

علم الانفاس

۳۷

## سانس کے ذریعہ سے ازالہ مرض

اگر کسی شخص کو حرارت ہو خواہ صفراوی ہو خواہ موی یا سوداوی اسکے زائل کرنے کا یہ طریقہ ہے کہ ناک کے سیدھے سوراخ کو ایک شنبہ روز پُرانی روئی سے بند رکھے اور اس طرح کہ سانس اس سے جاری ہو سکے حرارت یا سردی کا درد وغیرہ کم بلکہ زائل ہو جائے گا۔ یہ عمل مجرب ہے متعدد مرتبہ تجربہ ہوا ہے۔

بلغھی تپوں اور غونیا وغیرہ میں اُلٹے سوراخ کو بند کر کے سیدھے سے سانس لیں تو ازالہ مرض قطعی ہو جائے گا۔

مراضوں کا قول ہے کہ اگر کوئی دن کو اُلٹی سانس اور رات کو سیدھے نتھنے سے سانس لینے کی عادت ڈال لے تو ہرگز کوئی بیماری اور سُستی یا درد ہڈیوں میں جوڑوں یا سر میں یا دانتوں میں نہ ہوگا۔ حرارت برودت اور رطوبت کا اسپر غلبہ نہ ہوگا۔ جادو اور سانپ کا زہر اور بچھو کا ڈنک اسپر کوئی اثر نہ کرے گا۔ ہمیشہ خوش و خرم اور جوان رہے گا۔ اُس کے بال ہمیشہ سیاہ رہیں گے۔ چنانچہ جو گیوں یا اُسکے مشاق لوگوں میں اس بات کا مشاہدہ ہوتا ہے۔ البتہ کھانا حالت دم شمس میں کھانا چاہیے کیونکہ اس سے کھانا جزو بدن ہوتا ہے اور دم قمری میں اسکے برعکس۔

۱۲ مراض ریاضت کرنے والا۔ ہندو عابد کے متعلق یہ لفظ مستعمل ہے