© rasailojaraid.com

مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ناک اور سانس کی بیماریوں سے حفاظت ہوتی ہے۔ ایک چینی محقق آئیوٹیکچو کی تحقیق کے مطابق چہرہ دھونے سے پیٹ میں چھوٹی آنت، بڑی آنت اور سینہ پر بھی اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں جس کی بدولت آشوب چشم، چکر آنا، دانتوں کی کمزوری، سر درد، تھکاوٹ، اسہال اور گھبراہٹ وغیرہ میں نمایاں کمی ہوتی ہے۔ چہرے کے عضلات میں چمک، نرمی اور لطافت پیدا ہو جاتی ہے۔ گرد وغبار صاف ہو کر چہرہ بارونق و پرکشش اور بارعب ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کے عضلات کو تقویت پہنچتی ہے۔ ان پر چمک غالب آجاتی ہے چہرے پر ہاتھ پھیرنے سے دماغ بھی پرسکون ہو جاتا ہے۔ وضو میں چہرہ دھونے سے چہرے کا مساج ہو جاتا ہے۔ خون کا دوران چہرے کی طرف رواں ہو جاتا ہے۔ میل کچیل بھی اتر کر چہرے کا حسن دوبالا ہو جاتا ہے۔

آج کل لڑکیوں کا ایک بڑا مسئلہ چہرے کے دانے، کیل مہاسے اور چکنائی ہے۔ اگر پانچ وقت چہرے کو صاف پانی سے دھویا جائے تو زائد چکنائی خود بخود زائل ہو جاتی ہے۔ اور خوبصورتی بونس میں مل جاتی ہے۔

۵۔ **کہنیوں تک ہاتھ دھونا:** کہنی پر تین بڑی رگیں ہوتی ہیں۔ جن کا تعلق بالواسطہ دل، جگر اور دماغ سے ہے اور جسم کا یہ حصہ عموماً ڈھکا رہتا ہے۔ اگر اس کو پانی اور ہوا نہ لگے تو متعدد دماغی اور اعصابی امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔

وضو میں کہنیوں سمیت ہاتھ دھونے سے دل، جگر اور دماغ کو تقویت پہنچتی ہے کہنیوں کو دھونے سے نفسیاتی بیماریوں مثلاً ذہن میں ناپاک خیالات کا اجتماع، ناامیدی، ذہنی کمزوری اور بے جا خوف وغیرہ میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے۔ اس عمل سے ہاتھوں کے عضلات یعنی کل پرزے طاقتور ہو جاتے ہیں۔

۶۔ **سر کا مسح:** سر پر گیلا ہاتھ پھیرنے سے بالوں پر چڑھا ہوا گرد وغبار صاف ہو جاتا ہے یوں دن میں پانچ مرتبہ دماغ کو ہلکی ٹھنڈک دینے سے کھوپڑی کے اندر ڈھکے ہوئے دماغ کو بھی تسکین ملتی ہے۔ یہ ہر انسان کے تمام اعضاء میں نہ صرف سب سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے، بلکہ تمام افعال کا تعلق بھی دماغ سے ہوتا ہے۔ وضو سے دماغی ارتعاش (تحریکات) طاقتور ہونے لگتی ہے۔ سر کے مسح سے چکر، زکام اور نیند کی کمی وغیرہ میں افاقہ ہوتا ہے۔

۷۔ **کانوں کا مسح:** مسح کرتے وقت انگلیاں گیلی کر کے کانوں میں ڈالتے ہیں، جس سے کانوں کی صفائی ہو جاتی ہے۔ انگلیوں کے ساتھ تری کانوں میں پہنچتی ہے۔ اس سے سننے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ کانوں کے پیچھے جو خالی جگہ ہوتی ہے۔ جہاں بال نہیں ہوتے اس حصے کو تر کرنے سے انسان نظر کی کمزوری سے محفوظ رہتا ہے۔

© rasailojaraid.com