طب اہل بیت (ع)

....

ایلیاء یونیورسٹی

پروفیسر:
جان علی کاظمی

یہ کتاب طب اہل بیت کے نصاب میں شامل ہے۔

علامہ جان علی کاظمی
jankazmi@gmail.com

مؤلف:
سید مصطفی کاظمی
ghulammustafa187@gmail.com

whatsapp/mobile/telegram
+923445013241

امام جعفر صادق علیہ السلام:

خدا ہی نےدوا اور شفا نازل کی ہے۔خدا نے کوئی ایسی بیماری پیدا نہیں کی جس کی دوا پیدا نہ کی ہو.

(وسائل الشیعہ ج۱۷ ص۱۲۸)

بیماریوں کی وجوہات

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

خدا ایسے شخص کو دشمن رکھتا ہے جو پر خوری کرتا ہے۔جب غذا کھائے تو ایک تہائی شکم غذا کے لیے ایک تہائی پانی کے لیے اور ایک تہائی سانس کے لیے قرار دے۔

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں:

خدا کے نزدیک مبغوص ترین شخص وہ ہے جو پُرخوری کرتا ہے۔

لقمان حکیم نے اپنے بیٹے کو وصیت کی جس کا پیٹ غذا کیوجہ سے پُر ہوتا ہے۔اس کی فکر سو جاتی ہے ،حکمت گنگ ہو جاتی ہے اور بدن کے اعضاء میں عبادت کرنے کے لیۓسستی پیدا ہو جاتی ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:
مومن کو یہ زیب نہیں دیتا کہ وہ شہوت میں مبتلا ہو اور شکم سے رسوا ہو

علاج

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں
جب تم کسی نئے شہر جاؤ تو وہاں کے پیاز کھاؤ ۔اس طرح وہاں کی بیماریوں سے محفوظ رہو گے۔

....

بیماریوں کی فہرست

- دل کی بیماریاں 7
- کینسر 15
- سردرد 24
- جوڑوں کے اور دیگر درد............... 29
- بخار.. 37
- معدہ 42
- ہاضمے کی بیماریاں.................... 45
- بواسیر.................................... 50
- گردےاورمثانہ.............................. 51

- گردے و مثانے کی پتھریاں............. 53
- جگر کی بیماریاں......................... 55
- تلی... 57
- بلڈ پریشر 58
- اعصاب کی کمزوری..................... 59
- وسواس.................................... 61
- غم،پریشانی،غصہ.......................... 63

- حافظہ و عقل................................69
- زہریلے سانپ و بچھو کاڈنگ..........75
- پیٹ کے کیڑوں کا علاج...............77
- ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہنا...................77
- نیند نہ آنا..................................78
جسکے ناک کی نالی بند ہوجائے.........78
- بالوں کے امراض.........................78
- بنفشہ کا تیل بنانے کا طریقہ...........86
- کمزوری.....................................87
- اپنڈیکس....................................88
- عطر و خوشبو کے فوائد..............89
- بلغم..91
- منہ کی بدبو..............................92
- کان کی بیماریاں.........................96
- عورتوں کے امراض.....................100
- حاملہ عورتوں کی غذائیں.............102
- بچوں کی غذائیں.......................104
- ماں کا دودھ 105
- بچوں کی بیماریاں.....................107
- بے اولادی................................110

- جلد کے امراض..........................113
- چہرے کے فالتو بال....................117
- چہرے پر داغ،دانے،جھریاں..........117
- دانت اور امراض.......................118
- مسواک.....................................123
- خلال..124
- آنکھوں کی بیماریاں..................125
- مرکبات معصومین (ع)..............130
- داروی امام کاظم (ع)...............135
- داروی اترپھل...........................137
- حجامت.....................................140
- مزاج شناسی.............................143
- چار مزاج...................................146
- فالج..165
- طب اسلامی میں غذائیں...........167
- پھل..171
- انبیاء علیہ السلام کا ناشتہ........175
- شوگر کا علاج.........................177
- آب نسیان..............................178
- لباس سے بیماریوں کا علاج.......180

- جوتے......................................183
- کھانے کے آداب..........................184
- سونے کے آداب و بیماریاں........186

دل کی بیماریاں

اسباب

زیادہ کھانے سے۔

طب اسلامی
میں دو وقت کے کھانے کا ذکر ہے۔(ناشتہ اور رات کے کھانا)

چکنائی والی چیزیں کھانے سے۔

اسلام میں صرف انڈہ اور بیگن کے تلنے کا حکم ہے۔

ڈپریشن،خوف،
پریشانی،صدمہ،منفی سوچ،حسد،کلسٹرول اور دیگر چیزیں بھی دل کی بیماریوں کا سبب بنتی ہیں۔

گناہوں کیوجہ سے بھی دل مردہ ہو جاتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔
جب کوئی گناہ کرتا ہے۔اس کے دل پر ایک

سیاہ نکتہ بن جاتا ہے۔جو بار بار گناہ کرنے سے بڑھتا رہتا ہے۔حتٰی کے پورا دل گناہوں سے سیاہ ہو جاتا ہے۔
زیادہ **فضول باتیں** کرنے سے بھی دل کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

احتاطیں

یاد خدا اور تلاوت قرآن سے دل کو آباد رکھیں،مثبت سوچ اور گناہوں سے دور رہیں۔
امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں:
دوسروں کے لیے وہی پسند کرو جو اپنے لیے
پسند کرتے ہو۔
دو وقت کھانا کھائیں،خوش
رہیں اور غصہ سے اجتناب کریں۔تلی ہوئی چیزیں نہ کھائیں۔اگر ڈپریشن کی وجہ سے دل میں مسلہ ہے تو ڈپریشن کا علاج کرائیں۔

علاج

جو پھل یا اناج یا سبزیاں سرخ ہیں وہ دل

اور خون کے لیے فائدہ مند ہیں ۔خدا نے ہر چیز کا رنگ بھی حکمت اور مطابقت سے بنایا ہے۔

پھلوں سے علاج

١ **کرفس**: کرفس کھائیں ۔حضرت الیاس علیہ السلام، حضرت یسیع علیہ السلام اور یوشع علیہ السلام کی غذا تھی۔حافظہ کو قوی اور دل کو تیز کرتی ہے۔

٢، لال کشمشRed Grapes

صبح ناشتے میں
٢١ دانے لال کشمش کھائیں۔اس سے دل کی بیماری کبھی نہیں ہوگی۔

٣ ناشپاتی :Pears

امام جعفر صادق ع فرماتے ہیں ۔
ناشپاتی دل کو مضبوط اور زندہ کرتی ہے اور معدہ کے لیے بھی مفید ہے

٤۔ بہی Quince

نبی ص نے فرمایا: دل کو مضبوط کرتی ہے،کنجوس کو سخی کرتی ہے۔بزدل کو بہادر بناتی ہے۔

۵ انار Pomegranate

شب جمعہ اور جمعہ کو کھانے کی زیادہ تاکید کی گئی ہے۔

امام جعفر صادق ع فرماتے ہیں:انار دل کی بیماریاں ختم کرتا ہے،وسواس ختم کرتا ہے،خون صاف کرتا ہے ۔اگر اندر والی جھلی کے ساتھ کھایا جائےمعدہ(Stomach) کو مضبوط کرتا ہے اور ذہن کو تیز کرتا ہے۔

سبزیاں اور دالوں سے علاج

ریحان کوہ

امامموسٰی کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: سبزی ریحان کوہ منہ کی بدبو کو ختم کرتی ہے۔غذا کو ہضم کرتی ہے۔دل کی بند رگوں کو کھولتی ہے۔

مسور کی دال

نبی ص نے فرمایا : یا علی ع مسور کی دال کھاؤ اس سے قلب مضبوط ہوتا ہے۔

سرکہ

ہارٹ وال کو کھولتا ہے۔سیب کا سرکہ بہترین ہے

دل کی خطرناک بیماریاں اور ادویات۔

(1) دل کا دورہ Heart Attack

١ تقویت قلب
٢ مرکب 6 (قرص خون)
٣ بہی Quince
٤ سرکہVingar
٥ باز کنندہ (مریض کی بند رگیں کھل جائیں گی)

(2) HEART BLOCKED

دل کا بند ہو جانا

١- اسفند: دو گرام سے دس گرام
٢- باز کنندہ: چنا کے دانے کے برابر صبح اور شام کو دیں۔دل کے درد کے لیے چنےکے دانے کے برابر تین ٹائم دیں۔
٣-مرکب سات (شافیہ چار ماہ والی) انگور کے سرکے کے ساتھ سونے سے پہلے آدھے آخروٹ کے برابر دیں۔
٤-تقویت قلب
٥-شافیہ چار ماہ والی آدھے آخروٹ کے برابررات سوتےوقت دیں۔

٦- انگور کا سرکہ
۷-عجوہ کجھور کا پیسٹ بنا کر دیں ۔
۸-مالٹے اور شلجم (شلجم ابال کر دیں)

(3) TRIGLYCERIDES

خون میں چربی کا زیادہ ہونا

علاج

۱-سنا مکی: تین دن میں ایک دفعہ گلاب کے پتوں کے ساتھ دیں۔
۲-دارو ترکیبی چربی‌خون
۳- روغن شحم گاو (گائے کا گھی)

4) دل کا سوراخ septal defect

علاج

۱-مرکب چھ (قرص خون)
۲-کدو کا حلوہ براؤن شوگر کے ساتھ دیں۔
۳-جامعہ امام رضا ع بہی کے ساتھ دیں

دل کا علاج چٹنی سے

رب انار جس میں انار کا دانہ بھی ہوتا ہے ۔
اس کا پیسٹ بنا لیں۔اس میں ۔
ادرک(Ginger)+تھوم(Garlic)

+آخروٹ(Walnut)+عجوہ کجھور کا پیسٹ اس کو دن میں استعمال کریں انشاءاللہ دل کی بیماریوں سے نجات مل جائے گی۔ اگر دل کی بیماری نہیں ہے تو ویسے استعمال کریں۔دل کی بیماری نہیں ہو گی

احادیث

امام علی علیہ السلام نے فرمایا:
قرآن‌سیکھو،اس پر غور و فکر کرو کیونکہ یہ‌دل کی بہار ہے ۔اس کے نور سے شفا حاصل‌کرو۔جو دلوں کی شفا ہے۔
امام علی علیہ السلام نے فرمایا:
دلوں کی‌حیات عقلمند افراد کی محفل ہے۔
نبی ص نے فرمایا:
اپنے دلوں کو زیادہ کھانے سے مردہ نہ کرو۔ کیونکہ دل زراعت کی مانند ہے۔زیادہ پانی اسے نابود کر دیتا ہے۔

(5) THALASSMIA تھلیسمیا

اس بیماری سے جسم میں خون نہیں بنتا.خون میں ہیموگلوبن نہیں بنتے ۔

علاج

مرکب 6(قرص خون)

داروی خون ساز

آب ترہ Water chestnut

آب شوید

گاجر کا جوس شہد کے ساتھ

جامع امام رضا

Apple nectar with honey

(6)DEFICIENCY OF RBC

سرخ خون کے خلیات کی کمی

علاج

آب انار

زرشک Barberry

آلو بخارا Prune

عناب Jujube

کراث

مقل ارزق

(7)خون کا صاف کرنا

چھے گھنٹے بعد خالی گرم پانی پئیں

خون صاف ہوتا ہے اور سستی نہیں ہوتی۔
ناشتے میں گرم پانی پینے سے شوگر کی
بیماری نہیں ہو گی۔

علاج

خون کو صاف کرنے والی چیزیں:
صاف کنندہ
آب انگوزہ
کرپس کا بیج(Celery) تخم کرپس
ایک پانی کا گلاس لے کر پانچ منٹ گرم
کریں اس میں چھوٹا چمچ شہد کا ڈال
کر پیئیں۔یہ خون کو صاف کرتا ہے
سماق Sumac
اسپند Peganum harmala
خاکشیر Descurainia sophia
حجامت اسلامی

CANCER

Cancer, also called malignancy, is
an abnormal growth of cells.
There are more than 100 types of

cancer, including breast cancer, skin cancer, lungs cancer, colon cancer, prostate cancer, and lymphoma.

اسباب

کینسر کے بہت سے سبب ہو سکتے ہیں
جن میں سے چند کا ذکر کیا جارہا ہے۔
کیمیکل والی غذائیں کھانے سے، mineral
water اور ٹوتھ برش جو ہم استعمال
کرتے ہیں اس میں ایک کیمیکل
Fluoride فلورائیڈ ہوتا ہے اس سے بھی

کینسر ہو سکتا ہے۔کالی چائے جو ہم پیتے
ہیں اس سے بھی کینسر ہو سکتا ہے۔
دنیا کی سب سے بڑی ویب سائٹ جو
بہت سی ریسرچ اور تحقیقات کا ممبہ ہے
WWW.NCBI.COM اس میں بھی لکھا
ہوا ہے یہ فلورائیڈ کینسر کا باعث ہے۔
نامحرم کے ساتھ تعلقات،زخم خراب ہونے
کی وجہ سے،جو مائیں بچوں کو دودھنہیں

پلاتیں ان کو بھی کینسر ہو سکتا۔

علاج

صبح ناشتے میں ادرک کھائیں کینسر کی بیماری کبھی نہیں ہو گی۔جنت میں جو سب سے پہلی چیز دی جائے گی وہ ادرک ہو گی۔

۱۔ **پھلوں سے**

انگور (Grapes)

انگور غصے کو ختم کرتا ہے،کلیسٹرول کو ختم کرتا ہے۔اور Anti Cancer ہے

زیتون (Oliva oil

دل کی بیماریوں کے لیے مفید ہے

اور Anti Cancer ہے

چٹنی سے علاج

آخروٹ+انار+لیموں+تھوم

یہ چٹنی‌قوت دماغ کے لیے بہت مفید ہے اور کینسر کو بھی ختم کرتی ہے۔

ادویات

Capsule Propolis

یہ کیپسول کینسر کا علاج ہے۔ساتھ رائل جیلی بھی استعمال کریں۔یہ قدرتی دوا ہے شہد سے حاصل ہوتی ہے۔اس کے علاوہ بخار،نزلہ ،زکام،خون بہہ رہا ہو اسے روکتا ہے،حافظے کو تیز کرتا ہے۔انگلینڈ کی ملکہ رائل جیلی ناشتے میں‌استعمال کرتی ہے۔

ثفا: خون صاف کرتی ہے۔یہ ہر کینسر کے لیے مفید ہے۔

روحانی علاج

عمل امام جعفر صادق علیہ السلام:
صلوات پڑھیں۔
نماز فجر کے بعد 100 بار'صلوات
+ستر بار سورہ الحمد+ستر بار قل ھواللّٰہ احد+ستر بار سورہ قل اعوذ بربِ الناس+ ستر بار قل اعوذ برب الفلق
اس کو آبِ زم زم یا بارش کے پانی پر دم کریں اور کسی بوتل وغیرہ میں محفوظ کر

لیں۔اس کے بعد روزانہ استعمال کریں۔
• چھوٹی بیماریوں کے
لیے 40 دن اور بڑی بیماریوں کے لیے 70 دن استعمال کریں ۔کینسر،ہیپاٹائٹس، اور دوسری بیماریوں کا علاج ہے۔

مختلف کینسروں کا مختصر علاج:

پروٹیسٹ کینسر prostate cancer

- مرکب چار(حب البلسان)
- ثفا

خون کا کینسر blood cancer

- ثفا
- قرص خون
- قرص سبز
- جامع امام آب تره
- بھیڑ کا گوشت
- داروی حضرت محمد ص
- فصد

منہ کا کینسر

- ثفا
- داروی حضرت محمد ص
- شافیہ آب مرزنجوش کے ساتھ

حنجرے کا کینسر

- ثفا
- طریفل
- سنا مکی
- دستور ورم
- ورم کی دعا

پھیپھڑوں کا کینسر

- ثفا
- کاشم
- جامع امامؑ رضا:سونف کے پانی کے ساتھ

جگر کا کینسر

ایک گلاس سرکہ انگبین کاسنی(ہر ۲ گھنٹے بعد)

- پانی کے بدلے عرق کاسنی

ایک کلو شہد میں ۲۰۰ گرام کٹی ہوئی کلونجی ملا کر(ایک چھوٹا چمچہ، ہر ۴ گھنٹے بعد)

معدے کا کینسر

- ثفا
- مرکب دو
- انار کا مربہ
- زیادہ سے زیادہ انار کھانا
- پودینے کا قہوہ
- جامع امام رضاؑ، زیرے کے پانی کے ساتھ

ایک چمچہ شہد، ۲۱ دانے کلونجی کےساتھ صبح و شام۔

لبلبے کا کینسر

- ثفا
- داروی حضرت محمد (ص)
- طریفل
- سنا مکی

سینے کا کینسر Chest cancer

- ثفا
- داروی حضرت محمد
- طریفل
- سنا مکی

دماغ کا کینسر Brain Tumour

- ثفا
- روغن بنفشہ پای کنجد
- شافیہ (۱۲ ماہ والی) آب مرزنجوش کے پانی کے ساتھ۔
- آخروٹ+اجوائن
- دعائے ورم
- ثفا Safa

اگر دماغ کا کینسر ہو تو شقاقل کے پانی میں دیں یا پھر پیلی گاجر کے جوس میں دیں۔

- رائل جیلیRoyal Gelly

تیس گرام کو آدھا کلو شہد میں ملا کر اور

ساتھ سات دانے کلونجی ،روزانہ استعال کریں۔
پروپیلس Propalis
یہ بھی شہد سے حاصل ہوتا ہے اور تمام کینسر کے لیے بہترین ہے۔

Anti Cancer

• سیب کے بیج (تمام اقسام کے کینسر کے لیے ٹھیک ہیں)
5 روغن بنفشہ(تل کے تیل کے ساتھ ناک کے دونوں سوراخوں میں ایک ایک قطرہ ڈالیں۔
6 دوای حضرت محمد ص شقاقل کے پانی کیساتھ یا پیلی گاجر کے ساتھ
7طریفل
chives ترہ
basil ریحان
alfalfa یونجه
carrot گاجر
turnip شلجم
cress شاهی

کلونجی fennel(Nigella sativa(
زیرہ cumin
خرفہ/قلفہ common purslane
کو زیتون کے تیل میں پکاکر روزانہ کھانا

سر درد اور علاج

اسباب

بہت سے اسباب ہو سکتے ہیں۔کسی بیماری،ڈپریشن وغیرہ اور زیادہ سوچنے سے یا کسی چیز کے صدمے سے۔

علاج

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:
غسل کرنے کے بعد ننگے سر باہر نہ نکلو، کوئی کپڑا یا ٹوپی سر پر ڈال لو،غسل خالی پیٹ اور بھرے پیٹ نہ کرو،غسل کر کے باہر نکلنے سے پہلے ہاتھ اور پاؤں کو عام پانی سے دھو کر باہر نکلو ،اس سے کبھی‌سردرد،جزام اور پاگل پن نہیں ہو گا۔

نبی ص نے فرمایا:
جو کھانے سے پہلے پانی‌پیتا ہے اسے سر

درد Migraine کبھی نہیں ہوتا ہے۔
امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں جب غسل کریں توغسل سے پہلے پانچ گھونٹ نیم گرم پانی پی لیں اور پانچ چلو سر کے اوپر ڈالیں۔چاہےگرمی ہو یا سردی سردرد سے محفوظ رہیں گے۔
نبی ص نے فرمایا: اگر کوئی سداب کھا کر سوئے اسے سر کی بیماری جس میں چکر آتے ہیں کبھی نہیں ہو گی۔

پھلوں سے علاج

- **آخروٹ**

نبی ص نے فرمایا ۔آخروٹ کھال سمیت ہلکا ہلکا (توے یا اوون) بھونیں یہاں تک کے اندر کامغز پک جائے مگر جلے نہیں۔اس کے بعد کھال اتار کر اندر سے گری نکال لیں اور پھر مریض کو دیں وہ اگر گرم گرم کھائے تو سر درد
migraine وغیرہ کے لیے بہت ہی اہم دوا ہے۔پیٹ کے درد کے لیے بھی کارآمد ہے

- **گل خطمین**

نبی ص نے فرمایا: جو روز جمعہ، گل خطمین‌سے سر دھوئے گا اس کے رزق میں برکت ہوگی‌اور کبھی سردد نہیں ہو گا۔
امام‌موسی کاظم ع نے فرمایا: جس کو شدید سر درد ہو (Migraine) وہ جمعہ‌کے دن گل خطمین سے سر دھوئے اس کے بال نہیں‌گریں گے۔سر میں درد ختم ہو جائے گا۔ جلدکی بیماریاں نہیں لگیں گی.

پانی سے علاج

نبی ص نے فرمایاِ
آب زم زم کو جس نیت‌سے بھی پیو گے اسی سے نجات ملے گی۔
اگر سردرد کی نیت سے پیو گے سر درد سے نجات ملے گی۔

سبزیوں سے علاج

کلونجی

نبی ص نے فرمایا: کلونجی سردرد اور پیٹ کے درد کی دوا ہے۔سات دانے،اکیس یا باؤن دانے دیں)ہزار بیماریاں کا علاج ہے۔

کاسنی کا پاؤڈر (Chicory)

آدھے سر کا درد(Migraine)

امام علی رضا علیہ السلام سے ان کے ایک صحابی نے شدید سر درد Migraine کی شکایت کی آپ نے فرمایا۔کاسنی کا پاؤڈر ِ بنفشہ (Violets Oil) میں ملا کر پیشانی(forehead) پر لگائیں۔اس نے ایسا ہی کیا توآرام آ گیا۔

تل کا تیل:(Sesame seeds oil)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ نبی ص کو جب بھی سر میں درد ہوتا تھا توتل کا تیل‌دونوں ناک کے سوراخوں میں ڈالتے تھے۔

<u>سر میں سردی لگنا اور چکر آنا</u>

امام علی رضا علیہ السلام سے ایک‌صحابی نےشکایت کی‌کہ مولا مجھے سر میں سردی لگتی ہےاتنی تکلیف ہوتی ہےکہ لگتا ہے جیسے غش کھاکرگر جاؤں گا۔آپ نے فرمایا۔ زنبق lily اور انبق کو ملا کر کھائیں اور سونگھیں

روغن بنفشہ پای کنجد

آدھے سر درد کے لیے روغن بنفشہ تِل کے تیل سے بنایا گیا ہو،وہ ناک میں ڈالیں جس طرف سر میں درد ہے۔

آبرو Eyebrow

روغن بنفشہ کے تیل سے آبرو پر مالش کرنے سے بھی سر درد ختم ہو جاتا ہے

روحانی علاج

چنا (Chickpea)

نبی ص نے فرمایا: ایک چنا لے کر اس کا پاؤڈر بنا لیں۔اس پر تین بارسورہ قل ھواللہ احد پڑھیں پھر مریض کو دے دو۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم سے علاج

امام علی علیہ السلام کے دور حکومت میں ایک بادشاہ کو سر درد ہو گیا۔مختلف علاج کروائے مگر فاقہ نہیں ہوا۔امام علی علیہ کے پاس قاصد آیا ۔آپ نے ایک ٹوپی دی اور کہا اس بادشاہ کو پہنا دو۔جب بھی وہ اس ٹوپی کو پہنتاتو سر درد ختم

ہو جاتا۔ جب ٹوپی کھولی گئی تو اس میں بسم اللہ الرحمن الرحیم لکھا ہوا تھا۔
'جب بھی کسی کو سردرد ہو
تو ﷽ ٹوپی یا کپڑے میں لپیٹ کر اسے سر پر پہنا دیں۔
نبی ﷺ نے فرمایا
گرم پانی سے روزہ افطار کرو اس سے سردرد سے نجات مل جاتی ہے ۔

ہڈیاں،جوڑ،دیگر درد اور انکاعلاج

اسباب

اگر کوئی شخص سورج کی روشنی میں نہیں بیٹھتا تو اسکی ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں۔ہڈیوں کا درد شروع ہو جاتا ہے۔یا لائف سٹائل تبدیل کرنے سے بھی درد شروع ہو جاتا ہے۔پرانا گوشت کھانے سے بھی ہڈیوں کی بیماریوں کو جنم دیتی ہیں۔

پھلوں سے علاج

انجیر Common fig

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

انجیر کھاؤ،منہ کی بدبو کو دور کرتا ہے۔
ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔بالوں کو اگاتا ہے
اور بیماریوں کو دور کرتا ہے۔

آلو بخارا Prune

آلو بخارا جو ہڈیوں کا گودا کم ہو جاتا ہے
جس کی وجہ سےدردہوتا ہے اس کا علاج
ہے۔ جسکے جسم سے آوازیںآتی ہوں تو اس
کا بھی علاج ہے۔چاول میںپکا کر کھائیں
ذائقہ بھی اچھا ہو جائے گااور درد بھی
ختم ہو جائے گا۔

چقندر Beets

اس کا پتہ کھانے سے کئی بیماریاں دور ہو
جاتی ہیں۔ہڈیوں کو مضبوط کرتاہے اور
ہڈیوں پر گوشت چڑھاتا ہے۔

سویق

نبی ص نے فرمایا سویق کھاؤ ۔ہڈیوں کو
مضبوط کرتا ہے۔جلد کو خوبصورت کرتا
ہے۔

- زیتون کے ساتھ زیادہ فائدہ مند ہے۔

اسکوسات بار دھویا جائے توایک نیچرل

وٹامن بن جاتی ہے جو بہت ہی فائدہ مند ہے۔

شنبلیلہ(میتھی)

امام‌موسی کاظم علیہ السلام نے فرمایا ۔ شنبلیلہ ایک مٹھی اور انجیر ایک مٹھی لیکر پانچ گلاس پانی میں پکائیں اس کے بعد صاف کر کے مریض کو دیں۔کمر درد،گھٹنوں کا درد یا بلغم ہوتو اس کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔

دودھ Milk

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں دودھ پیو ہڈیاں مضبوط کرتا ہے

باقلا

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں۔باقلا ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔دماغ کو بڑھاتا ہے۔تازہ خون پیدا کرتا ہے۔اگر چھلکے سمیت‌کھاؤ تو معدےکو تقویت دیتا ہے۔

سنجد

ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔جسکوپیشاب قطرہ‌قطرہ آتا ہو اس کا علاج ہے۔اس کی

گھٹلی،ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے۔بخار کو ختم کرتی ہے۔ ہڈیوں پر گوشت چڑھاتا ہے۔ سونے سے پہلے اگر ایک چمچ کھا لیں تو ہڈیوں کی بیماری نہیں ہو گی۔

چنا

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:چنا کھاؤ کمر کے درد کو ختم کرتا ہے۔

چاول کا سوپ

چاول کا سوپ پیو اس سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔

کمر درد

شام(Syria) میں بہت سے بوڑھے افراد ہیں لیکن کسی کی کمر جھکی ہوئی نہیں ہے۔ وہاں کے لوگ ایک چٹنی استعمال کرتے ہیں جس سے کمر مضبوط رہتی ہے اور درد نہیں ہوتا۔

حمص کی چٹنی

چِنے ابال کر اس میں تل کا تیل (Sesame oil) اگر تِل کا پیسٹ ہو تو بہت بہتر ہے۔

پھر زیتون کا تیل (Olive)
ادرک(Ginger) +تھوم (Garlic) ڈالیں ان سب کو مکس کر لیں.
روزانہ یا ہفتہ میں ایک دو بار استعمال کریں. انشاء اللہ کمر درد کبھی نہیں ہو گااوراگر پہلے سے ہے تو ختم ہو جائے گا

گوشت سے علاج

امام موسی کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں:
”غبارہ کبوتر“ لمبی گردن والا(Turkey) کا گوشت کھائیں ۔اس سے کمردرد ختم ہو جائے گا.اور مردانہ طاقت زیادہ ہو گی۔

حلیم

نبی ص نے فرمایا:
حلیم کھائیں ۔کمر درد ختم کرتی ہے۔
حلیم میں گندم و جو لازمی ملائیں.

دودھ

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:
گوشت کو دودھ میں پکا کر کھاؤ۔ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے اور گھٹنوں میں درد نہیں ہو گا۔

کبک(Partridge) کا گوشت

امام موسٰی کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں۔
تمام دردوں کوختم کرنے کے لیے اور ہڈیوں کو مضبوط
کرنے کے لیے کبک کا گوشت کھائیں۔یہ شفا ہے۔

روحانی علاج

پاؤں کا درد

پاؤں کے درد کی کسی نے امام حسین ع سے شکایت کی آپ نے فرمایا:
حرز امام حسن علیہ السلام پاس رکھ
پھر فرمایا سورہ الفتح کی ان چار آیات کی تلاوت کر اور جہاں پر درد ہے وہاں ہاتھ رکھ کر ان آیات کی تلاوت کریں۔

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

اِنَّا فَتَحۡنَا لَکَ فَتۡحًا مُّبِیۡنًا ۙ﴿۱﴾

لِّیَغۡفِرَ لَکَ اللّٰہُ مَا تَقَدَّمَ مِنۡ ذَنۡۢبِکَ وَ مَا تَاَخَّرَ وَ یُتِمَّ نِعۡمَتَہٗ عَلَیۡکَ وَ یَہۡدِیَکَ صِرَاطًا مُّسۡتَقِیۡمًا ۙ﴿۲﴾

وَّ یَنۡصُرَکَ اللّٰہُ نَصۡرًا عَزِیۡزًا ﴿۳﴾

هُوَ الَّذِیۡۤ اَنۡزَلَ السَّکِیۡنَۃَ فِیۡ قُلُوۡبِ الۡمُؤۡمِنِیۡنَ لِیَزۡدَادُوۡۤا اِیۡمَانًا مَّعَ اِیۡمَانِہِمۡ ؕ وَ لِلّٰہِ جُنُوۡدُ السَّمٰوٰتِ وَ الۡاَرۡضِ ؕ وَ کَانَ اللّٰہُ عَلِیۡمًا حَکِیۡمًا ۙ﴿۴﴾ راوی کہتا ہے میں نے ایسا ہی کیااور درد ختم ہو گیا۔

ران میں درد (Thigh Pain)

امام علی علیہ السلام سے کسی نے کمردرد کی شکایت کی۔ آپ نے فرمایا:گرم پانی کرکے اس میں بیٹھ جاؤ(ٹب وغیرہ) اور جہاں درد ہے اس جگہ ہاتھ رکھ کر سورہ انبیاء کی تلاوت کرو۔

ٹانگ میں درد(Leg Pain)

امام جعفر صادق علیہ السلام کو کسی نے ٹانگ کے درد کی شکایت کی آپ نے فرمایا:اس جگہ پر ہاتھ رکھ کر پڑھیں۔

اَوَ لَمۡ یَرَ الَّذِیۡنَ کَفَرُوۡۤا اَنَّ السَّمٰوٰتِ وَ الۡاَرۡضَ کَانَتَا رَتۡقًا فَفَتَقۡنٰہُمَا ؕ وَ جَعَلۡنَا مِنَ الۡمَآءِ کُلَّ شَیۡءٍ حَیٍّ ؕ اَفَلَا یُؤۡمِنُوۡنَ﴿انبیاء:۳۰﴾

سلمان فارسی نے کمر درد کی نبی ص سے شکایت کی آپ نے فرمایا: نماز زیادہ

پڑھو۔

درد

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں جہاں
بھی درد ہو وہاں ہاتھ رکھ کر سورہ حشر
کی ان آیات کو چار دفعہ پڑھیں۔

لَوۡ اَنۡزَلۡنَا ہٰذَا الۡقُرۡاٰنَ عَلٰی جَبَلٍ لَّرَاَیۡتَہٗ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنۡ خَشۡیَۃِ اللّٰہِ ؕ وَ تِلۡکَ الۡاَمۡثَالُ نَضۡرِبُہَا لِلنَّاسِ لَعَلَّہُمۡ یَتَفَکَّرُوۡنَ ﴿۲۱﴾
ہُوَ اللّٰہُ الَّذِیۡ لَاۤ اِلٰہَ اِلَّا ہُوَ ۚ عٰلِمُ الۡغَیۡبِ وَ الشَّہَادَۃِ ۚ ہُوَ الرَّحۡمٰنُ الرَّحِیۡمُ ﴿۲۲﴾
ہُوَ اللّٰہُ الَّذِیۡ لَاۤ اِلٰہَ اِلَّا ہُوَ ۚ اَلۡمَلِکُ الۡقُدُّوۡسُ السَّلٰمُ الۡمُؤۡمِنُ الۡمُہَیۡمِنُ الۡعَزِیۡزُ الۡجَبَّارُ الۡمُتَکَبِّرُ ؕ سُبۡحٰنَ اللّٰہِ عَمَّا یُشۡرِکُوۡنَ ﴿۲۳﴾
ہُوَ اللّٰہُ الۡخَالِقُ الۡبَارِئُ الۡمُصَوِّرُ لَہُ الۡاَسۡمَآءُ الۡحُسۡنٰی ؕ یُسَبِّحُ لَہٗ مَا فِی السَّمٰوٰتِ وَ الۡاَرۡضِ ۚ وَ ہُوَ الۡعَزِیۡزُ الۡحَکِیۡمُ

پھر سورہ آل عمران کی آیت ۱۳۵
اس کو سات بار یا تین بار پڑھیں
اس کے بعد سورہ قدر کو سات بار پڑھیں

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

اِنَّآ اَنۡزَلۡنٰہُ فِیۡ لَیۡلَۃِ الۡقَدۡرِ ۚ﴿ۖ۱﴾
وَ مَاۤ اَدۡرٰىکَ مَا لَیۡلَۃُ الۡقَدۡرِ ؕ﴿۲﴾
لَیۡلَۃُ الۡقَدۡرِ ۬ۙ خَیۡرٌ مِّنۡ اَلۡفِ شَہۡرٍ ؕ﴿ؔ۳﴾
تَنَزَّلُ الۡمَلٰٓئِکَۃُ وَ الرُّوۡحُ فِیۡہَا بِاِذۡنِ رَبِّہِمۡ ۚ مِنۡ کُلِّ اَمۡرٍ ۙ﴿ۛ۴﴾
سَلٰمٌ ۟ۛ ہِیَ حَتّٰی مَطۡلَعِ الۡفَجۡرِ ٪﴿۵﴾

تمام دردوں سے شفایابی کے لیے بھی یہی پڑھیں درد ختم ہو جائے گا۔
امام موسٰی کاظم علیہ السلام سے توسل کرنا تمام دردوں، خاص کر آنکھ کے درد کے لیے شفا ہے۔

اللھمَّ بِحَقِّ ولیِّکَ موسی بنِ جعفر الکاظم اِلّا سَلَّمتَنی فی جَمیعِ جوارحی ما ظَھَرَ مِنھا و ما بَطَنَ یا جوادُ یا کریمُ و صَلَّی اللّہُ علی مُحَمَّدٍ و الہ

بخار

اسباب

کوئی بھی بڑی بیماری،انفکش،سردی یا کسی اور وجہ سے بھی ہوسکتاہے۔

پھلوں سے علاج

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:
سیب(Apple) کھائیں،بخار کو دور کرتا ہے۔اگر سیب نہیں کھا سکتے تو سیب کا جوس بنا کر پئیں.

آلو سیاہ

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں:
آلو سیاہ اندر و باہر کے بخار کو دور کرتا ہے اور صفرا کو تسکین دیتا ہے۔

سبزیوں سے علاج

عناب

نبی ﷺ نے فرمایا : جسے بخار ہو اسے عناب کے دانے دو(بچوں کے لیے پانچ سے سات دانے اور بڑوں کے لیے ۲۱ دانے)

سنجد

امام علی رضا علیہ السلام نے فرمایا:
سنجد کھاؤ ۔بخار ختم ہو جائے گا۔

پیاز

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا ۔
پیاز کھاؤ بخار کو دور کرتا ہے،اعصاب کو

طاقتور بناتا ہے۔منہ کی بدبو کو ختم کرتا ہے۔مردانہ طاقت میں اضافہ کرتا ہے۔

روغن زیتون اور سرکہ

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا ۔
روغن زیتون اور سرکہ ملا کر مریض کو دو یہ بخار کو دور کرتا ہے۔

کاسنی کا پاؤڈر (Chicory Powder)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:
کاسنی کے پاؤڈر کو روغن بنفشہ جو کہ زیتون کے تیل سے بنایا گیا ہو۔اس کو مکس کر کے مریض کی پیشانی پر لگائیں۔ یہ بخاراور شدید سر درد کے لیے فائدہ مند ہے۔

مسور کی دال

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: اگر صرف اندورنی بخار ہے تو مسور کی دال کا پاؤڈر کھلائیں۔

کبک کا گوشت،کلونجی،گندم کاستو،کنگھی کرنا اورحجامت بھی بخار کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

پانی سے بخار کا علاج

نبی ص نے فرمایا: جس کو بخار ہوتو کپڑا گیلا کر کے اس کے سر پررکھیں ۔اگر سردی ہے تو ہاتھ پانی میں رکھیں۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:
شکر (Brown Suger) کو تین چار دفعہ پانی میں ڈال کر مریض کو پلائیں بخار ختم ہو جائے گااور اس سےملیریاوالامریض بھی ٹھیک ہو جاتا ہے

پانی میں سرکہ

پانی میں سرکہ ملا کر دیں اگر الکلائین زیادہ ہو جائے تو شہد استعمال کریں۔

ابال کر پانی

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:
پانی کو سات بار گرم کریں پھر فورا ٹھنڈاکریں اور مریض کو دے دیں۔

بخار کو کم کرنے والی چیزیں

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں:
تین چیزیں بخار کو کم کرتی ہیں۔مریض کا الٹی کرنا،زیادہ پسینہ آنا،ایسی چیز کھائے جس سے اس کا پیٹ صاف ہو جائے۔

روحانی علاج

اذان و اقامت

ایک شخص امام جعفر صادق علیہ السلام کے پاس آیا اور کہا دو ماہ ہو گئے ہیں بخار نہیں چھوڑ رہا اور چہرہ زرد ہو گیا ہے۔امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا۔گریبان کھول کر منہ گریبان کے اندر ڈال کر اذان و اقامت دو۔اسی حالت میں سات بار سورہ الحمد پڑھو ۔اس شخص نے ایسا ہی کیا اورٹھیک ہو گیا ۔بعض روایات میں ستر بار سورہ الحمدکا ذکر کیا گیا ہے۔

حضرت فاطمہ زہرا علیہ السلام سے توسل

ہزار بار سورہ قل ھواللہ احد پڑھ کر جناب فاطمہ علیہ السلام کو ہدیہ کریں ان کاواسطہ دیں۔بخار ختم ہو جائے گا۔

آیت الکرسی

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں:
شیشے کے برتن پر آیت الکرسی لکھ کر مریض کوپانی سے صاف کر کے پلائیں، شفا ہوگی۔

خطرناک بخار

اگر کسی کو بہت زیادہ بخار ہے کسی صورت میں بھی ٹھیک نہیں ہو رہا ۔تو تھوڑی سی خاک شفا کو پانی میں ڈال کر حل کریں۔اورایک شیشے پر لکھیں سَلَامٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ رَّحِيمٍ

پھر اس کوخاک شفا میں شامل کر کے مریض کو دے دیں ۔انشاء اللہ ٹھیک ہو جائے گا۔

بخار کے لیے ادویات

شافیہ دس ماہ والی

داروی امام موسی کاظم

جامعہ امام رضا علیہ السلام

معدہ Stomach

اسباب

زیادہ کھانے سے،کولڈ ڈرنکس،کیمیکل والی غذائیں،صاف کی ہوئی غذا نہ کھانا۔

سبزیوں اور دالوں سے علاج

باقلا

نبی ص نے فرمایا: باقلا کھاؤ ۔اگر معدہ یا پیٹ میں کوئی انفکش ہوتو ختم ہو جائے گا۔ہاضمہ مضبوط ہوگا،رطوبتیں،اور معدے کی دیوار میں ورم‌ختم ہو جائیں گے۔

مسور کی دال

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: مسور کی دال کھاؤ۔معدےکو تقویت دیتی ہے۔

کرفس

نبی ص نے فرمایا: کرفس کھاؤ یہ انبیاء علیہ السلام کی سبزی ہے۔معدہ کے لیے ٹھیک ہے۔

سنجد

سنجد کھائیں ۔اس کا پاؤڈر بنا لیں اور بیج کو پیس کر کھائیں معدےاور ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔

پھلوں سے علاج

انار Pomegranat

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

انار کے اندر جو سفید جھلی ہوتی ہے اسے کھانے سے معدے کو فائدہ ہوتا ہے اور ھاضمہ بھی ٹھیک ہوتا ہے۔

بہی (Quince)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں یہ معدہ کو صاف کرتی ہے۔کھانے کو ہضم کرتی ہے۔ انفکش کو دور کرتی ہے۔

سیب

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں ۔ناشتے میں سیب کھاؤ ۔معدہ کو بزرگ کرتا ہے۔

برنی کجھور

نبی ص نے فرمایا : برنی کجھور سانس کو خوشبودار بناتی ہے۔معدہ کو صاف کرتی ہے۔کھانے کو ہضم کرتی ہے۔قوت سمات و بصارت میں اضافہ کرتا ہے۔پشت کو مضبوط کرتی ہےاورشیطان کو دور کرتی ہے۔

ناشپاتی Pears

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا۔ ناشپاتی دل کو مضبوط اور زندہ کرتی ہے

اور معدہ کے لیے مفید ہے۔

دودھ اور چاول

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔
چاول کی روٹی معدہ کے لیے بہت مفید ہے۔

گائے کا دودھ

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:
گائے کا دودھ معدے کے لیے بہت اچھا ہے۔

نیم گرم پانی

نیم گرم پانی ابال کر آہستہ آہستہ پئیں۔

مرکب دو

معدہ کی تمام بیماریوں کے لیے مفید ہے۔

ہاضمے کی بیماریاں

اسباب

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں۔زندہ رہنے کے لیے کھاؤ نہ کہ کھانے کے لیے زندہ رہو۔

علاج

صبح اور شام کو کھائیں اور ان دونوں کے درمیان میں نہ کھائیں. کیونکہ

دوپہر کا کھانا بدن کے فاسد ہونے کا سبب بنتا ہے. کیا آپ نے اللہ تعالی کا قول نہیں سنا (بھشتیوں کے لیئے صبح وشام کاکھانا ہوگا.)
بہت ساری بیماریاں دوپہر کو کھانے کی وجہ سے ہوتی ہیں . پہلی غذا ابھی تک ہضم نہیں ہوتی ہم دوبارہ سے معدے کو زحمت دیتے ہیں. معدے کے مریضوں کے لیےبھترین مشورہ یہ ہے کہ دوپہر کا کھانا نہ کھائیں. "معدے" کو تمام بیماریوں کی جڑ کہاگیا ہے. لہذا اگر آپ معدے کی اصلاح کر لیتےہیں تو بہت سی بیماریوں سے محفوظ ہوسکتے ہیں. البتہ ناشتہ قوی کریں اور اگربھوک تنگ کر رہی ہو تو ہلکی پھلکی‌غذائیں جیسے طبیعی جوس یا ستو وغیرہ سے استفادہ کریں. جب دوپہر کا کھانا نہ کھانے کی عادت بن جائے گی تو آپ واقعاً لذت محسوس کریں گے اور رات کا کھانا کھانے میں بھی مزہ آئے گا. اگر کھانے کا مزہ لینا چاہتے ہیں تو تھوڑی بھوک

برداشت کریں. خدا آپ کی اس کام‌میں مدد فرمائے.

پھلوں سے علاج

انار

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: انار کے دانے جس جھلی میں ہوتے ہیں اسے کھانے سے غذا ہضم ہو جاتی ہے۔

سیب

آب سیب اور آب بہی ہر چیز کو ہضم کرتے ہیں۔

کجھور برنی

نبی ص نے فرمایا:
کجھور برنی غذا کو ہضم ہونے میں مدد دیتی ہے۔

انجیر

انجیر ہاضمہ کو ٹھیک کرتی ہے۔

سبزیاں

آویشن Thymus (صعتر فارسی)

نبی ص نے فرمایا۔ آویشن کو روٹی کے ساتھ نمک ڈال کر کھائیں غذا کو هضم کرتا

ہے

مولی Daikon

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ مولی کی جڑ بلغم کو ختم کرتی ہے اور غذااکو ہضم کرتی ہے۔اس کے پتے پیشاب کی تکلیف کو دور کرتے ہیں۔

باقلا

نبی ص نے فرمایا ۔باقلا ہاضمے کو مضبوط کرتا ہے۔

سویق

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: جب کوئی بھاری غذا گوشت ،مچھلی وغیرہ کھاؤ تو اسکےساتھ سویق کھالو تو غذا ہضم ہوجائے گی۔

ریحان

امامموسی کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں۔ میں چاہتا ہوں کھانے کا آغاز و اختتام ریحان ہی سے کروں ۔یہ کھانے کی خواہش پیدا کرتا ہے۔ڈکار و بدبو کو دور کرتا ہے۔ کھانے کو خوشبودار بنا دیتا ہے۔

کاھو

نبی ص نے فرمایا ۔غذا کو ھضم کرتا ہے اور خون پیدا کرتا ہے۔

نبی صلی اللّه علیہ والہ وسلّم کا نمک

نبی ص نے فرمایا ۔اگر کھانے سے پہلے اور بعد میں ایک ایک لقمہ یہ نمک کھایا جائے تو غذا جیسی بھی ہو، جتنی بھی بھاری ہو ہضم ہو جائے گی۔

سمندری نمک+اجوائن+کلونجی+صعتر فارسی،ان سب کو ملا کر نمک بنا لیں ۔بہتر ہے گھرمیں ان سب کو ملا کر ایک بوتل میں رکھلیں‌اورکھاتے وقت استعمال کریں۔

بارش کا پانی اور گرم پانی

بارش کا پانی پینے سے ہاضمہ ٹھیک ہوتا ہے

دہی نقصان نہ دے

نبی ص نے فرمایا اگر کوئی چاہتا ہے دہی اسے نقصان نہ دے وہ دہی میں اجوائن ملا کر کھائے۔

پیٹ کے اندر پانی

امام علی رضا علیہ السلام کے پاس ایک شخص آیا اور کہا میرے پیٹ کے اندر زرد رنگ کا پانی جمع ہو گیا ہےکیا کروں؟آپ ص نے فرمایا پیٹ کے اوپر دو مرتبہ زعفران سے آیت الکرسی لکھ کر دھوئیں اور اسے مریض کو پلائیں ۔اس نے ایسا ہی کیا اور ٹھیکہو گیا۔

بھوک کو بڑھانے کے لیے

گائے کا دودھ

ریحان سبزی

مسواک کریں

بواسیر کا علاج

نوٹ: قبض یا اسہال کی صورت میں پہلے قبض کو رفع کرنے والی اشیاء استعمال کی جائیں۔

خشک کجھور اور چاول

روایت میں آیا ہے کہ خشک کھجور اور چاول آنتوں کو وسیع اور بواسیر کو ختم کرتا ہے.

آخروٹ، کالا زیرہ، پنیر، انجیر

رات کو ایک ایک چمچ کھائیں.
سنجد، بارش کا پانی،زرشک کھائیں
روغن ایرسا (زنبق)کی مالش
مقل ازرق
جامع امام رضا + شہد، مقعد میں ڈالیں۔
سعد کوفی
بلادور
ٹھنڈے پانی سے استنجاء
حجامت ساکرال
بواسیر نر
روغن زنبق
سعد کوفی
بلادور
سرو
اخروٹ اور اجوائن ہم وزن پیس کر ہر
رات ایک چمچ کھائیں۔

گردے Kidney، مثانہ Bladder

علاج

آخروٹ

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں۔

سردی میں آخروٹ کھاؤ ۔گردوں کو ٹھیک کرتا ہے۔
امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں اگر آخروٹ کے ساتھ اجوائن ملا کر کھائیں تو گردے کی بیماری،گیس،ختم ہو جاتی ہے۔ جلد کو خوبصورت کرتا ہے۔

گاجر Carrot

گردوں کو خراب ہونے سے بچانے کے لیے گاجر کھائیں۔

سبزیاں

سنجد

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا سنجد کھاؤ(پاؤڈر بھی استعمال کر سکتے ہیں) ہڈیوں کو مضبوط،گردوں کو ٹھیک ،اور جلد کو خوبصورت کرتا ہے۔

خربوزہ Muskmelon

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا۔ خربوزہ مثانہ کو صاف کرتا ہے۔

گائے کا دودھ

گردے و مثانے کی پتھریاں

اسباب

اسکے بہت سے اسباب ہیں جیسے دوبارہ جماع کرنا، بغیرغسل کے،پیشاب کو روکے رکھنا،پیٹ بھرے ہم بستری کرنا،ہم بستری کے بعد پیشاب نہ کرنا.

علاج

· حجامت کروائیں

· مولی

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا گردوں و مثانے کی پتھری کے لیے مولی کھاؤ۔ مولی کے پتے گردوں کو صاف اور مولی پھتری توڑتی ہے۔

خربوزہ

نبی ص نے فرمایا .خربوزہ کھائیں یہ پھتری کو توڑتا ہے۔

کھیرا Cucumber

امام موسی کاظم علیہ السلام نے فرمایا: اگرمثانے میں کوئی بیماری ہو خواہ کینسر ہی ہوتو کھیرے کی کھال اتار کر اسے کاسنی کے ساتھ پکائیں۔اس میں گڑ ڈالیں

اور صاف کر کے تین دن تقریباً (420 گرام) ناشتےمیں دیں۔مریض ٹھیک ہو جائے گا۔

کجھور کی گٹھلیاں

کجھور کی ۳۰ گٹھلیاں لے کر انہیں پانی میں خوب ابالیں اور پھر وہ پانی مریض کو دیں پتھری ٹوٹ جائے گی۔

پیشاب مشکل سے آتا ہے

کلونجیہزار بیماریوںکا علاج ہے فارسی میں اسے سیاہ دانہ کہتے ہیں۔
امامموسی کاظم علیہ السلام سے ایک شخص نے شکایت کی کہمجھے پیشاب بہتمشکل سے آتا ہے ۔آپ نے فرمایا۔ایک چمچکلونجی کھا لو ۔

طب اہل بیت میں علاج

گردے میں پھتری Kidney Stone

•جامعہ امام رضا آب مولی یا سداب کیساتھ استعمال کریں۔
•مرکب تین

Gallbladder stone

۰جامعہ امام رضا ع   آب سنا مکی

روحانی علاج

نبی ص نے فرمایا۔ سورہ الم نشرح کو زعفران سے کسی شیشے کے برتن پر لکھ کر مریض کو پلائیں ۔مریض کو پیشاب کی تکلیف، گردے و مثانے کی پتھری ختم ہو جائے گی۔

جگر کی بیماریاں

علاج

گرم پانی

نبی ص نے فرمایا:جو چاہتا ہےکہ اسے کبھی جگر کی بیماری نہ ہووہ نیم گرم پانی پئے ۔اس سے معدہ بھی ٹھیک ہوتا ہے اورسردرد نہیں ہوتا ۔

سورہ قدر

جس کو جگر کی بیماری ہو وہ سورہ قدر کو زعفران سے لکھ کر بارش کے پانی سے پئے۔

شربت امام رضا علیہ السلام

جس کو جگر یا تلی کی بیماری ہو وہ کھانےکے بعد تین گلاس شربت امام رضا علیہ السلام پئے۔

انجیر کا دودھ

حضرت حزقیل علیہ السلام کو جگر کی تکلیف ہوئی تواللہ سے شکایت کی اللہ نے وحی بھیجی کہ انجیر کا دودھ لےکراس کوبدن ،جگر،اور سینہ پر لگائیں ۔حضرت حزقیل علیہ السلام نے ایسا ہی کیا اور ٹھیک ہوگئے۔

انجیر کا دودھ اس کے سبز پتوں کوتوڑنے سے حاصل ہوتا ہے۔

جنڈس

ایک شخص نے امام علی رضا علیہ السلام کو جنڈس کی علامات بتائیں توآپ نے فرمایاکہ کھیرا لےکر اس کی کھال کو اتاریں اورپانی میں ابال لیں ۔اور ناشتے میں تین دن استعمال کریں۔

اجوائن+آخروٹ

جس کو جگر کا مسئلہ ہو وہ
دوآخروٹ،اجوائن کے ساتھ رات کو
استعمال کریں۔

تلی Spleen

ترہ (لہسن کے پتے Garlic leaf)
امام موسٰی کاظم السلام سے تلی کی
شکایت کی تو آپ نے فرمایا ترہ
(تقریبا دو سو گرام) لے کر اس کو کھائیں۔
امام جعفر صادق علیہ السلام سے کسی
نے تلی کی بیماری کی شکایت کی توآپ نے
فرمایا:ترہ کو گائے کے گھی میں پکا کر
کھاؤ۔اسکوتین دن کھاؤ ٹھیک ہو جائینگے۔

شربت امام رضا علیہ السلام
کھانے کے بعد تین گلاس شربت امام رضا
علیہ السلام پی لو تلی کے لیے بہت مفید
ہے۔

روحانی علاج
اگر تلی یا جگر کی بیماری بہت سخت ہے۔
تو تین بار سورہ النصر+سورہ فصلت
پڑھیں:

اِنَّ الَّذِیۡنَ قَالُوۡا رَبُّنَا اللّٰہُ ثُمَّ اسۡتَقَامُوۡا تَتَنَزَّلُ عَلَیۡہِمُ الۡمَلٰٓئِکَۃُ اَلَّا تَخَافُوۡا وَ لَا تَحۡزَنُوۡا وَ اَبۡشِرُوۡا بِالۡجَنَّۃِ الَّتِیۡ کُنۡتُمۡ تُوۡعَدُوۡنَ ﴿۳۰﴾
ان آیات کو سات بار پڑھا جائے اور جو بیمار ہے اس کے سر پر ہاتھ مس کرے۔ جگر اور تلی کی بیماری سے نجات ملے گی۔

Blood Pressure

low blood pressure

علاج

مرکب 6

شہد

سمندری نمک طبیعی

آب نمک

ریحان کوہ

بادام اور دودھ

گاجر

High Blood Pressure

علت

رگوں کا تنگ ہونا،خون کا غلبہ ،سر چکرانا

علاج

حجامت

صاف کنندہ

دہی کا پانی پئیں

سفید مرچ

سمندری نمک

گائے کا گھی

اعصاب کی کمزوری

اعصابی نظام Nervous System

اسباب

ڈپریشن،سر میں چوٹ لگنے سے،کسی بیماری سے ، اسکی وجہ سےانسان اپنے آپ کو قابو میں‌نہیں رکھ سکتا۔

علاج

روغن بنفشہ

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جب کسی کو سر پر چوٹ لگے تو ناک میں روغن بنفشہ پای کنجد ڈالیں ۔یہ گرمی میں

سرد اور سردی میں گرم ہوتا ہے۔

کشمش

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ بڑی کشمش کھاؤ یہ اعصاب کو تیز کرتی ہے۔

پیاز

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: پیاز کھاؤ یہ اعصاب کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

زیتون کا تیل

نبی ﷺ نے فرمایا: زیتون کا تیل استعمال کرو یہ اعصاب کو مضبوط کرتا ہے،اخلاق کواچھا کرتا ہے،غصہ ٹھیک کرتا ہے،بلغم ختم‌کرتا ہے۔

چقندر

چقندر کا پتہ کھاؤ۔یہ ستر بیماریوں کا علاج‌ہے،خون کی گرمی کو ختم کرتا ہے،اعصاب اور ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔

وسواس

اسباب

وسواس، وہم ،اندیشہ اور شک انسان کو گمراہ کر دیتا ہے۔انسان کو اللہ کی راہ سے ہٹا کر شیطان کی راہ میں لگا دیتا ہے۔

انسان ڈپریشن اور

Flight and Fight موڈ میں چلا جاتا ہے۔

جس سے دماغ میں دھماکے ہوتے ہیں۔

جوبہت خطرناک ہوتے ہیں۔انسان کے دماغ سے ہارمون نکلتے ہیں جو بہت سی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔انسان کو خدا سے غافل کر دیتے ہیں۔انسان عبادت ووضو ہر چیز میں شک کرنے لگتا ہے اور انسان ڈپریشن و خوف میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

علاج

ذکر خدا

انسان کو ذکر خدا کرنا چاہیئے۔زیادہ سے زیادہ لا الہ الا اللہ پڑھنا چاہیئے۔

سورہ اعراف

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں۔جس کو وسواس زیادہ تنگ کرتے ہوں۔وہ سورہ

اعراف پڑھے۔
آیت نمبر 54,55,56
اِنَّ رَبَّکُمُ اللّٰہُ الَّذِیۡ خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَ الۡاَرۡضَ فِیۡ سِتَّۃِ اَیَّامٍ ثُمَّ اسۡتَوٰی عَلَی الۡعَرۡشِ ۟ یُغۡشِی الَّیۡلَ النَّہَارَ یَطۡلُبُہٗ حَثِیۡثًا ۙ وَّ الشَّمۡسَ وَ الۡقَمَرَ وَ النُّجُوۡمَ مُسَخَّرٰتٍۭ بِاَمۡرِہٖ ؕ اَلَا لَہُ الۡخَلۡقُ وَ الۡاَمۡرُ ؕ تَبٰرَکَ اللّٰہُ رَبُّ الۡعٰلَمِیۡنَ ﴿۵۴﴾ اُدۡعُوۡا رَبَّکُمۡ تَضَرُّعًا وَّ خُفۡیَۃً ؕ اِنَّہٗ لَا یُحِبُّ الۡمُعۡتَدِیۡنَ ﴿ۚ۵۵﴾ وَ لَا تُفۡسِدُوۡا فِی الۡاَرۡضِ بَعۡدَ اِصۡلَاحِہَا وَ ادۡعُوۡہُ خَوۡفًا وَّ طَمَعًا ؕ اِنَّ رَحۡمَتَ اللّٰہِ قَرِیۡبٌ مِّنَ الۡمُحۡسِنِیۡنَ ﴿۵۶﴾
چوبیس گھنٹے میں 70 بار ان آیات کی تلاوت کرے تو وسواس ختم ہو جائیں گے اور روحانیت قوی ہوگی اور اس عمل کوسال بھر جاری رکھیں۔

پھلوں سے وسواس کا علاج

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں ۔ اگر کوئی ایک انار جمعہ کے دن کھائے گا تو چالیس دن،اگر دو کھائے تو اسی(80) دن اگر تین کھائے تو ایک سو بیس دن وسواس

و شیطان سے دور اور قلب نورانی رہتا ہے

مہندی

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔
مہندی لگاؤ یہ وسواس شیطانی کو دور کرتی ہے۔

کنگھی

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔
وسواس کو ختم کرنے کے لیے کنگھی کرو۔

روزے

نبی ص نے فرمایا ۔وسواس کو ختم کرنے کےلیے تین دن روزے رکھیں

غم،پریشانی،غصہ

اسباب

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں:
بھیڑوں کے درمیان چلنے سے،کھڑے ہو کر شلوار پہننے سے،اپنے چہرے کو اپنی قمیض سے صاف کرنے سے،انسان غمگین ہو جاتا ہے۔
امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں جو اپنی زوجہ سے اسلامی ماہ کی

1,14,15,29,30 کو ہم بستری کرتا ہے توہو سکتا ہے جو بچہ اس سے پیدا ہو وہ غمگین اور غصےوالا ہو۔اگر ہم بستری کے بعد دوبارہ غسل سے پہلے ہم بستری کرے تو ہو سکتا ہے بچہ پاگل پیدا ہو۔قبروں کے درمیان پیشاب کرنے سے،گھر میں تنہا سونا،ایک پاؤں میں جوتااوردوسرا ننگا ،سیاہ جوتے پہننے سے بھی غم و پریشانی ہوتی ہے۔

غم و پریشانی کا علاج

کالے رنگ کا جوتا

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ کالے رنگ کے جوتے پہننے سے انسان غمگین و پریشان رہتا ہے

سدر کے پتے(جس سے مردہ کو غسل دیا جاتا ہے)

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا۔ جس کو وسواس نہیں چھوڑ رہے ہوں وہ سدر کے پتے پانی میں ملاکر غسل کرے اور سر دھوئے ۔ستر دن وسواس سے محفوظ

رہے گا.اس طرح انسان کو اپنی آخرت یاد آئےگی کیونکہ مردے کو سدر کے پتے سے غسل دیا جاتا ہے۔

جو ہر وقت غمگین و پریشان رہتا ہو وہ کھانے سے پہلے اور بعد میں غسل کرے، زیادہ مسواک کرے۔

مرد و زن کے بہت لمبے بال اور لمبے ناخن بھی غمگین ہونے کا باعث ہیں۔

انگور سے علاج

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں جب نوح علیہ السلام نے ہڈیوں کو دیکھا تو بہت زیادہ افسردہ غمگین ہو گئےتو وحی نازل ہوئی کہ کالے انگور کھاؤ غم و پریشانی دور ہو جائے گی

قدرتی سفید و سبز چیزیں بھی ڈپریشن کوختم کرتی ہیں۔

انگھوٹھی

امام حسن علیہ السلام نے 'حضرت عیسٰی ع کو خواب میں دیکھا کہ وہ ہمیشہ خوش رہتے تھے۔آپ نے پوچھا ۔آپ ہمیشہ خوش

رہتے ہیں،اس کاکیا راز ہے؟
حضرت عیسٰی نے فرمایا:میری انگھوٹھی پر
" لا الہ الا اللہ الملک الحق المبین" لکھا ہوا ہےجو بھی اپنی انگھوٹھی پر یہ ذکر لکھ کر پہنے گاوہ ہمیشہ خوش رہے گا۔

بٹیر Quail

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ بٹیر کا گوشت کھانے سے پرشانی دور ہوتی ہے۔

صلوات

صلوات زیادہ پڑھیں۔امام حسین علیہ السلام کے مصائب کو یاد کریں،مجلس سنیں۔

ذکر یونسیہ

حضرت یونس علیہ السلام جب مچھلی کے پیٹ میں تھے بہت غمگین رہتے تھے۔جب یہ ذکرکیا تو نجات ملی اور پریشانی ختم ہو گئی ۔
ذکر یونسیہ بہترین ذکر ہے۔بہتر ہے سجدہ

میں ذکر
"لااِلٰہَ اِلا اَنتَ سُبحانکَ اِنی کُنتُ مِنَ الظالِمِین" پڑھیں۔

گلاب سے علاج

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ جو شخص اپنے چہرے کو ہر روز گلاب کے پھول سے مس کرے وہ کبھی غمگین و پریشان نہیں ہو گا۔

لمبے سجدے کرے

لمبے لمبے سجدہ کرے ۔بہتر ہے ذکر یونسیہ کرے۔جدید تحقیق سے بھی ثابت ہو گیا ہے کہ لمبے سجدوں سے ایک ہارمون خارج ہوتا ہے جو ڈپریشن کو ختم کرتا ہے۔

ناخن کاٹنا

نبی ﷺ نے فرمایاجو ہفتے میں ایک دن ناخن کاٹے گا (مرد مونچھیں اور داڑھی بھی ساتھ) وہ کبھی پریشان نہیں ہو گا

امرود

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا۔ امرود کھاؤ کیونکہ یہ دل کی گھبراہٹ اور

پیٹ کےدردوں کو ختم کرتا ہے۔

عطر

نبی ﷺ فرماتے ہیں عطر لگاؤ.یہ عقل کو زیادہ اور پریشانی کو ختم کرتا ہے۔

زیتون کا تیل

نبی ﷺ نے فرمایا: زیتون کا تیل استعمال کرو غصے کو کم اور اعصاب کو مضبوط کرتا ہے۔

زرد رنگ کے جوتے

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا: زرد رنگ کے جوتے پریشانی کو ختم،عقل کو قوی اور مردانہ طاقت کو بڑھاتے ہیں.

تقوی'

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں تقوی' الہی، بدن کی بیماریوں کا علاج ہے۔

علاج

سودابر: ایک گولی کھانے سے جتنی بھی ٹینشن ہو ختم ہو جائے گی۔

حافظہ اور عقل

حافظے کی کمی کے اسباب:

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں یہ چیزیں نسیان کا باعث بنتی ہیں اور عقل کم کرتی ہیں۔

،کھٹا سیب،دھنیا،پنیر،وہ غذا جسکے آگے سے چوہا گزرا ہو۔،قبرستان کی تختیاں پڑھنے سے،پھانسی

پر لٹکاتے وقت دیکھنے سے،جوئیں نکال کر نہ مارنے سے،کھڑے پانی میں پیشاب کرنے سے،سر کے پیچھے سے حجامت کروانے سے،پرانا اور زیادہ گوشت کھانے سے،جو شخص نادان لوگوں کے ساتھ رہتا ہے،جو شخص بیہودہ گفتگو زیادہ کرتا ہے اس کی عقل کم ہو جاتی ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں ترک تجارت سے عقل کم ہو جاتی ہے۔

علاج

عقل کو زیادہ کرنے والی غذائیں

کدو

نبی ص نے فرمایا: کدو کا سالن کھاؤ۔

کیونکہ اس سے مغز کی رشد اور عقل میں اضافہ ہوتا ہے۔

سرکہ

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا:
سرکہ کھانے سے عقل میں اضافہ ہوتا ہے۔
بچوں کےپیٹ میںکیڑوں کو مار دیتا ہے۔

سداب

امام موسی کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں:
سداب کو پیس کر ایک چمچروزانہ کھاؤ اس سے عقل زیادہ ہو گی۔

کندر

کندر چبا کر کھانے سے عقل زیادہ ہوتی ہے۔
بلغم ختم ہوتا ہے۔اگر حاملہ عورتیں کھائیں تو بچہ ضائع نہیں ہوگا۔

کرفس Celery

عقل زیادہ ہوتی ہے اور وزن کم کرتی ہے

ہلیلہ

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: تین دانے ہلیلہ کے کھانے سے عقل بڑھتی ہے اور بال کالے رہتے ہیں۔

کندر اور لونگ

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:
کندر ۳۲ گرام اور لونگ ۳۲گرام ناشتے میں کھائیں،اس سےحافظہ بڑھے گا۔

خرفہ(قلفہ)

نبی ﷺ نے فرمایا۔خرفہ کھاؤ (جنابفاطمہ عکی پسندیدہ سبزی ہے)عقل کو بڑھانے کے لیےاس سے بڑھ کر کوئیاورچیز نہیں ہے اور شوگر کاعلاج ہے۔

سفرجل

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:
سفرجل کھاؤ اس سے عقل میں اضافہ ہوتا ہے۔

مسور کی دال

شب جمعہ کو مسور کی دال کھاؤ اس سے عقل بڑھتی ہے۔

بہی

بہی کھائیں عقل کو بڑھاتی ہے۔

عطر

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔

عطر لگاؤ عقل بڑھتا ہے اورطاقت مردانگی زیادہ ہوتی ہے۔

حجامت

اما م علی علیہ السلام فرماتے ہیں۔
حجامت‌کراؤ اور مسواک کرو اس سے عقل بڑھتی ہے۔اور بلغم کم ہوتی ہے۔

زعفران اور سعد کوفی

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: زعفران اور سعد کوفی کو برابر پیس لیں‌اور شہد کے ساتھ ملا کر کھائیں ۔اس سے حافظہ بہت زیادہ ہو جاتا ہے۔

بڑی کشمش

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:بڑی کشمش، مویز مکہ (سات مشکال) ،ادرک کو شہد میں ملا کر رکھیں ۔تین ٹکڑے روزانہ کھائیں۔یہ دماغ کو تیز کرتا ہے۔
سنا مکی کےپتے،سعد ہندوستانی ، سفید مرچ ، کندر نر اور زعفران‌خالص ہر ایک کی مساوی مقدار میں لے لیں اور ان سب کو پیس کر ملا لیں پھر دو برابر شہد اضافہ

کریں.ہر روز ایک مثقال کے وزن کے مساوی 7 دن تک لگاتار کھائیں. البتہ اگر 14 دن یہ دوا استعمال کرے تو اس کا حافظہ اتنا زیادہ قوی ہو جائے گا کہ اس بات کا خوف ہے کہ جادوگر ہو جائے.

7مویز(منقی)

امام رضا علیہ السلام

جو چاہتا ہے اس کا حافظہ قوی ہو جائے ہر روز نہارمنہ 7 مثقال(مویز) منقی اور لال کشمش کھا لیا کرے.

ادرک کا مربہ

جو شخص چاہتا ہے کہ اس کا نسیان (بھولنے کا مرض) کم ہو جائےتو اسے چاہیے کہ تین ٹکڑے ادرک کے مربے کے جو شھد میں پڑے ہوں ، روزانہ کھالیا کرے.

روز غذا میں رائی کا اضافہ کر لے 9

دوائ ابن مسعود

عبداللہ ابن مسعود سے مروی ہے کہ پیامبر خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد

فرمایا:یہ دوا قرآن کو حفظ کرنے کے لیئے مفید ، بلغم کو ختم، کمر کو تقویت دیتی ہے.اور ان افراد کا علاج ہے کہ جو پیشاب کو قابو نہ کرسکتے ہوں. اس کی ترکیب اسطرح ہے.

10 درہم لونگ (32/5 گرام) اسی مقدار میں ھرمل ،اسفند، اسپند،سفید کندر اور اسی مقدار میں سفید شکر(چینی) ہر ایک کو جدا پیس لیں اورسوائے ھرمل کے سب کو آپس میں ملا دیں،اس کو ہاتھ پر رگڑیں اور پاؤڈر نہ بنائیں. ہرصبح نہارمنہ ایک درہم کے برابر اور اتنی ہی مقدار سونے کے وقت استعمال کریں.

زیادہ سوچنے سے

امام علی علیہ السلام نے فرمایا: زیادہ سوچنے سے عقل و حکمت زیادہ ہوتی ہے

روزانہ تلاوت

نبی ﷺ نے فرمایا۔روزانہ پچاس آیات کی تلاوت کرنے سے حافظہ بڑھتا ہے۔

تجارت کریں۔

چالیس دن میں ایک دفعہ گوشت لازمی کھائیں۔

دوائیں

بہت ہی اہم نسخہ ہے

سنا مکی + سفید مرچی+ کندر + زعفران ان سب کو ہم وزن لیکر پیس کر ایک پیسٹ بنا لیں اور اسے شہد میں ڈال دیں پھراس کو ایک ہفتہ یا دو ہفتے استعمال کریں ۔

دنبے کی گردن

دنبے کی گردن کھانے سے حافظہ بڑھتا ہے۔

اس کے علاوہ آیت اللہ تبریزان نے تیرہ چیزوں کو اکھٹا کرکے ایک دوائی بنائی ہے جسکی تفصیل مندرجہ ذیل ہے۔

داروی عقل(سلق)

بہت طاقتور نسخہ ہے

زہریلے سانپ ،بچھو ، کے کاٹنے کا علاج

- جہاں سانپ کاٹے وہاں ایک کٹ اسطرح لگائیں کہ خون نکلے اورزہر باہر نکل آئے اور زہر پورے بدن میں نہ پھیلے۔

- فوراً مریض کو پانی نہیں پلانا چاہیے۔
- نمک لگانے سے زہر کا اثر کم ہو جاتاہے۔

نمک زہر چوس لیتا ہے

علاج

امام حسن عسکری علیہ السلام نے فرمایا:
جامع امام رضا علیہ السلام کو چنے کے برابر لے کر انگوزے کے پانی کیساتھ اس شخص کو دیں جسے بچھو و سانپ نے کاٹا ہو۔
اگر خون کی الٹیاں آرہی ہوں تو سونف کے پانی کے ساتھ جامع امام رضا دے دیں۔

عجوہ کجھور

نبی ص نے فرمایا:عجوہ کجھور زہر کے لیے بہترین دوا ہے۔

سویق سیب بہترین دوا ہے

شافیہ

بنی اسرائیل کے لوگوں کو فرعون نےکھانے کیدعوت دی اور کھانے میں زہر ملا دیا۔جناب موسیٰ علیہ السلام کو خدا نے وحی نازل کی ۔آپ نے داروی شافیہ دی تو

زہر نے اثر نہیں کیا۔

پیٹ کے کیڑوں کا علاج

علاج

سرکہ

صبح ناشتے میں سرکہ استعمال کریں۔پیٹ کے کیڑوں کو مار دیتا ہے۔سرکے کا آدھا گلاس پی لیں۔اس کے بعد غذا لازمی کھائیں ورنہ تیزابیت ہو جائے گی۔ اگر تیزابیت ہو جائے تو شہد استعمال کریں۔اگر رائل جیلی کے ساتھ ہو تو زیادہ طاقتور ہے

کجھور

رات کو سوتے وقت سات کجھور کھا لیں اس سے پیٹ کے کیڑے مر جائیں گے۔

ہاتھ پاؤں کا ٹھنڈا رہنا

صبح ناشتے میں ادرک استعمال کریں۔

نیند نہ آنا

چقندر

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں۔
چقندر کا پتہ کھانے سے نیند آ جاتی ہے۔

چقندر اور کاہو

نبی ﷺ نے فرمایا: جس کو نیند نہیں آتی چقندر اور کاہو کا پتہ ملا کر کھائیں تو نیند آجائے گی۔

جس کے ناک کی نالی بند ہو جائے

مرزنجوش Marjoram

امام علی رضا علیہ السلام نے فرمایا: جس کے ناک کی نالی بند ہو جائے وہ مرزنجوش کو سونگھے ،ٹھیک ہو جائے گا.

بالوں کے امراض

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا : اللہ نے سر پر بال سر کی حفاظت کے لیے دیئے ہیں انہیں گرمی اور سردی سے محفوظ رکھیں۔

بالوں کا گرنا اور سفید ہونا

بنفشہ کا تیل لگانے سے بال گرنا بند ہو جائیں گے۔

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں یہ گرمیوں میں سرد اور سردیوں میں گرم ہوتاہے۔

کتنی دفعہ کنگھی کریں؟

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں دن و رات میں کم از کم ٢٦ بار کنگھی کریں۔

بال کاٹنا

سال میں ایک مرتبہ بال کاٹ لیں سارے سر کے اس سے بال مضبوط اور بینائی تیز ہوتی ہے۔

سفید بال

سفید بالوں کو اکھاڑنے سے سخت منع کیا گیا ہے البتہ رنگ کیا جاسکتا ہے۔اگر بال سفید ہیں تو سیاہ ھلیلہ کھائیں۔اس سےبال کالے رہیں گے۔

بال کیسے کاٹیں

امام موسی کاظم فرماتے ہیں بالوں کے کاٹنے کا آغاز پیشانی سے کریں۔

کنگھی‌کرنے کا طریقہ

نبی ص نے فرمایا:کنگھی کھڑے ہو کر نہ کریں اس سے دل کمزور ہو گا۔بیٹھکر کنگھی کر نے سےجلد اور دل کو فائدہ پہنچتا ہے۔بالوں کوپہلے پانی‌سے تھوڑا نرم کر نامستحب ہے اور چھوٹی کنگھی، مسواک اپنے پاس رکھیں۔

بال رکھنے کی مقدار

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا: سر کے پیچھے بال لمبے نہ رکھیں(مرد)اس سے غم و رنج زیادہ ہو گا.

داڑھی کے بالوں میں کنگھی

نبی ص نے فرمایا:مردچالیس بار نیچے سے اوپرکنگھی کرےاور ساتھ سورہ قدر پڑھیں اور سات باراوپر سے نیچے کنگھی کریں اور ساتھ سورہ العادیات پڑھیں۔اس سے وباؤں اور کئی‌بیماریوں سے محفوظ رہےگا۔ (بائیں طرف سے شروع کرنے سے)حافظہ بڑھے گا بلغم ختم ہو گا،دانت مضبوط ہوں گےاور غمگین نہیں رہےگا۔

روغن بنفشہ

نبی ﷺ نے فرمایا: سر پر تیل لگانے سے
عمر زیادہ ہوتی ہے۔روغن بنفشہ سے
بال کالے رہتے ہیں۔

تیل لگانے کا وقت

خواتین ہر رات تیل لگائیں مگر مرد ہفتہ
میں ایک دفعہ لگائیں ۔تیل جلد و بالوں کو
نرم کرتا ہے۔

تیل کیسے لگائیں؟

نبی ص نے فرمایا: جب تیل لگائیں تو
بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھیں۔پھر آبرو پر
لگائیںاس سے ہونٹ نہیں پھٹیں گے۔پھر
سر پر لگائیں۔(مرد داڑھی اور مونچھوں پر
پھر سر پر لگائیں) اس سے
migraineنہیں ہو گا۔

بالوں کی مضبوطی

انجیر

امام علی رضاعلیہ السلام فرماتے ہیں۔انجیر
کھاؤ اس سے ہڈیاں اور بال مضبوط ہوتے
ہیں۔

بال کالے کیسے رہیں؟

• ہلیلہ

امام علی رضا علیہ السلام نے فرمایا ۔تین دانے ھلیلہ کھا لو اس سے بال کالے رہیں گے۔

بالوں کا شیمپو

• گل ختمین

بنانے کا طریقہ

سفید ختمین کے پھولوں کا پاؤڈر بنا لیں اورچند منٹ گرم پانی میں ڈالیں ۔
پھر کپڑے سے یا کسی چیز سے چھان لیں۔
سر اور بدن کوچھانے ہوئے پانی کے ساتھ دھوئیں۔

فوائد

• **چکنائی و غلاظت و جوئیں**

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں۔ختمی کےساتھ سر اور بدن کو دھونا چکنائی اور غلاظت کو ختم کرتا ہے اور حشرات (جوؤں کو)مارتا ہے ۔

• **سر سے خشکی کا خاتمہ،فقر،سردرد،**

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔
ختمی سے سر کو دھوئیں۔جس سے آدھے

سر کے درد سے آرام آئےگا،فقر دور ہوگا اور سر کی خشکی ختم ہو جائےگی۔

- **رزق کو جذب کرتا ہے**

امام موسی کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: ختمی سے سر دھونا روزی کو جذب کرتا ہے۔

- **شادابی۔**

امام جعفر صادق علیہ السلام ختمی کے ساتھ سر دھونا شادابی کا باعث ہے۔

- **ثواب**

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں جو جمعہ کے دن ناخن کاٹے اور سر کو ختمی کے ساتھ دھوئے تووہ ایسا ہے کہ گویا اس نے ایکغلام آزاد کروایا ہو۔

بنفشہ کا تیل

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: تیلوں میں بنفشہ کی مثال ایسی ہے جیسی ہم اہلیبیت کی لوگوں میں۔

امام صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: بنفشہ کی فضیلت دوسرے تیلوں پر ایسے

ہی ہے جیسے اسلام کی فضیلت دوسرے ادیان پر. بنفشہ کتنا اچھا تیل ہےکہ یہ سر اورآنکھوں سے درد اور بیماری کو ختم کردیتاہے؛ پس خود کی اس سے مالش کرو.

بنفشہ کے تیل کی خصوصیات

1- دماغی چوٹ کا علاج: ہر رات ناک کے دونوں سوراخوں میں دو قطرے ڈالیں.

2سردرد کا علاج: ناک میں ڈالیں۔

3- بخار کا علاج: کاسنی کے پاؤڈر کو بنفشہ کے تیل کے ساتھ ملا کر پیشانی پر ملیں.

4- دماغ کی تمام مشکلات کا علاج جیسے #سنڈروم Syndrome اور #اوٹیزم Autism

5-ہونٹوں کے خشک ہونے کا علاج: آبرو کے اوپر ملیں.

6- ہاتھ اور پاؤں کے پھٹنے کاعلاج:
ناف میں ڈال کرکسی چیز سے باندھ دیں تاکہ تیل ناف سے نہ نکلے.

7-بالوں کی مشکلات کا علاج:
بالوں کاگرنا ، سفید ہونا، خشکی اور بالوں کی تاروں کے ٹوٹنے کا علاج ہے۔
بالوں میں تیل لگانے کا طریقہ:
عورتیں ہر رات اور مرد ہفتہ میں ایک یا دو دفعہ لگائیں۔
8-چھوٹے دانوں، پھوڑے پھنسیوں جن میں خون اور پیپ نکلتی ہو کا
علاج :دانے،پھوڑے_پھنسی والی جگہ پر لگانے سے ٹھیک ہو جائیں گے۔.
مہندی
نبی ص نے فرمایا مہندی لگاؤ اورمسواک کرو اس سے سر کی بیماریاں اور آنکھوں کی بیماریاں نہیں ہوں گی۔
کنگھی کریں
نبی ص نے فرمایا .بالوں کی مضبوطی کے لیےہاتھی کی ہڈی سے بنی ہوئی کنگھی پھیرو۔
بنفشہ کا تیل بنانے کا طریقہ
بنفشہ کے پھول کو برتن میں ڈالیں (بہتر

ہے شیشے کا ہو) اس کے اوپر تلوں کا یا زیتون کا اتنا تیل ڈالیں کہ پھول اسمیں تر ہو جائیں. بھتر ہے اس کو غیر مستقیم سورج کی روشنی پر رکھ دیں. (شیشے والی کھڑکی کے پاس) ہر چند دن بعد اس کو ہلائیں. ایک ماہ کے بعد اس کو چھان لیں.

اگر بہترین تیل چاہتے ہیں تو دوبارہ اس کے اندر بنفشہ کے پھول ڈال دیں اور ایک ماہ کے بعد پھر چھان کرلیں. اگر دس ماہ یہ کریں تو بنفشہ کا تیل جو حاصل کام بہترین اور بہت سی بیماریوں کا ہے ہوتا علاج ہے.

نوٹ: بہتر ہے پھول نیم خشک ہوں اور ٹہنیاں ساتھ نہ ہوں. بہتر ہے تھوڑا کوٹ لیں تا کہ کم حجم/جگہ گھیرے.

بہتر ہے بنفشہ کا تیل جو تلوں والے تیل سے آمادہ کیا گیا ہو اس کو اندرونی استعمال کے لیئے استفادہ کریں. اور زیتون والے کو بیرونی استعمال کے لیے استفادہ کریں.

کمزوری

سیخ کباب

موسی کاظم علیہ السلام
کے پاس ایک شخص آیا اور کمزوری کی شکایت کی آپ نے فرمایا ۔سیخ کباب کھاؤ۔ اس سے چہرے کی ذردی ختم ہوتی ہے ، کمزوری دور ہوتی ہے اور خون زیادہ ہوتا ہے اس نے ایسا ہی کیا اور چند ماہ میں ہی موٹا ہو گیا۔

بچے کم ہیں اولا نہیں ہے

حضرت نوع علیہ السلام نے اللہ سے شکایت کی اے اللہ میرے بچے کم ہیں اولاد نہیں ہے۔اللہ نے فرمایا۔مرغی کے انڈے اور پیاز زیتون میں ملا کر کھاؤ۔اس سے مردانہ طاقت بھی زیادہ ہو گی اور اولاد بھی زیادہ ہو گی۔

موٹا ہونا

نبی ﷺ نے فرمایا: گوشت کو دودھ میں

پکا کر کھاؤ، کمزور انسان موٹا ہو جائے گا۔

نوح علیہ السلام کی لمبی عمر کا راز

نوح علیہ السلام کی لمبی عمر کا راز یہی تھا دودھ کو گوشت میں پکا کر کھاتے تھے۔

چاول کی روٹی

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں۔ چاول کی روٹی کھاؤ کمزور ہوئے تو موٹے ہو جاؤ گے

اپنڈکس Appendex

اسباب

کھانے کے دوران منہ میں دانتوں کے درمیان جو غذا بچ جاتی ہے اس سے اپنڈکس ہو سکتا ہے۔حمام میں لیٹنے سے،گرم زمین پر لیٹنے سے،ہیٹر کے ساتھ ٹیک لگا کر بیٹھنے سے اپنڈکس ہو سکتا ہے۔

علاج

عام طور پر اس کا فوری آپریشن کیا جاتا ہے۔مگر طب اسلامی میں کاٹنے کا حکم

نہیں ہے۔بلکہ اس چیز کو ٹھیک کرنے کا حکم ہے

شہد+ کلونجی

تیس گرام شہد میں اکیس دانے کلونجی ملا کر مریض کو دیں تو مریض ٹھیک ہو جائے گا۔

عطر

فوائد

- **مشکل سے نجات**

نبی ﷺ نے فرمایا: اگر کوئی گلاب کے پانی سے منہ دھوئے (تھوڑا سا گلاب منہ پر لگائے) اس دن اس پر کوئی مشکل نہیں آئے گی،اگرکوئی حاجت ہوئی تو پوری ہو گی اورفقر دور ہوتا ہے

- **ستر رکعات کا ثواب**

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا: اگرکوئی عطر لگا کر نماز پڑھے تو ایک رکعت کاثواب ستر رکعت کے برابر ملتا ہے۔

- **عقل میں اضافہ**

نبی ﷺ فرماتے ہیں دن کا آغاز عطر سے کیا

کرو اور رات سوتے وقت بھی عطر لگایا کرو۔ عطرعقل میں اضافہ کرتا ہے۔

عطر لگانے کی بہترین جگہ

عطر لگانے کی **بہترین جگہ** سجدہ کی جگہ یعنی پیشانی ہےاور پھر رخسار پر لگایا جائے۔

- **ڈپریشن میں کمی**

عطر ڈپریشن کو ختم کرتا ہے۔مردانہ طاقت میں اضافہ کرتا ہے۔دل کوتقویت دیتا ہے۔ عطر لگاتے وقت کیا کریں.

- **صلوات**

جب بھی عطر لگائیں نبی ﷺپر درود بُھجیں۔

نبی ﷺ کے بدن کی خوشبو کیسی تھی؟

نبی ﷺ فرماتے ہیں: اگر جاننا چاہتے ہوئے میرے بدن کی خوشبو کیسی تھی تو گل نرگس کو سونگھو۔نبی ﷺ نے فرمایا اس کے بہت سے فوائد ہیں۔اسے زندگی میں لازمی سونگھو چاہےروزانہ ایک دفعہ سونگھو ،یاہفتے،مہینے،سال میں ایک دفعہ

سونگھو ۔اس سے پاگل پن ختم ہوتاہےاورجزام سےمحفوظ رہتا ہے۔

- **نزلہ و زکام**

امام علی رضا علیہ السلام نے فرمایا: سردیوں میں نزلہ و زکام لگ جائے تو گل نرگس کو سونگھیں ٹھیک ہو جاؤ گے۔

بلغم

اسباب

چکنائی والی چیزیں کھانے سے،سرد چیزیں کھانے سے۔

علاج

- **کندر**

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کندرکھاؤ،کندر کو چبا چبا کر کھانے سے بلغم ختم ہوتا ہے۔ عقل بڑھاتا ہے اور غذا ہضم کرتا ہے۔

- **سویق**

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں سویق کھائیں ۔بلغم کو ختم کرتا ہے اور ستر بیماریوں کا علاج ہے۔

- **شھد**

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں۔شھد کھاؤکیونکہ یہ بلغم کو ختم کرتا ہے۔

- **بہی**

نبی ص فرماتے ہیں ۔بہی کھاؤ.حافظہ زیادہ کرتا ہے۔بلغم ختم کرتا ہے۔اولاد کو خوبصورت بناتا ہے.

- **مسواک**

نبی ص نے فرمایا: مسواک کرو بلغم کو ختم کرتا ہے.

منہ کی بدبو

طب اسلامی میں انسان کی صحت کو مدنظر رکھتے ہوئے ہر چیز کا خیال رکھا ہے۔

اسباب

انسان جو غذاا کھاتا ہے اگر 42 گھنٹے گذر جانے کے بعدجو غذا دانتوں میں پھنسی رہ جائے اس سے بدبو آنا شروع ہو جاتی ہے۔ اسی لیےطب اسلامی میں مسواک کے ساتھ خلال کرنے کا بھی حکم دیا گیا ہے۔اس کے

علاوہ‌بخار وغیرہ سے بھی منہ کڑوا ہو جاتا ہے۔پیاز اور تھوم کھانے کے بعد مسواک نہ کرنےسے بھی منہ میں بدبو آنا شروع ہو جاتی‌ہے۔دانتوں کی صفائی نہ رکھنا بھی منہ کی بدبو کا باعث ہے۔

علاج

- **مہندی**

نبی ص نے فرمایا: مہندی لگاؤ۔مہندی منہ کی بدبو کو دور کرتی ہے۔کان و آنکھ کی بیماریاں بھی ختم ہوتی ہیں۔

- **سرمہ**

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سرمہ لگاؤ۔بدبو ختم کرتا ہے اور آنکھوں میں روشنائی بڑھاتا ہے۔

- **مسواک**

منہ کی بدبو کو ختم کرتا ہے اور بلغم کو ختم کرتا ہے۔

- **کجھور برمی**

نبی ﷺ نے فرمایا: کجھور برمی کھاؤ منہ کی بدبو ختم ہو جائے گی۔

- **مسواک اراک**

نبی ﷺ نے فرمایا ۔مسواک اراک استعمال کرو.یہ بہترین مسواک ہے۔منہ کی بدبو اور بہت سی بیماریوں کو ختم کرتا ہے۔

- **کشمش**

نبی ﷺ نے فرمایا: کشمش کھاؤ۔لعاب کو خوشبودار بنا دیتی ہے ،اعصاب کو مضبوط کرتی ہے اور غصےکو ختم کرتی ہے.

- **سعود**

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا: سعود کھاؤ ۔منہ کی بدبو ختم کرتی ہے اور مردانہ طاقت میں اضافہ کرتی ہے

- **پیاز**

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا: (پیاز کھاؤ)اس کے بعد مسواک کر لو۔منہ کی بدبو کو در کرتا ہے۔تھکاوٹ ختم کرتا ہےاور مردانہ طاقت زیادہ کرتا ہے.

- **ترہ** (لہسن کے پتے)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔

ترہ کھاؤ۔منہ کی بدبو ختم ہو جائے گی۔
بواسیر ، جزام اور مردانہ طاقت کے لیے مفید ہے ۔ترہ کے بعد مسواک کر لیں منہ میں کڑواہٹ ختم ہوجائیگی۔

بخار کے بعد منہ میں کڑواہٹ

علاج

منہ میں کڑواہٹ کے لیے **مسواک** کریں ،(آسمان کا پانی)بارش کا پانی پئیں،گرم پانی پئیں،صبح ناشتے سے پہلے گرم پانی پئیں۔

- **ریحان**

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں۔
ریحان کوہ استعمال کرو۔رگوں کو کھولتا ہے۔تھوک کو بڑھاتا ہے۔TB کو ختم کرتا ہے۔ ڈکاریں ختم کرتا ہے۔غذا کے بعد کھانے سے غذا ھضم ہو جاتی ہے۔

چھوٹی زبان Uvula کا گر جانا

علاج

- **سرکہ**

سرکہ کے غرارے کریں۔چھوٹی زبان اوپر

چلی جائے گی.

کان کی بیماریاں

قبل از بیماری علاج

- **کان میں روئی**

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں جو چاہتا ہے اسے کان میں کبھی درد نہ ہو وہ سوتے وقت کان میں روئی ڈال کر سوئے

- **چھینک**

نبی ص نے فرمایا:جو چاہتا ہے کہ سر اور کان
کی بیماری میں کبھی مبتلا نہ ہو.اسے جب چھینک آئے تو
الحمد اللہ رب العالمین علی کل حال و صلی علی محمد وآل محمد پڑھے۔

تل(Sesame oil)+سرسوں(Mustard)

ایک مٹھی تل چھلکے کے ساتھ اور ایک مٹھی سرسوں ہر ایک کو جدا جدا پیس لیں۔ پھر ان کو آپس میں ملا لیں۔ اور ان کا تیل نکالیں۔ پھر اس تیل کو شیشی میں

ڈالیں اوردھات کے ڈھکن سے بند کر دیں اور جب چاہیں استفادہ کریں۔. پہلے دو قطرے کان میں ڈالیں پھر روئی کو کان میں ڈالیں.اس کو کم سے کم تین دن تکرار کریں۔

یاسمین (gasmine) یا بنفشہ (Violet oil)

یاسمین یا بنفشہ کے تیل پر سات بار اس آیت کو پڑھیں:

سورہ اسراء، آیت 36

وَ لَا تَقۡفُ مَا لَیۡسَ لَکَ بِہٖ عِلۡمٌ ؕ اِنَّ السَّمۡعَ وَ الۡبَصَرَ وَ الۡفُؤَادَ کُلُّ اُولٰٓئِکَ کَانَ عَنۡہُ مَسۡـُٔوۡلًا ﴿۳۶﴾ پھر تیل کو کان میں ڈالیں

کان میں درد کی دعا

یونس بن ظبیان کہتا ہے کہ امام جعفر صادق«علیہ السلام» سے کان کے درد کی شکایت کی تو آپ نے فرمایا:

ھاتھ کو کان پر رکھ کر سات بار کہیں:

أعُوذُ بِاللَّهِ الّذی سَکَنَ لَه ما فی البَّرِ وَ البَحْرِ و ما فی السّمواتِ و الأرضِ وَ هو السَمیعُ العلیمُ

کان سے پیپ اور خون آنے کا علاج

- **پنیر اور عورت کا دودھ**

ابن بسطام ،ابراھیم بن محمد طبیب سے اس طرح نکل کرتا ہے۔ایک شخص نے آئمہ علیہ السلام سے اس طرح شکایت کی کہ کان سے پیپ اور خون آتا ہے۔امام نے فرمایا قدیم ترین پنیر کو کوٹ لو پیس لو اور اسے
نرم کرو پھر عورت کے دودھ کے ساتھ ملا لو اور ہلکی آگ پر رکھو پھر دودھ اور قطروں کو کان میں ڈالو اللّٰہ کے اذن سے ٹھیک ہو جاؤ گے۔

- Rue ,Wildrueسداب

کان کی بیماریوں کا اہم ترین علاج سداب ہے. سداب سے استفادہ کے لئے زیتون کے تیل کو سداب میں ڈالیں پھر اس کو ہلکی آنچ پر رکھیں۔(رات سے صبح تک رکھیں) پھر اس کو چھان لیں اور کان میں قطرے ڈالیں انشاء ٹھیک ہوجائیں گے۔

بھنبھنانے کی آوازیں

٠ صلوات

ُنبی ﷺ نے فرمایا:
جس کے کان سے بھنبھنانے کی آواز آتی ہو وہ مجھ پر صلوات پڑھے اور کہے:
مَنْ ذَکَرَنِی بِخُرٍ ذَکَرَہُ اللّٰہُ بِخَیرٍ
»جو بھی نیکی و خوبی کے ساتھ مجھے یاد کرتا ہے اللہ بھی اسے نیکی کے ساتھ یاد کرے گا۔

٠ کان کے بھاری پن اور کم سنائی دینے کاعلاج

تسبیح حضرت زہرا علیہا السلام

راوندی امام صادق علیہ السلام کے کچھ اصحاب سے اس طرح نقل کرتا ہے:
" میں نے امام صادق علیہ السلام سے کان کے بھاری پن کی شکایت کی تو امام علیہ السلام نے فرمایا: تسبیح حضرت زہرا سلام اللہ علیہا پڑھو 34 مرتبہ اللہ اکبر, 33 مرتبہ سبحان اللہ اور 33 مرتبہ الحمدللہ ہے"
البتہ اس تسبیح کو لگاتار اور روزانہ پڑھنا

لازم ہے تاکہ کان کے بھاری پن اور کم سننے کا علاج ہوسکے۔

- **گوشت**

روایت میں آیا ہے:
گوشت کھانا سننے اور دیکھنے کی طاقت میں اضافہ کرتا ہے،
البتہ اگر کوئی چاہتا ہے کہ کم سنائی دینے کا، گوشت کھانے سے علاج کرے تو اس کو چاہیئے کہ معمول سے زیادہ مثلا ہر کھانے میں معمول سے دو برابر گوشت کھائے تاکہ یہ غذا علاج کا درجہ پیدا کردے۔

عورتوں کے امراض

ماہواری Menses نہ آنا

علاج

- **مہندی**

امام‌موسی کاظم علیہ السلام کے پاس ایک شخص آیا اور کہا میری بیٹی کو ماہواری(حیض)نہیں آتی۔آپ نے فرمایا۔اس

سے کہو بالوں میں مہندی لگائے۔اس شخص نےبیٹی کے بالوں میں مہندی لگائی اس کو ماہواری ہو گئی۔

- **حجامت**

ماہواری نہ آ رہی ہو تو پنڈلی کی حجامت کروائیں.

ماہواری کا خون نہیں رکتا

علاج

- **سماق**

ماہواری کا خون ایک ہفتہ تک آتا ہے اس سے زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔جس سے عورت کمزور ہو جاتی ہے۔ایک شخص امام علی رضا علیہ السلام کے پاس آیا اور کہا میری بیٹی کو ماہواری کا خون نہیں رک رہا۔ آپ نے فرمایا: سماق(Sumac) اور دھنیا ایک ایک مٹھی لیں اور چار گلاس پانی میں ابھالیں۔جب دو گلاس پانی رہ جائے تو مریضہ کو روزانہ آدھا گلاس پانی دیں۔ چار دن تک ماہواری کا خون بند ہو جائے گا۔

- **مسور کی دال کا پاؤڈر**

امام باقر علیہ السلام نے فرمایا: ماہواری نہ رک رہی ہو تو مسور کی دال کا پاؤڈر بنا کر مریضہ کو دیں۔

حاملہ خواتین کی غذائیں

اور خوبصورت بچے پیدا ہونے کے لیے غذائیں

(1) کندر Boswellia

پیامبر اکرم صصلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں:

حاملہ خواتین کو کندر کھلائیں ؛ کیونکہ اگر اولاد کو ماں کے شکم میں کندر غذا دی جائے تو اس کا دل مضبوط اور عقل زیادہ ہو گی.اگر اولاد بیٹا ہو تو شجاع ہو گا اگر بیٹی ہو تو بڑے سرین والی ہو گی اور شوہر کے نزدیک خوش اقبال ہوگی.(شوہر اس کو پسند کرے گا)

(2) ناشپاتی Pears

بہتر ہے ماں حاملگی کے زمانے میں ناشپاتی کھائے تاکہ بچہ خوبصورت پیدا ہو.

(3) ستو Sattu

ایک شخص نے امام صادق علیہ السلام سے عرض کی: اے پیامبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے بیٹے! ہمارے ہاں اولاد پیدا ہوتی ہے جو مریض اور کمزور ہوتی ہے.
امام علیہ السلام نے فرمایا:
کونسی چیز آپ کو ستو کھانے سے روکتی ہے؟ نطفہ کے منعقد ہونے سے پہلے خود ستو کھاؤ اور اپنی اہلیہ کو بھی ستو کھانے کا حکم دو کیونکہ ستوگوشت پیدا کرتاہے اور ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے. تمہاری اولاد پیدا نہیں ہوگی مگر یہ کہ قوی اورطاقتور ہوگی.

(4)دودھ

حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ و سلم :
اپنی حاملہ عورتوں کو دودھ پلاؤکیونکہ دودھ بچے کی عقل کو زیادہ کرتا ہے.

(5)پنیر اور خربوزہ Muskmelon and Cheese

حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ و سلم:
حاملہ خاتون اگر خربوزے کو پنیر کے ساتھ کھائے تو اس کی اولاد خوبصورت اور خوش اخلاق ہو گی.(پنیر کو اکیلا نہیں کھانا ہے ساتھ آخروٹ کھائیں۔

(6) بہی Quince

پیامبر خدا صلی اللہ علیه وآلہ وسلم:
اپنی حاملہ خواتین کو بہی دیں. کیونکہ یہ اولاد کے اخلاق کو بہتر کرتی ہے.
امام جعفر صادق علیہ السلامنےجب ایک خوبصورت بچے کو دیکھا توفرمایا: ضرور اس کے والد بہی کھاتے تھے.

(7) سویق

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں اگر چاہتے ہو بچہ صحیح و سالم پیدا ہو تو ماں کو سویق کھلاؤ۔

طب اسلامی میں‌بچوں‌کی غذائیں

بچے کی پہلی غذا

پہلی غذا کجھور،بارش کا پانی اور تھوڑا

ساخاک کربلا کا ٹکڑا دیں۔ بچہ بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔
طب جدید میں 6 مہینوں تک بچے کو دودھ کے علاوہ کوئی بھی چیز کھلانے سے منع کیا گیا ہے جبکہ طب اسلامی میں **ستو** اور **انار** کھلائے جاسکتے ہیں۔

ستو

پیامبر اعظم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم:
" اپنے بچوں کو ستو کھلائیں کیونکہ گوشت یہ پیدا کرتا ہے اور ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔

انار

اپنے بچوں کو انار کھلائیں کیونکہ جلدی جوان ہوں گے اور نشونما پائیں گے۔

ماں کا دودھ

امام علی علیہ السلام نے فرمایا:
کوئی بھی دودھ جو بچے کو پلایا جائے اسکی ماں کے دودھ سے زیادہ مبارک اور بہتر نہیں ہے۔

پاگل عورت کا دودھ

" بری (فاسد) اور پاگل عورت کے دودھ سے پرہیز کرو کیونکہ ان کا اثر دودھ کے ذریعے منتقل ہوتا ہے۔"

دونوں طرف سے دودھ پلاؤ

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا:
ایک طرف سے
دودھ نہ پلاؤ بلکہ دونوں طرف سے دودھ پلاؤ کیونکہ ایک میں غذا اور دوسرے میں پانی ہوتا ہے۔"

دودھ کتنا عرصہ پلائیں

امام رضا علیہ السلام سے روایت ہے:
دودھ پلانے کی مدت **اکیس مہینے** ہے اور اگر اس سے کم دودھ پلائیں تو یہ بچے کے حق میں ظلم ہوگا". البتہ دو سال تک دودھ پلانا مشہور ہے۔

حمل کے بعد ماں کی پہلی غذا
کجھور ہونی چاہیئے۔

دودھ بڑھانے والی غذا

دودھ بڑھانے کےلیے دودھ بڑھانے والی دوا کا استعمال کریں جو سونف، زیرہ، انیسون اور مولی کے بیج سے مل کر بنتی ہے) ان میں سے ہر ایک کا جدا استعمال بھی مؤثر ہے۔

خشک دودھ

خشک دودھ پلانا مناسب نہیں ہے اورتحقیقات سے ثابت ھوا ہے کہ بعض موارد اس‌میں سور کی چربی شامل کی جاتی ہے.

بچوں کی بیماریاں

بچوں کے رونے کی حکمت

امام جعفر صادق علیہ السلام نے اپنے صحابی مفضل سے فرمایا:
دیکھو اے مفضل: بچوں کے رونے میں کیا نفع و فائدہ ھے- اس بات کو جانو کہ بچوں کے دماغ میں رطوبت ھوتی ھے، اگر وہ اس میں رہ جائے تو طرح طرح کی مصیبتیں ان پر پڑتیں اور عارضے ان کو لاحق ھوتے

ہیں۔مثلاً آنکھ میں بینائی جاتی رہتی ہے
اور کوئی بیماری واقع ھو جاتی ہے۔
رونا اس رطوبت کو ان کے دماغ سے بہا دیتا ھے۔اور اس کے بعد ان کے بدنوں میں صحت پیدا کر دیتا ھے اور ان کی آنکھوں میں سلامتی پیدا کرتا ہے۔ کیا یہ بات ممکن نھیں ھے کہ بچہ تو رونے سے فائدہ پاتا ھے اور اس کے والدین اس بات کو نھیں سمجھتے اور اس وجہ سے کوشش کرتے ھیں کہ اس کو خاموش کریں اور اس کی خوشی کے موافق کام کرتے رھیں تاکہ وہ روئے نھیں، حالانکہ وہ اس بات کو نھیں جانتے کہ رونا ھی اس کیلئے اچھا ھے اور اس کا انجام بھتر ھے۔اسی طرح ممکن ھے کہ بھت سی چیزوں میں ایسی حکمتیں ہوں۔جنہیں یہ نہیں سمجھ سکتے اور اگر وہ ان باتوں کو سمجھتے تو صرف اپنی جھالت اور عدم علم کی وجہ سے کسی چیز کی نسبت یہ نہ کہتے کہ اس میں فائدہ نھیں۔ چونکہ جن باتوں کو یہ

منکرین نہیں سمجھتے اسے اہل معرفت جانتے ھیں اور اکثر ایسے ھوتا ھے کہ مخلوق اس حکمت کو نہیں جانتی اور خالق اسے اچھی طرح جانتا ھے۔

بچوں کا نیند میں پیشاب کرنا

علاج

سعود کوفی،شہد اور زعفران
اگر بچے نیند کی حالت میں بستر پر پیشاب کر تے ہیں تو سعد کوفی اور زعفران کوشہد میں ملا کر بچے کو
ایک گولی روزانہ دیں۔

بچوں کی بیماریاں

بچے اکثر بیمار ہوتے ہیں ۔لیکن بتا نہیں سکتےکہ کیاہوا ہے ۔کیا کریں کہ جس سے بچے ٹھیک ہو جائیں؟اگرآپ چاہتے ہیں آپ کے بچے بیمار نہ ہوں تویہ عمل روزانہ کریں۔
امام موسی کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: رات کو سونے سے پہلے بچے کے اوپر دم کریں۔تین بار سورہ قل اعوز برب الناس ،

تین بار سورہ الفلق ،پچاس بار سورہ قل ھواللہ احد ، اس کا اثر یہ ہو گا بچہ بیماریوں سے محفوظ رہے گا ۔حتٰی کہ جب جوان ہوگا تب بھی اس کا اثر رہے گا۔

بچوں کےکم رونے کا نسخہ

روایت میں آیا ہے کہ: زیادہ رونے والے بچے ، جو نیند سے بار بار جاگتا ہو یا وہ عورت جس کی شدید درد کیوجہ سے نیند اڑ جائے اس پر یہ تعویذ پڑھا جائے.

فضَربْنا عَلَى آذانِهِمْ في الكَهفِ سِنينَ عَدَداً ثُمَّ بَعَثْناهُمْ لِنَعْلَمَ أَيُّ الْحِزْبَيْنِ أَحْصَى لِمَا لَبِثُوا أَمَداً

بچوں میں کان کا درد

ِتل کا تیل اور خردل کا تیل کا استعمال بچوں کےکان دردکو ٹھیک کر دیتا ہے۔ا

بے اولادی

علاج

- بچے ہوئے ٹکڑے

جب امام صادق علیہ السلامکھاناکھاتے اور

دستر خوان کو لپیٹا جاتا تو
امام علیہ السلام غذا جو زمین پر گری ہوتی،جمع کر تے اور کھاتے اور فرماتےیہ کامفقر کو ختم اور اولاد کو ذیادہ کرتا ہے.

- **انڈے کھانا**

پیغمبروں میں سے ایک پیغمبر نے امت میں نسل اور اولاد کی کمی کی شکایت کی تو اللّٰہتعالی نے اس پیامبر کو حکم دیا کہ انڈے اور پیاز اکھٹے کھائے۔ جب انھوں انڈے پیاز کھائے تو نسل زیادہ ہوگئی.

توجہ: انڈے کھانے سے مراد کھانے میں استمرار ہے. اور انڈے کو روٹی کے ساتھ کھائیں.

انڈے کے ساتھ گوشت

امام صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:
پیغمبروں میں ایک پیغمبر نے اللّٰہ سے نسل کی کمی کی شکایت کی ۔ اللّٰہ تعالی نے اسے حکم دیا کہ گوشت کو انڈےکے ساتھ ملا کر کھائیں.

انڈے پیازکے ساتھ

عمر بن ابوالحسن کہتا ہے:
امام کاظم علیہ السلام سے اولاد کی کمی کی شکایت کی، امام علیہ السلام نے فرمایا:استغفار کرو اور انڈے کو پیاز کے ساتھ کھاؤ.(زیتون کے تیل میں پکا کر کھائیں)

جنسی توانائی میں اضافہ

امام کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں:جو بھی انڈہ ، پیاز اور زیتون کا تیل کھائے اسکی جنسی توانائی میں اضافہ ہو گا.

توجہ: مراد دیسی انڈہ ہے اور زیتون کے تیل کے ساتھ آملیٹ کی طرح بنا کر کھائیں. پیاز کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرکے زیتون کے تیل میں سرخ کرلیں اسکے بعد انڈہ ڈالیں.(سرخ کرنے کا مطلب فرائی کرنا ہے.)

کاسنی

کاسنی کھاؤ، کیونکہ یہ اموال اور اولاد کو زیادہ کرتی ہے. پس جو چاہتا ہے اس کا مال اور اولاد زیادہ ہوتوہمیشہ کاسنی کھائے۔

جلد کے امراض Skin

اسباب

جلد کی بہت سے بیماریاں ہیں۔اس کی بہت سی اقسام ہیں۔ان کے اسباب بھی بہت زیادہ ہیں۔۔حیض کی حالت میں جو بیوی سے ہم بستری کرے گااور اس سے جو بچہ پیداہو گا اسے جلد کی بیماری ہو گی۔ ا ہونے کےباوجود جو اور کھاناپیٹ بھر جلد کی بیماری‌کھائے گا تو اسکو بھی ہوگی۔ پ کھڑے ہوئے پانی کیساتھ غسل کرنا۔رات کوراکٹ کھانے سے اور اسلامی مہینے کی‌ایک،چودہ ، پندرہ ،انتیس اور تیس کو ہم
بستری کرنے سے بھی‌جلد کی بیماریاں ہو سکتی ہیں۔سورج کی دھوپ سے گرم ہونے والے پانی سے بھی جذام اور دیگر جلد کے امراض پیدا ہوتے ہیں۔

علاج

- **چقندر کا پتہ اور گائے کا گوشت**

بنی اسرائیل کے لوگ جلد کی بیماریوں میں مبتلا ہو گئے۔حضرت موسٰی علیہ السلام نے اللہ سے‌سے علاج کی درخواست کی
اللہ نے فرمایا۔گائے کا گوشت،چقندر کے پتے کے ساتھ کھاؤ.

قبل ازوقت علاج

- **ناخن**

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں جو چاہتا ہےجلد کی بیماریاں جیسے
پاگل پن اورجزام میں کبھی مبتلا نہ ہو وہ جمعرات کے دن ظہر کے بعد ناخن کاٹے اور بائیں ہاتھ کی چھوٹی انگلی سے شروع کرے اسے کبھی یہ بیماریاں نہیں ہوں گیں ایک ناخن جمعے کے دن کے لیے چھوڑ دے۔
نبی ﷺ فرماتے ہیں جو چاہتا ہے اسے جلدکی بیماری نہ لگے وہ ہفتہ میں ایک بار ناخن کاٹے.

- **خشک سویق**

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں

جلد کی بیماریوں کے لیے خشک سویق کھاؤ.

۰ نمک

نبی ص نے علی ع سے فرمایا: اے علی کھانے کی ابتدا اور اختتام نمک سے کیا کرو۔چونکہ نمک ستر بیماریوں کا علاج ہے۔
ُجن میں سے کچھ یہ ہیں۔
پاگل پن،جذام(کوڑھ)،برص(جلد پر سفید داغ)،گلے میں،پیٹ میں اور دانتوں میں درد۔

۰ مہندی

پیامبر اکرم صلی اللہ علیه و آلہ وسلم فرماتے ہیں.
جو بھی بدن پر مہندی ملے اور اس کے ساتھ خضاب کرے اللّٰہ دوسری دفعہ خضاب کرنے تک تین چیزوں سے محفوظ رکھتا ہے: جذام ، پیسی(برص) ، اور خورہ (بدن کے اعضاء کا کھایا جانا.)
روایت میں آیا ہے کہ ایک شخص نے سفید داغ (برص) جو اس کے بدن پر پیدا ہو

گئے تھے کی شکایت کی.
امام صادق علیہ السلام نے فرمایا: حمام
جاؤ اور ان دھبوں پر نورہ اور مہندی
ملو.اس شخص نے ایک بار یہ کام انجام دیا
اور
شفا حاصل کی.
امام صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:
مہندی کو نورہ کے بعد استعمال کریں
(جمعہ اور بدھ کے علاوہ)کیونکہ یہ
پیسی کو ختم کرنے کے لئے مفید ہے۔
پیامبر اکرم صلی اللہ علیه و آلہ وسلم
پاؤں کے زخموں کا مہندی کے ساتھ علاج
کرتے تھے.

- **دال ماش**

امام موسی کاظم سے ایک شخص نے جلد
پر سفید داغوں کی شکایت کی.آپ نے
فرمایا:
دال ماش کو پکا کر اس کو کھائے اور اس
کا سوپ پئے.

جلد جل جائے

اگر جلد جل جائے تو عرق گلاب+ سرکہ اور مسور کی دال کا پاؤڈر آپس میں ملا کر جلی ہوئی جگہ پر ملیں ۔ جلن کےاثرات ختم ہو جائیں گےاورجلد بھی ٹھیک ہو جائے گی.

ہاتھوں کا پھٹ جانا

- **روغن بان**

امام جعفر صادق علیہ السلام سے ایک شخص نے کہا میرے ہاتھ پھٹ گئے ہیں آپ نے فرمایا: روغن بان روئی میں ڈبو کر اسے ناف میں لگاؤ ۔ٹھیک ہو جاؤ گے.

چہرے کے فالتو بال

- **باقلا**

باقلا کی سبز ٹہنی سے کھال اتار کر چہرہ پر ملیں فالتو بال ختم ہو جائیں گے.

چہرے پر داغ،جھریاں،دانے اور سیاہ حلقے

- **عرق بید مشک**(pussy willow) میں

سیب کا پانی اور شہد ملا کر مساج کریں

- وضو میں رہیں.
- کھانے کا آغاز نمک سے کریں.

پرہیز

- مرغی کے انڈے نہ کھائیں.
- روسٹ چیزیں اور ترش (کھٹی چیزوں) سے اجتناب کریں۔

ہاتھ پاؤں کا سو جانا،سن ہو جانا

Numbness

یہ ایک قسم کی ہارٹ اٹیک کے لئے وارننگ ہے۔

علاج

- کلونجی
- شہد سونے سے پہلے کھا لیں
- کندرچباتے رہیں
- سات دن ناشتے میں لہسن استعمال کریں۔

دانت اور امراض

طب اسلامی میں ہر عضو کے ساتھ ساتھ دانتوں کی صحت کی بھی بہت تاکید کی

گئی ہے۔ہرنماز کے بعد مسواک کرنے کا حکم دیا گیا ہے۔
مسواک کے ساتھ خلال کرنے کا بھی کہا گیاہے۔

علاج

- **خربوزہ**

نبی ﷺ نے فرمایا: خربوزہ کھاؤ۔اس کی کھال کو دانتوں سے کاٹو دانت سفید ہوں گے۔

.

- **مسواک**

نبی ص نے فرمایا۔ہر نماز کےبعد مسواک اورخلال کرو (دانتوں کے درمیان جو غذا پھنس جاتی ہے اس کو نکال لو)

بہترین مسواک

اراک Salvadora persica

نبی ص نے فرمایا۔مسواک اراک استعمال کروکیونکہ یہ سب سے بہترین مسواک ہے۔

- **پیاز**

نبی ص نے فرمایا: پیاز کھاؤ دانتوں اور

مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔

- **کنگھی**

نماز سے پہلے داڑھی میں کنگھی کرو۔
مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔

- **گرم پانی**

نبی ص نے فرمایا: گرم پانی سے افطار کرنے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔

- **نمک**

کھانے سے پہلے اور بعد میں نمک کھائیں ۔
دانت صاف ہوتے ہیں۔

- **سرکہ**

سرکہ مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔

- **کندر**

کندر چبانے سے دانت صاف اور مضبوط ہوتے ہیں۔
گرم اور میٹھی چیز کے بعد پانی
امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں
گرم اور میٹھی چیز کھانے کے بعد ٹھنڈا پانی پینا دانتوں کو ختم کردیتا ہے

دانت میں درد کاعلاج

- **ناخن کاٹنا**

نبی ص نے فرمایا: جو جمعرات کو ناخن کاٹے گا اسے دانت کا درد نہیں ہو گا.

- **بارش کا پانی**

بارش کا پانی دانت کا درد ختم کرتا ہے.

- **سعود**

امام موسی کاظم علیہ السلام سے کسی نے دانت کے درد کی شکایت کی آپ نے فرمایا:سعود کو پیسا جائےاوراس کو بارش کے پانی میں ڈال کر ایک معجون بنایا جائے۔ جس دانت میں درد ہے اس کے اوپر لگانے سے درد ختم ہوجائے گا۔

دانتوں کے درد کا تعویز

روایت میں ہے کہ حضرت جبرئیل امین علیہ السلام امام حسین علیہ السلام کے دانت کے درد کو دور کرنے کے لیے یہ تعویذ لائے.

جس دانت میں درد ہو یا کیڑا لگا ہواس پر ہاتھ رکھیں اور سات دفعہ پڑھیں.

اَلْعَجَبُ كُلُّ الْعَجَبِ لِدابَّةٍ تَكُونُ فى الْفَمِّ تَأكُلُ

الْعَظْمَ وَ تَتْرُكُ اللَّحمَ اَنَا اَرْقی وَ اللّهُ الشّافی الْكافی لا إله الّا اللّهُ و الْحَمْدُ لِلّه رَبِّ الْعالَمینَ.

«وَ اِذْ قَتَلْتُمْ نَفْساً فَادّارَأْتُمْ فیها و اللّهُ مُخْرِجُ ما كُنْتُمْ تَكْتُمُونَ فَقُلْنَا اضْرِبُوهُ بِبَعْضِها كَذلِكَ یُحْیِی اللّهُ الْمَوْتی وَ یُریكُمْ آیاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ»

نبی ص نے فرمایا: جس دانت میں درد ہو اس پر ہاتھ رکھو اور اس آیت کو پڑھیں۔

سورہ الملک: قُلۡ ہُوَ الَّذِیۡۤ اَنۡشَاَکُمۡ وَ جَعَلَ لَکُمُ السَّمۡعَ وَ الۡاَبۡصَارَ وَ الۡاَفۡـِٕدَۃَ ؕ قَلِیۡلًا مَّا تَشۡکُرُوۡنَ﴿۲۳﴾

امام باقر علیہ السلام نے فرمایا:

جب دانتوں میں درد ہو تو جس دانت میں درد ہےاس پر ہاتھ رکھ کر سورہ الحمد پڑھو ،پھر سورہ قل ھواللہ احد پھر سورہ نمل کی آیت: وَ تَرَی الۡجِبَالَ تَحۡسَبُہَا جَامِدَۃً وَّ ہِیَ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ ؕ صُنۡعَ اللّٰہِ الَّذِیۡۤ اَتۡقَنَ کُلَّ شَیۡءٍ ؕ اِنَّہٗ خَبِیۡرٌۢ بِمَا تَفۡعَلُوۡنَ﴿۸۸﴾۔ پڑھیں۔

دانت میں سوراخ

دانت میں اگر سوراخ ہو گیا ہے تو جہاں سوراخ ہے وہاں روغن‌ہندوانہ ابوجھل کے قطرے ڈالیں۔تین رات استعمال کرنے سے ٹھیک ہو جائیگا۔

دانت ٹوٹ جائے اور بہت درد ہو

کان میں روغن ہندوانہ ابو جھل کے قطرے ڈالیں جس سمت میں درد ہے اسی کان میں ڈالیں۔

مسوڑھوں سے خون آنا

مسوڑھوں سے اگر خون آتا ہو تو تھوڑا سا ِ ہندوانہ ابوجھل لگا دیں خون بند ہو جائے گا۔

مسواک

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔
اپنے دانتوں کو پاک و صاف رکھو

مسواک کیسے کریں؟

علی علیہ السلام اپنے دانتوں کو اوپر سے نیچے مسواک کرتے تھے اور غذا کو تمام انگلیوں کے ساتھ کھاتے تھے۔

مسواک کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں مسواک کرنے کے بارہ فائدےہیں۔
ا-سنت رسول ص ہے۲- دانتوں کو پاکیزہ رکھتا ہے،۳-آنکھوں کو روشنی ملتی ہے، ٤-خدا خوش ہوتا ہے۔ ٥-دانتوں کو سفید کرتاہے،٦-دانتوں کو بوسیدگی سے محفوظ رکھتا ہے ۷-مسوڑھوں کو محکم کرتا ہے۸-غذا کی میل‌کودور کرتا ہے۹-بلغم ختم کرتاہے ۱۰-حافظےکوقوت دیتا ہے۱۱-نیکی میں اضافہ اور ۱۲-فرشتےخوش ہوتے ہیں

خلال

نبی ص فرماتے ہیں: کتنے اچھے ہیں وہ لوگ جو وضو ااور غذا کھانے کے بعد خلال کرتے ہیں۔فرشتوں کے لیے دانتوں میں غذا کا ہونا نفرت کا باعث ہے۔

کھانے کے بعد خلال

نبی ص نے فرمایا: کھانے کے بعد خلال کرو یہ منہ اور دانتوں کی سلامتی کا باعث ہےاور اس سے رزق میں اضافہ ہوتا ہے۔

آنکھوں کی بیماریاں

علاج

- **ناخن کاٹنے سے**

نبی ص نے فرمایا: جو جمعرات کو ناخن کاٹے گااسے آنکھ کا درد اور سر درد نہیں ہو گا۔

ایک ناخن چھوڑدے اور جمعہ کے دن کاٹے۔

جمعرات کو ظہر کے بعد بائیں ہاتھ کی چھوٹی انگلی سے کاٹنا شروع کرے۔

- **بارش کا پانی**

نبی صلی اللہ علیہ و الہ وسلم فرماتے ہیں۔ جس کو آنکھوں میں درد ہو تو وہ دونوں آنکھوں میں بارش کے پانی کے قطرے ڈالنے سے درد ختم ہو جائیگا۔

- **مسواک**

نبی صلی اللہ علیہ والہ و سلم فرماتے ہیں۔ مسواک کرو آنکھوں کی روشنائی زیادہ کرتا ہے۔

آنکھوں کو قوی اور روشن کرنے والی چیزیں

- بہی

پیامبر اکرم ص نے فرمایا:بہی کھائیں اور ایک‌دوسرے کو تحفہ میں دیں کیونکہ بہی آنکھوں کو روشن کرتی ہے اور دل میں دوستی پیدا کرتا ہے.

- **برنی کجھور**

رسول خدا ص نےبرنی‌نامی‌علاقےکی‌کھجور کے فوائد بیان کرتے ہوئے فرمایا: یہ جبرائیل ہیں جنھوں نے مجھے خبر دی ہے کہ ان کھجوروں میں نو خصوصیات پائی جاتی ہیں جن میں سے ایک یہ ہے کہ یہ آپکی دیکھنے اور سننے کی قوت میں اضافہ کرتی ہے.

- **پیاز**

حضرت محمد ص: اگر کسی علاقے میں جائیں اور وہاں کی بیماری کا ڈر ہو تو اس علاقے کا پیاز کھاؤ کیونکہ یہ آنکھوں کو روشن کرتاہے.

- **کندر**

رسول اکرم ص نے فرمایا:

آپ پر لازم ہے کہ کندر کھاؤکیونکہ یہ دل کی گرمی کو ختم کرتاہے.آنکھوں کو روشن بخشتا ہے اورفراموشی کو ختم کرتی ہے.

- **گوشت**

امام باقر ع نے فرمایا :
گوشت کھانا سننےدیکھنے اور جسمانی, طاقت میں اضافہ کرتا ہے.

مرزنجوش Origanum majorana

پیامبر خدا ص نے فرمایا:مرزنجوش کتنی اچھی سبزی ہے
مرزنجوش! عرش کے پاؤں کے نیچے اگتی ہے اور اس کا پانی آنکھوں کےلیے شفا ہے۔

- **آب زمزم**

ابن عباس سے اس طرح نقل ہوا ہے:
خداوند قیامت سے پہلے سب میٹھے پانیوں کو خشک کر دے گا سوائے آب زمزم کے۔
اسکا پانی بخار اور سر درد کو ختم کرتا ہےاور آنکھوں کو روشن کرتا ہیں.

- **سرمہ اثمد**

رسول اکرم ص: تین چیزیں دیکھنے کی

قوت میں اضافہ کرتی ہیں۔اثمد کا سرمہ لگانا, سبزہ اور خوبصورت چھرے کو دیکھنا۔

امام باقر ع:اثمد کا سرمہ خوشبو پیدا کرتا اور پلکوں کو محکم کرتا ہے.

امام صادق ع: سرمہ اثمد آنکھوں کو روشن کرتاہے, گرے ہوئے بالوں کو اگاتا, آنکھوں سے پانی گرنے کو روکتا, نظر کو تیز کرتا, منہ کے پانی کو خوش مزہ کرتا اور انسان کو طولانی سجدہ کرنے میں مدد کرتا ہے.

پیامبر اکرم ص: اثمدسب سرموں میں سے بہترین‌سرمہ ہے کیونکہ یہ آنکھوں کو روشن کرتا ہے, گرے ہوئے بالوں کو اگاتا ہے, آنکھوں کی آلودگی کو ختم کرکے انکو صاف‌کرتا ہے.

- **ہاتھوں کو دھونا**

کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں کو دھوناغم اور پریشانیوں کو ختم کرتا ہے اورآنکھوں کو سلامتی عطا کرتا ہے.

حضرت امیرالمؤمنین ع: کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں کا دھونا،آنکھوں کو روشن کرتا ہے.

روحانی علاج

قبر رسول ص

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں جب قبر رسول ص کے پاس جاؤ۔اور منبر کو مس کرو۔خدا کا ذکر کرو۔خدا سے دعا مانگو۔آنکھوں کا نور آ جائے گا۔

آنکھ کا درد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں آنکھ کے درد کے لیے دو رکعت نماز پڑہیں کہ ہر رکعت‌میں سورہ الحمد پڑھیں کے بعد تین بار سورہ کافرون اور اس کے بعد سورہ انعام کی آیت ۵۹ پڑھیں۔

سفید موتیا

آنکھ میں پانی آ جاتا ہے اس کے لیے سرمہ‌عنان استعمال کریں۔

آنکھ کی روشنائی اور دردوں سے شفایابی کے لیے

سورہ تکویر کو عرق گلاب پر پڑھیں
تھوڑی سی مقدار اس میں سے آنکھ میں
ڈالیں آنکھ میں روشنائی پیدا ہو گی اور
اس کی آنکھ کا درد ختم ہوجائے گا.

آنکھ کے گرد سیاہ حلقے

نبی ص نے فرمایا۔بہی کھانے سے آنکھ کے
ارد گرد سیاہ حلقے ختم ہو جاتے ہیں۔

مرکبات معصومین علیہ السلام

Islamic Poweful Antibiotics

دس مرکب بہت مشہور ہیں۔ہر مومن کے
لیے ضروری ہے ان کو گھر میں رکھیں۔یہ
تمام بیماریوں کا علاج ہیں۔

مرکب ایک (رب سفرجل،ابن بسطام)
جگر کی بیماریاں،معدہ ،صفرا،بلغم
،الٹی،یرقان،بخار، مثانے میں پھتری،خونی
پیچس،پروسٹیٹ کا علاج ہے۔

مرکب دوم (زنجفیلات)
ہارٹ اٹیک ،سانس کی تکلیف،معدے کی

بیماریاں،زردی کو ختم کرتا ہے،ناف کے قریب درد کو ختم کرتا ہے.

مرکب تین (اسارون)

پیٹ میں ورم،درد،معدے کی بیماریاں،بلغم،مثانہ میں پھتری کو توڑنا اس کا اہم کام ہے،پیشاب کی تکلیف،ورم,پیشاب و مثانہ کی بیماریوں کے لئے مفید ہے۔

مرکب چار (حب البلسان)

شوگر کے مریضوں کےلیےاہم دواہے۔پروسٹیٹ کینسر کو ختم کرتا ہے،پیٹ میں درد کو ختم کرتا ہے،پیشاب میں جلن کو ختم کرتا ہے،پیشاب جو نہیں روک سکتے ان کے لیے مفیدہے،سانس کےلیے ٹھیک ہے،دل کی دھڑکن تیز ہو تو نارمل کرتا ہے،آنکھ کی زردیکو ختم کرتا ہے،جگر کی بیماریاں ختم کرتاہے،بخار میں جسم جو کانپتا ہے اس کے لیےمفید ہے،مردانہ کمزوری ختم کرتاہے۔ گیس و تیزابیت کے لیے بھی موثر ہے

مرکب پانچ (داروی جامع امام رضا ع)
یہ چھیالیس سے زیادہ بیماریوں کو ختم کرتا ہے۔بہت ہی پاور فل اسلامی میڈیسن ہے۔اسلامی اینٹی بائیوٹک ہے۔
اگر سانپ یا بچھو کاٹ لے تو انبوزہ کے پانی کے ساتھ دیں۔زہر کا اثر ختم ہو جائے گا۔پرانی کھانسی کو ختم کرتا ہے۔انفکشن ہو تو شہد کے ساتھ دیں۔اگر پھتری ہو تو مولی کے پانی کے ساتھ دیں،دل کی بیماری ہو تو بہی کے پانی کے ساتھ دیں۔اگر زخم ہو تو شہد میں ملا کر دیں۔اگر گردے میں پھتری ہو تو سداب یا مولی کے پانی کیساتھ اگر مثانہ میں پھتری ہو تو سنا کے ساتھ.....

مرکب چھ(قرص خون)
دل میں سوراخ ہو جائے اسے بند کرتا ہے۔دل کا وال بند ہو جائے اسے کھولتا ہے۔خون کے کنسر اور بواسیر کو ختم کرتا ہے.خون کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

مرکب سات (شافیہ)

یہ مرکب جتنا پرانا ہو گا اتنی فائدہ مند ہے،لقوہ،فالج،کو ختم کرتاہے۔
اپنڈکس،پرانی کھانسی،گردن و پاؤں میں درد،معدہ کی کمزوری،پیٹ میں پانی کو ختم کرتا ہے۔جزام کو ختم کرتا ہے۔بدن میں زہریلی چیزوں کو ختم کرتاہے۔برص کو ختم کرتا ہے۔نئی اور پرانی بینائی کا علاج ہے۔حتی کہ سانپ،بچھو وغیرہ کے زہر کو بھی ختم کرتا ہے۔ایک ماہ پرانا دانتوں کے درد اور بلغم کو ختم کرتا ہے۔دو ماہ پرانا بخار،لرزش،آنکھوں کی بیماریاں،بدہضمی،تین ماہ والی بلغم کو ،چار ماہ والی نظر کی کمزوری،سانس کی تکلیف،دل کی رگیں بند ہوں تو کھول دیتا ہے،پانچ ماہ والی ، migraineچھ ماہ والی درد شقیقہ ،سات ماہ والے کان کے درد کو ختم کرتا ہے،آٹھ ماہ والا صفرا،نو ماہ والی ٹینشن،ڈپریشن،خواب میں ڈرونا پن،نیند نہ آنا ،دس ماہ والا صفرا،ذہنی پریشانی،

گیارہ ماہ والےذہنی مریض،کم عقلی،
،وسواس،خوف،بارہ ماہ والا
فالج،دماغی امراض، تیرہ ماہ والی
اپنڈکس،چودہ ماہ والی زہربدن سے
نکالتی ہے۔پندرہ ماہ والی سردی کی بیماری
کو ختم کرتی ہے،نزلہ و زکام،
بخار،سولہ ماہ والا آندھا پن،نظر کی
کمزوری،سترہ ماہ والاجزام،جلد کی
بیماریاں،اٹھارہ ماہ والا کوڑھ ،برص، ان
سب کی دوا ہے۔

مرکب آٹھ (داروی حضرت محمد ص)
تمام بیماریوں کے لیے شفا ہے

مرکب نو
تمام بیماریاں کے لیے ۔خصوصًا Testes
pain کی بیماری کے لیے مجرب ہے.

مرکب دس (سید الادویہ)
تمام بیماریوں کے لیے خاص کر جلد کی
تمام بیماریاں،برص،جذام،کوڑھ سب کے
لیے مفید ہے۔

داروی امام موسی کاظم علیہ السلام

یہ دوا humamity Power کے لیے بہت ہی مفید ہے۔بہت سی بیماریوں کا علاج ہے.قوت مدافعت ، نزلہ،زکام،بخار،گلہ خراب کے لیے بہت مفید اور مجرب دواء ہے. جس کو آپ‌خود بھی بنا سکتے ہیں.
اگر کوئی اسے استعمال کرے تو موسم سرما، بھار، گرما اور خزاں میں بیماریوں سے محفوظ رہے گا ،اس کے علاوہ طب اسلامی کے حکیموں نے تجربے سے اس دوا سے بعض بیماریوں کا علاج کیا ہے .
زکام، انفلوئنزا، گلے کا درد ، بخار، بدن کا بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے سسٹم کو قوی کرتی ہے. چیچک ، بچوں کو ویکسین اور ایڈز سے بچاتی ہے۔

طریقہ استعمال

ہر دس دن میں ایک دفعہ آدھا چائے کا چمچ کھائیں اور اسکے بعدایک سے دو گھنٹے تک کوئی چیز نہ کھائیں. دو سے سات سال‌تک کے بچے کے لئے بڑوں کی خوراک کا نصف دیں اور دو سال سے

کم بچوں کو بڑوں کے حصے کا ایک چوتھائی حصہ دیں۔

بنانے کا طریقہ

ایک دن امام کاظم علیہ السلام بیمار ہوئے ڈاکٹروں کو آنحضرت کے پاس لایا گیا اور ہر ڈاکٹر نے عجیب قسم کا نسخہ پیش کیا.

امام علیہ السلام نے فرمایا: مجھے کہاں لے جارہے ہیں؟(کیوں مشرق و مغرب جارہے ہیں؟) ان دواؤں کی سردار دوا پر اکتفا کریں." ھلیلہ، سونف اور شکر "

گرمیوں کے پہلے تین مہینوں میں استعمال کریں اور ہر مہینے میں تین دفعہ،دس دن میں ایک دفعہ اور سردیوں کے پہلے تین مہینوں میں ہر مہینے میں تین دفعہ استعمال کریں لیکن سونف کی جگہ مصطکی(کندر رومی) استعمال کریں ۔اس سے سوائے موت کے کوئی بیماری نہیں لگے گی۔

سونف کو فارسی میں **رازیانہ** اور عربی

میں **رازیانج** اور اسکا
سائنسی نام: Foeniculum vulgare ہے
هلیله کو ہڑ اور ہڑیڑ کہتے ہیں اور اسکی
تین اقسام ہیں
1 هلیلہ سیاہ
2 هلیلہ ذرد
3 هلیلہ کابلی ۔
.اس دوا میں هلیلہ سیاہ(کالی ہڑ)کا
استعمال ہوتا ہے۔
.فارسی میں **هلیلہ**،عربی میں **اهلیلج** اور
سائنسی نام:Terminalia chebula ہے۔

دوای اتریپھل/اطریفل
حدیث کی شرح اور دوائی بنانے کا طریقہ:
بعض لوگ اس دوا کو اپنے نام لگانا چاہتے
ہیں اور کہتے ہیں کہ یہ دوا یونان سے
جندیشاپور کے حکیموں کے ذریعے ایران
منتقل ہوئی ہے.جبکہ امام علیہ السلام کے
فرمان کے مطابق اس دوا کا منبع وحی
الٰہی ہے.

اطریفل

ہندی زبان میں (اتریپھل)تین پھل کے معنی میں ہے. جو کہ **ہلیلہ ، بہیڑہ اور آملہ** ہیں۔

ہلیلہ تین قسموں پر مشتمل ہوتا ہے۔

- **ہلیلہ سیاہ** جب کچا اتار کر خشک کیا جائے
- **ہلیلہ زرد** جب متوسط پک جائے پھر اتار کر خشک کیا جائے .
- **ہلیلہ کابلی** جب مکمل پک جائے پھر اس کو اتار کر خشک کیاجائے.

ترکیب:

ہلیلہ+بہیڑہ+ آملہ،سب کو برابر مقدار میں پیس لیں +تمام وزن کےدس فیصددیسی گھی ملا لیں+ کل وزن کے دو برابر شھد تقریبا 30 دن تک تاریک کمرے جس کا درجہ حرارت معمول کے مطابق ہو رکھ دیں اور پھر استفادہ کریں.

اطریفل اور علاج

بدن کی رطوبت کا علاج ہے۔

جس کی ایک نشانی منہ میں زیادہ پانی ہونا ہے.سوتے اور بولتے وقت منہ سے پانی نکلتا ہے. اور انسان کو زیادہ پسینہ آتا ہے، خاص طور پر ہاتھ اور پاؤں پر اس طرح کے افراد کو فالج ، نابینائی، لقوا ، ام اس، اور مالیخولیا کا خطرہ ہے.

- ناک سے زکام بہنے کو ختم کرتا ہے

رطوبت بدن کی وجہ سے رات کو زیادہ پیشاب آنے کا علاج ہے.

روماتیسم کے دردوں کا علاج بلخصوص جوڑوں کے درد کا علاج ہے

پھیپھڑوں،گردوں،بیضہ اور دل میں پانی جمع ہونے کا علاج ہے۔

بلغم کا علاج ہے ۔

طریقہ استعمال: ایک چمچ کے برابر نہار منہ جب تک رطوبت ختم نہیں ہوتی استعمال کریں.2 سے 7 سال کے بچوں کے لیے بڑوں کے طریقہ مصرف سے نصف اور 2سال سے کم عمر بچوں کے لیے آدھے چمچ کا ایک چوتھائی استعمال کریں

حجامت

معانی

اردو میں بال کاٹنے کو حجامت کہتے ہیں،مگر فارسی میں گندہ خون نکالنے کو حجامت کہتے ہیں۔حضرت آدم علیہ السلام اورسارے انبیاء علیہ السلام بھی حجامت کرواتے تھے۔نبی ص فرماتے ہیں جب میں شب معراج گیا تو مجھے حجامت کرنے کی اتنی تاکید کی گئی کہ مجھے لگنے لگا کہ حجامت واجب ہو جائے گی۔

ستر اقسام کی بیماریاں،خون کے خراب ہونے کی وجہ سے ہوتی ہیں۔بدن میں اگر خارش ہو،ایسے محسوس ہو کہ بدن پر چیونٹیاں چل رہی ہوں،سر چکرائے،نیند زیادہ آئے،جب اٹھیں تب چکر آئیں یہ خون کی خرابی کی علامت ہے۔

ہر عضو کی حجامت الگ ہے۔حجامت کی بہت شرائط ہیں ۔حجامت کرنے کا بہترین وقت سوموار کے دن ظہر کے بعد کا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا۔
جمعرات کو حجامت کروائیں یہ دن بھی
اچھا ہے۔ہر اسلامی مہینےکی پہلی اور
آخری تاریخ میں حجامت نہیں کروانی
چاہئیے۔
امام علی رضا علیہ السلام نے فرمایا:
بہار کے موسم میں حجامت کروانا بہت
اچھا ہے۔
حجامت خالی پیٹ نہیں کروانا
چاہئیےبلکہ ناشتہ کر کے کروانی چاہیے۔
طب اسلامی میں دیکھا جاتا ہے کہ گندے
رنگ کا سیاہ مادہ نکلے۔اس میں تقریباً
چالیس سے پچاس منٹ لگتے ہیں۔
حجامت کے بعد انار کاجوس انار کھانا
چاہئیے۔
حجامت کرواتے وقت آیت الکرسی پڑھتے
رہیں اور دو زانو ہو کر زمین پر بیٹھیں۔طب
اسلامی میں حجامت والے برتن کو دو تین
بار رکھا جاتا ہے۔پھر اس جگہ کو کاٹتے ہیں
جہاں گندہ خون نکلتا ہے۔

حجامت کے بعد چوبیس گھنٹے تک نہیں نہانا چاہئیے۔شربت وجوس وغیرہپینے چاہئیں۔چھے گھنٹے تک گوشت
اور مچھلی نہیں کھانا چاہئیے۔فروٹ زیادہ استعمال کرنے چاہئیں اگر گرمیوں میں حجامت
کرواتے ہیں تو تھوڑا سا روغن بنفشہ زخم پر اور سر پر سنا ،گلاب و کافور لگانا چاہئیے۔ اور سردیوں میں روغن شبوب لگائیں۔
جس دن حجامت کروائیں پہلے اور بعد میں‌غصہ نہ کریں۔چوبیس گھنٹے پہلے اور بعدمیں بیوی سے ہم بستر نہ ہوں۔بیس سال کادوبارہ بیس دن بعد ،تیس سال کا دوبارہ‌تیس دن بعد اور ساٹھ سال کا دوبارہ ساٹھ دن‌بعد حجامت کروا سکتا ہے۔
نبی ص نے فرمایا۔حجامت کی جگہ بارش کا پانی لگائیں،آلو بخارا،مسور کی دال کھائیں۔

حجامت کا نعم البدل

اگر کوئی شخص حجامت نہیں کروا سکتا تو ان چیزوں کو استعمال کرے۔

- بارش کا پانی
- آلو بخارا
- سویق عدس

مزاج شناسی

ایلو پیتھک،ہومیوپیتھک میں مزاج کی اہمیت نہیں ہے۔مگر طب اسلامی میں مزاج کی بہت اہمیت ہے۔ایک انسان کو سردی نہیں لگتی اور دوسرے انسان کو بہت زیادہ لگتی ہے ۔دونوں کا مزاج الگ الگ ہے تو دوا بھی الگ الگ ہی تجویز کی جاتی ہے۔

مزاج کو معتدل کرنے والی چیزیں

- کاسنی
- انار
- کجھور
- بنفشہ

انسان کے اندر چار طبیعتیں ہوتی ہیں اگر یہ معتدل ہوں تو انسان سالم اور اگر نہ ہوں تو مریض ہوتا ہے۔

اگر ان مزاج کو ٹھیک کر لیں انسان خود بخود ہی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ان کو معتدل کرنا کے لیے حدیث قدسی میں اللّٰہ فرماتا ہے:
انسانوں کو ہم نے جو خلق کیا اس میں ،صفرائی ،سودائی ،بلغمی اور دموی مزاج پیدا کیے ہیں۔
پیغمبر ﷺ نے فرمایا:
اگر ساری دنیا کی بیماریوں کو تقسیم کیا کیا جائے تو تین اقسام ہیں۔ایک بیماری خون کے غلبہ سے،دوسری
بلغم کی زیادتی کی وجہ سے اور تیسری صفرائی اور سودائی سے پیدا ہوتی ہے۔

چار مزاج : جن میں سے دو گرم اور دو ٹھنڈے ہیں۔
ان چار مزاج کا گلینڈز سے سے زیادہ تعلق ہوتا ہے کچھ گلینڈز پانی(liquid) زیادہ نکالتے ہیں۔
اگر صفرائی مزاج والے "سودائی" زیادہ

نکالیں تو
سودائی اگر بلغم زیادہ نکالیں تو بلغمی اگر خون زیادہ نکالیں تو دموی مزاج والے ہوتے ہیں۔
ان چاروں مزاج کے لحاظ سے انسان کے بدن کو چار حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

- سر
- سینہ
- جسم کا درمیانی حصہ
- جسم کا نیچے والا حصہ

۱- سر،منہ ،ناک،کان ،آنکھ، یہ خون کے حصے میں ہیں۔
۲- سینہ ،بلغم کے سپرد ہے۔
۳- جسم کا درمیانی حصہ صفرا سے تعلق رکھتا ہے
نچلا حصہ سودا سے تعلق رکھتا ہے

- صفرا Bile
- سودا Pegent
- خون Blood
- بلغم Sputum کہلاتے ہیں

چار مزاج

۱- **دموی مزاج:** خون کا غلبہ(گرم و تر)

علامات

پھوڑے اور پھنسیاں خاص طور پر دو کندھوں کے درمیان جو عام حجامت کی جگہ ہے.

چہرے کا رنگ ، پلکوں کے نیچے کا حصہ، زبان،پیشاب ، پاخانہاور حجامت کے خون کا رنگ سرخی مائل ہوتا ہے۔

غنودگی اور نیند کی طرف رغبت زیادہ ہوتی ہے،لگاتار جمائیاں لینا

موسم اور غذا کی حساسیت ہونا،

ہائی بلیڈ پریشر

ہاتھوں اور پاؤں کا سو جانا،

بدن پر کیڑیوں کے چلنے کو حس کرنا

مسوڑوں سے خون بہنا

چہرے کا خون آلود ہونا.

منہ کی مٹھاس محسوس ہونا اور لعاب دھن کا گاڑھا ہونا۔

اعضا کا گرم ہونا
زنا اور محارم کی طرف میلان ہونا۔
انسان پر 15 سال تک عام طور پر دموی مزاج یعنی خون کی حکومت ہوتی ہے۔

غذائیں اور علاج

خون کو صاف کرنے والی غذائیں:

- باقلا سبزی
- مسور کی دال کا ستو (سویق عدس)
- رب انار یا انار
- خشک ناشپاتی
- کاہو اور کاہو کے بیج (ایک قسم کا ساگ)
- بھونا ہوا گوشت
- ٹھنڈے پانی کے ساتھ غسل
- چقندر کے پتے
- خشک آلو بخارے
- کاسنی
- شہترہ یاشاہ ترا ، ایک مصفی خون دوا
- میٹھا انار
- ٹھنڈے مزاج پھل
- سیب

- کھیرا
- شہتوت
- زرشک
- عناب
- جو کا سوپ
- کدو
- انڈے آدھے پکے ہوئے
- شربت امام رضا علیہ السلام
- نہار منہ شھد کھانا

مرکبات سے علاج

- ابن بسطام
- زنبق
- تبیغ

یداوی علاج

- حجامت پچھوانے لگوانا
- ٹھنڈے پانی کے ساتھ ہاتھ و پاؤں دھونا
- فصد رگ سے خون نکالنا
- حجامت کے بعد گڑ کھانا
- حجامت کے بعد تازہ مچھلی کھانا اور بدن کو ٹھنڈے پانی سے دھونا

- پھولوں کو سونگھنا
- خون کا تعویذ
- صدقہ دینا خاص طور پر منگل کو
- کم کھانا
- مسہل کھانا (پیچش لگوانے والی غذا یا جڑی بوٹیاں کھانا)
- جماع کرنا

پرہیز

- چکنائی والی چیزیں
- بہار کے موسم میں زیادہ احتیاط کریں
- ہلکی غذائیں کھائیں
- مچھلی اور خشک گوشت اور وہ گوشت جس کو نمک لگا کر محفوظ کیا گیا ہو
- گرم اور تر غذائیں
- زیادہ کھانا
- تیز کھانا
- شکار کا گوشت

دو مزاج زیادہ خطرناک ہیں صفرائی اور سودائی

2-صفرائی مزاج(صفرا کا غلبہ،گرم و

خشک)

علامات

- بدن گرم رہنا
- جلدی غصہ آنا
- چہرے ، آنکھ ، زبان، پیشاب پاخانے اور حجامت کے خون کا رنگ پیلا ہونا۔
- بدن کی گرمی اور خشکی
- ضدی اور نافرمان
- اندرونی بخار
- صبح کے وقت تھکاوٹ کا احساس
- جوانی میں بال گرنا
- غذا کھانے کا دل نہ کرنا
- پیلے اور سبز پانی کی قے بعض اوقات پیچش بھی
- گرمی ہو جانا
- جگر کی بعض بیماریاں ہونا
- اتھ اور پاؤں کا پسینہ
- پیاس
- اندرونی بےچینی اور اضطراب

- سر درد اور میگرن
- عقلی اختلافات
- پتےکا بڑا ہو جانا
- منہ میں کڑواہٹ
- منہ سے گرم ہوا اور بدبو آنا
- رات کے پہلے حصے میں نیند نہیں آتی اور صبح دیر سے بیدار ہونا۔

عام طورپر انسان پر 15 سے 35 سال تک صفرا کی حکومت رہتی ہے۔

غذائیں اور علاج

- سویق صفرا اور سودائی دونوں کو ختم کرتی ہے۔

سویق ناشتہ میں کھانا چاہئیے۔ اوپر سے پانی نہ پئیں۔

- کجھور کا پیسٹ بنا کر استعال کریں
- انار بیج کے ساتھ کھائیں۔

(سودا اور صفرا دونوں کے لیے ٹھیک ہے)

- تازہ آلو بخارا
- سنای مکی گلاب کے پھولوں کے ساتھ
- کاسنی

- خرفہ
- شاھترہ
- نھار منہ نیم گرم پانی پینا
- ٹھنڈا پانی
-

ملین :(ملائم کرنے والا ، نرم کرنے والا ، بض دور وکرنےالی غذائیں،مسھل وغیرہ کھانا

- دنبے کا گوشت
- ناشپاتی سیاہ
- زیتون کا تیل
- منقی (مویز)
- کشمش ، میوہ
- حجامت سے پہلے اور بعد میں انار کھانا
- چقندر کے پتے
- کاھو
- کدو
- حجامت کے بعد تازہ مچھلی بھون کر کھانا
- کباب

- ٹھنڈی اور تر غذائیں
- شھد کھانا
- ٹھنڈا پانی پینا
- زرشک
- انارتر مزاج پھلوں کو کھانا(کھیرا، آلوبخارا ، سیب ، انگور ، پیلی، گاجر،
- مسور کی دال ،جو اور گندم کا ستو
- کھٹی غذائیں سرکا ،اچار وغیرہ
- مچھلی غیر فارمی
- بارتنگ
(فارسی بارھنگ ، عربی لسان الحمل لاطینی Plantago Major)
- مغز فلوس
(فلوس یا خیار شنبر یا خرنوب ھندی نام علمی' Cassia fistula')
- اسپغول

ادویات

- ابن بسطام
- اھلیج
- طریفل

- شافیہ تین ماہ والی،شہد کے ساتھ
- بسافیج
- شافیہ چالیس دن آٹھ اور دس ماہ والا

یداوی علاج

- ہوا جھلنا
- سیدھے کھڑے ہونا
- شہداور کندر (لبان)ٹھنڈے پانی کیساتھ
- جماع کرنا
- کم حرکت
- اس کی طرف دیکھنا جسے دوست رکھتے ہیں
- ہاتھی کے دانت سے بنی کنگھی کے ساتھ کنگھی کرنا۔
- آرام کرنا
- کھانے کے بعد نہانا
- پانی کے ساتھ کھیلنا
- مساج اور عطر لگانا خاص کر بہار کے موسم میںجب فشار خون زیادہ ہوتا ہے

پرہیز

- کھڑا پانی نہ پئیں

- گرمی شروع ہو جائے تو زیادہ احتیاط کریں اس میں گلینڈز زیادہ صفرا پیدا کرتے ہیں
- چقندر سے بننے والی شوگر نقصان دہ ہے
- چربی والا گوشت
- مصنوعی سینٹ (عطر) سونگھنا

گرم اور خشک غذائیں کھانا

- فریزر اور فرائی
- گرما گرم غذا کھانا. جس کو تازہ آگ سے اتارا گیا ہو .

3)سودائی مزاج(سودا کا غلبہ سردوخشک)

علامات

خشک مزاج

- فکر و خیال
- جلد کا رنگ سیاہ (تیرگی)
- زبان،پیشاب، پاخانہ ، آنکھ کے نیچے ، اور حجامت کےخون کا رنگ سیاہ ہوتا ہے.
- چہرے پر سیاہ داغ ،جھائیاں ،
- پریشانی

- ڈر
- نفسیاتی بیماریاں
- خیالات
- فکری وسواس ،منفی افکار
- ڈراؤنے اور پریشان کن خواب ،
- ہمیشہ اپنے ساتھ باتیں کرنا

تصلب الشرایین (رگوں کا خشک اور کا سخت ہونا)

- قساوت
- منہ کا نمکین اور بدبودار ہونا
- پاخانہ بدبودار اور سرد
- آنکھوں کی تاریکی ، دھندلا پن
- اندھراتا یعنی رات کو دکھائی نہ دینا ، شب کور
- تلی کا بڑا ہو جانا
- متین شخصیت کے لحاظ سے باوقار ، وزین ، اہل نصیحت و موعظہ اور درایت،
- جلد اور بدن کا خشک ہونا
- بدن پر زیادہ بال ہونا

انسان پر عام طورپر 35 سے 60 سال تک سودا کا غلبہ ہوتا ہے.

غذائیں

- سنای مکی کے پتے
- انار
- شھد
- میوہ
- منقی کالا میوہ
- بیگن
- سرکہ
- ستو
- ایک سال کے دنبے کا گوشت
- پانی
- سنجد
- عناب
- زیتون کا تیل
- اونٹ اور کبوتر کا گوشت
- گرم سالاد (ریحان)نیاز بو
- انجیر
- شہتوت

- الائچی
- دارچین
- ادرک

ادویات

- ابن بسطام
- افتیمون
- بسفایج
- شافیہ دس ماہ اور گیارہ ماہ والی
- شافیہ چالیس دن والی

یداوی علاج

- سر کے پیچھے کنگھی کرنا
- مسھل
- جلاب کھانا
- فصد
- قے عمدی
- نورہ
- ایک انگلی نہار منہ شھد کھانا
- ناخن کاٹنا
- گرم اور مرطوب غذا کا اضافہ

پرہیز

- گائے کا گوشت
- سرد عطر
- چقندر
- چقندر کی چینی
- بکری کا گوشت
- چقندر کا پھل پکا کر کھانا
- طلوع خورشید کے وقت سونا
- بدصورت چیزوں کی طرف دیکھنا،کالی بدصورت عورت کی طرف دیکھنا۔
- سرد اور خشک غذائیں کھانا
- مرغ
- مچھلی
- فریج والی غذائیں

4) **بلغمی مزاج**(بلغم کا غلبہ سرد، مرطوب)

علامات

بلغم Blood circulation میں رکاوٹ بنتا ہے اس سے بہت سی بیماریاں لگتی ہیں۔ فالج ہونا ،چہرے ، آنکھوں ، زبان ، پیشاب ، پاخانہ ، اور حجامت کے خون کا رنگ سفیدہ مائل ہونا۔

- گلے میں بلغم
- منہ میں پانی زیادہ ہونا اور سوتے وقت منہ سے پانی کا اخراج زیادہ ہوتا ہے
- لعاب دہن کا بے مزہ ہونا
- ارادہ ضعیف
- حافظہ کمزور
- تنہائی پسند
- بے حوصلہ
- آنکھوں کی کمزوری
- کانوں کی کمزوری.
- زیادہ تر پڑھاپے کے درد
- بدن کی سردی
- پژمردگی بدن خاص طور جلد
- ہاتھ اور پاؤں کا ٹھنڈا ہونا
- بالوں کا سفید ہونا اور گرنا
- عام طور پر موٹا اور بے تحرک
- پھولا ہوا
- چہرے اور بدن کا موٹا ہونا
- جوڑوں کا روماٹیزم
- فالج اور لقوا

- معدہ اور پہلو کا درد

انسان پر عام طور 60 سال سے اوپر بلغم کا غلبہ ہوتا ہے.

غذائیں

- آخروٹ
- زعفران اور شہد استعمال کریں
- مسواک زیادہ کریں
- کنگھی کریں
- منہ نہار غسل کرنا چاہیے
- ایک انگلی شہد نہارمنہ
- زیتون کا تیل
- کلونجی کھانا
- بارش کا پانی اور بہار کی بارش کا پانی
- سرمہ لگانا
- کندر(ایک درخت کی گوند کو کہتے ہیں)
- کشمش مویز ، منقی ، کالے رنگ کا میوہ
- سیب
- مولی
- لال مولی
- زیرہ

مرزہ (Satureja)
پونہ کوہی (Origanum vulgare)

- جو اور گندم کا ستو نہار منہ بغیر پانی کے خشک کھانا
- نہار منہ نیم گرم پانی پینا پانی کو ابال لیں اور ایک برتن سے دوسرے برتن میں ڈال کر ٹھنڈا کر لیں اور گھونٹ گھونٹ کر کے پئیں
- گڑ
- برنی اور عجوہ کھجور
- پیاز
- خوبصورت اور بااخلاق عورت
- پیلی گاجر
- شلجم

قمری گوبھی (کلم قمری ، Kohlrabi)

- حلوا کدو
- ترہ
- گوشت کبوتر ، اونٹ ، چڑیا
- سب پکے ہوئے اور میٹھے پھل
- صعتر ،سعتر ،(آویشن)

علاج

- ابن بسطام
- سویق عدس
- اسارون
- داروئ امام صادق علیہ السلام
- زنبق
- بسفایج
- طریفل
- ابن مسعود
- شافیہ چالیس دن
- شافیہ ایک ماہ
- شافیہ تین ماہ
- جلی اور سڑی ہوئی بلغم کے لیے شافیہ انیس‌والی
- مسواک معجون اراک
- سعتر

یداوی علاج

- مسواک: پیلو کے درخت کی لکڑی والا
- روزہ
- تلاوت قرآن

- بالوں میں زیادہ کنگھی کرنا پلاسٹک کا استعمال نہ کریں۔بلکہ عاد فیل کی کنگھی جو ہاتھی کے دانت سے بنی ہو، کا استعمال کریں.
- سورج کی طرف پشت کر کے بیٹھنا
- نہار منہ حمام جانا(سوئمنگ پول)
نہار منہ مسواک (پیلا ھلیلہ ، سرسوں کے بیج ،عاقرقرحا ہفتہ میں دو دن)
- سرمہ لگانا
- جماع
- بالوں کو چھوٹا کرنا تیل کے ساتھ مالش
- کم کھانا، کم پینا
- گرمی اور خشکی میں اضافہ

پرہیز

- ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز اور گرم چیزیں زیادہ کھائیں
- سردی شروع ہو جائے زیادہ احتیاط کریں
- مچھلی
- بدن کی گندگی
- سرد اور مرطوب غذائیں

- سرد سبزیاں کھانا
- نمکین
- زیادہ پانی پینا
- کھانے کے درمیان پانی پینا
- گائے اور بکری کا گوشت
- برف والا پانی
- سالاد
- کھانے کے بعد نیند

چاروں مزاجوں میں اعتدال پیدا کرنےکانسخہ

- رب انار یا انار
- پکی ہوئی کجھور
- گل بنفشہ شہد کے ساتھ
- کاسنی یا کاسنی کا پاؤڈر

فالج Paralysis

علامات

- رطوبت زیادہ ہونے سے انسان کو فالج کی بیماری ہو جاتی ہے۔
- سوتے ہوئے زیادہ پسینہ آنا،سوتے ہوئے منہ سے پانی آنا۔

- بلغم بیماریوں میں رکاوٹ بنتا ہے۔ایسی چیزیں دیں جس سے بلغم ختم ہو جائے
- گرم چیزیں جیسے ادرک،زعفران، ،کلونجی،اجوائن، ،سمندر کا نمک،صعتر فارسی دیں۔

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا مندرجہ بالا چیزیں کھانے سے پہلے کھاؤ اس سے ہر چیز ہضم ہو جائے گی۔

جن کامزاج ٹھنڈا ہو وہ زعفران،ادرک،شہد وغیرہ کھائیں۔

علاج

نبی ص نے فرمایا: جو آیت الکرسی پڑھ کر سوئے گااسے کبھی فالج کی بیماری نہیں ہو گی

نبی ص نے فرمایا نماز فجر کے بعد ستر بار لاحول ولا قوۃ الا باللہ العلي العظیم پڑھے وہ ستر بیماریوں سے محفوظ رہے گا جن میں سے ایک فالج بھی ہے۔

گوشت پکانے کا طریقہ

طب اسلامی میں گوشت کو تلنے کا ذکر نہیں ہے بلکہ صاف کر کے دودھ میں پکانے کا حکم ہے،یا پھر سیخ کباب بنا لیں انگاروں پریا سٹیم پر

دنبے کا گوشت

امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:
اگر اللہ تعالی نے دنبے کے گوشت سے بھتر کوئی گوشت پیدا کیا ہوتا تو اس کو حضرت اسماعیل علیہ السلام کا فدیہ قرار دیتا.

اونٹ کا گوشت

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم:
آپ پر لازم ہے کہ اونٹ کا گوشت کھاؤ کیونکہ اس کا گوشت فقط مؤمن کھاتے ہیں.

گائے کا گوشت

امام علی علیہ السلام نے فرمایا:
گائے کا گوشت بیماری اور درد ہے ،اس کا دودھ دوا اور گھی میں شفا ہے.

مرغی کا گوشت
الکافی سیاری سے نقل کرتے ہوئے:
عمر کے پاس گوشت کا ذکر ہوا ، عمر نے کہا بھترین گوشت مرغی کا گوشت ہے.
امیرالمؤمنین نے فرمایا: ھرگز نہیں،مرغ پرندوں میں سے سور ہے.
بہترین گوشت کبوتر کے بچے کا ہے۔ جو تازہپرواز شروع کر رہا ہو یا اڑنے کے نزدیک ہو .

مچھلی کا گوشت
امام صادق ع:
جو بھی رات کو مچھلی کھائے اور اس کے بعد کھجور یا شھد کچھ مقدار میں نہ کھائے اور سو جائے تو فالج کی رگ اس کے اندر متحرک ہو جاتی ہے.(اس کو فالج کا خطرہ رہتا ہے.)

انڈے اور مچھلی
امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں۔
آپ کو چاہئے کہ انڈے اور مچھلی کے گوشت کو اکٹھا کھانے سے پرہیز کریں

کیونکہ جب یہ دونوں (معدے میں)جمع ہوں گے تو قولنج ، بواسیر اور دانتوں کے درد کا سبب بنیں گے.

تازہ مچھلی

نبی اکرم ص نے فرمایا:
ہمیشہ تازہ مچھلی کھانا بدن کے گوشت کو پگھلا دیتا ہے.

مچھلی کم کھاؤ

امام علیعلیہ السلام فرماتے ہیں
مچھلی کم کھاؤ کیونکہ اس کا کھانا بدن کو پگھلاتا ، بلغم کو زیادہ اور نفس کی تنگی کا سبب بنتا ہے.

مچھلی پانی میں مری ہے یا باہر

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا:
اگر پتہ نہیں چل رہا کہمچھلی پانی میں مری ہے(حرام) یا باہر زمین میں تو مچھلی کودوبارہ پانی میں ڈالو اگر پانی میں ڈالنے کے بعد اس کا پیٹ اوپر آتا ہے تو اس کا مطلب وہ زمین پر مری ہےاور اگر پیٹ اوپر نہیں آتا کمر اوپر آ جاتی ہے تو اس کا

مطلب پانی میں مری ہےاور حرام ہے

چاول پکانے کا طریقہ

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔
چاول کو اچھی طرح دھوئیں پھر خشک کر لیں۔اس کے بعد ہلکی آنچ پر پکائیں۔اس میں تھوڑا سا روغن زیتون ڈال لیں۔چاول کا سوپ پئیں۔اس سے ہڈیوں میں طاقت آتی ہے۔آلو بخارا بھی ڈال لیں اس سے ہڈیوں کا گودہ پیداہوتا ہے۔
امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔
چاول پکا کر اس کے اوپر سماد ڈال لیں۔
امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں
پکانے والی چیزیں پتھرکے برتن میں پکائیں۔

روٹی

بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھ کر پکائیں۔

جو کی روٹی

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں
جو فضلیت اللہ نے ہم کو سب پر دی ہے وہی فضیلت جو کو باقی روٹیوں‌پر دی ہے۔

خمیری روٹیاں

نبی ص فرماتے ہیں روٹیاں خمیر کے بغیر نہ کھائیں اس سے حافظہ تیز ہوتا ہے۔

بغیر چھلکے کے آٹا

ایک دفعہ نبی ص ایک جگہ دعوت پر گئے وہاں بغیر چھلکے کے سفید آٹے کی روٹیاں پکی ہوئی تھی ۔آپ نے کھانے سے منع کر دیا۔

پھل

پھلوں کو کیسے کھائیں؟

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں ہر پھل کے باہر والی جلد میں زہر ہوتی ہے۔ اس لیے اچھی طرح دھو کر کھائیں.

حضرت آدم علیہ السلام جب زمین پر آئے ۱۳۰ پھل دار میووں کی شاخیں لے کر آئےانھی شاخوں کو اگا کر پھل اگائے گئے۔

پھل کھانے کے آداب

بسم اللہ پڑھ کر کھائیں اور پھلوں کو اعداد جفت میں نہ کھائیں بلکہ ۱،۳،۵، میں کھائیں۔

ناشپاتی:
امام جعفر صادق علیہ السلام نے
فرمایا:دل کو مضبوط اور زندہ کرتی ہے
آخروٹ
تمام دماغ کی بیماریوں کا علاج ہے۔
جنتی پھل
نبی ص نے فرمایا:
لال انگور،کجھور،انار، آدم علیہ السلام سے
جو مٹی بچی اس سے بنائے گے ہیں۔
انار
امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا۔
پھل کی ۱۲۰ اقسام ہیں جن کا سردار انار
ہے۔انار کو سفید چھلکا جو انار کے اندر
ہوتا ہے کے سمیت کھاؤ وہ معدے کو تقویت
دیتا ہے اور ذہن کو تیز کرتا ہے،قلب کو منور
کرتا ہے،وسواس وپریشانی کو دور کرتا ہے.
سیب
امام موسی کاظم علیہ السلام نے فرمایا:
سیب بلغم کے لیے،جادو کے لیے،غم جو اہل
زمین دیں کے لئے بہترین علاج ہے۔

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں جب سیب لو تو پہلے اسے سونگھو پھر کھاؤ ایسا کرو گے تو جسم سے ہر بیماری ،ہر شر و علت کو نکال دے گا۔

امام جعفر صادق فرماتے ہیں ہم اہل بیت بخار کا علاج سیب سے اور ٹھنڈےپانی سے کرتے ہیں۔

- کھٹا سیب نسیان کا باعث ہے

بہی Quince

نبی ص نے فرمایا:دل کو مضبوط کرتی ہے،کنجوس کو سخی کرتی ہے،عقل کو قوی کرتی ہے،ماں کے پیٹ کے اندر بچے کو خوبصورت بناتی ہے،سینےکی گھبراہٹ کو دور کرتی ہے،غمزدہ آدمی کا غم دور کرتی ہے۔

انجیر

امام علی رضا علیہ السلام نے فرمایا: ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے، بالوں کو اگاتی ہے،بیماری کو دور کرتی ہے۔

امرود

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں
دل کو جلا بخشتا ہے۔پیٹ کے دردوں کا
علاج ہے،دل کی گھبراہٹ ختم کرتا ہے

آلو بخارا

امام موسی کاظم فرماتے ہیں
جسمانی حرارت،صفرا کو ختم کرتا ہے۔
خشک آلو بخارا گرمی کو تسکین دیتا ہے
اور بیماری کو کھینچ لیتا ہے۔

خربوزہ

نبی ص نے فرمایا۔خربوزہ ہاضمےکو ٹھیک
کرتا ہے۔دانتوں کو سفید کرتا ہے۔نبی ص
تازہ کجھور کے ساتھ خربوزہ کھاتے تھے
اور شکر کے ساتھ بھی۔مگر نہار منہ نہیں
کھانا چاہے۔قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔
پیشاب آور ہے۔مثانہ کی پھتری پگھلا دیتا
ہے۔

سرخ گوبھی

نبی ص کو سرخ گوبھی بہت پسند تھی۔
اور سلاد میں کھاتے تھے۔

انبیاء علیہ السلام کا ناشتہ

- چاول
- دودھ

شہد

چاول کو دودھ میں پکا کر اس میں شہد ملا کر کھاتے تھے۔

کونسی غذائیں اکھٹا کھانے کی تاکید ہے؟

وہ غذائیں جن کو روایات میں اکھٹا کھانے کی نصیحت کی گئی ہے.

- انڈے کو پیاز کے ساتھ
- مچھلی کو کھجور اور شہد کے ساتھ
- دھی کو اجوائن کے ساتھ
- دنبے کے سر کو ستو کے ساتھ
- ·پنیر کو اخروٹ کے ساتھ
- سبزی سلاد وغیرہ،کو غذا کے ساتھ
- مٹھائی کے شروع اور آخر میں روٹی کا ٹکڑاکھانا.
- کجھور نیم گرم پانی کے ساتھ
- روٹی کو انڈے کے ساتھ
- گوشت کو انڈے کے ساتھ

- ،کدو کو دال کے ساتھ(مسور کی دال، لوبیا)
- ستو شھد کے ساتھ
- .سرکے کو زیتون کے تیل کے ساتھ
- دودھ کو دنبے کے گوشت کے ساتھ
- کھیرے کو کھجور کے ساتھ
- کھیرے کو نمک کے ساتھ
- خربوزے کو چینی کے ساتھ
- خربوزے کو روٹی کے ساتھ
- خربوزے کو کھجور کے ساتھ
- خربوزے کو پنیر کے ساتھ
- گوشت کو ثرید کے ساتھ

یعنی روٹیشوربے میں چورہ کر کے کھانا

- روٹی کو تیل کے ساتھ

یعنی پراٹھا بنا کر۔

- کھجور کو دیسی گھی کے ساتھ
- گائے کا گوشت کھجور کے ساتھ
- چقندر کے پتوں کو بچھڑے کے گوشت کے ساتھ البتہ گائے کے گوشت کو علاج کے لئے کہا گیا ہے

شوگر

اگر نارمل ہے تو:

علاج

- قلفہ سبزی کھائیں
- میتھی کھائیں
- اگر انجکشن لگا رہے ہیں تو

سویق جو،اخروٹ کا پتہ اور کاسنی ملا کر کھائیں

- پونہ
- کچا پیاز
- بند گوبھی
- کڑوا بادام

ادویات

- عدس الملک
- مرکب چار
- جامعہ امام آب جو کیساتھ
- فجل

آب نسیان

بارش کا پانی

علاج

- فالج کے مریض کے لیے شفا ہے
- پیٹ میں کیڑوں کے لیے شفا ہے
- معدےمیں بیماریوں اور جلد کی بیماریوں‌کا علاج ہے

پاگل پن،دیوانگی اور جزام کا علاج ہے

- ناک سے خون آنا ختم کرتا ہے
- آنکھ میں درد کوختم کرتا ہے
- آنکھوں میں کالے پانی کا علاج ہے
- ایک گلاس صبح اور ایک شام پئیں اور سات دن استعمال کریں۔

سو بار صلواۃ پڑھیں۔ستر بار سورہ الحمد ،ستر بار سورہ قل ھواللہ احد پڑھیں، ستر بار سورہ الفلق،ستر بار سورہ الناس،ستر بار سورہ کافرون،ستر بار آیت الکرسی پھر سوبار صلوات پڑھ کر اس پانی پر دم کر کے صبح و شام ایک ایک گلاس ایک ھفتہ استعمال کریں۔

آب نسیان میں بہت زیادہ فوائدہیں البتہ یہ مخصوص دنوں میں حاصل ہوتا ہے

آب نسیان کب جمع کریں؟

بعض علماء نے لکھا ہےکہ
12 اپریل سے آب نسیان کا آغازہو جاتا ہے
شیخ عباس قمی نے مفاتیح الجنان میں لکھا ہےکہ آب نسیان کا آغاز نوروز کے چالیس دن کے بعد شروع ہوتا ہے

آب زم زم

اسی طرح دم کریں جس طرح آب نسیان میں بتایا گیا ہے
جس غرض سے پئو گے اسی کے لئےشفا ہے۔

گرم پانی

روایت میں ہے پانی کو سات بار ابالیں اور ابالنےکے بعدفورا ٹھنڈا کر کے نیم گرم پئیں۔گرم پانی پی کر دوڑنے سے بہت سی بیماریاں دور ہوتی ہیں یہانتک کہ کینسر کا بھی علاج ہے۔

لباس

لباس پہننے کا طریقہ

امام علی رضا علیہ السلام لباس دائیں جانب سے پہنتے تھے۔

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں انبیاء علیہ السلام ہمیشہ پہلے قمیض پھر شلوار پہنتے تھے۔

شلوار کھڑے ہو کر پہننے سے منع کیا گیا ہے اس سے شدید درد ہو سکتا ہے۔

لباس پہنتے اور اتارتے وقت

بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھ لیا کرو۔جراثیم سے محفوظ رہو گے۔

نیا لباس پہنتے وقت کیا کریں؟

امام علی رضا علیہ السلام جب بھی نیا لباس پہنتے تو پانی کےبرتن پر تین بار سورہ قدر ،دس بار قل ھواللہ احد اور دس بار قل یا ایھاالکافرون پڑھتے تھے پھر اس نئے لباس کو پہنتے تھے اور فرماتے تھے جو اس طریقےسے نیا لباس پہنتا ہےجب تک لباس کا ایک دھاگہ بھیباقی رہتا ہےتو وہ

نعمتوں سے مالا مال رہتا ہے۔

کون سا لباس پہنیں؟

نبی ص نے دو طرح کے لباس پہننے سے منع فرمایا ہے۔زیادہ نمود و نمائش والے،باریک لباس سے یا بہت بڑے یا بہت چھوٹے لباس سے۔

سوتی لباس

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں سوتی لباس انبیاء علیہ السلام کا لباس تھا۔
خواتین ریشمی کپڑے پہن سکتی ہیں مگر مرد نہ پہنیں اس سے طاقت مردانگی کم ہوگی۔
مرد سونا نہ پہنیں مگر عورتیں پہن سکتی ہیں۔

کاٹن

نبی ص نے فرمایا بہترین لباس کاٹن ہے

لباس اتارتے وقت کیا کریں؟

نبی ص نے فرمایا:جب لباس اتارو تو بسم اللہ پڑھ لیا کرو اور اتارنے کے بعد تہ کر لیا کرو

نیا لباس اور بیماریوں سے نجات

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:
جب نیا لباس پہنو تو دعا مانگو
اے معبود مجھےتقوی کا لباس پہنا اور ہلاکت سے محفوظ رکھ۔
جب تم ایسا کرو گے تو تمام بیماریوں سے محفوظ رہو گے۔

حرام جانوروں سے سے بنالباس

حرام جانوروں کا بنالباس پہننا بیماری کا باعث ہے۔اس سے جلد کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔اگر حلال جانور ہےلیکن اسکوذبح ٹھیک نہیں کیا تو بھی اس سے بنے لباس کوپہننے سےمنع کیا گیاہے۔

لباس کا رنگ

نبی ص نے سفید رنگ کے لباس کو پسند کیا ہے ۔اس کے بعد سبز رنگ جو بہشت کا رنگ ہے۔

کالے کپڑے کی کراہت

خصوصا شلوار کالی پہننے سے،کالے کپڑے پہننے سے منع کیا گیا ہے(محرم میں

سیدالشہداء کے غم میں پہن سکتے ہیں)

جوتے

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں نوکدار جوتے نہ پہنو کیونکہ یہ فرعون کے جوتے تھے۔

جوتے ہلکے پہنو

نبی ص فرماتے ہیں جوتے ہلکے اور آرام دہ پہنو۔اہل کتاب کی مانند نہ ہو جاؤ

جوتوں کا زرد رنگ

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں جو زرد رنگ کے جوتے پہنتا ہے اس کو سودمندی اور شادابی حاصل ہوتی ہے۔اس کا غصہ کم،عقل میں اضافہ اور مردانہ قوت ذیادہ ہوتی ہے۔

سیاہ رنگ کے جوتے

سیاہ رنگ کے جوتوں سے عقل کم ہوتی ہے۔ مردانہ کمزوری ہوتی ہے اور ڈپریشن کا شکار ہوتا ہے۔

کھانے کے آداب

کھانے کے اوقات

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں صبح کا ناشتہ اور رات کا کھانا کھاؤ۔ان کے درمیان کچھ نہ کھاؤ اس سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔دوپہر کے کھانا سے منع کیا گیا ہے

کھانے کا آغاز بسم اللہ الرحمن الرحیم سے کرو ۔

رسول ﷺ نے فرمایا:کھانے کے وقت جوتوں کو اتار دو کیونکہ اس سے پاؤں کو آرام ملتا ہے اور بازار میں غذا کھانا پستی کا موجب ہے۔کھانے اور پینے میں پھونک نہ مارو۔کھانا کھا کر شکم کے بل نہ لیٹو،گرم کھانا نہ کھاؤ ۔گرمیوں میں‌سرد غذائیں اور سردیوں میں گرم غذائیں‌کھاؤاور اس کے علاوہ معتدل غذائیں‌کھاؤ۔

کھانا کھاتے وقت کیسے بیٹھا جائے

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں جب کھانے کے لیے بیٹھو تو ایک پاؤں کو دوسرے پاؤں پر نہ رکھو اور چار زانوں

میں بھی نہ بیٹھو ایسے بیٹھنے کو خدا دشمن رکھتا ہے۔

ہر بیماری کے لیے شفا

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں دستر خوان پر بچے ہوئے ٹکڑے کھاؤ اس میں ہر بیماری کی شفا ہے۔

زیادہ کھانا،معدہ خراب کرتا ہے

حضرت‌عیسی علیہ السلام فرماتے ہیں:زیادہ کھانے سے معدے کو پُر نہ کرو۔ کیونکہ غذا معدے پر سنگین ہوتی ہے۔ جس‌سے چہرے کی شادابی ختم ہو جاتی ہے۔

پانی پینے کے آداب

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ دن کو کھڑے ہو کر اور رات کو بیٹھ کر پانی پئیو۔

دن کو کھڑے ہو کر پانی پینا، غذاکو خوشگوار بناتا ہے اور رات میں کھڑے ہو کر پانی پینا بیماری کا باعث ہے۔

گلاس/برتن میں سانس

نبی ص پانی پیتے وقت گلاس میں سانس نہیں لیتے تھےبلکہ سانس لینے کے لیے برتن کو منہ سے جدا کرتے پھر سانس لیتے۔

گرم پانی

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں۔گرم پانی ہر چیز کے لیے مفید ہے اس کا کوئی نقصان نہیں ہے۔

سونے کے آداب اور بیماریاں کا علاج

جسم میں جہاں بھی آکسیجن نہیں ملتی وہاں نقصان ہو گا

زیادہ سونا

نبی ص نے فرمایا: زیادہ سونے والےکو شیطان آنکھوں میں سرمہ ڈال دیتا ہے۔
دوسری وجہ:جس دن کوئی زیادہ جھوٹ بولے گاوہ زیادہ سوئے گا۔
تیسری وجہ:جو تکبر کرتا ہے۔

- لذت حرام سے عورت یا مرد کو دیکھنا بھی‌شیطان کا سرمہ ہے۔
- **سونا کس وقت منع ہے اور بیماریوں کا موجب بنتا ہے اور جاگنا شفا ہے۔**

نماز فجر سے سورج کے نکلنے تک جاگنا شفا ہےکیونکہ اس وقت جنت کی ہوائیں چلتی ہیں۔اگر کوئی مریض ہو تو وہ اس وقت اڈ ذکر خدا میں مشغول رہے تو صحت یاب ہوگااور اگر بیمار نہ بھی ہو توبھی تندرست رہے گا۔

سورج نکلتے اور ڈوبتے وقت سونا

اس وقت سونا سخت منع ہے۔کیونکہ اس وقت جراثیم زیادہ حملہ کرتے ہیں۔ فجر سے لیکر سورج کے نکلنے تک ہارٹ اٹیک ہونے کا وقت ہے

سونے کا وقت اور دورانیہ

جدید ریسرچ میں نیند کا دورانیہ
ہر انسان کو نوے منٹ نیند چاہے ۔لیکن خود پر انحصارہے کہ کس وقت REM میں جائے گا۔اس وقت انسان کی آنکھ کی پتلیاں حرکت کر رہی ہوتی ہیں۔اگر اس وقت انسان کو جگایا یا اٹھایا جائے تو وہ پریشان و مضطرب اور پاگل ہوسکتا ہے۔
عموما انسان چھ گھنٹے میں REM میں

جاتا ہے۔

Rapid eye movement sleep (REM sleep, REMS) is a unique phase of sleep in mammals and birds, distinguishable by random/rapid movement of the eyes, accompanied with low muscle tone throughout the body, and the propensity of the sleeper to dream vividly.

The period (full cycle of REM and non-REM) lasts for about 90 minutes in humans, 22 minutes in cats, and 12 minutes in rats. ... However they do exhibit sleep cycles with phases of REM-like electrical activity measurable by EEG.

نیند کا دورانیہ تو نوے منٹ ہے لیکن
ہم غذابہت زیادہ کھا لیتے ہیں۔جس کی

وجہ سے غذا کو ہضم کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔
معدہ،غذاکو ھضم کرنےمیں لگ جاتا ہےاوراسکی وجہ سے نیندخراب ہو جاتی ہے۔اسی لیے رات کے وقت ہلکی غذا کھانے کا حکم ہے۔

مچھلی کا رات کو کھانا

مچھلی رات کو نہیں کھانی چاہئیےاس سےفالج ہوسکتا ہے۔اگر بہت مجبوری ہے تو مچھلی کے اوپر شہد کھا لیا جائے۔

سیب

رات کو کھانے سے منع کیاگیاہے صبح ناشتہ میںکھانے کی تاکید کی گئی ہے۔
سیببھاری ہوتا ہے۔کھیرا وغیرہ کھا لیا جائے۔

دن کوکس وقت سونے سے حافظہ تیز ہوتا ہے؟

ایک بار نبی ص کے پاس ایک صحابی آیا اور کہا میرا حافظہ کمزور ہو گیا ہے.
نبی ص نے فرمایا:پہلے تو

قیلولہ(نماز ظہر سے گھنٹہ پہلے۔پندرہ منٹ سے تیس منٹ تک کے لیے سونا) کرتا تھا اب چھوڑ دیا ہے۔صحابی نے کہا ھاں میں ظہر سےپہلے آدھے گھنٹے کے لیے سوتا تھا اب چھوڑ دیا ہے۔نبی ص نے فرمایا
جس طرح پہلے سوتا تھا اسی طرح اب سو
اس نے ایسے ہی کیا حافظہ دوبارہ تیز ہو گیا۔

چوبیس گھنٹے میں نیند کی تقسیم

چوبیس گھنٹے میں سے چھ گھنٹے سونا چاہئیے۔بہتر ہے پندرہ سے
تیس منٹ کے لیے دن میں سوئیں اس سے زیادہ نہ سوئیں ورنہ تھکاوٹ ہو جائے گی
ظہر کے بعد سونے سے عقل کم ہوتی ہے۔
خاص کر سورج ڈوبتے وقت‌سوناصحت و عقل کے لیے بہت زیادہ‌نقصان دہ ہے۔

دن کو کس وقت سونا رزق کم کرتا ہے

نبی ص نے فرمایا:دن کے آغاز میں سونا نادانی کا سبب ہے۔قیلولہ کرنا نعمت ہے۔
عصر کے بعد سونا حماقت ہے۔مغرب و

عشاء کے درمیان سونےسے رزق میں کمی ہوتی ہے۔

خدا کا دوست

نبی ص نے فرمایا:خدا تین چیزوں کو دوست رکھتا ہے۔کم سونا،کم بولنا،کم کھانا

زیادہ سونا

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں زیادہ سونے اور زیادہ کھانے سے نفس کو نقصان و ضرر پہنچتاہے۔

سنت کے مطابق سونا

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں:سونے کی چار اقسام ہیں۔انبیاء علیہ السلام پشت کے بل سوتے ہیں۔ان کی آنکھیں وحی کے لیے کھلی رہتی ہیں۔مومن قبلہ رخ دائیں پہلو سوتا ہے۔بادشاہ اور ان کی اولاد غذا کو خوشگوار بنانے کے لیے بائیں پہلو سوتے ہیں۔ابلیس اور اس کے بھائی،دیوانے اور نفسیاتی مریض پیٹ کے بل سوتے ہیں

رسول ص کا سونا

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں

جب رسول ص سونا چاہتے تو مسواک کرتے اور بستر پر جاتے اور دائیں پہلو سوتے اور دائیں ہاتھ کو دائیں رخسار کے نیچے رکھ کر سوتے تھے۔

اکیلا سونا

امام‌موسی کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں۔ جواکیلابغیر کسی مجبوری کے سوتا ہے رسول ص نےاس پر تین بار لعنت کی ہے۔

....