صحت - سکيا ساهتيہ مالها پستڪ ۲.

نروگ - جيون

(निरोग — जीवन)

" نماڻي وينتي "

(اگر نروگہ جيون جا سدانت سمجھڻ ٿا
چاهيو تہ مهرباني ڪري هي ڪتاب
خريد ڪريو. خاطري ڪريو تہ هن
ڪتاب جي خريديءَ تي خرچ ڪيل
پئسا، اوهانکي صحت قائم رکڻ ۾
ٻئي ڪيتري ٿيندڙ اجائي خرچ کان
بچائيندا ۽ اسانکي سنڌي ٻوليءَ ۾
صحت سکيا ڦهلاءَ جي ڪاريہ ۾
هٿي ڏيندا.)

قيمت: ۰-۷۵ پئسا جنوري ۱۹۷۰ع Rs: 0-75

پرڪاشڪ:

قدرتي علاج پرچار سمتي

اي-۲۹۷، دس چالي، الهاس نگر- ۴. (مهاراشٽر)

✲ نروگي جيون ✲

* وشيه سوچي *

وشيه	صفحو نمبر
۱- ٻه اکر	۱
۲- اڳتي قدم	۳
۳- موهيڙا (PIMPLES)	۷
۴- وارن لهرائڻ وارن روڳ	۲
۵- منڊائتا ميوا	۸
۶- صحت جو دشمن سگريٽ	۴
۷- آهر سنٻنڌي نيم	۲
۸- ياچين جي مهما	۳۵
۹- وديارٿي ۽ نروڳ جيون	۳۷
۱۰- موجوده حالتن هيٺ قدرتي علاج	۴۰
۱۱- ڊڪ ڪان ڇوٽڪاري پائڻ لاءِ هڪ سچي ڪهاڻي	۴۸
۱۲- سمتي ۽ ان جي لائيف ميمبرن جي مختصر واقفيت	۵۳

سمپادڪ: نرمل سياچنداڻي

نوٽ: هن پستڪ ۾ ڇپيل ليکن، ليکڪن جا شخصي ويچار آهن ۽ ڪابه وڌيڪ ڄاڻ ليکڪن کان سڌي طرح معلوم ڪري سگهجي ٿي.

— سمپادڪ

ڇپيندڙ: شري ڪيمچند. آر. هرچنداڻي

"چترڪلا" پريس، الهاس نگر - ۳.

ڇپائيندڙ: شري نرمل سياچنداڻي

بئرڪ نمبر ۱۲۹۴، او. ٽي سيڪشن، الهاس نگر ۴.

صحت - سکيا ساهتيہ مالها پستڪ ٢.

نروڳ - جيون

(निरोग — जीवन)

" نماڻي وينتي "

(اگر نروڳ جيون جا سدانت سمجهڻ ٿا
چاهيو تہ مهرباني ڪري هي ڪتاب
خريد ڪريو. خاطري ڪريو تہ هن
ڪتاب جي خريديءَ تي خرچ ڪيل
پئسا، اوهانکي صحت قائم رکڻ ۾
ٻئي ڪيتري ئي ديندڙ اجائي خرچ کان
بچائيندا ۽ اسانکي سنڌي ٻوليءَ ۾
صحت سکيا ڦهلاءَ جي ڪاريہ ۾
هٿي ڏيندا.)

قيمت: ٠-٧٥ پئسا جنوري، ١٩٧٠ع Rs: 0-75

پرڪاشڪ:

قدرتي علاج پرچار سمتي

اي-٢٩٧، دس چالي، الهاس نگر- ٤ (مهاراشٽر)

✡ نروگي جيون ✡

✱ وشيه سوچي ✱

وشيه	صفحه نمبر
١- ٻه اکر	١
٢- اڳتي قدم	٥
٣- موهيڙا (PIMPLES)	٧
٤- وارن لهرائڻ مان روڳ	٢
٥- مدداتا ميوا	٨
٦- صحت جو دشمن سگريٽ	١٤
٧- آهر سنبنڌي نيم	٢٢
٨- ڀاڄين جي مهما	٣٥
٩- وديارٿي ۽ نروڳ جيون	٣٧
١٠- موجوده حالتن هيٺ قدرتي علاج	٤٠
١١- ڏک ڪان ڇوٽڪاري پائڻ لاءِ هڪ سچي ڪهاڻي	٤٨
١٢- سمتي ۽ ان جي لائيف ميمبرن جي مختصر واقفيت	٥٣

سمپادڪ: نرمل سياچنداڻي

نوٽ: هن پستڪ ۾ ڇپيل ليک، ليکڪن جا شخصي ويچار آهن ۽ ڪاٻه وڌيڪ ڄاڻ ليکڪن کان سڌي طرح معلوم ڪري سگهجي ٿي.

- سمپادڪ

ڇپيندڙ: شري کيمچند- آر- هرچنداڻي

”چترڪلا“ پريس، الهاس نگر- ٣.

ڇپائيندڙ: شري نرمل سياچنداڻي

بئرڪ نمبر ١٢٩٤، او- ٽي سيڪشن، الهاس نگر ٤.

پاران ايم ايچ پنهور انسٽيٽيوٽ آف سنڌ اسٽڊيز، ڄامشورو.

Digitized by M. H. Panhwar Institute of Sindh Studies, Jamshoro.

☆ ت ڪتاب اُد گهاڈن

ٻہ اکـــر

”مفت دوا گھرندڙ فقير سڌيون پـــر جو قدرتي علاج ڪريتو، اهو ڪڏهن بہ فقير نـــہ ٿيندو. هو تہ نيڪ ٿيڻ لاءِ پاڻ ئي اُپاءَ سوچي ٿو ۽ علاج ڪري ٿو، اُن ڪري هن جي همت افزائي ٿئي ٿي. هو بدن مان زهريلين غلاظتون ٻاهر ڪڍي ٿو. جيئن وري بيمار نہ پوي.   مهاتما گانڌي.“

گانڌي جيءَ جي جنم شتابدي سال ۾ شروع ڪيل صحت سکيا ساهتيہ مالها جو ”صحت“ بعد ٻيو پستڪ ”نروڳ جيون“ گانڌي جيءَ جـــي مرتيو ڏينهن تي پيش ڪندي، اسين گانڌي جيءَ سان گـڏ ٻين سيني ديش ڀڳتن کي پڻ شرڌانجلي پيش ٿا ڪريون. ائين بہ جنوريءَ جي مهيني کـــي ڀارت جـــي آزاديءَ جي اتهاس ۾ هڪ اهم استان مليل آهي ڇو تہ صدين جي پراڌينتا بعد، ڀارت ٻهريون ڀيرو هڪ پرجا تنتر ديس بہ ٢٦ جنوري ١٩٤٨ع ۾ ٿيو. پر اسانکي مليل آزادي اڌوري آهي جيستائين اســـان دک، درد ۽ بيمارين کان مڪتي پائي نروڳ جيون حاصل نہ ڪيو آهي.

سچ تہ نروڳ جيون هر پراڻيءَ جو جنم اڌڪار آهي. پر اڌڪار جي حفاظت ڪرڻ جي سوجهہ بہ تہ هجي نہ! غلام منورتيءَ ۾ اسان اينرو تہ قاتل آهيون جو ٿوري ٿوري ڳالهہ ۾ منجهي ٿا پئون ۽ چاهيون ٿا تہ ٻيو ڪو مدد جو هٿ ڊگهيري. اُن ڪري جـي تڪ ڪري

مٿي ۾ سور پيو يا ڪم ڪندي ٽڪ ٿي پيو يا هلندي هلندي پير مڙي پيو ته سڏايو ڊاڪٽر کي، هو وري صلاح ڏيندو ماهر جي چڪاسڻ جي، پوءِ ته اُن چڪر مان نڪرڻ ئي محال! اڳئين گهرن ۾ آزمودگار ڏاهيون هونديون هيون ۽ پاڙي ۾ وڏا ويڄ هوندا هئا ۽ هر تڪليف جو علاج گهر ۾ ڪم ايندڙ شين سان ئي ڪيو ويندو هو.

صحت سکيا ساهتيه مالا شروع ڪرڻ جو مقصد به اهو ئي آهي ته گهر ۾ ڪم ايندڙ سهڻي ڪاڌي جهڙي شين جي، دوا طور ڪم آڻڻ جي ڄاڻ، عام ماڻهن کي ڏجي ۽ اها پرپٽا ملي. اسانجي متر شري يوڳراج ڇاٻڙيا وٽان، هن نگر ۾ پهريون دفعو شخصي طرح قدرتي علاج پرچار ڪاريه شروع ڪيو.

قدرتي علاج پرچار سميتيءَ جي پائي وجهڻ جو جس هن کي ئي آهي. هن وقت به سميتيءَ جي پاران هلندڙ صحت سکيا ڪلاس، لئبرري، صحت ساهتيه پرچار ۽ صحت گهر کولڻ لاءِ ضروري صلاح مصلحت هر وقت ڏيندو رهي ٿو. شال سندس منو ڪامنا جلد پوري ٿئي ۽ قدرتي علاج گهر هن نگر ۾ جلد شروع ٿئي. ڪريون اميد ته سڀ پاٺڪ به يٿا شڪتيءَ مدد ڪندا.

— سمپادڪ

٣٠ جنوري ١٩٧٠ع

اي/٢٩٧، دس چالي، الهاس نگر-٣ (مهاراشٽر)

اڳتي قدم

قدرتي علاج بابت سمتي الهاس لکيرام، صحت سڪما ساڌن، ڦهلاءَ جي ڏس ۾ آڪٽوبر ۱۹۶۹ع (گانڌي جنمتي شتابدي سال) ۾ "صحت" ڪتاب شايع ڪري هڪ اڳتي قدم رکيو. هن کان اڳ سمتيءَ جدا جدا وشين تي ڪيترائي ڪتاب ڇپائي ظاهر ڪيا آهن پر "صحت" انهيءَ ڳالهه جو هڪ انوکو ڪتاب آهي. هن ڪتاب ۾ ڪن خاص بيمارين تي قدرتي علاج ٻڌايو ويو آهي، قدرتي علاج اصول، صحت انهش سوادي اهم وغيره ڪيترائي لاڀدائڪ ليک ڏنل آهن جي سالدي رکڻ جوڳا آهن. "هندستان" روزاني اخبار ۲۲ آڪٽوبر ۱۹۶۹ جي پرچي ۾ ڪتاب جي سمالوچنا ڪندي لکي ٿي :-

"ڪتاب ۾ دم جي لکري بيماريءَ، لولي ڪهنائي، منيءَ رستي علاج، ڪن مدالتن مئون، ڪمن مان نقصان بابت ليک ڏنل آهن. اهو ڪتاب قدرتي علاج سان لاڳاپو رکندڙ آهي ۽ عام ماڻهن جي ڄاڻ لاءِ ڪارائتو آهي ......"

"صحت" جو مهورت آچر ۵ آڪٽوبر ۱۹۶۹، ڪرپالاڻي هال الهاس لکيرام ۾ ڪيو ويو (ڏسو ڪروپ فوٽو). آچر جو سڀاڻي شري واڌومل ڏڏاڻي جي-اي،

اڪيل ڀارت سنڌي انتظاميه فيڊريشن جا اڳوڻا جنرل سيڪريٽري ۽ ڪالاڀ ڪا سنڌي جنرل انتظاميه ميمبري جا جنرل سيڪريٽري هئا. سنڌو نگر لڪ مان، مهاراشٽرا اسيمبلي ۾ چونڊيل ميمبر، شري سنگت ايسراڻي، واڪو ڏني جو ماڻڪ پڻ آن موقعي تي آيل هئا. آن ڪالسواءِ شري نوسرام مسند، شري هيرا لال، شري ڀلاڻي مالدار اُلهاس نگر ۽ ٻيا ڪيترا معزز ماڻهو پڻ آيل هئا.

اُنهو ڪانڊيبوءِ کي شرڌانجلي ۽ قول ماڻها پيش ڪرڻ سان شروع ڪيو ويو. قدرتي علاج پرچار سمتيءَ جي سيڪريٽريءَ ٻڌايو ته: مهاتما گانڌي جو قدرتي علاج ۾ اٽوٽ وشواس هو. هو قدرتي علاج جي سڌانتن جو سچو پرچارڪ هو. آن ڪري قدرتي علاج پرچار سمتي هن سال (گانڌي جينتي شتابدي سال) سنڌيءَ ۾ ٣ صحت سکيا سنبنڌي پستڪ ڇپائڻ جو فيصلو ڪيو. صحت هن ڏس ۾ پهريون قدم آهي.

سمتيءَ جي آنريري جنرل سيڪريٽري، سوامي صاحب، معزز مهمانن ۽ ٻين آيلن جو هارديڪ سواگت ڪندي، حاضرين کي سمتيءَ جي ڪارين کان واقف ڪيو. قدرتي علاج جي اهميت ۽ ضرورت سمجهائيندي هن سڀني کي مخصوص ڪري ٻڌايو ته سنڌو نگر جو سڄي ڀارت ۾ سنڌين جو هڪ وڏو ۽ مکيه نگر آهي اُنسي

هڪ قدرتي علاج کهڙو هئڻ گهرجي ضروري آهي. هن
پرڏيهه ۾ هاڻي ڪالهه قدرتي عـلاج کهڙو آهي اتي ۽
علاج وٺندڙن ۾ ٽراسڪ ۴۰ سيڪڙو سنڌي آهن. انهيءَ
طرح يورپ جي الڳ الڳ شهرن ۾ انهن قدرتي علاج
ڪهڙن ۾ اهي ڪهڙا ئي سنڌي علاج لاءِ رهيل آهن. اگر
هتي به هڪ قدرتي علاج کهڙو هجي ته آهي سڀ جهڙو
هند وڏي پئماني سان قدرتي علاج ڏي وڃي سگهي
صحت حاصل ڪري سگهن. هن ڏس ۾ هاڻ سمتيءَ
پاران ضـروري قـدم کڻڻ لاءِ ڪوشش آهي. انهي
سمتيءَ ۵۰۰ ڇوڪرن وارن ايراضيءَ جون به ٿيل جڳهون
سو ڪالر ڏان انعام ۾ خريد ڪيون آهن. ان اهي جڳهه ڪي
قدرتي علاج گهر جو روپ ڏيڻ ڪارڻ شـروع ڪرڻ
لاءِ وڏي پئسي جي ضرورت آهي. جدول سيڪريٽريءَ،
سنڌي ڏيوان دادوارن کي اپيل ڪئي آهي. هن ڪارڻ
لاءِ دل کولي مدد ڪن جيئن قدرتي عـلاج گهر جلد
چالو ٿئي. اندازو ڪيو ويو آهي ته هن عـلاج گهر لاءِ
هر وقتي سامان سڄي ۽ هڪ سڄي سال لاءِ روزمره
جـي خرچ لاءِ ڪـل ٽراسڪ ڏهه هزار ڪن مان ڪم
هلي ويندو.

جدول سيڪريٽريءَ جي مختصر احوال بعد شـري
سو.چند موٽوانيءَ ٻوڪ آيل ڪري ڏيکاريا ۽ شـري
اچڪداس للاڻيءَ آيل آيل سان ليکڪ قاعدن جي

ساري ۾ ڦهلايو. شري ناراڻداس ڪڪواڻيءَ ڪچ لوڪ ڪرائون جهڙوڪ جل نيتي، سوترا نيتي ۽ وستر ڌوتي ڪري ڏيکاريون. انهن ڪرائن ڪرڻ مان تندرستي قائم ۽ قدرتي علاج، جل چڪتسا جي ٽب اشنان وغيره مان تندرستي فائدن جي باري ۾ به مختصر احوال سڀني کي ٻڌايو ويو.

سوامي صاحب شري وڏيرومل ڏوداڻي ٻڌايو ته جڏهن اُرليءَ جي قدرتي علاج گهر مان هزارين ماڻهو فائدو وٺي رهيا آهن تڏهن اهڙاس ڪري ۾ اچي. اهڙو ڪيندر کولي عام جنتا کي ٻين شهرن ۾ ٻڌائڻ کان ٻچائي فائدو ڏيڻ گهرجي.

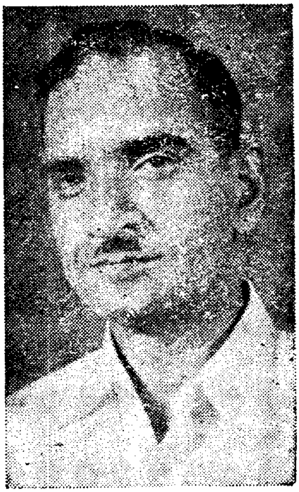
مکيه مهمان شري سنمک ايسراڻي سڀني کي اپيل ڪئي ته قدرتي علاج پرچار سمتي عام جي ڀلي جو هڪ سٺو ڪارج ڪري رهي آهي ان ڪري هن ڪارج ۾ سڀني کي مدد ڪرڻ گهرجي.

سوامي شانتي پرڪاش جن ڪارج لاءِ پنهنجي آشيرواد جو سنديش موڪليو. شري ٻرسوام مسند قدرتي علاج جي چمتڪار جا پنهنجا شخصي آزمودا ٻڌايا.

قومي گيت (جن گڻ من) سان اُتسو سماپت ٿيو.

PIMPLES   मुंहासे   مهاڙا

ليکڪ: يوڳراج چاوڙيا



ڇوڪرن خواه ڇوڪرين کي اڪثر جوانيءَ ۾ چهري تي ننڍڙن ڦرڙن جا داڻا نڪرندا آهن، انهن کي مهاڙا ڪوٺيو ويندو آهي. مهاڙا وقت بوقت نڪرندا آهن ۽ صاف ٿيندا رهندا آهن. ڪن کي منهن تي ٿورا داڻا نڪرندا آهن ڪن جو سڄو منهن مهاڙن سان ڀريل ٿيندو آهي. اگر ان سان زور ڏيئي مهاڙو صاف ڪرڻ سان چڪ، ۽ ڪارا نشان ان تي پوندا آهن.

نوجوان ڇوڪرين ڇوڪرن جي همت ۾ مهاڙن کان وڌيڪ ڪوجهرائيندڙ آهن ڇاڪاڻ ته مهاڙا شڪل جي سونهن ۾ گهٽتائي جو ڪارڻ بڻجن ٿا. مهاڙن کان ڇوٽڪاري لاءِ بزار ۾ گهڻن ئي دوائن، لوشن، ڪريم ۽ پائوڊر وڪامن ٿا پر فقط ٿوري آرام کان وڌيڪ ڪجهه به مدد نٿيون ڪن. ڪريم ۽ پائوڊر جي گهڻي استعمال سان چمڙيءَ جي ڪوملتا ختم ٿئي ٿي ۽ چهري

۾ ۽ هضمي خراب ڪرائڻ ۾ وڏي آهي. انهن ڪري ڪمزور انسانن کي زندگي ۾ لاهه ڪرڻ ۾ ڀاڱيدار جو غلام ٿي رهڻو پوي ٿو.

علامتون:

قبضي، زبان مٿان سفيد خراب تهه ڄمڻ، واءُ ۾ گندي ٻاس، چهري تي سفيدي يا پيلاڻ يا ڪاري مائل ساڻ داڻا، داڻن وٽ ڳوري سوڄ ۽ پيڙا، ڇيڻ ساڻ داڻن ۾ هلڪو سور.

چار ڪارڻ:

١- جڏهن شروع ۾ پهريان لمبز ڪپڙو ڪاڪوس، شراب، پان ۽ تماڪ ذريعي پوري طرح استعمال ڪرڻ ٿي سگهي ڪچو. غلاظت ڳلن جي ڪومل چمڙيءَ وڏن ڦاٽي پيدا ڪري ٿي. مسوڙن جي داڻن ۾ سفيد پيلاڻ روڳ، بدن جي غلاظت آهي. قبضي کان بچڻ لاءِ هر ڏاڍي وڏي ڏند صاف رکڻ سان مسوڙن کان بچاءُ حاصل ڪري سگهجي ٿو.

٢- ڪاڌي پيتي ۾ غلطين ۽ بد پرهيزيءَ سبب وقت ۾ خرابي وڌڻ سان مسوڙن کي جهر ملي ٿو. اهڙا ٻڪ ڪاڌا، جهڙوڪ گرم پاڻي، آنڊا، گوشت، مرچ مصالحا، کنڊ، ماس مڇي آلو ۽ گرم ڪاڌن جو گهڻو ۽ لاڳيتو واهپو به وقت ۾ روڳ پيدا ڪندڙ رهندو آهي.

٣- غلط ويهارڻ رکڻ يا ڪم واسطا کي ڌيان ڪرڻ

پيدا ٿيل جوش جو اثر آهي، موهيڙا ٿين ٿا. ڪروڌ، لوڀ ۽ چڙچڙاپڻ به رت کي خراب ڪن ٿا.

٣- نوجوان ڇوڪرين ڇوڪرن کي ماسڪ ڌرم جي تڪليف سبب موهيڙا نڪرن ٿا.

علاج:

١- پراڻي قبضيءَ کان ڇوٽڪارو وٺڻ لاءِ هڪ ڏهه روزن تائين لاءِ ليمي جي رس ملايل ٿڌي سوسڙي آڌ سير پاڻيءَ سان انيما وٺي پيٽ صاف ڪجي.

٢- روزانو صبح وقت ورزش خواه ڊگها ساهه کڻڻ جو ابياس ڪرڻ ۽ اس سدائين سان ٻاهر ڌرتي رت صاف ٿئي ۽ ڦڦڙن کي ٻاهر کان آزاد رکڻ لاءِ خبردار رهجي.

٣- پيشاب صاف رکڻ لاءِ روزانو ڦڪائي هڪ ليمي جي رس، سنهاري ۾ گرم پاڻيءَ ۽ اڪاري ۾ تازي پاڻيءَ ۾، پيئڻ گهرجي.

٤- واسنا سمپندي جوش کي ظاهر ۾ رکڻ لاءِ هر وقت پيشاب ڪرڻ بعد مولر اندريءَ مٿان ٿڌو پاڻي وجهڻ جو اڀيار رکجي.

٥- ماسڪ ڌرم جي تڪليف سبب موهيڙا نڪرندا هجن ته انڌاري هڪ موري ٻه-ٽن سيڪنڊن کان جـو اثر رکڻ سان آرام ٿيندو.

٦- موهيڙن کان ڇوٽڪاري لاءِ شام جو هڪ ٻرانڊ ۾ اونو پاڻي وجهي اڌ ڪلاڪ ڪجي ۽ انهن ٻوٽي

پڙن جو پيٽ ڪولي ڇڏي ٿي ۽ اُن جو سيڪ ان ۾ مڪڙن لاءِ ڏاڍي بعد ٿڌي آلي ٽوال سان منهن آڳهي صاف ڪجي. ٻاڦ لڳڻ سان چمڙيءَ جا سوراخ کلندا ۽ ڪڪور ذريعي صفائي ٿي ويندي.

٧- رات جو سمهڻ جي وقت هر روز گليسرين ۽ ليمي جي رس گڏي منهن کي مالش ڪري آرام ڪجي. صبوح جو اٿڻ وقت ٿڌي پاڻيءَ جا منهن تي خوب ڇنڊا هڻي ڌوئي صاف ڪجي.

٨- موهيڙا گهڻا هجن ته روزاني سدائن کان هڪ ڪلاڪ اڳ منهن تي گهاٽو ملائي لڳائجي ۽ سدائن وقت ڌوئي صاف ڪجي. ملائي ۾ ليمي جي رس وجهڻ سان بهتر ٿيندو.

ڪاڌو:

روزانو کاڌي ۾ تازي اٽي جي ڦلڪي آٽي مان ٺهيل روٽي ۽ کائڻ لائق ڪي ٻه ڪچيون سبزيون جهڙوڪ ڀاڄيون ٽماٽا، بصرائي گجرون، ٻانس سبيت مُوري، واڳي يا ڪڪڙي، پالڪ، ٿون گوبي، سلاد جا پن ۽ ڪچو بصر وغيره چڱيءَ طرح چٻاڙي کائڻ ضروري آهن. روزانو ڪجهه ٿورو ميوو به ضرور استعمال ڪرڻ گهرجي.

پرهيز:

١- آچار، اوچو، گرم مصالحو، ترايل شيون، ڏهي، ...

ڪاڙهو، مٺڙي مــان لهڻل شيون، چانهه ڪافي ۽ اهڙن استعمال شيون.

٣- ڪروڌي ۽ ڪامي وڪارن کان ايتري لاءِ خبردار رهجي. واسنا پيدا ڪندڙ درشن، فحش ساهتيه ۽ غلط سنگت کان پرهيز ڪجي.

نوٽ: مٿين قدرتي اپائن ۽ وچڙ سان موهڙو لڪ ٻاٽي سان گڏ مٿين لي چالڻ ۽ اکين ٻرسان ڪارا داغ هوندا ته اهي به صاف ٿي ويندا.

پوجراج چاپڙيا
١٨٢ پالـيڪر ڪالوني،
اندور - ٢.

ويدڪ، يونٽن ۽ ناٽڪي جي
سيڙپ لاءِ ملو:
سنڌ گيلارام بڪراٽي
١٠٢، "سيدا" سيلوپاو جي مٿان،
جوالي اپار، سنڌو نگر - ٢.
(ڪمرا ٧ کان ٨)
اوقت: واڻو ڪمت ڪرائو ٻـر پهريون پاڻ
ٽائيم لي فقط ٻـراو.

وارن لهرائڻ مان روڳ

(ڊاڪٽر نانڪرام سندر راڻي، جهانسي)

(اڳين ليک ۾ وارن جي سونهن جو بيان ڪيو ويو آهي. هن ليک ۾ وارن لهرائڻ يا ڪٽائڻ مان جي نقصان يا فائدا ٿين ٿا، تن جو بيان آهي.)

مٿي جا وار: مٿو يعني کوپري وارن سان ڍڪيل آهي. کوپريءَ ۾ مغز (Brain) يعني دماغ رکيو ويو آهي. جو ساري سرير جو پاور هائوس يا هيڊ ڪوارٽر آهي. ان کي سرديءَ گرميءَ کان بچائڻ لاءِ قدرت جهجهو انداز وارن جو ڏنو آهي. شرير ۾ ڪٿي ٿڌ گرمي دماغ ۾ اچڻ ڪٿي ٿي ۽ وار وڌيڪ گرميءَ کي هوا ۾ نيڪال ڪري ڇڏين ٿا ۽ ٻاهران سرديءَ ۽ وڌيڪ گرميءَ کان مغز (دماغ) کي بچاءُ ڪندا ڏين ٿا ۽ وڌيڪ گرميءَ سرديءَ جو Balance حد ۾ رکيو ويندا آهن. جيئن کوپريءَ جا وار ڪٽائڻ کان وڌندا رهن ٿا تيئن انهن پاڙي لهندا رهن ٿا ۽ مغز مان نڪرندڙ ڪرنگهي جي ڏوري Spinal Cord جي ساڳي نموني بچاءُ ڪن ٿا. ڏٺو ويو آهي ته جڏهن وارن کان ڪڍجن ٿا ته لهرايا هجن ته ڪرنگهي جي ڏوريءَ جي پاڙيءَ تائين وڌي ويندا آهن ۽ ڏوريءَ جي پوري پرداخت ڪندا آهن. وارن لهرائڻ سان

اسين اهڙي قدرت جي ڏانديءَ کان محروم رهون ٿا ۽ دماغ جي بيمارين ۽ ڪرنگهي جي بيمارين جا شڪار ٿيون ٿا جن کي ڊاڪٽرن ۽ حڪيمن جدا جدا نالا ڏنا آهن جهڙوڪ: دماغ جو بخار Brain Fever، ڪرنگهي جي ڏوريءَ جو بخار Spinal fever وغيره. جڏهن پاور هائوس کي نقصان رسڻ سان ساري اهڙي سسٽم ۾ روانو ٿيڻ وارو آهي ساڳيءَ طرح اسانجي شرار جي پاور هائوس (دماغ) جي نبل (خراب) ٿيڻ سان شرار جي ساري ٿيڻ سرشتو ۾ روانو ٿيڻ وارو آهي. شرار جي جيون شڪتي گهٽجڻ شروع ٿيندي آهي. شرار جي شڪتي گهٽجڻ سبب ڪيترن روڳن جو پيدا ٿيڻ.

ڀِروان (اکين جا وار): اکين جي مٿين پاسي جي سنڀال ڪن ٿا. ڀرون جا وار اک جي ڪاري جي سنڀال لاءِ آهن. انهن جي هٽائڻ سان اکين جي گرمي ايڪال ۾ ٿيندي آهي يا ٻاهران دز يا هوا جا ڪڻا اندر اک ۾ هليا ويندا آهن. اکين جي گرمي وڌڻ سان اکين جي لالاڻ ۽ اکين جو اڃ ۽ انهن اکين جون بيماريون اچن ٿيون.

نڪ جا وار: نڪ جي رستي جا ٻاهران هوا اسين ساهه ڇڪڻ سان اندر موڪلي رهيا آهيون. ان هوا کي مٽيءَ ۽ جيوڙن کان اهڃاڻ لاءِ ڇاڻيءَ جو ڪم ڪن ٿا.

هوا کي چاڙهي صاف ڪري ڦڦڙن ڏانهن موڪلين ٿا. نڪ جي وارن ڪٽائڻ سان ماڻهن کي زڪام لڳي ٿو ۽ اڳتي هلي نڪ جون بيماريون جهڙوڪ نڪ جو مرڪو ۽ گلي جون بيماريون ۽ ڦڦڙن جون بيماريون ٿين ٿيون.

مڇون: مڇن جي وارن جا ٻه ڪم مکيه آهن. هڪ ته، نڪ ڏانهن ويندڙ هوا لاءِ وڏي چاڙهيءَ جو ڪم، ماڻهن هوا مڇن مان ڇڻجي پوءِ اندر چاڙهي نڪ جي وارن مان لنگهي ٻيهر ڇڻجي ڦڦڙن ڏانهن وڃي ٿي، ٻيو ڪم آهي مٿين چپ ۽ مٿين ڏندن ۽ مهارن لاءِ بچاءُ، مڇن جي وارن جون پاڙون مهارن جي اندر سان ڳنڍيل آهن ۽ انهن جو گند ۽ پاڻي ۽ وڏا ڪرمي هوا ۾ ڇڏن ٿا ۽ مهارن کي هوا مان آڪسيجن ڏين ٿيون. مڇن ڪٽائڻ سان نڪ جون بيماريون، مهارن جون بيماريون ٿين ٿيون جهڙوڪ سڀ ڏندن ۽ ڪمزور ٿيو پون.

ڏاڙهيءَ جا وار: ڏاڙهيءَ جي وارن جو ڪم آهي هيٺين ڏاڙهن، ڏندن ۽ چپ جي سنڀال. ڏاڙهي ڪٽائڻ سان ساڳي طرح هيٺين ڏندن ۽ چپ کي اثر پوي ٿو. ڏاڙهيءَ جا وار مٿين جي چوٽيءَ ۽ ڳلن جو بچاءُ ڪن ٿا. آزمودي مان ڏٺو ويو آهي ته، ڏاڙهي مڇون نه ڪٽائڻ وارن کي موهيڙا نه اڀرندا آهن، جيئن جيئن عمر وڏي رهي ٿي تيئن شرير جا انگ ته،

وڏن ٿا. انهن جا ٻچڙا Thyriads ۾، وڏا ٿين ٿا ۽
ڏاڙهي ۾ وڏا ٿي چوطرف منهن ۽ ڳلي جي ٿلهيءَ
جي سنڀال ڪندي رهي ٿي.

ڪنن جا وار: ساڳيو ڪم ڪن ٿا ڪن ۽ ڪنن جي
اندران اُڀرندڙ ۽ ٻاهران ڀاڱي جو بچاءُ ڪن.

بغلن جا وار: هنن وارن وسيلي ٻانهن ۽ ڇاتيءَ
جو ڪنڊو ٻاهر لڳل گهٽجڻ کان بچيل رهندو آهي. انهيءَ
بغلن مان نڪرندڙ پگهر نڪرندي آهي جنهن کي صاف ڪرڻو
پوندو آهي. نڪرندڙ مان ڪافي آهي ته اندر جي
غلاظت نڪري رهي آهي. انهن اها صفائي نه ٿا
ڪريون ۽ ڌوئڻ نڪري مان ڪڏهن به وار ڪوڙائي ٿا
ڇڏيون. ته اهو فائدو ٿيندو ته وجهڻي اُڀري
نڪري ۽ انهن جي اوچائي آهي. بغلن ڪوڙائڻ سان
نه ٿي ڪنهن کي به ڪا نه ڪري. ٻچڙن ۽ ڇوڪريءَ جا ورڪ
پڻ ٿيندا آهن. ڪنهن کي بغلن ۾ ڪڇوراڙيون
[بغلن ۾ ڦرڙيون] نڪرنديون آهن. بغلن سان هٿ
واري ڪي ڪڇوراڙي ڪڍڻ ۾ مدد ڪندي.

ڇاتيءَ جا وار: ڇوڪريءَ جي وارن ٻڌ سان ڪنهن
وڏو آهي ۽ ڇاتيءَ جا وار اندران ڇاتيءَ ۽ ٻچڙن مان
خراب هوا ۽ ٻاهر نڪرڻ ٿا ۽ صاف هوا اندر
وارن واٽ اندر موڪلڻ ٿا. ڇاتيءَ جي وارن ڪوڙائڻ

سان ڦڦڙن جون، دل جون بيماريون ۽ چاليهه وهي سوچ
ٿيندي آهي.

مڙداڻي خــواهه زناني عضوي جا وار: هيٺين
وارن جو ٺاهه شرير ۾ تمام گهڻو اثر آهي. اهي وار مٿاڇري
جي گرميءَ کي ٺيڪ رکندا آهن. بعضي ۽ وارن جي
غلاظت کي ٺيڪ رکندا آهن. گرمي وڌائل گهٽائيندا آهن.
جيئن ڪري ڪم ارشدا ٿي، گهٽ رهندي آهي. انهن
وارن لهرائڻ سان وارن جي غلاظت صاف ٿي، ٿيندي
آهي ۽ وارن جــي شڪتي گهٽجي آهي. وارن ۾ ڀلائي
ٿيندي آهي ۽ وارن ۾ [ذات] جــي بيماري پيدا
ٿيندي آهي. مڙدن ۾ سڀ دوش ٿيندا آهــن ۽ مٿان
جون بيماريون. زالن جي حالتن ۾ زنانيون بيماريون.

باقي شرير تي ننڍا ننڍا وار رهن ٿا جي ٿا شرير
جي غلاظت سائينءَ ٻاهر صاف ڪرڻ ۾ مدد ڪن ٿا ۽ جوڙيءَ
جي روڪڻ کان بچاءُ ڏين.

قدرت ٻهراڙيا ڪــم ٻاهري ڪندي رهي ٿي ۽
هر طرح انسان شرير جي سنڀال ٻاهي ڪـــري. انسان
فقط سڌس ٻاهراڻي ڪندا رهن. جيئن وڻــن جا سڙيل
سڪل پن ٻاهري ڇڏيو وڃن تيئن جيو جي شرير جا وار
۽ ٺڪا ڪٽ ڇڏي ٿيندا آهــن ۽ ٽٽا پيا ٿيندا رهندا
آهن. انسان انسان قدرت کان منهن موڙي نقلي هلالي
Artificial Life ڏانهن ڇڪجي رهيا آهيون. قــدرت

جي سوغات کان محروم رهي ٿا. ڪيترن حڪيمن جي دڪانن ۾ پڪي ٿا سڙا ٻوٽن ۽ دوائن ۾ ملي ٿا برباد ڪرايون. ٻاراڻون عادتون ڪڍڻ جڳائين. قدرت سان لڙائي اڙون. هـار ڪاٽي ٻـ ۽ ٽـا سکون. روز ڏاڙهي ڪڍڻ صـاف ڪيون ٻـر ٻئي ڏينهن ساڳيون اڀريو اچن. ڪيترو نه قدرت جو وروڌ، ٻـر قدرت ڇڏڻ واري نه آهي. ٻهڪجو صاب چڪالي وڃي ٿي. شال اسين انسان ٻهڪجي غلطي سمجهي قدرت جـي همت ۽ شرير کي سوڀڻون ۽ شرير کي اڏوڪ پڻايون. شرير جي واڌ سان وارن جي واڌ ٿيندي رهـي ٿي. جڏهن شڪتي اندران چاهي ٻاهران شرير جي وڪاس ٿي ڪري. قدرت اسانجي ماءُ آهـي. ٻارن وانگر ٿي لپائي. شـال ماءُ جـي مهر کـي سڃاڻون ۽ جڏهن سڪي رکون.

نيائو

ٻار ٻاهـ وارا آهن، ٻـرار ٿـا ڪـري، مڪمس سان ڪمائي ۽ سائيڪ ڪاڏو وڙاڻي، سڃاڻي، شهوا ۽ امرتا جي جڏهن سان منزل تي ٿئي. ٻوه قدرتي عـلاج جو چڪر ڏي اسـ رهندو!

- روپ ناٿاڻي

منڊاڱــا ميوا

نرمل سيتاچنداڻي

Ground nut मुंगफली ٻـوهيمڱ

اوهيمڱ هڪ سستو ڦاٽروجني کاڄ آهي. اوهيمڱ،
ڇا ڦاٽروجني جزا (Proteins) اهڙن جهـــڙي واڌ لاءِ اهن
سهڄي غير وڄهڻو اهڙن کان وڌ ٻـڪ جلد هضم ٿيندڙ
آهن. کير مان ملندڙ ڦاٽروجني جـزن (Casein) جي
ڀيٽ اوهيمڱن مان ملندڙ ڦاٽـروجني جزن (Lysinc)
سان ڪٿي وڌيڪ آهي. اهڙيءَ طـرح کير جي ٿوڻب
۹ ڀيڻن مان ملندڙ ڦاٽروجني جزا، هـڪ ڏال اوهيمڱن
مان سولائيءَ سان حاصل ڪــري سگهجن ٿا. خوراڪ
ماهـــرن جهـــڙي چوڻ موجب اوهيمڱن ۾ سطيب ۴۰۵۰،
ڦاٽروجني جزا ۲۵۷، مٺاڻ ۲۰۶۳، ڪٿلهر ۰۰۵۵، فاسفورس
۰۵۳۹، ٿٿي ٿڌرٽي لوڻ ۱۵۱، ڀائيمث ۷۶۹ ۽ ٿورڻ ۱۶۱
سيڪڙو آهي. اوهيمڱن ۾ وٽامن اي، ٻـوڻ، ٿائيمن،
ربو فليون ۽ وٽامن اي ٻـــڻ آهن. اُن ڪري ڦاٽـه و
ڦاٽروجني جزن جي کوٽ جي ڀوراڻي اوهيمڱن جهـــڙي
واهپي سان آرام سولائيءَ سان ۽ ٿورڙل ٿوري خرچ ۾
ڪري سگهجن ٿا.

ڊاڪٽر آر. ائن. چوپڙا، ائم. اي، ائم. ڊي جو چوڻ
آهي ته اوهيمڱن جو تيل (Olive Oil) سان هر طرح

پر منهنجي سمجهه ۾، اُن ڪري واپاري طبقو ۽ موهين جو
لعل شهنشاهن ۽ ٻئي ڪري وڏيءَ زمانن جي ڳالهه سان
وابسته آهن.

موهينگ لسارا، ڪچا، سيڪل، اوزار، پگل،
ارٿيل، چهرا، سڀ اهڙا مطلب لاءِ، هر ليولي واپارا
وڃن ٿا. ان جو سواد ۽ خوش اثر ڪهڙو موهين ۾
آهي سو پڻ ليوان ۽ ڪٿي؟ موهين جو ليل هڪ
خام کهو ۽ ڪم ايندڙ لعل آهي. هن طرح هي سچي ڳالهه
جي عوض ڪم آندو وڃي ٿو. موهين مان لعل
ڪڍڻ بعد ان مان پهرين ٽوڪ ڪيو ڏيندڙ جاوڙن ڪسي
ڪارائو وڃڻو آهي يا زمين ۾ ڪاٽ ڪري ڪم آندو ويندو
آهي. خوراڪ ماڻهن جو واڌو آهي ته اهو ٽوڪ پڪ
خورش پڻ آهي ۽ غريب اُن جي واهپي سان سرڪار
۾ ڳالهه ڪري وڃي جن جي ڪوشش امام سولائيءَ سان پوري
ڪري سگهن ٿا. چانهن جو ٻوٽو آهي ته گڏ ريل مهاڀاري
لڙائيءَ ۾ جرمن فوجن کي موهين جي اُن ڪاٺ ٿاه
ڏاو ويندو هئو. اهڙيءَ طرح پاڻا جي هڪ الائچ آشرم
۾ چاڻان ڪان چوڏهن سالن جي قريب ١٢٠ ڪروڙ پارن
کي روزاڻو هڪ آلوس موهين جو اُن پٽي ڪاڌي سان
گڏ اڳاٽار ڪجهه. مهما ڪاراٽ بعد ڏنو ويو ته سڀ پار
نه وڌو وزن ۽ ڊيگهه ۾ وڌيا ۽ ڳاڙها ڳٽلا، رهڻ پهڻ
ڪي ايا.

ڪن ڪاڻ کوراڪ جي ٻن شڪلن ۾ لکيل آهي ته
ٻوٽن ۾ ٻه هضم آهن. ٻيو جيڪڏهن اوري انداز
۾ ٿڪجي طرح ٿوڙي ڪاڻ وجهن ته ٻوٽن جو هضم ٿو
ٿيندو. ساڳي اڪيل ٻوٽن ۾ ته وٽامن اي ۽ سي ته
چڱو ٿئي ٿو. مٿين ٻنهي ڳالهين جا ٻوٽا ۽ ٻوٽن ٻيا ڪيترن
ذريعي جي وارائي سگهن ٿا. وائي سوو جي اڪاليف ۾
سج لڳي بعد ٻوٽن ۽ ڪاڻ ڪوڙ جن.

جيئن وڌندو آهي ته، ماکيءَ جي مک ۾ ماناري
ڪالسوام آهي. ماکي مان سگهي ٿي ۽ ساڳيءَ طرح ڪير
ڏينهن ۾ جاوور ڪالسوام آهي. ڪير، مکڻ، ڏڌ، ڏهي مان
سگهي ٿي. اهو سچ آهي ۽ ٻارڪن جي ڇاڻ لاء اهو
ٻڌائڻ ضروري آهي ته، ٻارن ٻوٽن مان خوراڪ
کڻندڙ، ڪير، مکڻ ۽ آٽو ڪير جون شيون وغيره
سولائيءَ سان ٿي سگهن ٿيون. ٻوٽن مان ڪير ڪاڍڻ
جو طريقو هن ريت آهي:

ٻارا ڪيا ٻوٽن، ٻه، ڪلاڪ ڪن پاڻيءَ ۾ ٻسالي
رکجن. ٻوه ٿورو ڀاڄين جي مٿين ڳاڙهي ڪل
لاهجي. ان بعد ٻارن داڻن کي اهڙي. اهل ٻاهت ۾
پاڻي وجهي ان کي ڇاڻجي. اهڙي طرح ڇاڻيل
اچي پاڻيءَ کي ڪير جيان هر اهوڙي ڪم آڻي سگهجي
ٿو. اهڙا پاڻيءَ (ڪير) ڳاڙهو، مينهن جي ڪير کان
هلڪو ۽ جلد هضم ٿيندڙ آهي. ان ڪير ۾ ٿورو ڏڌ

(سنڀالڻ) وجهڻ جهڙي ڏکي ناهي سکڻي ٿي. اُن
کي وڌي واڌاري ملڻ، ڏڏ ڪاڙهڻ ٿيو. اُن کان ڪسي
ڦٽائي پڻ ڪمائڻ ناهي سکڻي ٿيو. ساڳي طرح اُن مان
پون سڀ ڪهر مان ٺهندڙ شيون ٺهڻ سکيون ويون.

Date खाजूर کجور

کجور دنيا ڀر جو هڪ سستو، سوادي، خوراڪ
بخشيندڙ مشهور ميوو آهي. ايرانين ۽ رهندڙن لاءِ
کجور ٿي فقط مکڻ کاڌي جيترو سادو آهي جيترو ئي اٽي
کجور جي وڻن کان سواءِ به ڪي ايپائس ٿيڻ ٿي ڪاڻ.
ايراني ۽ ڪرمي ۽ لوري لي ٿائي مٺا سان کجور جي
ڪڪڙي مان جلد سلو ڦٽي نڪرندو آهي ۽ پوءِ ٻيا
اڪليف ونڊلدي ڇڻن ٻا ٻڌجن سالن ٻعد اهو وڻ ڦل
ڏيڻ شروع ڪندو آهي. هڪ سلو کجور جو وڻ هر سال
۽ ڏيڍ سؤ کان اسن سوڻ رطل تائين ڦل ڏيندو آهي.
کجور شروع ۾ ساوي، پوءِ ٻاڙي ۽ انجڻ ٻعد ڳاڙهي ٿئي
ٿي. مارڪيٽ ۾ کجور جا گهڻا ئي قسما ملن ٿا جن ۾
خاص ڪري ١- ڏاڙهي کجور، ٢- ڪتل، ٣- ڇوهارا
ٿين ٿا ان اهن ٽن قسمن ۾ ٻه گهڻا ئي نمونا آهن جي
هڪ ٻئي کان رنگ، سائيز ۽ سواد ۾ الڳ آهن.

کجور مان ملندڙ خوراڪ جو اندازو ايرانين جي رهاڪن
جي بدن ۽ ٻاروت ڏسي سمجهي سگهجي ٿو. خوراڪ
ماهرن جي راءِ موجب سراسري طرح کجور جي

١٠٠ گرامن ۾ پروٽين ٣٫٥٠، سڻڀ ٠٫٥٢، معدني جزا ١٫٥٣،
نشاستو ٦٧٫٥٣، ڪيلشيم ٠٫٠٥٧، فاسفورس ٠٫٠٥٨، پوٽاشيم
٠٫٢٦٤١٠، لوهه ٠٫٠٢٤١٠، ۽ ٠٫١٥٦٠ ملي گرام، وٽامن اي ٦٠٠،
آءِ يونٽ، ٿايامين ٩٠ مائڪرو گرام، رائبوفلاوين ٠٫٨ ملي گرام،
۽ نائيسن ٣٠ مائڪرو گرام ۽ ٿورو اندازو وٽامن سي،
کجور ۾ ڪيلشيم اڻ ملي ٿو.

کجور مان ٺهيل کاڌا جلد هضم ٿيندڙ ۽ جلد رت ۾
ملي ويندڙ آهن. ان ڪري ڪمزور ماڻهن لاءِ کاڌا کائڻ
گهڻي وڌيڪ سٺي ۽ ماکي جهڙي آهي خوش ذائقيدار
آهي. سڀ کان، کجور مان ٺهندڙ کاڌا (Composition)
۾ ماکي کان به، وڌيڪ سٺي آهي ۽ ملهه ۾ وري ان
کان گهڻو گهٽ آهي. ان ڪري به، ڏکيو غريبن ۽
ڪمزورن لاءِ سٺي خوراڪ آهي ۽ ٻارن لاءِ به هڪ
سٺو کاڄ آهي. قبضي دور ڪرڻ لاءِ اڪسير ثابت ٿيندڙ
آهي. کجور مان گڙ به ڪاڙهي ويندي آهي ۽ کنڊ (چانهه)
مان به ڪافي سٺو ٿئي ٿي. هاڻي ته کجور جي وڻ جي
تاڙي رس "نيرا" جي نالي سان بازار ۾ وڪامي رهي
آهي ۽ سڄي ملڪ ۾ سٺو کاڄ آهي. تاڙي رس به
وڪامڻ جي حالت ۾ ان مان گُڙ، کنڊ ۽ شراب ٺاهي
وڪرو ڪجي ٿو. پر وڻ مان رس ڪڍڻ جي حالت ۾
ڦل سٺو نه ٿو ملي پر گهٽ ٿو. هندستان جي آبهوا ۾
کجور جو وڻ ڦل سٺو نه ٿو ملي پر گهٽ ٿو. هندستان

جي آبهوا ۾ کجور جو وڻ، ڦل سٺو ٿو ڏئي اُن ڪري
اُن جي رس ڪڍي واپرائڻ وڏي اهم آهي. سنڌي
کجور کي ڪٽي ڪٽڙيون ڪري چاڙهو ۾ سڪائي
آڏڙ ڏاهي ۽ رکيا ويندا آهن جي ٻهڙو سال سٺي ٺهي ؟
سولائيءَ سان وڪڻي سگهجن ٿا. کجور ڏاڙهون لاءِ اُن جي
وڏي سنڀال ڪرڻ کپي ڇاڪاڻ ته اُن جي لڳڻڪڻا
مٺاڻ کي مکي ۽ گدڙ جلد ڇهڙي ٿو اهوي اُن ڪري
کائڻ يا ڪم آڻڻ کان اڳ چڱيءَ طرح ڌوئي صاف ڪرڻ
کپي. کجور کٽڪڻ ۽ چانهيءَ جي اضافي ۾ ڏاڍي
ڪارائتي آهي. جسماني ڪمزوريءَ لاءِ
هڪ سٺو علاج آهي. کجور جي ڪٽڙن مان ڪافي
اٺ ڏاهي ويندي آهي. ڪڙڇون ڪڏي ٺاهي ملائي،
ٽوپسڪ ڏاهي اکين تي لڳائڻ سان اکين جي ڏک دور
ڪرڻ ۾ مدد ڪري ٿي. مٽي تي لڳائڻ سان مٽي جي
سوڄ دور ڪرڻ ۾ گهڻو فائدو ڏئي ٿي. موڪن کي
سنڀالڻ لاءِ ڪٽڙن جو دوائون ڇڳر ڪارگر ٿئي ٿو.

With best compliments from :-

RAJ ELECTRIC STORES

Main Dealers for :-

TOSHIBA ANAND LAMPS & TUBES. KIRON LAMPS. KHOSLA ACCESSORIES. SUPER FLUORESCENT CHOKES & FIXTURES & EVERY THING ELECTRICALS.

684, Main Road, ULHASNAGAR-3.

هي به پڙهو

صحت جو دشمن سگريٽ

شري منوهر لعل ورما، الله آباد

جي هندي ليک جو ترجمو

تماڪ اصلي اتر آمريڪا جي پيدائش آهي. سن ۱۴۹۲ع ۾ ڪولمبس پهريون دفعو ڪيو، ان تماڪ يورپ کڻي ويو هو. پارس لاءِ اهو اٽڪلو سال هو جنهن سن ۱۶۰۵ع ۾ پورچوگيز تماڪ هندستان ۾ اڪبر بادشاهه جي دربار ۾ کڻي آيا هوا. پورچوگيزن واپار جي وقت رستي تماڪ ڇڪڻ ۾ هندستاني ڪامياب نه ٿيا. اڪبر بادشاهه جي حڪيم عبدالقادر فتح گيلاني تماڪ جي وڌندڙ استعمال لاءِ حقي ۽ چلم جي ايجاد ڪئي. تنهن بعد مغل حاڪمن ۽ راجائن وقت تيستائين حقا ۽ اوطاقن ۾ وڏن شاندار چلمن رکڻ جو رواج پيو. اڃا تائين به ڪي حڪيم ڪن مريضن کي مڇوي سيبتا جي اثر هيٺ بيڙي سگريٽ پيئڻ جي صلاح ڏيندا رهن ٿا.

ساڍن ٽن سؤ سالن جي پراڻي غلط عادت اڄ تري نه ٿهاجي وئي آهي جو اڄڪله بيڙي سگريٽ جي غلامي ۾ نوجوان، استاد، مزدور، شاهوڪار، راجي

ماڻهو، ليکارون، ڊاڪٽر، وڪيل، ساڌو سنت، انهيءَ
مرض جا ڇوڪرا ۽ نوجوان ڇوڪريون به سگريٽ واپرائڻ
لڳا آهن. هر آفيس، گهر، گهٽيءَ ۽ رستي تي
زهريلو دونهون ڦهلائيندڙ اهڙي سگريٽ ڇڪيندڙ
ضرور ملندو. پهرين سگريٽ ڪاليجي وديارٿين ۾
سگريٽ جي عادت ڪارڻ انهن ڪمزور، يادگيري
ڪمزور، بد انتظامي ۽ چڙچڙاپڻ طبيعت وڌندي رهي
ٿي. سگريٽ پيئندڙ اعصابن ڪمزور ۽ بيمارين کي
جنم ڏين ٿيون. جيترو سگريٽ جو واپرو وڌي رهيو
آهي اوترا ڊاڪٽر ۽ بيماريون به وڌي رهيون آهن.
تنهنڪري انهيءَ سان وڙهڻ سبب حالتن تي ڌيان
ڏيڻ ضرور آهي.

اڄ اسان جي ديهاتن جي شڪل مان شهرستي
غائب ٿيندي اچي ٿي. جيڪي ڪارا، مٿان پيلا، اکين جي
ڏنداري ڪلدون ۽ آمر وشواس جي گهٽتائيءَ جو هڪ
ڪارڻ، اهڙي ئي سگريٽ جو واپرو آهي. افسوس جو
هوٽلن، ڪلبن، ميلن، شادين، غمن ۽ ڪمرن
دڪان خراب ڪري ۽ اهڙي سگريٽ جهڙي ... ڪار
هيءَ سان خوشامد (سواگت) ڪئي وڃي ٿي. ڪمرا
اڙهل سياڻا ماڻهو به اهڙي سگريٽ مان
نفري سان دونهون ڪڍي ۽ نفر ونس لاءِ اهڙي
سگريٽ جلائڻ مان هڪ طرف ماڻهو پنهنجي کي جلائي

زيان ٿو ڪري ۽ ٻئي طرف ننڍپڻ آدر ۽ ڪارو ٿو ڪري. انهيءَ ڪري نوجوانن ۾ اهڙي سگريٽ جي گندي عادت، ڪمزوري پيدا ڪري ۽ ٻاهي ٢١ـ سالن ۾ ٻش جو آئينده اولاد ڪري ڇڏيندي.

هندستان ۾ ١١٢٢١٩٧٣٦ سگريٽ روز ٺهي ٧٧٩٣٠ سگريٽ هر منٽ ۾ جلايا وڃن ٿا. جنهنڪري هڪ سگريٽ سراسري ٽن پئسن ۾ ملندي هجي ته روزانو ٣٥٠٦٨٦٦ روپيا ۽ هر منٽ ۾ ١٤٦١١٩ روپيا سگريٽن تي خرچ ٿين ٿا.

ڀارت ۾ هڪ سال ۾ ٤،٠٦ ڪروڙ سگريٽن جو ڪاٿو آهي. جنهنڪري انهن سگريٽن کي هڪ سڌي قطار ۾ رکجي ته ١٩٠٢٢٢٥ ميل ڊگهي لائين ٿي پوندي. ڌرتي کان چنڊ ٢٢١٦١٠ ميل دور آهي ۽ سگريٽن جي لائين ڌرتي کان چنڊ تائين مفاصلي تان چوڻي ٿيندي.

اهڙي سگريٽ جا لعنتي ٻڌجي عادت جي پوراڻي لاءِ ڪيترا ڪدا ۽ ڪندا آهن. انهيءَ نوجوان ماڻهو ٺي جا ٻئي ۽ جوانيءَ آهن. معتبر ماڻهن کي اي شرم ٿي، هڪ ننڍي اهڙي سگريٽ پيئندو ڏٺو ويو آهي. اها ڪ وارا پيندڙن ۾ سڀني شڪتي گهٽ ٿئي ٿي ۽ هڪڙو ڪوڙ ۾ آهي جنهنڪرا فساد ڪن ٿا. ڏوهارين ۾ ٩٩ سيڪڙو اهڙا چڪيندڙ ٿين ٿا.

رشي ٽالسٽاءِ هڪ ليک ۾ لکيو آهي تہ هڪ
ماڻهوءَ کي من ۾ پنهنجي دشمن کي خون ڪرڻ جو
ويچار آيو ۽ ڇرو ان ڪڍائين پر وري غلط ڪم سمجهي
پروگرام رد ڪري سگريٽ ڇڪڻ واري رهيو. سگريٽ
جي دونهين جو اثر جڏهن تي سندس دماغ تي پهتو تہ
سندس عقل غالب ٿي ويو ۽ خون ڪري وڌائين.

پوءِ ان ۾ سگريٽن جا ڪارخانيدار گراهڪن کي ڦاسائي
سوگهو رکڻ لاءِ تماڪ ۾ ڪيترن قسمن جي خوشبوءِ جا
مصالح، چوا، لوبان ۽ آفيم جو پاڻي ڪم آڻيندا آهن
جنهن سگريٽ پيئندڙ تي وڌيڪ اثر ڇڏيندي رهي!

سنسار ۾ ماڻهن کان سواءِ ٻيو ڪوبہ ساهہ وارو تماڪ
جو ڪمن اهڙي طرح استعمال نہ ڪندو آهي. تماڪ ۾
انيڪوٽين نالي زهر ٿيندو آهي. جنهن ماڻهوءَ کي
ٻاراون ڏينهن پهرين سگريٽ ڇڪڻ سان کنگهہ، دماغ ۾
چڪر، اکين ۾ ڳوڙها ۽ ساهہ کڻڻ ۾ مونجهہ ٿيندي
آهي. عادتي ماڻهوءَ تي اهڙي زهر جو اثر آهستي
ٿيندو رهندو آهي. کنگهہ، زڪام، اکيون لال، دمہ، سلهہ،
ڪئنسر، پيٽ ۾ زخم، دماغي بخار، اندر سڙڻ جهڙين
بيمارين، مرگهي، بلڊ پريشر، اکين خواه دل جي
ڪمزوري ۽ ٻين لڳڻ جي حادثن ٿيڻ ٿيندڙ موسم
سگريٽن جي مٿان پابندي سمجهڻ گهرجي. جنهن پيوءَ لاءِ
ودوان، سياڻن ۽ ڏاهن ماڻهن جي ديش ۾ ڪوشش

ٿيندي وڃي ٿي. ٻيڙي ۽ سگريٽ وارو ٻيڻو نقصان ڪرڻ سان گڏ واءُ منڊل ۾ زهريلو دونهون موڪلي عام ماڻهن جي صحت ۾ خطري ۾ وجهي ٿو. جيڪڏهن ملڪ ۾ بندش وڌي وڃي ته ٻنهي سگريٽ ۽ ٻيڙي وارن گهٽجي وڃن.

ٻيڙي سگريٽ تي ماڻهو ڏهن روپين کان هڪ سؤ روپيا ماهوار تائين خرچ ڪري ٿو. جيڪڏهن اهڙي گندي عادت کي ڇڏي ته ڪجهه ورهين ۾ هزارين روپيه بچائي سگهي ٿو.

سرڪار ٽئڪس وصولي جي لالچ ڇڏي واپار کي ۽ اخبارن وارا پئسي جي لوڀ ۾ سگريٽن جي واکاڻ کي همٿائڻ سان ديش جو ڌن جلائڻ سان گڏ ديش واسين جي صحت کي برباد ڪري رهيا آهن.

جپان ۾ ١٨ سالن کان گهٽ عمر وارن ٻارن لاءِ سگريٽ خريد ڪرڻ يا پيئڻ قانوني ڏوهه آهي.

آمريڪا ۾ هر هڪ سگريٽ جي پاڪيٽ جي مٿان صحت لاءِ خطرو اکر چٽل هجڻ قانوني امر آهي.

هندستان ۾ به سگريٽن جي گمراهه ڪندڙ ائڊورٽائيزمينٽ تي بندش ۽ سگريٽن جي نقصان بابت پرچار جي سخت ضرورت آهي.

نوٽ:- هي ته ٿيو فقط سگريٽ جي نقصان بابت پر تماڪ جو واهپو ٻين به گهڻن ئي نمونن ۾ ڪيو وڃي

تو ۽ جهڙي ڪيچ سگريٽ لاءِ لکيو ويو آهي سو
تماڪ جي واپرائڻ سان لاڳو آهي. ٻالڪن جي ڇاڪ لاءِ
تماڪ جي واپرائڻ بند ڪرڻ لاءِ ڪي ڪارگر طريقا
ڏجن ٿا اميد آهي، ڪجهه ڳراهڪ ٻالڪ اُن مان ڀرپور
فائدو وٺندا.

١- جڏهن سگريٽ ٻارڻ هڪ هفتو ڪري ڇڏڻ
شروع ڪيو ويو ته آهستي آهستي اُن جو واپرو ويو
وڌائڻ ۽ ان عادت ڇڏڻ لاءِ آهي. هڪ هڪ سگريٽ
ڪري گهٽايو ۽ اهڙيءَ طرح گهٽائيندي گهٽائيندي
آخر صفا بند ڪريو. ان وچ ۾ ڪيئي، سچو ڪيترو ۽ ڪهڙي
جو واپرو روز بروز ٿورو ٿورو ڪري وڌائيندا وڃن.
خوراڪ نشي ڪندڙ ڪانڊ ۽ انهن شيئي وڌائي ته ۽ عادت
ڇڏڻ ۾ مدد ڪري ٿو.

جڏهن سگريٽ ڇڏڻ بند ڪرڻ ٻيا ٿوري
الڪول ۾ ڇڏڻ ڪري، ٻالڪ ڪرڻ ۾ تڪليف ٿئي
ٿي آهي، ٻالڪ ڪرڻ لاءِ وچ ڪان ٻوران هڪ ڪلاس
پاڻيءَ جو پيئجي. اهڙي طرح لمر ڇاڻ سان پاڻي ٻيڻ
سان امت صاف ٿي ويندو. هن طريقي سگريٽ ڇڏڻ
بند ڪرڻ جي سڌڪاپ ڪرڻ بند وڌ ۾ وڌ انترا
ڏيڻ لڳندا جهڙا سگريٽ اُن وقت هڪ ڏيڻ ۾
ڇڪيا ٿي ويا.

٢- سگريٽ جي واپرو بند ڪرڻ لاءِ اهو ضروري

آهي ۽ سگريٽ ڇڪيندڙ ڪي اُن جي واپرو مان ايندڙ نقصان جو اوجهڙ ناهي. نقصان جي ڄاڻ اوڻ سان هن جي مٽن ۽ واپرو اُن جي استعمال افراط ٿيندا ٿيندي ۽ مالڪ شڪتي اُن کي سگريٽ جي واپرو ٻڌ ڪرڻ لاءِ اُڀار گهڻا ڏيندي. اهڙيءَ طرح اُون ڇڪيندڙن کي هن اهڙي سولائيءَ سان ايئاز آڻي سگهجي ٿو.

٣- جيڪي سگريٽ ڇڪڻ ڪان سواءِ رهي نه، نا سگهن اُن کي سگريٽ جي عوض صولف ۽ ڄاڻ واپرائڻ لاءِ ڏيڻي سگهجن ٿيون. جڏهن به سگريٽ جي ڇڪ لڳي اُڏهن صولف ڇپڙي ۽ ٿوري ڄاڻ گڏي ڪٽي وات ۾ وجهو ۽ اُن کي چوسيندا رهو. اِنگلنڊ ڪجهه ڏيهن ساده اُن جو واپرو ڪندي عادت ڇڏي سگهجي.

صولف، ڄاڻ، سينڌو لوڻ ۽ ليمي جي رس ڪٽي ڪجهه گوليون ناهي رکجن ۽ هر وقت هڪ اڌ گولي وات ۾ رکي هجي جهڙن سگريٽ جي ڇڪ لڳي ته.

گوليون ٺاهڻ جو طريقو هن ريت آهي:

سينڌو لوڻ ٧٥ گرام تمام سنهون ڪجي. اُن ليمن جي رس ڪيڏي ڪنهن چيني جي ٿالهه ۾ رکي ملائجن، ١٠٠ گرام صولف ۽ ١٠٠ گرام ڄاڻ اُن ۾ ملائي، ننڍيون ننڍيون گوليون ٺاهيو.

۴- ڪي شخص ايهڙي مضبوط اڇا شڪتيءَ
جي مدد سان ۽ هڪدم سگريٽ ڇڏي ڏيندا آهن؟
وري ڪڏهن ڪي، ان ڏاڍهن آڪ ڏڻي ٿي، ٿي، ٿهاريندا
آهن. اهڙي جسي اهڙي دويا؟ سچ پڇ سهارا لائق
آهي. سچ اهين آهي ته، اهڙا ڇڏڻ لاءِ جيڪڏهن
اوهان کي سچي لگن آهي ۽ ايمانداريءَ سان ڪوشش
ڪريو ٿا ته، پوءِ اوهان ٻاهري ڪوڙي ته، ڪوڙي ايام
پراڻي هن گهاتڪ عادت کي ڇڏي ڏيندا.

جنرل سيڪريٽري:
قدرتي علاج پرچار سميتي
سندو لڪر - ۴.

With best compliments from:

Narayandas Sugnomal

Exporters - Importers

Manufacturers of

COTTON TEXTILE GOODS

Wearing Apparels, Hosiery,

Carpets, Durees, Bedsheets, etc.

Office:

90, Old Hanuman Lane,
BOMBAY-2.

POST BOX 2431,
Gram: "JALJIVAN"

Shop:
Dwarkesh Galli, Ist Floor,
M. J. Market, BOMBAY-2.

آهار سنبنڌي نيم

(شري سوامي شوانند)

وڏي عمر ۽ جاندار تندرستيءَ ماڻڻ لاءِ هيٺين نيمن تي عمل ڪرڻ ضروري آهي.

١- کاڌو فقط تڏهن کائو جڏهن سچ پچ بک لڳي. زبان جي چسڪي تي ضابطو رکو. ڪوڙي بک کان ساوڌان رهو.

٢- کاڌو ضرورت کان گهٽ کائو. کاڌي کي چڱيءَ طرح چٻاڙيو. هر گرهه کي گهٽ ۾ گهٽ ٻٽيهه دفعا (جيترا وات ۾ ڏند آهن) ضرور چٻاڙيو. تڪڙ ڪري کاڌو ڳڙڪائي نه وڃو. ڳڙڪڻ ڪم جانورن جو آهي جي ٻاهران کاڌو تڪڙ ۾ ڳڙڪي ويندا آهن پوءِ آرام سان ويهي ان کي اوڳاڙي وري چٻاڙيندا آهن. انسان ائين ڪرڻ ۾ اسمرٿ آهي.

٣- هفتي ۾ هڪ ڏينهن اپواس ڪريو. اپواس بدن مان زهر ٻاهر ڪڍي ٿو. هاضمي جي عضون کي آرام ڏئي ٿو. سرير ۾ ٿيندڙ ڪميءَ جي پورائي ڪري ٿو.

٤- پيٽ کي کاڌي جو اوجو ضرورت کان گهٽ وجهو. پيٽ ڀرجي وڃڻ کان اڳ ئي کاڌي جي ٿالهي ڇڏي ترت اٿي کڙا ٿيو. جنهن ڪري ڪچ پسند ۽ الٽو

سو هرگز نه کائو ۽ سڀ دل پسند شيون هيڪٺي ڪري هڪ ئي وقت گهڻيون نه کائو.

٥- هر ويلي لاءِ ڪجهه ڪچيون، تازيون، سايون ڀاڄيون ضرور کائو. وڌيڪ کاڌو گهٽ کائو، تريل شيون بلڪل نه کائو.

٦- لوڻ ٿورو سڀئي هميشه استعمال ڪندا، گهٽ واپرايو. کنڊ، ڪيڪ يا اچار بلڪل ٿورا ڪڏهن به نه کائڻ گهرجن.

٧- هر ويلي لاءِ ڪوشش ڪري کاڌي هڪ شيءِ واپرايو. هڪ ئي وقت ڇهن يا پنجن قسمن جا کاڌا گڏجي کائڻ سان ڏاڍو ۽ وڏو نقصان ٿيندو. اهڙي مهل کاڌن سبب هاضمي جون رڳون پنهنجو ڪارج ڪرڻ ۾ اسقل ٿين ۽ ان جو نتيجو بد هاضمو ٿئي ٿو.

٨- کاڌو هميشه شانت چت سان شڪر ڪري کائو. ڪاوڙ يا غصو هجي ته کاڌو نه کائو. ڪروڌ ۾ غدود (Glands) زهر ڇڪي، رت وهڻ ۾ ملائن ٿا. کائڻ وقت ڳالهايو نه.

٩- خوراڪ، دوا طور، فقط اهڙي کائو جيتري جسم رهڻ لاءِ ضروري آهي.

(Eat to live and not live to eat)

١٠- ميون ۽ ڀاڄين جون کلون لاهي ڦٽي نه ڪريو. انهن کلن ۾ تمام قيمتي معدني لوڻ ۽ طاقت جا جزا آهن جي کائڻ بلڪل ضروري آهن.

١١- ٻن ويلن جي وچ ۾ اهو ڪجهه به نه کائو. رسوئي کائيندي وچ ۾ پاڻي نه پيئو.

١٢- ڏينهن ۾ ٻه ڀيرا کاڌو نه کائو. پاڻ لڳي وڃڻ سبب گهٽجي ڪري ۽ کاڌي جا طاقت جا جزا ناس ٿي وڃن ٿا. وڏي کاڌي عيوض اوٻاريل شيون کائو. ڀاڄي جڏهن ۾ کاڌو اوٻاريو اهو ڦٽي نه ڪريو. اهو به ضرور واپرايو. ان ۾ به گهڻائي طاقت جا جزا آهن ٿا.

١٣- کاڌو هر روز ساڳئي وقت تي آرام سان کائو. کاڌو ان وقت کائو جڏهن سان ساڃهي ٿاسڪا ٿان هلندو هجي. کاڌي کائڻ بعد ڪجهه وقت آرام سان ليٽي پئو. ڪو به بدني يا دماغي پورهيو نه ڪريو.

١٤- کاڌي جون شيون صاف، سٺي ۽ ٺهيل جڳهه تي مکين کان بچائي رکو. رسوئي گهر کي ممڪن جيان هميشه صاف ۽ سٺو رکو.

١٥- کاڌي جي شين ۽ کائڻ پيئڻ جي سامان ۾ ٻنڌي ۽ ضرورت آهر آهستي آهستي قدر گهٽ ڪريو. اوچتي ۽ اڪيلي قدر گهٽ اقتصادي لاءِ سڪهي ٿي.

١٦- سر جهڙا ڪي جڏهن سڀ انعام خالقن ۽ هميشه ياد ڪريو ۽ رسوئي شروع ڪرڻ کان اڳ ان جي استتي ڪريو.

ٻاجهن جي موما

(ڊي - سي - لالا)

١- ٻاجهي ڪاڪ اوڻ ٻاجهي ٻار
ٻاجهن سان لوڻ دل لڳاء
ڌرتي ماتا اوڻ پتا ۽ سورج ڪرو
آهي ٻاجهن ڪي ناهور.
انسان امر آتما ناه آهه،
انهن ڪي سرس ٻداو.

٢- هر موسم جو وارو آٻو
ٻاجهن جو وانگ ووپ ٻدلائو.
طاقت شڪتيءَ جو ڀنڊار
ٻاجهي ڪاڪ اوڻ ٻاجهي ٻار
ٻاجهن سان اوڻ دل لڳاء

٣- قدرت جو آهه ٻمار الهن سان
صحت گهڻيءَ جو ڀنڊار الهن سان
شرار جي اندران صفائيءَ جو راز
ٻاجهي ڪاڪ اوڻ ٻاجهي ٻار
ٻاجهن سان اوڻ دل لڳاء

٤- ڏڌ رس ٻاجهن ۾ دوا ٻاري آهه،
صحت کهڙي جو راز اهو آهه،
جهون شڪتي کي وڌاءِ
ٻاجهي ڪاڻ اون ٻاجهي ٻار
ٻاجهن سان اون دل لڳاءِ

٥- ساري جهڙي ٻاجهي ڪاڻ
جهون کي اون ليڪ هلاءِ
ٻماري کي جلد ڀڄاءِ
ٻاجهي ڪاڻ اون ٻاجهي ٻار
ٻاجهن سان اون دل لڳاءِ

٦- گهر موري ٻيا ڙها نماڻا
هڪ وار ڪائي ڏس اون ڪيا
ٻالڪ کي ٻاجهي کور چراءِ
ٻاجهي ڪاڻ اون ٻاجهي ٻار
ٻاجهن سان اون دل لڳاءِ.

C. H. A. No. 11/371 Call on: 262579

With best compliments from:

Ramji Bhanji Thakkar

Shipping, Clearing, Forwarding,
Rly. Baggage, & Insurance Agent

18, Nazir Bldg., 8/12, Calicut St.,
Ballard Estate, BOMBAY-1 BR.

وديارٿي ۽ نروڳو جيون

ليکڪ: آڏواڻي - ڪي - وي

(M.A. Cand: S.T.C.

وديا جي ڪيتر ۾، وديارٿين جي جيون جي چڱي طرح طرح اوري ٿي - وديارٿي جيون جا ٽي ٽي ڀاڱا آهن. اوچ ڪوٽيءَ جا وديا گهرو، جيڙوڪ ڀوڳي ارپڻ، وشو ڪري ناڪرڻ، ڀوڳي ڪري، ساڌو واسواڻي وديارٿين جي جيون ۾ روشن مينار ۽ سچا سواهان هئا.

ڪلا، وگيان، اخلاق، قوميت ديش ڀڳتي، انسان کي سچي معلم ڏين ٿا، ۽ اروڳو جيون کان سواءِ وديارٿي، اڪو سچو انگريڪ اسڄي سگهندو، اڪو ڀورن شهواداري.

وديارٿين کي اخلاق وديا سان گڏ ڀدائي ورزش جي ۾ ضرورت آهي. شري ارپڻو جي "الٽرامعدل سينٽر آف ايجوڪيشن" ۾ وديارٿين کي الوڪي امولي ڀدائي سکيا (Physical Training) ڏني وڃي ٿي. اوڙ ۽ جالبازيءَ جي ڪمن (Gymnastits) جي شرطن ۾ شاگرد ڀاڱو وٺندا آهن. فوٽ بال ۽ ٽينس والڊان جي چٽاڀيٽيءَ ۾ ڀاڱو وٺندا آهن ۽ ڊوڪ ڊوڙ جي شرط ۾ ڀاڱو وٺندا آهن.

آشرم جي جيون سادگيءَ ودياريٿين لاءِ ڪافي
سڌارڪ ثابت ٿيا ۽ روحاني سکيا ڏيڻ لاءِ مددگار رکيون
ٿا. سڌارڪ ثابت ٿيا ڪالسواه روحاني سکيا فائدمند ٿي ۽
سکڻدي. شري اربندو جو اهو وشواس هو ته جيون
ودياريٿي ۾ اڻون راست سڌارڪ ثابت ٿيا ۽ شڪتي آهي
اهو ودياري لي روحاني آدرشن ڪري اوري طرح
ايمانئ ۾ ڪامياب ٿيندو.

ودياريٿين جي لاءِ آهار جي سري سان هڪ
سندو ايڪ مستو اهتر ترپ لڪيو آهي هو لٻن جو
رهاڪو آهي. ليا سادت ۾ آهي ۽ "سندت مست"
فلاسافي" جو ۽ چڱو ڄاڻو آهي. سندس وچار آهي ته
"ڪڏهن ۽ حالت ۾ ماس مڇي وغيره نه کپي. جيڪس
ڪراليست ۽ ڪو ويندو هو. ڪو لم ٻڌ، مهاتما گانڌي
۽ ويندو هو. جيڪڏهن انسان جي دوشٽيءَ ۾ اور ٿا،
لرملعا، مڌر ٿا ۽ زاده سعا جاڳائي آهي ته ڪيس ٻهڻجي
ڪاڏي جو وچار ڪرڻ کپي. ڀروپ ۾ مجلس ۾ ڪير
ٻماڪ سوڙن ۽ رڻن جو گوشت ورتاءُ ويندو آهي.
ڪڏهن ۽ سمجهو ماڻهوءَ کي جڏهن ڪير ٻماڪ جانورن
جي گوس جو دوشهه اکين اڳيان ايندو ته ڪيس
ڏڪو ايندو. ودياريٿين کي لڏهن ڪري اهن اردگي
کاڌن جو وچار ڪرڻ کپي ۽ ماس وغيره ڇڏي ڏيڻ
کپي. اوٻاريل ڀاڄيون، ميوا، کير ۽ مکڻ سالوڪي سياه

کي وڏيڪ ھڻتو ڪندا. گوشت، مڇي، بيدا وغيره تامسي سڀاءَ کي ھڻتو ڪندا. تامسي سڀاءَ تروڳه جيون لاءِ نقصانڪار آھي." ساڌو واسواڻي ٻــــ وديارٿين جي ويچار، وھنوار ۽ وچن جي شڌتا ۽ پوترتا تي زور ڏيندو ھو. ڪين چرتر شڪتي وڌائڻ لاءِ سکيا ڏيندو ھو. برھمچريه تي خاص زور ڏيندو ھو. تروڳه جيون لاءِ اھي سڀيئي آدرش ڪارائتا آھن. جيڪڏھن انھن ڳالھين ۾ وديارٿي سچيءَ دل سان چاھه ڏيندا ته سندن جيون ھڪ سرڳه ٻريو بڻجي نو جيون بڻجي سگھندي. اھڙي ڪاريه ۾ سڦلتا حاصل ڪرڻ لاءِ، وديارٿي اڪيلي سر گھڻو حاصل ڪري نه سگھندو. ڪيس، سچي وديا گروءَ جي ضرورت آھــــي. ڪيس صحت منڊلين ۾، ورزش جــــي آکــــاڙن ۾، ويشنو ڪلبن ۾ ۽ ٻنگتي ڪاريه ۾، ٻين سڌير ھستين سان گڏجي چاھه ونڊ گھرجي. تـــروڳه جيون، آدرشي وديارٿيءَ لاءِ جيون جي گـــلابي ٻرياٽ پيدا ڪري تو سگھي.

✡ سماپت ✡

موجوده حالتن هيٺ قدرتي علاج

قدرتي جيون جي مهانتا سمجهندي به، قدرتي علاج پريمي سماج ۾ پڻ سيني سان گڏ اُٿندي ويهندي ڪجهه دقت محسوس ڪن ٿا.

ڪي سمجهندا آهن ته قدرتي کاڌا تمام مهانگا آهن ۽ وقت ٿي جي ڪجهه دوست هڪ ٿي وقت گڏ اچي وڃن ته اُنهن جو آدرستڪار ڪرڻ خرچ جي خيال کان مشڪل آهي. پر اهو اجايو وهم آهي. اهو سچ آهي ته ميوا ۽ ڀاڄيون اڳي کان گهڻيون وڌيڪ مهانگيون آهن پر ٻيون شيون وري ڪهڙيون گهٽ مهانگيون آهن؟ پيٽ ڪبي ته سڀ شنڪائون دور ٿي وينديون. مثال طور (۱) هن وقت هڪ سئو ڪيلو ڏهين پئسي ڪن ملي ٿو ته هڪ سئو بسڪيٽ به ڏهين پئسي کان گهٽ ڪونه آهي. رواجي بسڪيٽ به قريب هڪ آني ملي ٿو ته ننڍو چڪون يا ڪيلو به ساڳئي ملهه ۾ ملي سگهندو. (۲) هڪ ملڪ روز جو گلاس هن وقت هڪ رپئي ڪن ملي ٿو ته ٻئي طرف هڪ تازو ملائي يا پاڻيءَ وارو ناريل به هڪ رپئي کن ملندو. (۳) رواجي شربت جو گلاس چئين آني کان گهٽ ڪونه آهي اُن جي عيوض ٻيرا جو گلاس به چئين آني ملي ٿو پر قدرتي کاڌن مان

ملندڙ خورش ٻين بازاري شين کان گهٽي وڌيڪ آهي، اهو ڪيئن وساري سگهبو؟ ٻئي طرف وري عام طرح ڪم ايندڙ شين ۾ لڳندڙ وقت، ڪم ايندڙ ٻاسڻ ٻرڻ ۽ ٻيو هٿ خرچ وغيره جيڪڏهن ڳڻبو ته پوءِ قدرتي کاڌا ڪڏهن به مهانگا ڪين لڳندا.

ٻين ڪن جو وري رايو آهي ته قدرتي علاج معنيٰ گهر ڇڏي جهنگل ۾ رهڻ يا سماج کان ڪنارو ڪري پري رهڻ. پر اهو به هڪ اجايو خيال آهي. سچ ته قدرتي علاج جا حامي سماج ۾ رهندي نه فقط پاڻ قدرتي جيون گهاري سگهن ٿا پر ٻين ڀليل پاڙن کي به آهستي آهستي موڙي صحيح رستي تي آڻي سگهن ٿا. شنڪا نوارڻ لاءِ ڪي سولا، سستا، سنا ۽ آزمايل نسخا (Recipes) ڏجن ٿا.

عام طرح گهر آيل مهمان جي آدرستڪار لاءِ بزار مان ڊبلروٽي، چولا، پڪوڙا گهرايا ويندا آهن. اُن جي عيوض قدرتي جيون جا حامي ان کان گهٽي گهٽ خرچ ۾ جلد هضم ٿيندڙ ٽماٽن جي سلاد کان ڪم وٺي سگهن ٿا.

سلاد ٺاهڻ جو طريقو

ڪچ ڳاڙها ٽماٽا آڻيو. هڪ پاسو ڪٽي، اُنهن کي اونڌو ڪري، رس يا ڳر ڪڍي اُنهن ۾ سنهي ڪٽيل سائي ڀاڄي، ڌاڻا، ميٿي، چوڪو ۽ ناريل جون

سنهيون ڪريون وجهو. اهڙيءَ طرح پريل ٽرنگا ٽماٽا دل کي ڇڪيندڙ، تمام سوادي ۽ جلد هضم ٿيندڙ پڻ آهن. ڪن وقتن تي وري آيلن جي مهمانيوازي لاءِ پوريون پڪوانن وغيره سان ڪئي ويندي آهي. انهن جي بدران پاڇين جا پراٺا يا ڦلڪا پچائي مهمانن کي ڪارائي سگهجن ٿا. ڦلڪن يا پراٺن جا ڪجهه نمونا هيٺ ڏجن ٿا.

(۱) سنهي ڪتر ڪيل پٽائي گجر اٽي ۾ ملائي ڦلڪو يا پراٺو (Carolene - Roti) ٺاهي سگهجي ٿو.

(۲) پالڪ جي رس ۾ اٽو ڳوهي ساءُ ڦلڪو (Chlorophyl - Roti) پچائي سگهجي ٿو.

(۳) پيٽي جي رس ۾ اٽو ڳوهي، پيٽي جو ڦلڪو (Alkanizer - Roti) پچائي سگهجي ٿو.

(۴) ڪيلي جي ڳر ۾ اٽو ڳوهي ڪيلي جو ڦلڪو (Glucose - Roti).

(۵) ڪدو ڪش ڪيل ناريل اٽي ۾ ملائي ناريل جو پراٺو (Cellulose Roti)

اهڙيءَ طرح گوبيءَ جو پراٺو، موريءَ جو پراٺو، ٽماٽي جو پراٺو ٺاهي سگهجي ٿو. سواد لاءِ، جي ضرورت محسوس ڪجي ته ٿورو لوڻ، ڪارو مرچ يا ٿورو منارڪ گڏي سگهجي ٿو. شروع ۾ اٽو ڪجهه ڏاڍو (سخت) ڳوهجي، جو ٿورو وقت رکڻ بعد پاڻهين نرم ٿي ويندو.

کتاڻ يا آچار جـــي عيوض ٽڙن ساون ڏاڻـــن ، ڦودني ، ساون ۽ گداموڙيءَ جي چٽڻي يا وري کدو ڪش ڪيل ناريل ، ڳاڙهن ٽمانن جـــي چٽڻي ڪـــم آڻجي . سواد لاءِ ٿورو لوڻ گڏي سگهجي ٿو .

چانهه يا ڪافيءَ جي بدران نارنگيءَ جي کلن جي چانهه يا کجور جي ڪڪڙين جي ڪافي ٺاهي سگهجي ٿي . رواجي طرح هرڪو نارنگيءَ جون کلون ۽ کجور جون ڪڪڙيون ٻاهر ڦٽي ڪڍي ڪندو آهي . آئينده اهي ڦٽيون نه ڪريو اُنهن کـــي سڪائي رکو . چڱيءَ طرح سڪي وڃڻ بعد نارنگيءَ جـــون کلون ڪٽي پائوڊر ڪري شيشي ۾ پري رکو . اهڙيءَ طرح کجور جـــون ڪڪڙيون سڪائي تـــئي تـــي ڀڃي بلڪل ڪاريون ڪـــري (ساڙي) ڪٽي پـــائوڊر ڪري شيشيءَ ۾ بند ڪري رکو . پوءِ ڪافي يا چانهه ٺاهڻ لاءِ پاڻي ٻاهه تي ٽهڪائڻ رکو . پاڻي ٽهڪي وڃـــڻ بعد هـڪ ڪـوپ لاءِ هـڪ چمچو ۽ پائـــوڊر ضرورت آهر مٺاڻ ملائي بـــه ٽي منٽ ڍڪي رکو . پسنديءَ موجب کير ملائي پاڻي ڪوپ ڀري مهمان کي پيڻ لاءِ ڏيو . ڪيس پڌايو ته ڪافي يا چانهه ڏني ويئي آهي . بنا ڪنهن شڪ جي هو کجور جي ڪڪڙين جي ڪافي پي ويندو ۽ ڪڏهن به محسوس نه ڪندو تـــه کو کيس ڪافي نه پر ٻيو ڪجهه پياريو ويو آهي . نارنگيءَ

جي کلن جي چانهه رنگ ۾ چانڊ جيان نظر ايندي ۽ سواد ۾ به وڻندڙ لڳندي .

مکڻ ۽ کير جي رس جو پيئڻ (Milk Shake)

کنهن به سٺي ميوي سان کير گڏي Milk Shake ٺاهيو. سڀ خوش ٿي پيئندا ۽ پيئندا به ساڳئي وقت خورش به حاصل ڪندا.

(*) ٺاهڻ جو طريقو (*)

ڪيلو، پپئيو، انب، صوف يا ڪو به پيو مندائتو مٺو ميوو ننڍيون ٽڪريون ٽڪريون ڪري گلاس ۾ وجهي چمچي سان مهٽيو س . بيٽر (Beater) يا مڪسر (Mixer) هجي ته ٿورو پاڻي، کير ۽ مناڻ ملائي منٽ ٻن ۾ تيار ڪري سگهبو . انهيءَ حالت ۾ گلاس ۾ چمچي سان مهٽي مهٽي پيسٽ ٺاهيو، پوءِ اُن ۾ پاڻي، کير، مناڻ ملائي سٺو ۽ سوادي پيئڻ ٺاهيو. ٻار به ٻيئو ۽ ٻين کي به پياريو . اوچتو ڪو ڏيک مهمان اچي وڃن ته پاڻي ۽ مناڻ گڏي اُن مان ٿي پيئڻ انداز ته سولائيءَ سان ڪري سگهبو .

رواجي طرح هر گهر ۾ دانهن آهي ته ڪمزوري آهر وٽامنس جي گهٽتائي آهي . ڊاڪٽر طاقت جون گوريون کائڻ ۽ سيون هڻائڻ لاءِ صلاح ڏين ٿا. وٽامنس جي ڪميءَ جي پورائيءَ لاءِ :-

(۱) ڪڻڪ جو اَٽو ڇلهو پيهايو ۽ انهي مان ڇاڻ

ڪڍي ڦٽو نه ڪريو. اٽي جي ڇاڻ ۾ "وٽامن بي" آهي جو هاضمي جي ڪار ۾ مدد ڪري ٿو. اڃا به وڌيڪ خورش پائڻ لاءِ ڪڻڪ کي صفا ڪري هڪ رات پاڻيءَ ۾ پسائي رکو. صبح جو پاڻيءَ مان ڪڍي ڪنهن ٿلهي ڪپڙي ۾ ٻڌي ڇانوَ ۾ ٽنگي ڇڏيو؛ ۽ ڏينهن ۾ ٻه يا ٽي دفعا اُن تي ٿورو پاڻي ڇٽڪاريندا رهو. ٻن يا ٽن ڏينهن ۾ اُن ۾ ساوا سلا نڪرڻ شروع ٿيندا. پوءِ اُن سلن نڪتل ڪڻڪ کي سڪائي پيهايو. هن اٽي ۾ "وٽامن سي" پڻ ٿئي ٿو. سلن نڪتل اَن ۾ ٿورو مقدار ملائي ڪچو کائو ته اُن مان "وٽامن اِي" ملي سگهندو. سلن نڪتل اَن جي روٽي مٺن پيشابن جا بيمار به ٻنا ڪنهن ڊپ جي کائي سگهن ٿا ڇاڪاڻ ته سلن نڪرڻ ڪري نشاستو اَن ۾ جذب ٿي ٿو وڃي. هن قسم جي روٽيءَ سان گڏ جيڪڏهن ڪجهه ڪچين ساين ڀاڄين جو به استعمال ڪجي ته هن نگري بيماريءَ کان جيڪر هميشه لاءِ مڪتي پائي سگهجي.

(٢) کير ڪڏهن به نه ٽهڪايو ڇاڪاڻ ته ٽهڪائڻ سان کير مان ملندڙ "وٽامن اِي" ناس ٿي ٿو وڃي. "وٽامن اِي" ناس ٿيڻ سبب کير مان ملندڙ ڪئلشم بدن ۾ جذب ٿي نٿو سگهي. اهڙيءَ طرح ٽهڪايل کير مان نه فقط خورش نه ٿي ملي پر اُلٽو اُن مان

قبضي ٿئي ٿي. ان ڪري ڪير هميشه تازو پيئو. تازي سنئي ڪير لاءِ ڪير ڏيندڙ ڳانءِ يا ٻڪريءَ جي صحت ڏانهن وڌيڪ ڌيان ڏيڻ لازمي آهي.

(۳) صابڻ جو واهپو بند ڪريو. صابڻ سرير جي مٿي صفا ڪرڻ سان گڏ بدن جي چمڙيءَ جو سٺي ۽ ڪيڏي تو چڏي جنهن ڪري چمڙيءَ ۾ خشڪي پيدا ٿئي ٿي. بدن جي صفائيءَ لاءِ مٽي، ٻيسڻ، يا شڪاڪائي واپرايو. انهن جي استعمال سان چمڙيءَ جي سوراخن مان نه رڳو مٽي ۽ غلاظتون نڪرن ٿيون پر چمڙي به صاف، نرم ۽ سٺي رهي ٿي.

ساڳئي نموني صابڻ لڳائڻ سبب مٿي ۾ پيدا ٿيل خشڪي مٿي جي وارن جي حياتي گهٽائي ٿي ۽ اُهي جلد ڇڻڻ لڳن ٿا. سچ ته ننڍيءَ وهيءَ ۾ اَڇن وارن ٿيڻ جو مکيه ڪارڻ صابڻ آهي.

(۴) خوشبوءِ دار تيل جو واهپو به يڪدم بند ڪريو. هي تيل معدني تيلن ۾ ڪيميائي خوشبوءِ جا ست ملائي ٺاهيا وڃن ٿا. انهن تيلن جو واهپو به اڇن وارن ٿيڻ جو هڪ سبب آهي. بدن ۽ مٿي کي لڳائڻ لاءِ رواجي سرنهه جو تيل يا ڪوپروئي ٺيڪ آهي. پر جي پيو ڪو خاص تيل لڳائڻ جو ويچار هجي ته برهمي يا آورن جو تيل گهر ۾ سولائيءَ سان ٺاهي سگهجي ٿو.

طريقو:

جڏهن تازا آورا ٻزار ۾ ملن تڏهن انهن کي ڪٽي اندرا ٻج ڪڍي ڪنهن ويڪري منهن واري شيشي ۾ ڪوپرو وجهي ان ۾ آورا وجهي اُس ۾ رکو. شيشي جو منهن ڪنهن سنهي سفيد ڪپڙي سان ٻڌي ڇڏيو. ڏهن ڏينهن کن ۾ آورن جو تيل تيار ٿي ويندو پر ان هوندي به ان تيل کي ڪجهه وڌيڪ ڏينهن اُس ۾ رکندا رهو.

تازن آورن نه ملڻ جي حالت ۾ سڪل آورا ٻزار مان وٺي ڪٽي پائوڊر ڪري، ڪوپري ۾ ملائي ساڳي نموني تيل ٺاهي سگهجي ٿو. اهڙي نموني برهمي تيل به ٺاهي سگهجي ٿو. اُس نه هئڻ جي حالت ۾ هلڪي باهه تي ڪنهن برتڻ ۾ وجهي ساڳيو تيل ٺاهي سگهجي ٿو.

نوٽ: فقط شروعاتي ڳالهيون سمجهايون ويون آهن. عمل ۾ آڻڻ سان ٻيون به ڪيتريون ڳالهيون سمجهه ۾ سولائيءَ سان اچي وينديون. مهرباني ڪري ٻين کي به پنهنجي شخصي عملي آزمودن کان واقف ڪريو ۽ اهڙيءَ طرح قدرتي علاج جو ڦهلاءُ ڪريو.

دکہ کان ڇوٽڪاري پائڻ جي هڪ سچي ڪهاڻي

(قدرتي علاج جي اصولن سمجهڻ بعد پاڻ ۽ ٻين تي ڪيل شخصي سچا آزمودا)

منهنجي پاسي ۾ هڪ ١٦-١٧ سالن جو رشت پشت وديار ٿي رهندو هو. هو روز صبح جو سوير اٿي ڏند ٻينڪون ڪري، اشنان ڪري خورش بخشيندڙ سالوڪو کاڌو کائي اسڪول ويندو هو. هو يوگ آسڻ ۾ ڪيترائي ڄاڻندو هو ۽ نيم سان ڪندو به رهندو هئو. ڊوڪ ڏوڙ ۽ ٻين ڪيترين ئي راندين ۾ به هو چڱو چاڪ وڻندو هو.

هڪ ڏينهن هو مون وٽ گهر ۾ آيو ۽ ڪجهه شخصي مسئلا ٻڌايائين. هن کي سپن دوش جي تڪليف هئي. ٻڌائين مهني ڏيڍ، ٻه هڪ نه ٻئي ڏينهن ۾ سپن دوش ٿيندو هوس. شرم ڪري هو ڪنهن سان ڳالهه نه ڪندو هئو. ڪجهه سوچ ويچار بعد اشتهاري دوائن جو سهارو ورتو هئائين جنهن سبب فائدو نه ته ٿيس پر مٿس به سچو موهيڙن سان خراب ٿي پيو هوس. دائمي زڪام جي تڪليف به شروع ٿي هئس. رات جو ننڊ به سٺي نه ايندي هئس. لانگوٽ به هميشه ٻڌڻ جو نيم ڪري ڇڏيو هئائين.

مون هن کي سڀ دوائون يڪدم بند ڪرڻ لاءِ چيو.

لانگوٽ فقط آسڻ ڪرڻ وقت ۽ ڏينهن جو استعمال ڪرڻ لاءِ چيو. رات جي وقت لانگوٽ نه واپرائڻ لاءِ ڪيس سمجهايو ويو، ڇو ته ۲۴ ڪلاڪ لاڳيتو لانگوٽ ٻڌڻ سان اندريءَ ۾ رت جو دؤرو گهٽ رهي ٿو جنهن ڪري اندريءَ ۾ ڪمزوري اچي وڃي ٿي.

سپن دوش سبب هن کي ڪاڪوس صاف نه ايندو هئو جنهن ڪري گئس جي تڪليف ۾ ٿي پيئي هئس. اُن لاءِ هن کي صلاح ڏني ويئي ته:-

۱- رات جو روٽي کائڻ بند ڪري.

۲- ننهن سوسڙي پاڻيءَ سان ڊوش ڪري پيٽ صفا رکي.

۳- ٿڌي پاڻيءَ جو ٽب اِشنان وٺندي نهائينءَ کي آلي ڪپڙي سان مهٽيندو رهي.

(Frictional Hip Bath)

۴- ڏينهن جي روٽيءَ ۾ ڪچيون سايون ڀاڄيون، منڊائتو ميوو ۽ ڳائي کير جي ڏهيءَ مان مکڻ نڪتل ڏڌ جو واهپو وڌائي.

آسڻ ڪرڻ ۾ جي هو ڪجهه غلطيون ڪندو هئو، سي سڌاريون ويون.

پاڻڪن جي جاڻ لاءِ آسڻ ڪرڻ لاءِ عام هدايتون هيٺ ڏجن ٿيون:-

١- آسڻ هوادار جڳهہ ۾، هيٺ زمين تي وڇايل، تہ تيل، گلم يا فراسيءَ تي ڪرڻ گهرجن.

٢- آسڻ خالي ۽ صفا پيٽ تي ڪرڻ گهرجن. پيٽ صفا نہ آيو هجي تہ ڊوش ڪري پيٽ صفا ڪجي.

٣- آسڻ شروع ۾ پندرهن منٽن کان وڌيڪ نہ ڪرڻ گهرجن ۽ هڪ ڪلاڪ کان وڌيڪ وقت لاءِ ڪڏهن بہ نہ ڪرڻ گهرجن. آسڻن ڪندي وچ وچ ۾ جلد جلد ٿوري ساهي ضرور پٽڻ گهرجي.

٤- آسڻن ڪرڻ وقت اونها ۽ وڏا ساهہ کڻڻ گهرجن. ساهہ هميشہ نڪ رستي، کڻڻ گهرجي. وات بند رکڻ گهرجي.

٥- آخر ۾ شو- آسڻ ضرور ڪرڻ گهرجي. شوآسڻ ڪرڻ (ڍرائي وٺڻ) جو طريقو:- پٽ تي پٺيءَ ڀر ليٽي پهريائين سڄو بدن سيٽي، ٻانهون ۽ ٽنگون ڊگهيون ڪريو. پوءِ ٻانهون پاسن کان ڍريون ڪريو جڻ تہ بيجان آهن. پيرن جي آڱوٺي جي چوٽيءَ تي ڌيان لڳائي پوءِ ڍرو ڇڏيو ۽ آهستي سڄو بدن پير، ٽنگون، سٿر، چيلهہ، ڪرنگهو، ڪلها، ٻانهون، هٿ جي آڱرين جون چوٽيون وغيره مطلب تہ بدن جو هر عضوو ڍرو ڇڏيو. ڪاڏي نہ ڙائي ڇڏيو جهمڻ منهن جون مشڪون بہ ڍريون ٿين. من کي خالي رکو. سڀ ڳالهيون وساري ڇڏيو. پاڻ کي ائين

سمجهو جڻ ته ڪو ترميو ڳڏو آهين. ٿورو وقت ان حالت ۾ رهڻ بعد، اوٻاسيون ڏيئي ٽنگن ٻانهن کي ٻ گهيري آهستي آهستي اُٿي ڪڙا ٿيو. شو آسڻ بدن جي ڇڪ، سيت ۽ ٿڪاوٽ دور ڪرڻ ۾ هٿي ڏئي ٿو.

هن کي ٻين آسڻن ڪرڻ سان گڏ "پراڻيام" ۽ "اُڏيان بند" ڪرڻ لاءِ سمجهايو ويو. ٻانڪن جي جاڻ لاءِ ان جو پڻ صحيح طريقو ٿوري ۾ هيٺ ڏجي ٿو.

پراڻيام يا اُپن ساهن کڻڻ جو طريقو:

(١) پدم آسڻ ۾ ٿي ويهو. پٺيءَ جو ڪرنگهو سڌو رکو. لاچاري حالتن ۾ بستري تي سڌو سمهي پئو.

(٢) واٽ بند ڪري، نڙيءَ کي ٿورو سيٽي، نڪ جي ناسن رستي آهستي آهستي هوا اندر ڇڪڻ شروع ڪريو. ساهه کڻڻ وقت ڇاتيءَ کي نه وڌايو پر پاسرين جي پڃري کي پاسن کان وڌايو. ساهه کڻي رهڻ بعد آهستي آهستي هوا ٻاهر ڪڍو، پاسريءَ جي پڃري کي سسايو ۽ پيٽ کي اندر ڇڪيو. اهڙيءَ ريت پهرين دفعي پنج کن اُپا ساهه کڻڻ ۽ ڪڍڻ گهرجن وڌيڪ نه. فقط ايترو خيال رکو ته ساهه کڻڻ ۾ جيترو وقت لڳي ٿو، اُن کان ٻيڻو وقت ساهه ٻاهر ڪڍڻ ۾ لڳايو. آهستي آهستي اُپن ساهن جو انداز وڌايو ۽ وڌ ۾ وڌ ڏينهن ۾ ٽي يا چار دفعا، هر دفعي پندرهن

يا ويه ۾ ڪل سٽ کي آيا ساهه کڻون. اهڙيءَ طرح نيڪ نموني آيا ساهه کڻڻ سان جلد ئي پنهنجي صحت ۾ بيهڪ ۾ چڱو سڌارو ڏسي سگهندا.

اڏيان بند ڪسرت ڪرڻ جو طريقو:

سڌا ٿي بيهو. پير هڪ ٻئي کان فوٽ سوا پري رکو. آهستي آهستي اونهو ساهه کڻون ۽ وري ٻاهر ڪڍو. ٻئي ساهه کڻڻ کان سواءِ ئي پنهنجو پيٽ اندر ڇڪيو جيئن منجهس کڏ ٿي بيهي. هاڻي ٿورا گوڏا موڙيو، هٿ سٿرن تي رکو، بدن ٿورو اڳتي نمايو. جيستائين ساهه روڪي سگهو اوستائين آسڻ جاري رکو. ٿورو آرام ڪري وري ٻيو دفعو ڪسرت ڪريو. اهڙيءَ طرح ٽي دفعا ڪن ڪريو. آهستي آهستي وڌائي ڏهن دفعن تائين ڪريو.

اڏيان بند ڪسرت پيٽ ۽ دن کان هيٺ جسم جي گلڦڙن کي طاقت ۾ نيڪ ڪارروائي ڪرڻ ۾ مدد ڪري ٿي. پراڻيام (آيا ساهه) ڦڦڙن کي شڪتي بخشي ٿو. رت صاف ڪري ٿو. رت جو دؤرو نيڪ رکي ٿو ۽ سچي معنيٰ ۾ سچي سرير ۾ وري جواني اچي ٿي وڃي.

اهڙيءَ طرح بنا ڪنهن اجائي خرچ جي نه فقط هن جي سڀن دوش جي تڪليف دور ٿي ويندي پر اُن سان لاڳاپو رکندڙ بيون بيماريون جيئن نه موهيڙا، ندب قبض وغيره به نيڪ ٿي ويون.

(سومچند مونواڻي، الهاس نگر-۴۰)

"سمتيءَ جي لائيف ميمبرن جي مختصر واقفيت"

قدرتي علاج پرچار سمتي هڪ رجسٽرڊ پبلڪ سماجڪ سنستا آهي. سنستا جو سال ۱ جنوريءَ کان ۳۱ ڊسمبر آهي. سنستا جو ساليانو چندو ۳ روپيه ۽ حياتيءَ ڀر جو چندو ۱۰۱ روپيه آهي.

صحت پريمين کي وينتي آهي ته سمتيءَ جا ميمبر ٿي، اسان کي ڪاريه هلائڻ لاءِ تن، من، ڌن جي ڀيٽا ڪري مدد ڪريو. سمتيءَ جي جوڙجڪ، لائيف ميمبرن کي خاص ملندڙ سهوليتن وغيره لاءِ روبرو ملو يا هن سان لکو:-

جنرل سيڪريٽري:

قدرتي علاج پرچار سمتي

اي-۲۹۷، دس چالي، الهاس نگر-۴.

* سمتيءَ جا موجوده لائيف ميمبرن جا نالا ۽ ائڊريسون هيٺ ڏنل آهن *

۱- شري يوڳراج چاپڙيا، ۱۸۲، پلسيڪر ڪالوني، اندور-۲.

۲- شري پرسرام لالواڻي بئرڪ ۲۰۱۱، الهاس نگر-۵.

۳- شري دولترام آسراڻي، سروديه هائوسنگ سوسائٽي، ٽاٽا.

٤- شري ڏيپچند گرناڻي، سروودي هائوسنگ سوسائٽي، ٿاڻا.

٥- ” ايشور ڪتواڻي، پريمنگر هائوسنگ سوسائٽي ٿاڻا.

٦- ” ليڇمڻ ايسراڻي ” ” ” ”

٧- ” ايس - پارواڻي ” ” ” ”

٨- ” نانڪ مونواڻي بئرڪ ١٠٣٧، او- ٽي الهاسنگر ٣

٩- ” نرمل سياچنداڻي ” ١٢٩٤، ” ” ٤

١٠- ” ڪشنچند شهاڻي، ١٢-اي وشنو محل، ڊي روڊ، چرچگيٽ بمبئي ٢٠.

١١- ” پرسرام پمناڻي، امر جيون، ورلي سي فيس بمبئي ١٨.

١٢- ” ڪنعيالعل روچلاڻي، ايڪسپريس انڊسٽريز ٣١٧ عبدل رحمان اسٽريٽ، بمبئي ٣.

١٣- سردار گرداس سنگهه آئلسنگهاڻي، سي بلاڪ الهاس نگر - ٤.

١٤- شري اٿر ناگپال، بئرڪ نمبر ٨٣٧/٧، ” ٣.

١٥- ” ويڙهومل دوداڻي، ٦١، پنپيتا، ڪولابا، بمبئي - ٥.

١٦- ” سنمکه ايسراڻي، واڪو ريڊيو، الهاس نگر ٤.

NO MORE DRUGS

NATURE ALONE CURES

Are you a chronic patient? Do you suffer from any so called incurable disease? Have drugs disappointed you?

NO NEED TO LOSE HOPE YET
NATURE CURE CAN HELP YOU

The indoor and outdoor patients are treated by Hydropathy, Steam Bath, Scientific Massage, Diet Reform, Fasting, Right thinking etc. in our Health Home.

While under going treatment the patients are thaught the principles of Nature Cure so that they may become their own Doctors.

Consult:- BHOJRAJ CHHABRIA
Director, Nature Cure Home,
182, Palsikar Colony, INDORE-2.

تندرست رهڻ چاهيو ٿا ته پڙهو...

بنا دوا علاج

(ليکڪ :- ڊاڪٽر ڀوڄراج ڇابڙيا)

هن ڪتاب ۾ مکيه بيمارين جيئن ته قبضي، گئس، مورڪا بواسير، مٿي ۾ سور، ننڊ نه اچڻ، سڀن دوش، دم، هاء بلڊ پريشر، زڪام، ٽانسلس، اپينڊيسائيٽس، سنڌن جو سور، مرگهي، هسٽريا، ليوڪوريا، ايگزيما، مٺن پيشابن ۽ پايوريا جو بنا دوا ۽ بنا آپريشن قدرتي علاج ۾ ڄاڻايل آهي.

قيمت ڏيڍ رپيو. ٽپال خرچ ٩٠ پئسا الڳ.

گهرايو :- **امڪ يا سنڌي ٻڪسيلرن وٽان**

With Best Compliments
&
All Good Wishes
From:

H. P. MODI & CO.

'Modi House'
177, Nagdevi Street,
BOMBAY-3. (BR)

Telephones: (Office : 326753
(Works: 375847

Leading Manufacturers of :-
DRUMS, KEGS & CONTAINERS
For Industrial Purposes.

With best compliments from:

Gram: "VIRTUE" (*) (*) Phone: Offi. 325488 / Fac. 51521

Ofipin Private Limited

Makers of Quality Pins & Clips and all Types of Electro Platers.

397, Shaikh Memon Street, BOMBAY-2.

WITH BEST COMPLIMENTS FROM:

Harsukhlal G. Mehta

BROKERS FOR
ALL & EVERY TYPE OF
ENTITLEMENTS UNDER
EXPORT PROMOTION SCHEMES.

Amar Chambers,
97, Kazi Syed St.,
BOMBAY-3.

Ph: 327472
324002
476 01
476530

Grams : JADESWAR

Cable : **Gopikishan** Phone: (Fact. : 573112 / (Office : 311108

With Best Compliments From:

Maharashtra Plastic Industries

Regd. Office:
312, Kalbadevi Road,
BOMBAY-2 BR

Works:
Subhash Nagar,
Off. Caves Rd., Jogeshwari (East)
BOMBAY 60 NB.

WITH BEST COMPLIMENTS
FROM:

Grams: LEMUIR Phone: 258421

Telex No. 2 3 0 4
Answer Back Code : LEMUIR BY

Lee & Muirhead

(INDIA) PRIVATE LTD.

12, RAMPART ROW, FORT, BOMBAY-1,
INDIA.

Approved by : I. A. T. A. S. & Member of
F. I. A. T. A. and T. A. A I.

Branches at : DELHI–CALCUTTA–MADRAS
AHMEDABAD--MARMAGOA.
Agents throughout the world.

Clearing - Shippin - Travel - Insurance
Warehousing - Transport - Air Freight.

نروگ۾ جيون قدرت جي امولھ سوغات آهي.

صحت قائم رکڻ لاءِ يا وڃايل تندرستي حاصل ڪرڻ لاءِ قدرتي علاج ئي هڪ سستو، سولو ۽ بنا خطري وارو رستو آهي. قدرتي علاج سمجهڻ ۽ اپنائڻ لاءِ صحت سڪيا ساهتيه پڙهو.

نوٽ:- پوسٽ رستي گهرائڻ لاءِ مهرباني ڪري ملڻ ۽ ٽپال خرچ اڳواٽ موڪليو. وڌيڪ خبرچار لاءِ موٽ ٽپال خرچ موڪلڻ جي پڻ ڪريا ضرور ڪريو.

اسانجا ڇپايل پستڪ هيٺ ڏنل بڪسيلرن وٽان پڻ ملي سگهندا.

١. ايل - ڪشنچند انڊ سنس — الهاس نگر - ٢.
٢. جڳديش بڪ سيلرس — ” ٢.
٣. هيرا بڪ سيلرس — ” ٣.
٤. ريلوي اسٽيشن بڪ سٽال — ” ٤.
٥. بڪ لورس ڪارنر، ڏوبي تلاءُ، — بمبئي - ٢.
٦. سندر بڪ سٽال ۽ لئبرري، گرگام روڊ، — ” ٢.
٧. شري يوڳراج چاپڙيا، ١٨٢ پلسيڪر ڪالوني اندور ٢.
٨. سردار سيال، نانڪ جو پيڙو، — اجمير.
٩. قدرتي جيون صلاح گهر، — الهاس نگر - ١.

ٻين شهرن ۾ وڪري لاءِ ايجنٽ گهربل آهن.

قدرتي علاج پرچار سمٽي

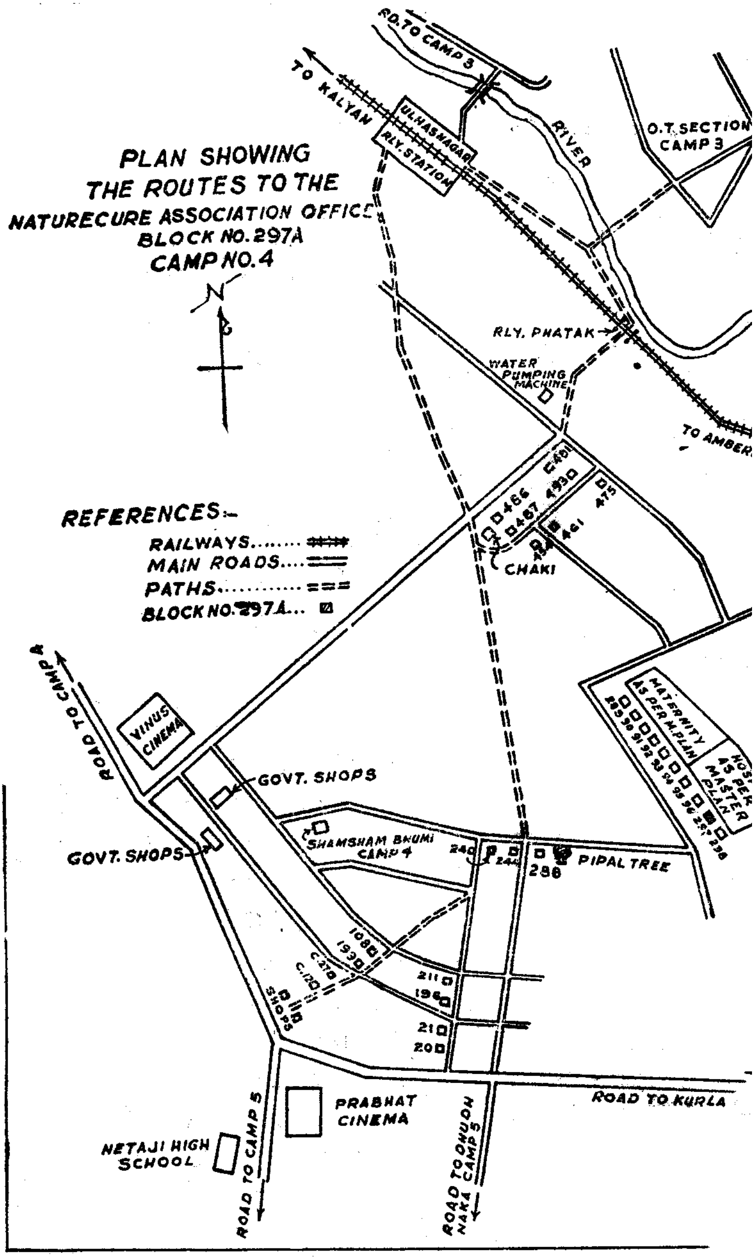
بلاڪ اي/۲۹۷، دس چالي، الهاس نگر - ۴.

JANUARY OCTOBER	MAY	AUGUST	FEBRUARY MARCH NOVEMBER	JUNE	SEPTEMBER DECEMBER	APRIL JULY	CALENDER 1970				
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT		4	11	18	25
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN		5	12	19	26
TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON		6	13	20	27
WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE		7	14	21	28
THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	1	8	15	22	29
FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	2	9	16	23	30
SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	3	10	17	24	31

PUBLIC HOLIDAYS

1 REPUBLIC DAY — 26 th JAN. MON.
2 BAKRID (ID-US-ZUHA) — 17 th FEB. TUE.
3 MUHARRAM — 19 th MAR. THU.
4 HOLI (2nd DAY) — 23 rd MAR. MON.
5 GOOD FRIDAY — 27 th MAR FRI.
6 GUDI PADVA — 7 th APR. TUE.
7 MAHARASHTRA DAY — 1 st MAY FRI.
8 ID-E-MILAD — 18 th MAY MON
9 INDEPENDENCE DAY — 15 th AUG. SAT.
10 PARSI NEW YEAR DAY — 29 th AUG. SAT.
11 GANESH CHATURTHI — 4 th SEP. FRI.
12 DASSARA — 10 th OCT. SAT.
13 DIWALI (1st day) — 30 th OCT. FRI.
14 DIWALI (2nd day) — 31 st OCT SAT
15 RAMZAN-ID — 1 st DEC. TUE
16 CHRISTMAS — 25 th DEC. FRI

PREPARED BY S. G. AHUJA, CAMP-3.



PLAN SHOWING
THE ROUTES TO THE
NATURECURE ASSOCIATION OFFICE
BLOCK NO. 297A
CAMP NO. 4
N
REFERENCES:-
RAILWAYS........
MAIN ROADS....
PATHS............
BLOCK NO. 297A...
RD. TO CAMP 3
TO KALYAN
ULHASNAGAR RLY. STATION
RIVER
O.T. SECTION CAMP 3
RLY. PHATAK
WATER PUMPING MACHINE
TO AMBER
466
467
461
475
493
CHAKI
ROAD TO CAMP 4
VINUS CINEMA
GOVT. SHOPS
GOVT. SHOPS
SHAMSHAM BHUMI CAMP 4
240
244
288
PIPAL TREE
MATERNITY AS PER M. PLAN
HOSP. AS PER MASTER PLAN
108
193
C.270
C.120
SHOPS
211
196
21
20
PRABHAT CINEMA
ROAD TO KURLA
NETAJI HIGH SCHOOL
ROAD TO CAMP 5
ROAD TO OHUON NAKA CAMP 5

✵ آدرش سوکڙي ✵

* تندرستيءَ بابت ڪتاب *

١- وڏن ڏينهن، شڀ موقعن، جنم ڏن خواه شادين لي پنهنجي پيارن مترن کي تندرستيءَ بابت ڪتاب سوکڙيءَ طور ڏيو.

٢- تندرستيءَ بابت ڪتابن جون گهڻيون ئي ڪاپيون خريد ڪري عزيزن ۽ دوستن کي پيٽ ڪري، کين تندرستيءَ جو گيان ڏيڻ جي شيوا ڪريو.

٣- سرڳواس ٿيل پنهنجي پوڄيه ۽ پيارن مترن جي پويتر يادگيري ۾ تندرستيءَ بابت ڪتابن ڇپائڻ سان سندن يادگيري امر رکو.

٤- تندرستيءَ بابت ساهتيه پرچار ۾ انسان ذات جي ڀلائي سمايل سمجهي، پاڻ پڙهو ۽ ٻين کي پڙهايو.

٥- پنهنجي گهر، اسڪول، ڪاليج خواه شهر جي لئبرريءَ کي تندرستيءَ جي قدرتي علاج بابت ڪتابن سان سينگاريو.

With Best Compliments From:

SHAMA FIREWORKS INDUSTRIES

Mfg: of Fancy Fireworks Which Beat The Best

Our Brands:- SWAN, SHAMA, BABA Etc.

H.Q. Acharya Kripalani Rd.
P.O. Box 39, Jalgaon (M.S,)
Phone: 193 & 560
Gram: "SHAMA"

B.O. 142 Samuel St.
Bombay 9. (B R)
Phone: 325521
Gram: "PHULJHARI"

پڙهندڙ نسُل . پَ نَ

The Reading Generation

1960 جي ڏهاڪي ۾ عبدالله حسين " اُداس نسلين" نالي ڪتاب لکيو. 70 واري ڏهاڪي ۾ وري ماڻِڪ "لُڙهندڙ نسُل" نالي ڪتاب لکي پنهنجي دورَ جي عڪاسي ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي. امداد حُسينيءَ وري 70 واري ڏهاڪي ۾ ئي لکيو:

انڌي ماءُ ڄڻيندي آهي اونڌا سونڌا ٻارَ
ايندڙ نسل سَمورو هوندو گونگا ٻوڙا ٻارَ

هر دور جي نوجوانن کي اُداس، لُڙهندڙ، ڪَڙهندڙ، ڪُڙهندڙ، ٻَرندڙ، ڇُرندڙ، ڪِرندڙ، اوسيئڙو ڪندڙ، ياڙي، ڪانئُو، ياجوڪڙُ، ڪاوڙيل ۽ وِڙهندڙ نسلن سان منسوب ڪري سَگهجي ٿو، پَر اسان اِنهن سڀني وِچان "پڙهندڙ" نسل جا ڳولائو آهيون. ڪتابن کي ڪاڳر تان کڻي ڪمپيوٽر جي دنيا ۾ آڻڻ، ٻين لفظن ۾ برقي ڪتاب يعني e-books ناهي ورهائڻ جي وسيلي پڙهندڙ نسل کي وَڌڻ، ويجهَڻ ۽ هِڪَ ٻِئي کي ڳولي سَهڪاريِ تحريڪ جي رستي تي آڻِڻَ جي آسَ رکون ٿا.

پڙهندڙ نَسل (پَـنَ) ڪا بہ تنظيمَ ناهي. اُنَ جو ڪـو بـہ صدر، عُهديدار يا پايو وِجهندڙ نہ آهي. جيڪڏهن ڪو بہ شخص اهـڙي دعوىٰ ڪري ٿو تہ پَڪَ ڄاڻو تہ اُهو ڪُوڙو آهي. نہ ئي وري پَـنَ جي نالي ڪي پئسا گڏ ڪيا ويندا. جيڪڏهن ڪو اهڙي ڪوشش ڪري ٿو تہ پَڪَ ڄاڻو تہ اُهو بِہ ڪُوڙو آهي.

جَهڙيءَ طَرَح وڻن جا پَنَ ساوا، ڳاڙها، نيرا، پيلا يا ناسي هوندا آهن اَهڙيءَ طرح پَڙهندڙ نَسُل وارا پَـنَ بہ مختَلِف آهـن ۽ هوندا. اُهي ساڳئي ئي وقت اُداس ۽ پڙهندڙ، پَرندڙ ۽ پڙهندڙ، سُست ۽ پڙهندڙ يا وِڙهندڙ ۽ پڙهندڙ بہ ٿي سگهن ٿا. بيـن لفظن ۾ پَنَ ڪا خُصوصي ۽ تالي لڳل ڪِلَب Exclusive Club نہ آهي.

ڪوشش اها هوندي تہ پَـنَ جا سڀ ڪَم ڪار سَهڪاري ۽ رَضاڪار بنيادن تي ٿين، پر ممڪن آهي تہ ڪي ڪم اُجرتي بنيادن تي بہ ٿِيـن. اهڙي حالت ۾ پَـنَ پاڻ هِڪَـٻِئي جي مدد ڪَـرڻ جـي اُصـولَ هيـٺ ڏي وَٺُ ڪنـدا ۽ غيرتجـارتي non-commercial رهنـدا. پَـنَ پـاران ڪتـابن ڪـي ڊِجيِٽـائِيز digitize ڪرڻ جي عَملَ مان ڪـو بہ مالي فائدو يا نفعو حاصل ڪـرڻ جي ڪوشش نہ ڪئي ويندي.

ڪتابن ڪي ڊِجيِٽائِيز ڪرڻ کان پو ٻيو اهم مرحلو وِرهائڻ distribution جو ٿيندو. اِهو ڪم ڪرڻ وارن مان جيڪڏهن ڪـو پيسا ڪمائي سگهي ٿو تہ ڀلي ڪمائي، رُڳو پَـنَ سان اُن جو ڪو بہ لاڳاپو نہ هوندو.

پَنَن کي کُليل اکرن ۾ صلاح ڏجي ٿي تہ هو وَسَ پڄاڻدڙ وڏِ کان وَڏِ ڪتاب خريد ڪَري ڪتابن جي ليکڪَن، ڇپائيندڙن ۽ ڇاپيندڙن کي هِمٿائِن. پر ساڳِئي وقت عِلم حاصل ڪرڻ ۽ ڄاڻ کي ڦهلائڻ جي ڪوشش دوران ڪَنهن بہ رُڪاوٽَ کي نہ مڃن.

شيخ اَيازَ علمَ، ڄاڻَ، سمجهہَ ۽ ڏاهپَ کي گيتَ، بيتَ، سِٽَ، پُڪارَ سان تَشبيهہ ڏيندي انهن سيني کي بَمن، گولين ۽ بارودَ جي مدِ مقابل بيهاريو آهي. اياز چوي ٿو تہ:

گيتَ بہِ جڻ گوريلا آهن، جي ويريءَ تي وار ڪَرن ٿا.

... ...

جئن جئن جاڙ وڌي ٿي جَڳَ ۾، هو بوليءَ جي آڙ ڇُپن ٿا؛
ريتيءَ تي راتاها ڪن ٿا، موتي مَنجهہِ پهاڙ ڇُپن ٿا؛

... ...

ڪالهہَ هُيا جي سُرخ گُلن جيئن، اڄڪلهہ نيلا پيلا آهن؛
گيتَ بہِ جڻ گوريلا آهن........

... ...

هي بيتُ اَٿي، هي بَم- گولو،
جيڪي بہ ڪٽين، جيڪي بہ ڪٽين!

مون لاءِ ٻنهي ۾ فَرَقُ نہ آ، هي بيتُ بہ بَمَ جو ساٿي آ،
جنهن رِڻَ ۾ رات ڪَيا راڙا، تنهن هَڏَ ۽ چَمَ جو ساٿي آ ـ

اِن حسابَ سان اڄڪلهہ ڪي پاڻَ تي اِهو سوچي مڙهڻ تہ ”هاڻي ويڙهہ ۽ عمل جو دور آهي، اُن ڪري پڙهڻ تي وقت نہ وڃايو“ ناداني‌ءَ جي نشاني آهي.

پَڙهندڙ نَسُل جا پَنَ سيني کي **چو، چالاءِ ۽ ڪيئن** جهڙن سوالن کي هر بَيانَ تي لاڳو ڪرڻ جي ڪوشش ڏين ٿا ۽ انهن تي ويچار ڪرڻ سان گڏ جوابَ ڳولڻ کي نہ رڳو پنهنجو حق، پر فرض ۽ اڻٽر گهرج necessity unavoidable سمجهندي ڪتابن کي پاڻ پڙهڻ ۽ ٻڌ ڪان ٻڌ ماڻهن تائين پهچائڻ جي ڪوشش جديد ترين طريقن وسيلي ڪرڻ جو ويچار رکن ٿا.

پَنَن جو پڙهڻ عام ڪِتابي ڪيڙن وانگر رُڳو نِصابي ڪتابن تائين محدود نہ هوندو. رڳو نصابي ڪتابن ۾ پاڻ کي قيد ڪري ڇڏڻ سان سماج ۽ سماجي حالتن تان نظر ڪڄي ويندي ۽ نتيجي طور سماجي ۽ حڪومتي پاليسيون policies اڻڄاڻن ۽ نادانن جي هٿن ۾ رهنديون. پَنَ نِصابي ڪتابن سان گڏوگڏ ادبي، تاريخي، سياسي، سماجي، اقتصادي، سائنسي ۽ ٻين ڪتابن کي پڙهي سماجي حالتن کي بهتر بڻائڻ جي ڪوشش ڪندا.

توهان بہ پڙهڻَ، پڙهائڻ ۽ ڦهلائڻ جي اِن سهڪاري تحريڪ ۾ شامل ٿي سگهو ٿا، بَس پنهنجي اوسي پاسي ۾ ڏِسو، هر قسم جا ڳاڙها توڙي نيرا، ساوا توڙي پيلا پن ضرور نظر اچي ويندا.

وڻ وڻ کي مون ڀاڪي پائي چيو تہ ”منهنجا ياءُ
پهتو منهنجي من ۾ تنهنجي پَنَ پَنَ جو پڙلاءُ“.
- اياز (ڪلهي پاتم ڪينرو)