



صحت صفائی کی اہمیت

قدرت کی دلی گئی سب سے بڑا نعمت ہے صحت۔ صحت ایک نعمت بھی نہیں ہے، بیش بہا دولت بھی ہے۔ ہمارے جسم سے ٹیک ٹھنگ سے کام کرنے کو تندرستی کہلاتا ہے۔ آج کل ہی دنیا میں صحت موجود ہونے پر صفائی کا ایک بہت بڑا پاتھ بھی ہے۔

آج کل کے دنیا کے سب لوگ جاننے کہ جب یہ روح اپنے جسم سے جاتا ہے تب تک صحتی سے رہنا۔ سب لوگ اس خواتین پر جینا ہے۔ ہمارے زندگی میں صحت کا مکان بہت زیادہ ہے۔ لیکن آج کل کے دنیا کی حالت بہت دردناک ہے۔ یہاں کے لوگ کہیں بیماروں میں گر گئے ہیں اور اس بیماریاں سے باہر آنے کے لئے ان لوگ بہت مصیبتیں سہنیں پڑتی ہے۔ بڑا کارتوں کی وجہ سے کہیں طرح کی بیماریاں ہم کو ہلنے کا موقع زبرد ہو چکی ہے۔ صحت کے بنا جینا مرنا بہتر ہے۔ ایک تندرست شخص سے ہم صحت کے بارے میں پوچھے تو ہم کو تندرستی کا حصہ نہ دھلوں گا۔ مگر اس کے بارے میں ہم ایک

بیلر سے یوچیے تو، ہم ہم کو صحت کی
اہمیت کو سمجھ سکیں گے۔



ہم ہمیشہ صحت سے جینے کے لئے
ہم، ہلکا، گھٹانا، پانی، کپڑا، مٹی، باہوا وغیرہ
کو سارے اکورگی سے دور کرنا فرض ہے۔
اس لئے کہتے ہیں کہ، ایک انسان کسی تنورستی
پر انکا صر صفائی بھی ایک حصے ہے۔ آج
ہم کو دیکھ سکتے ہیں کہ ہلارے آس پاس اور
یہاں کے ندی، نالیں، یہ سب اکورگی سے بھی
ہوا ہے۔ پرانے زمانہ میں دکھانے والے ندی نالیں
آج وجود نہیں ہے۔ لوگوں نے اپنے بھٹائی اور اس
کو کیش وکشرت میں جینے کے لئے ہلارے فطرت
کو بر بار کرنا جانے ہیں۔ لوگوں کو معلوم ہے
کہ، ہم کو کیا چاہئے، وہ سب اس فطرت سے
ملتا ہے۔ اس لئے انھوں نے فطرت کو برا استعمال
کرنا ہے۔ اس کے نتیجہ میں ہلارے آس پاس
کے ندی، نالیں... وغیرہ کے تعداد دھیرے دھیرے
کم ہو جاتے ہیں۔ یہ ایک اچھا حالت نہیں ہے
کیوں کہ، جینے کے لئے انسان کو پانی ضرورت
ہے۔ انسان کا ایک بہت بڑا حاجت ہے پانی
ہلارے جسم کے 71 فی صد پانی ہے۔ ہلارے
جسم کے پانی میٹابولسٹ، پسینے، فضلہ... کسی طرح
جسم سے نکلتا ہے۔ اس لئے صاف پانی پینا

ایک بنیادی ضرورت ہے۔ نہیں ہے تو ہم کو
 کئی طرح کے بیماریاں آئیں گے اور ان بیماریاں
 ہمارے جسم میں تندرستی کو دھیرے دھیرے
 برباد کر بیٹھے۔ اس کے لئے ہم ہلرا پورا دولت
 مریضوں کے علاج کے لئے استعمال کرنا کرنی
 پڑے۔ ایک ملک میں ترقی ویاں ہی پڑا لگا
 نوجوان پر ہونا ہے۔ لیکن آج ہمارے دنیا میں
 حالت کیا ہے؟ ایک ماں میں کو کھ سے آنے ایک
 بچے بھی آج بیمار ہے۔ آج کے نوجوانوں
 کیش و کشرت میں زندگی چلانے کو چاہتے ہے۔
 ان لوگوں ہرا اور سڑن کھانا کھاکر خد کو اپنی
 صحت کو نقصان کرتا ہے۔ انسانوں کو اپنے
 پیٹ کے بارے میں بہک خیال آنا ہے۔ اس لئے
 بھوک ہوتے وقت وہ کسی بھی کھانا کھانا
 ہے۔ صاف کھانا ہم کو فطرت سے ملتا ہے۔
 لیکن لوگوں نے اپنے یا تو ہے سے شرکاریاں بنانے
 کا کوشش نہیں کیا ہے۔ ہمارے ^{ریاست} ~~مطلق~~ میں دھان
 یا شرکاریاں آج دوسرے ریاست جیسے شامل ناٹ
 آندرا سے لاتا ہے۔ اس شرکاریاں میں کئی
 طرح میں زہر ہوتا ہے۔ اس زہر ہم روز دن
 کھانا ہے اور تیزی سے ہرتا ہے۔ صاف کھانا
 نہیں ملے تو زہر سے بھرا کھانا کھانے میں
 ضرورت نہیں ہے۔ ہم کوشش کرے تو ہم کو
 اپنے کھر میں باغ چلا سکے۔

ہمارے گھر کسی طرح ہم ہمارے آس پاس بھی
کس نہ کسی طرح کسی آلودگی سے حفاظت کرنا
آج ایک بہت اہم ضرورت ہے۔ ہمارے آس

پاس صاف سے نہیں دیکھو پال کرے تو وہاں
بیلوں انسان کو ہونے لگا موقع ہے۔

ہمارا ملک کسی آبادی بہت بڑا ہے۔

دنیا
ہندوستان کسی کل چھ ارب آبادی میں صرف
ہندوستان کسی آبادی ایک ارب سے زائد ہو
چکی ہے۔ چین کے بعد دنیا کے سب سے بڑا

آبادی والا ملک ہندوستان ہے۔ اس لئے

یہاں کے لوگوں کی ضرورت ^{حاجتوں} بھی بڑا ہے۔

ہندوستان جیسے آبادی والا ملک میں سنب کو
صاف اور شفاف پانی، ہوا، گھانا، وغیرہ
ملنے کا ضرورت دن بہ دن بڑھتی جا رہی ہے۔

لیکن اس کے لئے ہمارے ہندوستان حکومت

بھی آلودگی ہمارے ملک سے دور کرنے کے

لئے بہت قانون بنایا گیا ہے۔ لیکن یہ صحت

سے تسلیم نہیں رہا ہے۔ لوگوں نے ان قانون کو

پرواہ نہ کر کے سرکوں کے کنارے یا ندی تالیاں

میں سرس اور برا چیز ڈالتا ہے۔ اس وجہ

وہاں کے پانی بھی نہیں مٹا ہوا ہے۔ یہ سب کو

آلودگی ہوتا ہے اور لوگوں نے سانس لینے

کے لئے صاف ہوا نہ ملنے پر پریشان ہے

اس سب کا ذمہ دار کون ہے؟ کسی شک
 کے بنا ہم کو کہ سکوں گے کہ یہ سب کا
 ذمہ دار ہم ہر انسان ہے۔ اپنے صحت کے
 بارے میں ان لوگوں کو کوئی خیال نہیں ہے۔
 ایک انسان کو بیمار آتے تو ان کو انکی
 پر وار ایک بچے کی طرح دیکھو بال کرنا پڑے۔
 اس مریض کو چلنے کو، اٹھ اڑنے کو اور گھمانے
 کو بھی دوسرے لوگوں کی سیارا لیتا ہے۔
 اس حالت کی بارے میں سوچنے کو بھی
 آج کل کے نسل کو شش نہیں کیا ہے۔ بیمار
 صحت صرف بیمار ہاتھ پر ہے۔ ان کو ابھی
 طرح سے پالنا یوشن نہیں کھے کرے تو بیمار
 زندگی آنسو میں ختم ہو جاؤں۔

آج کل کی لوگوں کی برا عادتوں
 کی وجہ اس انسان بھی نہیں ہے، بلکہ اس
 کے آس پاس رہنے والے لوگ بھی بہت حد
 مصیبتوں سبب ہے۔ پانی، گھانا، ہوا
 یہ ہے بیمار بنیاد ضرورتیں۔ اس کے بنا
 جیسا مشکل ہے۔ پانی کے ذخائر جیسے تان
 جمیل، ندی نالیں نئی قدرتی ابز کے شامل
 ہونے کو پانی میں آلودگی کیلنا ہے۔ پانی
 میں آلودگی کی طرح کی ہوتی ہے۔ ان میں
 سے ایک آلودگی ساختہ پانی رقیق قصبہ
 کہتے ہیں۔

جب صاف پانی میں زراعتی فضلہ، انسان
فضلہ یا فضلہ فضلہ بہا دیا ہے تو پانی
میں اس آلودگی کی وجہ سے وہ پانی بھی
استعمال سے گھرنا نہیں۔ لیکن پانی کی
کم کے وجہ سے اس پانی کے لوگ یہ برا پانی
پس پینے کے لئے استعمال کرتا ہے۔ امیر
لوگوں نے گھر نے یہ برا عمارتوں کے نتیجہ
ملا دنیا کے شہریہ اور متوسط طبقہ
کے لوگ سمجھتا ہے۔ شہریہ ہونے کی وجہ
ان لوگوں کو اسپتال میں جانا بھی سوچنے
کے باہر کی بات ہے۔

ہمارے دنیا بھر سے بھرا ہے۔

گھاڑوں سے بھرا ہوا دنیا اس فضلہ کو برباد
کرتا ہے اور فضلہ کی ہوا سانس لینے کے لئے
اچھا اور ٹھیک نہیں ہو جاتا ہے۔ اس حالت کو
ہوا کی آلودگی کہلاتا ہے۔ فلٹ کی بڑ اور
پودیں ہم کو جینے کا پلو ہوا دیتی ہے۔ پھر
لوگوں نے جنگل کا شکر اس کے سوا وہاں بڑے
بڑے گھاس گھاس بناتا ہے۔ لیکن اس گھاس
تیں سے ہم کو کچھ نہیں ملتا ہے۔ یہ بات
انسان کو نہ سمجھتا ہے۔ صاف و شفاف
پانی، گھانا، ہوا، وغیرہ نہ ملنے پر آج
کے لوگ مر رہے ہیں۔ ایسی دردناک خبریں

اخبار میں آتی رہتی ہے۔

ہمارا صحت بچانے کے لئے اور اس کے
ساتھ اس دنیا کو بھی صاف سے حفاظت کرنے
کے لئے ہم ہمارے نظریات اور حکمتوں کو بدلنا
چاہئے۔ آج کے لوگوں کو کہ من میں یہ ہے
کہ کاشت کاری کرنا، ایک نیک پیشہ نہیں ہے
آج ہمارے ملک کے پرٹھا لگے نوجوانوں
روزگاری کے تلاش میں پریشان ہے۔ ان
لوگوں کو سوچتے ہے کہ بے روزگاری سے چلنا
کاشت کاری کرنے سے بھی بہتر ہے۔ یہ
نظریات ہمارے ملک کی ترقی کے لئے اچھے
نہیں ہے۔ ہندوستان کی تقریباً اسی ارب
لوگوں کی پیٹ بھرنے والوں کسان ہے۔
ان لوگوں کے مسہکتے نتیجہ ہم خوشی
سے جیتا ہے۔ ہمارے گھر میں بویا گھانا
گھاتے تو ہم کو کسی بیماریا نہیں ملیں گے
اور ہم بھی ایک تندرستی شخص اور
مہنت والے لوگ ہو جائیں گے۔ ہم ہمیشہ
ہمارے صحت کی بھلائی کے لئے کام کرنا
جزورت ہے۔ پھر ہم، ہمارے نظریات نہ
بدل چکے تو ہمارے خوبصورتی
۹۰ عمر کی کچھ سالوں کے بعد ایک مردہ
زمین ہو جاؤں گا۔

اس حالت ہم آگے چلے تو دنیا میں
 کوئی جاندار نہیں باقی ہوگا۔ زہر سے
 بھرا ہوا گھانا پانی، اور برا ہوا سائنس
 لینے کی وجہ یہاں کے سارا لوگ مٹنے کے
 نیچے ہو جاؤں گا۔ دھوئیں ہارا ماں سے
 جس طرح ماں ہمارے پالنے پوسنے کرتے ہیں
 اس طرح اس فطرت ہم کو سب دیتے ہیں۔
 انسان کو جاننے کو جو جو حاجت ہے۔ وہ
 سب دیکر اس فطرت ہم کو دیکھو پال کرتے
 ہے۔ اس فطرت کو اپنی ماں کس طرح
 سمجھو مگر بھی آج کل کے نسل فطرت کو
 مارتا ہے۔ لیکن ان لوگوں کے خیال ہر
 یہ بات سمجھ نہیں آتا ہے کہ فطرت کو برابر
 کر کے وقت، ہم ہمارا سب سے بڑے خدا کا
 نعمت صحت کو بھی برا استعمال کرتا ہے۔
 خدا نے صحت سب کو نہیں دیا ہے۔ مگر
 ہم تندرستی شخص ہو کر بھی ہمارے
 صحت کو نقصان کرنا ایک مجرم ہے۔
 صحت سب سے اوپر ہے۔ پیسا اور صحت
 میں ہمیشہ صحت چیتا ہے۔ یہاں کے لوگ
 تعلیم حاصل کرتے ہیں اور ان لوگوں نے
 کو اپنے ملک کس بھلائی اور مرقی کے لئے



کئی باتوں کرنا کوئی مشکل بات نہیں ہے
لیکن افسوس یہ ہے کہ نوجوان لوگ نے
شراب جیسے چیزیں پس کر لی ہیں جو بڑا
ہونے کے بعد بھی مہرتی جاتی ہے۔ اس کی
وجوہات کے نتیجہ بندوسنا نا کے

ترقیاتی کاموں کا راستہ راستہ روکتی
ہے۔ یہ حالت پر کوئی کنٹرول نہیں ہے
تو اگلے سو سال کے بعد اس پر پالیسی
بھی ہوا خوبصورت دھرتی ایک ٹنڈیشن
ہو جاوے گا۔ اور آج کے جیسے اس وقت

دھرتی میں جینے جینا نہیں سکے۔ اس
دھرتی سب کے لئے ہے۔ دنیا میں خوشی اور
مہرتی تک صحت سے جینے کو سب کی
مہرتی ہے۔ آنے والے نسل کے لئے بھی ہم
یہاں کچھ باقی رکھنا چاہئے کیوں کہ
دھرتی کی خوبصورتی مزہ لینے کو سب کی
حک حق ہے۔ جب تک اس دنیا میں رہتا ہے
تک تک صحت سے رہنا سب کی خواہش
ہے۔

ہمارے ملک کئی طرح کی آلودگی سے
پای رہے رکھنے کے لئے ہمارے حکومت نے
بہت قانون بنایا گیا ہے۔ ان میں سے
ایک "سوجھ بھارت"۔

یہ منصوبے ہمارے ملک کی صفات ہیں
چلانے کو موز کرتا ہے۔ اس طرح کسی
باتیں ہمارے ملک میں صحتی لوگوں کو
ایک نئے جان دیتا ہے اور ترقیاں قاموں
کا راستہ راستہ کھولتا ہے۔ سوچو
بفارت سے ہم کو دھیرے دھیرے صحت شغف
لوگوں کو ملنے کا ایک موقع ملتا ہے۔ اس لئے
انسان بھی حکومت کے ساتھ چلنا فرض ہے۔
یکجہتی کے ساتھ جینا ضروری ہے۔ ایسا ہوتے
تو ہم کسی کسی برائی اور کسی وجہ نہ ہو
جاؤں گا۔

صحت کے ساتھ جینے کے ساتھ ہم
صفائی کے ایک زندگی آئے چلنا ضرورت
ہے۔ اس کے ساتھ ہم ہمارا مارتوں کو
سول کر جینا بھی ضروری ہے۔ سارے دن
ورزش کرنا ہمارے صحت کے لئے بہت
اچھا ہے۔ آج بھیرے سے بھرا ہوا ہمارے
زندگی پر صحت کرنا کام نہیں ہے۔ اس
لئے جب ہم صحت کھرا نہ کرتا ہے اور
زیادہ وقت سوتا ہے، تب ہم کو تیزی
سے بیکاریاں آویگے۔ اس وقت ورزش
کرنے پر ہم کو جسم کی صحت بھی نہیں
اس کے سوا سکو دل کو سکون بھی

ملتا ہے۔ "یوگا" ایک ورزش ہے۔ جسم کو
ٹھیک ٹھونگی سے کام کرنے کو یوگا مہا کرتا
ہے۔ یہ ہو ہمارے ~~وہ~~ ~~نہ~~ ~~من~~ ~~س~~ ~~بھلا~~ ~~نی~~
کے لئے اچھا ہے۔ دن میں کچھ وقت ہم
یوگا یا کسی بھی ورزش کرنے کو بدلنا
کرنے پر ہے۔ اچھے زندگی مہارتوں کے ساتھ
ہم ورزش بھی کرتا ہے تو، ہمارا صحت زیادہ
سالوں تک موجود ہو جاوے گا اور کئی سالوں
تک ہم کو ہمارے پیروار کے ساتھ سہ خوش
کے ساتھ رہنا یہ سکتا ہے۔

خدا نے انسان کو دی گئی سب
سے بڑے انہاں ہے "صحت" کہلاتا ہے۔ ذہنی
اور صفائی کچھ کو راہ ٹار بن کر جینے پر
ہمارے جسم کو دنیا کی دھوک سے بچا سکتے۔
ہم فطرت کے ساتھ ساتھ چلنا و چلنا ہے۔
ہمارے وجہ سے کسی کو کوئی نقصان ہونا
نہیں چاہئے۔ ہم کیا سمجھتا ہے؟ وہ ایک
بڑا بات نہیں ہے۔ مگر اس گھانا ہمارے
صحت کو برباد کرے تو وہ ایک بہت بڑا
بات ہے۔ ہمارے مور کی ہمیں کسی وجہ
ہمارے آس پاس میں چھپر بڑھانے کا موقع
ہوتا ہے۔ اس کی وجہ ہم صفائی کسی اہمیت

کو نور سے بڑھ کر زندگی کو آگے
چلانا ضرور ہے۔



صحت کی اہمیت اس زندگی کے
سب سے اوپر ہے۔ صحت سب کو ملی گئی
ایک دولت نہیں ہے۔ جب ہم یہ نعمت کو
بر باد کرتا ہے، تب ہم کو دولت اور سب
کچھ نقصا ہوتا ہے۔ ایک ہم اپنے ایک
یا تو ہر صحت کو رکھ بچا کر دوسرے ہاتھ
میں صفائی سے جیتے تو ہم کو ایک خوش
اور سکون کی ملاک کو دیکھنے کا موقع ملو گے
اسی دھرتی کو ایک شمشا نہ بنا کر ہم اس
کو ایک گلشن کی طرح چلے حفاظت کرتا
ہر انسان کا مقصد ہونا سب کے اوپر کی
بات ہے۔ دنیا میں آج دیکھنے والے آگے جیسے
پانی کی آگے، ہوا کی آگے، آواز کی آگے،
مٹی کی آگے یہ سب چھوڑنے کا ممکن ہے۔
ہم ہمارے کچھ وقت بدل دیے تو ہم کو ہمارے
دھرتی کو پرانے زمانے کی طرح دیکھو گے
دیکھیے۔ صاف اور شفاف پانی سے بننے
والے ندی نالوں، نیلے پانی سے بھرے ہوا
سدرن بہت دور تک ہریالی سے
چمکنے والے کھیتی باڑی اور کسی نہ کسی
آگے سے دیکھنے والے سڑکوں.... وغیرہ

ایک خوبصورت فطری نظریہ ہے۔ اس طرح کے
ایک زمین پر جینا ایک نصیب ہے۔ ہم ہمارے
برے مارتوں کے وجہ اس زمین کو کسی نعمتوں
کو ایک لمحہ سے برابر کرنا سب سے بڑا جرم
ہے۔ فطرت صاف ہو گئے تو بالکل ہمارے
من اور جسم صاف ہو چاؤں گا۔ اس لئے
ہم آئندہ زمانہ کو بھی یہاں کچھ باقی رہنا
چاہئے۔ اور اس خوبصورت زمین پر
سالوں کی صحت سے رہنا بھی چاہئے۔
حوائی یہ نعمت ہے جینا سب سے بڑا
نصیب ہے۔ نہیں ہے تو ہم انسان ایک بد
نصیب ہو جائیگا