© rasailojaraid.com

اگر گرم پانی کے غسل کے بعد ہوا لگ گئی تو کئی امراض پیدا ہوں گے ۔ اس لیے گرم پانی یا نیم گرم پانی بوقت ضرورت ہی استعمال کرنا چاہیئے اور ہوا سے قطعی بچنا چاہیئے اور حقوق زوجیت کی ادائیگی کے سوا گرم یا نیم گرم پانی سے بچنا چاہیئے ۔ البتہ اگر طبیعت میں اضطراب ہو تو نیم گرم پانی کا استعمال ضرور کریں ۔

معتدل پانی کا استعمال ہر وقت اور ہر کوئی کر سکتا ہے اس سے تھکن دور ہوتی ہے بدن کو خوبصورت طاقتور بناتا ہے وحشت اور فکر کو دور کرتا ہے ۔

جو حضرات سرد پانی سے غسل کرتے ہیں ان کے جسم خوبصورت سڈول اور اعصاب مضبوط ہوتے ہیں ان کا ہضم کا نظام ساری عمر ٹھیک رہتا ہے اس سے بدن کا ڈھیلاپن ختم ہو جاتا ہے مگر اس کا استعمال مشروط بہ چند شرائط ہے گرم مزاج گرم موسم عمر والا موسم وغیرہ زیادہ موٹا اور دبلا نہ ہو گرمی کا وقت بھی ہو بصورت دیگر بجائے رحمت کے زحمت ہو گا پانی شور نمکین کھاری نہ ہو ۔ کھلی ہوا میں غسل نہ کریں رات کو بھی بلا ضرورت غسل کرنے سے نزلہ زکام ہو جاتا ہے کوشش کریں کہ غسل خانہ میں سورج کی شعاعیں آئیں اگر آپ نزلہ زکام کے دیرینہ مریض ہیں تو کوشش کریں کہ غسل کرنے کے بعد سر کے بالوں میں پانی نہ رہے بلکہ فوراً پونچھنے کی کوشش کریں ۔ یہ یاد رکھیں کہ غسل کا بہترین وقت طبی لحاظ سے یہ ہے کہ نہ تو معدہ خالی ہو نہ بھرا ہوا ۔ مرض تخمہ بدہضمی تو سہال کی صورت میں غسل کرنے سے سر درد کی مستقل شکایت پیدا ہو جائے گی ۔ قے کی صورت میں بھی غسل منع ہے مگر نیم گرم پانی سے کر سکتے ہیں ۔ خواب سے بیدار ہو کر یا جماع کے بعد سرد پانی سے غسل کرنا اطباء کا فرمان ہے کہ اس عمل سے پیاس کی صورت میں بدن پانی کو فی الفور جذب کرے گا اگر یہ پانی قلب تک پہنچ گیا تو خطرناک صورت پیدا ہو سکتی ہے اگر جگر تک رہ گیا تو مرض استسقا پیدا کرے گا غسل کا عمل پورا ایک علم اور فن ہے میں نے آپ کی خدمت میں فقط چند نکات ہی پیش کیئے ہیں اور یہ مضمون کی بمشکل ابتداء ہے البتہ جب طبیعت چاہے آپ لنگوٹ کس کر دریا میں کود پڑیں یا نہانا شروع کر دیں تو یہ بہار اب ختم ہو چکی ہے اس غلطی کا اعادہ نہ کیجیئے گا ۔ اور ایمان کی تکمیل کے پاکیزگی ضرور اختیار کریں مگر قواعد و ضوابط کے ساتھ کیونکہ ؎

صفائی پسندی خدا کو پسند یہی سرورِ انبیاء کو پسند

© rasailojaraid.com