



\* صحت صفائی کی اہمیت \*

صحت اور صفائی انسان کی زندگی کے لئے ایک اہم نمونہ ہے۔ جس کے پاس صحت اور صفائی کی دولت ہو اسے ہر دولت حاصل ہو سکتی ہے۔ بغیر صحت اور صفائی کے ہم کچھ نہیں کر سکتے، نہ علم حاصل کر سکتے ہیں نہ مزدوری کر سکتے ہیں نہ تعلیم پڑھا سکتے ہیں۔ اگر ہمیں کچھ بھی حاصل کرنا ہو سب سے پہلے ہمیں جسم کی حفاظت کرنی ہوگی۔ صحت کا مطلب ہے تندرستی اور صفائی کا مطلب شہرائی اور پائی، صحت اور صفائی صرف عام آدمی کے لئے نہیں بلکہ ہر چھوٹے، بڑے انسان کے لئے ضروری ہے۔ اگر طالب علم صحت مند اور تندرست نہیں ہوگا تو وہ علم کیسے حاصل کرے گا اس کی بیماری کی وجہ سے کتنا علم برباد ہو جاتا ہے اگر استاد صحت مند، تندرست اور صاف شہرا نہیں ہوگا تو وہ علم کیسے پڑھائے گا حکیم علاج کیسے کرے گا، مزدور مزدوری کیسے کرے گا، اس لئے صحت اور صفائی ہر طالب علم، استاد، حکیم مزدور وغیرہ سب کے لئے ضروری ہے۔

آج کل کے دور میں صحت اور صفائی لوگ نہیں  
دکھتے، ہر دن اخبار میں چند شخص کینسر کی وجہ  
سے مرتے کی خبر شائع ہوتی ہے۔ ہر دن ہسپتال میں  
لوگوں کی بھپڑ لگی بدلتی ہے لوگ پریشان اور  
مایوس کیوں نظر آ رہے ہیں، لاکھوں روپے دے  
کر علاج کروانہ پڑتا ہے۔ دراصل اس کی وجہ

کیا ہے وجہ صرف یہی ہے کہ صحت اور صفائی نہیں  
دکھتے، صحت مند اور تندرست رہنے کے لئے ہم کو ہر  
دن صبح سویرے اٹھ کر یوگا کرنا اور دوڑ کا رگائی  
ہوگئی، صاف ستھرائی رہنے کے لئے ہر دن نہانہ ہر دن  
کپڑے بدلنا، ہر دن حدود نصف صاف کرنے ہونگے تب

ہم صحت مند اور تندرست رہ سکتے ہیں۔ آج لوگوں میں  
جسم درد، گھٹنا درد، قہر درد وغیرہ جیسے بیماری اکثر

نظر آ رہی ہے اس وجہ کیا ہے وجہ صرف اتنی ہے ہر دن  
یوگا نہیں کرتے۔ زیادہ تر لوگ جو آج کل کینسر کی وجہ

سے انتقال ہو جاتے ہیں، انکھوں کی بیماری، کان کی  
بیماری یہ سب کیوں ہوتا ہے، کیونکہ لوگ الودگی سے

نہیں بیچتے، دھوپ سے نہیں لپکتے اس لئے انکھوں کی بیماری ہوتی ہے، شور کی الودگی سے نہیں بیچتے اس لئے کان درد کی بیماری ہوتی ہے۔ آج کل اسپرٹوں بڑے بڑے ہوٹلوں میں جا کر بڑی رقم کا کھانا کھاتے ہیں جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ زیادہ تیل کی وجہ سے انڈروٹی بیماری پورا ہوتی ہے پھر ہزار روپے دے کر علاج کروانہ پڑتا ہے۔ ہم اگر حرکت کرے گے تب ہمیں برکت ملے گی۔ لوگ آج کل سستی کی وجہ سے حرکت نہیں کرتے جو کم کام ہاتھ سے کرنا ہوتا ہے وہ مشین سے کرتے ہیں پھر مموٹا پن وغیرہ جیسی بیماری شروع ہوتی ہے۔ اکثر کیرل کی عورتیں جو ہاتھ کے بجائے مشین سے کپڑے دھوتی ہیں، اسی لئے حرکت نہیں کرتی پھر جسم درد، اور مموٹا پن جسے جیسی بیماریوں کا شکار بن جاتی ہے۔

صحت مند اور تندرست رہنے کے لئے ہمیں حرکت کرنی  
 ضروری ہے۔ صفائی میں بھلائی کیوں ہے دیکھ لیں  
 زمانے کے لوگ کیوں اتنے قوت اور طاقت والے تھے  
 کیونکہ وہ لوگ حرکت بھی کرتے تھے اور اس کے ساتھ  
 ساتھ وہ لوگ ہر کام پاتھ سے کرتے تھے دھوپ،  
 شور وغیرہ جیسی آلودگی سے دور رہتے تھے۔ اس لئے ان  
 کا جسم ہمیشہ تندرست رہتا تھا۔ صحت مند اور تندرست  
 رہنے کے لئے ہم کو ورزش اور یوگا کی سخت ضرورت  
 ہے۔ صفائی، ستھرائی رکھنے کے لئے ہم کو اپنا جسم، اپنا  
 گھر اور اس پاس کا علاقہ صاف رکھنا، ہر دن 4  
 اچھی، چیزیں کھانا یہ سب صفائی کے لئے خاص ہیں۔  
 آج کل لوگ یوگا کو اہمیت نہیں دیتے ورزش نہیں  
 کرتے، اس پاس کا علاقہ صاف نہیں رکھتے، ہر جگہ  
 کوڑا، کچرا ڈالتے دھتے رہتے ہیں اس لئے ہر دن بیماری  
 زیادہ پڑھتی چلی جا رہی ہیں۔ ہر دن لوگوں کی آبادی  
 کم ہوتی چلی جا رہی ہیں۔ ابھی ہمارے پاس وقت ہے  
 آپ کو ان بیماریوں سے بچا سکتے ہیں، ورنہ پھر میں پاتھ

ملتے رہیں گے، پیچھا ناکرتے نہیں گے، کسی شاعر نے  
کیا خوب کہا ہے۔

صدا عیشِ دورا دکھاتا نہیں  
گیا وقت پھر پاتھ اٹا نہیں۔

آج ہندوستان میں 2020ء کے زائر وہ ریاست موجود  
ہیں مگر ریاست کیرل کی مانند آج کسی ریاست کو نہیں  
مانا جاتا۔ ریاست کیرل کو صرف تحلیلیم میں اول  
نمبر نہیں مانا جاتا بلکہ اگر دیکھا جائے ہر چیز میں ریاست  
کیرل کو اول نمبر مانا جاتا ہے، بجا چاہے کھیل ہو، تحلیلیم  
ہو اس کے ساتھ ہی ساتھ ریاست کیرل صفائی میں بھی  
بیت مشہور و معروف مانا جاتا ہے، کیرل کی سرکار  
لوگوں کو صحت اور صفائی کی اہمیت سے آگاہ کر رہی ہے  
بیماری سے بچا رہی ہے، کھیتی یاڑی سے آگایا ہوا ماڈ  
و شفاء کھانا تقسیم کر رہی ہے۔ رات کے دس بجے تک  
اجلاس چلتے رہتے ہیں ~~بچے~~ یہ سب صرف صحت  
اور صفائی کے متعلق چلتے رہتے ہیں۔

اب ہندوستانی سرکار کو صحت اور صفائی کے متعلق لوگوں کو سمجھانے کی ضرورت ہے۔ ہمیں چاہئے کہ صحت اور صفائی کی دولت حاصل کرے۔ اسی لئے ہر ملک میں اکثر ہمارے وطن ہندوستان میں 5 جون کو یوم ماحولیات مناتے ہیں تاکہ لوگوں کو ماحول کے متعلق کچھ آگاہ کیا جاسکے۔ اور 21 جولائی کو یوم یوگا منانے کا اہتمام کیا ہے۔ نرنڈرہ مودی نے بھی لال قلعے پر اقوام متحدہ کے موقع پر یوگا کی اہمیت ہم کو سمجھانے کے لئے صحت اور صفائی کے بارے میں ہمیشہ ہم نے اپنے بڑے سے بہت سبق سیکھا ہے۔ صحت اور صفائی ایک عظیم والشان دولت ہے جس نے یہ دولت پائی وہ ہر دولت کو آسانی سے حاصل کر سکتا ہے۔

جس نے پائی صحت کی دولت  
اس نے پائی دنیا کی ہر دولت

جس نے کھوٹی صفائی اور صحت  
اس نے کھوٹی اپنی ہر اک صحت

ہو جس کے پاس صفائی اور تندرست  
رہتے ہیں وہ ہر گھڑی ہر دم چست

آج کل زیادہ تر امیر لوگ کیو ہسپتالوں میں زیادہ  
 نظر آتے ہیں اور غریب لوگ کیو کم نظر آتے ہیں۔ اس کی  
 وجہ یہ ہے امیر کے پاس دولت بھی ہے مال بھی ہے مگر اس  
 کے گھرانے کے پاس یوگا ورزش وغیرہ نہیں ہے وہ صرف  
 دولت خرچ کرتا ہے ہر کام مال دے کر کروا لیتا ہے مگر  
 خود بیٹھے بیٹھے صفائی اور ورزش نہ ہوتے ہی وجہ سے  
 طرح طرح کی بیماریوں کا شکار بن جاتا ہے۔ غریب اس لئے  
 کم بیمار ہوتے ہیں کیونکہ وہ پورے دن کام کرتا  
 ہے کم کم کرتے سے اس کا جسم خوب حرکت اور ورزش کرتا  
 ہے اور بیماریوں کا شکار نہیں بنتا۔ ہمیشہ تندرست رہتا ہے۔  
 ہمیں چاہئے کہ خود بھی صفائی سے رہے اور گھروالوں کو صحیح  
 اور صفائی کی اپہینٹ سمجھائے۔ صفائی میں بھلائی ہے۔

دکھو اگر صفائی  
 ہوگی تمہاری بھلائی۔  
 شکر یہ