

 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)

✿ سُرمه کی پہچان کہ وہ نرم ہوتا ہے اور آسانی سے پس جاتا ہے۔

✿ مسواک سے دانتوں کی پیلاٹ ختم ہو جاتی ہے۔

✿ سرکھ اور شہد ہم وزن ملا کر لگانے سے دانتوں کا کیڑا، پیلاٹ یا بدبو دور ہو جاتی ہے۔

✿ خشک کھانسی کیائے مکھن کا استعمال کریں یا پھر دودھ یا قبوہ میں دیسی گھی ڈال کر پین۔

✿ قد بڑھانے کیائے 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۔

✿ ایستھما اور سانس کے مسئلے میں کالے چنے کا پانی خواہ کچا بیویاچنے میں ابلا ہو دونوں صورتوں میں فائدہ مند ہے۔

✿ لیزر سرجری کروائی جا سکتی ہے جائز ہے۔

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

کا إستعمال کریں۔

بریسٹ بڑھانے کیلئے بکری کی بریسٹ کو چالیس (٤) دن تک کسی بھی شکل میں پکا کر کھائیں۔

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

فگر بانے کیلئے کھیرا اور کھجور ملا کر کھائیں۔

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

پیٹ کی خرابی میں شہد اچھا ہے۔

موشن میں بچھڑے کے قیمہ میں سفید زیرہ اور نمک ڈالکر ابال لین اور ابلے چاولوں کیساتھ کھائیں۔

بارمونل امبلینس 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 لین اور پانچ دن کیلئے رکھدیں۔ اور پھر بر روز کسی ایک ٹائم کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے ایک ٹیبل سپون ایک گلاس پانی میں ڈالکر پی لین۔

ڈلیوری 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 اٹھنے کی عادت ڈالیں۔

لیکور یا بو تو کھٹی چیزوں، اچار، ٹھنڈے فرش پر بیٹھنے، اور ایک دوسرے کے کپڑے پہننے سے پربیز کریں۔ صفائی سترہائی کا خیال رکھیں اور دودھ باقاعدگی سے پنیں۔

بیورک ایسٹ ہو تو گوشت کا إستعمال کم اور سبزیوں کا إستعمال زیادہ کریں۔

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

نیند نہ آئے 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۔

