




بسم الله الرحمن الرحيم

بإذن الله تعالى

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته


 Tibb-e-Nabawi

 Lec by Dr. Zakia Hashmi


 Lesson # 10

 Topic: سوال جواب سیشن

 Duration : 45:49 minutes

 Monday 20th November 2017



 سوال جواب سیشن

( آخری لیکچر )

✨ سُرْمہ کی پہچان کہ وہ نرم ہوتا ہے اور آسانی سے پس جاتا ہے۔

✨ مسواک سے دانتوں کی پیلاہٹ ختم ہو جاتی ہے۔

✨ سرکہ اور شہد ہم وزن ملا کر لگانے سے دانتوں کا کیڑا، پیلاہٹ یا بدبو دور ہو جاتی ہے۔

✨ خشک کھانسی کیلئے مکھن کا استعمال کریں یا پھر دودھ یا قہوہ میں دیسی گھی ڈال کر پیئیں ۔

✨ قد بڑھانے کیلئے لٹکنے والی ورزش اور رات کو پہلے پھر سونے کے عادت ڈالیں۔

✨ پریگننسی کے دوران دودھ، پھل ، سبزیاں ، کشمش اور مُنعقہ کھائیں۔ کالے چنے ضرور کھائیں اور گوشت کا استعمال کبھی کبھار کریں۔

✨ ایستہما اور سانس کے مسئلے میں کالے چنے کا پانی خواہ کچا ہویا چنے میں اُبلا ہو دونوں صورتوں میں فائدہ مند ہے۔

✨ لیزر سرجری کروائی جا سکتی ہے جائز ہے۔

✨ گرتے بالوں یا سفید بالوں کیلئے مچھلی کا زیادہ استعمال کریں اسکے علاوہ دودھ، اخروٹ، سبز پتوں والی سبزیاں اور زیتون

کا استعمال کریں۔

✨ بریسٹ بڑھانے کیلئے بکری کی بریسٹ کو چالیس (۴۰) دن تک کسی بھی شکل میں پکا کر کھائیں۔

✨ چہرے کے داغ دھبے دُور کرنے کیلئے "ورس" اور "زیتون کا تیل" ملا کر لگائیں۔

✨ فِگر بنانے کیلئے کھیرا اور کھجور ملا کر کھائیں۔

✨ دودھ پلانے والی مائیں سفید زیرہ، دودھ اور دلیہ کا زیادہ استعمال کریں۔

✨ پیٹ کی خرابی میں شہد اچھا ہے۔

✨ موشن میں بچھڑے کے قیمہ میں سفید زیرہ اور نمک ڈالکر اُبال لیں اور اُبلے چاولوں کیساتھ کھائیں۔

✨ ہارمونل امبیلنس میں دم لازمی کریں تاکہ شیطان اپنا رُخ پھیر لے۔

✨ موٹاپے کا علاج: ایک کپ شہد، ایک کپ سرکہ اور دس جوے دیسی لہسن کے پیس کر ملا لیں اور پانچ دن کیلئے رکھ دیں۔ اور پھر ہر روز کسی ایک ٹائم کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے ایک ٹیبل سپون ایک گلاس پانی میں ڈالکر پی لیں۔

✨ ٹلیوری کے وقت ایک مٹھی کھجور کھا سکتے ہیں فائدہ مند ہے۔

✨ نارمل پانی سے نہانے کی عادت ڈالیں۔ زیادہ گرم پانی انتہا درجے کی خشکی کا باعث ہے۔

✨ سُستی دور کرنے کیلئے صبح جلد اُٹھنے کی عادت ڈالیں۔

✨ لیکوریا ہو تو کھٹی چیزوں، اچار، ٹھنڈے فرش پر بیٹھنے، اور ایک دوسرے کے کپڑے پہننے سے پرہیز کریں۔ صفائی ستھرائی کا خیال رکھیں اور دودھ باقاعدگی سے پئیں۔

✨ یورک ایسڈ ہو تو گوشت کا استعمال کم اور سبزیوں کا استعمال زیادہ کریں۔

✨ بلیک اور وائیٹ ہیڈز کیلئے شہد، سرکہ اور گلاب کا عرق بہترین ہے ۔

✨ نیند نہ آنے تو یا اللہ یا سلام یا مؤمن کی تسبیح کریں۔

✨ اپنی زندگی کا مقصد متعین کریں ، لوگوں کو معاف کرنا اور اللہ سبحان و تعالیٰ کو راضی کرنا سیکھیں۔

