزے سے ہری چکی کھا سکتے ہیں کی یہ تمام بھی پہلے رقم میں آئیگی۔



دوسری قسم

پکائے نہیں سوزے نہیں سو غذائیں اس قسم میں جھے گی۔ مثلاً موڑ بنی انا جس تمام بھی اور مزے نہیں سوچھیں، ترکاریاں، سبزیاں یعنی یہ دوسری قسم کی غذاؤں میں پرانم کی طاقت سو فیصد رہیگی۔ تو سو فیصد مارک طاقت کی چیزیں سو فیصد رہیگی۔ تو سو مارک مگر مزہ نہ رہے گی تو اس کو صفر مارک تو اس قسم کی غذاؤں کو جملہ دوسو مارک تو یہ دوسری رقم کی غذائیں کر کے ہم الگ کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر موڑ بنی ہوئی انا جیں



تیسری قسم

پکائے ہوئے ترکاریاں سبزیاں انا جیں تمام بھی یہ تیسری رقم کی غذائیں ہوگی۔ ایک غذا کو پکائے تو



تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

(اُبالنے سے) اس غذا کے اندر رہنے کی مزین پچاس فیصد کم ہوتی ہے تو مزہ کو پچاس مارک اور سے طاقت کی چیزیں آدمی کی ہو جاتی ہے تو پھر سے پچاس مارک تو جملہ اس طرح کی غذاؤں کو 150 مارک دے سکتے ہیں۔ مثلاً اٹلی چیلے گیدہ چپاتی کھانا پوری کچوری جیسے ہم روزانہ استعمال کرنے تمام بھ پکائے ہوئے غذائیں ہیں۔

چارویں قسم

چٹ پٹی غذائیں یہ چارویں قسم میں آئیگی۔ چٹ پٹی غذائیں طاقت کی چیزیں سو فیصد رہیگی۔ تو سو فیصد ہوگی مگر پرانم کی طاقت نہ رہے گی تو صفر مارک میں مزے نہیں رہے گی۔ تو صفر مارک جملہ تو چٹ پٹی غذاؤں کو سو مارک تو چٹ پٹی غذاؤں کو نہ کھائے تو بہتر ہے یا کم کھا سکتے ہیں۔ تو مگر چند ملکوں میں دور جنگلوں کی طرف گرمی کی تیزی ملکوں میں زمین میں پیدا ہونے والی چیزیں نہ ملنے پر چٹ پٹی غذائیں کھانے کے لئے حالات کے وجہ کھانے کا موقع مل جاتا ہے۔ اس طرح کی غذائیں کھانے سے بدن کو کوئی خرابی پیدا نہیں ہوتی۔ مگر ایک عبادت گزار کا سوچنا یہ ہے کہ ایک جان کو مارنا ٹھیک نہیں کر کے اس طرح دل میں خیال کرتے ہوئے چٹ پٹی غذا کھانے والا یہ سوچتا ہے کہ اس طرح کی غذائیں کھانا غلطی نہیں کر کے دل میں خیال کرتے ہوئے کچھ بھر دوسری خیالات توں کو بھی دل میں نہ لاتے ہوئے غذائیں کو کھایگا تو اسے اچھی طرح سے غذا ہضم ہو جاتی ہے۔ 50/50 اس طرح کے خیالات لا کر کھانا ہے یا نہیں کھانا ہے۔ کھانے سے خرابی ہے یا اچھائی ہے؟ اس طرح خیال کرتے ہوئے اہل واعمال کے ساتھ کھاتے وقت میں وہ بیماری کو جنم دیتی ہے۔ یہ چٹ پٹی غذاؤں کو فقط نہیں کوئی بھی دوسری غذائیں کھانے سے بدن کو تندرستی کر کے کھلی بات معلوم ہو کے اچھی طرح بھر سہ کر کے کھانے سے وہ دوا جیسی کام کرتی ہے۔ وہ غذا ہم کو بیماریاں پیدا کر دیگی۔ کیا کر کے خیال کرتے ہوئے کھاتے وقت میں وہ بیماری پیدا کرتی ہے۔ تو چٹ پٹی غذاؤں کو کھانا روک کر رہنا ہی بہتر ہے۔ یہ چھوٹی قسم کی غذا ہے۔



پانچویں قسم نشیلی چیزیں

یہ غذا نہیں چند چیزیں ہم غذا جیسا کھاتے ہیں۔ مگر وہ غذا نہیں نشیلی چیزیں مثلاً چائے کافی بیڑی سکریت بیڑا انیم چیرس

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس



ایفون سپاری جیسی تمام چیزوں بھی غذا کی چیزیں ہی نہیں۔ نشلی چیزیں اور غذائیں بھی کس طرح فرق معلوم کرنا ہو تو کوئی ایک چیز کو بھی تین وقت بھی کھا کر ہم جان سے رہ سکتے ہیں یہ تمام غذا کی چیزیں کوئی چیز ہم تین وقت بھی وہ فقط کھا کر زندہ نہیں رہ سکتے۔ وہ نشلی چیزیں ناریل کا دودھ فقط پل کر ایک انسان زندہ رہ سکتا ہے۔ وہ غذا ہے سگریٹ فقط پیکر ایک آدمی زندہ رہ سکتا ہے کیا؟ تو چٹ پٹی جو ہے۔ ایک غذا ہے۔ شراب جیسی نشلی چیز کو پیتے ہوئے ایک آدمی زندہ رہ سکتے ہیں کیا۔ نہیں رہ سکتے تو وہ نشلی چیز ہے۔ غذا جو ہے۔ ہمارے بدن میں باہر سے طاقت کی چیزوں کو بدن کو لیکر جانے والی بیک چیز نشلی چیز جو ہے۔ بدن میں ہی جما ہو کر رہیگی۔ طاقت کی چیزوں کو اٹھا کر خرچ کرنے والی ایک چیز تو نشلی چیزوں کو استعمال کرتے وقت میں چند مقرر کے فقط بدن زیادہ ہمت سے رہے گی۔ کیونکہ ہمارے بدن میں جمائے ہوئے چند طاقت کی چیزیں کو یہ نشلی چیزیں اٹھا کر خرچ کر کے ہم کو طاقت کیسے روکھ دیتی ہے۔ مگر ہمارے بدن کو غذا کو ایک وقت بھی نہیں دیتی تو مہربانی کر کے نشلی چیزوں ہرگز نہیں کھانا چاہئے۔ ویسہ بھی بہت سے علاج کرنے والے کے پاس گیا بہت سالوں سے علاج کر لے کر ہوں مگر کوئی بیماری بھی ٹھیک نہیں ہوئی کر کے علاج کو بھی علاج کرنے والوں کو بھی ان کی شکایت کرتے ہیں مگر وہ لوگ استعمال کرتے نشلی چیزوں کے بارے میں وہ باہر نہیں بولتے تو چٹ پٹی غذائیں سے بھی چائے کا پتی کاری کا پتی کھانا پینا اس میں خرابی زیادہ ہے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

اوپر لکھے گئے غذاؤں کے بارے میں معلومات کر کے آپ کوئی قسم کی غذا کھاتے ہیں۔ کر کے معلوم کیجئے۔ ہو سکے تو پہلی قسم کی غذا کی طرف آپ کی سفر رہے۔ چند قدرتی علاج کر نیوالے تینوں وقتوں میں بھی قدرتی غذا کو کھائے کر کے کہتے ہیں۔ یہ ساروں سے بھی نہیں ہو سکے گا۔ آپ ایک مہنے لگا تار تینوں وقتوں میں بھی قدرتی غذائیں کھاتے رہینگے۔ تو ایک ماہ ختم ہو نیچے بعد اٹلی کو دیکھیں گے۔ تو منہ میں تھوک نکلے گی کیا کریں گے۔ تو ہماری علاج میں ایک چھوٹی سی ترکیب آپ کو بتاتے ہیں۔ صبح میں پکائے نہیں سو غذاؤں کو فقط اٹھا لیجئے۔ ہمارے بدن کو ضرورت ہے۔ سو پرانا کی طاقت بھی نمک بھی قدرتی طریقے سے صبح میں غذا کے ذریعے ہمارے بدن میں داخل ہوگی۔ دوپہر کی غذا پکائے ہوئے غذا جو آپ کو پسند ہے۔ اسے اچھی طرح سے زیادہ مقدار میں کھائیں۔ یہ ہمارے دل کے مزے کیلئے کھالے سکتے ہیں۔ رات کے وقتوں میں زیادہ نہیں کھانا چاہئے۔ چاول کی گچی گچیوں کی گچی جیسی گچی یا کوئی ترکاریوں کی چکنے (پوریل) کھالیا کر کے اس طریقے میں کھانے سے قدرتی طریقے سے کھائے جیسی رہیگی۔ جی بھری کھائے جیسا بھی رہیگا۔ گچی جیسی بیماری کو ٹھیک کر نیکی دوا کھائے جسے بھی رہیگی۔ ہم کو ہر قسم سے بھی طاقت کی چیزیں اندر داخل ہو کر ہم کبھی بھی تندرستی سے رہے سکتے ہیں۔ اور بہترین راستہ بھی رہیگی۔ صبح میں باشاہ جیسے کھانا چاہئے۔ دوپہر میں سپاہی جیسے کھانا چاہئے۔ اور رات میں بھکاری جیسے کھانا چاہئے کر کے ایک کہاوت سنے ہوئے ہوں گے۔ یہی ہے تندرستی کیلئے براہر کی راستہ مگر ہم بھکاری جیسا دو چیلے دو اٹلی جیسے جلدی جلدی کھا کر دفتر کو جا رہے ہیں۔ دوپہر میں سپاہی جیسے برابر مقدار سے کھاتے ہیں اور رات میں باشاہ جیسے تمام غذاؤں کو بھی زیادہ مقدار میں کھاتے ہیں۔ تو صبح کے وقت میں ہماری پیٹ ہضمیت کی طاقت زیادہ رہیگی۔ تو صبح کے وقت میں غذا کو مہربانی کر کے تسلی سے پیٹ بھر کر اطمینان سے پسند سے کھائیے۔ دوپہر کی غذا معمولی مقدار سے رہے۔ رات کو جتنا ہو سکے مقدار کو کم کر کے کھائیں۔ کیونکہ رات میں ہم کو محنت کم سورج بھی نہیں ہمارے بدن میں ہضمیت ہونا ہو تو سورج کی گرمی رہنا چاہئے۔ دوپہر میں ہم محنت کرتے ہیں۔ چلتے ہیں بھاگتے ہیں۔ کام کرتے ہیں۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

تو محنت کے ذریعہ بدن کو صفا ملتی ہے۔ اوپر سے سورج رہتے وقت میں ہمارے بدن کو گرمی کی طاقت ملتی ہے۔ مگر دن میں زیادہ کھائیں رات میں کم کھائیں۔

کتنا کھانا چاہئے۔

بہت لوگوں کو اس بات میں بہت بڑی شک بھی رہے گی۔ صبح میں کتنا کھانا چاہئے۔ دوپہر میں کتنا کھانا چاہئے۔ اور رات میں کتنا کھانا چاہئے۔ اس طرح کی پریشانیاں ہوتے وقت میں ہم ایک علاج کرنے والے کے پاس جاتے ہیں۔ ویسے ایک ڈیٹلنی کے پاس جائیں تو ہوہم کو عقل نصیحت کہیں گے۔ صبح کو چار چپاتی بھی اور ایک کپ دہی کھائیے۔ رات کو پانچ اٹلی کھائے دوپہر کو 750 کھانا بھی اور 350 گرام سالن بھی کھائیں کر کے علاج کر نیوالے لکھ کر دیئے۔ کھاتے وقت میں ٹی گرام یا ٹی لیٹر دیکھ کر کیا کھائیں گے۔ تو ذرا سوچئے کھاتے وقت میں ہمارے پاس میں ترازو رکھ کر کیا کھائیں گے۔ ایک کبچے اس کے بعد دوپہر کو کھاتے وقت میں پاس میں ترازو رکھ لیجئے اور 750 ٹی گرام کھانے کو ناپ کے رکابی میں ڈالیں۔ یہ ٹھیک ہوگی کیا؟

علاج کر نیوالے چار چپاتی صبح میں کھائیے کر کے لکھ کر دیتے ہیں نہ۔ آپ گھر میں تمام کام کاج بھی کر نیوالے عورت ہیں کیا؟ یا تمام کام کے لئے بھی نوکرائی رکھ کر۔ ٹی وی دیکھتے ہوئے کچھ بھی کام کاج نہیں کئے۔ عورت ہے کیا؟ کر کے پوچھئے کیا؟ ڈیٹ لکھ کر دینے سے پہلے آپ کو لی مزدوری کر نیوالے آدمی کیا؟ یا کمپیوٹر کے انجینئر کیا کر کے پوچھیں ہیں کیا۔ ہر ایک آدمی کو بھی کام کاج کی مقدار۔ بدن کی وزن۔ دل میں ہمت۔ اور قدرتی کی مقدار۔ دلش۔ عمر۔ جگہ۔ بستی۔ جیسوں کی حالات کی وجہ سے غذاؤں کی مقدار بدلیگی۔ ایک روز گارے مٹی کے کام کرنے کیلئے جا کر دن بھر پتھر اٹھانے والا ایک آدمی کتنا کھانا چاہئے۔ کر کے سوچئے کر کے سوچیں۔ وہی آدمی دوسرے دن اس کے دوست کے اکاؤنٹ میں سفر کرتے وقت میں وہ کتنا کھانا چاہئے کر کے پہلے لکھ کر دے سکتے ہیں کیا دنیا میں کتنا ہی برا

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

سائینڈسٹ رہے تو بھی کتنے ڈاکٹر رہے تو بھی اور کتنے بڑی صوفی آدمی رہے۔ تو بھی دوسری وقت میں کتنا کھانا چاہئے۔ کر کے خود کو خود لکھ کر نہیں دے سکتے۔ اس طرح ہم کیا کھانا چاہئے کر کے ہم کو ہی بول نہیں سکتے ایسی حالات میں علاج کر نیوالے بیمار والوں کو کیسے بول سکتے ہیں۔ مہربانی کر کے سمجھ لیجئے۔ ویسے آپ کتنا کھانا چاہئے کر کے مقدار کو دنیا میں دوسرے کوئی نہیں دے سکتے۔ کیوں کہ آپ کو ہی معلوم نہیں۔

علاج کر نیوالے صبح میں چار چپاتی کھائیے کر کے کہتے ہیں نہ آپ کے گھر کی چپاتی کتنی سائز کی ہوگی کر کے پوچھیں ہیں کیا؟ چند گھر کی چپاتی سخت پاپڑ کی جیسی رہیگی۔ دس کھائیں تو بھی پیٹ نہیں بھرے گی ایسے حالات پر کیسے چار چپاتی کھائے کر کے لکھ کر دے سکتے ہیں۔ ایک کپ دہی کھاؤ کر کے کہتے ہیں نہ آپ کے گھر میں کتنے بڑی سائز کی کپ ہوتی ہے کر کے ان کو معلوم ہے کیا؟ ذرا غور کیجئے۔ رات میں پانچ اٹلی کھائیے کر کے لکھ کر دیتے ہیں نہ آپ کی گھر کی اٹلی کی سائز کو وہ جانتے ہیں کیا۔ مہربانی کر کے دوسرے لکھ کر دیتے ہیں مقدار کے طریقے سے مہربانی کر کے مت کھائیے۔ یہ بیماری کو بڑھا بیگی۔ سو بیماری کو ٹھیک نہیں کریگی۔ خیر کتنا ہی کھانا چاہئے۔ کر کے مقدار کو کیسے معلوم کر لینا چاہئے۔ اسکے لئے آسان راستے کے طریقے ہیں۔ بھوک لگے تو فقط ہی کھانا چاہئے۔ کھاتے وقت میں خیالات کو غذا میں رکھ کر کھائے تو ایک مقرر وقت کے بعد نہیں کھانے ہوگا۔ پہلی دفعہ منہ میں رکھنے کے وقت میں پسند ہوئی سو وہی غذا جب ہم کو پسند نہیں ہوتی تو۔ بس کر کے معنی۔ حسب معمول آپ دس اٹلی کھانے والے آپ ہو تو خیالات کو اٹلی پر اٹلی کی مزے پر خیال کو رکھ کر کھا کر دیکھئے۔ چار اٹلی کھانے کے بعد پانچویں اٹلی کو دیکھے گئے تو آپ کو کھانے پسند نہیں ہوگی۔ کب پسند نہیں ہوتی آپ کی مقدار ختم ہوگی کر کے مطلب خیال کو غذا میں رکھ کر کھاتے وقت میں ہم کو مقدار معلوم ہوگی۔ خیالات کو سیل فون میں بھی یا بات چیت میں رکھ کر

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

کیونکہ یہ لوگ ایک دفعہ بھی زندگی میں پیروں کو مودوڑ کر نہیں بیٹھتے پہلے ضعیف لوگوں کو فقط ہی یہ پریشانی ہوتی تھی۔ مگر اب چھوٹے بچے بھی یورپ کی بیت الخلا کو استعمال کرنے سے ان لوگوں کو زمین میں بیٹھنے نہ ہوئے ترستے ہیں۔ ایک بات کو سمجھ لیجئے۔ آپ کو دونوں پیروں کو جما کر زمین میں بیٹھنے نہیں ہو تو اس جسم کس حالت پر خراب ہو کر رکھے ہیں کر کے سمجھ لیجئے۔ تو مہربانی کر کے یورپ کی بیت الخلا کو استعمال مت کیجئے۔ اس کے بدل میں بائیس بیت الخلا کو ہی استعمال کیجئے۔ اس طرح استعمال کرتے وقت میں کم از کم ایک دن میں دو یا تین مرتبہ تو بھی ہم یوگا سسٹم۔ ورزش کئے جیسا رہیگی۔ تو جتنا ہو سکے پیروں کو نیچے لٹکانی عادت کو چھوڑ دیجئے۔ پلنگ میں، سوفا میں، بیٹھتے وقت میں دونوں پیروں کو مودوڑ کے بیٹھے، کھانے کے وقت میں زمین میں دسترخوان بچھا کر بیٹھ کر ہی کھائیں تو کھانا اچھی طرح ہاضمہ ہوگی۔ چند گھروں میں اس کی ضرورت نہ پڑھنے پر ڈائننگ ٹیبل میں بیٹھ سکتے ہیں۔ مگر اس کرسی پر پیروں کو لٹکانے بغیر مودوڑ کے بیٹھ کر کھائیں۔ اب بہت سے لوگوں کو آتی ہے سوکڑے گے میں ہڈیوں کا گھس جاتا اور دردیں ہونا اس کے لئے ضروری وجہ یہ ہے کہ پاؤں کو نیچے لٹکا کر بیٹھنا ہی آج سے پاؤں کو مودوڑ کے بیٹھنے کی عادت ڈال دیں تو آپ کے زندگی میں ہاضمہ بھی اچھی ہوگی۔ گڑے اور پاؤں کے درد بھی نہیں آئینگے۔

نہانے کے 3-1/4 گھنٹہ کے بعد کھانا اور کھانے کے 2-1/2 گھنٹہ تک نہیں نہانے۔ ہم میں بہت سے لوگ نہاتے ہی کھانے کی عادت ڈال کر رکھتے ہیں۔ نہاتے ہی کھائیں تو کھانا ہضم نہیں ہوگی۔ نہانے کے بعد کم از کم 3-1/4 گھنٹوں کے بعد کھانا چاہئے۔ اسی طرح کھانے کے بعد 2-1/2 گھنٹے کے بعد ہی نہانہ چاہئے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
چینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

ہمارے بدن 24 گھنٹے بھی ہمارے بدن ہوتے تمام اعضاؤں بھی غلے بھی 98.4 بارن ہٹ گرمی کی احساس 37۔
centigrade رہیگی۔ ہم ایک ٹھنڈی ملک میں جا کر وہاں۔ 10 فی صد گرمی کی احساس ہو تو ہمارے بدن میں 37 ڈگری ہی رہیگی۔ اسی وقت میں گرمی کے ایک ملک کو جا کر وہاں 50 ڈگری یا 60 ڈگری گرمی رہتے وقت میں ہمارے بدن میں تھرما میٹر کھڑا کر جانکاری کر کے دیکھیں تو ہمارے بدن میں 37 ڈگری سنٹی گریٹ (98.4 ڈگری پارن ہٹ) دنیا میں ہوتے تمام دیشوں میں بھی تمام لوگوں کو بھی یہی گرمی ہوگی۔ بکرے، گائے، مرغی، جیسی تمام جانوروں کو اور ہر ایک جانوروں کو بھی۔ پرندوں کو بھی ایک ایک گرمی کی حالات رہیگی۔ تو ہی چند جانوریں ٹھنڈی ملکوں کے علاقوں میں کوئی ایک پریشانی نہ ہوتے ہوئے زندگی گزارتی ہے۔ تو انسان کی بدن کی گرمی کی حالات 37 ڈگری۔ ہم ٹھنڈی جگہ میں یا گرمی زیادہ ہوتے جگہوں میں رہے تو ہی ہمارے بدن میں گرمی ٹھیک کے لئے 37 ڈگری رکھنے کیلئے کوشش کرتے رہیگی۔ تو ہم نہاتے وقت میں وہ سادہ پانی یا گرم پانی جو بھی ہو تو وہ بدن کو فقط یا سر کو نہاتے تو بھی ندی میں یا ہمام خانے میں بھی اس طرح جو بھی سہی نہاتے تو ہمارے بدن کی گرمی کی حالات بدلتی رہتی ہے۔ گرمی کی حالات بدلتے ہی بدن کی گرمی کی اعضا فوراً کام کر کے ہمارے جسم میں پھر سے 37 ڈگری لائیکے لئے کام کرنا شروع کر دیگی۔ اس طرح بدن گرمی کی حالات کو ٹھیک کرتے رہنے کے وقت میں ہماری بدن کی ہاضمہ کی اعضاؤں کو طاقت نہیں ملے گی۔ تو نہاتے ہی کم سے کم ایک 45 منٹ میں ہمارے بدن میں TRIPLE WARMER کام کرنے ہمارے بدن کو ہاضمہ کی سریاں کام نہیں کرتی تو مہربانی کر کے نہا کر فوراً مت کھائیں۔ نہانے کے فوراً بعد ایک 45 منٹ انتظار کر نیکیے بعد کھائیں۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
چینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

آپ سے جانکاری کر سکتے ہیں۔ ویسہ بناتے ہی کھا کر دیکھئے وہ دن پیٹ سخت بھاری پن رہیگی آرام نہیں رہیگی۔ اسی طرح کھائیں تو ڈھائی گھنٹے کے بعد فقط ہی نہانا چاہئے۔ کیونکہ کھاتے ہوئے کھانا کم سے کم ہضم ہو کر خون جیسی بدلنے کیلئے ڈھائی گھنٹے میں ہی ہضم ہو جائیگی چند لوگوں کو پانچ 5 گھنٹے ہوں گے ویسہ معمولی سے ڈھائی گھنٹے ہوتے ہیں کر کے سمجھ لیجئے۔ آپ کھاتے ہی ڈھائی گھنٹے میں نہائے تو فوراً بدن میں ہوتے بدن کی گرمی کی اعضا بدن کی گرمی کو ٹھیک کرنا شروع کر دیگی جب ہمارے بدن میں ہوتے تمام طاقت بھی یہ بدن کی گرمی کی اعضا کو فقط ہی خرچ ہوگی سوا ہاضمہ کی سر بیوں کو نہیں ملے گی اس کو بھی آپ جانکاری کر کے دیکھ سکتے ہیں کھاتے ہی آپ ایک روز نہا کر دیکھئے وہ دن ہاضمہ نہیں ہوگی۔ پیٹ بھاری رہیگی۔ سر کا درد آئیگا۔ تو کھائے تو مہربانی کر کے ڈھائی گھنٹوں تک مت نہائے۔ تو کھائے تو ڈھائی گھنٹوں تک نہیں نہانا چاہئے۔ نہانے کے بعد فوراً مت کھائے کم از کم 3/4 گھنٹے انتظار کرنا چاہئے چند لوگ مجھے فون کر کے پوچھتے ہیں۔ میں صبح کو 8 بجے ہی بستر سے اٹھتا ہوں 9 بجے کو میں آفس میں رہنا ایسے حالات میں کس طرح نہانے کے بعد 3/4 گھنٹوں تک کس طرح انتظار کروں کر کے پوچھتے ہیں 8 بجے تک سستی کا ہیلہ سے سوئے ہوئے سوتھاری غلطی ہم کو ضرورت ہو تو صبح میں جلدی اٹھنا ہی بہتر ہے۔ 9 بجے کو دفتر جانا چاہئے کر کے آپ کی بدن کو معلوم ہے آپ کتنے بڑے آفس ہو تو بھی کتنے بڑے مالدار ہو تو بھی برابر وہ بدن کو معلوم نہیں بدن کو چند فائدے ہوتی ہے۔ تو مہربانی کر کے کونے ایک کارن کو بھی نہ بتائے ہوئے ان طریقوں کو ہم اختیار کرنے سے ہم کو کس طرح بدل دینا چاہئے کر کے آپ سوچیں۔



کھاتے وقت میں ڈکاریں آئیں تو کیا کرنا چاہئے۔ ڈکاروں میں بہت سے رقم کے ہوتے ہیں۔ 1 بھوک کی ڈکار 2 ہاضمہ کی ڈکار 3 بد ہضمی کی ڈکار۔ بھوک گھٹنے کے وقت میں بھی ہم کو ڈکاریں آئیگی کیونکہ پیٹ میں بھوک ہوتے وقت میں ہائڈروکلورک جیسی تیزاب سکڑ گی۔ اس تیزاب کو جو کچھ ہے کھا لینا چاہئے۔ نہیں تو تھوڑی وقت یہ تیزاب انتظار کر لیگی۔ تیزاب سکڑ کے کھائے ہوئے نہ رہے تو وہ تیزاب پانی جیسا بن جائیگی۔ جب تیزاب پانی جیسا ہونے کے بعد وہ ڈکار جیسی باہر آئیگی۔ تو یہ بھوک کی ڈکار ہوگی بھوک گھٹنے وقت میں کھانے سے پہلے ڈکاریں تو ہماری پیٹ ہم کو ہوشیار کر دیتی ہے۔ اور فوراً نہ کھائے تو کوئی ایک پھلوں کو کھا لیکر چند وقت کیلئے بھوک کو ڈھکیل کے رکھ سکتے ہیں۔ اس کے بعد ضرور سے ایک دو گھنٹے کیلئے ہم سے کھانے نہیں ہوگا کر کے ان حالات میں آدھا لیٹر تمباکو پانی پیکر اس تیزاب کو ہم ہی بجھا دینگے تو ہم کو اس جیسی بیماری آنیکے لئے راستہ نہیں۔ تو بھوک لگی تو ایک ڈکار آئیگی۔ اس ڈکار کو سمجھ لیکر فوراً کھانا چاہئے یا زیادہ پانی پیکر ہمارے پیٹ کو بچا لینا چاہئے۔ کھاتے وقت میں ڈکار آئیگی۔ اس ڈکار کی معنی ہم اچھی طرح کھانے کی وجہ سے ڈھنگ ہاضمہ ہوئی ہے کر کے معنی تو آتی آتی سوڈ کاروں کی کیا وجہ ہے تو پیٹ کے اوپر ایک دروازے ہوگی۔ یہ دروازہ غذا کے اندر داخل ہوتے ہی بند ہو جائیگی۔ کھانے کے بعد سر نیچے اور پیر اوڑھ کر کے کھڑے وقت میں غر امنہ کے ذریعہ سے باہر نہ آئے جیسا اندر ہی رہنے کیلئے یہ دروازہ ہی کارن ہے۔ یہ دروازہ غذا کو اندر فقط ہی داخل کر لیگی۔ پھر بھی باہر نہیں کر لیگی۔ چند آفت کے دنوں میں آتے وقت پر ہی وہ کھلیگی۔ اسی طرح پیٹ کے نیچے پیٹ میں سے چھوٹی آفت کو داخل ہونیکے لئے ایک دروازہ رہتی ہے۔ یہ دروازہ بھی غذا کو نیچے ہی بھیجے گی۔ اوپر بھیجے کیلئے اجازت نہیں دیگی۔ ہم میں چند لوگوں کو کھاتے وقت ہی ڈکار آئیگی۔ اس کی وجہ پیٹ کی نیچے کی دروازہ کھول کر ہم کھائے ہوئے کھانا اچھی طرح ہاضمہ ہوئے ہونیکے بعد وہ پیٹ سے چھوٹی آفت کو داخل ہوتے وقت میں پیٹ میں ایک خالی جگہ پیدا ہوگی۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

اس خالی جگہ کو بھرنے کے لئے پیٹ کو ہوا کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس ہوا کو منہ کے راستے سے جذب کرنے کے لئے پیٹ کی اوپر کی دروازے کھل کر ہوا کو اندر لے گی۔ یہ آواز ہی ڈکار ہے۔ ہم کھاتے وقت میں کھاتے کھاتے ڈکار آتی تو ہم اچھی طرح سے ڈھنگ سے طریقے سے کھاتے نہیں کر کے معنی۔ تو چند لوگوں کو ہم کتنا کھانا چاہئے کر کے باپ تول معلوم سے کھاتے رہینگے۔ ان لوگوں کو ایک چھوٹی سی بات کو بتلاتے ہیں۔ کھاتے وقت میں ڈکار آتی تو ہماری پیٹ کھانا بس کر کے کہتی ہے کر کے معنی تو کھاتے وقت میں ڈکار آئے تو ہم پہلے ہی D.V.D ڈی وی ڈی میں بتلائے ہیں۔ تو اس میں ایک چھوٹی سی پریشانی ہوتی ہے۔ چند لوگوں کم مقدار سے کھاتے ہی ڈکار آ جاتی ہے۔ تو وہ لوگ اس وقت میں بھی پھر سے نہیں کھاتے ہمارے علاج میں پہلے ڈکار آتی تو غذا کو رکا دینا چاہئے۔ بھوک لگے تو کھانا چاہئے کر کے کہتے ہیں۔ پہلے ڈکار آتی تو غذا تو کھانے کو رکا دینگے تو ضرور سے پھر بھی بھوک لگے تو کھانا چاہئے۔ مگر بہت لوگ ڈکار آتی تو فوراً رکا دیتے ہیں۔ پھر بھوک لگے تو نہیں کھاتے تو پہلے ڈکار آتی تو فوراً رکا دینا چاہئے۔ یاد کرتے وقت کھانے کی حالات کی نزاکت رہنے والے فقط ہی مہربانی کر کے عمل میں لائے۔ چند ایک لوگ کام کو جاتے وقت میں صبح آٹھ بجے کو دو ٹلی کھا کر فوراً ڈکار آ جاتی ہے۔ فوراً رکا کر کام کو چلے جاتے ہیں۔ مگر بارہ بجے اچھی طرح بھوک لگے گی۔ تو مگر ان لوگوں کو دو بجے کو ہی کھانے کے لئے وقت دے جاتے ہیں۔ ایسے وقت میں تکلیف ہوتی ہے۔ تو نیچے لکھے ہوئے دو طریقوں کو آپ کو جو پسند ہو اس طریقے کا پیچھا کیجئے۔ 1 پہلی ڈکار آتی تو کھانا رکا دینا چاہئے۔ 2 ڈکار بارے میں فکر نہ کرتے ہوئے ڈکار آئیں تو کھاتے ہوئے کو نہ رکائے ہوئے آپ کی دل کے پسند کے لائق خواہش مئے تک کھائیے تو پھر سے بھوک لگے تک صبر کر کے پھر سے دوسرے وقت کے لئے غذا کو کھانا چاہئے

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

چند لوگوں کو کھانے کے بعد ایک یا دو گھنٹے بعد ڈکار آئیگی۔ اس کی وجہ یہ ہے بد ہضمی ہوئی تو اس طرح ہوگی۔ یعنی پیٹ میں داخل ہوئے غذا ٹھیک طرح سے ہاضمہ نہ ہونے سے گھنٹوں سے پیٹ میں رکھ رکھٹی ہو کر خراب ہو کر اس میں سے ہونیوالے خراب ہوا ہی یہ ڈکار کیلئے کارن ہے۔ یہ کھٹی ڈکار تو کس کو کھٹی ڈکار آتی ہے۔ آپ لوگ غذا کو ڈھنگ سے کھائے نہیں کر کے سمجھ لیجئے۔ سمجھ کر مہربانی کر کے اس کے بعد اچھی طریقے سے کھانے سیکھ کر اس کے لئے کوشش کریں۔ جینگے تندرستی کے ساتھ۔

ماں اپنی بچے کے ساتھ نہیں کھانا چاہئے۔

جب ایک ماں اپنے بچوں کے ساتھ بیٹھ کر کھانے سے کیسے ہضمت نہیں ہوگا کر کے عورتیں

پوچھینگے۔ ایک ماں اپنی بچوں کے ساتھ بیٹھ کر کھاتے وقت میں وہ خود کے غذا میں خیالات کو رکھنے کی

چھوڑ کر بچوں کو فقط ہی دیکھ بھال کرتے رہینگے۔ بچوں کو ڈرائینگے۔ کھاتے وقت میں بات نہیں کرنا۔

کر کے پاک کو کھاؤ۔ ڈھنگ سے بیٹھ کر کھاؤ۔ چٹنی کو چاک لے نیچے مت گراؤ۔ اس طرح سے بچے کو

دیکھ بھال کرتے ہوئے یا بچے کو کھلاتے ہوئے ایک ماں خود بھی کھاتے ہوئے رہے تو بچے اچھے رہینگے۔ مگر جب ماں کی غذا ڈھنگ

سے ہضمت نہیں ہوگی تو مائیں پہلے آپ کے بچوں اور آپ کے گھر میں ہوتے دیکھ کر خوشی سے الگ سے بیٹھ کر کھائیے۔ تو ایک ماں

خود کے بچوں کے ساتھ بیٹھ کر نہیں کھانا چاہئے۔ اوپر سے کھاتے وقت میں خیال خود کے غذا کو چھوڑ کے الگ ہو کر دوسرے لوگ

ڈھنگ سے کھاتے ہیں کیا کر کے خیال رہنے سے ہماری غذا ڈھنگ سے ہضمت نہیں ہوتی۔ ہاتھ کے بچوں کو رکھ لیکر رہنے والے

مائیں اس بچے کو گود میں بیٹھا کر کے پیار کرتے ہوئے یہ لوگ بھی کھائیے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

اس طرح نہیں کھانا۔ چند بچے ہم کھاتے وقت میں پاس آ کر شرارت کرتے رہینگے۔ جب اس بچے کے ساتھ پیار کرتے ہوئے یا بھگاتے ہوئے ڈانٹتے ہوئے ڈراتے ہوئے آپ کھاتے وقت میں آپکی ہضمت ٹھیک سے نہیں ہوتی۔ تو ہاتھ کے بچوں کو رکھنے والی مائیں اس بچے کو ساس یا کسی اور کے پاس دے کر کھاتے سو وہ پانچ منٹ مہربانی کر کے آپ کی کھانے کو فقط خیال کرے کھائیں جینگے تندرستی کے ساتھ کھاتے ہئے غذا میں جو مزے ہونی چاہئے۔ معمول سے ہم کھاتے ہوئے کھانے کو فوراً کر کے دیکھتے۔ اس میں نمک املی کھار رہیگی۔ تو میٹھا پھیکا۔ تو گر جیسی ہم جمالیئے نہیں۔ ویسہ پہلے ہی سے ہم دیکھیں ہیں۔ ہر ایک مزے کو بھی ایک ساتھ کی اعطاء کو بھی چہرے میں ہوتے اعطاء کو بھی چہرے میں ہوتے اعطاء کو بھی ایک جوش کو بھی تعلق رہتی ہے کہ مزے کو علاج میں ہم تفصیل سے دیکھے ہیں۔ اس طرح کی مزے میں نمک املی کھار فقط ہی رہتی ہوئی۔ غذا کو ایک آدمی کھاتے وقت میں اس تین مزے کو بھی کام کرنے والی چھ اعطاء نہیں فقط ہی بدن میں کام کریگی۔ میٹھا کھڑے تو گر نہ کھانے سے میٹھی کوغذا کی تھیلی اور پھپھ سے کسالے اور تو گر کو دل اور دل کی اوپر کے چھلکے بدن کی گرمی۔ اعطاء نہیں چھوٹی آنت جیسی چار اعطاءوں کو بھی ڈھنگ سے کام نہیں کریگی۔ ہم کھاتے ہوئے غذا پہلے پیٹ میں جاتی ہے۔ وہاں پر ایک گھنٹے رہتی ہے۔ ہم میٹھا نہ کھانے سے پیٹ کو ضرورت کی طاقت نہ ملنے پر پیٹ ڈھنگ سے ہضمت نہیں ہوتی دوسرے ہاضمہ کی اعطاء چھوٹی آنت یہ چھوٹی آنت کو کسالے تو گر ٹھیک سے نہ ملنے سے وہ بھی طاقت کو گرا کے ہضمت ٹھیک سے نہیں کرتی اس طرح ہضمت کو ضرورت ہے سو میٹھی کسالے تو گر جیسی تین مزے کو ہم کھائے نہیں سو رہنے سے ہی ہم کو ہاضمہ کی طاقت کم ہے۔



تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

چند دنوں پہلے ہم میٹھی چیزوں کو آرام سے بہت زیادہ کھاتے تھے۔ مگر چند علاج کر نیوالوں غلط صلاحوں سے میٹھی چیزوں کو کھانے سے شکر کی بیماری آئیگی۔ کر کے کہنے سے ہم کوئی بھی آج کل میٹھی چیزیں نہیں کھاتے۔ صحیح مانوں میں میٹھی چیز کو بھی شکر کو بھی کوئی تعلق بھی نہیں کر کے شکر کے بارے میں کہتے ہوئے خلاصے سے دیکھ چکے ہیں تو میٹھی چیزوں کو آرام سے کھائیے۔ اوپر سے کسالے۔ تو گر کسی کو بھی پسند نہ رہنے کی وجہ سے اسے نہیں کھاتے ہضمت کو بھی اور ہمارے بدن کو بھی بہت ضروری کسالے اور تو گر کی مزے ہی کارن ہے۔ تو اس کے بعد سے ہمارے غذا میں ہر ایک وقت میں بھی کھاتے وقت میں میٹھا۔ کسالے تو گر املی نمک کھاری جیسی چھ مزے کو بھی جما کر کے رکھنے سے ہماری ہضمت کی طاقت کو زیادہ کر کے غذا کو دوا جیسی بدلنے ہو سکتی ہے۔ چند ایک دیشوں میں میٹھی کسالے تو گر جیسی مزے کو فقط ہی اٹھالیتے نہیں۔ چند مزے کو جمالیئے ہیں۔ چند مزے کو جمالیئے نہیں۔ یہی ہے بیماری ضروری کارن۔ تو ہم کھاتے ہیں سو کھانے میں ہر ایک کھاتے وقت میں بھی مزے کم کی غذاؤں کو کھانے کی کوشش کریں۔ ویسہ پہلے ہی سے ہم کھاتے ہوئے کھانے میں نمک املی، کھار، رہتی ہے۔ میٹھی کوئی ایک میوے بات یا میٹھے پھلیں جمالے سکتے ہیں۔ مگر سفید شکر سے تیار کی گئی کوئی ایک چیزوں نہیں کھانا چاہئے۔ اس کے بدل میں تل کا گڈ گول گڈ شہد معجون اور تمام قسم کے پھلیں اٹھالے سکتے ہیں۔ تو اس کے بعد میں ہم کھاتے ہوئے غذاؤں میں کوئی ایک میٹھی چیزوں کو جمالیئے ہے۔ سو ہضمت کے لئے مدد ملے گی ہم معمول سے کسالے تو گر کو جمالیئے نہیں کسالے اور تو گر مزہ کو کھانے سے دل مضبوط ہو کر ہم کو ہمت بھی دیتا ہے۔ اوپر خون کی دباؤ کو ٹھیک کرتی ہے۔ اور بدن میں ہوتے تمام بیماریوں کو بھی تو اس کے بعد ہمارے غذا میں کسالے اور تو گر مزے کو جمالیئے۔ کسالے کو جمالیئے کے لئے آسان راستہ یہ ہے کہ ہفتے میں دو بار کر یلی کی چکنے کھالینا چاہئے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

کر لیے کوئل کرکھانا نہیں چاہئے۔ اور اُبال کرکھانا چاہئے۔ ساگ بھاجی کھائیے۔ ویسہ بھاجی کھائے کر کے کیوں بہت طیب کہتے ہیں کر کے بتاؤں تو بھاجیوں (ساگ) میں بھی۔ کس لے اور تو گر زیادہ ہوتی ہے۔ آپ کس لے کو بھی تو گر کو بھی الگ الگ سے چیزوں کو تلاش مت کریں۔ کس لے جیسی تمام چیزوں میں بھی تو گر رہیگی۔ تو گر جیسی تمام چیزوں میں بھی کس لے رہیگی۔ تو بھاجی وغیرہ میں جتنا ہو سکے زیادہ جمالیجئے۔ کر یا ہر قسم دالیں اچار یا معمولی سالیو کے ایک ٹکڑے اور پھلکے۔ نیم کے پتے اور بہت سے کس لے کی مزے کی چیزیں بہت سے ہوتی ہے۔ اس میں سے کوئی ایک کو ہم کھاتے وقت میں کھانے میں جھاسکتے ہیں۔ کوئی اور چیزوں نہ لی تو مہتی یا مہتی کی سوفٹ ملا لیں تو وہ ہماری زبان کو بہت اچھی کس لے لڑوی ملے گی۔ تو مہتی کو کم مقدار میں جمالیں۔ مہتی زیادہ بھی نہیں کھانا چاہئے۔ ویسہ پرانی فلمیں دیکھیں تو سلطنت کے زمانے کے فلموں میں دعوت کس طرح رہتی تھی کر کے سہیا کم مزے کی دعوت کو کھایا۔ دعوت بہترین کر کے کہیں جیسا منظر آئیگی۔ کم مزے کو کھانے سے تندرستی کر کے سمجھ کر ہمارے بزرگ پرانے زمانے میں کم مزے کی غذاؤں کو کھا کر بیماریوں کو استقبال کرتے ہیں۔ تو مہربانی کر کے ہر ایک غذاؤں میں بھی کم مزے ہیں کیا کر کے جانکاری کر کے دیکھ کر کس میں مزے نہیں ہے اس مزے کو جمالینے کیلئے کوشش کیجئے۔ اس بات سن کر بہت سے لوگ کم مزے کی غذاؤں کو کھانا شروع کر دے مگر کم مزے کی غذائی نہیں کر کے کم مزے کی غذاؤں کو نہیں کھائے کر کے فکر سے یا نہ کھانے کی وجہ سے یہ غذا ہضم نہ ہوگی کر کے خیال کرتے ہوئے آپ غذا کھائیں تو وہ غذا ڈھنگ سے ہضم نہیں ہوگی تو ایک دن کو تین دفعہ کر کے ایک مہنے کو 90 دن ہم غذاؤں کو کھاتے ہیں۔ اس میں شروع سے آخر تک مہنے میں 10 دن تو بھی کم مزے کی غذاؤں کو کھانے کی کوشش کر لیں۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینکے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

تمام وقت میں بھی ہم کم مزے کی چیزوں کو کھانا نہیں سکتے تو جتنا ہو سکے کوشش کیجئے۔ ایک وقت نہ ہوا تو ہوا نہیں کر کے فکر سے کھانے نہیں سوسلا سکا لیکر خوشی رہیے تو ہی ہم تندرستی سے رہ سکتے ہیں۔ ہر ایک وقت میں بھی ایک آملہ کو کھائیے۔ تو کوئی ایک بیماری بھی نہیں آئیگی۔ کر کے گزرے ہوئے ہمارے بزرگ کہیں ہیں۔ اس کی وجہ کیا ہے تو آملہ میں فقط جو مزے ایک جیسی ہوتی ہے۔ تو ہو سکے تو ہر ایک وقت میں بھی آملہ کو جمالیجئے۔ تو ہر ایک وقت میں بھی آملہ کو جمالینے کے وقت میں چند وقت میں آملہ کی کھٹی کو سنبھال نہیں سکیں گے۔ تو ایک روز چھوڑ کر ایک روز آملی کو کھاسکتے ہیں۔ ناریل کے پانی میں جو مزے ہوتے ہیں۔ ناریل کا پانی پیئے وقت میں پیئے چاہئے۔ منہ کے ذریعہ مزے کو پسند کر کے پینا چاہئے۔ اس طرح پینے سے ہو کم مزے بھی زبان کے راستے سے بدن میں داخل ہو کر دوا جیسی کام کرتی ہے۔ تو ہم کھانے کی غذا میں کم مزے ہوتی ہے کیا کر کے دیکھ کر ہر ایک وقت میں بھی کم مزے کی غذاؤں کو کھانے کے ذریعہ سے ہمارے غذا کو زچھی طرح ہضم کر سکتے ہیں۔ ویسہ ہماری علاج کی طریقہ کو سیکھ ہوئے چند لوگ کم مزے کی غذاؤں کو کھانا چاہئے کر کے اس تک کم مزے کی غذاؤں کو کھانا چاہئے کر کے غلطی سمجھ کر ہیں۔ آپ میں کوئی بھی کم مزے کی غذاؤں کو لیکر کھالے کر آئیگی۔ تو وہ کچھ بھی فائدہ نہیں رہیگی۔ قدرتی سے غذا میں کم مزے ہوتے وقت میں وہ فقط ہی ہمارے بدن میں اچھی تندرستی رہیگی۔ تو غذا میں مزے رہنا چاہئے کر کے ہم زبردستی کرتے ہیں کر کے سمجھ کر بناتے ہوئے دواؤں اور سوفٹ کو مہربانی کر کے استعمال کر لیں۔

مزے کو پسند کر کے مزے کی غذائیں کھانا چاہئے۔

ہم کھاتے ہوئے ہر ایک غذا میں بھی ہر ایک مزے رہتی ہے۔ یہ مزے زبان سے فقط ہضم کر سکتے ہیں۔ پیٹ

مزے کو ہضم کرنے نہیں معلوم تو ایک غذا کو منہ میں رکھتے ہی اس میں مزے زیادہ ہوتی ہے۔ سو نظر آتی ہے ہم آپسہ آپسہ وہ مزہ

غائب ہو جاتی ہے۔ اس وقت ہر زبان میں ہوتی مزے کی احساس مزے کو پسند نہ کئے ہوئے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینکے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

مزے نہ ہونے پر ایک وقت نگل گے تو وہ مزہ پیٹ سے ہضمت نہ ہوگی کیونکہ پیٹ مزے کو ہضمت کرتے ہیں معلوم چیزوں کو فقط ہضمت کرنے معلوم زبان سے ہضمت ہوئی سو نہ ہوئی ایک مزے بیچانے جیسی فقط ہی جائیگی۔ تو غذا میں ہوتے مزوں کو طاقت جیسی بدل فی ہوگی تو ایک غذا میں ہوتے تمام مزوں کو بھی۔ پسند کر کے مزے لیکر وہ مزے کو مزہ رکھنا چاہئے۔ ہم ایک غذا کو نگلنے سے پہلے اس میں مزے ہرگز نہ رہنا چاہئے۔ اس طرح مزے لیکر کھائینگے تو مزے کے ذریعہ سے ملنے والی پرانا کی طاقت بھی چیزوں سے پیدا ہونے والی پرانا کی طاقت بھی اور دو پرانا کی طاقتیں بھی ہم کو ملے گی۔ تو غذا کھاتے وقت میں چبا کر نگل کر مزے لیکر پورے بھی مزے کے بعد ہی نگلنا چاہئے۔ جینگے تندرستی کے ساتھ۔ کون کونسی مزے کو کتنا کھانا چاہئے۔ چند لوگ کو ایک گمان میرے بدن میں کون کونسی اعضائیں خراب ہوگی ہے۔ مجھے کونسی مزے چاہئے۔ اور نہ چاہئے میں کونسے مزے کو کتنا کھانا چاہئے۔ کر کے بہت سے لوگ سوال پوچھتے ہیں۔ آپ کو کونسی مزے کتنا کھانا چاہئے۔ کر کے دنیا میں کوئی بھی بول نہیں سکتے۔ آپ کو بھی معلوم نہیں تو کس طرح معلوم کر لینا چاہئے۔ تو ہمارے بدن میں زبان ہی ڈاکٹر مزہ ہی دوا ہے۔ تو آپ کے زبان کو فقط ہی معلوم ہوگا۔ تو ہر ایک دفعہ بھی میٹھا کو کتنا لینا چاہئے۔ کر کے مہربانی کر کے سوال مت پوچھیں۔ آپ کی زبان جتنی میٹھی پوچھتی ہے۔ اتنی میٹھی چیزوں کو کھا سکتے ہیں۔ اسی طرح تمام مزے کو بھی اسی نمک کو اپنائے۔ یعنی کہ ایک شادی کے گھر میں دعوت کی غذا میں کھانا سالن چھانچھ میٹھی سویاں اور دو چکنے پاڑ بڑے اچار اس طرح پندرہ قسم کے چیزوں کو کھیں گے۔ آپ اچھی طرح سے تماشا دیکھئے۔ چند ایک لوگ چند چکنوں کو کھائینگے۔ چند چکنوں کو نہیں چھوٹے گے۔ چند ایک لوگ سالن زیادہ ڈال کر کھائینگے۔ چند لوگ وہی کوڈا لکر کھائینگے۔ اس طرح ہر ایک بھی ہر ایک طریقے سے کھا رہے ہیں اس کی وجہ یہ ہے ہر ایک کی

کام کاج بھی ہر ایک کی بدن میں ہوتے اعضاؤں میں بیماریاں بھی بدن کی ضرورت کی طاقت بھی فرق ہونے سے ان لوگوں کو الگ الگ مزے کی ضرورت پڑھتی ہے۔ تو آپ لوگ بڑی پریشانی میں مت پڑھئے۔ بہت سے قسم کے غذائیں کو بہت رقم کے مزے سے مزے لیکر کھائے۔ ایک غذا کو منہ میں رکھتے ہی آپ کی زبان کو پسند ہو تو کھائے۔ نہ پسند ہو تو کھائے۔ یعنی آپ کی زبان کتنی مزے کو چاہتی ہے۔ اتنا مزہ کھائے تو آپ کی بدن میں بیماریاں ٹھیک ہو کر تندرستی سے رہینگے۔

غذا کھاتے وقت میں پہلے میٹھی چیزوں کو کھانا چاہئے۔

ہمارے بڑے لوگ کھاتے وقت میں پہلے پتے میں میٹھی چیزوں کو رکھتے ہیں۔ کیونکہ میٹھی جیسی مزے غذا کی تھیلی کو بھی بھریپ سے کو بھی کام کرانی کی طاقت دیکھیں۔ ہم کھاتے ہوئے کھانا پہلے غذا کی تھیلی میں جا کر پہنچ جاتی ہے۔ تو غذا کی تھیلی طاقت دینے والی میٹھی کو پہلے کھائیں تو غذا اچھی طرح سے ہضمت ہوتی ہے کر کے جانکاری کئے ہیں۔ چند لوگ غذا کو کھانے کے بعد آخر میں میٹھی چیز کھاتے ہیں۔ اس سے بھی اچھی بات یہ ہے پہلے میٹھا کھا کر بعد میں کھانا کھانا چاہئے۔ اس کے لئے شکر سے بنی میٹھی کھانے کو دو چھ شکر بھی رکھ کر میٹھی چیزوں کو بھی کھا کر پھر اور میٹھی سے بنی ہوئی چیزوں کو بھی کھائینگے۔ کر کے خیال مت کریں پہلے میٹھی چیز سے شروع کیجئے۔ بعد میں تمام مزوں کو کھا کر درمیان میں ضرورت ہو تو پھر سے بھی میٹھی چیزوں کو کھائے۔ آخر میں بھی ہم لیتے میٹھی چیزوں کو پہلے کھائے کر کے ایک طریقہ ہے۔ بس اتنا ہی ضرور سے کھانا چاہئے کر کے کوئی زبردستی نہیں۔ پھر سے یاد دلانا ہوں۔ کچھ لوگ تمام طریقوں کو بھی پڑھنے کے بعد ہر ایک وقت میں بھی تکلیف اٹھا کر اس طریقے کو اپنائے مت چند ایک وقت میں چند طریقے کو اپنا سکتے ہیں۔ یا نہیں ہوگا۔ تو فکر نہیں سو ڈر نہیں سو کھائے۔ پہلے میٹھی چیز کو نہ اٹھایا۔ اس طرح کے خیال کرتے ہوئے کھائینگے تو ٹھیک ہضمت نہیں ہوگا۔



تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

تو ہو سکے تو کوشش کیجئے نہیں ہوا تو فکر نہیں سوہمت سے کھائے جینگے تندرستی کے ساتھ۔

دانت نہیں سولوگ کس طرح چبا کر کھانا چاہئے۔

دانت نہیں سولوگ سخت غذا کو کھانا ہی نہیں چاہئے۔ پیدا ہوئے بچے کو دانت نہ ہو تو اس بچے کو سخت غذا دیتے ہیں کیا؟ دودھ پانی ناریل پانی، وغیرہ جیسی غذائیں ہی دیتے ہیں نہ۔ دانت نہیں سو بچوں کو ایک انصاف؟ دانت نہیں سو بوڑھوں کو ایک انصاف کیا؟ دانت ہی نہیں بولے آپ کسے چبا نہیں سکتے ہیں۔ اور نگل نہیں سکتے۔ وہ غذا کس طرح ہضم ہوگی۔ تو دانت نہیں لوگ پستے غذاؤں کو کھائیے۔ مثال کے طور پر پھلوں کا رس۔ تمام پھلوں کا رس کھا سکتے ہیں۔ ناریل کا پانی۔ گنجی اس طرح سخت نہیں سو پانی جیسی ہی پینا کھانا چاہئے۔ وہ بھی آہستہ چاہئے پیئے جیسا۔ چبا چبا کر کھانا چاہئے۔ اور جلدی جلدی نگلنا نہیں چاہئے۔ اسی طرح پینا نہیں چاہئے۔ ایک وقت میں کھانا کو کھانا چاہئے۔ کر کے حاجات ہو تو آپ کے ہاتھوں کے ذریعہ سے اچھی طرح مت کر دانت کر نیکا کام کو آپ کے ہاتھوں کو دینا چاہئے۔ منہ میں رکھ کر فوراً تھوک ملے گی۔ زبان مزے سے پسند کر لگی۔ اوپر سے چند سخت چیزوں کو کھانا ہو تو ہانڈی میں ساگ کو ڈال کر دال بھی ڈال کر بھاجی کو گھونٹے جیسا آپ کی سخت چیزوں کو کھانا چاہئے۔ کر کے خواہش ہو تو کھانے کے وقت میں مکسی کورکھ کر روٹی کو بھی شوربا کو بھی ڈال کر دولہہ امسکی میں اچھی طرح پیسکر اسے آپ کھا سکتے ہیں۔ تو جملہ دانت نہیں سولوگ۔ دانت کی کام کو دال کو اور مکسی کو دیکر اس کام کو ہونے کے بعد منہ میں رکھ کر دبا کر تھوک ملنے کے بعد مزے کو مزے لے کر اس کے بعد نگلنا چاہئے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

ایک مقرر مزے کیلئے غلام ہوئے لوگ کس طرح باہر آنا۔

چند لوگ ایک مقرر مزے کو فقط۔ مجھے پسند ہے کر کے زیادہ کھالے کر رہینگے۔ یعنی کے چند ایک مزے کو ہم غلام ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ تیار کئے ہوئے غذائیں قدرتی سے ایک غذا میں مزے کو غلام ہونے والے کوئی ایک کیمیکل بھی نہیں ہوگی۔ مگر پاٹ یا ڈے میں لینے والی چیزوں میں اس غذا کی چیزوں کی کارخانے غلام بنانے والے کے لئے چند کیمیکل کو ملاتے ہیں۔ تو ہم اس مزے کو غلام ہو جاتے ہیں۔ بسکٹ کلاڈرٹیکس۔ اجینو موٹو۔ کچر اس طرح تمام چیزوں میں بھی مزے کیلئے غلام ہونے کی چیزیں ملاوٹ ہوتی، میں تو بناتے ہوئے چیزوں میں آپ بار بار کھانی کی عادت ہو تو ایسے وقت میں ہماری ٹلنک اس جگہ نہیں جیگی۔ زبان کو پسند کی مزے کو آرام لے کھائے کر کے کہنے وقت میں تیار کئے غذاؤں میں غلط چیزیں رہنے کی وجہ ہم کو بار بار کھانے کی خواہش ہوگی۔ تو قدرتی غذاؤں میں زبان پسند کئے جیسا آرام سے زیادہ کھائیں۔ تیار کئے ہوئے غذاؤں کو کھانے سے تھوڑا خیال میں رکھنا چاہئے۔ ہم کوئی مزے کو بھی غلام نہ ہوتے ہوئے رہنے کیلئے ایک پوشیدہ راز رہتی ہے۔ ایک غذا میں کو منہ میں رکھتے ہی ہم اچھی طرح سے چبا کر مزے پسند کر کے مزے لیکر نگلنے کے وقت میں ہم اس مزے کو غلام نہیں ہوں گے۔ ایک غذا کو منہ رکھ کر موٹی دھائی۔ چبا کر وہ مزے کی زبان میں رہتے ہوئے پیٹ میں ڈھکیل کر پھر سے اس غذا کو کھا لینگے۔ تو اس مزے پر بھی رہینگے۔ زبان بھی اسی مزے کو پوچھتی رہینگے۔ آپ خود ہی آزما کر دیکھیں ایک غذا کو منہ میں رکھ کر چبا کر نگلنے کے بعد خالی منہ کو پانچ دفعہ نگل کر تھوک ملا کر زبان کو مزے نہیں سوا یک ٹھکان کو جا کر پھر سے اسی چیز کو کھائے تو وہ مزہ جلدی سے چٹ ہو جائینگے۔ پھر سے پھر سے مزے کو ہم کھا نہیں سکتے۔ تو ہر ایک دفعہ ہاتھوں کے ذریعہ سے منہ میں غذا کو ڈالنے سے پہلے منہ میں ہوتے مزے کو ختم ہو کے خالی منہ کو چا پنے کے بعد کھاتے وقت میں غذا مزے سے بھی رہینگے۔ کوئی ایک مزے کو بھی ہم غلام نہیں ہو گئے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

گھر میں محبت سے پکائے ہوئے غذائیں اچھی ہوتی ہے اور ہوٹلوں کی غذائیں جو بے وہ خراب ہوتی

ہے۔

ہوٹل میں سوڈے کی نمک۔ اجنیا موٹو اور بہت سے بدن کو خراب ہونے والی چیزوں کی مدد پکاتے ہیں تو ہوٹل کئے کھانے کو ترک کر دیجئے۔ گھر میں محبت سے درد کے ساتھ پکائے ہوئے غذاؤں کو کھاتے وقت میں جان کاری کر سکتے ہیں۔ تو پکاتے وقت میں اچھے خیال کے ساتھ محبت سے پکائے۔ برہمن لوگ تمام بھی دوسرے لوگ پکائے ہوئے غذاؤں کو نہیں کھانینگے۔ خود ہی پکائے ہوئے غذاؤں کو کھانینگے۔ تو ہی اور پر لکھے گئے طریقے سے ہم غذاؤں کو کھانے سے غذائیں بہترین طریقے سے مضمت ہو کر بدن میں ہوئے تمام چیزیں بھی اچھی طاقت سے اچھی کواٹی بن کر خون میں داخل ہوگی۔ تو ہم بتائے ہوئے اس طریقے کے ذریعے سے مہربانی کر کے غذا کو کھا کر جئے۔ تو جینگے تندرستی کے ساتھ

پینے کا پانی :

پانی کو گرم کر کے پینا نہیں چاہئے۔ دنیا میں رہنے والے تمام علاج کرنے والے طبیب بھی اور ٹی وی اور اخبار جیسے تمام دیشوں اور گاؤں میں پانی کو گرم کر کے اُبال کر ٹھنڈی ہونے کے بعد پیجئے۔ کر کے لگانا گشت کرتے رہتے ہیں اس طرح پانی کو کون کون گرم کر کے پیتے ہیں ان تمام لوگوں بہت سے امراض لاحق ہو چکے۔ یہ پانی ایک کارن ہے۔ پانی کو گرم کر کے نہیں پینا چاہئے۔ پانی کو کیوں گرم کرنا چاہئے۔ پانی میں بیماریوں کی جراثیمیں ہوتیں ہیں۔ مگر بدن میں بیماریاں آئیں گی۔ کر کے ایک ہی ایک وجہ سے ہی مہربانی کو گرم کرتے ہیں۔ خیر ایک روز کو ہم کتنا لیٹر پانی پینے میں دو یا تین لیٹر۔ یہ تین لیٹر پانی میں کتنی بیماریوں کی جراثیمیں رہیں گی۔



مگر ہم ناک کے ذریعے سے ایک منٹ میں آٹھ لیٹر کے حساب سے ایک دن کو 11,600 لیٹر ہو کو پیتے ہیں۔ ہوا میں بیماری کی جراثیمیں نہ رہیں گی کر کے کوئی بول سکتے ہیں کیا؟ ہم لیتے ہوئے سانس میں ہوتے۔ کچھرے گرد و بھار دھول بیکٹریا وائرس تمام بھی ہمارے اندر داخل ہوتے ہیں۔ ایک دن کو پینے والے 2 لیٹر پانی میں بیماری کی جراثیم ہوں گی۔ اس کے ذریعے سے بیماری آئیں گی کر کے کہتے ہیں نہ؟ 11,600 لیٹر ہو کو پینے ہیں نہ اس کے ذریعے سے ہم کو بیماریاں نہیں ہوگی کیا؟ چپان میں ہونیوالی ایک جراثیم دس دنوں سے ہوا کے راستے سے آپ کے بدن کے اندر جانے کے لئے آپ کے پاس اجازت مانگتی ہے کیا؟ پانی میں بیماری کی جراثیمیں رہیں گی کر کے ہم لوگ مان لیتے ہیں۔ ہواؤں میں بیماری کی جراثیمیں ہوتی ہے۔ تو آپ مان لئے سکتے ہیں کیا؟ پانی کو گرم کر کے رکھینگے۔ تو بیماری کی جراثیمیں مر جائیں گی کر کے سچ ہے تو کون کون پانی کو گرم کر کے پیتے ہیں۔ آپ اس کے بعد سے آپ کے بدن کے اندر بیماری کی جراثیمیں نہ جانا ہو تو ہوا کو بھی گرم کر کے ٹھنڈا کر کے چھان کر اس کے بعد کی آپ پینا چاہئے۔ کر کے بولیں تو اس کام کرنے ہوگا کیا؟ تو ہم سمجھ لینا یہ چاہئے۔ پانی میں بھی بیماری کی جراثیم ہوں گی۔ ہوا میں بھی جراثیم ہوں گی۔ تین لیٹر پانی میں ہوتے بیماری کی جراثیمیں ہمارے جسم میں بیمار کو لائیں گی۔ ایسے وقت میں 11,600 لیٹر ہوا میں ہوتے جراثیمیں بھی ضرور سے بیماری کو پیدا کر کے گی نہ؟ اس ہوا کے راستے سے داخل ہونیوالے بیماری جراثیم کو بدن کیا کرتی ہے؟ اس کتاب میں روکاؤ کی سوئی کے بارے میں لکھے ہوئے باتوں کو آپ پڑھیں ہوئے ہو تو آپ ایک بات سمجھ میں آ جائیں گی۔ بدن میں کوئی بیماری کی جراثیم داخل ہوں تو بھی ہمارے بدن میں ہوتے بیماری اس بیماری کی جراثیم کو مار ڈالے گی۔ اس کے لئے کوئی دوا مائے کی ضرورت نہیں۔ ایسے حالات میں ہوا کے راستوں سے اندر داخل ہونے والے بیماری جراثیموں کو کیا کرتی ہے۔ اسی کو یہ پانی کے راستوں سے اندر داخل ہونے والی بیماری کی جراثیمیں بھی بدن کرنے والی۔ تو پانی کو گرم کر کے رکھ کر پینے سے کوئی ایک فائدہ بھی نہیں

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

پینے کا پانی میں پانی کی پراثر ہوتی ہے۔ جان کی طاقت ہوتی ہے۔ یہ آنکھوں کو معلوم نہیں ہوگی۔ اوپر سے پینے کا پانی میں وٹامن بھی ہوتی ہے۔ یہ ہماری بدن کے لئے ضروری ہے۔ پینے کا پانی میں یہ تمام رہنے سے بیماری کی جراثیم مر جاتی ہے۔ مگر اسی وقت میں جان کی طاقت بھی مر جاتی ہے۔ پانی ہونے والے تمام چیزیں بھی ایک بھاپ جیسی چلی جاتی ہے۔ اس طرح جان والی پانی کو گرم کر کے پینے سے اس پانی سے ایک آدمی کی بدن کو کوئی ایک نفع بھی نہیں ہے۔ تو ہماری خون میں ہونے والے ضروری چیزیں کی رہنے سے ایک ہی وجہ ہم پانی کو گرم کر کے پینے سے ہی آپ کو یہ بات تعجب ہوگی۔ اسے ٹھیک کرنے کے لئے ایک چھوٹی آزمائش کر کے دیکھیں آپکے گھر میں ہونے چھلی کی ٹینک میں گرم کر کے ٹھنڈا کر کے چھان کر پانی کو ڈال کر اس میں مچھلیاں ڈالیں تو مچھلی اسی دن مر جائیگی۔ ایک مچھلی زندہ رہنے کے لئے بھی راستہ نہیں سو جان کی طاقت نہیں سو پران کی طاقت نہ ہونے پر ہی ایک پانی ہی گرم کر کے ٹھنڈا کر کے چھان کر کے پانی۔ تو پانی کو گرم کر کے نہیں پینا چاہئے۔

سونامی۔ پانی کی موج۔ ایٹمک جیسی خطرناک بیماریاں آنے والے دور میں گاؤں میں ہوتے تمام پانی بھی ایسے وقت میں گاؤں میں ہوتے پانی میں بکرا گائے مکر مرینگے مٹی جیسی ہوتے وقت چند ایک وقت پر انسان کے دھڑ بھی ملیں گے۔ اس جیسی حالات پر پانی کو گرم کر کے ٹھنڈا کر کے چھان کر ہی پینا چاہئے۔ **EMERGENCY PERIOD** جیسی جلدی کے زمانے میں فقط ہی چلے گی۔ اور معمولی زندگی میں اب ہم رہنے والی جگہوں میں پانی کو گرم کر نیکی ضرورت نہیں۔ جلدی کے دنوں میں اس میلا پانی کو پینے سے بیماری آئیگی۔ وجہ گرم کر کے ٹھنڈا کر کے چھان کر پیئے کر کے کبھی کسی دن کوئی ایک کہنے سے ہم اس کو اچھی بات سمجھ کر روزانہ استعمال کرتے ہیں۔ سو بدن کو بیماری لائیگی۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

ہمارے بدن کو دو قسم سے جان کی طاقتیں کی چیزیں داخل ہوتی ہے۔ ایک پانی کے راستے سے دوسری غذا کے راستے سے۔ پانی کو گرم کر نیکی ذریعہ سے اس کو بھگا کر مارتے ہیں۔ اوپر سے غذا کو پکانے کے ذریعہ سے خاص کر کوکر میں پکانیکے ذریعہ سے اور انڈکشن کے چولھے جیسی الیکٹرک اسٹو میں پکانیکے ذریعہ سے اس غذا میں ہوتے تمام طاقت کی چیزوں کو بھی ہم باہر کر دیتے ہیں۔ پانی کو گرم کر کے پینے کا اور بال کر غذاؤں کو کھاتے ہیں۔ سو کوکر میں پکانیکا الیکٹرک اسٹو اور میکرون کے ذریعہ پکائے ہوئے غذاؤں کو کھانیکے ذریعہ سے فقط ہی ہو جاتی ہے۔ تو اب بھی ایسی باتوں کو ہم انکار کرنا چاہئے۔ جینگے تندرستی کے ساتھ۔

پانی کو فلٹر کر کے چھان نہیں چاہئے۔



ہمارے گھر میں واٹر فلٹر جیسی پانی کو صاف کرنے کے لئے مشین رکھے ہیں۔ اس واٹر فلٹر کو باہر نکال کر دیکھیں تو سفید راسو واٹر فلٹر ایک پہلی رنگ باہر رنگ سے دھول گرد وغبار کے ساتھ رہیگی۔ اسے جھٹک کر تو اس میں سے بہت پرانی دھول گرد وغبار نیچے گرے گی۔ ہم کیا خیال کریں گے اچھا وقت یہ واٹر فلٹر رہنے سے یہ دھول ہمارے بدن میں نہیں گئی کرے۔ تو میں کیا سمجھ دوں گا آپ کو معلوم یہ گردوغبار اس گھر میں ہوتے لوگوں کو نہیں پہنچی کیا؟ وہ لوگ بیمار سے رہنے کر کے میں خیال کروں گا۔ آنکھوں میں نظر آئے نہیں سواس دھول کو دوپہر خرچ کر کے چند مشینوں کو خرید کر اس میں ہوتے دھول کو نکال کر الگ کر کے نیچے ڈالتے ہیں نہ وہ گردوغبار نہیں۔ ہمارے بدن کو ضرورت ہو نیوالی بیکار ناکار چیزے ہوگی۔ آپ پانی کو دیکھتے تو وہ دھول نظر آئیگی۔ پانی میں آنکھوں کو نہ نظر آتے ہوئے دھول کو دیکھ کر ڈر رہے ہیں۔ چپاتی چکن 65 پیاز کے چیلے کر کے ان چیزوں کو کھانے والے ہم آنکھوں کو نہ نظر آئے ہوئے وہ چھوٹی چھوٹی چیزوں کو کیوں تکلیف اٹھا کر فلٹر (چھاننا) چاہئے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

کو نئے گھر میں پانی کو چھاننے کیلئے مشین ہوتی ہے۔ اس گھر میں ہوتے تمام بھی آپ کی خون میں آپ کو ضرورت ہوتی چیزیں نہ ہونگی وجہ سے دواؤں کی دکان میں جا کر اس دھول کو دوا کے نام سے خرید کر کھاتے آرہے ہیں۔ پانی میں ہوتے وہ چیزوں کو چھاننے نہیں سوچنے سے ہم دوا مارتے جیسی دھولوں کو کھانے کا روک دیں تو پانی کو فلٹر چھاننا نہیں چاہئے۔ پانی کو فلٹر کر کے پینے تو انسان کو بیماری آئیگی۔ جینگے تندرستی کے ساتھ۔

میزرل کی بوتل کے پانی کو استعمال کر سکتے ہیں کیا ؟

میزرل واٹر استعمال کرنا نہیں چاہئے۔ میزرل پانی کی کمپنیوں میں **ANTI SCALE DOSING MACHINE** کر کے ایک مشین ہوگی۔ اس مشین کا کام پانی میں ہوتے تمام چیزوں کو بھی اٹھا لیکر پھینکی پانی جیسی بدلتی ہے۔ تو اچھی پانی کو کچھ بھی نہیں سوچیں پانی جیسی بدلائیکے لئے ہم بہت سے کام کر کے اس کو بوتل میں بند کر کے روپیہ دیکر خرید کر پیتے ہیں۔ تو مہربانی بوتل بند کئے ہوئے پانی میزرل واٹر کے نام سے **PACKAGE DRINKING WATER** کو کئی بھی استعمال مت کریں۔



پینے کا پانی کو قدرتی سے صاف کر نیکا طریقہ کیا ہے۔

پھر کس طرح پانی کو صاف کرنا کر کے پوچھئے۔ تو معمولی سے پیپ سے ذریعہ سے آنے والے پانی کو ویسے ہی پی سکتے ہیں۔ اس کو صاف کرنے کی ضرورت نہیں۔ دنیا میں ہی بہت بڑی بہت بہترین۔ ورکاٹ کی سوئی۔ معمولی سی تل کے پانی فقط ہی۔ کون ایک تل کے پانی کو آتے ہی پیتے ہیں۔ ان لوگوں کو اس بیماری کی جراثیم کے ذریعہ سے بیماری نہیں آئیگی۔ بیماری کی رکاوٹ کی طاقت بہت زیادہ ہوگی۔ بدن تندرستی سے رہیگی۔ تو مہربانی کر کے تل کے پانی آتے وقت میں ویسے ہی پیلی جئے۔ تل میں آتے ہوئے پانی کو کیسے پینا؟ پائیں **T.D.S** زیادہ ہوتی ہے۔ اور گندی پانی مل کر آتی ہے۔ کر کے اس طرح دل میں خیال آئیگی۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

ہمارے گاؤں کے پانی میں ناپاک زیادہ ہوتی ہے۔ کر کے **T.V** اخباروں کے ذریعہ سے معلوم کر لئے کر کے بہت بدل رہے ہیں۔ تو آپ کے گاؤں میں فقط نہیں۔ دنیا میں ہوتے تمام گاؤں میں بھی پانی خراب ہوگئی ہے۔ کر کے تمام گاؤں والے بھی پانی کو بوتل کے ذریعہ پو پار کرنے والے کمپنیاں ایک جمع ہو کر ایک دعوت دیتے رہتے ہیں۔ تو جب ہی آپ لوگ تل کے پانی کو پئے نہیں سو بوتل کے پانی کو خرید کر پینگے کر کے اس خیال سے وہ لوگوں کو دعوت دیتے ہیں۔ اوپر سے دوا مارتے کی کمپنیاں پانی کو گرم کر کے چھان کے اور بوتل میں بند کر کے ہوئے پانی کو پینے سے دنیا کے لوگوں کو بیماریاں آتی ہے۔ کر کے سمجھ کر اچھی باتوں پر چارکے جیسا خراب باتوں کو روپیہ خرچ کر کے پر چار کر کے ہم کو بیماری کے ساتھ رکھ کر اس کے ذریعہ سے ادویات کی پو پار کرنے کیلئے منصوبے بنا کر دیتے ہیں۔ صحیح میں تل کے پانی پینے نگے تو کچھ بھی نہیں ہوگا۔ رہتے پر بھی چند گاؤں میں رنگ کے کارخانے ہوتے ہیں، پانی خراب ہو کر رہتی ہے۔ کر کے ایک وقت ہم خیال کئے تو آپ کے دل کے تسلی کے لئے چند کاموں کو کرینگے۔ میں کہہ جیسا آپ کے پانی کو نیچے دیئے ہوئے طریقے سے صاف کرنے کے لئے کوشش کی جئے۔

مٹی کی ہانڈی ایک بہترین پانی کو صاف کرنے کی مشین ہے۔

مٹی کے ہانڈی پینے کا پانی کو ڈال کے رکھ کر دو گھنٹوں سے لیکر پانچ گھنٹوں تک رکھے تو اس پانی میں

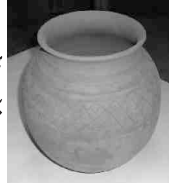
ہوئے تمام گندی چیزوں کو بھی مٹی کی ہانڈی کھینچ کر اس پانی کو مٹی کی طاقت دیتی ہے۔ تو دنیا میں بہت ہی

بہترین **WATER FILTER** مٹی کی ہانڈی ہوگی۔ چالیس ہزار روپے خرچ کر کے آپ کو میں

WATER FILTER خرید کر رکھے۔ چالیس ہزار روپے کو مٹی کی ہانڈی خریدیں تو کتنی مٹی کی

ہانڈی ملے گی۔ روزانہ ہم ایک ہانڈی کو توڑ دینگے تو بھی ختم نہیں ہوگی۔ مگر اس طرح تعجب والی قدرتی والی ایک واٹر فلٹر کوئی استعمال نہیں

کرتے۔ تو مہربانی کر کے مٹی کی ہانڈی میں رکھ کر پینگے تو خراب چیزیں بھی مرگیں۔ اور مٹی کی طاقت بھی ملے گی۔ پرانا طاقت زیادہ ہوگی۔



تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

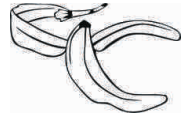
ہیلرس باسکرس

سفید رنگ کی لباس کے کپڑوں سے چھان سکتے ہیں۔

سفید رنگ کی صاف لباس کے کپڑوں سے پانی کو چھانگنے کو اس پانی میں ہوتے تمام امراض کو پیدا کرنے والی۔ وائرس۔ بیکٹیریا۔ جیسی کو یہ کپڑیں جرب کر لیتی ہے۔ کر کے صحیح بات آزمایہ ہوا روز دلا کر بتا دیا گیا۔ یہ بات ہے۔ اسی وجہ سے ہی ہاتھ جیسی بیماریاں ہوتے وقت میں ہمارے بڑے لوگ کوئی ایک دو ماہ ترے کو کھانیں سوہ پتلا کونہ جانے ہوئے سفید کپڑے میں چھاننا گیا پانی نہلا کر ٹھیک کئے ہیں۔ تو ضرورت ہونے پر اس طریقے میں پانی کو صاف کر سکتے ہیں۔

کیلے کے چھلکوں کے ذریعہ سے صاف کر سکتے ہیں۔

ہم کھاتے ہوئے معمولی کیلے کے چھلکوں کو ٹی کی ہانڈی میں ہوتے پانی میں ڈال کر آدھے کے گھسنے کے بعد باہر اٹھا لینگے۔ تو یہ کیلے کے چھلکے ٹی کی ہانڈی ہوتے پانی میں ہوتے تمام جراثیموں کو بھی خراب چیزوں کو بھی جرب کر دیتی ہے۔ مگر کیلے کے چھلکوں کو زیادہ دیر تک پانی میں رکھے۔ تو وہ ہی ایک کچرے جیسی بدل جائیگی۔ تو آدھا گھسنے کے اندر تک اٹھا لینا چاہئے۔ یہ آسان پانی کو صاف کرنے کے طریقے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔



تاہم کے پیسے یا تاہم کے رکابی کے ذریعہ سے صاف کر سکتے ہیں۔

تاہم جیسی دینا کی رکابیوں کے ذریعہ سے تیار کیا ہوا ایک مٹی کے مئے یا تمباکو میں ہم پانی کو دو سے لیکر پانچ گھنٹے رکھنے کے ذریعہ سے پانی کو زیادہ طاقت ملتی ہے۔ اس میں ہوتے خراب چیزیں ماردیتے ہیں۔ یعنی تاہم جیسی کے ذریعہ تیار کیا ہوئی رکابیوں کو پانی رکھنے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔ یا مٹی کے ہانڈی تاہم کے پیسے کو ڈال کر رکھے ننگے تو وہ تاہم پیسے پانی کو صاف کرتے رہینگے۔ پرانے زمانے میں پہاڑوں میں عبادت کئے ہوئے صوفیاں خدا کے نیک بندے کبھی بھی خراب ایک چھوٹی سی تاہم کے لوٹے میں پانی ڈال کر رکھے ننگے۔ ان لوگوں کو جا کر آپ کوئی پریشانی کرینگے تو اس پانی کو اٹھا کر اوپر پھینک کر تو کتے جیسا چلے جا کر کے بد دعا کرتے ہی وہ آدمی کتے جیسا جائیگا اس طرح ہم پرانی فلموں میں دیکھیں آئے ہیں۔



تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

ہم فلم میں دیکھتے ہوئے ہونگے۔ مثالوں میں رہتے ہوئے پانی کو زیادہ طاقت رہتی ہے۔ تو تاہم جیسی چیزوں میں ہم پانی کو صاف کر سکتے ہیں۔ تو اوپر بتلائے قسم سے مٹی کی ہانڈی۔ سفید روٹی کے کپڑے۔ کیلے کے چھلکے۔ اور تاہم جیسی اور بہت سے قدرتی طریقوں میں پانی کو صاف کر نیکے لئے بہت سے تدبیر ہوتے وقت میں ہم کیوں نقلی بناوٹ کے طریقے میں صاف کر نیکے لئے مشینوں کو لینا؟ جینگے تندرستی کے ساتھ

پینے کا پانی کو بدل کے پینے سے سردی ہوتی کیوں؟

ایک گاؤں میں ہوتے پانی کو پیکر عادت ہوئے ہم لوگوں کو دوسرے گاؤں کی پانی پینے کے وقت میں سردی ہو جاتی ہے۔ چند ان لوگوں کو گرم کئے ہوئے پانی کو ہی پیکر عادت ڈالے ہوئے ہیں۔ اچانک گرم کئے نہیں ہوئے پانی کو پیتے وقت میں ان لوگوں کو سردی ہوگی۔ ہم اس طرح پیتے ہوئے پانی کو بدل کر پینے سے سردی ہوتی ہے۔ اس کی وجہ کیا ہے؟ گرم کئے ہوئے پانی میں کوئی ایک دھات کی چیزیں بھی نہ ہونے پر بہت سالوں سے پیتے ہوئے آنے سے ان کے جسم میں ہوتے خون میں بہت سے دھات کی چیزیں نہ رہنے سے بدن بیماری رہتی ہے۔ ایک دھات کی چیزیں بھی طاقت کی چیزیں بھی رہیں گی۔ وہ ان کے گردے کو اٹھا کر خون میں مل جائیگی۔ بہت سالوں سے خون میں چند چیزیں نہ ہونے کی وجہ سے اچانک چند اچھی چیزیں خون میں داخل ہوتے ہی ہمارے بدن میں بہت سالوں سے غلاضتوں کو باہر نکالنے کیلئے شروع کر دیتی ہے۔ اس طرح غلاضتوں کو باہر نکالنے کے وقت میں وہ سردی کے راستوں سے یا بخار کے راستوں سے یا پچھانے کے راستوں سے بھیجے گی۔ اسے ہم بیمار کر کے ڈر جاتے ہیں۔ ہمارے بدن میں تمام بیماریاں بھی پانچ کارن کر کے دیکھیں۔ یہ پانچ باتوں بھی ایک کے بدن میں ٹھیک سے رہتی ہے کیا یا نہیں؟ کر کے جانکاری کیلئے ایک آسان پریشانی ہے۔ کون سے گاؤں کے پانی بھی بدل کر پینے تو ایک کو سردی نہ ہوگی۔ بخار بھی نہیں آئیگی۔ کون سے ایک عذاب بھی کئے نہیں سو رہے تو ان کو بدن پانچ باتیں بھی ٹھیک ہے کر کے معنی

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

پانی کو بدل کے پیئے تو ایک کو بخار اور سردی آئیگی۔ تو اس کی بدن میں بہت بیمار ہیں۔ اسے ٹھیک کر نیکے لئے ضرورت کی دھات کی چیزیں نہ رہنے سے بدن بہت سالوں سے انتظار کرتی رہتی ہے کہ مٹی۔ تو آپ بدن تندرستی رہتی ہے یا نہیں کر کے خون کی جانچ۔ اسکین جیسی چیزوں کو اٹھانیک ضرورت نہیں۔ پانی کو بدل کر پینے سے سردی ہوئی تو ہی آپ کے بدن میں بیماری ہے کہ کر کے جانکاری کر لے سکتے ہیں۔ تو مہربانی کر کے آج کے دن سے معمولی مل کے پانی کو قدرتی طریقے سے صاف کر کے کھانے شروع کر دیجئے۔ اس طرح اچانک معمولی پانی پینے سے ضرور سے پہلے دن دنوں کو آپ کو سردی ہوگی۔ بخار آئیگی۔ مگر اسکے لئے مہربانی کر کے مت ڈریئے۔ اس سردی کو چھنکر آپ کو نجا آتے وقت میں اس کتاب میں بخار آئے تو کیا کرنا چاہئے کر کے بتائے گئے ہیں۔ اسے پڑھ کر اس طریقے سے چل لیں تو اب آپ کی زندگی میں کون سے پانی پیئے تو بھی آپ کو کونسی پریشانی بھی نہیں ہوگی۔ میں کیا بھی کچھ بھی لکھنا چاہئے کر کے اس طرح کچھ بھی ایک کتاب میں پڑھ کر لکھنا نہیں ہوں۔ ویسہ میں 1992 پہلے 2012 آج تک میں مل کے پانی فقط ہی پیتے آیا ہوں۔ مجھے کونسی سردی بھی کونسی بخار بھی آئی نہیں۔ آپ کو اور آپ کے گھر کے تمام لوگوں کو بھی مدراس آئی (آکھ کا در و ملن) آئیگی وقت میں آپ کو نہیں آئیگی۔ چکن کو نیا۔ مٹن کو نیا۔ جیسی بخاریں گاؤں میں ہوتے تمام کو بھی آتے وقت میں آپ کو فقط نہیں آئیگی۔ دنیا میں ہی بہت بڑی رکاوٹ کی سوئی مل کا پانی ہی ہے۔

مل کے پانی کس طرح بیٹا؟ ہوز صاف نہیں کر کے بہت سے پوچھتے ہیں۔ ہوز کو صاف کر دیا آپ کا کام۔ واٹر فلٹر لینے کیلئے تیس ہزار خرچ کر نیوالے آپ ہوز صاف کر نیکے لئے پچاس یا سو روپے خرچ کئے تو بس ہے نہ تو ہم پیئے ہوئے پانی کے اندر ہوز کو صاف کرتے سو ہمارا فرض۔ چند نلوں میں لوہے کی ٹکڑے رہتے ہیں۔ دھول ہوئی ہے۔ اس کے ذریعہ سے بیماریاں ہوتی ہیں کہ کر کے ڈرتے ہیں پہلے نلوں میں ہوتے کون سے دھول سے بھی ہم کو بیماریاں آئیگی ہی نہیں۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

ایک وقت آپ کو ڈر ہوگی آپ کے گھر میں ہوتے تمام نلوں کو بھی پانچ یا دس سالوں میں ایک بار نئی طرح کر کے دیجئے۔ اس کے لئے دس ہزار روپے تک خرچ ہوگی۔ مہربانی کر کے روپے کو آپ کے بیٹوں میں جما کر دیکھا بھی اور زپورات میں بھی خرچ کر دیکھا چھوڑ کر تندرستی کیلئے خرچ کیجئے۔

ایک آدمی ایک دن میں کتنی لیٹر پانی پینا چاہئے۔

اس بات میں بہت سے لوگوں کو بہت سے پریشانیاں رہتی ہے۔ چند لوگوں کا کہنا ہے کہ ایک روز کو ضرور سے 2 لیٹر پانی پینا چاہئے۔ چند کا کہنا ہے۔ پانچ لیٹر اور چند لوگوں کا کہنا ہے کہ تین لیٹر۔ اس طرح بہت سے علاج کر نیوالے کا کہنا ہے کہ ایک دن میں ایک آدمی اتنا پانی پینا چاہئے۔ اس طرح کون ناپ تول دیکھ کر پانی کو پیئے ہیں ان لوگوں کو گردوں کے تمام بیماریاں بھی آئیگی۔ کر کے سمجھ لیجئے۔ ایک آدمی ایک دن اتنی لیٹر پانی پینا ہے کہ ضرورت ہی نہیں۔ سو ویٹ زر لینڈ جیسی تھنڈی ملکوں میں آپ روزانہ دو لیٹر پانی پیگے۔ تو ایک ہفتہ کے اندر آپ کے گردے خراب ہو جائیگی۔ ارجستان، جیسی رہتی لی ز میں رہنے والے لوگوں کو ایک روز کو دو لیٹر پانی بس نہیں آئیگی۔ ویسہ رعد (سڑک) میں کام کر نیوالے ایک آدمی صبح دس بجے سے شام چھ بجے تک سورج کے دھوپ میں سخت تار میں پاؤں میں جوتے پہن کر سر میں ہلمٹ پہن کر کام کرتے وقت میں ان کو ضرور سے پانچ لیٹر سے بھی زیادہ پانی ضرورت پڑیگی۔ ایک کمپیوٹر انجی نیر اریکلر کے کمرے میں کام کرتے وقت میں ایک دن کو ان کو ایک لیٹر پانی کی ٹھیک ہوگی۔ ایک روز روڈ میں کام کرتے ایک کو دوسرے دن ان کے دوست کے ساتھ کار میں سفر کرتے وقت میں ان کو پانی کی مقدار بدل جاتی ہے۔ تو ایک آدمی ایک روز میں کتنا پانی پینا چاہئے۔ کر کے کوئی بھی ٹھیک سے نہیں بتا سکے گا۔ یہ عمر۔ اونچائی بدن وزن گرمی کی حالت سردی کی حالت دلش اسکے خیالات کے حالت اسکے کام وہ کام کرتے سو جگہ میں ہونے والے کمزریں۔ اس کے لائین بدلے گی۔ تو انسان ایک روز کو اتنی لیٹر ضرور سے پانی پینا چاہئے۔ کر کے مان نہیں سکتے۔ اس طرح کوئی تو بھی ایک روز کو اتنا پانی پینا چاہئے۔ کر کے شرط پر پینے سے گردے ضرورت نہیں سو کام کر کے خراب ہو جاتی ہے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

خیر ایک روز کو ایک آدمی کتنا پانی پینا چاہئے کر کے کس طرح جانکاری کرنا چاہئے۔ وہ مجھے بھی معلوم نہیں۔ آپ کو بھی معلوم نہیں مگر ہر ایک دل کو معلوم تو پیاس لگتی وقت میں فقط پانی پینا چاہئے۔ پیاس لگتے وقت میں آپ کی ضرورت کے مطابق دل کو پسند کے مطابق اور مقدار خواہش مٹنے تک پانی پینا چاہئے۔ پھر سے پانی کو بھول کر آپ اپنی کام کاج میں دل لگانا چاہئے۔ پھر پیاس لگنے پر پانی پینا چاہئے۔ ٹھنڈی ملکوں میں ہوتے لوگوں کو ایک روز میں چار دفعہ پیاس لگے گی۔ ہر ایک دفعہ بھی پاؤ لیٹر پانی پیگے تو پیاس بھج جائیگی۔ گرمی کے ملکوں میں ایک روز کو دس مرتبہ پیاس لگے گی۔ ہر ایک بار بھی آدھا لیٹر کی ضرورت پڑھیں گی۔ ٹھنڈی ملکوں میں آج رہتے ایک شخص دوسرے دن گرمی کے ملکوں میں جائیں تو ان کے پیاس بدلیگی۔ تو مہربانی کر کے ایک روز میں اتنا ہی پانی پینا کر کے شرط پر کون کون پانی پیتے ہیں۔ مقدار سے زیادہ یا کم پانی بدن میں داخل ہو کر بیماری کو پیدا کر دیتی ہے۔ تو مہربانی کر کے باپ دیکھ کر پانی پینا نہیں چاہئے۔ پیاس لگی تو ضرورت کی مقدار۔ پھر سے پیاس لگی تو ضرورت کے مطابق پیگے۔ تو آپ کی بدن کو کتنا پانی کی ضرورت ہے کر کے بدن ہی ٹھیک طریقے سے ہم کو بتلائیں گی۔ یہی ایک دن میں ہم پیتے ہوئے پانی کی ٹھیک طرح کی مقدار ہوگی۔ چند علاج کرنے والے پانی زیادہ پینا چاہئے کر کے کہیں گے۔ اس طرح کون کون ضرورت کے مطابق زیادہ پانی پیتے ہیں۔ تو آپ کے گردے ضرورت نہیں سو کام کرے خراب ہونیکے لئے ذریعہ ہے۔ پانی کی پیاس نہ ہونے پر۔ طیب کہتے ہیں کر کے آپ ضرورت نہیں سو پانی کو پیگے تو گردے ہم کو گالیاں دیں گے گردے ایک کام کرتے وقت میں ہم کو پیاس جیسی احساس نہ رہیگی۔ پیاس نہ لگنے پر ہم پیتے سو گردے خود کی کام کرنا چھوڑ کی ہم پیئے ہوئے پانی ہضم نہ ہونیکے لئے آجائیں گی۔ اس پانی کو ضرورت نہیں سو ہم پیئے ہوئے پانی ہضم نہ ہونیکے پھر سے خود گردوں

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

چینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

کی کام کاج خراب ہو کر گردے میں پتھر آئیکے لئے ذریعہ ہے۔ اوپر سے گردے بھی خراب ہونیکے لئے ذریعہ ہے۔ اسی طرح پیاس لگ کر پانی نہ پیتے ہوئے بھی گردے خراب ہو گئے۔ پیاس جو ہے۔ وہ یہ ہے وہ ہم سے گفتگو کرنی والے بولی ہے۔ گردے کو جب پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ تب ہم کو پیاس کی جوش کو پیدا کر نیگی۔ ہم پانی پیگے۔ تو وہ ٹھیک طرح سے ہضم ہوگی۔ چند لوگ گاڑیوں میں سوار ہو کر دس روپے کو ڈکٹ اٹھا کر لیگے۔ اچھی طرح پیاس لگے گی۔ ہم گاڑیوں میں پانی پیئے گئے کر کے خاموشی سے بیٹھ جائیں گے۔ پانچ گھنٹوں بعد گھر میں جا کر پانی پیگے۔ یہ پانچ گھنٹے بھی ہمارا بدن ہمارے پاس پانی پوچھ کر نہ دینگے تو گردے ہمارے بدن میں ہوتے تمام اعضاؤں کو بھی بیماری پیدا ہونیکے لئے راستہ ہے تو پیاس لگی تو فوراً پانی کو پنی لینا چاہئے۔ نہ پیگے تو بیماری اسی طرح پیاس نہ ہوئے پر پانی کو پینا نہیں چاہئے۔ پیاس نہیں سو پانی کو اگر پیگے تو بھی بیماری تو مہربانی کر کے ایک دن کو اتنی لیٹر پانی پینا ہے کر کے ضرورت نہیں سو اوپر سے پانی زیادہ پیئے تو بیماری ٹھیک ہوگی کر کے غلط باتوں کو بھول جائیں۔ اس کے بعد سے پیاس لگی تو فوراً پانی پیجئے۔ خواہش مٹنے تک دل کو پسند ہوئے جیسی پانی پیجئے۔ پھر بھی پیاس لگنے اتنا انتظار کیجئے۔ پھر سے پیاس لگی تو خواہش مٹنے تک پانی پیجئے۔ ہمارے بدن آج کے لئے جتنی پانی کی ضرورت ہے کر کے خود ہی ٹھیک سے ہمارے پاس سے لے لیگی۔ چینگے تندرستی کے ساتھ

پانی کو بائیں ہاتھ سے پینا چاہئے۔

پانی پیتے وقت میں بائیں پیر کو دائیں پیر سے تھوڑا آگے رکھ کر بائیں ہاتھ میں کپ پکڑ کر پینا چاہئے۔ کر کے میرے استاد ایک سکھا کر دے ہیں۔ اس کے جب ٹھیک سے معلوم نہیں رہنے سے بہت لوگ اسی طریقے سے پانی پیگے تو اچھا ہے کر کے کہیں ہیں۔ تو ہم پانی پیتے وقت میں بائیں پیر کو تھوڑی آگے رکھ کر بائیں ہاتھ کے ذریعہ پی کہ عادت ڈالیں۔ اس کتاب کو پڑھنے والوں کو کسی کو بھی اس کی برابر کی وجہ معلوم ہوئی تو مجھے لکھ کر بھیجئے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

چینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

پانی کو نہیں پینا۔ چاہ کر پینا چاہئے۔

پانی کو کھانا چاہئے۔ غذا کو پینا چاہئے۔ ایک کہاوت ہے۔ غذا کو منہ رکھ کر اچھی طرح سے چبا کر مچون جیسی بنا کر پانی جیسا پینا چاہئے۔ یہی اس کا مطلب ہے پانی کو آہستہ سے غذا کھائیں ہوئے جیسا چبا کر کھانا چاہئے۔ ویسہ پانی میں چھ مزیں ہوتی ہے۔ پانی کو چبا چبا کر پینے کے ذریعہ سے ہمارے بدن کو ضرورت ہے سو چھ مزیں کو حاصل کر لے سکتے ہیں۔ ویسہ پانی میں لعاب دہن (تھوک) مل کر منہ میں ہوتے چیزیں بھی مل کر اندر داخل ہونے سے ہمارے بدن کو بہت قسم کے فائدے ہوتے ہیں۔ اوپر سے پانی میں ہوتے تمام جراثیم اور پانی بھی ہماری بدن کی گرمی کی حالت کو بدلنے کیلئے بھی ٹانس جیسی اعضاء کو مدد کرتی ہے۔ جلدی سے گردن اونچا کر کے بے دھڑک پانی پینے والوں کو یہ پانی کی ٹانس کپنے والی اعضاء میں بیماریاں آنے کے لئے ذریعہ ہیں۔ پانی کو جتنا جلدی جلدی پینگے اتنی دور ہمارے بدن کو تندرستی بھی طاقت بھی ملے گی۔ ٹانس۔ ویگ۔ سینے کا بلغم جیسی پھپھ سوں کی تعلق والی ناک کے تعلق والی سینس جیسی کوئی بیماری بھی ہم کو نہیں آئیگی۔ آئی تو فوراً ٹھیک ہو کر جائیگی۔ تو پانی کو آہستہ سے چبا کر مزیں کو لیکر تھوڑا تھوڑا کر کے پی سکتے ہیں۔

پیشاب کرتے ہیں۔ فوراً ہم کو پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ کر کے معنی تو پیشاب کرتے ہی تھوڑی مقدار میں تو بھی پانی پینے سے آپ سے ہوا تو پیشاب کرتے ہی پانی تھوڑی پینگے۔

میٹھا پانی کر کے معلوم کس طرح کر لینا چاہئے۔

ایک میٹھا پانی یہ اچھا یا برا۔ کر کے جانکاری کر نیک لئے آسان ایک راستہ پانی میں مچھلی کو پرورش کر کے وہ مچھلی کس پانی جان رہتی ہے۔ یہ پینے کیلئے اچھی پانی۔ بورکا پانی لیکر اس میں



مچھلی ڈالینگے تو وہ سانس

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

چینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

کی دشواری اس بور کے پانی میں جان کی طاقت نہیں ہے کر کے معنی۔ آپ جانکاری کر کے دیکھ سکتے ہیں۔ زمین کے نیچے 10 یا 15 فٹ تک ہی پانی میں جان کی طاقت جیسی پارنا کی طاقت رہیگی۔ 50 - 100 فٹ ہی گہرائی میں ہوتے بورکا پانی مچھلی چھوڑیں تو فوراً مچھلیاں مر جائیگی۔ تو آپ پیتے ہوئے پانی اچھی پانی یا خراب پانی ہے کیا کر کے معلوم کر لینا چاہئے۔ بہت آسان ہے۔ پیتے ہوئے پانی میں مچھلی کو پرورش کر کے 24 گھنٹے مچھلی کوئی آفت نہیں سوچئے۔ تو اس پانی کو ہم پی سکتے ہیں۔ تو اوپر لکھے گئے راستوں میں ہم پانی پینے کیلئے ذریعہ سے پانی کو اچھے طریقے سے ہضم کر کے خون میں مل کے خون ہوتے پانی کی طاقت بھی اور پانی کے تعلق والے چیزوں کو بھی اچھی چیزوں جیسی برابر کی مقدار کی طاقت سے رکھنے کیلئے مدد کریگی۔ چینگے تندرستی کے ساتھ

ہوا

ہوا غذا ہی۔ غذا ہی دوا ہے۔ غذا کر کے معمول اک کہاوت ہے۔ غذا فقط دوا ہی نہیں ہے ایک روز میں کم سے کم تین وقت غذا کھاتے ہیں۔ مگر 24 گھنٹے بھی ہم سانس لیتے ہیں۔ ایک منٹ کو آٹھ لیٹر کے مطابق ایک روز کم سے کم بارہ ہزار لیٹر ہوا کو ہم سانس لیتے ہیں۔ کھانے کے بارے میں فکر کرنے والے ہم ہوا کے بارے میں ہم کبھی بھی فکر نہیں کرتے۔ غذا کو کس طرح اچھی طریقے سے ہضم ہوتی کر کے ہم دیکھیں۔ اب ہوا کو کس طرح ہم اچھی طرح ہضم کر کے خون میں ملتی ہے کر کے دیکھتے ہیں۔ ہم میں چند رات سوئے وقت میں سوئے کر کے میں مچھروں کا کاٹ کی وجہ سے مچھر کوڈر کے یا چور آئیگا۔ کر کے ڈر کے گھر والوں میں سے کوئی بھی اس تماشے کو نہ دیکھنا کر کے اس تین کارنوں کی وجہ سے ہم کمرے میں ہوا کی انتظام نہ ہوتے ہوئے بھی کھڑکی دروازے کو بند کر کے سو رہے ہیں۔ اس طرح سوئے کر کے میں ہوتے ہوا باہر نکلنے کیلئے بھی اور اندر آنے کیلئے بھی کوئی ایک سہولت بھی نہ ہوتے ہوئے کھڑکی کو بند کر کے کھڑکے والوں کو ضرور سے بہت سے بیماریاں آئیگی۔ ایک آدمی ایک منٹ میں آٹھ لیٹر ہوا کو ناک راستوں سے سانس لیکر پھپھ سے کو دیتا ہے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

چینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

بھیپ سے اس ہوا میں ہوتے آکسیجن نائیڈروجن ہائیڈروجن اور ہوا میں ہوتے پرانا کی طاقت بھی بہت سے چیزوں کو خون میں ملتی ہے۔ خون کے ذریعہ سے بدن تمام بھی پھیلتے ہوئے اچھی چیزیں بدن میں ہوتے تمام اعضاؤں میں ہوتے خلیے کو خاطر کرتی ہے۔ ہر ایک سیل کو بھی اچھی اچھی طاقت اٹھا لیکر وہ استعمال کرتے ہی خراب چیزوں جیسی بدل کے وہ خراب چیزیں پھر سے خون میں آتی ہے۔ خون میں آتے ہوئے خراب چیزوں بھپ سوں آتے وقتیں بھپ سوں سے ناک کے ذریعہ سے ہوا ہراتی ہے۔ تو ہر ایک دفعہ ہم سانس لیتے وقت میں اچھی ہوا کو سانس لیکر خراب ہوا ہر کراتے ہیں۔ اس طرح ایک کر کے میں چار آدمی ہوتے رہینگے۔ تو یہ چار لوگ بھی ایک منٹ میں 8 لیٹر کو آدھے گھنٹے میں اس کرے میں ہوتے تمام ہواؤں کو بھی خراب ہوا جیسی بدل ڈالینگے۔ ہم معمول سے آٹھ گھنٹے سوتے ہیں۔ پہلے آدھا گھنٹہ فقط ہی بدن کو اچھی ہوا داخل ہوگی۔ باقی 7-1/4 سات گھنٹے بھی ہم دینے گئے۔ گندی ہوا میں فقط ہی ہمارے بدن میں جاتے وقت میں ہمارے بدن کو ضرورت ہوتی سو پرانا کی طاقت اور ہوا میں ہوتے تمام چیزیں بھی نہ خلیے پر ہمارے بدن میں ہوتے تمام اعضاؤں کو بھی بیماری ہوتی ہے۔ اس طرح 7-1/2 سات گھنٹے خواب ہواؤں میں لیٹ کر اسے سوئگیں تو ہم کو 7-1/2 دیشوں کی مصیبت پکڑیگی۔ یا نہیں؟ اس کے بارے میں کوئی بھی سوچتے ہی نہیں۔ ہوا کو کیا کر رہے ہیں۔ کر کے پوچھیں تو ہوا کی پھیکا کو استعمال کرتے ہیں کر کے کچھ لوگ کہتے ہیں۔ پھیکا جیسی مشین کرے میں ہوتے ہوا کو پھراتی ہے۔ مگر خراب ہوا کو اچھی ہوا نہیں دیگی۔ تو مہربانی کر کے سونے کے کمرے فقط نہیں دفتر گھر شادی محل جیسی کوئی ایک کمرے میں بھی برابر آرام ضرور سے رہنا چاہئے۔

کھڑکی کی دروازے کو بند کر کے ہوا کی آرام نہ ہوتے ہوئے بدن میں بیماری آئیگی۔ کر کے ہم اب سمجھ گئے ہیں۔ کھڑکی کے دروازے بند کر کے رکھ کر سوئے تو یہی بیمار آئیگی۔ تو کھڑکی کو بھی بند کر کے رکھ کر اس میں چھڑکے بتی جیسی چیزوں کو استعمال کرینگے۔ تو ضرورت بہت بڑی بیماری ہی آئیگی۔ چھڑکھوٹی رہنے کی وجہ سے اسی وقت چھڑکے بتی میں ہوتے زہر کیلئے مر جاتے ہیں۔ اسان جیسے ہم ایک قسم سے ایک بڑے چھڑکے ہیں۔ ہماری جان جانیکے لئے چند سال فقط ہی ہوگی۔ چھڑکتی جو ہے۔ انسان کی تندرستی کو خراب کر نیکی ایک زہر۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

اس کو استعمال ہی نہیں کرنا چاہئے۔ روزانہ ہم ہمارے پیسے سے چھڑکتی لیکر آ کے ہم کو ہم ہی زہر کھاتے نہیں۔ اس کے بارے میں کو نئے علاج کر نیوالے بھی بات نہیں کرتے۔ سینے کا بلغم۔ آستما۔ ٹی بی۔ دمہ، ناک بند۔ سردی ہونا۔ چھیک، کھانسی جیسی بھپ سے تعلق والی تمام بیماریاں بھی بنیاد کارن چھڑکتیاں استعمال کرنا بھی ہوا نہیں سو جگہ ٹہرنا بھی صحیح میں چھڑکتی کی دھواں میں بہت بڑی زہر ہوتی ہے۔ اسے سانس لیتے ہوئے چھڑکیں مر جاتی ہیں۔ اسی طرح وہ جراثیمیں زہر ہمارے بدن میں جا کر ہمارے بدن کو بہت بڑی ایک خرابی پیدا کرتی ہے۔ چند لوگ کہیں گے چھڑکتی استعمال کرنے سے میں اچھی طرح سو رہا ہوں۔ کر کے صحیح میں چھڑکتی سے آنے والے دھواں انسان کے بدن کے اندر سے سونے والے کوئی بھی صحیح مانوں میں تندرستی کی نیند لیکر نہیں سوتے ہیں۔ وہ ایک قسم کی غودگی ہوش سوتے رہینگے۔ اب آنے والے چھڑکتوں کو چھڑکیں بے ہوش نہیں ہوتی۔ چھڑکیں ہم کو اچھی طرح سے نکاتی ہیں۔ خون تمام کو جوس کے نکال لیتی ہے۔ ہم چھڑکے بتوں کے دھواں سے بے ہوش ہو کر جانے سے ہم کو چھڑکا کا نسا معلوم نہیں ہوتی۔ صحیح مانوں میں چھڑکی بتی جو ہے۔ چھڑکیلئے اچھا ہے کر کے سمجھتا ہوں۔ انسان کو ضرور سے ایک بڑی بات ہے۔ بہت سے علاج کر نیوالے بچے کو عود کی دھواں نہیں ڈالنا کر کے زبردستی سے بول دیتے ہیں۔ حکومت والے ٹی وی اخبار جیسوں کے ذریعہ عود کی دھواں کو استعمال مت کیجئے کر کے اشتہار کر کے آتے ہیں۔ ویسہ عود کی دھواں بدن اچھا ہی کریگا۔ مگر عود استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ کر کے کہنے والے علاج کرنے والے بھی حکومت والے بھی کیوں چھڑکتی کو استعمال مت کریں۔ اس سے بدن کو بہت بڑی بیماری آئیگی۔ کر کے کیوں دعوت نہ دیتے ہوئے رہتے ہیں۔ آستما، وینگ، سینے کا بلغم جیسی بھپ سوں کی تعلق والی کوئی بیماریاں بھی دس سالوں سے ادویات کو کھاتے ہوئے رہتے ہیں۔ نہ آپ کے گھر میں ہوا ڈھنگ رہتی ہے۔ کیا کر کے کو نئے طبیب بھی آپ کے پاس پوچھتے ہیں کیا۔ اس ہوا کو ٹھیک نہ کئے سود نیامیں کسی کو بھی بھپ سے اور ناک کے تعلق والے کو نئے امراض ٹھیک نہیں ہوں گے۔ ہوا کو ٹھیک کہے تو فقط چڑے کے تعلق والی تمام بیماریاں بھی ٹھیک ہو گے۔ تو مہربانی کر کے اچھے ہوا کو اندر داخل ہونیکے لئے بھی خراب ہوا باہر جانے کیلئے بھی گھر۔ دفتر کمپنی جیسی تمام جگہوں میں بھی آرام ہونی چاہئے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

کھڑکی کو کھول کر رکھ لگے تو اچھی ہوا اندر آ کے خراب ہوا باہر جانگی۔ مگر چھوڑ کا بتی ہے کیا کرنا چاہئے؟ چور آ جائیگا کیا کرنا چاہئے۔ دوسرے لوگ جینا کرتے وقت میں ہمارے گھر میں تماشا دیکھنے کے لئے موقع ہے۔ اس طرح اس تین باتوں کیلئے ہم کھڑکی کھول کر رکھنے کیلئے ڈر رہے ہیں۔ ہے نہ اس کے لئے ایک بہترین راستہ یہ ہے۔ آپ کھڑکی دروازے کو بند کر کے سو جائیں۔ مگر آپ کمرے کے پاس کے دیوار کے اوپر کے حصے میں چھت سے 1/2 فٹ یا ایک فٹ نیچے ایک چارکونے کی شکل جیسی سوراخ کو ڈالیں۔ اس میں ہوا کو باہر ڈھکیل نیکے لئے پھٹکے کا انتظام کرے اس پھٹکے کے رو برو پاس رہنے والی دیوار کی اوپر کے حصے میں پتے کے نیچے اسی طرح ایک سوراخ کو ڈال کر ایک چھوٹا سا کڑھانپ کر رکھ لیجئے۔ اب یہ فین کے راستے سے جتنی خراب ہوائیں۔ باہر جاتی اسی مقدار میں اچھی ہوائیں سامنے رہنے والے سوراخ کے راستے سے ہمارے کمرے میں آئیں گی۔ اچھی ہوائیں کبھی بھی کمرے کے نیچے کے حصے میں بھی خراب ہوائیں کبھی بھی کمرے کے اوپر کے حصے میں بھی رہیں گی۔ خراب ہواؤں کو جوم کم ہوگی۔ تو اس کے اوپر و برو کر لگی۔ تو کبھی بھی ایک کمرے میں زمین کے قریب سونے سے اچھی ہوا کی سانس لے سکتے ہیں۔ ایک کمرے میں جتنی اونچی ہم ہوئیگی۔ اس جیسی ہوا دھبہ ہوگی۔ اس طرح فین کا انتظام کرنے کھڑکی اور دروازے لئے ہم کھولنے کی ضرورت نہیں۔ چھوڑ کر نہیں آئیں گی۔ چور آ نیکے لئے راستہ نہیں۔ ہم کو کوئی بھی تماشا نہیں دیکھ لگے۔ اس طرح اس آرام کر نیکے لئے کم خرچ ہی ہوگی۔ استنا۔ وینگ۔ سینے کی سردی جیسی بیماریوں کو دس سالوں سے ادویات کو خرچ کئے ہوئے رویوں سے بھی یہ ضرور کم ہی ہوگی۔ پروا نہیں کھڑکی کو کھول کر سونے کیلئے ہم سے ہوگا کر کے کہنے والوں کو چھوڑ کر کاٹ سے فقط بچنے کیلئے ایک بہترین بات یہ ہے۔ چھوڑ کر بن کر کے اس کے اندر سونے سے چھوڑیں ہمارے کمرے کے اندر آئیگی۔ مگر کاٹے گے نہیں چھوڑ کر ان کے نیچے کے حصے میں ہمارے بچھونے کے نیچے یا چھیر کے نیچے آہستہ سے مودوڑ کر رکھنے سے صبح تک کوئی چھوڑ بھی کاٹے گی نہیں ہوا کے متعلق تک جملہ دوہی دو باتیں فقط خیال رکھ لیں تو بس

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

چھوڑتیاں۔ لکھٹ گول چھوڑتی میڈجیسی کونسے قم بتی بھی استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ 24 گھنٹے بھی گھر۔ دفتر کا رخانے جیسی تمام جگہوں میں بھی اچھی ہوا اندر اور خراب ہوا باہر جانیکے لئے ترکیب رہتی ہے۔ کر کے دیکھنا چاہئے۔ اس طرح ہمارے بدن کو پچانے کیلئے قدیم مکانات میں دیوار میں ہو جانیکے لئے ونٹی لیشن کپ جیسی ایک سوراخ رہیں گی۔ اسے چار دیواروں میں بھی پتے کے چھت کے نیچے دیوار کے اوپر 2 فٹ سے 1/4 فٹ ایک سوراخ کو دیکھ کر رکھینگے۔ یہ سوراخ بننے کی کونسے گھروں میں بھی ہوا کی تعلق سے کونسے بیماری بھی آئیگی۔ کیونکہ خراب ہوا کبھی بھی اوپر سے جا کر کوئی ایک راستے سے آسمان میں ملکر جانیکے لئے ہی کوشش کر لگی۔ ہمارے بڑے لوگ فال دیکھنے کے نام سے ایک بے کار کام کو دستور بنا کر کرتے ہوئے آئے۔ مگر اب اس کو کچرے میں جلا ڈالے مگر بیماریوں سے ہپتالوں میں لشکر کے ساتھ جارہے ہیں۔ جلدی سے ہم واستد کے تعلق والی ایک کتاب کو ہم لکھنے والے ہیں۔ اس میں سواستد کے بارے میں بہت آسان سے تمام بھی سمجھ لیجئے۔ جیسا رہیں گی۔ تو یوگا کی تعلیم کرنے والے پہلے ہوا کو ٹھیک کر کے بعد سانس کی تعلیم کرنے سے بہت فائدہ ملے گی کر کے سمجھ لیجئے۔ تو اس کے بعد سے چھوڑتی کو ہم سلگا کے سونے سے بھی اسے کھا کر سوتے سو بھی ایک ہی ہے۔ لکھٹ کی چھوڑتیاں چچے سے گسا کر استعمال کرنے سے بھی اس کے بعد سے مہربانی کر کے اس لکھٹ کو پی لیجئے۔ دو بھی ایک ہی ہے۔ چھوڑتی میں ہوتے خراب باتیں سلگ کر رات بھر ہوا سے بھی استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ ہوا کو اچھی ہوا جیسی ڈھنگ سے ہضم ہونیکے لئے پرانا ہم بستر لگا۔ کبلا بدی ناڈستوری جیسی بہت سے تعلیمیں رہتی ہے۔ مگر ہمارے گھر میں ہوا ہی صاف نہ رہنے سے اس تعلیم کو سیکھنے سے بڑی پیمانے میں بھلا نہیں ملی گی تو یہ تعلیمیں کے ذریعہ سے ہم کو فائدہ ہونا ہوتا تو

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

پہلے کمرے میں ہوتے ہوا کو صاف کیجئے۔ ہر ایک دفعہ بھی ناک کے راستے سے ہوا کو باہر بھیجتے وقت میں ہماری پرانا کی طاقت۔ بدن سے باہر آ جاتی ہے۔ تو سانس کی تعلیم کرنیوالے۔ ناڈس رتی۔ پرانا یا جیسی تعلیموں کو کیجئے۔ یہ بدن میں پرانا کی طاقت۔ بدن سے باہر آ جاتی ہے۔ تو سانس کے تعلیم کرنیوالے ناڈس رتی۔ کلابدی جیسی تعلیموں کو کیجئے۔ یہ بدن میں پرانا کی طاقت بڑھا دیگی۔ پاتریگا۔ تعلیم کو 1/2 گھنٹے ایک گھنٹے کر کے نہ ہوئے ہوئے سانس کو ہوا زیادہ۔ باہر زور سے بھیج کر بدن کی تندرستی کو خراب کر لیتے ہیں۔ تو بہت ہی جلد یوگا جیسی عنوان پر ہم لکھنے والے کتاب کو پڑھنے کے ذریعہ سے اس تعلیم کو ہم ڈھنگ سے کر لینگے۔

تو ہوا کے بارے میں مجھ کے بتیاں استعمال نہیں کرنا۔ 24 گھنٹے بھی اچھی ہوا ہوتی۔ جبکہ فطر بنا چاہئے یہ دو باتوں کو فطر ہم ٹھیک کر لینگے تو ہمارے بدن ہوتے عقل اس ہوا میں ہوتے پرانا کی طاقت اور تمام اچھی چیزوں کو بھی صاف خون میں ملکر ہماری بیماریوں کو ٹھیک کر گی۔

آسمان۔ نیند۔ آرام

ایک آدمی کم از کم ایک دن کو ضرور سے چھ گھنٹے یا آٹھ گھنٹے سونا چاہئے کر کے معمولی سے تمام علاج کرنیوالے بھی کہتے ہیں۔ مگر اس طرح ہم وقت دیکھ کر سونا کر کے ضروری نہیں ہم معمولی سے ہمارے بدن کو تین قسمیں جیسی کام کو دیتے ہیں۔ ایک بدن کے ضرورت کے کام کام۔ دوسری من کی دل کی تعلق والی کام کاج تیسری دماغ کے تعلق والی کام کاج۔ اس میں کون کوئی کام کو بھی نیند کو بھی تعلق ہے۔ کر کے دیکھیں گے۔ ایک چند بدن کو فطر زیادہ کام کو دینگے۔ دل کو بھی عقل کو بھی زیادہ کام نہیں دینگے۔ یہ لوگ کی پہلی رقم بدن کے تعلق سے کام دینگے۔ مثال کے طور پر مزدوری کا کام کرنیوالے یہ لوگوں کو عقل نہیں کر کے معنی نہیں ہے۔ عقل کو زیادہ کام نہیں من کو بھی زیادہ کام نہیں رہیگی۔ مزدوری کا کام کرنے والے دفتر میں بیون کا کام کرنیوالے ان کو اچھی طرح سے دیکھ بھال کریں۔ یہ لوگ ادھر آؤ کر کے کہہ تو آنے والے جاؤ کر کے کہہ تو چل جائینگے مالک دیئے ہوئے فطر کرینگے۔



تمام تعریفیں اس پیدا کرنیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

زیادہ سے اس کے بارے میں جانکاری نہ کر لینگے۔ اس طرح بدن کے تعلق سے کام کرنیوالے ایک قسم وہ پہلی قسم۔ دوسری قسم عقل کے تعلق سے کام کرنیوالے یہ لوگ عقل کو فطر زیادہ کام دینگے۔ بدن کو بھی من کو بھی بہت کم کام دینے والے مثال کے طور پر مالک لوگ جانکاری کرنیوالے ان لوگوں کو عقل کو فطر ہی زیادہ کام دینے والے کرسی پر بیٹھ کر ہماری ادارے کو کس طرح اچھی طرح سے چلانا ہے۔ روپیہ کس طرح کمانا ہے۔ یو پار کس طرح کرنا ہے۔ جیسی دلیل کو جب دیکھتے تو بھی سوچتے ہوئے رہینگے۔ تو بدن کو زیادہ کام نہ رہیگی۔ اوپر سے یو پار کرتے وقت میں خاص کر بہت سے دل کو کام دیکر دل کی گواہی سے چل لیتے ہی نہیں دل کی گواہ کو مل میں لائینگے تو یو پار ڈھنگ سے نہیں چلے گی۔ تو مالک لوگ عقل کو فطر ہی زیادہ کام دیتے ہیں۔ دل کو بھی بدن کو بھی کمی سے کام دیتے ہیں۔ اسی طرح سانس ٹک ٹک لوگ۔ کب دیکھیں تو بھی عقل کو کام دیتے رہینگے۔ یہ لوگ کو بھی بدن کو بھی دل کو بھی کام دیتے ہی نہیں۔ اس طرح عقل کو فطر کام دیکر من کو بھی بدن کو بھی کام کو کمی سے دینگے تو یہ دوسری قسم

چند دل کو فطر زیادہ کام دینگے۔ یہ لوگ عقل کو کمی سے استعمال کرینگے اوپر سے بدن کی محنت بھی کمی ہی رہیگی۔ کون کون بھی دل میں چند پریشانیوں کو جب دیکھتے تو بھی سوچتے ہوئے فکر۔ ٹینشن۔ غصی۔ ڈر اس طرح جیسی محسوس کرتے ہوئے کبھی بھی جینے والوں کو دل کو فطر ہی زیادہ کام رہیگی۔ ان لوگوں کو بھی عقل کو بھی بدن کو بھی کمی ہی کام رہیگی۔ یہ لوگ تیسری رقم سے رہنے والے اوپر لکھے گئے تین رقموں کو بھی دیکھئے اس میں بدن کو کام دئے تو فطر ہی نیند کی ضرورت ہوگی۔ نیند آئیگی۔ سوئینگے۔ دل کو بھی۔ عقل کو بھی کام دینگے۔ تو نیند کی ضرورت نہیں۔ نیند نہ آئیگی۔ سوئیں سکیگی۔ بدن کو رہتے ہیں سو

تمام تعریفیں اس پیدا کرنیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

کام کو صحیح کرنے کے لئے بھی نیند چاہئے۔ دل کو بھی۔ عقل کو بھی دیتے ہوئے کام کو ٹھیک کرنے کے لئے نیند کی ضرورت نہیں تو آرام کی ضرورت ہے۔ آرام جو ہے۔ وہ الگ۔ نیند جو ہے وہ الگ۔ آرام کو بھی نیند کو بھی ہونے فرق کو ہم سمجھ لینا چاہئے۔ آرام جو ہے۔ من کو تسلی دے گی۔ اور عقل کو تسلی کریگی۔ نیند جو ہے۔ بدن کو تسلی کریگی۔

عقل کو کام کرنا ایک مالک کو بدن کو زیادہ کام دینے والے ایک نوکر کو بھی دونوں بھی رات دس بجے کو سونے کیلئے جارہے ہیں کر کے رکھ لیجئے۔ بدن کو کام دینے والے نوکر سوتے ہی اس کو نیند آ جائیگی۔ وہ سو جائیگا۔ عقل کو کام دیا ہوا مالک رات کو دس بجے سے ایک بجے تک کروٹیں بدل بدل کر سوتے رہینگے۔ تو ان کو نیند نہیں آئیگی۔ مگر مالک کیا خیال کریگا۔ میرے پاس کام کرنا والا ایک نوکر کس طرح آرام سے سو رہا ہے، میرے بینک میں کروڑوں روپے ہوتے ہیں۔ مگر مجھ سے سونے نہیں ہوا۔ مجھے نیند کی ضرورت رہنے سے وہ فوراً سو جاتے ہیں۔ مگر عقل کو بھی دل کو بھی کام دیئے ہوئے مالک کو عقل کو بھی دل کو بھی آرام کیلئے رات دس بجے سے رات ایک بجے تک ان کی عقل بھی۔ دل بھی۔ آرام اٹھالیتی ہے۔ اسی لئے ہی وہ کروٹ بدل بدل کر سو رہے ہیں۔ ہم صبح میں اٹھتے ہیں ہمارے عقل کو اور دل کو فائدہ اٹھانے شروع کرتے ہیں۔ اس کو ٹھیک طرح کی آرام نہیں دیتے۔ رات ہم سونے کے بعد ہی یہ دونوں بھی خود بخود آرام کر کے تسلی کر کے اطمینان کر دیتی ہے۔ عقل کو بھی۔ دل کو بھی۔ خود بخود ٹھیک کر کے کرنے تک ایک دل کو نیند نہیں آئیگی۔ ایک چھوٹی سی مثال ایک بڑے کپڑے کی دکان میں صبح نو بجے دروازے کھول کر بیوپار شروع کر نیگے۔ دکان کو کھولنے وقت میں تمام کپڑے بھی ڈھنگ سے ٹھیک سے جوڑ کر کے جمع کر کے رکھے ہوئے ہونگے۔ کپڑے لینے آنے والے تمام کپڑوں کو بھی الگ الگ کر کے گاہک کی ضرورت والی کپڑے کو اٹھا نیگے۔ جب صبح نو بجے سے رات نو بجے تک بیوپار چلنے کے وقت میں کپڑے کھلے ہوئے رہینگے۔ مگر اسے جمع کرنے کیلئے وقت نہیں رہیگی۔



رات نو بجے دکان کی دروازے بند کر نیگے بعد وہاں پر کام کرنا والے فوراً گھر جائیں سکیں گے۔ کم از کم ایک یا دو گھنٹے انتظار کر کے الگ الگ کئے ہوئے کپڑے کو ڈھنگ سے جما کر کے رکھ کر بعد میں ان کے گھر کو جاسکے گے۔ جب ہی دوسرے دن صبح کو دکان صاف کر کے جمار کھے ہوئے ہوں گے۔ اسے سمجھ لیگئے تو نیند کے بارے میں ہم آسانی سے سمجھ لیگئے۔

تو صبح دس بجے کو ہم اٹھتے ہی ہمارے دل کو بھی عقل کو بھی کھلا کر رکھنے کیلئے شروع کر دیتے ہیں۔ مگر جمع کرتے ہی نہیں رات دس بجے کو ہم سوتے ہی ہمارا بدن بھی دل بھی۔ خود بخود آرام کر کے ڈھنگ سے کرنے کے لئے چند وقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے وقت میں ہی ہم گھوم گھوم کے سوئینگ۔ مگر نیند نہیں آئیگی۔ اس سمجھ لینے کیلئے ایک کام کیجئے۔ کس کو بہت سالوں سے بستر پر لیٹتے ہی نیند آئی سوتین گھنٹے کروٹے بدل بدل کر سونے والے آپ کو ایک روز میں 10 یا 20 کلومیٹر تک دو چل کر اس کے بعد سو کر دیکھئے سوتے ہی آپ کو نیند آئیگی۔ اتنے دنوں سے راتوں میں نیند نہیں آنے والے آپ آج کیسے سوتے ہی نیند آگئی کر کے ذرا سوچئے۔ بدن کو کام دینے پر ہی نیند کی ضرورت نیند آئیگی۔ دل کو بھی بدن کو بھی کام دے تو نیند کی ضرورت نہیں کر کے آتی نہیں ہے۔ تو سوتے وقت میں کس کو نیند نہیں آتی وہ لوگ مہربانی کر کے دل کی پریشانیوں کو مت لائیں۔ نیند آئے تو نیند ضرورت ہو تو فقط ہی ہم کو نیند آئیگی۔

ضرورت نہیں سوئینگ کو ہم کیوں انتظار کرنا چاہئے۔ اس کے لئے ہم کیوں ڈرنا چاہئے۔ تو ہم کو آرام جب چاہئے۔ تب بستر پر سونے کے لئے جانا چاہئے۔ آنکھ بند کر کے بستر میں ڈھیلا پن سے سیدھے سونا ہی ہمارا کام ہے۔ پہلے دل کو بھی دماغ کو بھی ٹھیک کرنے کے لئے شروع کرنا یہ کام ختم ہوئے دوسرے لیڈے میں بدن کو ضرورت ہے سوئینگ آئیگی۔ جب بدن کو ضرورت کی نیند آتی ہے۔ جب ہم کو فوراً آنکھ کھل ہم جاگ جائینگے۔ اس طرح سوئے تو ہم ہی سونا ہے۔ ہم ہی جاگنا ہے۔ اس طرح ایک روز سو کر اٹھینگے تو یہی تندرستی اور اطمینان کی ڈھنگ کی نیند ہوگی۔

تمام تعریفیں اس پیدا کرنا والے کے لئے
چینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

تمام تعریفیں اس پیدا کرنا والے کے لئے
چینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

مگر ہم میں سے چند لوگ سوتے ہی نیند کر کے ایک وقت B.P زیادہ ہو گئی کیا یا شکر کم ہو گئی ہے کیا؟ یا ہم کو کوئی ایک بیماری آگئی ہے کیا کر کے ضرورت نہیں سو خیالات کو دل میں دل میں لا کر ڈاکٹر دل کو بھی بدن کو بھی اور پریشانی کر دیتے ہیں۔ اس طرح نیند نہیں آئے کر کے خیال کر کے سوتے رہینگے تو وہ ہی بہت بڑی بیماری اس طرح ہم ڈر کر دل خراب ہو کے سوتے وقت میں ہماری نیند اور دور ہو جاتی ہے۔ کیونکہ ہماری عقل اور بدن پھر پھر سے پریشانی ہوتی ہے۔ اس روک کر نیکے حالات پیدا ہوتی ہے۔ تو ذرا سوچ کر دیکھئے۔ صبح سے لیکر شام تک ہم بہت جگہوں میں غلطی سے بات کئے ہونگے۔ ہم بہت باتوں بھول گئے ہونگے۔ چند باتوں میں غلطی فیصلہ کئے ہونگے۔ رات کو سوتے ہی یہ تمام بھی ہم کو یاد آئیگی۔ مثال کے طور پر ہم کسی کو اسی طرح گالیاں نہیں دینا تھا۔ ہم غلطی کر چکے کر کے رات سونے کے بعد ہی خیال آئیگی۔ یا سمجھ میں آئیگی۔ ہم آج جو کام کرنا تھا اس کام کچھ بھول گئے تو وہ سوتے وقت میں ہی یاد آئیگی۔ تو مہربانی کر کے رات سوتے ہی کس کو نیند نہیں آئے کی ڈریئے مت سوتے ہی نیند آنے والوں کو ہم بدن کو زیادہ کام دے ہوئے ہونگے۔ کر کے خوش کریں سوتے ہی بدن کو نیند نہیں آئی انکے بدن کام نہیں دے ہیں کر کے۔ اس سے بھی دل کو دماغ کو ہی زیادہ کام دے ہوئے۔ تو ہماری بدن میں عقل بھی خود بخود ڈھیک کر لیتی ہے۔ اس وجہ سے ہی نیند کر کے سمجھ کر اطمینان سے رہینگے تو یہ دل اور دماغ جلدی ہی اس کو ٹھیک کر کے جلدی سے ہی نیند آ جائیگی۔

تو نیند کو بھی آرام کو بھی ہوتی فرق کو سمجھ لیجئے۔ نیند جو ہے۔ ہم پہلے ہی سے معلوم ہے۔ آرام کہے تو نیند آئے نہیں عقل کو بھی دل کو بھی جمع کر کے رکھے ہوئے حالات کر کے معنی۔ اس آرام کو نیچے لکھے ہوئے طریقے پر ہم اٹھا سکتے ہیں۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

ایک سوتے ہوئے آنکھوں کو بند کر لے سکتے ہیں۔ سونے کی ضرورت نہیں۔ بدل بدل کے سوتے تو ہی بس۔ آرام مل جائیگی۔ دو کرسی میں بیٹھے ہوئے آنکھوں کو بند کر کے خاموشی سے بیٹھے ہونگے۔ کرسی میں بیٹھے ہو کر سامنے ہوتے ٹیبل یا کوئی ایک جگہ ہمارے سر کو نیچے کر کے رکھیں تو اچھی طرح سے آرام کر سکتے ہیں۔ یا دونوں پیروں کو ملا کر کر کے دیوار کے کنارے سیدھے پیٹھ کو دیوار میں سیدھا نہ رکھے ہوئے کوئی تکیہ یا تھیر کو استعمال کر کے جھک کر بیٹھ کر سر کو لٹکا کر رہینگے تو آرام ملے گی۔

ہم کو یہاں آرام۔ آرام کر کے دیکھتے ہوئے بات ہی دھانم کر کے کہتے ہیں۔ دھانم کر کے کہتے ہیں۔ دھانم کر کے الفاظ کو استعمال کرتے وقت میں کوئی نیک آدمی اور صوفی لوگوں جیسی بھی ضعیف بزرگ جیسی لوگوں کا کام ہے۔ کر کے چند لوگ غلطی سمجھ کر رہتے ہیں۔ آرام اٹھا لیتی ہے۔ تو ہی دھانم کر نیوالوں کو سوتے ہی نیند نہیں کر کے کوئی کہے تو آپ ڈھنگ سے دھانم نہیں کر کے مطلب مگر چند لوگ رات سوتے ہی نہیں آئی کر کے ڈرامہ ایک کوئی بیماری آگئی ہے کر کے سمجھ کر علاج کرنے والے کے پاس جا کر مشورہ کرتے ہیں۔

علاج کر نیوالے بھی نیند کو اور آرام کو ہوتے فرق کو نہ سمجھے ہوئے۔ نیند کی گولیاں دے دیتے ہیں۔ اس طرح کون نیند کی گولی کھا کر سوتے ہیں جب عقل بھی بدن بھی ٹھیک سے رہنے کی کام نہیں کرتی۔ نیند کے ماترے کے ذریعہ سے ایک آدمی کو آرام نہیں ملے گی۔ مگر نیند ملے گی۔ تو جو کوئی بھی آرام کر نیکے وقت میں نیند کے ماترے کے ذریعہ ملنے کی نیند کو آرام پاتے ہیں۔ آپ کی عقل بھی دل بھی جمع کئے بغیر ہی رہیگی۔ اس طرح بہت مہینوں سے نیند کے گولی کو آپ کے کھاتے ہوئے تو بہت مہینوں سے دل کو عقل کو جمع نہ کئے ہوئے کر کے معنی۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

تو نیند کے ماترے کے ذریعہ سے سونے والے تمام کو بھی مجھے معلوم ہوئے تک ایک دماغی کمزوری والے امراض لوگ ہیں۔ ان لوگوں کو ہمت کبھی بھی نہیں رہیگی۔ کوئی ایک فیصلہ بھی ٹھیک سے نہیں کرینگے۔ کبھی بھی دل میں ایک پریشانی رہتے رہینگے۔ تو مہربانی کر کے نیند کے گولیوں کو کھانے کی عادت ڈالیں۔ بدن کو نیند ضرورت نہیں کر کے آرام کرتے وقت میں ہم کیوں ضرورت نہیں سو نیند چاہئے کر کے سوچنا ایک بات کو اچھی طرح سے سمجھ لیجئے۔ ہمارے بدن جو چاہئے وہ فوراً پوچھ کر حاصل کر لینے گی۔ ہماری بدن ہی ضرورت نہیں کرے کے خیال کرتے وقت میں ہم نیند کو دینگے تو وہ نیند ہر جیسی بدلے کی کر کے سمجھ جائے۔ نیند نہیں آتی کر کے فکر کرتے ہیں کیا؟ اس کے لئے میں ایک راستے کے طریقے کو بتلاتا ہوں آپ سے ہوگا کیا کر کے سوچ کر دیکھئے۔ اور روزانہ رات میں نشیلی شراب جیسی پینے سے اچھی طرح سوئے گئے۔ اس کام کو کرینگے کیا ویسے آئین چراس جیسی چیزیں استعمال کرینگے تو اچھی طرح نیند آئیگی۔ اس کو استعمال کرینگے کیا؟ میں آپ لوگوں۔ اس طرح کی صلحہ دوں تو آپ کیا کرینگے۔ مجھے گالیاں دینگے۔ پولیس کے حوالے کر دینگے۔ مگر علاج کرنے والے کے نام سے آپ کسی کے پاس بھی کہیں تو نیند کے لئے دینے والے تمام ادویات بھی الکاحال چراس آفیم جیسی نشیلی چیزیں فقط ہی ہوتی ہے۔ نیند کی گولیوں کو نشیلی چیزیں جیسی نہیں بنا نہیں سکتے۔

صحیح میں جو کون بھی نیند کی گولیوں کو کھا کر سو رہا ہے۔ آپ لوگ نشیلی چیزوں کو کھا کر سو رہے ہیں۔ آپ نشیلی چیزیں کھا رہے ہیں کیا کر سو رہے ہیں کیا کر کے سمجھ جائے۔ بیڑی سگریٹ شراب گنجه آئین جیسی چیزیں جس طرح نشیلی چیزیں ہوتی ہے۔ اس سے بھی زیادہ نیند کی گولیوں بہت بڑی نشیلی چیزیں سمجھ لیجئے۔ آپ کی نیند کو گولیوں کی ڈوس ہوتے بڑھتی ہی چلے جائیگی۔ اس کے وجہ سے یہ پینے والے شروع میں کواٹر یا پاؤں حصہ پینے والے آپ لوگ ہوتے ہوتے آدھا یا فل بڑھتی چلے جائیگی۔ اسی طرح آپ بھی نشیلی دواؤں کا غلام ہو جاتے ہیں۔ چھوٹی نشیلی آپ کو بس نہیں سوا پر سے بڑی نشیلی کو تلاش کر کے جائینگے۔ کر کے سمجھ جائے۔ تو مہربانی کر کے نیند کے گولیوں کو مت کھائیے۔ نیند کی گولی کے ذریعہ ایک آدمی کی بدن کو

اور ہم کو بھی کبھی بھی نہیں چھوڑے گی۔ وہ ہم کو بیماریاں بڑھا جائیگی۔ مگر کی نہیں رہے گی۔ کر کے سمجھ لیجئے۔ تو نیند ایک نہیں آتی تو سونے کی ضرورت نہیں اسی طرح ایک یا دو دن نیند نہیں آتی تو فکر نہ کریں۔ تیسرے دن دو دن کی بھی ملا کر جملے سے آپ سو جائینگے۔ بدن کو عقل ہوئی ضرورت سے جو چاہئے۔ اس کو ہمارے سے پوچھ کر لے لیگی۔ تو نیند کی گولیوں کھانے والے ہماری علاج کی مطابق تمام طریقوں کو بھی اپنے سے ہر ایک پینے میں بھی آپ کی نیند کی گولیوں کی ڈوس کم کروا کے چار مہینے کے اندر پوری طرح سے چھوڑ کر آرام سے زندگی بھر چینگے جینگے۔ نیند کے ساتھ۔

الارم رکھ کر اٹھنا نہیں چاہئے۔

ہم سے چند لوگوں گھڑی میں الارم رکھ کر اٹھنے کی عادت رہی ہے۔ صبح کے وقت میں ہم زبردست نیند لے کر سوتے وقت میں الارم گھڑی کی گھنٹی کی آواز سے بچتے وقت میں ہم اچانک اٹھنے کی حالات ہو جاتی ہے۔ اس طرح الارم کے ذریعہ سے ہماری نیند خراب ہوتے وقت میں ہماری بدن خراب ہوتی ہے۔ ایک قسم کی ٹینشن ہوگی۔ وہ ٹینشن اس دن پھر بھی ہم کو رہیگی۔ تو مہربانی کر کے الارم رکھ کر مت اٹھے اور یہ ڈالیں۔ ذرا سوچ کر دیکھیں ایک وقت الارم نہیں بجی تو کیا ہوگا۔ آپ دو گھنٹے اور زیادہ سوتے رہینگے۔ جب کیا مطلب ہمارے بدن کو اور دو گھنٹے نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ کر کے مطلب ہمارے بدن کو نیند کی ضرورت ہوتے وقت میں اس نیند کو سوئے نہیں سوا سے ختم کر کے اٹھینگے تو اس نیند کو کون سوتے ہیں سو۔ روزانہ ہم الارم رکھ کر دو یا تین گھنٹے کو ختم کرے تو بعد ایک مقررہ دنوں کے بعد ہم جملہ سے سونا پڑیگا۔



تمام تعریفیں اس پیدا کرنیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

تمام تعریفیں اس پیدا کرنیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

تو مہربانی کر کے الارم کو استعمال نہ کریں۔ ہم جلدی سے اٹھنا ہے۔ الارم نہیں کیسے اٹھنا ہے کر کے چند لوگ سوال پوچھ گئے۔ صبح کو جلدی سے اٹھنا ہے کر کے تمام بھی دعوت دیتے ہیں۔ مگر جلدی سونا کر کے کوئی بھی دعوت نہیں دیتے رات جلد سوئیگے تو ہی سویرے جلد اٹھ جائیں گی۔ ڈی وی یا سینما جیسی ضرورت نہیں سوکاموں کو رات ایک یا دو بجے تک دیکھنے کے بعد سو تے ہیں سو ہماری غلطی ہے۔ رات دو بجے کو کون سوئیگے۔ تو بھی سویرے جلد اٹھ جاتا ہے۔ کر کے کیوں سوچتے ہیں۔ تو رات میں کم وقت کے برابر نہ سونے سے سویرے وقت پراٹھنے نہیں ہوگی۔ تو ہم کونسے وقت میں اٹھتے ہیں۔ اسکے مطابق ہم ایک اٹھ گھنٹے پہلے سے ہم بستری پر جانا ہے۔ تو الارم کو استعمال کرتے ہیں۔ سو آفت کر کے سمجھ کر روزانہ استعمال نہ کرتے ہوئے۔ کبھی کسی وقت بہت ضرورت پڑھنے پر الارم کو استعمال کر لیجئے۔ دل میں زیادہ پریشانی رہ کر رات لمبی وقت میں نیند نہ آنے والوں کو ایک آسان راستہ ہے۔ سو کر آرام کریں گے۔ تو آرام آہستہ ہی سے ملے گی۔ مگر پیچھے کر آرام کریں گے تو آرام جلدی ملے گی۔ تو سوتے ہی نیند نہیں آتے تو روز آپ کو سیدھے سے نہ سونے پر پیچھے کو لگا کر کوئی ایک جگہ کنارے پہ جھک کر سر کو دیوار سے سہارا لیکر آنکھ بند کر کے خاموشی سے پھیر لے۔ سیدھا کر کے یا منڈ کے آرام سے سونا شروع کر دیں۔ پیچھے کر سونے سے یا سونے کے لئے کوشش کریں گے تو دل میں بھی دماغ میں بھی بہت جلدی سے جمع لے کر اور آپ کو نیند آئیگی۔ نیند ٹھیک سے نہیں آئی کر کے فکر کرنے والے آپ کی شہادت کی انگلی اوپر کے حصے کو سر کے بیچ میں وہ انگلی اٹھا کر لگانے سے ذریعہ سے اچھی طرح سے نیند آئیگی۔ اس جگہ میں اکو پیچر کے علاج میں ڈی وی D.V.20 کر کے کہیں گے۔ ورمہ کے علاج میں چونڈ کے علاج کہیں گے۔ آج دیہاتوں میں ایک بچہ کو کوئی ایک بیماری آئے تو ایک گھر یلو علاج کریں گے۔ پھولوں ایک حصہ اور سفید دھاگے ایک یا دو فٹ لیکر اسے منہ میں رکھ کر چند ول جیسی گول کر کے تھوک ملا کر بچوں کو بیٹھا کر بچے کی سر کے بیچ میں دو فٹ یا چار فٹ اونچائی سے ماں کے منہ میں ہوتے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
چینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

تھوک ملا سو دھاگے کے گول کو تھوک نے سے وہ چند ول سیدھے کے تلوئے میں گرتے وقت میں وہ ایک لہرے چھوئیکے ذریعہ سے بچے اچھی نیند میں جا کر بیماریاں ٹھیک ہونگے۔ کر کے بہت سے دیہاتوں میں آج بھی اپنا کرتے ہیں۔ چند دیہاتوں میں وہ تھوک ملا سو چند ول کی گولے کو سر کے تلوئے میں لگا کر رکھ دیں گے۔ تو سر کے تلوئے 72,000 رگیں اور نبض ملنے کی جگہ اس جگہ میں ہم طاقت دینے کے ذریعہ سے مساج کر نیکیے ذریعہ سے چھو کر چھوئیکے ذریعہ سے بھی یا خیال کر کے دیکھنے سے بھی 72,000 نبض اور رگیں۔ کو ہم خاموش کر سکتے ہیں۔ تو رات کے وقت میں نیند نہیں آئی تو سر کے تلوئے آپ کو خود ہی لگا کر سو سکتے ہیں۔ بچوں کو بیماری ہو تو یا نیند نہ آئی تو اور بچے روتے رہے تو سر کے تالوں میں لگا لیکنے۔ تو اس بچے کو تندرستی رہیگی۔ ہمارے ہاتھ میں ہوتے کری انگلی کے سوا باقی تین انگلیوں کے کنارے سے لگانے کے ذریعہ سے ہمارے بدن میں نیند کی ضرورت کی گلیٹیاں سکڑیں گی۔ ہمارے گھر میں بچے امتحان کیلئے پڑھتے رہیں گے۔ چلتے ہوئے پڑھتے وقت میں پیچھے کر پڑھتے وقت میں بھی۔ وہ سوئیگے نہیں۔ مگر اوندھا سو کر دونوں کہنوں کو کبھی تھوڑی کی نیچے سہارا لیکر جب پڑھنے شروع کرتے ہیں۔ ضرور سے آدھے گھنٹے کے اندر اچھی طرح نیند آ کے ان کے پڑھائی روکا کر سو جائیں گے۔ تو ہم نیند نہیں آئی تو اوندھا سو کر آنکھوں کو بند کر کے ہماری ایک کہنوں کو تھوڑی کا سہارا لیکر فلموں میں ہیر و مین سوئے جیسا ہیروں کو ہلاتے ہوئے سوئیگے تو جلدی ہی سو جائیں گے۔

چاہئے۔ کافی۔ نشیلی چیزیں نہ کھائیں۔

چائے کافی نشیلی چیزیں نیند کے لئے دشمن بیڑی سکریت بیڑا جیسی اور شراب جیسی اور نشیلی چیزوں کو استعمال کرنے والوں کو نیند ٹھیک سے نہیں آئیگی۔ یہ نشیلی چیزوں کو استعمال کرتے سوٹھرائے نہیں سو آپ کو اطمینان سے نیند نہیں آئیگی۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
چینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

بدن کو تندرستی نہ دینگے۔ یہ نشیلا چیزیں۔ بدن کو خرابی پیدا کرے گی۔ کر کے ہم کو پہلے ہی سے اچھی طرح معلوم رہے گی۔ تو اس کے بارے میں یہاں زیادہ بولنے کے لئے پسند نہیں۔ چائے اور کافی پینے سے بھی نیند خراب ہوگی۔ کر کے ہم دیکھنے والے ہیں۔ ہم کو نیند آنا ہو تو دماغ کی جگہ پر سرورٹینین اور ٹیٹامین جیسی گلیاں سکڑے گی۔ یہ گلیاں سکڑے تو فقط ہم نیند آئیگی۔ چائے جیسی چائے کی پتی میں ٹینین جیسی گندی زہری چیزیں بھی کافی جیسی چیزیں کاک پن جیسی گندی زہریلی چیزیں بھی رہتی ہے۔ ہمارے بدن کے اندر داخل ہوتے وقت میں سیدھے سے دماغ کے حصے میں جا کر نیند کے لئے ہونے والی گلیاں پابند رہتی ہے۔ پہلے سے ہی نیند کے لئے سکڑی ہوئی وہ تیزابیں پیشاب کے ذریعہ باہر کر دیتی ہے۔ اسی طرح چائے، کافی، پک کر نیند کو ٹھک کر رکھ دینے سے ہمارے جسم کے تندرستی خراب ہوتی ہے۔ معمولی سے ایک کپ چائے یا کافی پئے تو پانچ گھنٹوں سے لیکر دس گھنٹوں تک ہم کو نیند کے سرگلیاں بدن سکڑے گی۔ وہ آپ جتنا اشارنگ پیتے ہیں۔ اس کے مطابق ہم کو، شام ہم کو 6 بجے شام کو آہستہ سے نیند آئے تو جیسی رہے گی۔ مگر ہم سوئینگے نہیں۔ نیند آئے تو جیسی ایک احساس ہو تو کیا معنی دماغ کے اندر نیند کے لئے گلیاں سکڑ گئی ہے۔ کر کے بھی مگر ہم کو ہوتی سوہکی کام کے لئے ایک چایا کافی پیکر نیند کو بھاگا کے بعد میں اس کام کو کرتے ہیں۔ بعد میں رات 8 بجے کو کھانا کھانے کے بعد نو بجے کو لیٹ کر نیند نہیں آئی کر کے ہم فکر کرتے ہیں۔

جب شام کو چھ بجے کو چائے یا کافی پینگے تو اشارنگ کے مطابق آپ کی نیند بہت سے گھنٹوں تک نیند نہیں آئیگی۔ یہ معلوم نہیں تو چائے کافی پینے سے نیند میں رکاوٹ آ جاتی ہے کر کے سمجھ نہیں تو ہم کو نیند نہیں کر کے فکر کر کے پھر سے بہت بیماریوں کی کمالے تے ہیں۔ تو ایک روز میں آپ پانچ وقتوں میں چائے پینے کی عادت والے ہو تو ضرور سے آپ کو نیند میں پریشانیاں رہے گی۔ تو نیند نہیں سو فکر کرنے والے لوگ مہربانی کر کے چائے کافی اور نشیلا چیزوں سے باہر آئے۔ ضرور سے آپ کو اچھی نہیں آئیگی۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

چائے کافی کونے گاؤں میں کپے ہوتی ہے۔ وہ گاؤں کے لوگ فقط ہی کھانا چاہئے۔ مثال کے طور پر چائے کا پتہ ٹھنڈی ملکوں میں بھی پیداوار ہوگی۔ ٹھنڈی ملکوں میں چائے کافی پینگے تو۔ بدن میں بیماریاں نہیں آئیگی۔ کیوں کہ ٹھنڈی ملکوں میں ہماری بدن کو گرمی جتنا ہو سکے۔ اتنا نہیں رہیگی۔ ہم چستی پھرتی سے رہینگے۔ کونے ایک کام کرنے کے لئے بھی خواہش نہیں رہیگی۔ تو جب چاہئے چائے کافی پینگے ننگے تو اس میں ہوتی کسالی مزے اور اس میں ہوتے وہ چیزیں ہماری بدن چستی پھرتی دور کرنے والے زور سے کام کر دے رکھے گی۔ تو جو گاؤں میں چائے کافی کاپتی پیداوار ہوتی ہے۔ اس گاؤں کے لوگ کھانے سے غلطی کچھ بھی نہیں مگر وہ پیداوار ہوتے نہیں۔ گاؤں میں ہم اسے کھانے سے وہ بدن کو بیماری کو پیدا کرتی ہے۔ چینی میں کھاتے سو کم مقدار میں دودھ نہیں سو زیادہ چائے کاپتی کے فرق یا چائے پینگے۔ اس کی مقدار بہت بھی کمی ہوگی۔ وہ لوگ بدہضمیت کیلئے اس طرح پینگے۔ تو ہم بھی ضرورت ہو تو بہت بھی کم سے 1/4 گلاس چائے یا کافی کو بغیر دودھ سے سفید شکر نہ ملائے ہوئے۔ استعمال کر سکتے ہیں۔ دو منہ کھائیں تو دوا مگر ایک گلاس پینگے تو زہر

آپ کے گاؤں میں زیادہ سے کونسی غذائیں وغیرہ ترکاریاں پھلیں پیداوار ہوتی ہے۔ وہ آپ کو تندرستی کو زیادہ کر سکی غذا جیسے خیال کر لیں۔ چند دیشوں میں چاول زیادہ پیداوار ہوگی۔ چند دیشوں میں گہیوں زیادہ فصل ہوگی۔ جب ہم سمجھ لیں سو یہ ہے اس دیش کے لوگ چاول کی کھانا کھاتے تو تندرستی سے رہیگی۔ کیونکہ اوپر والا سو چھنا ہے۔ خدا ایک بہت بہترین عقل مند وہ کونے دیش کے لوگ کونے گاؤں کے لوگ کیا کھانا چاہئے۔ کر کے وہ فیصلہ کرتا ہے۔ تو آپ کے گاؤں میں زیادہ فصل ہو نیوالی یا کم دام میں ملنے والی چیزوں کو آرام سے کھائیگی۔ تو ہماری بدن کی تندرستی سے زیادہ ہوگی۔ مگر ہم سب پھلیں جیسی ٹھنڈی ملکوں میں پیدا ہونے والی پھلوں کو دوسرے گاؤں میں تکلیف اٹھا کر زیادہ دام دیکر کھاتے ہیں۔ ویرہ ٹھنڈی ملکوں میں رہنے لوگ سخت چیزوں جیسی پانی پھر اڑے چاول جیسی چیزوں کو کھانے نہیں سکتے۔ کھائیں تو ہضمیت نہیں ہوگی۔ کر کے اس گاؤں میں اس جیسی نازک غذائیں پیدا ہوتی ہے۔ وہ ملکوں کے لوگوں سہایگا۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

مگر دوسرے لوگوں کو ضرورت نہیں ضرورت ہو تو خواہش کیلئے کھالے سکتے ہیں۔ مگر وہ ہم خرچ زیادہ کر کے کھانے کی ضرورت نہیں کر کے سمجھ لیجئے۔ اسی طرح آسٹریلا میں فصل ہونے والے ایک گہیوں کو لے آ کر دوسرے دیشوں میں وٹ کر کے کھانے سے بھی اس دیش میں فصل ہونیوالے گہیوں کو لے جا کر آسٹریلا یا۔ میں دوسرے نام بتا کر فروخت کرنا بھی دگی معلوم نہیں۔

تو مہربانی کر کے ایک بات کو سمجھ لیجئے۔ تربوز جو ہے۔ ایک چیز موسم گرمی میں فقط زیادہ فصل ہوگی۔ لوگ دھوپ میں تکلیف اٹھا تے ہیں کر کے خدا اس وقت میں یہ پھل کو فصل زیادہ اوگا تا ہے۔ اسے سمجھ گئے تو آپ ترکاریاں پھلیں دکان میں جا کر اب کیا مینز ہ ہے کوئی پھل کو کوئی ترکاری زیادہ فصل پیک ہوتی اُسے لیکر آپ کے گھر میں استعمال کرنیں تو خرچہ کی بچت ہوگی۔ بدن بھی تندرستی سے رہیگی۔

سوتے ہی جس کو نہیں آئی آپ اس دن کو ڈھنگ سے جئے۔ نہیں کر کے مطلب سویرے اٹھنے سے لیکر رات سونے تک دل کو پسند ہوئی۔ جیسے خوشی سے آرام سے زندگی کو ہم چینگے۔ تو ضرور سے سوتے ہی نیندا جائیگی۔ ہم نئی باتوں کو آج جتنا معلوم کئے ہیں۔ اس کے مطابق ہماری نیندا اچھی طرح رہیگی۔ تو روزانہ کوئی ایک نئی باتوں کو سیکھ لینے کے ذریعہ سے بھی آرام سے سوسکتے ہیں۔

تو نیند نہ آئے تو رات آخر میں تمام کام کاج کو پورا کر کے سونے سے پہلے الکت پلکٹ مار کے بیٹھ کر سیدھا رکھ کر اگھوٹھے کو بھی شہادت کی انگلیوں کو بھی ایک جما کر ہاتھ کوٹھی پکڑ ران کے اوپر ہاتھوں رکھیں ہوئے۔ آنکھوں کو بند کر کے اچھی طرح سے سانس کو اندر کھینچ کر جیسی مودوڑ کے آہستہ سے آپ کی سانس کی ہوا کو ناک کے ذریعہ سے باہر جانے کے وقت میں جیسی آواز سے آہستہ آپ جتنی وقت تکلیف نہیں سوبول سکتے ہیں۔ اس دیر تک بولئے۔ جب ہوا باہر پوری طرح چلی گئی۔ پھر سے سانس کی ہوا کو آہستہ سے اندر کھینچ کر پھر بھی ہم جیسی بولی کو بولینگے۔ تو جیسی بولی سیدھے سے سر کے حصے تمام بھی خاص کر دماغ حصے تمام بھی جا کر یہ

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
چینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

وہاں ہوتے تمام خلع کو بہترین خون کی دوز بھی پرانا کی طاقت کو بھی دیکر جلدی سے آپ کے عقل کو بھی دل کو بھی ٹھیک کر کے بہترین نیند کیلئے مدد کریں گی۔ تو رات کو سونے سے پہلے کم سے کم 50 دفعہ ام کر کے آوار کو دیکھ کر دھانم کر کے بعد میں سونے سے اچھی نیندا آئیگی۔

رات کے وقت میں سونے سے پہلے ہماری زندگی میں معمولی سے چھوٹی چھوٹی باتوں کو یاد کرتے ہوئے اس کے تھوڑا سا کنارے کر کے اچھی کتابوں کو ایک کپاؤ گھٹے۔ یا آدھا گھٹنے پڑھنے کے بعد اس کے ذریعہ آرام کی نیندا آئیگی۔ رات کو سونے سے پہلے کسی خیالات کو یاد کرتے ہوئے سو رہے ہیں اسی باتوں کے متعلق سویرے اٹھنے کے بعد یاد آئی تو۔ آپ ٹھیک سے نہیں سوتے ہوئے ہیں۔ کر کے معنی رات کو سوچے سوائے باتوں کو رات بھر بھی آپ کے دماغ میں بار بار یاد آنے سے آپ سویرے اٹھتے ہی اس بات کو یاد دلاتے ہیں تو اس طرح کون سوتے ہیں کی آپ کو نیند کے متعلق والی بیماری ہے۔ اوپر سے بال چھڑ جائینگے۔ اور تمام دل کے متعلق سے بیماریاں آئیگی لئے ذریعہ سے ہم تندرستی و آرام سے سونے ہیں کیا کر کے کس طرح معلوم کرنا ہو تو ہم ہر ایک دفعہ بھی سویرے اٹھنے کے وقت میں میں کون؟ میں کہاں رہتا ہوں؟ آج کیا دن؟ آج کیا روز ہے کر کے آپ ایک چند منٹ سوچیں تو نقت معلوم ہوگا۔ اس جیسے گہری نیند میں رہتے وقت میں ہم کو تندرستی اچھی رہیگی۔

روزانہ 2 یا 3 گھنٹے تک ایک دفعہ آنکھ بند کر کے کم از کم ایک لہرہ تو بھی دھانم کرنا چاہئے۔ یعنی کہ اطمینان سے چپ رہنا ہے۔ اس طرح رہیں تو اس دو تین گھنٹے سے پہلے کئے ہوئے دل اور دماغ بھی اس دھانم میں ہماری دل چھوڑ کر رکھے گی۔ اسی لئے ہی بہت سے آمرموں میں ایک روز میں مقرر وقتوں میں دھانم کیجئے۔ کر کے کہتے ہیں۔ پانچ وقتوں نماز پڑھنے والے ایک مسلمان کو نیند ضرور سے اچھی طرح آئیگی۔ اسی طرح ہر ہمن کی لڑکیاں جیسی ادارے میں جئے ہوئے ہر ایک گھنٹے میں بھی ایک دفعہ ایک منٹ آنکھوں کو بند کر کے دھانم کریں گے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
چینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

یہ لوگ تمام بھی اچھی طرح سے سو رہے ہیں۔ ان لوگوں کو دل میں دماغ میں کوئی ایک پریشانی بھی نہ رہے گی۔ بہت بھی ٹھیک طرح رہینگے تو آپ کی دل اور دماغ بھی ٹھیک سے رکھنے کیلئے ضرورت ہو تو۔ پاس ہوتے برہمن کی لڑکیاں کے ادارے میں جا کر چند تعلیم کو حاصل کر نیکی کے ذریعہ سے آپ دل کو دماغ کو ڈھنگ سے کر لینگے۔ (شمال کی طرف سر رکھ کر نہیں سوتا) آسمان میں ہوتی سو بدن میں بھی ہوتی ہے۔ کائنات میں ہوتے تمام طاقتیں بھی ہمارے بدن میں ہوتے ہیں۔ اس میں فولا دکی طاقت بھی ہوتی ہے۔ ہمارے بدن میں پیٹ کے بھی اوپر شمال کی طرف بھی اور بھی کے نیچے جنوب کی طرف بدن کی فولا د کام کرتی ہے۔ ایک ہی مقدار کی دوفولا د کی شمال کی طرف کو ایک جیسی جہان نہیں کر سکتے۔ ہٹ کر جائیگی۔ مگر الگ الگ جانب کو جمائیں تو جم جائیگی۔ ہم شمال کی طرف ہی سوئیگے تو ہماری بدن کی شمال کی جانب بھی زمین کی شمال کی جانب بھی ملنے وقت جمتی نہیں تو رات بھر ہمارے فولا کے الگ ہونیکے علم ہوتی ہے۔ تو اطمینان سونے نہیں ہوگا۔ خون کی دوڑ ٹھیک سے نہیں رہے گی۔ تو بدن کو بیماری آئیگی۔ تو شمال کی طرف سر رکھ کر سونا نہیں چاہئے۔ جنوب کی طرف ہی سر رکھ کر سوئیگے تو ہماری جنوب کی جانب بھی زمین کی جنوب کی جانب بھی اچھی طرح جم جائیگی۔ تو اچھی نیند آئیگی۔ تو جنوب کی طرف سر رکھ کر سوتے ہیں۔ بہت بھی اچھی ہے۔ نیا نوشہ جنوب کی طرف ہی سر رکھ کر سونا چاہئے۔ کر کے کیر لا میں بوڑھی عورتوں کا کہنا ہے۔ کیونکہ نے نوشہ کم وقت ہی سوئیگے۔ رات میں اچھی طرح نیند آتا ہے نہ اسی لئے؟ حمل کے دوران میں بچہ پیٹ ہوتے وقت میں ماں کی فولا د کی طاقت بھیٹ بھی کے اوپر شمال کی طرف بھی اور نیچے جنوب کی طرف بھی رہے گی۔ اس طرح رہے تو ہی بچے کے سر کے اوپر جا کر رہینگے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

چینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

دس ویں مہینے میں بچہ باہر آئیگی لئے ذرا پہلے اس فولا کی حالت میں فرق ہوگی۔ یعنی کہ بچے کی بھی کے اوپر شمال سے بھی نیچے جنوب سے بھی بدلے گی۔ یہ تبدیلی ہوتے ہی بچہ کی سر کی حصے سے شمال کی جانب ماں کی جنوب کی صحنہ میں پاؤں کے حصے سمت پھرے گی۔ اس وجہ سے ہی سر پھرتی ہے۔ تو مہربانی کر کے شمال کی طرف ہی سر رکھ کر نہیں سونا۔ جنوب کے جانب بہت بھی اچھی ہے۔ چینگے تندرستی کے ساتھ۔

خالی سر نہیں سونا چاہئے۔ کیوں؟

ہمارے بدن میں گرمی کی حال 32 ڈگری سیل میں ہوگی۔ زمین میں سوئیگے تو زمین کی ٹھنڈی کی وجہ سے ہمارے بدن کی حصہ میں جمائے ہوئے۔ لگائی کو جن جیسی شکر ضرورت نہیں سو خرچ ہوگی۔ اوپر سے پھیپ سے زیادہ سے کام کر نیک ضروری پڑ جاتی ہے۔ تو وینگ فقط آستہ جیسی بیماریاں آئیگی لئے راستہ ہے تو جب بھی سوئیگے تو خالی سر مت سوئیں۔ کوئی ایک بستر کو بی چھا کر اس میں لیئے دھانم یوگا جیسی تعلیم سیکھتے وقت میں خالی زمین میں نہیں کرنا چاہئے۔

رات دانت صاف کر کے سوئے سے اچھی طرح نیند آئیگی۔

رات میں اچھی طرح نیند نہیں آئی کر کے فکر کر نیوالے رات کھانے کے بعد کم از کم 1/2 گھنٹہ کے بعد دانت کو صاف کر کے سوئیگے تو اچھی طرح سے نیند آئیگی۔ مگر رات دانت صاف کر نیکی بھی بعد دودھ اور کوئی غذا کچھ کھانا پینا نہیں چاہئے۔ پانی فقط پی سکتے ہیں۔

ایک وقت میں کوئی ایک پھر سے کھائیگے تو پھر سے دانت صاف کرنا چاہئے۔ یعنی نیند کے بارے فقط جب نیند آئی ہے۔ تب سونا چاہئے سوتے ہی نیند آتا ہے۔ کر کے مت سوچیں۔ بدن ہی خود سوئیگے بدن ہی خود اٹھگی۔ اس طرح کی عادت کی بیماری جسم کتنی دیر تک ہم سونا ہے کر کے خواہش ہوتی اتنی دیر تک ہم نیند کر دینگے تو۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

چینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

بدن میں آسمان کی تعلق والی تمام طاقتیں بھی ٹھیک سے حاصل کر کے تمام بیماریوں کو بھی ٹھیک کرتی ہے۔ چینگے تندرستی کے ساتھ۔ ہمارے بدن میں خون کی دوڑ کو پمپ کرنے کے لئے دل جیسی اعزاء ہوتی ہے۔ یہ دل آپ سوچیں تو بھی نہ سوچیں تو بھی، یاد رکھئے تو بھی بھول گئے تو بھی وہ خود کی کام بھولے نہیں ہوئے کرتی رہیگی۔ ہمارے بدن میں خون کی دوڑ جیسی ہی گوشت کا پانی جیسی اعزاء رہتی ہے۔ اسے انگریزی میں لمپا ٹک سیٹم کر کے کہیں گے۔ اسکے بارے میں کوئی بھی بات بھی نہیں کرتے فکر بھی رہتی ہے۔ ہمارے بدن میں ہوتے تمام اعزاء کو بھی غذا کو لیکر جاتی سو۔ خون کی دوڑ اسی وقت تمام اعزاء کو بھی ہوتے بیماریوں کو ٹھیک کر نیکی لئے دوا لیکر جاتے ہیں سو گوشت کا پانی خون کی دوڑ جیسی ہی یہ گوشت کا پانی بھی کبھی بھی بدن میں بھاگتے ہوئے جانا ہوگا۔ مگر گوشت کا پانی کو پمپ کر نیکی لئے ہمارے بدن میں کوئی دل بھی نہیں کسکے بدن میں محنت ہوتی ہے۔ ان لوگوں کو فقط یہی یہ گوشت کا پانی رہیگی۔ بدن کی محنت نہ ہو تو گوشت کا پانی رک جائیگی۔

اٹھ بیگ گھڑی کر کے ایک گھڑی رہتی ہے۔ ایسے دیکھے ہوئے ہیں کیا؟ اس گھڑی کو بیڑی نہیں ہے۔ سورج کی روشنی سے نہیں چلے گی۔ ہاتھ میں باندھے گئیں۔ تو چلے گی نکل کر ٹیبل میں رکھیں گے تو نہیں چلے گی۔ اپ اس رقم کی گھڑی زیادہ نہیں ہے۔ مگر پہلے ہم استعمال کرتے آئے وہ گھڑی ہلتے رہی تو کوئی ایک مڑوڑ ہو کر رہی تو چلتے ہی رہیگی۔ حرکت نہیں سوچے میں رکھ چھوڑ دیں دو وہ چلنے کیلئے طاقت نہ ہونے سے رک جائیگی۔ اس گھڑی کے متعلق سمجھ گئے تو گوشت کے پانی دوڑ کے بارے میں اچھی طرح سے معلوم کر لینگے۔ جس کے جسم میں حرکتیں رہتی ہے۔ تو یعنی کہ بدن کو کام نہ دے ہوئے۔ سستی رہیگی۔ ایسے لوگوں کو یہ گوشت کے پانی ٹھیک سے نہیں بھاگے گی۔ اسی لئے ہی بہت سے لوگوں بیمار آتی ہے۔ اوپر سے آئی ہوئی بیماری بھی ٹھیک بھی نہیں ہوتی۔

یہی تو ہی واکنگ جائینگے تو یا بدن کی ورزش کرینگے تو یوگا جیسی تعلیم کرینگے تو ہم کو بیماریاں ٹھیک ہوتی ہے سو معلوم ہوگی تو ہر ایک آدمی بھی روزانہ بدن میں ہوتے تمام گوشت کو بھی جوڑوں کو بھی بیماریوں کو بھی ٹھیک کر یگی۔ تو ہی بدن کی محنت رہنے والوں کو کوئی بیماری نہیں آئیگی۔ بدن کی محنت نہ کر نیوالوں کو فقط زیادہ بیماریاں آتی ہے۔ میرے پاس بہت سے لوگ مجھ سے بہت سالوں سے بیماری ہے۔ مگر بہت علاج دیکھنے کے بعد بھی ٹھیک نہیں ہوئی کر کے آتے ہیں۔ ان لوگوں کے پاس میں جو سال کرتا ہوں آپ یوگا کرتے ہیں کیا؟ بہت وہ تمام نہیں کرتے اس کے لئے وقت نہیں کر کے کہتے ہیں۔ میں تندرستی سے رہتا ہوں۔ مجھے کوئی بیماری بھی نہیں مگر میں روزانہ کوئی نہ کوئی ایک تعلیم کرتے رہتا ہوں۔ تندرستی سے رہنے والا میں خود روزانہ ایک گھنٹہ یا دو گھنٹہ کوئی نہ کوئی ایک تعلیم کرتے وقت میں بیماری آئیگی بعد آپ کیوں یوگا کی تعلیم نہیں کرتے کر سکتے ہیں نہ۔ ہر ایک گاؤں میں بھی ہر ایک گلی میں یوگا کی تعلیم سکھلا کے دیتے ہیں۔ تو مہربانی کر کے یوگا سکھ لیجئے۔ روزانہ بدن کیلئے ایک آدھا گھنٹہ تو بھی الگ کر کے چند تعلیم سیکھتے وقت میں ہمارے بدن میں ہوتے تمام گوشت کے پانی بھی اور انٹیں بھی ٹھیک سے چلتے وقت میں ہمارے بیماری کو ہم ہی ٹھیک کر سکتے ہیں۔ یوگا جو ہے۔ تمام کو بھی ایک ڈر۔ کیونکہ ہاتھ پیروں کو مودوڑنا۔ جھکنا سیدھا کھڑے ہونا۔ ہم سے یوگا کیا۔ کر کے شک ہوتی ہے۔ یوگا جو ہے ہاتھوں کو پیروں کو مودوڑنا نہیں کر کے معلوم کر لیجئے۔ یوگا جو ہے۔ ہماری بدن کو اور دل کو سانس کو عقل کو جان کو ایک جما کر نیکی ایک فن ہے۔ یوگا میں ایک رکن ہی یہ ہاتھ پیروں کا مودوڑنا جیسی آسنم فقط یوگا نہیں۔ یوگا جو ہے۔ جملہ آٹھ قسموں کی اعظائیں جو ہوتے۔ ان میں پہلا

لاچ، اخلاقی حکم، آسنم، پرانا پیم، خاصیت، دھرتی، دھانم، کوہ ہمالیہ

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
چینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
چینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

اسنم لالچ اور شہرت سے پرہیز۔ ایم جو ہے۔ ہم جو جو کان نہیں کرنا چاہئے۔ کر کے سمجھ کر ایک خاصیت کو ہم کو کسی غلط عادت و اخلاق کے ذریعہ۔ بدن دل عقل اور جان کو دیتے ہیں۔ کر کے سمجھ کر اس کام کو کرے نہیں سورہ کہ سمجھ لینا بھی اہم ہوتی ہے۔ جو ہم جو کام کرنا چاہئے۔ اچھی عادتیں کیا نہیں۔ اسے کرنے سے ہم کو کیا نفع ہوتی کر کے سمجھ لینا ایک نیم ہوگی۔

آسنم۔ آسنم جو ہے۔ ہمارے بدن میں ہوتے تمام اعضاؤں کو بھی ہڈیوں کو بھی تمام کو بھی حرکت دیک کر بدن میں ہوئے گوشت کے پانی کو ٹھیک کرنے کے ذریعہ کے تعلیم ہی ایک آسنم ہے۔ مگر ہم میں سے چند لوگ آسنم کرنا فقط ہی یوگا سمجھ کر غلطی سمجھ گئے ہیں۔

پرانا سم جو ہے۔ ہماری بدن میں پرانا کی بدن کر کے ایک ہوتی ہے۔ اکشیاں جیسی بہت تعلیمات کے ذریعہ ہمارے بدن میں ہوتے سانس کی ہوا ٹھیک کر کے پرانا کی بدن کو ٹھیک کرنے کی ایک خاصیت کا نام ہی پرانا سم ہوگی۔

پرتی یا گرام جو ہے۔ ہمارے بدن میں ہوتے پانچ مشینوں کو یعنی کے دیکھنا، سننا، مزہ چکنا، چھو کر احساس کرنا، کھانا پینا جیسی پانچ احساسوں کو دیا کر یا بھولے ہوئے ایک بات کا ہی نام ہی پرتی یا گرام کہتے ہیں۔

تارنی جو ہے۔ ہماری عقل ایک ہی ایک بات کے بارے میں خیال کرتے ہوئے رہے تو اس کا نام تارنی کر کے کہیں گے۔

ہماری عقل ایک چیز کو یا ایک پھول کو یا مزہب کے خدا کو ہم کو پسند آئے ہوئے آدمی کو فقط یاد کر کے دوسرے کوئی بات

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

بھی خیال نہ کرتے ہوئے ایک ہی بات کو سوچتے رہتے وقت میں دل ٹوٹے گی۔ اس کو تارانی کر کے نام۔ دھانم کیا ہے؟ تارانی جو ہے۔ ایک ہی ایک بات کو سوچتے رہتے وقت میں ہم اس بات کو بھی بھول گئے کچھ خیال نہ کئے ہوئے۔ پانچ مشینوں کے ذریعہ سے کچھ بھی نہ سنے ہوئے کچھ بھی احساس نہ کئے ہوئے۔ چپ رہے جیسا دھانم ہوگی۔ دھانم جو ہے۔ کم دنوں میں یعنی کہ ایک یا دو منٹ جیسی کم دنوں میں کسی کے بارے میں بھی سوچتے نہ ہوئے ہیں تو اس کو دھانم کر کے نام

خبرستان۔ لمبی وقت میں یعنی کے ایک یا دو گھنٹے دھانم میں رہینگے تو اس کا نام خبرستان تو یوگا جو ہے۔ جملہ 8 رکن کے ہیں۔ اس میں چھو کر کر نیوالی علاج (اناٹامک تھراپی) یوگا پہلی دور کن ہیں۔ یہ علاج بھی یوگا الگ الگ مہربانی کر کے مت دیکھیں۔

یوگا دونوں رکن کو سمجھ لئے تو اس کا نام ANATOMIC THERAPY یوگا کی پہلی دور کنیں جو کرنا چاہئے۔ اور جو نہ کرتا ہے۔ اور ہماری علاج بھی یوگا بھی الگ الگ نہیں ہے۔ مگر تمام یوگا کی مرکزوں میں سیدھے اٹھا کر آسنم میں یاد دھانم کرتا چاہئے۔

کر کے ٹھرانا ہے۔ دوسری کیا کرنا چاہئے۔ کر کے سیکھ کر عادت کر لینی چاہئے۔ تیسری فقط ہی ان کی آسنم کو کرتا ہے۔ یہی ہے۔ طریقہ تو یوگا کی تعلیم کو پہلے ہی کرتے رہنے والے۔ ہماری علاج کے ذریعہ پہلے دور کنیں کو سمجھ کر بعد میں آپ کرتے ہیں سو تعلیم کو کر کے دیکھتے اچھی فائدہ ہوگی۔ اس میں بہت تسلی ہوگی۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

ویسہ ہم پہلے اس علاج کو آچارم اور انش نام کر کے نام رکھیں ہیں۔ سازام کہے تو عادت۔ آچارم کہے تو اچھی عادت۔ انش نام جو ہے۔ عمل کرنا۔ ہم کو بہتر میں بہت سال پہلے ہی سے آچارم اور انش نام کے نام سے سیکھنا انکی تعلیم کو شروع کر کے ہزاروں کے تعداد میں نوٹس چھا کر تمام لوگوں کو دیئے گئے۔ مگر کوئی نہیں آئے۔ اور لوگ یہ کہے مجھے ساری باتیں تعلیم معلوم ہے۔ مجھے کسی سے سیکھنے کی ضرورت نہیں۔ اس کے بعد گوشت نس کی ادویات کس طرح تیار کرنا ہے کر کے اس کے متعلق سیکھنے کیلئے انتظامات کے گئے۔ ہمارے باورچی خانے میں ہوتے چیزوں کو رکھ کر گوشت نس کی دوا کر کے ایک دوا تیار کر کے اس کے دوا کے ذریعہ دنیا میں ہوتے تمام بیماریوں کو بھی ٹھیک کئے جائینگے کر کے نوش کے ذریعہ عام کو اطلاع دئے گئے۔ ویسہ ہمارے جگہ پر آنے والے لوگوں کو ہمارے علاج کے طریقے کے متعلق سے سمجھا کر ہم کھاتے ہوئے غذا میں اچھی بہترین طاقت والی خون جیسی بدلانیکے ذریعہ سے بیماریوں کو ٹھیک کئے جائینگے کرتے ہوئے آئیں ہیں۔ اس کے لئے کوئی بھی نہیں ہے۔ اس طرح بہت سالوں سے اچھی عادتوں کو سکھلا کر دیتے ہیں۔ کر کے کہتے وقت میں کوئی بھی نہیں آئے۔ آخر کار کسی کو بھی معلوم نہیں ہوئی سوا یک بولی کو انٹیک تھراپی کر کے ایک نام رکھتے ہی لوگوں کو تعداد زیادتی بڑھتی گی۔ اور میرے پاس زیادہ آنے لگے۔ اس وقت ہی مجھے ایک بات سمجھ میں آئی۔ ہم کو سمجھ میں نہ آئی ہوئی۔ زبان میں اک نام رکھیں تو اس میں کوئی بات ہے کر کے ہم ایک جز بہ پیدا ہوگا۔ جز بہ پیدا ہو کر اسے سیکھتے ہوئے آئے ہیں کر کے

ویسہ بہت ہی ٹھنڈی رہنے والی ملکوں سے ایک ملک سویت زیر لینڈ جیسی دیشوں میں ہم زیادہ بدن کو حرکتوں کو ایجا کر لینا چاہئے۔ گرمی کے ممالک میں کویت خطر سعودی عربیاں جیسی دیشوں میں کم بدن کی محنت رہے تو ٹھیک ہے۔ کیونکہ وہاں گرمی زیادہ ہوگی۔ آپ کبھی سنے ہوئے ہونگے۔ انگلستان امیریکہ جیسی دیشوں میں گھر کے کام کاج کوئی گئے ہوئے ہی کیا؟ مگر گرمی رہنے والی دیشوں میں سے کویت قطر سعودی عربیاں جیسی دیشوں میں گھر کے کام کاج کیلئے زیادہ لوگ دوسرے ملکوں سے جائینگے۔ یعنی کے ٹھنڈی ملکوں میں ہر ایک اپنا کام کرینکے لئے ذریعہ سے بدن کی محنت کو زیادہ کر کے گرمی کی طاقت کو ڈھنگ سے رکھ لیتے ہیں۔ ہمارے بدن میں گرمی ہونی چاہئے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

جب ہی طاقت سے جائینگے۔ اسی وقت میں دھوپ زیادہ ہوتے شہروں ملکوں میں کون بدن کو زیادہ کام دینگے۔ ان کو بیماری آئیگی۔ تو وہ لوگ بدن کو محنت کو کرانی چاہئے۔ تو ٹھنڈی دیشوں میں رہنے والے ضرور سے ہر ایک دن زیادہ وقت تک بدن کی کثرت کرنی چاہئے۔ تو ٹھنڈی دیشوں میں رہنے والے ضرور سے ہر ایک دن زیادہ وقت تک بدن کی کثرت کرنی چاہئے۔ اور ضرور بھی ہے۔ گرمی کے دیشوں میں بدن کی کثرت میں آسنم کرینکی ضرورت نہیں۔ مگر وہ لوگ گرمی کو کم کرینکے لئے ضرورت کی سوا سنم۔ دھانم میں تعلیم کو کرنا چاہئے۔ بدن کی کثرت بدن کو گرمی دیگی۔ یوگا۔ آسنم بدن کو گرمی رہیگی۔ سوا سنم جو ہے۔ لیٹے ہوئے بدن سیدھا کر کے تعلیم کرنے سے بدن ٹھنڈک ہوگی۔ سانس کی تعلیم سیکھنے کے تو بدن کی گرمی زیادہ ہو کر بدن گرم رہیگی۔ اسے سمجھ کر سیکھنے سے بدن کی تندرستی کبھی بھی رہیگی۔ تو گرمی کی ملکوں بدن کی ورزش آسنم سانس کی تعلیم کم کروا کے۔ سوا سنم دھانم ورزش آسنم سانس کی پرائیکٹل زیادہ کرنا ہے۔ ٹھنڈی اور گرمی کم ہوتی سو جگہ میں تمام تعلیم بھی معمول کی طرح کرنی چاہئے۔

تو ہم چاروں بھی کیا ہوگا۔ اس نام سے ایک تعلیم کو شکل کی طرح تیار کئے ہیں۔ اس میں تمام بیماریوں کو بھی 1-1/4 گھنٹے تعلیم سیکھنے سے فائدہ ملے گی۔ یہ چاروں بھی کیا ہوگا۔ D.V.D کو آپ لیکر اس کے ذریعہ سے گھر میں ہوتے ہی تعلیموں کو سیکھ لے سکتے ہیں۔ اس چاروں بھی کیا ہوگا کے بارے میں اس کتاب میں الگ سے تفصیل بتلائے ہیں۔ اسے پڑھ کر سمجھ لیجئے۔

بدن کی ورزش آسنم سوا سنم سانس کی تعلیم دھانم جیسی پانچوں بھی ہر ایک بھی 1/2 گھنٹے کرنے سے ملتے ہوئے تمام فائدہ بھی پاچن لہرے کرینگے تو (تعلیم کرینگے تو) آگاروشنی کی دھانم کر کے ایک تعلیم بھی ہم آپ کو بتلانے والے ہیں۔ یہ تعلیم سیدھے سے نئی یوگا کیا کر کے معلوم نہیں سوا یک آدمی کو سکھلا کر دینا بہت مشقت کی بات ہے۔ تو چاروں بھی کیا یوگا کو کم از کم ایک سال تعلیم کرینگے تو ہی یہ آگاروشنی دھانم کو آپ کو

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

اس طرح تیزی زندگی میں بدن کی ورزش کرینے لئے وقت نہ رہنے والوں کو پانچ منٹ میں بدن میں گرمی کو زیادہ کر کے کم کر کے برابر ہونیکے لئے اس اگا روشنی کی دھانم کو استعمال کر سکتے ہیں۔ اس کے بارے میں اس کتاب میں الگ عنوان میں ہوتے باتوں کو دیکھ کر سمجھ لیجئے۔

یوگا بدن کی ورزش معلوم نہیں سولوگ کیا کرنا چاہئے۔

ویداتی رشی۔ ایا آپ کی دل کی فن کی جگہ جیسی جگہ میں ملکر وہ شکل کئے ہوئے آسان طریقوں کی بدن کی ورزش سیکھنے کے ذریعے ہم گھر میں رہتے ہی بدن کی ورزشوں کو کر کے بدن کی گرمی کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔ تو مہربانی کر کے پاس ہوتے دل کی فن کی جگہ میں جا کر ورزش کو سیکھ لیجئے۔

ہمارے بدن کی گرمی کی حال 37°C (98.4 FF) یہ کبھی بھی معمول سے رکھ لینی چاہئے۔ جب ہی ہمارے بدن میں تندرست رہیگی۔ تو کون سے دیش میں ہو تو بھی ہر کتنی عمر ہو تو بھی ہمارے بدن کی گرمی کی حالت 37°C فقط ہی کبھی بھی رہیگی۔ تو یوگا سیکھنا جو ہے۔ 37°C ڈھنگ سے رکھ لینے کیلئے ایک تعلیم ہوگی۔ تمام دیشوں کے لوگوں کو بھی اس کی ضرورت ہوگی۔ یوگا جیسی پرائیکٹل میں ایک خاص مزہب کی تعلق ہے کہ مہربانی کوئی بھی ایسا نہ سمجھیں بدن کی تندرستی کی پچانیکے لئے ایک عمل اتنا ہی ہے۔ تو تو پھر سے کہتے ہیں۔ یہ سونی ہوئی راستوں کی علاج (ANATOMIC THERAPY) اور یوگا علاج بھی کسی مزہب کی تعلق والی تعلیم نہیں ہے۔ تو مہربانی کر کے اس علاج کے لئے مزہب کے نام سے ایک چھاپا مت چھپائے۔

A/C کو استعمال کر سکتے ہیں کیا۔ اچھا یا برا

انسان کے بدن کی گرمی کی حالت 37°C ہم ٹھنڈی جگہوں میں یا گرمی کے جگہوں جائیں تو ہمارے بدن میں گرمی کی حالت کبھی بھی 37°C ہی رہیگی۔

A/C کو ہم کبھی بھی 18 سے 22°C رکھتے ہیں تو 20°C گرمی کی حالت میں **AC** کے کمرے میں ہم رہتے تو

ہماری بدن

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

گرمی کی حالات 20°C سے لیکر 37°C تک زیادہ ہوگی۔ ہماری بدن میں ہوتے بدن کی گرمی کی حفاظت کی اعطاء بدن میں ہوتے تمام خلیے کو بھی گرمی کو بڑھانیکے لئے شکر اور آکسیجن کو پینا نہ کے یہ بیکار کام ہے۔ اس طرح ضرورت نہیں سو بدن کی گرمی کو بڑھانیکے تو

شکر کی بیماری آستما۔ وینگ اور بی پی جیسی بیماریاں بھی آئیگی۔ **A.C** اے سی جو ہے۔ ناروے سویڈر لینڈ جیسی ٹھنڈی

دیشوں میں 22°C کو استعمال کر نیکنے۔ کیونکہ ان دیشوں میں گرمی کی حالت 25°C کو رہیگی۔ 25°C دیشوں میں 22°C +

بہت گرمی کی مقدار مگر ہندوستان جیسی دیشوں میں قدرتی سے ہی لگ بھگ 30°C + رہنے سے یہاں پر **A.C** کو استعمال

کر نیکنی ضرورت ہی نہیں پڑتی۔ **A.C** جو ہے۔ **AIR COOLER OR AIR CONDINTIONER**

A.C کو ٹھنڈی ملکوں میں ہمارے کمرے کو گرمی کر نیکنے لئے اور گرمی کے دیشوں میں کمرے کو ٹھنڈک کر نیکنے لئے استعمال کرنا چاہئے۔

ویرہ **A.C** میں کتنی ڈگری گرمی رکھنی چاہئے۔ ہر ایک دیش کو بھی بدلے گی۔ اوپر سے اے سی کے ذریعے ملنے والی ہوا میں پرائن

نہیں رہیگی

مگر قدرتی ہواؤں میں پرائن رہیگی۔ تو اے سی استعمال کر نیکنے تو پرائن نہ ملنے پر اور ضرورت نہیں سو گرمی کی حالت کو بدلنے سے بھی

بیماری آئیگی۔ تو مہربانی کر مفت میں ملتی ہے کہ اے سی استعمال مت کریں۔ جینگے تندرستی کے ساتھ بدن کی گرمی کی طاقت کو ٹھیک

کر نیکنے لئے اوپر بتلائے گئے راستے کے طریقوں سے استعمال کر کے ہمارے بدن میں اور خون میں آگ کی طاقت کو ٹھیک سے کر نیکنے

ذریعے سے تمام بیماریوں کو بھی ٹھیک کرنے کیلئے تندرستی سے زندگی گزار سکتے ہیں۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

دل اور دماغ

ہم تمام کو بھی دل کر کے اور دماغ کر کے دو باتیں رہتی ہوتی ہے۔ مگر ان دونوں میں بھی ہوتے فرق کیا ہیں؟ یہ کیا کرتی ہے۔ کر کے بہت سے لوگوں کو نہیں معلوم تو اس کے بارے میں معلوم کر لینے والے ہیں۔ اس کے بارے میں معلوم کر لینے سے ہمارے بدن کو تندرستی کروا سکتے ہیں۔ کیونکہ دل کو بھی بدن کو بھی تعلق کیسی ہے۔ کر کے پہلے سے ہی ہم بہت جگہوں میں دیکھ چکے ہیں۔

دل جو ہے۔ ایک کی بورڈ (یعنی بورڈ کی ایک چابی) یا پیانو جیسی ایک پیانو میں ہم انگلیاں کو رکھ کر دباتے وقت میں آواز سنائی دیتی ہے۔ ایک بار دبائے تو ایک آواز سنائی دے گی۔ آئے ہوں آواز کو ٹھہرانیکے لئے کیا کرنا چاہئے۔ کچھ بھی نہ کہے ہوئے چپ رہے تو آئی ہوئی آواز ٹھہر جائیگی۔ آئی ہوئی آواز کو ٹھہرانیکے لئے ہم کوئی ایک کوشش کر کے پیانو کی بار بار دباؤں کو ٹھہرانیکے لئے آواز آئیگی۔ اسے سمجھ گئے تو دل کو سمجھ جائیگی۔ دل جیسی پیانو میں جیسی خیال پیدا ہوگی۔ دل ہو تو خیالات آتی رہیگی۔ اے ہوئے خیالات کو کچھ بھی نہ کہے ہوئے یعنی کہ نہ دیکھتے ہوئے چپ رہیے تو وہ خیالات خود ہی غائب ہو جائیگی۔ اسی طرح ہی ہمارے دل میں غصہ ڈر ٹینشن کینہ حسد جیسی بری خیالات بھی بہت سے اچھے خیالات بھی آتی ہے۔ ایسے خیالات آتے وقت میں ہم نہ دیکھتے ہوئے رہے تو وہ خود ہی غائب ہو کر اس سے ہم کو کوئی پریشانی بھی نہ آئیگی۔ کوئی خیالات کو ہم پر کھینچے ہیں یا اس کو خیال کر کے اپنا لیتے ہیں۔ تو اس خیالات کے ذریعہ اچھی خیال یا بری خیال ہوگی۔ اس طرح ہر ایک خیالات کو بھی ایک طاقت ہوتی ہے۔ اس خیالات کی طاقت کے ذریعہ اچھی خیال یا بری خیال ہوگی۔ اس طرح ہر ایک خیالات کو بھی ایک طاقت ہوتی ہے۔ اس خیالات کی طاقت کے ذریعہ سے ہم کو اچھی یا بری خیالات رہتی ہے۔ تو دل میں ہوتے خیالات ہر ایک بھی پیانو میں ہوتے آواز جیسی کوئی آواز چاہئے۔ اس کو فقط اٹھا لیکر اور کوئی خیالات نہ چاہتی اس کو پروانہ کرتے ہوئے رہے تو ہی ہماری دل کبھی بھی مطمئن رہیگی۔



ہم ہمارے گھر کے سامنے ہوتے راستے میں بیٹھ کر چپ کے سے تماشا دیکھیں۔ تو اس سڑک کے

راستے سے بہت سے لوگ چلتے پھرتے رہینگے۔ مگر ان لوگوں سے ہم کو کوئی بھی اچھی یا بری کی کوئی فائدہ بھی نہیں۔ اس طرح چپکے نہ رہتے ہوئے سڑک پر ہونے والے کسی ایک بلا کر کہاں جا رہے ہو؟ تم کون ہو؟ اس طرح کی کوئی ایک سوال کرینگے تو وہ شخص ہمارے پاس آ کر ہم کو خوشی یا غم دیکر چلے



جائینگے۔ ہم بلا تے ہوئے شخص کے مطابق یہ بات ہوگی۔ ہم جیسا بات کرتے ہیں اس کے مطابق ہم کو راحت تکلیف ہوگی۔ ہم پر وائیں کئے سو کوئی خیالات سے بھی ہم کو کچھ بھی نہیں ہوگی۔ کوئی خیال بلا تے ہیں کی وہ خیال آ کر ہمارے زندگی میں خوشی یا غم دیکر جائیگی۔ تو ہم کو خراب کرتے ہوئے خیالات کو پروانہ کرتے ہوئے رہنے کیلئے سیکھ لینگے تو دل کبھی بھی اطمینان سے رہیگی۔ دل میں خیال ہوگی۔ اسے پروانہ کرتے ہوئے رہے تو کوئی ایک غم پریشانی بھی نہ رہیگی کر کے ہم کو ہی معلوم اس کے بارے میں آپ کچھ بھی مت بولیں۔ اس خیالات کو پروانہ کرتے ہوئے نہیں رہتے کر کے ہی ہماری پریشانی کر کے آپ کہتے ہیں سو ہم کو سمجھ میں آتی ہے۔ بہت سے لوگ کہتے ہیں۔ دل میں آتے ہوئے خیالات کو کچھ بھی نہ کرتے ہوئے چپ سے رہتے نہیں ہوتا۔ اسے ہم کیا کر سکتے ہیں۔ صحیح مانوں میں وہ کوئی ایک بڑی کمال نہیں

وہ سب سے بھی کرنا ایک معمولی بات ہے۔ اس کے لئے ایک مثال بتاتا ہوں۔ ایک سو

درجہ کے مکان کے اوپر کے حصے میں کھڑے ہو کر نیچے دیکھنے پر ہمارے دل میں ایک خیال آئیگی۔ ایسے ہی نیچے گرینگے تو میں مریض کو دکھا کر کے خیال آتی ہے۔ نہ فوراً آپ نیچے گر کے سر پھٹ کے مریض کو دیکھ لینگے کیا؟ اس خیال کو کیا کرتے ہیں۔ کچھ بھی عمل نہ کہے ہوئے دیکھیں نہیں سو۔ چپ کے سے چھوڑ دیں گے نہ اسی طرح ہر ایک مرد کو بھی اس کی بیوی دیتی ہوئی نارچہ (پریشانیوں) میں گھر کو جا کر زور سے ایک چھاپڑ دینا کر کے خیال آتا ہے نہ؟ اس خیال کو کیا کرتے ہیں۔ آپ سے چھاپڑ مارنے ہوگا کیا؟ اس خیال کو کچھ بھی نہ کرتے ہوئے



تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

ایسی طرح پروانہ کرتے ہوئے۔ چھوڑ دیتے ہیں نہ۔ یہ فقط کیسے ہوتا۔ سارے مزدوروں کو بھی ان کے مالک کو مارنا چاہئے۔ کر کے خیال پیدا ہوتا ہے۔ اس خیال کو عمل میں لاتے ہیں کیا؟ اس طرح بہت سارے مثال کہے سکتے ہیں۔ تو دل میں آتے ہوئے خیالات کو ہم بہت سے باتوں کو ہم پروانہ کرتے ہوئے۔ پر ہمارے دل کو اطمینان سے رکھ سکتے ہیں۔ یہ شروع میں ذرا تکلیف ہو تو بھی تنہائی میں بیٹھ کر سوچ کر دیکھیں نکلے تو آپ کو یہی معلوم ہوگا۔ ویسے آج شروع کریں گے تو کم از کم چھ مہینے سے لیکر ایک سال کے اندر آپ اسے سیکھ کر عادت بنا لیتے تو اس کے بعد آپ کی زندگی میں آپ کے دل کو خراب خیالات سے کوئی بھی خرابی نہ ہوتے ہوئے کبھی بھی اطمینان سے ہی رہیں گے۔

دل کو بھی اور عقل کو بھی ہوتے فرق کیا؟

کچھ لوگوں کو دل کیا ہے؟ عقل کیا ہے؟ کر کے معلوم ہی نہیں۔ دل جو ہے۔ کبھی بھی احساس کی تعلق والی ہے۔ وہ ہر ایک باتوں پر بھی پسند نہ پسند کر کے ہم کو کہے گی۔ عقل جو ہے۔ اچھی یا خراب کو نہا ہے کر کے ہم احساس دلائیگی۔

مثال کے طور پر ایک کار آئیٹکے لئے آپ ایک جگہ کو جاتے ہیں۔ وہاں پر 50 رتوں کی

کارس (گاڑیاں) لائین سے ٹھرا کر ہیں۔ آپ دور سے رہ کر 50 کاروں کو بھی آپ آنکھوں سے

دیکھتے رہتے پر آپ کی دل اس 50 کاروں میں سے کوئی ایک یا دو کاروں میں فقط ہی خیال کریگی۔ ہمارا

دل اس 50 کاروں میں کوئی کار پسند کر کے کوئی کار پسند نہیں کر کے فوراً ہم کو معلوم کر ادیگی۔ اس دل کو

اس کار میں کتنے لوگ سفر کر سکتے ہیں۔ ہم سے کار خریدنے ہوگا کیا؟ اس کی قیمت کیا ہے؟ پیٹرول کے ذریعہ چلتی ہے کیا؟ ڈیزل سے چلتی ہے کیا؟ اس طرح کی خیالات کو فکر نہ کریں گی۔ دل مجھے پسند ہے نہ پسند ہے کر کے فقط ہی ہم کو خلاصے سے بتائیگی۔ مگر عقل جو ہے وہ دفتر جا کر ہر ایک کار کے بارے میں جانکاری کر کے ہر ایک کار کی قیمت کتنا ہے۔



تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

کس کے لئے لون (قرض) ملے گی یا نہ ملے گی۔ یہ گاڑی ہمارے گھروں میں رہنے والے تمام کیلئے بھی ٹھیک ہوگی ہے کیا؟ دفتر کیلئے بھی ٹھیک ہے کیا؟ ہمارے گھر میں ٹھہرانے کیلئے ہوگا کیا؟ اس طرح کی بہت سے باتوں کو جانکاری کر کے فن کر کے ڈاؤنٹوں کو پوچھ کر دو تین دن یا ایک ہفتہ کے بعد ہماری عقل ایک فیصلہ پر آئیگی۔ اس 50 کاروں میں یہ کار بہت اچھی اور بہتر ہے کر کے اور اسے ہم خرید لینے کر کے کہے گی۔ اس سے ہم یہ بات سمجھ لینا چاہئے۔ دل کو پسند ہوئی کار کبھی۔ عقل اچھا کر کے کہتی سوکار کو بھی تعلق ہی نہیں رہیگی۔ اسی طرح ہر ایک بات پر بھی ہمارا دل ایک فیصلہ کو بھی اور عقل ایک فیصلہ بھی کرتی ہے۔ ایک غذا کی دکان پر جا کر بیٹھے وقت میں ہماری خیال ایک انڈے کی اوٹی کھانے کو دل پسند کرتی ہے۔ مگر اسے کھا لینگے تو پیٹ درد دیگی۔ کر کے دوسری غذا ٹھیک ہے کر کے عقل کہتی ہے۔ اس طرح ہماری زندگی میں ہر ایک لہزے بھی ہر ایک جگہ پر بھی عقل بھی دل بھی الگ الگ فیصلہ کرتی ہے۔ ہم پریشان ہوتے ہیں۔ دنیا میں رہتے تمام انسان کو بھی ہوتے پریشانوں کی وجہ دل کو پسند ہے سو کرنا ہے کیا؟ یا اچھا کرنا ہے کیا؟ یہ پریشانی ہی آدمی کی راحت کی بہت بڑی دشمن اسے سمجھ گئے تو ہماری دل میں راحت کبھی بھی رہیگی۔ عقل بھی دل بھی الگ الگ کام کرتے وقت میں ہم کو پریشانی ہو جاتی ہے۔ عقل بھی دل میں ملکر چلتی ہے۔ تو ہم راحت کو پاتے ہیں اور ہم تقویٰ حاصل کر سکتے ہیں۔ تو تقویٰ کہیں تو کیا ہے۔ تقویٰ جو ہے۔ دل بھی عقل بھی ایک فیصلہ کرنے والوں کو تقویٰ والے کہتے ہیں۔ تقویٰ والوں کو یہ پریشانی نہیں آئیگی۔ مکمل حاسن اداکاری کیا ہوا۔ انڈین فلم دیکھئے ہوئے لوگوں کو چھوٹی سی مثال اس فلم میں انڈین دادا اسکا ہیٹ غلطی کر دیا کر کے اسے خون کر نیکے لئے بھگا کرتا ہے۔ جب انڈین دادا کی بیوی گھر میں رہتے وقت میں اس کے پاس پوچھنے گی۔ بیٹا کہاں ہے کر کے اس دادی کو خود بیٹا کہاں ہے کر کے معلوم نہیں ہے۔ بچ بول کر کے کہے گا۔ اس کو اسکی دادی میری عقل معلوم ہوتا ہے مگر دل مانتا نہیں کر کے کہے گی۔ اس کو انڈین دادا مجھ دل بھی عقل بھی ایک ہی ہے کر کے کہے گا۔ اس جگہ کو معلوم کر لینگے تو ہم دل کو بھی عقل کو بھی جہا کرنا بہت آسان

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

دل کو بھی عقل کو بھی ایک طرح جما کر کے ایک ہی بات میں خیال رکھنے کے لئے بھی ایک فیصلہ کئے گھر تو بھی اور فیصلہ کر نیے لئے بھی ہم کو چند راستے کی طریقے ہوتے ہیں۔ اس کو سیکھ لینے کے ذریعہ سے ہم تھوڑی دانش ور حاصل کر سکیں گے۔ چند گھروں میں چند بچے بھی اچھی طرح سے کھیلے گئے۔ دل کو پسند ہوئی جیسے خوش رہیگی۔ یہ بچے ستانے والے کر کے کہیں گے۔ یہ بچے گھر میں ہوتے تمام چیزوں کو بھی توڑ دینگے۔ ایک کام کو دل کو پسند ہو تو فقط کر نیکا کام کو پسند نہیں آتا تو کوئی ایک اچھی کام کاج ہو تو بھی اسے نہیں کر یگی۔ اس طرح چھوٹے عمر سے ہی دل پسند ہوئی جیسا ہی زندگی گزارا ہوا ایک بچہ عقل مندی کو زیادہ استعمال نہیں کر یگا۔ تو اس کے ذریعہ دوسروں کو زیادہ غم ہوتے اسی وقت میں اس بچہ کو دیکھنے کے لئے خوشی ہوگی۔ کیونکہ دل کو پسند ہوئی جیسا کبھی بھی ہستی ہوئی۔

اس طرح ہمارے گھر میں چند بچوں کو لاڈ پیار سے پرورش کرتے ہوئے یہ بچوں کی دل کو پسند ہوئی جیسا کام فقط ہی کر یگی۔ مگر عقل کو استعمال نہ کرتے ہوئے۔ اچھا برا کے بارے میں کچھ بھی خیال نہیں کرے گی۔

اس طرح چھوٹے عمر سے ہی پرورش پایا ہوا ایک بچہ کوئی ایک عمر میں مقرر ایک دن میں دل کو پسند جیسی زندگی گزارنے سے زندگی میں ایک جگہ سے دوسری جگہ ہٹے نہیں۔ عقل کو استعمال نہ کرنے سے ایک جگہ میں اچھی طرح زندگی میں مار کھانے کیلئے ذریعہ ہے۔ اس وقت میں وہ بچہ (کچھ کہیں تو عمر کتنا بھی رہ سکتا ہے) زندگی کے ایک جگہ میں مار کھاتے وقت میں زندگی ہی سے بیزار ہو کر اس کے بعد میں میری دل کو پسند کی زندگی نہیں جینا چاہئے۔ عقل مند کو استعمال کرنا کر کے فیصلہ کر یگی۔ اس طرح فیصلہ کر کے وہ بچہ خود کی زندگی کوئی ایک زندگی عقل سے جینے کیلئے شروع کر دیگا۔ مگر دل کو پسند ہوئی نہیں کر یگی۔ اس طرح جیتے بچہ کو یعنی کہ بڑوں کو ہم دیکھتے وقت میں وہ لوگ اچھی طرح سے آرام سے رہیں گے۔ اچھی طرح سے پیو پار کر سکیں گے۔ پیسہ روپیہ شہرت عزت جیسی باتوں کو کما سکیں گے۔ مگر دل کو پسند ہوئی باتوں کو کئے نہیں سوچیں۔ نہیں سوچیں گے تو ان لوگوں کو اچھا عقل مند کر کے تمام بھی تعریف کر سکیں گے۔ مگر دل کو گواہ نہیں۔ دے سوا لوگ کر کے کبھی بولیں گے۔ اس طرح دنیا کے لوگوں کو دو طرح سے الگ کر سکتے ہیں۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جیتے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

دوسری قسم کے لوگ پیدائش سے ہی عقل مند جیسی رہیں گے۔ چند ایک گھروں میں ہوتے بچے زیادہ شرارت نہیں کرینگے۔ اچھی طرح سے عقل سے پڑھیں گے۔ بولیں گے تو سمجھ جائیں گے۔ کوئی ایک کھلونے کو بھی نہیں توڑیں گے۔ ڈھنگ سے اسکول جائیں گے۔ اچھا مارک لینے کو کون کچھ بھی کہے تو بھی سر کو ہلا کر عقل مند سے رہیں گے۔ اس بچوں کو ماں باپ میرا بیٹا میری بیٹی اچھی عقل مند بیٹی کر کے کہیں گے۔ مگر ان بچوں کے دل کو پسند ہوئے جیسا کونسا ایک کام وہ نہ کئے ہوئے۔ عقل مند کر کے نام لیکر ہی بہت سالوں سے جیتے وقت میں بہت سے باتوں کو چھوٹے بچے سے ہی مان کر جینے سے ایک مقرر عمر میں ہم عقل مند جیسے رہے تو ہی ہماری زندگی میں اتنی تکلیفیں اٹھائیں۔ اس کے بعد عقل مند سے نہیں رہوں گا۔ میں میرے دل کو پسند جیسا جینے والا ہوں کر کے ایک مقرر دن میں وہ بچہ اپنی عقل کو کھو کر دل کو پسند جیسی زندگی گزارنے شروع کر دیگا۔ اس طرح رہنے والے بہت سوں کو دوسرے لوگ یہ بہت اچھے ہیں۔ دوسروں کو مدد کرنے والے ان سے کسی کو بھی کوئی ایک پریشانی بھی نہ ہوگی کر کے بڑی شان و شوکت سے بات کرینگے۔ مگر یہ جیتے معلوم نہیں سوا لے کر کے کی پیشی کہیں گے۔ اس طرح دنیا میں ہوتے کوئی آدمی کو بھی فرق دیکھ کر الگ کر نیں تو ایک جینے والے اور اچھی طرح جینے والے کر کے دو طرح کی فقط الگ کر سکتے ہیں۔ اس میں آپ کو نئے رقم کر کے سوچ کر دیکھیں تو سمجھ سکتے ہیں۔ دنیا میں ہونے والے تمام لوگوں بھی جملہ تین طرح الگ کر سکتے ہیں۔ دل کو پسند جیسی جینے والے عقل کے بارے میں فکر نہ کر نیوالے۔ ۲ عقل کو فقط بھروسہ کر کے جینے والے ۳ دل کو گواہ کر کے عقل مندی کو استعمال کر نیوالے۔

ان میں آپ کو نئے قسم والے کر کے سوچ کر دیکھیں۔ اس میں تیسری قسم کی لوگ ہی تقویٰ والے تو ضرور سے تمام بھی پہلے دو قسم میں فقط ہی آئیں گے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جیتے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

یہ پہلی دو قسم میں کوئی قسم کی رہنے والے ہو تو بھی برابر آپ کی زندگی میں۔ راحت اطمینان خوشی نہ رہیگی۔ مگر کبھی بھی فکر غصہ ڈر ٹینشن اور تمام زیادہ اچھی رہیگی۔ اس کی وجہ دل کو اور عقل کو ہوتے لڑائی ہی ہے۔ ایک آدمی کی دل کی پریشانی کی کارن کیا ہوگی؟ ایک پہلی ہی سے ہوئی سو قصبے کو ہم غلطی کر دیئے ہیں۔ ٹھیک سے نہیں کئے۔ اس طرح کئے تو ٹھیک تھا۔ افسوس غلطی کر دیا تاکہ فکر کریں گے نہیں۔ ہم کئے ہوئے غلطی فیصلے کو دوسرے لوگوں پر غصہ کرنا یا دوسروں کو دیکھے تو ڈرنا۔ تو اس کے بعد ہماری زندگی میں ہونے والے قصبے کے بارے میں ڈر آئیگی۔ اس کی وجہ ہم کئے سو غلط فیصلے ہی ہے۔ تو گزری ہوئی زندگی میں ہم اٹھائیں ہوئے فیصلے تمام بھی ٹھیک کر کے ایک وقت رہا۔ تو آپ اطمینان سے خوشی سے آرام سے رہیں گی نہ۔

تو ہم اٹھائیں ہوئے تمام فیصلے کو بھی ٹھیک کر کے کوئی بھی جیتے ہیں کیا گزرے ہوئے زندگی کے بارے میں فکر نہ ہوتے ہوئے۔ آنے والے زندگی میں ڈر بھی نہ ہوئے ہوئے اس لہرے سے ہم اطمینان سے آرام خوشی سے جیتے سکتے ہیں۔ تو اس کے بعد ہم ہر ایک فیصلہ کو بھی کرتے وقت میں تمام فیصلوں کو بھی دل کو پکڑنے نہیں سو تمام فیصلوں کو بھی اچھا یا برا نفع دینے والی کر کے عقل کو پسند ہوئی سو فیصلہ فقط نہ کئے ہوئے دونوں کو بھی دونوں فیصلہ میں سے باہر آ کر اچھی عقل سے سوچ کر اس وقت اس دن میں اس طرح ایک موقع میں ہم دل کے پاس دل کو گواہ سے چلنا ہے کیا؟ یا عقل مندی سے چلنا ہے کیا کر کے سوچ کر کوئی ایک کو اٹھا کر اس جیسی چلنا چاہئے۔ مثال کے طور پر ایک مقرر فیصلے کرتے وقت میں عقل مندی سے کرنا ہو تو ہمارے دل کو عقل سے تسلی بول کر وہ پسند ہوئی فیصلہ جیسی بدلنی ہوگی۔ ایک وقت میں دل کی گواہ جیسی فیصلہ کرتا ہو تو ہماری عقل کو دل کے ذریعہ تسلی بول کر یہ اب اچھا فیصلہ کر کے عقل کو تسلی بولنا ہے۔ اس طرح ہمارے زندگی میں اٹھاتے ہر ایک فیصلے کو بھی دل کو بھی عقل کو بھی تسلی بول کر سیدھی کیر میں دونوں بھی ایک جیسا رکھ کر ہوتے وقت میں ہم گزرے ہوئے زندگی کے متعلق بھی فکر نہیں کریں گے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

آنے والے دور کے بارے میں بھی ڈرینگے نہیں تو راحت سے جینگے اسے اچھی عقل کر کے نام۔ ہر ایک فیصلے بھی اٹھاتے وقت میں کس طرح ہم فیصلہ کرنا چاہئے۔ کر کے بہت سے لوگوں پریشان ہوگی۔ کبھی بھی ہم اٹھاتے فیصلہ ہو سکے دل کو پسند ہوئی فیصلہ ہو تو ہم راحت سے جینگے۔ اسی وقت میں دل کو پسند ہوئی جیسی جینا ہو تو ہر ایک کے پسند کو جینے کیلئے اس دنیا میں نہیں ہوگا۔ وہ غلط ایک زندگی کی راستہ ہوگی۔ دل کو پسند جیسی بھی ہوئی چاہئے مگر ایک ہی ایک شرط اس فیصلہ پر کسی کے دل کو بھی بدن کو بھی کوئی ایک نقصان بھی نہ ہونی چاہئے۔ اسے خیال رکھ کر ہم فیصلہ کریں گے تو وہ فیصلہ کبھی بھی ٹھیک فیصلے ہی ہوگی۔ تو ہر ایک دفعہ ہماری دل پریشان ہوتے وقت میں دل کو پسند ہوئی فیصلہ عقل کو پسند ہوئی فیصلہ ہے کر کے دونوں کو بھی چھوڑ کر باہر آ کر مشوارہ کر کے یہ دونوں فیصلے میں کوئی فیصلہ کئے تو اس وقت ٹھیک ہوگا۔ اور ہم کو پسند ہوگا۔ اوپر سے دوسروں کو کوئی ایک نقصان بھی نہ ہوگی کر کے دل میں اٹھاتے وقت میں وہ فیصلہ ٹھیک فیصلہ ہوگی۔ مگر ہم میں سے چند جب بھی فیصلے کرتے ہیں۔ جس فیصلے میں زیادہ ہوتی ہے۔ ہم سارا ہوگی کر کے فقط ہی بولتے ہیں۔ دوسروں کے دل بھی بدن بھی نقصان ہوگی کر کے کوئی بھی فکر نہیں کرتے اس طرح ہم دوسروں کی دل کو خراب کر کے اٹھاتے فیصلے کو وہ لوگ ہم کو بد عادی بن گئے تو وہ بد دعا ہم کو بھی ہماری زندگی کو بھی فرق رہیگی۔ نیت ہی زندگی ہے۔ ہم اچھی طرح سے رہنے کیلئے بہت سے خیال کئے گے تو وہ نیت ہم کو جینے دیگی۔ ہم اچھا نہیں رہنا کر کے کچھ لوگ سوچیں گے۔ تو ہماری زندگی اچھی نہیں رہیگی۔ بہت سے سیاست دار بہت سے خون خرابے لوٹ مار بہت سے لوگوں کی زندگی کو برباد کر کے کرسی حاصل کر نیکی لئے ایک ہی ایک کارن ان لوگوں سے دلش کے لوگ روپیہ کمار ہے ہیں۔ بڑیا مالدار ہیں۔ ان لوگوں سے نقصان ہوئے لوگوں سے بھی اچھی طرح رہنے والے لوگ ان کو کچھ ہو گیا تو ہماری گزارا خراب ہو جائیگی۔ کر کے خیال میں وہ اچھی طرح رہنا کر کے دعا کرتے رہتے ہیں۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

تو بہت سے لوگ تیزی سے ترقی ہو کر اچانک گھرے میں گرنے کے لئے وجہ یہ ہے۔ دوسروں کی دل بھی اور بدن بھی خراب ہوتے ترقی ہی ہے۔ تو مہربانی کر کے یو پار میں ارجینے میں جتنا ہو سکے دل کو پسند ہوئی سو فیصلہ بھی اچھی رہنا ہے کر کے دوسروں کی دل بھی بدن بھی خراب نہ ہوئے جیسا کرنی چاہئے۔ اس طرح اٹھا کے ہماری زندگی میں ہم جینگے تو ہماری ترقی بہت ہی آہستہ ہوگی۔ مگر نیچے نہیں گریں گے۔ ہوتے ہوتے ہماری ترقی بہت زیادہ ہو کے بیت بڑی مقدار میں ہماری بدن دل عقل اور چیزیں تمام بھی زیادہ ہوگی۔ چند میا راج 120 گاؤں میں آشرم رکھ کر لاکھوں لوگوں کو بہت سے تعلیم سکھلا کر لاکھوں روپے کے حساب دیکھ کر روزانہ طریقے کے زور زبردستی ڈرانا اور پریشانیوں کو بھی سنبھال کر ہر ایک لہزے میں بھی اطمینان سے تسلی سے کوئی ایک ٹیمیں میں میک کے رو برو بیٹھ کر لایانی باتیں کرتے ہیں۔ نہ اس کی وجہ یہ ہے یہ لوگ خود کی عقل کو استعمال کر کے چھوٹی ایک کمپنی چلا کر 10 آدمیوں کو کام رہتے ہم ہی کمپنی کی کام خراب ہوئی تو سر کو کھوجا لی کر بیٹھے ہیں۔ اس طرح رہتے وقت میں چند مہاراج ہر ایک دلش کی آشرم میں بھی بہت سے کیس اور بہت سے مینکوں کے حساب بہت سی پریشانیوں کو سنبھال کے بھی ان لوگوں سے اطمینان سے آرام فکر کرتے ہیں سو رہنے نہیں ہونے کی وجہ سے وہ اٹھتے ہوئے پھر ایک فیصلہ بھی ایک لہزے وقت یا ایک منٹ فقط خرچا کریں گے۔ بہت بڑی فیصلے کو ٹھیک فیصلہ کرنا کسی طرح کر کے سیکھ لینے کے بعد ہم بہت سالوں سے سوچ کر فیصلہ نہیں کئے۔ تو بہت فیصلوں کو وہ لوگ ایک لہزے میں اٹھا لیکر باقی بچی ہوئی وہ وقتوں میں چپ رہیں گے۔

مگر ہم میں سے چند چھوٹی چھوٹی پریشانیوں کو بہت سالوں سے پیشانی لگوتے ہوئے۔ ابھی فیصلہ نہ کئے ہوئے ترستے رہتے ہیں۔ اسی طرح ایک ہی بات کو ہمارے دل یاد کرتے ہوئے پریشانی میں ہوتے وقت میں ہم کو راحت بھی آرام بھی ملتی نہیں ہے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

تو اسکے بعد فیصلہ کرنا اسی طرح کر کے خود کی عقل کو استعمال کر کے سمجھ گئے تو اب ہم بھی خاموش رہیں گے۔ اس طرح چپ رہے تو آپ بھی عقل مند ہونگے۔ شروع میں تھوڑی مشقت ہوگی۔ مگر سمجھ کر استعمال کرے تو آج سے لیکر ایک 3 مہینے یا 6 مہینے یا ایک سال تک ہم صوفی بن سکتے ہیں۔ شروع میں چھوٹی چھوٹی فیصلوں کو ایک کاغذ کو لیکر عادت ڈالیں ہماری دل کو پسند ہوئی فیصلے کون سی ہے؟ عقل کو پسند ہوئی فیصلہ کون سی ہے۔ یہ دونوں فیصلوں سے ہونے نتیجہ کیا؟ اس میں کون کون چھنے گی۔ کیا نفع کیا نقصان کیا پسند ہوگی۔ کر کے لکھ کر رکھ کر اس چیز کو ہاتھ میں رکھ کر اس میں ٹھیک فیصلہ کونسا کر کے سوچ کر فیصلہ کر کے عادت کر لینگے تو ہوتے ہوتے اسکے بعد سے ہم دل میں ہی اس فیصلہ کو اٹھا سکتے ہیں۔

دل کو کبھی بھی خوشی سے رکھ لینا کس طرح

ہم تمام بھی ایک منٹ سوچ کر دیکھیں کل 24 گھنٹوں میں ہمارا دل کتنی منٹ خوشی سے تھی اس طرح کون سوچیں تو بھی چند منٹ فقط ہی یاد آئیگی۔ چند لوگوں کو بہت سالوں سے اس طرح کی کوئی کیفیت پیش اس طرح کہے گے۔ دل ایک دن میں کتنی منٹ کتنی گھنٹے خوشی سے رہتی ہے۔ یہی ہے انسان کی طاقت دل خوشی سے ہوتے وقت میں بدن میں ہوتے تمام اعظائیں بھی ڈھنگ سے کام کریں گی۔ طاقت سے کام کریں گی۔ تمام امراض کو بھی ٹھیک کریں گی۔ تندرستی سے رہیں گی۔

ایک سو آمیوں کو بلو کر آپ لوگوں کے دل خوشی سے رہنا ہو تو کیا کرنے سے ہوگا کر کے کہے تو بہت لوگ میں پردھان منتری ہونا چاہتا ہوں جب ہی میں خوشی سے رہوں گا۔ میں امتحان میں پہلا نمبر لیا تو جب ہی میں خوشی سے رہوں گا۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

ہم بہت بڑی بنگلہ لینے والے ہیں۔ میری محبوبہ سے میں شادی کرونگا۔ میرے تو شوہر کے سر کے گنچا پن دور کر کے سر میں بال اچھی طرح آنا چاہئے۔ اس طرح ہر ایک بھی مختلف خیالوں سے بات کہیں گے۔ تھوڑا سوچ کر دیکھیں تو وہ لوگ بولے ہوئے۔ کوئی ایک بھی اب فوراً نہیں ہوگی۔ اس کے لئے بہت سال ہونگے۔ چند لوگوں کے ارمان خواہش نہ ہوتے ہوئے۔ اس طرح ہونے پر وہ خواہش پورا نہ ہوئے تک وہ لوگ فکر میں ہی رہینگے۔ اس طرح ہم بہت دنوں بعد ہونیوالے باتوں کو ہم ہمارے خوشیوں کو ڈھیل رکھتے ہوئے۔ جیتے ہیں۔ خوشی جو ہے۔ ہماری مقدر خواہش جیسی باتیں۔ پوری ہو تو ہی فقط ملے گی۔ کہ مہربانی کر کے بدل دیجئے کوئی 50 سالوں سے انتظار کر کے موکھیا منتزی کی تخت (کری) ملی تو اس کے ذریعہ ہوتے خوشیاں ہماری پسند کی چلیبی کھانے سے مزے اور خوشی ہوگی۔ 30 سالوں سے سخت محنت مشقت چڑیا جمائے جیسا جہاں اس روپے سے خریدے ہوئے گھر کے اندر داخل ہوتے وقت میں ہماری دل جو خوشی ہوتی ہے نہ؟ ایسی طرح کی خوشی ایک بچہ کو پیار کرتے وقت میں ملتی ہے۔ دونوں کو بھی کوئی فرق بھی نہیں ہماری دل جو خوشی کس لئے ملتی ہے۔ گھر کے اس کے جانکاری نہیں کریگی۔ ملی تو بس کر کے خوش ہوگی۔ اسے سمجھ لے 24 گھنٹہ بھی ہم خوش رہ سکتے ہیں۔

چند بچے ایک ہی گانے کی بار بار سنتے رہینگے۔ اس کے سنتے ماں باپ کو بیزار ہوگی۔ مگر سننے والے بچے کو بیزار نہیں ہوگا۔ اس کی وجہ یہ ہے۔ بچے کبھی بھی دل کو پسند ہونے کاموں کرنے سے ہی چہرے میں خوشی رہتی ہے۔ سوئے تو فوراً نیندا آ جاتی ہے۔ اطمینان رہتی ہے۔ تو خوشی جو ہے۔ ہم کو دل کو پسند ہوئے جیسے گانے کو سنتے وقت میں آئینگے۔ محبت کرنے والی محبت کرنے والے کو دیکھتے وقت میں پھر ملے گئے قدرتی منظر دیکھتے وقت میں آئینگے۔ پسند ہوئے غذا کھاتے وقت میں آئینگے تو ہماری زندگی میں سارے وقتوں میں بھی خوشی ہمارے قریب ہی ہے۔ مگر ہم اس کو نہ سمجھتے ہوئے ہم تلاش کرتے رہتے ہیں۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

تو خوشی جو ہے۔ کس طرح ملی ہے کہ دل جانکاری نہیں کریگی۔ کس طرح سے بھی ملے تو ٹھیک ہے۔ کہ کے سمجھ کر بڑی بڑی خواہشات بھی تمنا نہیں بھی حاصل کرنیکے لئے کوشش کر کے اس خواہشات کیلئے انتظار نہ کئے ہوئے آپ آسان سے ملی ہوئی خوشی میں ہوتے وقت میں مہربانی کر کے باہر نہ آئیں۔ مثال کے طور پر آپ کو دل کے پسند کی گیت سنتے وقت میں آپ کی دل خوشی سے رہتی ہے۔ اس وقت میں آپ کی سیل فون ہلاتے وقت میں ہم کیا کرتے ہیں؟ فوراً خوشی کی اس کام کو فوراً ٹھرا کے ہم سیل فون میں بات کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس سیل فون میں آتے ہوئے باتیں ایک وقت آپ کی دل کو خوشی دیگی یا نہ دیگی۔ مگر ہم خوشی سے باہر آ کر دوسرے کام کرتے ہیں۔ کبھی بھی ہم کام کو بھی آرام کو بھی روپے کو بھی نفع کو بھی فقط ہی اہمیت دیتے ہیں۔ مگر خوشی کو نہیں دیتے اس لئے وہ ہمارے پاس نہیں رہتی۔ تو دل کو پسند ہوئی ایک کام کو گانا سنا بھی۔ بچہ کے پاس کھیل تے وقت بھی اور دوسرے کام آتے وقت میں مہربانی کر کے اسے دور کر کے رکھنے کیلئے کوشش کریں۔ ایک دن میں جتنے وقت رہتے ہیں۔ وہ ہی ہماری بہترین طاقت تو خوشی کے وقت میں دیتے ہیں کہ کے اگر سمجھ گئے تو اس باہر آئیکے لئے سوچیں۔ اس وقت کو زیادہ کرنیکے لئے سوچیں۔ میں کبھی بھی ایک دل کو پسند ہوگی۔ گانے کو سنتے وقت میں سیل فون میں کوئی بلائے تو اسے اٹھا کر بات نہیں کرونگا۔ وہ گیت ختم ہو کر چند لہزے یا چند منٹ سے مزے لیکر خاموش رہ کر آئیکے لئے ہم فوراً کوشش نہیں کرنا۔ اس کے لئے چند کام چند نفع چند چیزیں۔ یارو پے کی کمی ہو تو بھی پروا نہیں کر کے خیال کرنا چاہئے۔ کوئی خیال کئے تو بھی خوشی کو کوئی بھی دنیا میں قیمت نہیں دے سکتے ہمارے بدن میں ہوتے جاندا تندرستی ہی ہے۔ انسان کی جاندا خوشی ہے۔ اس طرح میں چند فلموں کو 100 بار سے زیادہ دیکھ چکا ہوں۔ اب پھر سے بھی اس فلم کو ایک دفعہ دیکھنے کیلئے تیار ہوں۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

کیونکہ اس فلم کو دیکھتے وقت میں دل خوشی رہتی ہے۔ مگر چند فلم دیکھنے سے میرے دل کو پسند نہیں ہوتی۔ اسے میں نہیں دیکھوں گا۔ اسی طرح میرے سیل فون میں چند گیتوں کو میں کئی دفعہ سن چکا ہوں۔ کیونکہ مجھے وہ گانے پسند ہیں۔ اسے سنتے وقت میں خوشی ہوتی ہے۔ کر کے میں جانکاری نہیں کروں گا۔ کیونکہ اچھی باتوں کو مہربانی کر کے جانکاری مت کرے۔ کئے گئے تو مزے نہیں لینے ہوگا۔ جب دل خوشی سے نہیں رہیگی۔

تو مہربانی کر کے ہمارے دل کو پسند ہوتے کاموں کو بار بار کیجئے۔ تو فوراً دل کو پسند ہوئے۔ کام کرنا کر کے بولتے ہی ہماری دل تمام کیلئے بھی پسند کر لیگی۔ ویسے دل کو پسند ہونے تمام کاموں کو بھی کرنے نہیں ہوگا۔ تو دوسرے ایک بات کو خیال رکھتے ہوئے دل کو پسند ہوئے کاموں کریں۔ ہماری دل کو پسند ہوتے کاموں کو کرتے وقت میں اس کے ذریعہ دوسروں کی بدن کو دل کو کوئی ایک خرابی نہ ہوئی چاہئے کر کے اس بات کو دل میں رکھ کر ہم خوشی سے رہے تو ہماری بدن تندرستی سے رہیگی۔ دل اطمینان سے رہیگا۔

الگ سے ہم ایک کمرے میں رہتے وقت میں ننگے بدن سے رہے تو دل کو خوشی کر کے ہوا تو ضرور رہیگی۔ اس میں کوئی غلطی بھی نہیں مگر روڈ کے درمیان میں ننگے بدن جانا ہماری دل بھی اگر چاہی تو ایسے نہیں کرنا چاہئے۔ یہ غلط بات ہے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے بہت لوگوں کو نقصان ہوگی۔ تو ذرا سمجھ کر دیکھیں دل کو پسند ہوئی کام کوئی خرچ بھی نہ ہوتے۔ ہمارے آنکھوں کے سنے بہت ہیں۔ اسے کوئی بھی استعمال نہیں کر کے اس طرح کوئی خرچ بھی نہ ہوتے ہوئے کس بھی نہ جاتے ہوئے جس جگہ رہتے ہیں۔ اسی جگہ پر خوشی سے رہنے کیلئے ہزاروں کام کاج ہوتے وقت میں ہم خوشی چیز کو تلاش کرتے چیز بہت دنوں سے ڈھونڈتے ہوئے دیتے ہیں۔

دل عقل جان روح اور تمام کو بھی ہوتے تعلق اس کی طاقت کو کس طرح زیادہ کرنا ہے۔ اس باتوں کے متعلق بہت جلد ایک کتاب کو ہم لکھ چکے ہیں۔ وہ کتاب آنے والے دنوں میں اسے پڑھ کر اوپر سے بہت سارے باتوں کو سمجھ کر عمل کریں۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

تمام بیماریوں کو بھی کس طرح ٹھیک کریں؟

اس کتاب کو اب تک پڑھنے کے ذریعہ سے ہم کیا سمجھتے ہیں۔ بیماری دو قسم کی ہوتی ہیں۔ اندورنی سے ہونی والی اور بیرونی سے ہونی والی باہر سے آئیوالی بیماریوں کو ہم علاج کر نیوالوں کے پاس جانا ہوگا۔ اندورنی سے ہونی والی تمام بیماریوں کو بھی اس سنی ہوئی راستوں کے ذریعہ چھو کر کر نیوالی علاج اناٹمک تھراپی کے ذریعہ سے ضرور ٹھیک ہوگی۔ تمام بیماریوں کو بھی کارن پانچ ہیں۔

خون میں ایک چیز کی کوالٹی کم ہو جانا

- 1 خون میں ہوتے کوئی ایک چیز نہ رہنے پر یا مقدار کم ہونے پر
- 2 خون کی مقدار کم ہونا
- 3 خون خراب ہونے پر
- 4 دل خراب ہونے پر
- 5 بدن کی عقل کی خرابی

ان پانچ کارنوں میں پہلے دو کارن کو بھی۔ دل کو بھی فقط ہم ٹھیک کر سکتے ہیں۔ خون کی مقدار کو ٹھیک کرنا بدن کی عقل کو ٹھیک کرنا بھی بدن کی دیکھ لے گا۔ تو پہلے دو کارنوں کو بھی ٹھیک کر نیکیے لئے ہم پانچ باتوں کو ڈھنگ سے ٹھیک کر لینا چاہئے۔

- 1 غذا
- 2 پینے کا پانی
- 3 سانس کی ہوا
- 4 نیند
- 5 بدن کی محنت

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

اس طرح ان پانچ باتوں کو ٹھیک کر لینا کس طرح کر کے اس کتاب کو پوری طرح سے پڑھ کر سمجھ کر آپ اسے ٹھیک طرح سے ٹھیک کر لینگے تو ہمارے بدن میں 48 گھنٹوں میں تمام بیماریاں بھی ٹھیک کر لینے کیلئے تعجب کی پاکیزہ تمام چیزیں بھی اچھی جوں جیسا ضرورت کی مقدار رہنے والی خون پیدا ہوگی۔ 48 گھنٹوں میں پہلا خون پیدا ہوگی۔ اسے بار بار عادت ڈالینگے تو 120 دنوں میں ہماری بدن میں ہوتی تمام خون بھی بیماریوں کو ٹھیک کر نیکی تعجب کی دوا ہوگی۔ اس طرح خون صاف ہوتے وقت میں بدن میں ہوتے تمام اعظاؤں کے اندر ہوتے خلیے خود کی بیماریوں کو ٹھیک کرنے شروع کر دیگی۔ ایک منٹ میں 300 کڑو خلیے جیسی ٹھیک ہو کے برابر ایک سال میں ہماری بدن میں ہوتے تمام اعظاؤں بھی خود کی بیماری کو ٹھیک کر دیگی، یہ آپ کو ہی تجربے ثابت ہوگی۔

تو پہلے سے ہی 20 سالوں سے دوا مائے استعمال کرتے ہوئے آئے ہیں؟ اسے روک دینگے تو پریشانی ہوگی کیا؟ کر کے اس طرح بہت سارے پوچھتے ہیں۔ ہم آپ کو پلٹ کر یہ پوچھتے ہیں۔ 20 سالوں سے دوا مائے کو کھاتے ہیں نہ کچھ تو ہوا کیا؟ بہت سالوں سے دوا مائے کھانے کیلئے فقط کوئی اس طرح کی کچھ سوال نہیں کرتے۔ روکنے کے لئے فقط ہی سوال کرتے ہیں۔ تو کوئی دوا مائے کھانے سے بھی ہمیشہ کیلئے کوئی بیماری بھی ٹھیک نہیں ہوتی کر کے سمجھ کر پہلے ہی سے بہت سالوں سے دوا مائے استعمال کرنے والے۔ پہلے مہینے پہلے ہی سے دوا مائے استعمال کئے ہوئے اتنا ہی مقدار خوراک دوا کو استعمال کریں۔

پہلے ایک مہینے میں ہم بتائے ہوئے تمام راستوں کے طریقے کو عمل میں لائینگے۔ تو آپ کو ہی معلوم ہوگا۔ آپ کے بدن میں کیا فرق ہوئی ہے کر کے ایک مہینے ہماری علاج کو عمل میں لائینگے تو آپ کی آنکھ پہلے سے اچھی طرح سے دکھائی دیگی۔ پیٹ کا بڑھنا کم ہوگا۔ بدن کی وزن کم ہوگی۔ کبھی بھی بدن طاقت سے رہیگی۔ سڑکھی چڑھتے وقت میں دم نہیں لیگی۔ اچھی طرح نیند آئیگی۔ اچھی طرح پیچانے ہوگی۔ اس طرح اب تک آپ کے زندگی میں نہ دیکھے ہوئے ایک تندرستی بدن کو آپ پہلے مہینے میں دیکھیں گے۔ تو مہربانی کر کے ادویات کو اچانک نہ ٹھرائیں۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
چینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

پہلے مہینے ہماری طریقے سے زندگی گزاریں۔ ایک مہینے کے بعد آپ کو ہی سمجھ میں آئیگی۔ اس کے بعد دوسرے مہینے میں آپ کی دوا مائے کو آدھا کر لیں۔ اس طرح آپ کھاتے ہوئے ادویات تھوڑا تھوڑا کر کے کم ہو کر تین یا چار مہینے بعد پوری طرح سے ٹھرائیں۔ زندگی بھر ادویات کو کھانے والے اس آج کل دنوں میں چار مہینے کے اندر ادویات کو رکانے والے ہیں کر کے خوشی ہی ہماری بدن میں تمام بیماریوں کو بھی ٹھیک کر دیگی۔ اعظاء بدلانیکا اور کاٹ کر آپریشن کئے ہوئے لوگ فقط مہربانی کر کے آپ کی ادویات کو فوراً امت ٹھرائیے کیونکہ گردے یا کوئی اور اعظاء کو آپریشن کر کے کسی دوسرے کے اعظاء لے کر آپ کی بدن میں جمائے ہیں۔ تو ہماری بدن ہم کھا کر اس کے ذریعہ سے پیدا ہوئی خلیے کے ذریعہ تیار کی ہوئی اعظاء کو فقط ہماری اعظاء کر کے ایک فیصلے کر دیگی۔ کسی دوسرے کی اعظاء کو جب ہماری بدن میں لگاتے ہیں اس اعظاء کو ہماری بدن کوئی جراثیم سمجھ کر اس اعظاء کو مار نیکی لئے دواؤں کو تیار کر کے بھیج دیگی تو بدلی ہوئی اعظاء آپریشن کئے ہوئے لوگ کو علاج کر نیوالے چند ادویات کو لکھ کر دیکر ہماری بدن اس کام کو نہ کئے ہوئے کر نیگے تو مہربانی کر کے دوسرے اعظاء کو آپریشن کئے ہوئے لوگ آپ کے علاج کر نیوالے کے صلے مشوارہ کے بغیر اس کے تعلق والی کوئی ایک ادویات کو بھی ٹھرائیں نہیں چاہئے۔ ویسے ٹھرائینگے تو وہ جان کو آفت بھی ہو سکتی ہے۔

تو صحیح مانوں میں ادویات جو ہے۔ ایک دل کی تسلی کی ایک پہچان ہے۔ بہت سے لوگوں کا کہنا یہ ہے کہ میں ادویات کو کھا چکا ٹھیک ہو جائیگی۔ کر کے ایک بھروسے سے رہتے وقت میں وہ بھروسہ ہی بیماری کو دور کرتی ہے۔ سوائے ادویات ایک وقت بھی کوئی ایک بیماری کو بھی پوری طرح سے ٹھیک نہیں ہوتی تو آفت کے دنوں میں حادثہ ACCIDENT سانپ کا کاٹنا۔ چاقو سے چبانا، بندوق سے مارنا، جیسی جلدی کے وقت میں ہم ضرور سے ہسپتال کو جانا چاہئے۔ ضرورت کے وقت آپریشن کرنا پڑیگا۔ دوا مائے کھاتا ہوگا۔ شکر بی پی ٹسٹ کرنا پڑیگا۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
چینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

مگر DIS CHARGE کر کے گھر آئیے بعد ہم ہماری طریقے سے استعمال کر کے اس بیمار یوں کو آسان سے ٹھیک کر سکتے ہیں۔ اس سنی ہوئی۔ راستوں چھو کر کرنیوالی علاج کو عمل کر نیوالے۔ یوگا۔ سانس کی تعلیم، دھانم، اکو پتھر۔ نیورو تھراپی۔ مترا رینی۔ پرانا ہیملنگ۔ قدرتی ادویات اس جیسی دوا نہیں سولاج کو جالینگے۔ تو ہماری بیماری فوراً ٹھیک ہوگی تو دوا نہیں سولاج کو جالینگے سے غلطی نہیں ہے۔ مگر دوا دینے کا کون سے علاج بھی سوچکر ضرورت پڑے پر جلدی آفت کے وقت میں فقط استعمال کر لے سکتے ہیں۔

ہمارے طریقے میں اس طرح کھانا چاہئے۔ اس طرح کھانا نہیں چاہئے۔ اس طرح پانی پینا اس طرح پانی نہیں پینا چاہئے کر کے بہت فائدہ دیکھے ہونگے۔ اچھی طرح سے سوچکر دیکھیں تو آپ کو ایک بات سمجھ میں آئیگی۔ قائد ہے کے طریقے نہیں کر کے ہی قائد ہونی چاہئے۔

مگر ہمارے علاج کو اپنانیگے تو عمل کر نیوالے کوئی ایک طریقے اس فائدے کو نہ کئے تو یا اس کو نیکے لئے موقع ہی نہ ملے تو بہت فکر سے رہتے ہیں۔ اس طرح کی فکر کریں گے تو وہ ہی ایک بیماری ان باتوں کو سمجھ کر اسے عمل میں لاتے وقت میں جتنا ہو سکے تعامل کر کے دیکھیں۔ ایک دو باتوں کو بھی عمل نہ کئے تو مہربانی کر کے فکر نہ کریں۔ پریشان نہ ہوں کیونکہ فکر پریشانی یہ بھی ایک بیماری ہے۔ تو بھوک لگے تو فوراً کھا لیجئے۔ پیاس لگے تو فوراً پانی پی لیجئے۔ پیشاب آئی تو فوراً کر ڈالیں نیند آئی تو فوراً سو جائے۔ اس طرح ان پانچ باتوں کو فقط ہم ٹھیک کر لینگے تو ہماری بدن خود کی کام کو ڈھنگ سے کر کے تندرستی سے کبھی بھی رہیگی۔

ہماری علاج کے طریقے کے مطابق کوئی ایک عمل کرتے وقت میں پہلے تین مہینوں میں آہستہ سے سر میں درد ہوگا۔ بدن میں بہت جگہوں میں درد ہوگا۔ مگر ایک ماہ کر کے چیخے تک جیسی درد نہ ہوگی۔ آہستہ رہیگی۔ کیوں کہ ہمارے بدن میں بہت جگہوں میں درد آئیگے لئے موقع ہوتا ہے۔ اس وقت میں اس کے لئے کوئی ایک علاج بھی نہ کئے ہوئے آنکھوں کو

تمام تعریفیں اس پیدا کرنیوالے کے لئے
چیٹکے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

جتنا ہو سکے اس جگہ کو غور کریں گے تو خون کی بھاگ دوڑ بھی پرانا کی طاقت بھی اس جگہ کو جا کر اس بیماری کو ٹھیک کر کے تندرستی کر یگی۔ اوپر سے پہلے تین مہینوں میں چند دفعہ آنکھوں سے پانی آئیگی۔ اچانک سینے آئیگی۔ ایک دفعہ کو بھی ہو سکتی ہے۔ ایک دفعہ پچانہ بھی ہو سکتی ہے۔ چند قوتوں میں بدن میں طاقت نہ ہوئے جیسی رہیگی۔ چستی پھرتی رہیگی۔ اس طرح ہماری جسم تمام اعضاؤں میں ہوتے بیمار یوں کو ٹھیک کرتے وقت میں 3 مہینے کیلئے چند خرابیاں پیدا ہو سکتی ہے۔ 10 سالوں سے شراب پیتا ہو ایک آدمی فوراً۔ پینا بند کر دے تو

یا تو پیروں میں بدراٹ آئیگی۔ سر میں درد ہوگی۔ اور بہت تکلیف ہوگی۔ پہلے تین مہینے آرام سے رہنے نہیں ہوگا۔ ایسے حالات میں فوراً شراب لینا چاہئے۔ کر کے ہم اٹھا لے سکتے ہیں کیا؟ اسی طرح اچھی عادتوں سے خراب عادت کو خراب عادتوں سے اچھی عادتوں کو بدن بدلے وقت میں بدن اس کو قبول کر نیگے لئے تین مہینے ہو گئے۔ تو ہمارے طریقے سے چلیں گے۔ تو کچھ بھی نہ ہوتے ہوئے اچانک تمام بیماریاں بھی ٹھیک ہوگی کر کے مہربانی کر کے سمجھ لینا نہیں چاہئے تو پہلے تین مہینے ہونے والے چھوٹی چھوٹی بیماری کی پریشانی کیلئے کوئی ایک ادویات کو بھی نہ لیتے ہوئے۔ قدرتی طریقے سے اطمینان سے رہ کر بدن کو ہم مدد کر لینگے تو بیماری تمام بیماریاں بھی بدن ٹھیک کر کے ہم کو کبھی بھی تندرستی سے رہیگی۔

علاج کر نیوالے ہمارے دوست ہیں۔

اس کتاب کو پڑھتے ہوئے لوگ مہربانی کر کے دنیا کے علاج کر نیوالوں کے پاس کوئی ایک غصہ مت کریں کیونکہ علاج کر نیوالے تمام بھی ہمارے بھائی مامو چاچا پھوپا رشتے دار فقط وہ دوسرے کوئی بھی نہیں کون سے علاج کر نیوالے بھی دوسروں کو خراب کرانا یا مار ڈالنا کر کے اس طرح کے خیالوں سے عمل نہیں کریں گے۔ ادویات کی کمپناں خود کے پیو پار کیلئے غلط علاجوں کو ہمارے گھر میں رہنے والے رشتہ داروں کو سیکھ لا کر اس کے ذریعہ سے وہ لوگ کڑوڑوں رو پیئے گا کہ ہمارے بدن کو دیتے ہوئے آئے ہیں۔ تو بہت علاج کر نیوالوں کو اس کتاب میں ہوتے باتوں کو معلوم ہی نہیں۔ ایک اچھا خیال رہنے والے ایک علاج کر نیوالے اس کتاب کو پوری طرح سے پڑھے گیں۔ تو ضرور سے بہت دنوں کو نیند نہیں آئیگی۔ آنکھوں میں پانی آتے ہوئے یہ معمولی باتوں کو بھی ہم معلوم نہیں سو ہم اتنی سالوں سے علاج کر نیوالے جیسا رہے نہ کر کے خیال کر کے افسوس ہو گئے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کرنیوالے کے لئے
چیٹکے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

وہ لوگ فقط اچھے خیال رکھنے والے علاج کر نیوالے۔ تو علاج کر نیوالے ٹھکاتے ہیں کر کے اس طاعت کو ہم ماننے نہیں۔ ان لوگوں سے لاکر دے ہوئے علاج کو وہ کر رہے ہیں۔

دواما تر اؤں کے کمپناں بیوپار کے مطلب ہی غلطی کر کے سمجھ لیجئے۔ تو دنیا کے علاج کرنے والوں کو بتا دینا ہی ہمارا مقصد ہے۔ گھر میں ایک بچہ معلوم نہیں سوا ایک کام کرتے وقت میں ہم اس بچے سے غصہ نہیں کریں گے۔ اسے سمجھانیکے لئے ہی کوشش کریں گے۔ وہ سہم تمام بھی علاج کر نیوالوں کو فقط ہی نہیں دنیا میں رہنے والے تمام کو بھی ہمارے بچے جیسے سمجھتے وقت میں دنیا میں کسی کے بارے میں غصہ نہیں آئیگی۔ سمجھانیکے لئے فقط ہی کوشش کریں گے۔ زندگی بھر۔

تمام علاج کر نیوالوں کو بھی خاص تعلیم

بہت جلد ہی دو انہیں سونے علاج کرنے والے بھی دوا دینے والے علاج کر نیوالے بھی اچھی طرح سے ایک ہفتہ RESIDENTIAL چلانے والے ہیں تو خواہش مند لوگ آپ کی نام کو درج کر کے اس میں شرکت ہو سکتے ہیں۔ اس طرح بہت سارے علاج کرنے والے ایک جمع ہو کر مل کر ہوتے وقت میں بہت علاج کے بارے میں کئی پیشی اور بہت سی جانکاریاں حاصل کر سکتے ہیں۔

تو بہت جلد کوواٹی سے کیرلا میں منار کاڈو گاؤں جاتے ہوئے راستے میں آنائی کٹی سے آگے کوئٹری کے گاؤں میں پھر سے بنی گھر ہوا کی گھر کر کے اس طرح پتہ پوچھو تو تمام کو بھی یہ گھر معلوم ہے۔ ایک جگہ میں علاج کرنے والوں کے لئے فقط سات دن یا ہفتہ اتوار دودن اس اناٹمک کے متعلق پروگرام ہوگی۔ یہ جگہ کوئٹور سے ٹھیک 45 کلومیٹر دور میں ہے۔ خواہش مند حضرات نیچے دیئے گئے پتہ نمبروں کے ذریعے سے پوری تفصیل معلومات کر لیں۔

Cel : 98424-52508 , 99442-21007 ,

اور ہماری ویب سائٹ WEB SITE FACEBOOK کر کے انٹرنٹ میں تمام زبانوں میں ویڈیو کیسٹ اور کتابیں یہ سنی ہوئی راستوں سے

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینے تدرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

علاج اناٹمک تھراپی کی تعلق والی تمام جانکاری بھی کون کون سے دیشوں میں گاؤں میں سیدھے سکھائی جگہ ہوتی ہے۔ کر کے باتیں بھی اور کالینڈر اور اب تک تمام T.V میں بات کئے ہوئے باتیں اور دنیا میں D.V.D اور کتابیں ملنے کی پتہ۔ اور اس کے پہلے جتنے لوگ اس علاج ٹھیک ہوئے۔ ان لوگوں کی باتیں جیسی بہت سارے باتیں رہتی ہے۔ تو مہربانی کر کے اس علاج کے ذریعہ ٹھیک ہوئے۔ لوگ آپ کو اچھے خیال ہو تو آپ کے تمام دوست و احباب کو رشتے داروں کو یہ WEB SITE بتا دیجئے۔ کیونکہ WEBSITE میں تمام ویڈیوں بھی کتابیں بھی۔ مفت میں ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔ اس طرح دنیا میں ہوتے تمام لوگوں کو بھی ہر زبانوں میں بھی یہ اچھی باتوں کو پہنچانا کر کے ہی ہمارا مقصد ہے۔ اوپر سے ویب سائٹ اور فیس بوک میں آپ ایک جاکر کے بہت ضروری باتوں کو بانٹ کر سکتے ہیں۔

ایک دن اور تین دن مفت میں ادویات کے بارے میں جانکاری

ترچی سے کرور جانے کے راستے میں 16 کلومیٹر میں پروگرامی نام کی ایک چھوٹی سی قریہ میں سنگم قدرتی زندگی کی تعلیم کی جگہ کر کے فادر FATHEJACOB یہ شخص چلاتے آتے رہے ہیں۔ یہ شخص ہر مہینہ کے شروع ہفتہ اتوار صبح 9 بجے سے شام 4 بجے تک قدرتی علاج کے بارے میں چلاتے آ رہے ہیں۔ خواہش مند حضرات 94431-64945 اس نمبر سے رابطہ قائم کر سکتے ہیں۔ پہلے اجازت لیکر اس جانکاری میں حصہ لے لیں۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینے تدرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

پانچ دن اناٹمک کے متعلق جانکاریاں

ویسے پروگرامی گاؤں میں ہوئے سنگام قدرتی زندگی گزارنے کا طریقہ اور سیکھنے کی جگہ میں ہم (ہیلرس باسکرس) سیدھے سے پانچ دنوں ہر مہینے کے شروع ہفتہ اور اکتوبر پر منگل اور بدھ اناٹمک کے تعلق سے بہت سی باتیں بتاتے ہیں۔ اس سکھانے میں قدرتی علاج کے متعلق علاج بہت ہی باتیں بتلائیے۔ خواہش مند خراب 9842452508 فون کر کے پوری جانکاری حاصل کر لیں۔

ویسے ہیلرس باسکرس چلاتے ہیں۔ اس تعلیم کو حاصل کرنا ہوتا ہر مہینے کے پہلے اتوار سے جمعرات تک پوری سال اس طرح چلے گئے۔ اس میں سنی ہوئی راستوں سے چھو کر نیوالی علاج اور یوگا۔ قدرتی علاج اور قدرتی غذائیں سوال و جواب تمام بھی ہوگی۔ پہلے اجازت لیکر آنے والوں فقط علاج کرینگے۔ سنی ہوئی راستوں سے علاج میں کوئی ایک ادویات بھی اور چیزیں بھی نہیں ہے۔ سنی ہوئی راستوں سے چھو کر کر نیوالی علاج اناٹمک تھراپی جو ہے۔ فقط عقل ہی ہے۔ اس علاج کیلئے بھی کوئی ادویات اور چیزوں کی متعلق ہی نہیں ہے۔ اس علاج میں ایک مریض خود کو خود کس طرح خود کی بیماری کو قدرتی طریقے سے کوئی خرچ نہ کرتے ہوئے کوئی علاج کر نیوالے سے ملے بغیر خود کو بیماری کو ٹھیک کر نیکی لئے فقط ہی اس کے بارے میں تفصیل سے سمجھنا ہی یہ 5 دن کی تعلیم ہوگی۔ مگر بہت دیشوں میں بہت گاؤں میں یو پارکی مطلب سے چند۔ صابن کنگی کر کے 300 سے زیادہ چیزوں کو میری اجازت کے بغیر بیوپار کر کے آتے ہیں۔ تو آپ لوگ کوئی دوا بھی اور چیزوں کو بھی لیکر اس کے ذریعہ ہوتے نقصانات کو ہم ذمہ دار نہیں کر کے ہم لوگوں کو اس بات کو خلاصے سے بتلا دیتے ہیں۔

اس سنی ہوئی راستوں کی علاج کے طریقوں کو مہربانی کر کے دوسروں کو بھی سکھلا کر دیں۔ آپ اگر ٹیچر ہو تو آپ کے شاگردوں کو مہربانی کر کے سکھلا کر دیں۔ ان باتوں کو ہماری D.V.D کو SATELLITE اور لوکل کیبل T.V میں نفع کے مقصد کو دل میں نہ کرتے ہوئے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

خدمت کی جڑ بے سے اسے دکھلاتے سکتے ہیں۔ ویسے T.V میں دکھلانے سے بہت سے لاکھوں لوگوں کو وہ فائدہ ہوگا۔ تو خواہش مند حضرات ہمارے سے اجازت لیکر T.V میں دکھلا سکتے ہیں۔ اوپر سے اخبار والے اور WEB SITE کے ذریعے سے دکھلانے سے دنیا کے لوگوں کو فائدہ ہوگا۔ آپ کے دوستوں کو e-mail ذریعہ سے ہماری ویب سائٹ کو بتلا سکتے ہیں۔ یا آپ کے جگہ میں T.V اور PROJECT کے ذریعے سے D.V.D کو دکھلا کر بہت لوگوں کو اس بات کو بتلا سکتے ہیں۔

بیماری کیلئے ہزاروں وجوہات

اس کتاب میں بیماری کیلئے وجوہات 5 کر کے کہے ہیں۔ مگر صحیح میں بیماریوں کیلئے ہزار ہوتے ہیں۔ اس میں بہت ضروری جو ہے۔ وہ پانچ کارن کر کے بتا چکے ہیں۔ صحیح میں بیماریوں کیلئے کارن بہت ہیں۔ مثال کے طور پر دل خراب ہوئی تو بیماری آئیگی۔ عقل خراب ہو تو بیماری آئیگی۔ ہمارے دل کے اندر ہوتے خیالاتوں کے ذریعہ بیماری آسکتی ہے۔ ہمارے بدن کے باہر ہوتے زمین، پانی، ہوا، طاقت، آسمان، آگ پانچ چیزیں ہوتے وقت میں انسان کو بیماری آئیگی۔ گرہنے خود کی حالات کو بدلتے وقت میں بیماری آئیگی۔ دل میں ہوتے خیالات ٹھیک نہ ہو تو بھی آئیگی۔ D.N.A = R.N.A جنس ہونیوالے خرابیاں کے ذریعہ آئیگی۔ اس طرح بیماریوں کیلئے وجوہات کو جھاتے ہوئے جائینگے۔ رہتے پر بھی اس کتاب میں پہلی پانچ باتوں کے بارے میں فقط ہی تفصیل سے بتاتے ہیں۔

یہ کتاب سال میں ایک بار بہت سے تبدیل ہو کر خلاصے سے شائع ہونیوالی ہے۔ کیونکہ آج ہم سمجھتے ہیں باتوں کو رکھ کر اس کتاب کو لکھے ہوئے ہیں۔ تو اس کتاب کو پڑھتے ہوئے لوگ ہر ایک سال بھی نئی نئی باتوں کو جاننے کیلئے کتاب لیکر اوپر سے بہت ساری مجرب باتیں جان لیجئے آنے والے 2013 میں آنے والے کتاب میں

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

دل کی گہرائی۔ گہری روح۔ آراجیسی باتوں کے بارے میں بہت آسان سے معنی مطلب کے ساتھ شائع ہو نیوالی ہے۔ اس کتاب کو پڑھنے والے عقل مند حضرات اس کتاب میں کوئی کمی پیشی۔ یا غلطی ہو تو مہربانی کر کے ہمیں معلوم کرائیں۔ اچھی باتوں کو دنیا کے لوگوں کو بتلانا کر کے یہی مقصد ہے۔ ہم کو تو مہربانی کر کے اچھی کتابوں کو اچھی ویب سٹ آئی ڈی WEB SITE۔ کو اچھی C.D OR D.V.D کو کوئی رکھیں ہوئے تو مہربانی کر کے وہ ہمیں بھیجے۔ ہم اس کو پڑھنے کے ذریعہ سے جانکاری حاصل کر کے دنیا کے لوگوں کو اچھی باتوں کو بول سکیں گے۔ اب آنے والے دنوں میں پڑھائی گئی۔ حکمت میں اسکولوں میں کالجوں میں اس جیسی بدن کو تندرست رکھنے کیلئے طریقوں کو مہربانی کر کے اس کتاب کو پڑھنے کی پڑھانے کے تعلق والے آفر اوپر سے اس کو پڑھنے کی کتابوں میں بھی جمائے۔ ہماری بدن کو بھی ڈھنگ سے رکھنے کیلئے معلوم نہیں سو دوسری دنیا کی جنگ کب چلے تو بھی ہمیں کیا؟ گنجی محمد ہندوستان میں فوج لیکر گئے تو سوبات کو معلوم کر کے ہمیں کیا نفع؟ اب T.V میں بھی اسکولوں میں بھی۔ عام عقل کی پروگرام کر کے ایک شرط ہوتی ہے۔ اس شرط میں بچوں کو بیٹھا کر جاپان کی سرداری ٹکری نام کیا ہے؟ کن ناڈی کپ پیدا ہوئے دوسری دنیا کی جنگ کب ہوئی؟ اس طرح کی ضرورت نہیں سو سوالات کو جوابات کہ اس کے بڑی شان سے ہم بھی عام عقل بہت زیادہ لے کر کے ہم تکبر کر لیتے ہیں۔ مگر پیدائش سے لیکر مدت تک ہمارے پاس ہوتے۔ بدن، دل، عقل جان کر کے باتوں کو سنتے وقت میں بچے سے لیکر بڑوں تک تمام بھی کچھ بھی معلوم نہیں سو رہتے ہیں۔ تو مہربانی کر کے اچھی باتوں کو پڑھنے کی کتابوں میں جمائے کر کے حکومت والوں کو بھی افسروں کو بھی پیروں میں گر کے درخواست کر لیتا ہوں۔ اس طرح کے اچھی باتوں کو دنیا میں بہت سے معلوم کر کے رہتے ہیں۔ مگر ان باتوں کو اتنا معمولی سی کسی کو بھی معلوم نہیں ہوگا۔ ویسہ بہت باتوں کو تکلیف اٹھا کر سمجھ گئے ہوئے اس رازوں کو کوئی بھی دوسروں کو بول کر نہیں دیتے۔ ویسہ ایک بہت لوگوں کو یہ بات سمجھ میں نہیں آتی۔ سمجھ گئے ہوئے لوگ بولنے نہیں۔ ویسہ سمجھے ہوئے لوگ بولنے کیلئے شروع کرتے وقت میں دنیا میں ہوتے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیئرس باسکرس

دو ما ترے کے کمپنیاں خود کے دولت کی طاقت سے اس شخص کو۔ نقلی ڈاکٹر SEX سوامی کر کے کہ بہت سے تکلیفیں دیتے ہیں۔ جان مارنگی دھمکیاں دیتے ہیں۔ کیوں؟ زہر دے کر جان سے مارتے ہیں۔ اس کو ڈرا کر اچھی باتوں کو کوئی بھی باہر بولنے کیلئے ڈر کر مطمئنان سے میرا کام مطلب کر کے چپ رہ جاتے ہیں۔ اس چھوڑ کر نیوالی علاج میں کہے ہوئے تمام باتیں بھی نئی جانکاریاں کچھ بھی نہیں۔ تمام بھی پہلے سے ہی ہمارے بڑے گز رہے ہوئے زندگیوں میں ہزاروں ایک حصہ فقط ہی ہے۔ مگر یہی باتوں کو حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم اور دیگر اللہ کے بندے اور دنیا میں ہوتے بہت دیشوں میں بہت بڑے دانشوروں بھی بہت سے دور میں بہت ترقی سے کہ گئے ہیں۔ مگر اب ہم کو وہ سمجھ نہیں آتی کیونکہ ہر ایک دور میں بھی لوگ کس طرح ٹھیک ہوئے ہیں کر کے سمجھ کر کس طرح سمجھنا چاہئے۔ آج کل کے دور میں سائنس کے ذریعہ سے تک تک کی وجہ سے ہم سائنس کے ذریعہ سے ہی سمجھنا چاہئے کر کے ضرورت پڑھیں گی ہے۔ تو اب سمجھ میں آئی ہوئی اس سنی ہوئی چھوڑ کر نیوالی علاج ایک وقت 1000 سالوں کے بعد کسی نہ معلوم ہو سکتی۔ اس وقت نئے ایک آدمی آئیگا۔ وہ اس وقت کے دن کے مطابق کس طرح معلوم کروانہ کر کے سمجھ کر باتوں کو ہمارا ایک آدمی دیگا۔ تو اس سنی ہوئی راستوں کی علاج جو ہے۔ نئی جانکاری یا بڑی راز دار کی باتیں نہیں ہے۔ پہلے سے ہی ہندو مہربانوں کی کتابوں میں اور اسلامی کتابوں میں حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم آپ کے بتائے ہوئے کتابوں میں اس طرح کی بہت دیشوں میں رہنے والے بڑے صوفی عقل مند نیک بندے کہے ہوئے باتوں کی حصے یہ ہیں۔ اس کتاب کو مہربانی کر کے تمام بھی خرید کر فائدہ اٹھائیں آپ کے دوست و احباب کو بھی اس کے متعلق تفصیل بتلا کر لیکر پڑھ کر کے کہے۔ اس کتاب کو XEROX کی نقل اٹھا کر مفت میں دوسروں کو دے سکتے ہیں۔ مگر بغیر اجازت کے بیوپاری نیت سے نقل اٹھا کر پرنٹ کر دو کر مہربانی کر کے بیوپار مت کریں۔ ویسہ کوئی تو بھی اجازت کے بغیر پرنٹ کر ٹینگے تو قانونی کاروائی اٹھانا پڑیگا۔ اچھے خیال سے مہربانی کر کے سیوا کیجئے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیئرس باسکرس

ہم ایک معمولی سے کارخانے میں کام کرتے وقت میں ایک دن کام کو نہیں گئے تو تن خواہ پکڑ لیتے ہیں۔ اسی طرح ایک روز کام زیادہ overtime کریں تو تن خواہ جما کر دیتے ہیں۔ 100 آدمی کام کرتے ایک چھوٹی سی کمپنی میں ہی حساب دیکھتے ہیں۔ تو ہمیں پیدا کیا ہوا خدا ہم کرتے ہوئے ہر ایک لہزے کی کام کو بھی حساب رکھ کر ٹھیک طرح سے بولیں اور اوٹنی کو زیادہ ہی دیگا۔

اسی طرح دنیا میں ہوتے تمام انسانوں بھی ہر ایک کو معلوم ہوئی اچھی باتوں کو کتابیں جیسی باہر لانی ہوگی۔ کوئی ایک پوشیدہ راز بھی نہیں ہوتے ہوئے باہر لانا چاہئے۔ اس طرح لانگے تو یہ دنیا عقل مند چراغ حاصل کر کے چمکے گی۔

اس کتاب کو آپ کے گاؤں میں تمام کو بھی دینا چاہئے کر کے اس خیال کو رکھنے والے جملہ ہمارے پاس خریدتے وقت میں دام کم کروا کر دے سکتے ہیں۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

ضروری اعلان

یہ کتاب ہر سال بھی بہت سارے باتوں سے باہر آئیگی تو ہر سال نئی نئی باتوں کی کتابیں خرید کر فائدہ اٹھائیں۔ سنی ہوئی راستوں کے ذریعہ چھو کر نیوالی علاج اناٹامک تھراپی کو بھی دوا مائے جیسی چیزوں کو بھی کوئی تعلق نہیں۔ مگر بہت لوگ بہت چیزوں کو ہماری اجازت کے بغیر بیو پار کر کے آتے ہیں۔ وہ چیزوں کو بھی ہم ذمہ دار نہیں ہیں۔

www.anatomictherapy.org کر کے ویب سائٹ فقط ہی ہماری ہے۔ مگر بہت سے ویب سائٹ اجازت کے بغیر بہت سے چیزوں کو بیو پار کر نیکے لئے بھی ہماری اجازت کو نہ لینے ہوئے عطیہ حاصل کر نیکے لئے بھی چلاتے آ رہے ہیں۔ اسے نکال دیجئے (روک دیجئے)۔

اوپر سے شک وشبہ ہو تو 200 سوالات و جوابات دے گئے ہیں۔ D.V.D کو حاصل کر کے خلاصے معلوم کر لیں یا بہت جلد آنیوالی

500 سوالات و جوابات کی کتاب کو لیکر پڑھ کر سمجھ لیجئے۔

بہت جلد بچوں کی پرورش کی متعلق کی کتاب، عورتوں کو ہونے والے بیماریاں اور علاج بھی ہر ایک بیماریاں کو کیا کرنا چاہئے۔ اور تندرستی ملاپ اور بہت عنوانوں میں کتابیں بھی D.V.D بھی جلد یا ہر آنیوالی ہے اسے پڑھ کر فائدہ اٹھائیں۔

اس علاج کو دنیا میں ہوتے تمام بولیوں میں بھی AUDIO اس کے معنی ڈنگ اور کتابیں ہر زبان کی

TRANSLATION کروا کے لوگوں تک پہنچانا ہی ہمارا مقصد ہے۔ وہ عمل میں ہو رہی ہے۔ بہت جلد دنیا میں ہوتے تمام زبانوں میں بھی اس علاج کی کتابیں اور ویڈیو بھی ملے گی۔ اس نیک کام کے لئے تھوڑا بہت اخراجات ہیں۔ اس لئے اچھے خیال والے حضرات اس کے لئے مدد کر سکتے ہیں۔ تو عطیہ دینے والے اس پتہ پر بھیجیں۔

ہمارا ٹیلی آئی ڈی www.anatomictherapy.org کر کے ویب سٹ میں فقط بھیجئے۔

اور دیگر تحفے یا جانکاری کے لئے ہمارے ان نمبروں پر رابطہ قائم کر لیں۔

98424 52508 , 99442 21007

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

کپڑے کے دوکاندار، زیورات کے دوکاندار، تھ تجارت کاروبار کرنے والے احباب میں اور ہر سال۔ کانڈر۔ ڈائری۔ اور تھ دینے کے بدلے میں اس کتاب کو یا D.V.D. کو مفت میں دے سکتے ہیں۔ ان لوگوں کو آپ کی دھندوں کی پتہ اور اشتہار کو بھی اس کتاب میں پرنٹ کر کے دے سکتے ہیں۔ شادی بہاں میں بھی مفت دے سکتے ہیں۔ جانکاری کے لئے آر۔ سری نیواسن سے معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ سیل نمبر 80566 44944

سنی ہوئی راستوں سے چھو کر کرنیوالی علاج کی شروعات کی کہانی

ہندوستان میں ٹل ناڈو میں کوئیم بتور شہر میں سیل واپورم محلے میں پیدا ہوا کرپورش پاکر میں (باسکرس) لڑکپن میں ہی سے میں ایک بیمار آدمی۔ بدن تمام بھی چمڑے میں بہت زیادہ پھوڑے پھنسی رہینگے۔ اس کے لئے گلابی کلر (رنگ) کی ایک دوا کو چھوٹے بچے سے ہی بدن تمام بھی کبھی بھی لگاتے ہوئے رہتا تھا۔ اوپر سے بار بار مجھے سر میں درد آئیگی۔ اگر سر میں درد ہو تو پھانسی ڈال لیگی کر کے دل میں خیال آئیگا۔ اس طرح خطرناک درد رہیگی۔ اوپر سے برداشت سے باہر پیٹ میں درد بھی اور قبض بھی رہیگی۔ اور آنکھوں کی دکھائی بھی کم ہوگی۔ اس کے علاوہ نیند نہیں آئیگی۔ شور (آواز) سنا تو الارجی جیسی بہت سارے بیمار یوں سے بہت زیادہ ہو کر چھوٹے بچے سے ہی تکلیف اٹھا کر زندگی گزارا۔ میرے ماں باپ کے پاس سر میں درد ہوتا ہے کہا تو وہ جنٹر لیکر دینگے۔ یا کوئی ایم ماترے کو لیکر دینگے۔ مگر مجھے ڈھیک نہیں لگا۔ اس سے بھی بڑھ کر سر میں درد زیادہ ہوگی۔ درد آتے وقت میں حد سے زیادہ درد بھی پریشانی بھی ہوگی۔ چھوٹے بچے سے ہی ہمارے گاؤں میں رہتے ایک علاج کرنیوالے کے پاس مہینے میں دوسرے تہہ جاؤنگا۔ وہ بھی بہت سے دوائیاں اور انجکشن ڈالتے رہینگے۔ میں ایک روز ڈاکٹر کے پاس کہا مجھے کیوں اس طرح کی پریشانیاں ہوتی ہے۔ میرے گھر دوسروں نہیں ہوتی مجھے فقط کیوں اس کی وجہ کیا ہے؟ کر کے معلوم ہو گیا تو مجھے آرام ہوگا کر کے اس ڈاکٹر نے میں کیا میری بات سننے کے بعد تو

M.B.B.S

پڑھے تو فقط ہی تھے معلوم ہوگا۔ جب ہی میں سمجھ گیا۔

تمام تعریفیں اس پیدا کرنیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

علاج کرنیوالے کو بھی اس کے بارے میں معلوم نہیں کر کے تو ان سے میں غصہ کر کے اس کے بعد ہی ان سے نہیں ملا۔ اس کے بعد ہومیو پتھی میں بہت سالوں سے محجون کھاتا رہا۔ اس کے بعد قدرتی علاج۔ اکو پتھر۔ جڑی بوٹیاں سیدھا جھمی میں بہت علاج کر چکا میں بہت سے گاؤں بہت سے علاج کرنیوالے کے پاس جا کر بہت روپیہ خرچ کرتا آیا۔ مگر میری بیماریاں فقط ٹھیک نہیں ہوئی۔ ویسے میں ایک B.E ڈگری حاصل کیا ہوا ہوں۔ 1995 میں کانچی پورم ضلع کے قریب کے اترا میلو میں میناکشی امال پائی کلنک ڈپلوماسیدل تعلیم حاصل کیا۔ اوپر سے 1998 میں کوئیم بتور انسٹی ٹیوٹ آف ٹیک نالی جی کر کے کانچل میں B.E CIVIL ENGINEER ختم کیا ہوا ہوں۔ جب تک اخراجات کیلئے روپیہ کچھ بھی ہاتھ میں نہ ہوتے ہوئے۔ گھریلو علاج قدرتی علاج فقط ہی زیادہ دیکھتا تھا۔ اس کے بعد کام کو گیا۔ L & T کوئیم بتور ہوائی جہاز کا اڈا جنی مہاراشٹرا بہادری منصوبہ ICICI بینک اور بہت سے گاؤں میں بہت جگہ ملازمت کیا۔ مجھے شروع میں 2000 روپیہ ماہانہ تنخواہ سے لیکر آخر میں ایک لاکھ روپیہ تک تنخواہ میں کام کرتا رہا۔ روپیہ زیادہ ہوتے ہوئے روپیہ زیادہ خرچ کیا تو بیمار یوں کو ٹھیک کر سکتے ہیں کر کے بھروسہ کیا۔ مگر زیادہ روپیہ خرچ کر کے زیادہ دوائیاں بھی ٹسٹ بھی کروا کر بڑے بڑے ڈاکٹروں سے بار بار ملنے رہنے سے ہی سمجھ میں آئی۔ بیماری زور سے پڑھتی گئی۔ ایک مقرر جگہ پر ایک پرنٹیڈ کمپنی میں کام نہ کئے ہوئے۔ روزانہ علاج کرنیوالے کے پاس جا کر سوئی ڈالوں گا۔ ایک علاج کرنیوالے سوئی ڈالیں تو دوسرے دن وہ سنی نہیں دینگے کر کے روزانہ دوسرے دوسرے علاج کرنیوالے کے پاس جا کر بخار کر کے سوئی ڈالوں گا۔ اس طرح بہت سے دواؤں کو بھی مازاؤ کو بھی سوئی کو بھی استعمال کرتے کرتے بہت دن کام کر کے ایک مقرر دن میں اس کے بعد کچھ بھی نہیں ہوگا کر کے اس ملازمت کی جگہ سے بغیر بولے بھاگ کد آ گیا۔ بھاگ کر آیا ہوا میں ایک سال تک گھر میں ہی چھوٹا بستر پکڑ لیا۔ جب ہی میں ایک فیصلہ پر پہنچا۔ اس کے بعد اپنے بدن کو میں ہی ڈاکٹر دینا میں بہت سے ڈاکٹر بہت پڑھ کر خود کے نام کے پتے ABCD کر کے تمام الفاظوں کو بھی ڈال چکے ہیں۔ مگر کوئی بیماری کو بھی ٹھیک کرنے معلوم نہیں۔

تمام تعریفیں اس پیدا کرنیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

بیماریوں کو ٹھیک کرنے میں سو یہ لوگ میرے علاج کر نیوالے نہیں کر کے فیصلہ کر کے اس کے بعد میری زندگی میں میرے بدن کو میں ہی ڈاکٹر کر کے میں بدن کو میرے ہاتھ میں اٹھالیا۔ چھوٹے بچے سے لیکر بہت سے کتابوں کو پڑھوگا۔ اس میں دواؤں سے تعلق والی باتوں کو فقط کٹ کر کے کتابوں میں لگا کر رکھوں گا۔ اس طرح میرے گھر میں بہت سے کتابیں رہتی ہے۔ اس کتاب میں ایک خاص اس علاج کو میں میرے لئے معلوم ہوئے سو بہت مہینے تک کر کے دیکھوگا۔ مگر اس میں کوئی فائدہ بھی ہوتی نہیں۔ مثال کے طور پر سار کا درد ٹھیک ہونے کے لئے اس طرح کیجئے کر کے ایک کتاب میں بولے ہوئے ہو گئے۔ مگر میری سر کا درد ٹھیک نہیں ہوگا۔ میں چھوٹے بچے میں پنسل کے ذریعہ اس کتاب کو برابر کھوں گا۔ کس طرح تو سر کا درد ٹھیک ہونیکے لئے اس چیز کو استعمال کریں۔ یہ بات ایک وقت میں چند سر کا دردوں کو ٹھیک ہوگی۔ ایک چند سر کے دردوں کو ٹھیک نہیں ہوگی۔ اس طرح چھوٹے بچے سے ہی میرا خیال تمام بھی میری طبیعت کو تندرستی سے رکھ لینا چاہئے۔ کر کے رہی مگر کام کو جانا، روپیئے کمانا۔ شادی کر لینا، بچہ جن لینا، کار بنگلہ لینا۔ نام و شہرت کمانا۔ کر کے کس طرح سے بھی مجھے کبھی بھی خیال ہی نہیں آیا۔ کیونکہ ہر ایک لہذے بھی میری طبیعت مجھے کبھی بھی بھاری لگتی۔ اس طرح میرے بدن کیلئے میرے بدن کو تندرستی سے رکھ لینے کیلئے میں بہت سی کتابیں بہت علاج کر نیوالوں سے مل کر۔ بہت سے گاؤں جا کر بہت جگہ بہت دنوں ٹھکر میری زندگی میں سمجھ لیا۔ سو باتیں ہی اب آپ لوگوں کو بتاتا ہوں۔ اس طرح بہت سے باتوں کو دیکھ کر بھی خلاصے سے کچھ بھی معلوم نہیں ہوا۔ دواؤں اور علاجوں کے متعلق سے زیادہ کتابوں کو پڑھیں تو ہم بیماری زیادہ ہی ہوتا ہے۔ کم نہیں ہوتا۔ کیونکہ کیا دیکھتے تو بھی ڈراتی ہے۔ انٹرنیٹ میں بھی۔ کتابوں میں دواؤں کے تعلق سے تفصیل تمام بھی ایک آدمی کو ڈراتی ہے۔ سو اہمیت نہیں دیتی اس طرح میری علاج کی عقل زیادہ ہوتے ہوتے بیماری بھی زیادہ ہوتی آتی ہے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

ایک روز میں میرے دوست کے گھر میں بیٹھے ہوئے وقت میں وہاں دیدارنی مہارشی ایا ان کی تعلیم کر کے ایک کتاب کو دیکھا اس میں پہلے 20 صفحات کو میں مجھے پڑھنے کا موقع ملا۔ اس میں بدن میں ہوتے تمام خلئے بھی ایک ہی شکل میں ہوتی ہے۔ لیڈوپلاس، پروٹوپلاس، نیوگلیس۔ جیسی باتیں 20 رقموں میں میری عقل کی آنکھیں کھولنے کیلئے ایک اچھی باتیں ملی ہیں۔ اسے پڑھنے سے ہی میرے دل میں ایک آگ جلی بدن میں ہوتے تمام خلئے بھی ایک جیسی جما ہوتے وقت میں جم کر رہتے وقت میں الگ الگ بیماریوں کو الگ الگ علاج نہیں ہے کر کے سمجھ گیا۔ تو میری زندگی میں بیماریوں سے میں اٹھایا ہوا تکلیف اور دیدارنی مگاشری ایا کی کتابیں یہ تمام بھی ایک جما کر کے میں پھر سے بہت علاج کے متعلق والی

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

باتوں کو سکھ لیتے وقت میں ایک بات سمجھ میں آئی وہ یہ کہ دنیا میں ہوتے تمام بیماریوں کو بھی ایک مریض کرتے ہوئے غلطی ہی کارن ہے۔ ایک مریض خود کی غلطی کو ٹھیک نہ کئے ہوئے تک وہ بیماری کسی سے بھی کوئی ادویات سے بھی کوئے علاج کر نیوالے سے بھی کوئے بڑے سائنس ٹیسٹ ہی کیوں نہ ہو ٹھیک نہیں ہوگی۔ کر کے سمجھ کر

اس طرح دنیا بھر میں تمام لوگ بھی کون کوئے راستے سے غلطی کرنے ہوگا؟ وہ کیسے ٹھیک کئے جائینگے کر کے جانکاری کر نیکی لئے شروع کیا صحیح میں میں دوسروں کو بول کر دینے کیلئے جانکاری نہیں کیا۔ بلکہ میں اپنی بدن کو بچانیکے لئے۔ میری جان کو بچانیکے لئے۔ دوسرے راستے نہیں سو جانکاری کر کے جان لیا۔ ایک زمانے میں بہت سے باتوں کو جان کر اسے استعمال کرتے وقت میں میرے بدن میں ہوتے تمام بیماریاں بھی مجھے چھوڑ کر چلے گی۔ میں تندرست ہوا۔ 24 گھنٹے بھی مریض رہا سو میں سال بھر بھی تندرستی سے ساتھ، حد سے زیادہ طاقت سے، سکون سے، اچھی طرح سے ہمت سے جینا شروع کیا۔

میں جو پڑھائی پڑھا یعنی جو تعلیم و علم سیکھا اس کے لئے ملازمت کرتا رہا میں میرے رشتہ داروں، دوستوں کو اس طریقے کو بتاتا آیا۔ ایک روز میں سوچا میں پڑھا سو علم دنیا میں بہت سے ہزاروں لوگ کام کرتے ہوئے آرہے ہیں۔ مگر تندرستی سے بارے میں بولنے کیلئے دنیا میں کوئی بھی نہیں کر کے سمجھ کر اب میں کرتا ہوا کام کو ضرورت نہیں کر کے کام کو استفادہ کر (چھوڑ کر) دوسرا کیا کرینگے کر کے میں سوچا۔ پہلے کوواٹی میں دس ہزار نوٹس کو چپ واکر ایک بڑا مکان کرایہ پر خرید کر بیماری والے آئے چار گھنٹے میں بات کرتا سوئیے۔ اس کے مطابق چلیں گے تو آپ کی بیماری شفا ہوگی کر کے چھاپ کر لوگوں میں بانٹا۔ کوواٹی میں ہوتے تمام پارک اور دیولوں کے سامنے کھڑے ہو کر تنہا آدمی رہ کر نوٹس سپلائی کر کے ہر ایک گھر میں جا کر دیا۔ مگر کوئی بھی نہیں آئے نوٹس کو دیکھے تمام بھی تم کون۔ تم کیا پڑھے ہوئے ہو، حکومت والے آپ کو اجازت دیئے ہیں کیا۔ شکر کی بیماری کو ٹھیک کرنے

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
چینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

ہوگا نہیں کر کے دنیا کے علاج کرنے والے کہتے ہیں۔ تم ٹھیک ہوگا کر کے کیسے بول سکتے ہو۔ تمہارا گھر کہاں ہے۔ تمہارے باپ کا نام کیا ہے۔ تمہارا پیت کیا ہے۔ تمہاری عمر کیا ہے۔ ایک وقت میں ہم آکر اس علاج کو ٹھیک طرح سے نہیں ہوا تو، نقصان بھرے گا کیا، تم کہتے ہوئے بات ہم کیسے مان لینا۔ اس طرح جیسی بہت سوالوں کو تمام بھی پوچھے گئے۔ چند ایک تم چار گھنٹے بات کئے تو میرے کان سے خون آئی تو اسے پوچھنے کیلئے روٹی دیا گیا۔

اس طرح بہت دنوں سے کوواٹی، ترپور، پلاچی، جسے گاؤں شہروں میں منڈپ کرانے پر لیکر میک سیٹ کرانے پر لیکر، بہت ہزاروں نوٹس دیکر بھی کوئی بھی نہیں آئے۔ بہت سے گاؤں میں کوئی بھی نہ آنے سے تنہا بچھا رہوگا۔ بعد میں ایک ایک کر کے آنے شروع کئے اس طرح ایک ایک جیسے پہلے آکر اسے عمل میں لا کر۔ شفا ہوتے ہی بہت سے لوگوں کو آئے ہوئے لوگ میرے پاس بیٹھنا شروع کئے۔ تو شروع میں ایک 2-1/2 ڈھائی سال کوئی ایک ترقی نہ ہونے پر چلنے رہا سو یہ علاج بعد میں بہت سے گاؤں میں بہت سے دیشوں میں ہوتے لوگ فائدہ اٹھا کر اب دنیا بھر کے تمام بھی اس علاج سے فائدہ اٹھا کر بہت سے لاکھوں لوگ

www.anatomictherapy.org ویب سیٹ سے ذریعے فیس بوک FACE BOOK کے ذریعہ سے e-mail کے ذریعے سے بھی معلومات حاصل کراتے رہتے ہیں۔ تو اس علاج میں کوئی کی ادویات بھی نہیں۔ مریض کرتے ہوئے غلطی ہی بیماری کو کارن غلطی کو صحیح کر لینگے بیماری ٹھیک ہوگی۔ یہی ہے اس علاج کی اہم بات ہوگی۔

تو اب دنیا بھر میں لاکھوں لوگ اس کے ذریعہ فائدہ اٹھا چکے ہیں۔ تو اب ایک دن کو کم از کم پانچ سو لوگ اس علاج کو عمل میں لائے ہیں۔ گمان کو پوچھنے کیلئے فون کرتے ہیں۔ اس کے لئے ہماری دفتر میں بہت سے لوگوں کو ہماری دفتر میں کام دیکر۔ جواب بولنے کیلئے رکھیں ہیں۔ اوپر سے ویب سیٹ میں مفت میں تمام D.V.D بھی VIDEO بھی AUDIO بھی کتابیں بھی ڈون لوڈ کر نیکی لئے

DOWNLOAD انتظام کر چکے ہیں۔ YOUTUBE کے ذریعے سے تمام باتوں کو بھی مفت میں دنیا کے لوگ حاصل کر نیکی لئے انتظام کر چکے اوپر سے دنیا میں ہوتے تمام دیشوں میں بھی گاؤں میں بھی ہر ایک دن بھی کم سے کم پانچ سو یا ہزار لوگوں کو مفت میں بھی یا غذا کیلئے قیت

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
چینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکرس

مفت میں اناٹومک تھراپی ہوئی راستوں سے چھو کر نیوالی علاج دنیا میں ہوتے تمام کو بھی ملنی چاہئے۔ کر کے ہمارا مقصد ہے۔ تو دنیا میں ہوتے تمام زبانوں میں بھی D.V.D اور کتابیں ترجمہ کر کے آتی ہے تو امداد کی ضرورت ہے۔

(1) منی آڈر سے بھیجئے کا پتہ

S.S.BASKAR, NO.69, N.S.K. STREET, SELVA PURAM, PERURMAIN ROAD,

COIMBATORE - 26, TAMIL NADU , INDIA

CELL : 98424 52508, 9944221007

(2) DD ڈی ڈی - یا چیک بھیجئے وقت میں - لیس بکس - باسکس کے نام اور اوپر لکھے ہوئے پتہ پر بھیجئے

(Payable at Coimbatore)

S.S.BASKAR., H.D.F.C BANK Account No. 02691000077188 (3)

R.S.PURAM BRANCH, COIMBATORE, (I.F.S.C CODE : HDFC0000269)

(4) آر سری نیواسن

R.SRINIVASAN, ICICI BANK . Account No. 034201516203

R.S.PURAM BRANCH, COIMBATORE , (I.F.S.C. CODE : ICIC 0000 342)

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکس

فٹھ لیکر سیدھے سے ان باتوں کو اشتہار کر کے آتے ہیں۔ تمام زبانوں میں بھی اس علاج کی ترجمہ کی تیاریاں کر چکے ہیں۔ تو دنیا کے تمام لوگ بھی تندرستی رہنا ہے کر کے مقصد ہی ہمارا مقصد ہے۔ تو روپے چیزیں امداد کر نیوالے حضرات نیچے دئے گئے طریقے سے عطیہ کو بھیج سکتے ہیں۔ مگر چند بغیر اجازت کے ویب سائٹ سے ذریعہ سے بھی سیدھے سے بھی عطیہ اؤں کو لیتے رہتے ہیں۔ یہ ایک فسوس کی بات ہے۔

DONATION

S.S.BASKAR., H.D.F.C BANK Account No. 02691000077188

R.S.PURAM BRANCH, COIMBATORE, (I.F.S.C CODE : HDFC0000269)

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے
جینگے تندرستی کے ساتھ
ہیلرس باسکس

چاروں بھی کیا یوگا۔

آدھا جو ہے۔ ایک نیچے دو کر کے لکھے گئے۔ پونا جو ہے۔ تین کے نیچے چار کر کے لکھیں گے۔ اسی طرح چاروں بھی کیا جو ہے۔ ایک کے نیچے پانچ یعنی کہ ایک ہی وقت میں پانچ تعلیم کو ایک ساتھ کرنا جو ہے۔ چاروں بھی کیا یوگا۔

بدن کی تعلیم۔ آسنم کا سیکھنا۔ سوا آسنم اور سانی (راحت آسنم) سانس کی تعلیم اور دھانم یہ پانچوں سیکھنا بھی ایک ہی وقت میں ہر بار کرتے رہیں گے تو اس کو چاروں بھی کیا یوگا کر کے نام۔ دنیا میں ہوتے تمام بیماریوں کو بھی سنی ہوئی راستوں سے چھوڑ کر نیوالی علاج جو ہے۔ ایک ہی علاج جیسی کوئی بیماری ہو تو بھی یہ چاروں بھی کیا یوگا جو ہے ہم بنائے ہوئے ایک تعلیم کو کر نیکیے ذریعہ سے ہماری بیماریوں کو ہم آسان سے ٹھیک کر سکتے ہیں۔ تو ہم بنائے ہوئے چاروں بھی کیا یوگا۔ پہلے پاؤ گھٹنے بدن میں ہوتے تمام جوڑوں کو بھی سکھانا یکا پیر کے پنچے۔ پیر کے گڑگے۔ کمر۔ مونڈھا۔ پیٹھ۔ چڑے ہاتھ کے کہیونی، ہاتھ کے مٹھی، انگلیاں گردن اور آنکھیں۔ دوسرے پاؤ گھٹنے میں پانچ قسموں کی آسنمیں رہیں گی۔ دنیا میں ہوتے تمام آسنموں کو بھی جملہ پانچ طرح سے الگ کر سکتے ہیں۔ نمبر ۱ برابر کی آسنم، یعنی کہ بدن میں ہوتے کونے حصے میں بھی آگے بھی پیچے بھی بازو بھی گھومائے نہ ہوئے بدن کو مودوڑ کر پھر سے نہیں سورہنے والی آسنم کو سمجھ کر کے نام نمبر ۲ پیچھے جھک نیکا آسنم نمبر ۳ آگے جھینکا آسنم نمبر ۴ دایاں بائیں جھینکا آسنم نمبر ۵ بدن کو مودوڑ نیکا آسنم اس طرح کونے آسنم ہو تو بھی یہ پانچ طرح کی قسم کو دبا سکتے ہیں۔ تو جب یوگا۔ آسنمیں ہم سیکھتے وقت میں ضرور سے آپ کو معلوم ہوئے کوئی ایک پانچ آسنم کو اس طرح کی طریقے سے کرنا چاہئے۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

تو ہماری سکھانے میں چند ضروری پانچ آسنموں کو بنائے ہوئے۔ دے چکے ہیں اس کے ذریعہ سے ہماری بدن میں تمام حصے میں بھی کام دے سکتے ہیں۔ تین دن پاؤ گھٹنے میں سوا آسنم کرنا چاہئے۔ سوا آسنم جو ہے۔ شانی آسنم ہوگی۔ ہم زمین میں سیدھے ہاتھ پیر بدن ڈھیل کر کے سو کر ہر ایک اعطاء کو بھی آرام کر نیکیے لئے اجازت دینے والی آسنم کا نام سانی آسنم۔ ہم ہماری بدن کے اعظاؤں کو کبھی بھی یاد کر کے دیکھتے نہیں۔ ہم کونے اعطاء کو یاد کر کے دیکھتے ہیں کی وہ اعطاء زیادہ طاقت ہو کر خود کی بیماری کو خود ہی ٹھیک کر لیں گی۔ اس طرح روزانہ پاؤ گھٹنے ہماری بدن کی اعظاؤں کو یاد کر نیکیے ذریعہ سے ہماری بدن کو تندرستی سے رکھ سکتے ہیں تو ہماری تعلیم میں شانی آسنم۔ سوا آسنم رہتی ہے۔ چاروں پاؤں گھٹنے میں سانس کی سیکھنا ہوتی ہے۔ ہر ایک آدمی کو بھی سانس جو ہے۔ بہت ضروری ایک۔ کھائے نہ ہوئے۔ پانی نہ پیئے ہوئے۔ بھی رہے لے سکتے ہیں۔ مگر سانس کی ہوانہ ہوتے نہیں سکتے کھانا پانی سے ہماری بدن کو ملتی سو پرانا طاقت کو سانس کی ہوا کے ذریعہ سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

اس سانس کی ہوا کو ٹھیک کر لینے کا سیکھنا سانس کی تعلیم ہوگی۔ تو ہم روزانہ پاؤ گھٹنے سانس کی تعلیم سیکھیں گے۔ پانچوں پاؤ گھٹنے میں دھانم کر نیکیے۔ دھانم جو ہے۔ دل کو تسلی کرانیکی تعلیم ہوگی۔ اس طرح سوا گھٹنے میں پاؤ گھٹنے سوا آسنم پاؤ گھٹنے سانس کی تعلیم اور پاؤ گھٹنے میں دھانم اور تما بھی جملہ ملی ہوئی ہی یہ چاروں بھی کیا یوگا۔

بدن کی ورزش۔ بدن کو گرمی دیگی۔ آسنم۔ بدن کو گرمی دیگی۔ سوا آسنم۔ بدن کو ٹھنڈک پہنچائیگی۔ سانس کی تعلیم بدن کو گرمی دیگی۔ دھانم ٹھنڈک پہنچائیگی۔ اس طرح ٹھنڈک بھی گرمی بھی بدل بدل کے ہماری بدن کو دینے کے ذریعہ سے ہماری بدن تندرستی ہوئی ہے۔ اس چاروں بھی کیا یوگا میں آخر دو جگہ پر آپ دل کی گہرائیوں میں بہت ہی قریب رہتے ہیں۔ آپ کی زندگی کی

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

جینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

مقصد کو تین دفعہ مضبوط خیال سے بھی بھروسے سے بھی یاد کر کے دیکھیں کر کے ہم کہیں گے۔ تو دل کے ذریعہ سے ہونیوالی پریشانی سے رہنے والے اس یوگا کرتے وقت میں آخر میں آنے والے اس جگہ میں میں اطمینان رہتا ہوں۔ تسلی سے رہتا ہوں خوشی سے رہتا ہوں۔ کر کے ہمارے دل کی گہرائیوں میں درج کر کے ذریعہ سے ہماری دل کی تعلق والی پریشانیوں سے باہر آئینگے۔ اس کے علاوہ پہلی ہوتی پاؤ گھٹنے کی بدن کی تعلیم کرنے سے۔ گڑے ایڑیوں کے در و مقام کو بھی اسے ٹھیک ہو کر تندرستی سے رہینگے۔

اس چاروں بھی کیا یوگا کو D.V.D کے ذریعہ حاصل کر کے آپ کے گھر ہوتے ہوئے۔ D.V.D میں ہوتے VIDEO کو دیکھنے کے ذریعہ سے آپ ہی اسی تعلیم کو سیکھ لے سکتے ہیں۔ D.V.D کی ضرورت مند حضرات اس کتاب میں ہوتے پتہ یا فون نمبروں سے معلوم کر کے اسے حاصل کر لے سکتے ہیں۔

اگا ولی دھانم

روزانہ ایک یہ دو گھنٹے یوگا کا تعلیم کرنے سے بدن کو اچھا کر کے تمام کو بھی معلوم ہے۔ مگر کسی کو بھی اس کے بے برابر کی وقت نہیں ملتی ہے۔ یہ جلدی کے دنوں میں تعلیم سیکھنے کیلئے وقت نہ رہنے کی وجہ سے بہت بھی تعلیم کو سیکھ لے کر کر کے نہیں سورتے ہیں۔ تو ان کے لئے ہی ایک تعلیم ہوتی ہے۔ اس کا نام اگا ولی دھانم یعنی اندرونی روشنی کی مراقبہ

بدن کی نیم، آسنمیں، سواسنم، سانس کی تعلیم، دھانم، (مراقبہ) ان پانچوں بھی ایک گھنٹے چھوڑے نہیں سو کریں تو ہم کو ملنے والی طاقت بھی فائدہ بھی پانچ لیدے کی تعلیم میں کر لینے کی بہترین تعلیم ہی اگا ولی دھانم، یہ تعلیم سیکھ لینے کو ایک روز میں کم سے کم پانچ لیدے زیادہ سے زیادہ پندرہ لہذے تعلیم کر لے تو بس۔ ہم کو بہت سے گھنٹے تعلیم سیکھ سوا فائدہ ملے گا۔ اس تعلیم کو ہم ایک استاد کے پاس سیکھ لے ہیں۔ یہ آسان کام کم وقت میں زیادہ طاقت کو حاصل کر نیکا اگا ولی دھانم جیسی تعلیم کو فوراً دنیا کے لوگوں کو سکھلا کر دینے والے ہیں۔ تو انتظار کیجئے۔ اس تعلیم کو شروع کرتے وقت میں آپ کو اطلاع ملے گی۔

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

چینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

ورما

ہمارے بدن میں بہت ضروری 21 ڈاٹ والی نقطے ہوتے۔ ان نقطوں کو روزانہ ہم کو ہم ہی اشکال کر کے ذریعہ سے بدن میں تمام اعظائیں بھی۔ سر یہ بھی۔ اچھی طرح سے کام کر کے ہم کو تندرستی رکھے گی۔ اس کے علاوہ بیماریوں کو ٹھیک کر لینگے۔ اس کے لئے دس لہذے فقط ہی رہیں تو بس۔ یہ 21 نقطے کہاں رہتے ہیں۔ اس کو کس طرح اشکال کرنا ہے کر کے ہم۔ VIDEO کے ذریعہ سے DVD میں تفصیل کے ساتھ بتا چکے ہیں۔ یوگا جیسی تعلیموں کو کرنے کے لئے وقت نہ رہنے والے یا معلوم نہیں سولوگ اس 21 نقطے کو بھی اشکال کر کے ذریعہ سے آرام رہ سکتے ہیں۔ اس 21 نقطے بھی معلوم کر لینے کے ذریعہ سے آفت کے دنوں میں ہوتے دوسروں کو یا امراض والوں کو دوسروں کو کوئی نقطہ کو اشکال کئے تو بیماری اچھی ہوگی کر کے نہ معلوم ہو تو کبھی 21 نقطے بھی اشکال کر کے ذریعہ کوئی بیماری ہو تو بھی جلدی کے دنوں میں پہلی مدد دیگی۔ تو 21 نقطے کے بارے میں جانکاری کر کے لئے ضرور سے نیچے دیئے ہوئے نمبروں سے ڈی وی ڈی حاصل کر کے فائدہ اٹھائیں۔

98424 52508 ,.

سدھا کمالات کی ریاضت کی شوالا

ہوا کو بہترین طریقے سے ہضمت کر کے لئے (وایو یوگ) سازی خوشی بختی کر کے سدھا کی کمال کو سیکھ لیجئے۔ میں سکھا ہوا سانس کی تعلیم میں وایو یوگ کو فقط بہترین تعلیم کر کے کہوں گا یہ تعلیم اتنی آسانی سے سب کو نہیں ملے گا۔ سیکھ لیں تو بہت ہی اچھا ہے۔ سیکھ لینے کیلئے خواہش مند، ویب سائٹ میں سدا ندا پر ماہمس، ونا گرتی، کیرلا، سدھاوتی توا آلیم، وایو یوگ، جیسی کی الفاظوں کو رکھ کر آپ کے گاؤں کے قریب ہوتے آشرم کہاں ہے کر کے جان کر سیکھ لیجئے۔ چینگے تندرستی کے ساتھ

تمام تعریفیں اس پیدا کر نیوالے کے لئے

چینگے تندرستی کے ساتھ

ہیلرس باسکرس

علاج کے بعد عمل میں لانے والی باتیں

۱۔ غذا۔ میٹھی

- ۱۔ کھانے سے پہلے دعا پڑھنا چاہئے۔
- ۲۔ بھوک ہو تو کھائے اگر بھوک نہ ہو تو ہرگز نہ کھائے۔
- ۳۔ غذا میں چھ مڑے ہونی چاہئے۔ کھانے سے پہلے کوئی میٹھی چیز کھالینا چاہئے۔
- ۴۔ زبان سے مڑے کو چکنے کے بعد ہی نگلنا چاہئے۔ چھ مڑوں کو بھی چٹ جیسی ہونیکے بعد ہی کھانا چاہئے۔
- ۵۔ سسکھانے کے وقت میں آنکھوں کو بند کر کے ہونٹوں کو بند کر کے ہونٹ کو الگ نہ کرتے ہوئے چبا کر مجھون جیسی بنا کر نگلنا چاہئے۔
- ۶۔ کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے اور بعد میں پانی پینا نہیں چاہئے۔
- ۷۔ کھانے سے آگے پیچھے تین دفعہ ہاتھ کو اندر پانی کو کھینچ کر پینا چاہئے۔
- ۸۔ نہانے کے بعد 45 منٹ کے بعد ہی کھانا چاہئے۔ کھانے کے بعد ڈھائی گھنٹے تک نہانا نہیں چاہئے۔
- ۹۔ کھانے سے پہلے ہاتھ پیر چہرہ دھونا چاہئے۔
- ۱۰۔ T.V (ٹی وی) دیکھتے ہوئے کھانا کھانا نہیں چاہئے۔
- ۱۱۔ بات کرتے ہوئے کھانا نہیں کھانا نہیں چاہئے۔
- ۱۲۔ پیروں کو نیچے لٹکاتے ہوئے کھانا کھانا نہیں چاہئے۔
- ۱۳۔ ماں خود کے بچوں کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھانا نہیں چاہئے۔
- ۱۴۔ کتاب پڑھتے ہوئے کھانا کھانا نہیں چاہئے۔
- ۱۵۔ پہلی بار ڈکارا آتے ہی کھانے کو روک دینا چاہئے۔ مگر بھوک لگی تو پھر کھانا کھانا چاہئے۔
- ۱۶۔ جہاں تک ہو سکے گھر کی پکوان (ہمارے سے زیادہ محبت درد رکھنے والے پکاتے ہوئے غذا) کو کھائے۔
- ۱۷۔ شکر کے بیمار اور بہت سے بیمار والے علاج کر نیکے بعد دوسرے لہرے سے تمام میٹھی چیزیں پھیلیں دل کو پسند ہوئے غذاؤں کو آرام سے کھا سکتے ہیں۔
- ۱۸۔ کھاتے وقت میں ہمارے خیال کو غذا میں فقط ہی رکھنا چاہئے۔ کام دھندا اور دوسرے خیالات نہیں رکھنا چاہئے۔
- ۱۹۔ دانت نہیں سولوگ، اپنے ہاتھوں سے نچوڑ کر یا پھر مکسی کے ذریعہ سے پیس کر کھا سکتے ہیں۔
- ۲۰۔ ہوٹلوں کی غذاؤں سے گھر کی غذا بہت ہی بہتر ہے۔

۲۔ پانی

- ۱۔ پانی کو گرم کر کے نہیں پینا چاہئے۔
 - ۲۔ پیاس لگے فوراً ضرورت کی مقدار میں پانی پینا چاہئے۔
 - ۳۔ میز پانی کی بوتل کی پانی استعمال کرنا نہیں چاہئے۔
 - ۴۔ پانی فلٹر کرنا نہیں چاہئے۔
 - ۵۔ پانی کو مٹی کے گھڑے میں ڈال کر 2 گھنٹے بعد استعمال کرنا چاہئے۔
 - ۶۔ پیاس لگی نہیں سو پانی پینا نہیں چاہئے۔
 - ۷۔ پیشاب کریں تو فوراً پانی پینا چاہئے۔
 - ۸۔ پانی کو اٹھا کر پینا نہیں چاہئے۔
 - ۹۔ کارڈن کے کپڑے میں پانی کو چھان کر پیئے سکتے ہیں۔
 - ۱۰۔ موز کے چھلکے۔ تانبے کے پیسے یا بامبے کے تکڑے کو ڈال کر آدھا گھنٹہ کے بعد پانی پیئے سکتے ہیں۔
 - ۱۱۔ پانی کے ہوز کو بار بار صاف کرنا چاہئے۔
 - ۱۲۔ ایک دن کو ضرور سے اتالیٹر پانی پینا چاہئے کر کے کوئی ضروری نہیں۔ پیاس لگے تو تھوڑی پانی پینا چاہئے۔
- ۳۔ ہوا
- ۱۔ مچھر کی بتی گول کائیل۔ اور لکٹ استعمال نہیں کرنی چاہئے۔
 - ۲۔ گھر دفتر کارخانے سونے کی جگہ کبھی بھی ہواؤں کی فضا میں اچھی ہونی چاہئے۔
 - ۳۔ سوتے وقت میں کھڑکیوں کو بند کر کے رکھنا نہیں چاہئے۔
 - ۴۔ اگر مچھر کھائے تو مچھر دان استعمال کر سکتے ہیں۔
 - ۵۔ 24 گھنٹے بھی ہوائیں اندر آ کر گندری ہوا کو باہر جانے کے جیسا ہوا چاہئے۔

۴۔ آرام۔ (نیند) (آسمان)

- ۱۔ جنوب کی طرف سر رکھ کر سونا نہیں چاہئے۔
- ۲۔ چائے کافی پینا نہیں چاہئے۔
- ۳۔ خالی زمین میں سونا نہیں چاہئے۔
- ۴۔ بدن کی محنت کرنے والے کم از کم چھ گھنٹے سونا چاہئے۔
- ۵۔ دل کو بھی اور عقل کو بھی کام دینے والے کم سے کم 6 گھنٹے آرام کرنا چاہئے۔
- ۶۔ نیند کو آرام کو بھی ہوتے فرق کو جان لیجئے۔
- ۷۔ رات میں دانت صاف کر کے سونے سے اچھی طرح نیند آئیگی۔
- ۸۔ سر کے تالوں میں مساج کئے تو اچھی طرح سے نیند آئیگی۔

۵۔ محنت (آگ)

- ۱۔ بھوک لگے تو ہی کھانا کھانا چاہئے۔
 - ۲۔ ال فقط کو استعمال کرنا چاہئے
 - ۳۔ محنت کے لائق غذا۔ غذا کے لائق محنت ہونی چاہئے۔
 - ۴۔ روزانہ بدن میں ہوتے تمام جوڑوں کو بھی کام دینی چاہئے۔
 - ۵۔ خون بھاگنے کیلئے (گردش کرنیکے لئے) دل ساتھ دیگی۔ مگر گوشت کا پانی کی رفتار اچھی طرح نہ ہوگی۔
- یہی بہت سی بیماریاں آئیں گی وجہ ہے۔

احساس	باہر کی اعطاء	چھوٹی آنت	اعطاء	پانچ بدھ	مزے
فکر	ہونٹ	پتہ کی تھیلی	پھپھہ	مٹی	میٹھا
غصہ	آنکھ	بڑی آنت	گھٹ کلپی	آسمان	کھٹہ
ڈر	ناک	پیشاب کی تھیلی	تلی	ہوا	کھار
خوشی	کان	چھوٹی آنت	گردے	پانی	نمک
نیند	زبان	بدن کی گرمی کی	دل اور دل	آگ	کسالے
	جیب	مان نے کی اعطاء	اوپر کے چھلکے		اور تو گر

غذا کو کس طرح نہیں کھانا چاہئے۔

سنی ہوئی راستوں سے علاج کے ذریعے ٹھیک ہونے کو دانی کے رہنے والے، درمراج کوئیل کے گلی

کلائی یوگا لائیم چلانے والے، بھرت کھیل سکھانے والے، شری۔ جی۔ سیلوانی جی۔ آیا وہ لکھے ہوئے چند حوالات

۱۔ زیادہ بھوک لگنے کے موقع پر جلدی جلدی سے نہ کھا۔

۲۔ گندی غذاؤں کو نہیں کھانا چاہئے۔

۳۔ باضمہ کی خرابیوں کے وقت میں سخت غذاؤں کو کھانا نہیں چاہئے۔

۴۔ چٹ پٹی غذائیں نہ کھانا چاہئے۔

۵۔ ڈول ڈول کر نہیں کھانا چاہئے۔

۶۔ ہلا ہلا کر کھانا نہیں چاہئے۔

۷۔ تنگ جگہ میں نہیں کھانا چاہئے۔

۸۔ تنگ حالات میں نہیں کھانا چاہئے۔

۹۔ ڈر کر نہیں کھانا چاہئے۔

۱۰۔ جمع رکھ کر نہیں کھانا چاہئے۔

۱۱۔ ضد کر یا شرارت سے نہیں کھانا چاہئے۔

۱۲۔ چوہا جلانے والی جگہ پر نہیں کھانا چاہئے۔

۱۳۔ زیادہ بارش پڑھتے وقت میں نہیں کھانا۔

۱۴۔ زبردستی سے نہیں کھانا۔

۱۵۔ حد سے زیادہ نہیں کھانا۔

۱۶۔ زیادہ مزے دار چیز کو مزہ میں ڈالتے نگنا نہیں چاہئے۔

۱۷۔ دھاک ہوتے وقت میں نہیں کھانا چاہئے۔

۱۸۔ تسلی نہ ہوتے وقت میں نہیں کھانا چاہئے۔

۱۹۔ تہذیب نہ ہونے کی جگہ کھانا نہیں چاہئے۔

۲۰۔ تہذیب نہ ہونے حالات میں نہیں کھانا چاہئے۔

۲۱۔ مغرب کی وقت (سورج ڈوبتے وقت میں) نہیں کھانا چاہئے۔

۲۲۔ سنائے نہ ہونے کی جگہ میں نہ کھانا چاہئے۔

۲۳۔ ماں کھانا پڑوس نے کے موقع پر نہیں کھانا چاہئے۔

۲۴۔ واہیات باتیں کرتے ہوئے نہیں کھانا چاہئے۔

۲۵۔ موروش تے ہوئے نہ کھانا چاہئے۔

۲۶۔ جلد بازی کے موقع پر نہ کھانا چاہئے۔

۲۷۔ پتھر پیلی جگہ پر نہ کھانا چاہئے۔

۲۸۔ تیز بیڑ کر کے نہ کھانا چاہئے۔

۲۹۔ لا پرواہی سے نہ کھانا چاہئے۔

۳۰۔ ہاتھ تھکے ہوئے نہ کھانا چاہئے۔

۳۱۔ آفت برائی سے آتے وقت میں بہت غذا نہ کھانا۔

۳۲۔ تکلیف رہتے وقت میں نہ کھانا چاہئے۔

۳۳۔ تہمت لگاتے جگہ نہ کھانا چاہئے۔

۳۴۔ عزت نہیں سوچ کر نہ کھانا چاہئے۔

۳۵۔ خوبصورت غذائیں نہ کھانا چاہئے۔

۳۶۔ روتے ہوئے غذائیں نہ کھانا چاہئے۔

۳۷۔ غذا کو گڈا بنا کر نہ کھائیے۔

۳۸۔ معلوم نہیں سو غذا نہ کھانا چاہئے۔

۳۹۔ اجنبی لوگوں سے غذا لے کر نہ کھائے۔

۴۰۔ اجنبی لوگوں کو دیکھتے ہوئے نہ کھائے۔

۴۱۔ ناراضگی سے ساتھ کھلاتے وقت میں نہ کھانا چاہئے۔

۴۲۔ دونوں بیڑ کو چیر کر بیٹھتے ہوئے نہ کھانا چاہئے۔

۴۳۔ غفلت سے نہ کھانا چاہئے۔

۴۴۔ ادھر ادھر نہ دیکھتے ہوئے کھانا چاہئے۔

۴۵۔ ڈر نہیں سوچو پھا کر نہ کھانا چاہئے۔

۴۶۔ ادب نہیں سو کھانا چاہئے۔

- ۴۸۔ چھٹک تے ہوئے یا بھکرتے ہوئے نہ کھانا چاہئے۔
 ۴۹۔ حد سے بڑھ کر نہ کھانا چاہئے۔
 ۵۰۔ بیٹھے اور مزے ہو تو بھی کم مقدار میں کھانا چاہئے۔
 ۵۱۔ تھکان سے نیند کے وقت میں کھانا نہیں چاہئے۔
 ۵۲۔ بغیر سکون کے نہ کھانا چاہئے۔
 ۵۳۔ سینگارنے کے کام کے وقت میں نہ کھانا چاہئے۔
 ۵۴۔ جلدی بازی نہ کھانا چاہئے۔
 ۵۵۔ ظلم و بردستی سے کھانا نہیں چاہئے۔
 ۵۶۔ سڈے ہوئے غذا کی مزہ معلوم نہیں سو نہیں کھانا چاہئے۔
 ۵۷۔ جو مزے دیکھے بغیر کھائے۔
 ۵۸۔ مار کر تکلیف پہنچا کر نہ کھائے۔
 ۵۹۔ سینگار لے کر سوار لے کر نہ کھائے۔
 ۶۰۔ غروری سے نہ کھائے۔
 ۶۱۔ غصے سے غذا کو نہ کھانا چاہئے۔
 ۶۲۔ تحقیقات کرنے کے بغیر نہ کھائیے۔
 ۶۳۔ خواہش نہ ہو تو نہ کھانا چاہئے۔
 ۶۴۔ پیروں کو نیچے لٹکاتے ہوئے نہ کھانا چاہئے۔
 ۶۵۔ سوکھے ہوئے غذاؤں نہ کھانا چاہئے۔
 ۶۶۔ سختی باتیں کرتے وقت میں نہ کھانا چاہئے۔
 ۶۷۔ انتظار کرتے کرتے غذا کو کھانا نہیں چاہئے۔
 ۶۸۔ بخار کے وقت میں سخت غذا کو نہ کھانا چاہئے۔
 ۶۹۔ کمالیت کے قاطر نہ کھانا چاہئے۔
 ۷۰۔ پیسوں کے قاطر نہ کھائیے۔
 ۷۱۔ سویرے بیت اللہ کو نہ جاتے ہوئے نہ کھانا چاہئے۔
 ۷۲۔ منہ کھول کر کے نہ کھانا چاہئے۔

- ۷۳۔ منہ صاف کرے بغیر نہ کھانا چاہئے۔
 ۷۴۔ اندھیرے میں نہ کھانا چاہئے۔
 ۷۵۔ غذا کو اچھی طرح خیال کرتے ہوئے کھائے۔
 ۷۶۔ مفت ملتا ہے کر کے سارے غذاؤں کو نہ کھانا چاہئے۔
 ۷۷۔ دیہان ادھر اور دھر رکھتے ہوئے نہ کھانا چاہئے۔
 ۷۸۔ تکلیف اٹھا کر نہ کھانا چاہئے۔
 ۷۹۔ کھلے ہوئے غذاؤں کو نہیں کھانا چاہئے۔
 ۸۰۔ کھڑے ہو کر غذاؤں کو نہ کھانا چاہئے۔
 ۸۱۔ جو پسند نہیں وہ کھانا نہیں چاہئے۔
 ۸۲۔ ظلم سے غذاؤں کو نہیں کھانا چاہئے۔
 ۸۳۔ اس طرف اس طرف گھومتے ہوئے غذا نہیں نہ کھانا۔
 ۸۴۔ حد سے زیادہ مت کھائیں۔
 ۸۵۔ نیچے اترتے وقت میں مت کھائیں۔
 ۸۶۔ ڈکھ ہوتے وقت میں کھانا نہیں چاہئے۔
 ۸۷۔ بدبختی کرتے وقت میں کھانا نہیں چاہئے۔
 ۸۸۔ خدا عبادت نہ کرتے ہوئے مت کھائیں۔
 ۸۹۔ مکھی بیٹھی ہوئی غذاؤں کو کھانا نہیں چاہئے۔
 ۹۰۔ جلدی جلدی سے نہ کھانا چاہئے۔
 ۹۱۔ ہضم نہ ہوئے وقت میں کھانا چاہئے۔
 ۹۲۔ پانی پیتے ہی کھانا نہیں چاہئے۔
 ۹۳۔ بچت ہو گیا ہے کرک کھانا چاہئے۔
 ۹۴۔ بیکار نہ ہونا کر کے کھانا چاہئے۔
 ۹۵۔ گیلے پانی کے کپڑوں سے کھانا نہیں چاہئے۔
 ۹۶۔ بدن کو نقصان پہنچانے والی غذا نہ کھائے۔
 ۹۷۔ بدن کی ورزش نہ کرتے ہوئے نہ کھانا چاہئے۔

- ۹۸۔ غذا کو مچھون بنا کر ہی کھانا ہے۔
- ۹۹۔ غذاؤں کے بارے میں فکر نہ کرتے ہوئے نہ کھانا چاہئے۔
- ۱۰۰۔ تھوک ملائیں بغیر نہ کھانا چاہئے۔
- ۱۰۱۔ مزے منہ میں کم ہونے سے پہلے نہ کھانا چاہئے۔
- ۱۰۲۔ پاکیزہ آرام کے جگہ میں غذا کھانا چاہئے۔
- ۱۰۳۔ پاک نہ رہے غذا نہ کھانا چاہئے۔
- ۱۰۴۔ پاکیزہ نہیں سو چیز مت کھائیں۔
- ۱۰۵۔ تو گر کی غذائیں ایک دن کی غذا جیسی نہ کھائیں۔
- ۱۰۶۔ پریشانیوں کی جگہ میں غذائیں مت کھائیں۔
- ۱۰۷۔ پریشانیوں کی وقتوں میں غذائیں مت کھائیں۔
- ۱۰۸۔ ٹھنڈی غذائیں مشرو ہیں نہ پیئے۔
- ۱۰۹۔ فوراً فوراً غذا نہ کھائیں۔
- ۱۱۰۔ غذائیں مزے نہ بغیر مت کھائیں۔
- ۱۱۱۔ نیچے گرے ہوئے کھانا نہ کھائیں۔
- ۱۱۲۔ اچھی طرح بشاشت سے غذائیں کھائیں۔
- ۱۱۳۔ صحت کے اندر میں طاقت نہ ہوتے وقت پر سخت غذائیں مت کھائیں۔
- ۱۱۴۔ بدن کی طاقت کم ہوتے ہی سخت غذائیں نہ کھائیں۔
- ۱۱۵۔ نہاتے ہی غذائیں مت کھائیں۔
- ۱۱۶۔ پہلی ڈکار آتے ہی غذا روک دے۔
- ۱۱۷۔ مزے کی مقدار نہ معلوم ہوئے مت کھا لیئے۔
- ۱۱۸۔ سخت مزاج ہو کر مت کھائیں۔
- ۱۱۹۔ کوشش کر کے غذائیں کھائیں۔
- ۱۲۰۔ کتاب پڑھتے ہوئے مت کھائیں۔
- ۱۲۱۔ کھیتے مشق یاں کرتے ہوئے نہ کھائیں۔
- ۱۲۲۔ پوچھ پوچھ کر مت کھائیں۔

- ۱۲۳۔ دکھ سے سخت غذائیں مت کھائیں۔
- ۱۲۴۔ سوئی جیسے غذائیں مت کھائیں۔
- ۱۲۵۔ گاؤں گلی کو چہ پھرتے ہوئے آکر فوراً مت کھائے۔
- ۱۲۶۔ مچھون بناتے بنا مت کھائیں۔
- ۱۲۷۔ سورج نہ ہوتے وقت میں سخت غذائیں مت کھائیں۔
- ۱۲۸۔ نیند کے خرابی کے موقع پر سخت غذا نہ کھائیں۔
- ۱۲۹۔ گرم (بہت زیادہ) فوراً نہ کھائیں۔
- ۱۳۰۔ اچھے کپڑے بغیر استعمال کے غذا نہ کھائیں۔
- ۱۳۱۔ جھولے پر جھولنے والے غذا نہ کھائیں۔
- ۱۳۲۔ سامنے بات کرتے ہوئے نہ کھانا چاہئے۔
- ۱۳۳۔ خراب غذا سب نہیں کھانا۔
- ۱۳۴۔ خیالات بھٹکتے سے غذا نہیں کھانا چاہئے۔
- ۱۳۵۔ خیالات باہر رہتے وقت میں گوندنا نہیں۔
- ۱۳۶۔ سامنے رہتے ہوئے گم ہو کر گوندنا نہیں۔
- ۱۳۷۔ گندی ہوئی سو غذا نہیں کھانا۔
- ۱۳۸۔ بہت دیر بیٹھے ہوئے نہ کھانا چاہئے۔
- ۱۳۹۔ بھکتے ہوئے نہیں کھانا۔
- ۱۴۰۔ ڈکار آتے ہوئے بھی کھاتے نہیں رہنا۔
- ۱۴۱۔ حانپتے رہنے والے غذا نہ کھائیں۔
- ۱۴۲۔ پیر پھیلانے ہوئے نہ کھانا چاہئے۔
- ۱۴۳۔ ہاتھ دھوتے ہوئے کھانا چاہئے۔
- ۱۴۴۔ بولتے ہوئے حالت میں سخت غذا نہیں کھانا چاہئے۔
- ۱۴۵۔ چڑتے اترتے وقت میں کھانا نہیں چاہئے۔
- ۱۴۶۔ تین وقت سخت غذا نہیں کھانا چاہئے۔
- ۱۴۷۔ سمجھ کر کھانا چاہئے۔



- ۱۴۸۔ چلتے پھرتے نہیں کھانا چاہئے۔
- ۱۴۹۔ بغیر مرضی کے نہیں کھانا چاہئے۔
- ۱۵۰۔ شرطاً شرطی میں نہیں کھانا چاہئے۔
- ۱۵۱۔ چڑتے اترتے دیکھنے والے غذا نہیں کھانا چاہئے۔
- ۱۵۲۔ نقصان دینے والے غذا نہیں کھانا چاہئے۔
- ۱۵۳۔ آسروں کے بغیر نہیں کھانا۔
- ۱۵۴۔ ڈر کے وقت میں نہیں کھانا۔
- ۱۵۵۔ ہاتھ پاؤں ناک منہ وغیرہ بغیر دھوئے کے نہیں کھانا
- ۱۵۶۔ سہولت کے مطابق طے کر کے مت کھائیں۔
- ۱۵۷۔ کھٹا ہوا سو غذا کو مت کھائیں۔
- ۱۵۸۔ قبول کر لیا گیا (آرام کئے بغیر) غذا نہیں کھانا۔
- ۱۵۹۔ ایک ہی وقت میں دونوں وقت کا کھانا جمع کر کے نہ کھائیں۔
- ۱۶۰۔ مناسب نہیں سو غذا نہ کھائیں۔
- ۱۶۱۔ حسد کے طور پر کھانا نہیں۔
- ۱۶۲۔ ناخون سے کھودا چار غذا درمیان نہیں کھانا۔
- ۱۶۳۔ غذا دھرا دھرا بیٹھ کر نہ کھائیں۔
- ۱۶۴۔ غذا بیکار کر کے نہ کھائیں۔

اردو میں جانکاری کے لیے: جی محمد رفیق ایروڈی

MOB: +91 9629497118, +91 9629519338

TAMIL	:	9944221007, 9842452508
ENGLISH	:	9629203971, 9629203871
HINDI	:	9873989920, 8826486285
MALAI	:	9842185432, 7871871870
KANNADAM	:	9500807519, 9500807497
MALAIYALAM	:	8012027917, 8012027916

ANATOMIC THERAPY FOUNDATION

No.X-172, North Housing Unit, Selvapuram,
Coimbatore - 641 026, Tamilnadu, India
e-mail : anatomictreatment@gmail.com,
website : www.anatomictherapy.org

بھوک کے بغیر مت کھائیں

کھاتے وقت بستر ہونے کے علاوہ کچھ نہ کرو

ہیلرس باسکرس

زندگی گزارنے صحت مندی کے ساتھ

شکریہ

یہ اپنے راستے میں ڈھونڈ کر علاج کے ذریعہ گزشتہ پانچ 5 سالوں سے لاکھوں مریضوں نے فائدہ حاصل کئے ہیں۔ یہ دوسروں کو بھی ملنا چاہئے کر کے سوچھکر اس کے لئے خیال کر کے اس کے لئے ان کی طرف سے عمل کرنے والے کی چند دویسوں میں چند گاؤں میں چند بزرگوں نے چند ماؤں نے چند اچھے خیالات رکھنے والے تمہارا حاصل کردہ اچھایاں جمع کرنے کے عرض سے کر کے دوسروں کو بھی ملنے کی مدد کر لیکر آ رہے ہیں۔ وہ سبھی لوگوں بھی میرا تحہ دل سے شکریہ چند ان کے نام میں فہرست میں ڈالنے کے لئے جگہ بس نہ آئے گا۔ حالانکہ یہ اپنا راستہ رفتہ رفتہ علاج بڑی مقدار میں لوگ جمع کرنے کا گروپ پانڈتچیری میں بسنے والے گزشتہ ساتھی جناب جان کو صاحب کو ملتا ہے۔ ان کی اس خدمت کرنے کی خیالات کو میرا خاص کر شکریہ اس کے علاوہ صاحب والا کے ذریعہ پانڈتچیری کے لوگوں ملے ہوئے مطابق دنیا کے سبھی لوگوں کو ملنا کر کے انتظام کریں گے کر کے امید ہے۔ بحر حال شکریہ شکریہ شکریہ

ڈی وی ڈی کے علاوہ کتابیں فراہم کرنے والوں کا پروگرام کے لئے انتظام کرنے والوں کو کام کرنے والوں کی راستے چند لوگ عام لوگ تک پہنچانے والوں اور کئے راستوں کے ذریعہ مدد کرنے والوں کا ہمارا خلوص دل سے شکریہ