

## انسانی صحت کے لیے حرارت کی اہمیت

کرہ ارضی پر انسانی زندگی اور انسانی صحت کے لیے سورج کی فراہم کردہ تپش اور حرارت بے حد اہم ہے۔ اگر سورج کی تپش نہ ہو تو زندگی کا کاروبار ٹھپ ہو کر رہ جائے۔ اگر سورج کی تپش کی زیادتی سے جسم کو بیماریاں لاحق ہوتی ہیں تو صحت کا گلشن بھی اسی تپش سے کھلتا ہے۔ پھلوں میں مٹھاس، غلے میں بڑھوتری اور پھولوں میں رنگ، خوشبو اور چمک جو پیدا ہوتی ہے، وہ سورج کی گرمی سے ہوتی ہے۔ انسان کو جب بخار ہوتا ہے تو خون کے کئی مادے پگھل کر ضائع ہوتے ہیں۔

جسم میں ٹھنڈک کی زیادتی کی وجہ سے جوڑ جکڑے جاتے ہیں اور شوگر کے مرض کی زیادتی بھی ٹھنڈک کی وجہ سے ہے۔ اطباء نے اپنے تجربات میں لکھا ہے کہ ایک مریض کو ٹی بی کا مرض لاحق ہو جائے اور دوسرے کو جوڑوں کے درد اور گنٹھیا کا تو ٹی بی کا مریض شفا یاب ہو کر لمبی عمر پاسکتا ہے، لیکن توت باہ کے مریض کا چراغ ٹٹمانا شروع کر دیتا ہے۔ الغرض جس قدر ہو سکے، ٹھنڈی اشیاء سے اجتناب برتیں۔ کھانے کے بعد جو ورزش کمونی ضرور استعمال کریں۔ اگر ہو سکے تو جوارش جالینوس بھی استعمال کرتے رہیں۔ طب یونانی میں بعض ادویہ سال ہا سال تک کھائی جاتی ہیں۔

### غامدی صاحب کا تصور حدیث و سنت

از قلم: ابوعمار زاہد الراشدی

[صفحات: ۲۰]

۱۵ روپے کے ڈاک ٹکٹ بھیج کر مکتبہ امام اہل سنت سے طلب کیا جاسکتا ہے