

માણસની તંદુરસ્તી માટે

તિબ્બે ઈમામ રઝા (અ.સ.)

સંપાદક: ડૉ.સૈયદ હૈદર મહેદી

ગુજરાતી અનુવાદ

The seven groups, kishorgadh

સેવન ગ્રુપ કિશોરગઢ
મો.૮૪૨૮૭૫૫૪૧૬

પ્રસ્તાવના

વિજ્ઞાને જ્ઞાન અને કલાના તમામ ક્ષેત્રોમાં આશ્ચર્યજનક વિકાસ કર્યો છે. ઘણા લાંબા ગાળાના સંશોધન અને સિદ્ધિઓનો આધાર રસૂલ(સ.અ.વ.) અને તેમના ખલીફાઓ (બાર ઈમામો) ની હસ્તીઓના ઉપકારોને આભારી છે. જે ધાર્મિક અને શારીરિક બંને ક્ષેત્રોમાં અમારા માર્ગદર્શકો છે. અને આ મહાનુભાવો છે, મોહમ્મદ(સ.અ.વ.) અને આલે મોહમ્મદ(સ.અ.વ.) કે જેમણે સદીઓ પહેલાં તમામ પ્રકારના જ્ઞાન ઉપરથી પડદો હટાવી દીધો છે. આજના જ્ઞાનીઓ અને વૈજ્ઞાનિકો છેલ્લી હદ સુધીનું સંશોધન અને સફળતા મળવા છતાં પણ જાણી શક્યા નથી.

હઝરત મોહમ્મદ(સ.અ.વ.) અને આલે મોહમ્મદ(સ.અ.વ.)નું આ જ્ઞાન તેમની મહાનતા અને સત્યતાને સાબિત કરે છે. આ પવિત્ર આત્માઓએ તંદૂરસ્તીના નિયમો અને દવાઓ બનાવવાની રીત અને તેની ખાસિયતો સંબંધિત જે કાર્યો સૂચવ્યાં છે, એ અમારા માટે તબીબી જ્ઞાનનો એક અખૂટ ખજાનો છે, જેની મિસાલ મળવી અશક્ય છે. તફાવત માત્ર એટલો છે કે અમે આ હકના રહેબરોના કોલ અને તેમના સૂચનો પર સમય અનુસાર ધ્યાન જરૂર કેન્દ્રિત કર્યું, પણ આના પર સંશોધન કરવાની કોશિશ કરી નહિ. તેનું પરિણામ એ આવ્યું કે આજે અમે આ હકના રહેબરોના કથનો અને ફરમાનોને ભૂલીને ગેરમુસલમાનોનાં સૂચનો અને ફરમાનોને અપનાવી લીધાં.

આજના આધુનિક જમાનાના ચિંતકો આ યાંત્રિક યુગમાં જે સરળ અને સ્વીકૃત છે, તેની જાણકારી ઇસ્લામના હકીકી રહેબર મોહમ્મદ (સ.અ.વ.) અને આલે મોહમ્મદ (સ.અ.વ.) એ સદીઓ પહેલા ફરમાવી હતી. જો માત્ર દવાઓના જ્ઞાન વિષે આ હકના હાદીઓના કથનો અને સૂચનોનો ખજાનો એકઠો કરવામાં આવે તો એક મોટું સંપૂર્ણ પુસ્તક બની જાય. હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.) થી ઈર્શાદ છે કે, જે વ્યક્તિ વાયુ સંબંધી બીમારીઓથી બચવા ઈચ્છતો હોય તેને જોઈએ કે તે અઠવાડિયામાં એક વાર લસણનો ઉપયોગ જરૂર કરે.

બીજી જગ્યાએ માઅસૂમીન(અ.સ.)નો કોલ છે કે લસણ સિત્તેર બીમારીઓની દવા છે. હવે, આધુનિક સંશોધન પર વિચાર કરીએ તો લસણના જે ફાયદાઓ સામે આવ્યા તે આ મુજબ છે :-

- લસણ બ્લડપ્રેશરને ઘટાડે છે,
- વાયુ સંબંધી બીમારીઓ માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે અને,
- હૃદય માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે,
- પેટની બીમારીઓ દૂર કરે છે, વગેરે..

આધુનિક સંશોધનથી માલૂમ પડે છે કે હજુ પણ લસણ વિષે સંશોધન ચાલુ છે. અત્યાર સુધી લસણ વિષે જે સંશોધન થઈ ચૂક્યું છે તેમાં ચાલીસ બીમારીઓ માટે ફાયદાકારક સાબિત થયું છે.

હવે, વિચાર કરીએ તો આજથી સદીઓ પહેલાં કોઈ પણ સાધન-સામગ્રી, મશીન અથવા એક્સ-રે વગર હઝરત ઈમામ જાફર સાદિક(અ.સ.)એ મનુષ્યની ઉત્પત્તિ પર એવી રોશની નાખી છે કે જે સમયે બાળક માતાના પેટમાં હોય છે ત્યારે તે ત્રણ પડદામાં ઢાંકેલું હોય છે-

૧.પેટ

૨.ગર્ભાશય

૩. બચ્ચાદાની

આ વિકાસશીલ યુગમાં આધુનિક મશીનરીની મદદથી જે જાણકારી નજર સામે આવી છે તે હઝરત(અ.સ.) ના કોલ પ્રમાણે જોવા મળે છે.

આવી જ રીતે હઝરત ઈમામ જાફર સાદિક(અ.સ.) એ મનુષ્યના સર્જન અને શરીરના તમામ અવયવોની જે જાણકારી આપી છે તેને આધુનિક વિજ્ઞાન પણ રદ કરી શકતું નથી, પરંતુ તેમના નિયમોને અપનાવી રહ્યું છે. જો મુસલમાનો આ હકના હાદીઓના બતાવેલા તબીબી નિયમો અને તબીબી જ્ઞાન પર અમલ કરે તો ઘણા બધા રોગો આપમેળે દૂર થઈ જાય.

આમ તો ખલીફા મામૂન રશીદના સમયમાં મશહૂર તબીબી અનુભવીઓ હાજર હતા. પરંતુ, મામૂન રશીદ હંમેશાં હઝરત ઈમામ

રઝા(અ.સ.) પાસે રજૂ કરતો હતો. તે જાણતો હતો કે રસૂલ(સ.અ.વ.) ના જ્ઞાનના હકીકી વારસ આપ(અ.સ.) છે. ખલીફા મામૂન રશીદે હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.) ને અરજ કરી કે તબીબી ક્ષેત્રમાં એક પુસ્તિકા લખીને રજૂ કરે અને રસૂલ(અ.સ.) ના ફરઝંદ અને ઉમ્મતના હાદીની કલમથી એવાં તબીબી રહસ્યો જાહેર થાય કે જેને જોઈને મોટા મોટા તબીબો આશ્ચર્યચકિત થઈ જાય. તિબ્બે ઈમામ રઝા(અ.સ.) પુસ્તિકા તેનો ખુલાસો છે, જેને હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)એ ખલીફા મામૂન રશીદની વિનંતી અને ઈચ્છા પર લખેલ છે. આ પુસ્તિકામાં હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)નાં તમામ ફરમાનો અને સૂચનોને વિવિધ કિતાબોમાંથી એકઠાં કર્યા છે. જેથી લોકો તેનાથી ફાયદો ઉઠાવી શકે. વિવિધ પ્રદેશોની આબોહવામાં થોડો તફાવત હોય છે એટલા માટે ઋતુના બદલાવ મુજબ અનુકરણ અને નુસ્ખાના અમલમાં ફેરફારની શક્યતા છે. છેલ્લે જનાબ મૌલાના સૈયદ નસીર અબ્બાસ સાહેબ મુમ્તાજુલ ફઝલ અને જનાબ મૌલાના સૈયદ તાલ્મીઝ હસીન રિઝવીના અંતઃકરણપૂર્વક આભારી છીએ કે જેમણે પોતાના ઉમદા મશવેરાઓની જાણકારી આપીને મારી હિંમત વધારી.

ડૉ.સૈયદ હૈદર મહેદી

(હોમિયોપેથિક, હૈદરાબાદ)

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	વિષય	પૃષ્ઠનં.
૧	મહિના પ્રમાણે તંદુરસ્તીના નિયમો	
૨	માણસના શરીર અને સ્વભાવ વિષે	
૩	તંદુરસ્તીની જાળવણી	
૪	ખોરાક ખાવાની પદ્ધતિ અને નિયમો	
૫	ઊંઘવાના આદાબ	
૬	મિસ્વાક(દાતણ)	
૭	સંભોગના નિયમો	
૮	મુસાફરીના કાયદાઓ(નિયમો)	
૯	પાણી કેવું હોવું જોઈએ	
૧૦	નસમાંથી ખૂન કાઢવું અને હજામત (માથું મૂંડાવવું)	
૧૧	નુરાનો ઉપયોગ	
૧૨	સ્નાન(ગુસલ) કરવાના ફાયદા અને નિયમો	
૧૩	મંજનનો નુસ્ખો	
૧૪	મધની ઓળખ	
૧૫	પવિત્ર પીણાના નુસ્ખા	
૧૬	ઈમામ રઝા (અ.સ.)નાં ફરમાન	
૧૭	અનમોલ મોતી	
૧૮	વિવિધ વસ્તુઓ	
૧૯	નસીહતો અને નુસ્ખા-ફઝરત ઈમામ રઝા (અ.સ.)	
૨૦	માણસના શરીરનાં હાડકાં	
૨૧	લોહીનું પરિભ્રમણ	
૨૨	સાંભળવા અને જોવા વિષે	
૨૩	હવા અને પાણી	
૨૪	ખરાબ હવાની માણસ ઉપર અસર	
૨૫	ખોરાક	
૨૬	કસરત	

પ્રકરણ-૧

મહિના પ્રમાણે તંદૂરસ્તીના નિયમો

પ્રથમ તો વર્ષની ઋતુઓનો ઉલ્લેખ કરવો જરૂરી છે અને એ રૂમી મહિનાઓનો કે જે દરેક ઋતુમાં અલગ અલગ લક્ષણો ધરાવે છે અને તેનો ઉલ્લેખ કરવો પણ જરૂરી છે કે તેમાં તંદૂરસ્તીની જાળવણી માટે કઈ કઈ વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવો યોગ્ય છે અને કઈ કઈ વસ્તુઓથી બચવું જરૂરી છે. પહેલી વસંતઋતુ છે કે જે વર્ષનો જીવ છે અને તેનો પહેલો મહિનો આઝર(માર્ચ) છે કે જેના ૩૧ દિવસો હોય છે. આ મહિનામાં રાત્રીઓ પણ સુંદર હોય છે અને દિવસ પણ. જમીન આ મહિનામાં નરમ હોય છે. આ મહિનામાં લોહી બનવાની પ્રક્રિયામાં વધારો થાય છે. કફનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. સૂકા મેવાનો ઉપયોગ કરવો ફાયદાકારક છે. જંગલી પશુપક્ષીઓના માંસનો ઉપયોગ ઘટાડવો જોઈએ. બાફેલા ઇંડાનો ઉપયોગ કરવો યોગ્ય છે. આ મહિનામાં લસણ, ડુંગળી અને ખાટી વસ્તુઓના ઉપયોગથી બચવું જોઈએ. હરવુંફરવું અને કસરત કરવી વધારે ફાયદાકારક છે. જુલાબની ગોળી લેવી, નસ્તર લગાવવું(નસમાંથી ખૂન કાઢવું) અત્યંત જરૂરી છે. યોગ્ય પ્રમાણમાં પવિત્ર વસ્તુ પાણીમાં મિલાવીને પી શકાય છે.

બીજો મહિનો નિસાન(એપ્રિલ) છે, જેના ૩૦ દિવસો હોય છે. આ મહિનામાં રાત્રીઓના પ્રમાણમાં દિવસ લાંબો હોય છે. વર્ષના આ સમયમાં ગરમીનું પ્રમાણ વધી જાય છે. આ મહિનામાં લોહીમાં તીવ્રતાથી

પરિવર્તન આવે છે. આ મહિનામાં ઝડપી પવનો ફૂંકાય છે. આ મહિનામાં ભેજવાળી વસ્તુઓ, શિકાર કરેલું માંસ ખાવું યોગ્ય છે. ખાવામાં સિરકાનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે. દિવસના શરૂઆતના ભાગમાં સ્નાન કરવું ફાયદાકારક છે. શરીર ઉપર તેલની માલીશ કરવી ફાયદાકારક છે. ખુશ્બૂ સૂંઘવી, ફૂલ સૂંઘવું અને સંવનન(સહશયન) કરવું ફાયદાકારક છે. ભૂખ્યા પેટે પાણી પીવાથી અને કસરત કરવાથી બચવું જોઈએ. ભેંસનું દૂધ અને મોટા જાનવરના માંસનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ નહીં.

ત્રીજો મહિનો અયાજ(મે મહિનો) છે. જેના ૩૧ દિવસો હોય છે. આ મહિનામાં આબખારાત(آبخارات) સૂકાઈ જાય છે અને આ વસંતઋતુનો આખરી મહિનો છે. વધારે નમકીન(મીઠાશવાળું) અને પચવામાં ભારે માંસ, નબળી ગાયનું માંસ ખાવું નુકસાનકારક છે. ભેંસનું દૂધ પણ ફાયદાકારક નથી. શાકભાજીનો ઉપયોગ કરવો ફાયદાકારક છે. ખાલી પેટે કસરત કરવાથી બચવું જોઈએ. દિવસની શરૂઆતના ભાગમાં સ્નાન(ગુસ્લ) કરવામાં કોઈ વાંધો નથી. અત્તર સૂંઘવું વધારે યોગ્ય છે અને ભૂખ્યા પેટે પાણી પીવું હાનિકારક છે. આખા શરીર ઉપર તેલની માલિશ કરવી શ્રેષ્ઠ છે.

ચોથો મહિનો હઝીરાલ(જૂન મહિનો) છે, જેના ૩૦ દિવસો હોય છે. આમાં કફ અને લોહી બન્નેનું જોર ઘટીને સુફરા (વાત્તપિત્તના વધારા) નું જોર શરૂ થઈ જાય છે આથી આ મહિનામાં વધારે મહેનત અને કઠોર પરિશ્રમથી બચવું જોઈએ. ચરબી, ચરબીવાળું માંસ અને કસ્તૂરી અથવા કેસરના ઉપયોગની મનાઈ છે. હા, ઠંડી ઠંડી શાકભાજી, મીસ્લા સાગ(જેમ કે શાકભાજી), હલવો(ખીશ) એક પ્રકારની કુમળી કાકડી, ખુરફા(એક

પ્રકારની વનસ્પતિ જે ખાવાલાયક હોય) નું હોય. કાંસનીનો ઉપયોગ યોગ્ય છે. દૂધ પીવું પણ સારું છે. તરોતાઝા મેવાનો દિવસમાં ઉપયોગ કરવો ફાયદાકારક છે. મુશ્ક સૂંઘવાની મનાઈ છે.

પાંચમો મહિનો તમુઝ(જુલાઈ) છે. જે ૩૧ દિવસનો હોય છે. આ મહિનામાં ગરમી વધી જાય છે. પાણીમાં તીવ્રતા યથાવત્ રહે છે. પાણીનો સ્વાદ બદલાઈ જાય છે. આ મહિનામાં ભૂખ્યા પેટે ઠંડું પાણી થોડું પીવું જોઈએ. નરમ આદુનો ઉપયોગ તંદૂરસ્તી માટે ફાયદાકારક છે. ઝડપી પચી શકે તેવા અને નરમ ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. શાકભાજીનો ઉપયોગ પણ બહેતર છે. ખુશબૂદાર કળીઓ અને ફૂલ સૂંઘવાં જોઈએ. આ મહિનામાં પવિત્ર પીણું બે-ત્રણ ચમચી(જેમ કે લીંબુ પાણી, ખજૂરનું પાણી) પાણીમાં ભેળવીને પીવું ફાયદાકારક છે.

છઠ્ઠો મહિનો આબ(ઓગષ્ટ) છે, જેના ૩૧ દિવસો હોય છે. આ મહિના પછી સમુમ એટલે કે ઝેરીલી હવા ફૂંકાય છે. રાત્રીના સમય પછી ઉત્તર દિશાથી પવન ફૂંકાય છે. શરદી, સળેખમ, ઉધરસ વધારે થઈ જાય છે. આ મહિનામાં સ્વભાવ સુધારણા માટે હળવો ખોરાક લેવો જોઈએ. આ મહિનામાં લસી, છાશ, દહીંનો ઉપયોગ ફાયદાકારક છે. ઠંડક આપનાર ફૂલો સૂંઘવાં ફાયદાકારક છે. ઝાકળથી બચવું જોઈએ. જીમા(સંભોગ, મૈથુન, દારૂ) અને જુલાબની દવાથી બચવું જોઈએ.

સાતમો મહિનો ઐયલુલ(સપ્ટેમ્બર) છે. એમાં ૩૦ દિવસો હોય છે. આ મહિનામાં હવા ઝેરી પવનથી દૂર થઈ જાય છે. એટલે કે આ મહિનામાં હવા સારી હોય છે. આ મહિનામાં વાતપિત્ત, વાસના(પાગલપણું)નો પ્રભાવ વધી જાય છે. આ મહિનામાં જુલાબ લેવો

ફાયદાકારક છે. મીઠી વસ્તુઓ ખાવી ફાયદાકારક છે. ઘેટા બકરાનું માંસ અને પશુપક્ષીનું માંસ ખાવું ફાયદાકારક છે. વધારે પડતુ ગાયનું માંસ અને બિરિયાની ખાવી અને ગુસલ(સ્નાન) કરવાની મનાઈ છે. તડબૂચ અને કાકડીથી બચવું જરૂરી છે. શાકભાજીનો ઉપયોગ પણ ફાયદાકારક છે. મધ્યમ અને ખુશબૂદાર વસ્તુઓનો ઉપયોગ ફાયદાકારક છે.

આઠમો મહિનો તશરીનુલ અવ્વલ(ઓક્ટોબર) ૩૧ દિવસનો હોય છે. આ મહિનામાં હવાઓ અલગઅલગ ચાલે છે. સવારે ઠંડી હવા શરૂ થાય છે. આ મહિનામાં શસ્ત્રક્રિયાથી નસ ખોલાવવી સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે. દવા પીવાથી દૂર રહેવું સારું છે. સંભોગ કરવું સારું છે. ચરબીયુક્ત માંસ, મસાલેદાર માંસનો ઉપયોગ કરવો યોગ્ય છે. ખાટાં-મીઠાં દાડમ અને ખોરાક પછી મેવો ખાવો ફાયદાકારક છે. આચાર(અથાણું) ચટણીનો ઉપયોગ પણ સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક છે. કસરત કરવી ફાયદાકારક છે. પાણી ઓછું પીવું જોઈએ.

નવમો મહિનો તશરીનુલ આખર(નવેમ્બર) ૩૦ દિવસનો હોય છે. વરસાદ આ મહિનામાં રોકાઈ જાય છે. આ મહિનામાં ઠંડી વધી જાય છે. આ મહિનામાં રાત્રે પાણી પીવાની મનાઈ છે. સ્નાન(નાહવું) અને સહશયન ઓછું કરવું જોઈએ અને દરરોજ ભૂખ્યા પેટે એક ઘૂંટ ગરમ પાણી પીવું જોઈએ. માંસ અને ઇંડાંનો ઉપયોગ ફાયદાકારક છે. કુદીના, લસણ, આદુ ખાવાનું ટાળવું જોઈએ. મનોરંજન, કસરત ફાયદાકારક છે.

દસમો મહિનો કાનુનલ અવ્વલ(ડિસેમ્બર) ૩૧ દિવસનો હોય છે. આ મહિનામાં ઠંડીનું પ્રમાણ વધી જાય છે. હવા ઝડપી અને હિંસક થઈને ચાલે છે અને જે વસ્તુઓનો ઉલ્લેખ નવેમ્બરમાં કરેલ છે

તે જ વસ્તુઓ આ મહિનામાં પણ લાભદાયક છે. ગરમ વસ્તુઓ, માંસ, ઇંડાનો ઉપયોગ લાભદાયી છે. કુદીના, આદુ, લસણનો ઉપયોગ ઉત્તમ છે. માછલીનો સૂપ પણ લાભદાયી છે. ફસદ(فصد) (શસ્ત્રક્રિયા દ્વારા નસમાંથી લોહી કાઢવું) અને હજામતથી બચવું સારું છે.

અગિયારમો મહિનો કાનુલ આખર (જાન્યુઆરી) છે કે જેના ૩૧ દિવસો હોય છે. આ મહિનામાં માણસના શરીરમાં કફ પેદા થાય છે. આથી ભૂખ્યા પેટે ગરમ પાણીના કેટલાક ઘૂંટ પીવા જોઈએ અને ગરમ શાકભાજી અને કુદીના અથવા ડુંગળીનો ઉપયોગ કરવો ફાયદાકારક છે. દિવસના શરૂઆતના ભાગમાં નાહવું અને શરીર ઉપર ઘી (خیری) (એક બીજ કે જે દવાના કામમાં આવે છે)ની માલિશ કરવી લાભદાયી છે અથવા યોગ્ય પ્રમાણમાં ઘી અથવા તેલની માલિશ કરવી લાભદાયી છે. આ મહિનામાં માથું મુંડાવું જોઈએ નહિ. દૂધ પીવું સારું નથી. ગરમ અને ઊનનાં કપડાંનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. મીઠી વસ્તુનો ઉપયોગ ફાયદાકારક છે. તાજી માછલીનો ઉપયોગ કરવો બહેતર છે.

બારમો મહિનો શબાત(ફેબ્રુઆરી) છે કે જે ૨૮ દિવસોનો હોય છે. આ મોસમ આનંદદાયક હોય છે. રંગબેરંગી અને ખુશ્બૂદાર ફૂલો પેદા થાય છે. લોહીની પેદાશમાં વૃદ્ધિ અને વાતપિત્ત અને કફમાં વધારો થાય છે. હળવો ખોરાક અને બકરીનું માંસ ખાવું ફાયદાકારક છે. લસણનો ઉપયોગ અને સૂકો મેવો ખાવો લાભદાયી છે. મીઠાશ(ગળપણ) નો ઉપયોગ ઓછો કરવો જોઈએ. ઠંડી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવાથી બચવું જોઈએ. સંભોગ, વ્યાયામ અને હરવાફરવાની કસરત ફાયદાકારક છે. ગરમ વસ્તુઓનો ઉપયોગ લાભદાયી છે.

પ્રકરણ-૨

માણસના શરીર અને સ્વભાવ વિષે

અય બાદશાહ! જાણી લે કે અલ્લાહ પોતાના બંદાઓને કોઈ બીમારીમાં સપડાવતો નથી, જ્યાં સુધી કે તેના માટે કોઈ દવા નક્કી ન કરી લે, જેથી તેનો ઈલાજ થઈ શકે. એટલે કે દરેક પ્રકારની બીમારી માટે એક પ્રકારની દવા અને એક ઈલાજ અને ઉપાય હાજર છે. તેથી આ વાત જાણવી જરૂરી છે કે માણસના શરીરની મિસાલ એક સલ્તનત(રાજ્યાસન) જેવી છે. તેથી આ નાશવંત શરીરરૂપી મુલ્કનો બાદશાહ રૂઠ છે અને તેના વહીવટકર્તા વિચારશીલ મગજ, સ્નાયુઓ અને આ બધી સલ્તનતની રાજધાની દિલ છે, અને તેના શરીરની સમગ્ર સલ્તનતના મદદગાર બન્ને હાથ, બન્ને પગ, બન્ને હોઠ, બન્ને આંખો, જીભ અને બન્ને કાન, સમગ્ર પેટ તેનો ખજાનો છે અને છાતી તેનો પડદો, હાથ એવા મદદગાર છે કે બાદશાહના હુકમ મુજબ દરેક કામ કરે છે. જે વસ્તુનો તે હુકમ કરે છે તેને પાસે લાવે છે, અને જેના વિષે દૂર કરવાનો હુકમ આપે છે, તેને દૂર કરે છે. પગ બાદશાહને જ્યાં જ્યાં ઈચ્છે, ત્યાં લઈ જાય છે. આંખો બાદશાહને તે વસ્તુઓ બતાવે છે કે જે તેનાથી છૂપી છે, કારણ કે બાદશાહ પોતે પડદા પાછળ છે, તેથી તેના સુધી કોઈ વસ્તુ પહોંચી જ શકતી નથી, પણ આંખોના માધ્યમથી કે જે દીવા(ચિરાગ)નું કામ કરે છે. શરીરરૂપી કિલ્લાના મદદગાર બે કાન છે, જે બાદશાહ સુધી એવી વસ્તુઓ પહોંચાડી શકે છે કે જે બાદશાહના મિજાજને માફક હોય, અથવા બાદશાહ તેને હુકમ આપે

જ્યારે બાદશાહ તેની મદદથી કાંઈ પણ સાંભળવા ઈચ્છે તો તેઓ એક ઢોલ વગાડે છે જે તેમનામાં હાજર છે, જેની મદદથી જે કાંઈ ઈચ્છે તે સાંભળી લે અને જે યોગ્ય લાગે તે પ્રમાણે જવાબ આપે છે. બાદશાહનો ઈરાદો જાહેર કરવાનું ઉત્તમ હથિયાર જીભ છે. જે હલનચલન પર આધારિત છે. આ બધામાં શ્વાસોશ્વાસની હવા, પેટના અંદરના અવયવો, હોઠોના મદદગાર છે. એટલે કે હોઠોમાં જે શક્તિ છે તે જીભની હાજરી પર આધારિત છે. એવીજ રીતે એકની હાજરી બીજા માટે જરૂરી છે. હવે જીભ જે શબ્દો રજૂ કરે છે, તે ખૂબસૂરત ન હોત જ્યાં સુધી કે નાકમાંથી ગુંજીને ન આવે, આ કારણસર શબ્દોના સૌંદર્ય માટે નાકને પેદા કરવામાં આવ્યું છે કે જેમાં શબ્દો એવી રીતે સૌંદર્ય મેળવે છે કે જેવી રીતે શરણાઈવાળાનો અવાજ શરણાઈમાં. નાકનાં નસકોરાં શરણાઈના કામ સિવાય એક અન્ય સેવા પણ કરે છે અને તે એ કે બાદશાહ જે ખુશબૂને પસંદ કરે છે, તે તેના સુધી પહોંચાડે છે અને જે દુર્ગંધવાળી હવા બાદશાહને નાપસંદ હોય છે તો તેને બાદશાહ હાથોને આદેશ આપે છે કે સામે આવીને તેને રોકી લે. આ શરીરરૂપી મુલ્કના બાદશાહ માટે સવાબ પણ નક્કી કરવામાં આવ્યો અને અઝાબ પણ, પરંતુ તેનો અઝાબ દુનિયાના જાહેરી બાદશાહ કરતાં પણ સખત છે અને તેનો સવાબ એમના સવાબો છે અને તેના અઝાબનું નામ દુઃખ છે. અને સવાબનું નામ ખુશી છે. રંજનું મૂળ બરોળ છે. અને ખુશીનું મૂળ મૂમપિંડો અને જઠરની થેલીમાં છે આ બંને જગ્યાએથી બે નસો ચહેરા સુધી આવે છે, આ જ કારણે ખુશી અને દુઃખનાં ચિહ્નો ચહેરા પર દેખાય છે, આ પ્રકારની નસો બાદશાહ અને તેના વ્યવસ્થાપકો વચ્ચેના રસ્તાઓ છે. તેની સાબિતી એ છે કે જે સમયે માણસ કોઈ દવા પીએ છે, તો નસો

બાદશાહના હુકમથી એ દવાની અસરને બીમારીના સ્થળ સુધી પહોંચાડી દે છે.

અય બાદશાહ ! જાણી લે કે, બેશક માણસનું શરીર ઉત્તમ જમીન સમાન છે, જેનો નિયમ એ છે કે જો કાયદા પ્રમાણે અમલ કરવામાં આવે અને નિયમ પ્રમાણે તેમાં સિંચાઈ કરવામાં આવે, એટલે કે ન એટલું વધારે પાણી હોય કે જે તેને ડૂબાડી દે અને ના એટલું ઓછું કે તે સૂકું રહી જાય, તો પરિણામ એ આવે છે કે ખેતી સ્થિરતા પકડે છે, પાક ઉત્તમ પેદા થાય છે અને નફો સારો થાય છે અને તેનાથી બેદરકારી રાખવામાં આવે તો એવી ખરાબ થઈ જાય છે કે તેમાં એક તણખલુ પણ ઊગતું નથી. આવી જ સ્થિતિ પણ શરીરની સમજવી જોઈએ. જો ખાવા અને પાણી પીવા, વગેરેની કાળજીથી તેની જાળવણી કરતા રહીએ તો સાટું રહે છે અને તેની તંદુરસ્તી કાયમ રહે છે. તો બસ, જે વસ્તુઓ બાદશાહના શરીર માટે અનુકૂળ હોય છે, તે બધાનો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ કારણ કે એ શરીરની શક્તિ જાળવી રાખનાર છે, બની શકે ત્યાં સુધી આનો જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ કે જે માફક આવતું હોય અને અય બાદશાહ ! એ પણ યાદ રાખ કે તબિયત(મિજાજ) જુદી જુદી હોય છે, અને દરેક તબિયત (મિજાજ) એ જ વસ્તુ પસંદ કરે છે કે જે પ્રમાણે એને માફક હોય છે. બસ, જે વસ્તુઓ બાદશાહના શરીર અને તબિયતને અનુકૂળ હોય તેને જ ખાવામાં વાપરવી જોઈએ અને એ વાતને યાદ રાખવી જોઈએ કે જે શખ્સ અંદાજથી વધારે ખાઈ લે છે, એનાથી તેને કોઈ ફાયદો પહોંચતો નથી અને જે એવા અંદાજથી ખોરાક ખાય છે કે ન વધારે કે ન ઓછું, એનાથી ફાયદો જ છે, પાણીની પણ આ જ હાલત છે. યોગ્ય એ છે કે જરૂરિયાત

પ્રમાણે ખાવાનું ખાવું જોઈએ અને થોડી ભૂખ બાકી રહેવા પર છોડી દેવી જોઈએ, કારણ કે બાદશાહ માટે (પેટના અંદરનો ભાગ) અને શરીરના માટે આવું નક્કી કરવું બહેતર છે કે તેનાથી બુદ્ધિ વધારે સારી રહેશે અને શરીર હળવું અને તંદુરસ્ત રહે છે. અથ બાદશાહ ! એ પણ યાદ રાખ કે નફ્સ(નફ્સ)ની શક્તિ મિજાજ(સ્વભાવ)ના તાબામાં છે અને મિજાજ હવાના તાબામાં છે બસ, જેમ જેમ હવા જુદા જુદા પ્રમાણમાં અને મુકામો(સ્થળો)માં બદલાતી રહે છે, એવી જ રીતે સ્વભાવ(મિજાજ) પણ બદલાતો રહે છે. ક્યારેક હવા ઠંડી થાય છે તો ક્યારેક ગરમ. તે જ પ્રમાણે હવા સતત ગરમ અથવા ઠંડી હોય છે, ત્યાં તેવી જ રીતે મિજાજોના પ્રમાણે ચહેરાથી જાહેર થઈ જાય છે અને જ્યાં હવા અનુકૂળ હોય છે ત્યાં શરીરનો સ્વભાવ(મિજાજ) પણ અનુકૂળ હોય છે, આના સિવાય મિજાજોના અન્ય પરિવર્તનો(તસરફાત)(પ્રયોગ), બદલાવ(પરિવર્તન), હરકત તબિયતમાં સુધાર થતા રહે છે, અનુકૂળ તબિયત એ છે કે હજમ, સંવનન, ચાલવુંફરવું, સૂવું અને આરામ, કરવો વગેરે, કારણ કે અલ્લાહ તઆલા એ શરીરની પાયાની ચાર તબિયતો(મિજાજ) ઉપર નક્કી કરેલી છે. ૧.સૌદા (માથાનો વિકાર) ૨.સુફરા(પિત્ત) ૩.ખૂન(લોહી) અને ૪.બલગમ (કફ) બે એમાંથી ચાર એક વખત પછીએ બે-બેમાં પણ મતભેદ રાખી દીધો છે. એટલે કે બન્ને હારમાંથી એક ભીનું(તાજું,લીલું,નાજુક) અને એક સૂકું (હજાર) عِل (અલીહજા) બન્ને (બારદુલ) جودમાં ફરી એ ચારેયના મિશ્રણને શરીરના ચાર ભાગમાં વહેંચવામાં આવ્યું છે. માથું, છાતી અને પડખાં અને પેટના નીચેના ભાગો, માત્ર માથું, બન્ને કાન, બન્ને આંખો, બન્ને નસકોરાં અને મુખ, આ બધી વસ્તુઓમાં ખૂનનું જોર(પ્રમાણ)વધારે છે.

છાતીમાં કફ અને (રિયા,) ટ્વું નું પ્રભુત્વ હોય છે. પડખામાં વાતપિત્તનો પ્રભાવ હોય છે અને પેટના નીચેના ભાગમાં વાસનાનો પ્રભાવ હોય છે.

અય બાદશાહ ! એ પણ યાદ રાખ કે, જે હકીકત માણસની જુદી જુદી પરિસ્થિતિમાં હોય છે તે ચાર છે: પહેલી એ હાલતો છે કે જે ૧૫ વર્ષથી ૨૫ વર્ષ સુધી રહે છે અને આ જમાનો માણસની યુવાની, સુંદરતા અને ખૂબીઓનો હોય છે. શરીરમાં લોહીનો પ્રભાવ હોય છે. બીજી એ પરિસ્થિતિ છે કે જે ૨૫ વર્ષથી શરૂ થઈને ૩૫ વર્ષ સુધી રહે છે. એમાં (બાલ ઉમુમ) વાતપિત્તનું પ્રભુત્વ વધી જાય છે. આ સમય શરીરની શક્તિનો આખરી હદનો છે. કારણ કે ફરી આવી શક્તિ કદી આવતી નથી. ૩૫ વર્ષથી ફરી ત્રીજી પરિસ્થિતિ શરૂ થાય છે. તે ૬૦ વર્ષ સુધી રહે છે. આ સમયમાં માથાના વિકાર(પાગલપણું)નું પ્રભુત્વ વધી જાય છે. હિંકમત, મૂઅઝત(ઉપદેશ), મારેફત, વરાયત(વ્યવસ્થાનાં કાર્યો), અંજામબની, સેહત(તંદુરસ્તી)રાયે સાબિતકદમી(મક્કમતા),વગેરેનો આ સમય છે. તેના પછી ચોથો તબક્કો શરૂ થાય છે. તેમાં કફનું પ્રભુત્વ વધી જાય છે. આ પરિસ્થિતિમાં કમી(ઘટવું)શરૂ થઈ જાય છે, આજ છે ઘડપણ, મનકૂસ આફતનો એહસાસ થવો, તમામ શક્તિનું ઘટી જવું, શરીરમાં જુદી જુદી ખરાબીઓનું પેદા થવાનું શરૂ થઈ જવું. અને તેનું પરિણામ આ હોય છે કે દરેક વસ્તુની બાબતમાં એવી ભૂલ પેદા થઈ જાય છે કે જાણે કે એનાથી કદી પણ પરિચિત ન હોય, એટલે સુધી કે જાગવાના સમયે સૂવા લાગે છે અને સૂવાના સમયે જાગવા લાગે છે, પહેલાંની વાતો યાદ નથી રહેતી અને જે તાજી તાજી હોય છે તેને પણ ભૂલી જાય છે, ગણતરીમાં ભૂલ પડે છે, કરેલો વાચદો ભૂલી જાય છે, ચહેરાની રોનક ચાલી જાય છે, વાળ અને

નખ ઘટી જાય છે અને જે દિવસો જીવનના બાકી છે તેમાં દિવસે દિવસે શરીર સૂકાતું જાય છે. આ સમય વાતપિત્ત, કફના પ્રભાવનો છે, જેનો સ્વભાવ ઠંડો અથવા જામેલો છે અને આ જામી ગયેલી શરદી છેવટે આ શરીરનું નષ્ટ થવાનું કારણ બની જાય છે.

પ્રકરણ-૩

તંદુરસ્તીની જાળવણી

અય બાદશાહ ! કેટલીક નીચે બતાવેલ વાતો યાદ રાખવા જેવી છે:

૧. જે માણસ ઈચ્છે કે તેને ક્યારેય કીડનીની તકલીફ ન થાય તેને જોઈએ કે પેશાબને ક્યારેય રોકે નહીં, (જો તે સવારી ઉપર સવાર હોય તો પણ ન રોકે).

૨. જે માણસ ઈચ્છે કે તેને જઠરમાં ક્યારેય તકલીફ ન થાય તેને જોઈએ કે ખાવાનું ખાતા સમયે પાણી પીવું જોઈએ નહીં કારણ કે ખાવાના સમયે જો પાણી પીવામાં આવે તો તેના કારણે શરીરમાં رطوبت (પાણીનું પ્રમાણ) વધી જશે અને જઠર કમજોર થઈ જશે અને નસોમાં ખાવાની પૂરેપૂરી શક્તિ પહોંચી શકશે નહીં તેનું કારણ એ છે કે ખાવાના સમયે પાણી પીવાના કારણે લઈસા (ليسا) થાય છે.

૩. જે માણસ ઈચ્છે કે તેને પથરી પેદા ન થાય તે પેશાબ ક્યારેય ન રોકે એના માટે જરૂરી છે કે સંભોગ સમયે વીર્યને રોકે નહિ અને કાલા ની ઈચ્છા ન કરે.

૪. જે માણસ بواسیر(હરસની બીમારી)થી સુરક્ષિત રહેવા ઈચ્છતો હોય તેને જોઈએ કે દરરોજ રાત્રે સાત નરમ ખજૂર ગાયના ઘી સાથે ખાવી જોઈએ અને પોતાના خصیوں (વૃષભ, અંડકોશ) પર ઘી તેલની માલીશ કરે.

૫. જે વ્યક્તિ ઈચ્છે કે પોતાની સુરક્ષા વધી જાય તેને જોઈએ કે દરરોજ સવારે ભૂખ્યા પેટે ત્રણ તોલા સૂકી દ્રાક્ષ ખાવી જોઈએ.

૬. જે માણસ ઈચ્છે કે (ભૂલી જવાની બીમારી ન થાય) અથવા થાય તો ઓછી થઈ જાય તેને જોઈએ કે મુરબ્બા આદુના ત્રણ ટુકડા જે મધમાં પડેલા હોય તે દરરોજ ખાઈ લે અને તેના ખોરાકમાં કોઈ એવી વસ્તુ ચોક્કસ ભળેલી હોય કે જેમાં રાયનો ભાગ હોય.

૭. જે માણસ ઈચ્છે કે તેની બુદ્ધિ વધી જાય તે દરરોજ ત્રણ بڑبین હરડે મુરબ્બાના ખાઈ લે. મુરબ્બો ખાંડમાં પડેલો હોય.

૮. જે માણસ પિત્તના વધારાથી બચવા ઈચ્છે અને એ પણ ઈચ્છે કે તેના નખ ફાટે નહિ અને કદરૂપો થાય નહિ, તેને જોઈએ કે ફક્ત ગુરુવાર સિવાય અન્ય દિવસે નખ ન કાપે.

૯. જે માણસ ઈચ્છે કે તેના કાનમાં ક્યારેય દર્દ ન થાય તેને જોઈએ કે ઊંઘવાના સમયે કાનમાં રૂનું પૂમડું રાખે.

૧૦. જે માણસ ઈચ્છે કે તેને ઠંડીના દિવસોમાં શરદી ન થાય તે ત્રણ ચમચી મધની પીવી જોઈએ, નરગીસના ફૂલોને સૂંઘવાથી પણ ઠંડીના

સમયમાં શરદી ના થવા દે, આજ ખાસિયત કાળા દાણાની(સપીદ, હરમીલ, સ્ત્રીઓ નજરબંધને દૂર કરવા માટે અને સળગાવે છે) ખૂબી છે.

૧૧. જે માણસ ગરમીના દિવસોમાં શરદીથી સુરક્ષિત રહેવા ઈચ્છે તો તેને જોઈએ કે તડકામાં બેસવાથી બચે અને દરરોજ કાકડી અથવા દળદાર કુમળી કાકડી ખાવી જોઈએ.

૧૨. જે માણસ ઈચ્છે કે દર્દે શફીકા અને પાંસળીનું દર્દ (પલ્સરસી) ન થાય તેને જોઈએ કે તાજી માછલી ગરમી અને ઠંડીમાં બરાબર વાપરે એટલે કે ખાવી જોઈએ.

૧૩. જે માણસ ઈચ્છે કે તેનું શરીર હળવું ફૂલ રહે અને વધારે જાડું ન થાય અને વધારે ચરબી વધી ન જાય તેને જોઈએ કે રાત્રીનું ખાવાનું ઓછું કરી દે.

૧૪. જે માણસ ઈચ્છે કે નાભી(ડુંટી)ની ફરિયાદ ન થાય તેને જોઈએ કે જ્યારે માથામાં તેલ નાખે ત્યારે નાભીમાં પણ લગાવે.

૧૫. જે માણસ ઈચ્છે કે તેના હોઠ ન ફાટે અને હોઠ ઉપર ફોલ્લીઓ ન નીકળે તો માથામાં જે તેલ લગાવે તે જ આંખની ભ્રમર ઉપર પણ લગાવે.

૧૬. જે માણસને આ મંજૂર હોય કે કવાના(ગોશ્તનો નાનો લોથડો, કાકડા) ન લટકે અને કાનમાં રસી ન આવે તેને જોઈએ કે જ્યારે કોઈ મીઠી વસ્તુ ખાય ત્યારે તેણે સિરકાના કોગળા કરવા જોઈએ.

૧૭. જે માણસ કમળાથી બચવા ઈચ્છે તો તેને જોઈએ કે ગરમીના દિવસોમાં જ્યારે કોઈ મકાનનો દરવાજો ખોલે તો તરત જ તેમાં પ્રવેશ ન

કરે અને ઠંડીની સિઝનમાં જ્યારે કોઈ બંધ મકાનનો દરવાજો ખોલે તો તરત જ બહાર ન નીકળે.

૧૮. જે માણસ ફેફસાના દર્દોથી બચવા ઈચ્છે તેણે અઠવાડિયામાં એક વાર લસણ ખાવું જોઈએ. જે માણસ એ ઈચ્છે કે તેના દાંત ખરાબ ન થાય તેણે મીઠી વસ્તુઓ ખાવા પહેલાં રોટલીનો કોરો ટુકડો ખાવો જોઈએ.

૧૯. જે માણસ ઈચ્છે કે તેના શરીરમાં કફનું પ્રમાણ ઘટી જાય તેને જોઈએ કે ભૂખ્યા પેટે દવાનું ચાટવું (અવલેહ) جوارش (એક યુનાની દવાઓનું મિશ્રણ) ખાવું જોઈએ. નાહવું અને સંવનન વધુ કરે અને તડકામાં બેસી રહે અને તેણે ઠંડા ખોરાકથી બચવું જોઈએ.

૨૦. જે માણસ ઈચ્છે કે صفرا(પિત્ત) ઓછી થાય તેને જોઈએ કે રૂતુબ(નરમ ખજૂર) અને ઠંડી ચીજો ખાવી જોઈએ અને આરામ આપવો અને હલનચલન ઓછું કરે. જે મનપસંદ (પ્રિયપાત્ર) હોય તેને વધારે જોયા કરે.

૨૧. જે માણસ صودا(માથાનો વિકાર, પાગલપણું, દીવાનગી) દૂર કરવા માગે તેને જોઈએ કે ઊલટી વધારે કરે અથવા જુદી જુદી નસોમાં વાઢકાપથી નસો ખોલાવરાવે, نور نورو (બાલ ઓળવાનું શફફ જે ચૂનો અને હળતાળનું મિશ્રણ) હંમેશાં લગાવે.

૨૨. જે માણસ ઈચ્છે કે કફ જરાયે પેદા ન થાય, તેને જોઈએ કે એક રતિભાર(થોડું) صغیر اطریفل હરડે અને આમળાનું ચૂર્ણ કે જેને મધમાં મિલાવીને બનાવવામાં આવે છે) ભૂખ્યા પેટે ખાઈ લે.

૨૩. અથ બાદશાહ ! આ વાતનું જરૂર ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે પેટમાં એક સાથે ઈંડાં અને માછલી એક સાથે ભેગાં થવાં જોઈએ નહીં. કારણ કે

જ્યારે તે પેટમાં ભેગાં થાય છે તો એક પ્રકારનો પગના અંગૂઠામાં થતો ગાંઠો મોટા આતરડાનું દર્દ હરસ અને દાઢનું દર્દ પેદા થાય છે.

૨૪. જે માણસો نیند (ખજૂરનો શરાબ) અને દૂધ મેળવીને પીએ છે તેઓ نقرس(પગના અંગૂઠામાં થતો રોગ) અથવા સફેદ કોઢની બીમારીમાં સપડાશે. વધારે ઈંડાં ખાવાથી મુખ ઉપર આછો ડાઘ પેદા થઈ જાય છે, જે માંસ અને માછલીને નમક લગાવીને શેકવામાં આવે છે તેનું ખાવું અને પીને(શસ્ત્રક્રિયા માટે વાઢકાપ કરવું) અને નસમાંથી લોહી કાઢવું પછી નમકીન વસ્તુઓનું ખાવું ચેપ અને ખુજલી પેદા કરે છે.

૨૫. બકરાના ગુર્દા, કલેજી, ફેફસાં, હોજરી ખાવાથી કિડનીમાં પરિવર્તન આવે છે. આધુનિક સંશોધનથી જાણવા મળ્યું છે કે ગુર્દાનો વધારે પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવાથી કિડનીમાં પથરી પેદા થાય છે.

૨૬. ભરેલા પેટે સ્નાન કરવાથી પેટનો દુખાવો(colic) પેદા થાય છે એટલે કે ખાવાનું ખાધા પછી તરત જ નાહવાથી પેટનો દુખાવો થાય છે જેને (colic) કહે છે. માછલી ખાઈને ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાથી લકવાની બીમારી પેદા થાય છે.

૨૭. રાત્રે તરબૂચ ખાવાથી આંખો સુજી જાય છે અને પેશાબ થઈ જાય છે.

૨૮. હૈઝની સ્થિતિમાં સ્ત્રી સાથે સંભોગ કરવાથી ઓલાદમાં રક્તપિત્ત(કોઢ)ની બીમારી પેદા થાય છે. સંભોગ પછી તરત જ પેશાબ ન કરવાથી પથરી પેદા થઈ જાય છે. સંભોગ પછી ગુસ્લ કર્યા વગર બીજી વાર સંભોગ કરવાથી ઓલાદમાં પાગલપણું પેદા થઈ જાય છે.

૨૯. વધારે ઈંડાં ખાવાથી અને તેનો સતત વપરાશ કરવાથી બરોળનો દુઃખાવો થવાનું કારણ બને છે. અડધું શેકેલું ઈંડું ખાવાથી પેટનો દુઃખાવો(માંસપેશીનો સોજો, પેટ ફૂલી જવું) અને દમ પેદા થાય છે.

૩૦. કાચું અથવા અર્ધકાચું માંસ ખાવાથી પેટમાં કરમિયા(અથવા સમગ્ર શરીર ઉપર થતી ફોલ્લીઓ) પેદા થાય છે. વધારે અંજીર સતત ખાવાથી શરીરમાં વધારે જૂ પડે છે. ગરમ અથવા મીઠી વસ્તુઓ પછી ઠંડુ પાણી પીવાની આદતથી દાંત જલ્દી પડી જાય છે.

૩૧. શિકારી ચોપગાનું જાનવર અથવા ગાયનું માંસ ખાવાથી બુદ્ધિમાં અસ્થિરતા પેદા થાય છે, સમજશક્તિ ઘટી જાય છે અને ભૂલકણાપણું પેદા થઈ જાય છે.

પ્રકરણ-૪

ખોરાક ખાવાની પદ્ધતિ અને નિયમો

અય બાદશાહ ! ગરમીના સમયમાં ઠંડી વસ્તુઓ ખાવી જોઈએ અને ઠંડીના સમયમાં ગરમ વસ્તુઓ ખાવી જોઈએ અને મધ્યમ મોસમમાં મધ્યમ, પરંતુ જરૂરિયાતથી વધારે કદી નહીં અને જ્યારે ખાવાનું સામે આવે ત્યારે શરૂઆત આવા ખોરાકથી કરવી જોઈએ કે જે સુપાચ્ય હોય, પછી કોઈ વસ્તુનું જલ્દી પચવું અથવા પચવામાં વિલંબ થવો એ ખાવાવાળાની ટેવ, ક્ષમતા, ઈચ્છા, ઋતુ અને ઉંમર, વગેરે પર આધારિત છે. યોગ્ય એ છે કે બાદશાહનો ખાવાનો સમય દિવસના ૧૧ વાગ્યાની

આસપાસ હોવો જોઈએ અથવા તો દિવસરાતમાં એક વખત અથવા બે દિવસમાં ત્રણ વખત આવી રીતે પહેલા દિવસની પહેલી સવાર પછી સાંજે, બીજા દિવસે ૧૧ વાગ્યાની આસપાસ. એ દિવસે સાંજનું ભોજન બંધ રાખે, આ તે હુકમ છે જે મારા બુઝુર્ગ દાદા મોહંમદ મુસ્તફા (સ.અ.વ.)ને મારા દાદા અલી જનાબ અમીરુલ મોમિનીન હઝરત અલી ઇબ્ને અબી તાલિબ (અ.સ.)એ આપ્યો હતો.

એક દિવસ એક વાર ખાવું અને બીજા દિવસે બે વાર અને ખાવાનું પ્રમાણ એટલું હોય કે ન ઓછું કે ન વધારે અને કેટલીક ભૂખ બાકી રહેવા ઉપર છોડી દેવું જોઈએ. પછી બાદશાહને ખાવાનું ખાધ્યા પછી સાફ અને જૂનું પવિત્ર પીણું કે જેનું પીવું હલાલ હોય, અને જેનો પ્રયોગ હું આગળ વર્ણન કરીશ તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જે સમયે બાદશાહ આ કાયદા મુજબ કે જે હું આગળ વર્ણન કરી ચૂક્યો છું તે ખાઈ લે તો આ પીણામાંથી અઢી તોલા લઈને પાંચ તોલા શુદ્ધ પાણીમાં મેળવીને પી લે. આ પ્રમાણને પીધા પછી વર્ણવેલા રોગોથી એક રાત અને એક દિવસ અવશ્ય સુરક્ષા મળશે. બધા પ્રકારની જામી ગયેલી શરદી(કફ)ના દર્દ જેમકે ગેંગરેટ (પગના અંગૂઠામાં થતી બીમારી) અને પેટનો ગેસ, વગેરે અને દરેક પ્રકારના પીઠના અને મગજના અંદરના દર્દ અને કેટલાક પ્રકારની હૃદય અને સ્વાદ અને ઓતરડામાં થતી બીમારી અથવા આંતરડાની અંદરની ખરાબી, થતો દુઃખાવો અને બીમારી, વગેરે અને તેના પછી પાણીની સાચી ઈચ્છા હોય તો પહેલાં જેટલું પાણી પીવાની ટેવ હોય તેનાથી અડધું પીવું જોઈએ. આ અમલ બાદશાહના શરીરને તંદુરસ્ત રાખશે અને સંભોગશક્તિ વધારશે. એટલા માટે કે શરીરની તંદુરસ્તી અને તેની સ્થિરતા અને તેની

ખરાબીઓ બધુ ખાવા અને પીવા ઉપર આધારિત છે. જો ખાવાપીવાની જાળવણી થઇ જશે તો શરીરની પણ જાળવણી થઇ જશે, અને આમાં અવ્યવસ્થા થશે તો શરીરમાં પણ ચોક્કસ અવ્યવસ્થા થશે.

પ્રકરણ-૫

ઊંઘવાના આદાબ

અય બાદશાહ ! આ યાદ રાખવું જોઈએ કે ઊંઘ મગજનો હાકિમ(બાદશાહ) છે અને શરીરની શક્તિનો આધાર તેના ઉપર છે, બસ જ્યારે બાદશાહ ઊંઘવાની ઈચ્છા કરે તો પહેલાં ડાબી બાજુના પડખે પછી જમણી બાજુના પડખે ફરે અને આવી રીતે પડખાં બદલતો રહે, એટલે સુધી કે જ્યારે ઊંઘીને ઊઠે તો જમણી બાજુના પડખાથી જ ઊઠે કે જેના પર ઊંઘવાના સમયે સૂઈ રહ્યો હતો અને પોતાના નફસને એવી ટેવ પાડો કે, જેવી રીતે રાત્રે વહેલા સૂવાની ટેવ છે, તેવી રીતે સવારે વહેલા ઉઠવાની પણ ટેવ હોય. ખાસ કરીને જ્યારે રાતના બે કલાક બાકી હોય તે સમયે ઊભા થઈને સંડાસ કરવા જવું જોઈએ અને તેમાં જરૂરથી વધારે બેસવું ન જોઈએ કારણ કે તેનાથી મસાની બીમારી થાય છે.

પ્રકરણ-૬

મિસ્વાક(દાતણ)

અય બાદશાહ ! યાદ રાખો કે મિસ્વાક માટે ઉત્તમમાં ઉત્તમ વસ્તુ પીલુના ઝાડની છાલવાળી ડાળી છે. તેનાથી ફક્ત દાંત જ સાફ થતા નથી પરંતુ મોઢું પણ સુગંધિત થઈ જાય છે, પેઢાં પણ મજબૂત થઈ જાય છે અને દાંત પણ સડાથી બચી જાય છે, પરંતુ તેમાં પણ કાળજી રાખવાની શરત છે, કારણ કે મિસ્વાકની અતિશયતા દાંતોને પાતળા કરી દે છે અને તેના મૂળને બોદાં કરીને ફલાવી દે છે. જે માણસ દાંતની સલામતી ઈચ્છે તો યોગ્ય એ છે કે લખ્યા પ્રમાણે મંજનનો ઉપયોગ કરે.

પ્રકરણ-૭

સંભોગના નિયમો

ઋતુ ગરમ હોય કે ઠંડી રાત્રીના શરૂઆતના ભાગમાં સ્ત્રી પાસે જવું જોઈએ નહીં, કારણ કે આ સમયે પેટના અંદરનો ભાગ અને બધી નસો ભરેલી હોય છે, એટલા માટે આ સમયે સંભોગ કરવાથી પેટનો દુઃખાવો, લકવો, પગના અંગૂઠામાં થતું દર્દ(ગેગ્રેટ), પથરી, પેશાબ ટીપે ટીપે ટપકવાની બીમારી, સારણગાંઠ થવાની મોટી શક્યતા છે.

યોગ્ય છે કે જ્યારે સંભોગની ઈચ્છા હોય તો રાત્રીના છેલ્લા ભાગમાં કરે. જેથી શરીરની પણ જાળવણી થાય છે અને ઓલાદ પેદા થવાની વધારે શક્યતા છે અને જે ઓલાદ ખુદાએ તઆલાને આપવાની મંજૂર છે તે વધારે બુદ્ધિશાળી પણ હશે.

સંભોગ સમયે ઉતાવળ કરવી જોઈએ નહીં, પરંતુ હસીમજાક વધારે કરવી જોઈએ. ખાસ કરીને છાતીનો(સ્તન) સ્પર્શ કરવાથી ઓરત

ઉપર શહેવત(કામેચ્છા) વધી જાય છે અને વીર્ય આવક શરૂ થઈ જાય છે. એટલા માટે કે ઓરતનું વીર્ય છાતીમાં હોય છે જો કે તેના શહેવતનાં સામાન્ય લક્ષણો આંખો અને ચહેરા ઉપર પણ જાહેર થઈ જતાં હોય છે, પરંતુ સ્તનનો સ્પર્શ કરવાથી તેને એટલી જ શહેવત ઉત્પન્ન થઈ શકે છે કે જેટલી પુરુષને થાય છે.

સંભોગના પહેલાં એ પણ તપાસ કરવી જરૂરી છે કે ઓરત હૈઝ અથવા નિફાસ, વગેરેથી પાક હોય. સંભોગ ઊભા ઊભા કરવું જોઈએ નહીં, ન બેઠાંબેઠાં, પરંતુ સૂઈને કરવું ઉત્તમ છે ખાસ કરીને જમણા પડખે સૂઈને ઉત્તમ છે. સંભોગ પછી તરત જ પેશાબ કરવો જોઈએ, કે જેનાથી પથરીની બીમારીથી સુરક્ષા રહે છે. પછી ગુસ્લ કરે અને ગુસ્લ પછી **ماءالجم**(મધનો શરબત, ચોખ્ખુ મધ) અથવા ખાલિસ ગુસ્લ સાથે સુગંધિત દ્રવ્ય ભરી રાખીને સાચવી રાખેલું પીણું પીવું જોઈએ કે જેથી એટલું જ વીર્ય ઉત્પન્ન થઈ જાય છે કે જેટલાની નિકાસ થઈ હોય.

અય બાદશાહ ! સંભોગ એ સમયે ઉત્તમ છે કે જ્યારે ચંદ્ર મેશ રાશિમાં (નક્ષત્ર) હોય અથવા કુંભ રાશિમાં હોય કે આ બન્નેમાં હોવું વૃષભ રાશિ કરતાં ઉત્તમ હોય છે, જ્યાં ચંદ્ર કોઈ પણ તારાના મૂળ નક્ષત્રમાં હોય છે.

પ્રકરણ-૮

મુસાફરીના નિયમો

અય બાદશાહ ! મુસાફરને જોઈએ કે ગરમીની ઋતુમાં સફર એવા સમયે શરૂ કરે કે તેનું પેટ બિલકુલ ખાલી ન હોય અને ન પૂરું ભરેલું હોય પરંતુ મધ્યમસર હોય, અને મુસાફરીના સમયમાં તરોતાજા(નરમ) ઠંડા ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો જેમકે તાજું માંસ, સબ્જીમાં પકવેલું માંસ, તાજી શાકભાજીઓ, સીરકો(અંગૂરનું ખમીર), ઝેતૂન, તાજી દ્રાક્ષ.

અય બાદશાહ ! દુબળા શરીરને તાવની ગરમી સખત નુકસાન પહોંચાડી દે છે. ખાસ કરીને જ્યારે તે(પેટ) ખોરાકથી ખાલી હોય, પરંતુ મોટા શરીરમાં તે ફાયદો કરે છે. આ કારણે મુસાફર માટે તકલીફથી બચવાનો ઉત્તમ ઉપાય આ છે કે, કોઈ નવી મંઝિલનું પાણી તે એ સમય સુધી ન પીએ કે જ્યાં સુધી તેનાથી પહેલી મંઝિલનું એક તરસ જેટલું(એક ગ્લાસ) પાણી આ મંઝિલના પાણીમાં ભેળવે, દૂષિત હવામાં વિવિધ હોય તો પણ પાણીને બદલવાથી એનું નુકસાન પણ દૂર થઈ જાય છે કારણ કે તેનાથી હવાની પણ સુધારણા થઈ જાય છે અને તેનાથી પણ ઉત્તમ ઉપાય મુસાફર માટે તે છે કે જે માતૃભૂમિમાં તે પેદા થયો હોય અને જ્યાં તેનો ઉછેર પામ્યો હોય ત્યાંની થોડી માટી પોતાના સાથે રાખે અને જે મંઝિલમાં રોકાય ત્યાંના એક વાસણમાં તે માટી નાખીને અને પાણી ભરીને ખૂબ જ વલોવી દે અને જ્યારે પાણી ખૂબ જ સાફ થઈ જાય ત્યારે તેને ઠારીને પીએ.

પ્રકરણ-૯

પાણી કેવું હોવું જોઈએ

મુસાફર અને સ્થાનિક રહેવાસીના માટે પીવાનું પાણી, ઉત્તમમાં ઉત્તમ તે પાણી છે કે જેના ઝરણાની દિશા પૂર્વ તરફ હોય, ધાર સફેદ રંગની હોય અને વજનમાં હલકું હોય. સૌથી ઉત્તમ પાણી તે છે કે જેનું ઝરણું પૂર્વની આજુબાજુનું હોય અને જે ગરમીમાં પણ વહેતું હોય. સૌથી વધારે તંદુરસ્તી આપનારું પાણી તે છે કે જેની ખૂબીઓનો ઉલ્લેખ ઉપર કરવામાં આવેલ છે તેની તુલનામાં તેનું મૂળ સ્થાન અને વહેણ આ પહાડોમાંથી હોય કે જેમાં માટી ઉમેરાયેલી હોય, કારણ કે આ પ્રકારનું પાણી ઠંડીમાં ઠંડુ અને ગરમીમાં પેટના અંદરના ભાગ માટે નરમ અને ગરમ સ્વભાવ માટે ફાયદાકારક હોય છે. ખારું અને ભારે પાણી પેટના અંદરના ભાગ માટે ભારે પડે છે. બરફ અને કરાનું પાણી મુસાફરી માટે ખરાબ અને સામાન્ય શરીરો માટે કષ્ટ પહોંચાડનાર છે. વરસાદનું પાણી હલકું, મીઠું, સ્વચ્છ અને શરીર માટે નફાકારક છે પણ શરત એ છે કે લાંબા સમય સુધી જમીન અથવા તળાવ, વગેરેમાં સંગ્રહાયેલું ન હોવું જોઈએ. નદીઓનું અને ઝરણાઓનું પાણી પણ મીઠું, સાફ અને નફાકારક છે પણ શરત એ છે કે, વહેતું રહેતું હોય અને વધારે સમય સુધી રોકાયેલું ન હોય, પરંતુ તળાવનું, કાચા તળાવનું અને ટેન્કરનું પાણી વધારે રોકાવાથી અને સૂર્યના તડકાથી મેલું અને ગરમ થઈ જાય છે. ઘણીવાર ગરમ ઋતુમાં એના પીવાથી ક્યારેક વાતપિત્તનો હુમલો થવાની શક્યતા છે અને ક્યારેક તળિયું વધી જાય છે. અય બાદશાહ ! યોગ્ય અમલ કરવાવાળા માટે હું આ પત્રમાં(લખાણમાં) જરૂરી બધું વર્ણન કરી ચૂક્યો છું.

પ્રકરણ-૧૦

નસમાંથી ખૂન કાઢવું અને હજામત(માથું મૂંડાવવું)

અય બાદશાહ ! હું અહીં સુધી આ વાતો ઘણા સ્થાને વર્ણવી ચૂક્યો છુંકે જે માનવશરીરના રક્ષણ, તેના સ્વભાવ, તેની હાલત અને તેની જરૂરિયાત પ્રમાણે હોય. હવે હું તેના ઈલાજ અને અન્ય વિષે પણ કેટલાંક જરૂરી વર્ણન કરી લઉં છું કે કઈ કઈ દવાઓ યોગ્ય છે અને કયા કયા ખોરાકો અને કેટકેટલા પ્રમાણમાં? જો બાદશાહને શસ્ત્રક્રિયા માટે લોહી કાઢવું મંજૂર હોય તો ચાંદ આધારિત મહિનાની બારથી પંદર તારીખમાં જેટલી ઈચ્છે તેટલી શસ્ત્રક્રિયા માટે લોહી કાઢે કે જે શરીરની તંદુરસ્તી માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક થશે. છેલ્લા મહિને કદી પણ શસ્ત્રક્રિયા માટે લોહી ન કાઢવું જોઈએ, સિવાય એ સ્થિતિમાં કે કોઈ મજબૂરી હોય. તેનું કારણ એ છે કે લોહી ચાંદના ઘટવા સાથે ઘટે છે અને વધવાના સાથે વધે છે.

હવે નસ્તરથી લોહી કાઢવાની ક્રિયા(શસ્ત્રક્રિયા માટે લોહી કાઢવું)ને કેટલા સમયમાં લગાવવી જોઈએ, તે દરેક વ્યક્તિની ઉંમર પર આધારિત છે, જેમકે જે માણસ વીસ વર્ષનો હોય તેણે દર વીસ દિવસો પછી એક વખતે લોહી કઢાવવું(کھنکھانی) જોઈએ અને જે ત્રીસ વર્ષનો હોય તે દર ત્રીસ દિવસો પછી શસ્ત્રક્રિયા માટે લોહી કાઢે અને જે ચાલીસ વર્ષનો હોય તે ચાલીસ દિવસો પછી અને આ જ રીતે આ જ પ્રમાણે કરવું.

અય બાદશાહ ! આ પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે નસ્તરથી નાનીનાની નસોમાંથી લોહી નીકળે છે કે જે માંસમાં ફેલાયેલી છે અને તેની

સાબિતી એનાથી થઈ શકે છે કે નસ્તર ધ્વારા લોહી કાઢવાની ક્રિયા માટે લોહી કાઢવાથી વૃદ્ધ(કમજોર) થવાતું નથી જેવી રીતે فصد(શસ્ત્રક્રિયા ધ્વારા લોહી કાઢવા)થી થયા કરે છે. માથાના પાછળના ભાગમાં શસ્ત્રક્રિયા માટે લોહી કઢાવવું(پچھنے) માથાના ભારેપણાને દૂર કરે છે. ગાલો ઉપર શસ્ત્રક્રિયા માટે લોહી કઢાવવાથી(پچھنے) માથાના, ચહેરાના અને આંખોના રોગોને શાંતિ આપવાનું કારણ બને છે અને દાઢના દર્દોને આરામ આપે છે. ક્યારેક ક્યારેક فصد(શસ્ત્રક્રિયા દ્વારા લોહી કાઢવું,) પણ શસ્ત્રક્રિયા માટે લોહી કઢાવવા(پچھنوں)ના બદલે થઈ શકે છે. થોડા માટે નીચે پچھنے (શસ્ત્રક્રિયામાટે લોહી કઢાવું) લગાવામાં આવે છે. તેનાથી મોઢું આવવું, પેઢાનો બગાડ થવો અને મોઢાના અન્ય રોગોનો ઈલાજ થઈ શકે છે. આ રીતે બન્ને મુંડનના વચ્ચે پچھنے (શસ્ત્રક્રિયા માટે લોહી કાઢવાથી) લગાવવાથી બ્લડ પ્રેશર વધવાની બીમારી દૂર થાય છે કે જે અપચા અને ગરમીના કારણે પેદા થતી હોય છે. બન્ને પેડીઓ ઉપર પણ پچھنے (શસ્ત્રક્રિયામાટે લોહી કઢાવવું) લગાવવું પણ અપચાને ખૂબ જ ઘટાડી દે છે અને જૂનામાં જૂના દર્દોને ખાસ કરીને ગુર્દા,કીડની અને ગર્ભાશયના દર્દોથી ફાયદો કરે છે અને હૈઝને વહેતું કરે છે, પરંતુ તે શરીરને કમજોર અથવા આળસુ બનાવે છે અને ક્યારેક ક્યારેક ખૂબ જ બેહોશીની તકલીફ પણ થયા કરે છે. તેમ છતાં દરેક પ્રકારના ફોલ્લાઓ(ફોલ્લીઓ) અને ફોલાઓ(દમ્બીલ) માટે ફાયદાકારક છે. જેનાથી શસ્ત્રક્રિયા માટે લોહી કઢાવવા(پچھنوں)ની તકલીફ ઓછી થાય તે આ છે કે પહેલાં ખાલી سنگی (જળો, અમુક રોગ માટે તે જગ્યાએ જળો લગાડીને લોહી ચૂસાવવામાં આવે તે પ્રક્રિયા) લગાવીને ધીરે ધીરે ચૂસાવવામાં આવે.

આવી સینگી (જળો)વારંવાર લગાવાથી તે જગ્યા લાલ થઈ જાય છે અને ઝડપી નરમ થઈ જાય છે. જે જગ્યાની નસ ખોલવાની ઈચ્છા હોય ત્યાં કોઈ ધી અથવા તેલની માલીશ કરવી યોગ્ય છે કે જેનાથી તકલીફ ઓછી થઈ જાય છે. આજ રીતે જળોના કિનારે તેલ લગાવવું પણ તકલીફને ઓછી કરે છે. فصد (શસ્ત્રક્રિયા કરનાર માણસે)એ પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે જે નસમાંથી શસ્ત્રક્રિયા માટે લોહી કાઢવાનું હોય તેના ઉપર માંસ ઓછું હોય જેથી તકલીફમાં ઘટાડો થાય. ઘણી નસો એવી છે કે જે મુખ્ય નસથી મળેલી હોય અને કેટલીક નસો ચામડીથી ખૂબ જ નજીક હોય છે. જેવી રીતે સમગ્ર કરતાં એ નસ કે જે હૃદયમાંથી હાથમાં આવે છે તેની فصد (શસ્ત્રક્રિયા ધ્વારા લોહી કાઢવાની પ્રક્રિયા)માં તકલીફ ઓછી થાય છે અને સૌથી વધારે જે નસોની فصد ની ક્રિયામાં તકલીફ થાય છે તે عروق અને فيقال છે કારણ કે તે હાડકાંના મૂળથી ખૂબ જ નજીક હોય છે અને તેના ઉપર ચામડી જાડી હોય છે. જે જગ્યાએ فصد કરવાની હોય તે જગ્યાને પહેલાં ગરમ પાણીથી શેક આપવો જરૂરી છે જેથી લોહી ઓગળી જાય. ખાસ કરીને ઠંડીની ઋતુમાં ખૂબ જ જરૂરી છે, કારણ કે તેનાથી ચામડી નરમ પડી જાય છે જેમાં તકલીફ ઓછી અને فصد(શસ્ત્રક્રિયા ધ્વારા લોહી કાઢવાની પ્રક્રિયા) આસાન થઈ જાય છે. કાઢેલા લોહીના સંદર્ભમાં જે કાંઈ અમે વર્ણન કર્યું તેમાં એ પણ જણાવવું જરૂરી છે કે چھنے (શસ્ત્રક્રિયા માટે લોહી કાઢાવવાના) લગાવવાના ૧૨ કલાક પહેલાં સંભોગથી દૂર રહેવું જોઈએ. શસ્ત્રક્રિયા માટે લોહી કાઢાવવા(چھنوں) ના દિવસે હવામાન સાફ હોય, ન વાદળ હોય, ન ઝડપી પવન ફૂંકાતો હોય અને લોહી એટલું કાઢવામાં આવે કે લોહીનો રંગ બદલાયેલો લાગે.

فصد(શસ્ત્રક્રિયા ધ્વારા લોહી કાઢવાની પ્રક્રિયા) અથવા શસ્ત્રક્રિયા માટે લોહી કઢાવવાનું(پچھنوں) હોય તે દિવસે હરગિઝ નાહવું જોઈએ નહીં, કારણ કે તેનાથી બીમારીઓ પેદા થાય છે. માથા અને શરીર પર ગરમ પાણી રેડવામાં આવે, તેમાં એક જરા જેટલી પણ ગફલત ન થાય, પરંતુ નાહવા બિલકુલ ન જવું જોઈએ, કારણ કે તેનાથી હંમેશ માટે તાવ આવવાનો સંભવ છે. જ્યારે پچھنے (શસ્ત્રક્રિયા માટે લોહી કઢાવ્યા) લગાવ્યા પછી નાહવાનું થાય તો એક નરમ કપડું پچھنوں(જ્યાં શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવે)તે જગ્યા ઉપર નાખી દે કે જે રેશમનું હોય અથવા બીજા કોઈ પ્રકારનું અને એક ચણાના બરાબર ترباو (એક પ્રકારનો ઉત્તમ ઝેરનાશક પદાર્થ)અક્સીર લઈને કોઈ શરબત متعدل (સમતોલ) અને مفرح (આનંદાયક)માં ભેળવીને પી લે અથવા કોઈ મેવાનો રસ લેવામાં આવે અને જો આ શક્ય ન હોય તો શરબત,તરબૂચનો રસ પીવો જોઈએ અને આમાંથી કોઈપણ વસ્તુ ન મળે તો ترباو(એક પ્રકારનો ઉત્તમ ઝેરનાશક પદાર્થ) મોઢામાં રાખીને ખવડાવે અને ઠંડીની મોસમ હોય તો તેના પછી એક ઘૂંટ ગરમ પાણી પી લે અને ગરમી હોય તો(સિરકો અથવા લીંબુનો બનાવેલો શરબત)وعسلى سکنجین عضلى(અજલીعضلى) પી લે કે આ કાર્યથી અલ્લાહની મરજીથી શરીર ઢીલું પડી જવાથી, લકવો, સફેદ ડાઘ, ચહેરા ઉપર પડતા કાળા ડાઘ અને કોઢથી સુરક્ષિત રહેશે. મીકું દાડમ ખાવું ફાયદાકારક છે કેમકે તેનાથી નાફસને શક્તિ પહોંચે છે અને ખૂન શુદ્ધ પેદા થાય છે, પરંતુ નમકીન ખાણું ખાવાના ત્રણ કલાક સુધી પરવાનગી નથી કેમકે તેનાથી ખુજલી થવાની સંભાવના છે, પરંતુ જો ઠંડીની ઋતુ હોય તો پچھنے (શસ્ત્રક્રિયામાં લોહી કઢાવ્યા) લગાવ્યા પછી

બટેર(તેતર જેવું નાના પક્ષી)નું માંસ ખાઈને પવિત્ર પીણું પી લે. ધી અથવા તેલ ખીરી (એક બીજ કે જે દવાના કામમાં આવે છે) અથવા મુશ્ક અને ગુલાબ માથા ઉપર લગાવવામાં આવે અને ગરમીની ઋતુ હોય તો **پچھنوں** (જ્યાં શસ્ત્રક્રિયા કરવા) થી પરવાર્યા પછી શાકભાજી અને માંસ અને રસાવાળું માંસ અથવા ખટાશવાળું મિક્સ સાલન ખાય અને માંસનો સૂપ પીએ અને ખાટી વસ્તુ ખાવી જોઈએ. માથામાં તેલ અને આછા બનફશા **بنفسه**(જાંબુલી રંગનું ફૂલ) અથવા થોડું કપુર ગુલાબની સાથે મિલાવીને ખાવું અને ત્યાર પછી પવિત્ર પીણું પીવું જોઈએ અને વધારે હરવા-ફરવાથી ગુસ્સો કરવાથી અને સંભોગથી તે દિવસે દૂર રહેવું જોઈએ.

પ્રકરણ- ૧૧

નુરાનો ઉપયોગ

જ્યારે નુરા (ચુના અને પડતાલના નું મિશ્રણ) નો ઉપયોગ કરવાનો વિચાર હોય અને એ પણ ઈરાદો હોય કે શરીર પર ન કોઈ ડાઘ લાગે અને ન ચીરા પડે તો નુરો લગાવતાં પહેલાં તે જગ્યાને ઠંડા પાણીથી ધોઈ લે અને જે વ્યક્તિ નાહવામાં માત્ર નુરા લગાવવાની ઈચ્છાથી જાય તેણે ૧૨ કલાક પહેલાં સંભોગથી દૂર રહેવું યોગ્ય છે.

નુરામાં થોડું અને **اقاقيا، ايلوه** અને **رسوت** પણ ભેળવી દેવું જોઈએ, પરંતુ આ વસ્તુઓને દળીને અથવા ચાળીને થોડું તેમાંથી લઈ લે અથવા

અલગઅલગ લે, પરંતુ નુરામાં ત્યાં સુધી કોઈ વસ્તુ નાખવી જોઈએ નહિ કે જ્યાં સુધી પહેલાં ગરમ પાણીમાં ખૂબ આંગળી ન જાય અને આ ગરમ પાણીમાં પણ પહેલાંથી આ વસ્તુઓ ઉકાળેલી હોય- بابون (એક જડીબુટ્ટી જેના ફૂલનું તેલ જાળોના દર્દની દવા છે),ગુલાબ અથવા(مزر بخوش)ના ફૂલ خواخشک بنفشه (એક જડીબુટ્ટી કે જે બરફના પહાડ અથવા દરિયા કિનારે થાય છે). જો કે આ બધી વસ્તુઓ થોડીથોડી હોય અથવા એક જ વસ્તુ વધારે પ્રમાણમાં હોય એટલે કે આ પ્રકારના પાણીમાં તેની સુગંધ આવી જાય. ત્યાર પછી بُرْتال , ચૂનાનો છઠ્ઠો ભાગ હોવો જોઈએ. નુરાથી પરવાર્યા પછી નીચે દર્શાવેલી વસ્તુઓમાંથી કોઈ એક વસ્તુ અથવા બધી મિશ્ર કરીને લગાવવી જોઈએ જેથી નુરાની વાસ દૂર થાય.

= شفتالو

= پیچنال کنجشک

= حنا

= گل

= سرخ

= سبیل

= الطیب

અને જે વ્યક્તિ નુરાના ચીરાથી બચવા ઈચ્છે તો જરૂરી છે કે નુરાના મિશ્રણને વધારે પડતું ઉલટસુલટ ન કરે અને તેને ઘોવામાં જલ્દી કરે અને પછી કોઈ તેલની માલિશ શરીર ઉપર કરી લે અને જો કોઈ ચીરો પડ્યો હોય તો મસૂર છોલીને અને દળીને ગુલાબ અને સિરકામાં ભેળવીને માલિશ કરે ખુદાનાકરમ થી ખૂબ જ જલ્દીથી સારું થઈ જશે. સિરકાને દ્રાક્ષના પાણી અને ગુલાબના પહેલાં લગાવવાથી નુરાના નુકસાનથી શરીરને સુરક્ષિત રાખે છે.

પ્રકરણ-૧૨

સ્નાન(ગુસ્લ) કરવાના ફાયદા અને નિયમો

જે વ્યક્તિ સ્નાન કરવા ઈચ્છતી હોય અને તે સમયે માથાનો દુખાવો ન હોય અને બાથરૂમમાં પ્રવેશતાં પહેલાં પાંચ ઘૂંટ ગરમ પાણી પી લે તો ઇન્શાઅલ્લાહ માથાનો દુખાવો અને આઘાશીશીના દર્દની કોઈ તકલીફ નહિ થાય, અને એ પણ લખવામાં આવ્યું છે કે બાથરૂમમાં જતાં પહેલાં પાંચ ખોબા ગરમ પાણીને માથા ઉપર નાખી દે. અય બાદશાહ ! યાદ રાખ કે સ્નાનની તરકીબ(ઉપાય) શરીર જેવી જ છે. તેમાં પણ ચાર તબક્કા રાખવામાં આવ્યા છે. જેને શરીરની ચાર તબિયત(મિજાજ)છે અને તેનો પ્રથમ તબક્કો(દરજ્જો) બાદુદ દિયા યાસીબ છે,

બીજો તબક્કો બારુદ અને રુતુબ છે,

ત્રીજો તબક્કો બરુદ તબ,

ચોથો તબક્કો બારું ચાબીસ,

સ્નાનના ફાયદા ઘણા છે. સ્નાન કરવાથી મિજાજ(સ્વભાવ) સ્થિર થાય છે અને તે તંદુરસ્તી સુધારે છે, સ્નાન કરવાથી કોલેસ્ટ્રોલના દર્દમાં ઘટાડો થાય છે, સ્નાન કરવાથી પીઠ અને નસો નરમ થઈ જાય છે, સ્નાન કરવાથી મોટા મોટા અવયવો(હાથપગ)ને આરામ મળે છે, સ્નાન કરવાથી કંટાળો દૂર થાય છે અને મેલ તેમજ દુર્ગંધ, વગેરે દૂર થાય છે, જે વ્યક્તિ ઈચ્છે કે તેના શરીર પર ફોલ્લા અને ફોલ્લીઓ ન નીકળે તો તે બાથરૂમમાં જઈને પહેલાં શરીર ઉપર (બનફશા)(એક જડીબુટ્ટી કે જે પહાડો ઉપર અથવા દરિયાના કિનારે (દરિયામાં) પેદા થાય છે) માલિશ કરે ત્યાર પછી સ્નાન કરે.

પ્રકરણ-૧૩

મંજનનો નુસખો

જે વ્યક્તિ પોતાના દાંતની સલામતી ઈચ્છે તો જરૂરી છે કે નીચે જણાવ્યા પ્રમાણેની વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરે:

૧- شاخ گوزن

૨- سوخته

૩- کنر ماخ

૩- سعر کونی

૪- گل سرخ

૫- سنبل الطیب

૬- حب الاثل

૭- مساوی الوزن

૮- نمک سنگ چهارم وزن

ખૂબ બારીક દળીને મંજન(બ્રશ કરવા માટે વપરાતો પાવડર અથવા ટ્યુબ) તરીકે ઉપયોગ કરે કે જેનાથી દાંત અને સ્નાયુઓ તમામ તકલીફોથી સુરક્ષિત રહે છે.

અને જે વ્યક્તિ ફક્ત દાંતને સાફસુથરા અને સફેદ રાખવા ઈચ્છે તો આ મંજનનો ઉપયોગ કરે. નમક સંઘ જજુ કફ, દરિયા એક જજુ બંનેને ઓગાળ્યા પછી બતાવ્યા મુજબ ઉપયોગ કરે.

પ્રકરણ-૧૪

મધ ની ઓળખ

અય બાદશાહ ! મધની પણ ઓળખ હોય છે કે જેનાથી તેના ફાયદા અને જરૂરિયાત બંને ઓળખી શકાય છે, તેમાંથી એક આ છે કે જે વ્યક્તિ ચોખ્ખા મધને સૂંઘશે તો તેને તરતજ તરસ લાગશે.

બીજી ઓળખ આ છે કે તેને ચાખવાની સાથે જ અતિશય ગરમી જણાશે. તે એક પ્રકારનું કાતિલ ઝેર છે.

પ્રકરણ-૧૫

પવિત્ર પીણાના નુસખા

પવિત્ર પીણું(શરાબુસ્સાલેહીન)કે જેનાથી શરીરની તંદુરસ્તીની સંપૂર્ણ સુરક્ષા થઈ શકે છે, તે પીણું તૈયાર કરવાની રીત નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે છે: આ પાણીના ફાયદાનો ઉલ્લેખ પહેલાં પણ આવી ચૂક્યો છે.

(બીજ કાઢી લીધેલી સાફ મોટી દ્રાક્ષ) મૂકી ઉમદા(ઉત્તમ) કાળા રંગ ત્રણ શેર લઈને પહેલાં ઘોઈ દે કે જેથી માટી, વગેરેથી સાફ થઈ જાય, તેના પછી બીજ કાઢીને સાફ પાણીમાં પલાળી દે. પાણી ચારચાર આંગળી જેટલું (દ્રાક્ષના) ઉપર રહે. ઠંડીની ઋતુમાં ત્રણ દિવસ અને ત્રણ રાત આ હાલતમાં રાખવું જોઈએ અને ગરમીની મોસમમાં એક રાત અને એક દિવસ રાખવું જોઈએ. જે પાણીમાં મનકા(દ્રાક્ષ) તારકી જાય તે શક્ય હોય ત્યાં સુધી વરસાદનું હોય અને તે ના મળી શકે તો મીઠા દરિયાનું અથવા નદીનું હોય, જે ઝરણાનું મુખ પૂર્વ તરફ હો, કારણ કે આ પ્રકારનું પાણી સાફ અને સ્વચ્છ હોય છે અને ઉષ્ણતા(ગરમી)ની અસર તરત જ થાય છે અને પાણીની ઉત્તમ ખાસિયત આ જ છે.

પલાળવાના સમય પછી એક સાફ તપેલીમાં નાખીને એટલો ઉભરો આવે કે મનકા (દ્રાક્ષ) ફૂલીને મઝમૂલ(مضمل, ઠંડું) થઈ જાય. પછી તપેલી ચૂલાથી ઉતારીને તેને ઠંડું કરી લેવામાં આવે અને મનકાને ખૂબ જ નીચોવીને રસ લઈ લેવામાં આવે અને પછી તપેલીમાં નાખીને લાકડીથી તેની ઊંડાઈ માપવામાં આવે અને હળવા તાપથી એટલા સમય સુધી

પકવવામાં આવે કે બે ભાગનો રસ બળી જાય(તેનોઆ જ લાકડી ઉપર નિશાન લગાવવાથી અંદાજ આવી શકશે). તેના પછી ૨૧ તોલા ચોખ્ખું મધ કફ ગુરફ્તા તેમાં નાખવામાં આવે. મધ સાથે બતાવ્યા પ્રમાણે દવાઓ બારીક દળીને ભૂકો કરીને અલગ અલગ વજન કરીને બારીક કાપડની થેલી રાખીને થેલીનું મુખ મજબૂત બાંધીને શરાબમાં નાખવા જોઈએ.

જંઝીલ(સૂંઠ, લવિંગ) ૩ માશા (આઠ રેતીનું વજન)

કર નફલ ૧ માશા (લવિંગ)

દારચીની ૧ માશા (તજ)

ઝાફરાન ૩ માશા (કેસર)

સબનીલ ૧ માશા

તખમ કાસી ૧ માશા

મુસ્તગી રૂમી ૧ માશા

આના પછી લાકડીથી માપીને ફરી નિશાની લગાવવામાં આવે અને કોલસાની ગરમીથી એટલી વાર વધારે પકવવામાં આવે કે મધના બરાબર. પાણી વધારે બળી જાય અને થેલીને કાફગીર વગેરેથી બરાબર

તપેલીમાં દબાવતા રહેવું જોઈએ જેથી આ દુધાની શક્તિ શરાબમાં આવતી રહે અને એટલા સમય સુધી દબાવતા રહેવું જોઈએ કે મધના બરાબર પાણી બળી જાય. તેના પછી તપેલું ઉતારીને ઠંડુ કરીને કોઈ ચિનાઈ શીશીમાં(બોટલ) અથવા કાચના વાસણમાં ભરીને ત્રણ મહિના સુધી એને એ જ પરિસ્થિતિમાં રહેવા દેવામાં આવે જેથી અદુધા(ادويه)બાહમમીજાજ(એકરૂપ)_____ થઈ જાય તે શરાબ જેનો ઉપયોગ હલાર છે, આ છે.

અલ્લાહ તઆલા જેને ઈચ્છે તેને તંદુરસ્તી અને ખુશહાલી આપે ફરમાવે છે.

વહ્મદોલિલ્લાહ અવલમ વ આખેરમ વ જાહેરમ વ બાતેના

(ઇખ્તામ રિસાલા જહબીયા)

પ્રકરણ-૧૬

ઈમામ રઝા(અ.સ) નાં ફરમાન

➤ બાળકો માટે માતાના દૂધ કરતાં શ્રેષ્ઠ કોઈ દૂધ નથી.

- સિરકો(ઘટ શેરડી અથવા અંગૂરનો શીરો કે જેને સળીને ખમીર આથો લાવવામાં આવે છે,) ઉત્તમ શાક છે. જેના ઘરમાં સિરકો હોય તે મોહતાજ થશે નહિ.
- દરેક દાડમમાં એક દાણો જન્મતનો હોય છે.
- મનકી(સૂકી દ્રાક્ષ) પિત્તને ફાયદો કરે છે(સુધારે છે). કફને દૂર કરે છે. પેઢાઓને મજબૂત કરે છે અને નફ્સને પવિત્ર બનાવે છે અને રંજોગમને દૂર કરે છે.
- મધમાં શિક્ષા છે .જો કોઈ મધને ભેટ આપે તો પાછું ન આપો.
- ગુલાબ જન્મતના ફૂલોનો સરદાર છે.
- બનફશાનું તેલ માથામાં લગાવવું જોઈએ. તેની ખૂબી એ છે કે ઠંડી ઋતુમાં ગરમ અને ગરમીમાં ઠંડું હોય છે.
- જે જૈતૂનનું તેલ માથામાં લગાવશે અથવા ખાશે તેની પાસે ચાલીસ દિવસ સુધી શૈતાન (બેક્ટેરિયા) આવશે નહિ.
- પોતાના બાળકોને સાતમા દિવસે ખત્ના કરી દોતેનાથી તંદુરસ્તી . સારી રહે છે અને શરીર ઉપર માંસ વધે છે.
- કુરાન પઢવાથી, મધ ખાવાથી અને દૂધ પીવાથી યાદશક્તિમાં વધારો થાય છે.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.) ફરમાવે છે કે

تپ ربع کیلئے خیار یا زربج مقشر کا جو شانرہ ایک
 رطل کی مقرر مےں تین روز پیا جانا مفیر ے

- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ) ફરમાવે છે કે મોટી સૂકાયેલી ચોખ્ખી દ્રાક્ષ(બીજ દૂર કરવાં) શરીરના સ્નાયુઓને મજબૂત કરે છે અને સુસ્તી તેમજ આંખોની બીમારીને દૂર કરે છે.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.) ફરમાવે છે કે અંજીર ખાવું પેટના દુખાવામાં ફાયદાકારક છે. તેનાથી મુખની દુર્ગંધ દૂર થાય છે. બોળા શરીર ઉપર વાળ ઊગી નીકળે છે. જુદા જુદા પ્રકારની બીમારીઓ દૂર થાય છે અને હાડકાં મજબૂત થાય છે.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.) ફરમાવે છે કે ચાર વસ્તુઓ દિલને મજબૂત કરે છે.

૧. મધ ખાવું ૨. ખુશબૂ લગાવવી ૩. સવારી કરવી ૪. લીલોતરી જોવી.

હઝરત ઈમામ રઝા (અ.સ.) એ પચ્ચીસી(پچیس) ના માટે અખરોટ છોલી શેકીને(બાફીને) ખાવાનું ફરમાવ્યું છે.

હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ) ફરમાવે છે કે છીંક શરીરની તમામ તકલીફો (કશાફાત) દૂર કરે છે અને સાત દિવસ સુધી મોતથી સુરક્ષા આપે છે. કોઈ વ્યક્તિએ ઈમામ રઝા(અ.સ.) થી ખાંસી (ઉધરસ)ની ફરિયાદ કરી. આપે ફરમાવ્યું કે -

۹. فلفل سفیر

۲. فر نیرن

3. خریق سفیر

۴. قاطه

۵. زعفران

6. بزرالنچ

આ બધાનો નાનો ભૂકો કરીને રેશમી કાપડમાં ચાળીને કેરી અને આદુને સરખા ભાગે ચોખ્ખા મધમાં ભેળવીને ગોળીઓ બનાવી લો. ઉધરસ માટે જો તે નવી હોય કે જૂની, ઊંઘવાના સમયે એક ગોળી સામાન્ય ગરમ(પી શકાય તેવું) વરિયાળી પાણી સાથે લેવી જોઈએ.

- ખાવાનું ઠંડુ કરીને ખાવું જોઈએ.
- ખાવાનું પ્યાલાના કિનારાથી ખાવું જોઈએ.
- લાંબી ઉંમર માટે સારું ખાવાનું ખાવું, સારાં પગરખાં(ચપ્પલ) પહેરવાં અને દેવું કરવાથી બચવું અને સંવનનની અતિશયતાથી બચવું ફાયદાકારક છે.
- જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી ડોક્ટરપાસે રજૂઆત ન (તબીબ) કારણકે શરીરની ઉપમા (ન જાઓ)કરોઘર બનાવવા સમાન છે . જ્યાં તેને છેડવામાં આવશે તેમ વધારે વેગ પકડશે.

- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)એ ફરમાવ્યું, જે વ્યક્તિ દર શુક્રવારે નખ કાપશે તેની આંખો નહિ દુઃખે.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)નો કોલ છે કે ખાદ્ય પદાર્થોમાં ઉત્તમ ઝૈતૂનનું તેલ છે. તે શ્વાસોશ્વાસને પવિત્ર કરે છે અને કફને દૂર કરનાર છે. રંગને સુંદરતા આપે છે, અને સ્નાયુઓને મજબૂત કરે છે, જળોની બીમારી દૂર કરે છે, અને ગુસ્સાને ઠંડો કરે છે.
- માંસ ખાવાથી શિક્ષા થાય છે અને બીમારી દૂર થાય છે.
- ખાવાની શરૂઆત નમકથી કરવી જોઈએ, કારણ કે તેનાથી સિત્તેર(૭૦) બીમારીઓથી સરક્ષા મળે છે જેમાં જઝામ (ججام) પણ છે .
- જે દુનિયામાં વધારે ખાશે તે કયામતમાં ભૂખ્યો રહેશે.
- મસૂર ૭૦ અંબિયાનો પસંદીદા ખોરાક છે .તેનાથી દિલ નરમ થાય છે અને આંસુ બને છે.
- જે ચાલીસ દિવસ સુધી માંસ ન ખાય તે બદઅખલાક થઈ જશે.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)થી મન્ફૂલ છે કે પીળા યાકુતની અંગૂઠી પહેરવાથી પરેશાની નષ્ટ થઈ જાય છે.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)થી મન્ફૂલ છે કે પીળા યાકુતની અંગૂઠી જે માણસ પહેરશે તે કદી ફકીર નહીં બને. તે ગમને દૂર કરે છે, દુશ્મન પરાજિત રહે છે, બીમારીથી હિફાઝત કરે છે.
- એક વ્યક્તિએ ઈમામ રઝા(અ.સ.)થી ફરિયાદ કરી કે મને મારા માથામાં એટલી બધી ઠંડક લાગે છે કે જો હવા અડે તો મને એ વાતનો ડર છે કે બેહોશી આવી જશે.(ચક્કર આવી જશે). આપે ફરમાવ્યું કે ; તું

ખાવા પછી નાકમાં રોગન (તેલ) અંબર (એક સુગંધિત વસ્તુ કે જે વ્હેલમાંથી મળે છે) અને રોગનચમેલી ટપકાવી દે.

પ્રકરણ-૧૭

અનમોલ મોતી

- હઝરત ઈમામ(અ.સ.)થી મન્ફૂલ છે કે પુરુષે ખુશ્બૂ છોડી દેવી યોગ્ય નથી, શ્રેષ્ઠ તો એ છે કે દરરોજ લગાવે અને જો એ શક્ય ન હોય તો એક દિવસ છોડીને લગાવે અગર .આ પણ ન બની શકે તો જુમ્આના દિવસે જરૂર લગાવે, પરંતુ તેને કદી છોડે નહીં.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)થી મન્ફૂલ છે કે ચાર ચીઝ વસ્તુઓ પયગંબરોના અખ્લાકોમાં શામિલ છે. (૧) ખુશ્બુ લગાવવી (૨) માથું મુંડાવવું (૩) નુર લગાવવો અને (૪) પત્નીઓ સાથે સોહબત રાખવી.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)એ ફરમાવ્યું છે કે જે વ્યક્તિ હમામનું(બાથરૂમ) ઠીકરું હાથમાં લઈને પોતાના શરીર ઉપર મસળે(ધસે) અને કોઢ થઈ જાય અને જે વ્યક્તિ એ પાણીથી ગુસ્લ કરેકે જે હમામમાં (બાથરૂમમાં) લોકોના સ્નાન કરવાથી ભેગું થયેલું હોય એને કોઢની બીમારી થઈ જાય તો આ બન્ને માણસોએ પોતાની બુધ્ધિ ઉપર ફિટકાર કરવો જોઈએ.
- સલમાન જાફરીથી મન્ફૂલ છે કે હું એવો બીમાર થયો કે ફક્ત પીઠ અને અસ્તખ્વાન(મુખ) બાકી રહી ગયું આ જ પરિસ્થિતિમાં હું હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)ની સેવામાં ઉપસ્થિત થયો. હઝરતે ઈરશાદ ફરમાવ્યો

કે તું ઈચ્છે છે કે ફરીથી હતો તેવો જ થઈ જાય? મેં વિનંતી કરી કે હા. રસૂલલ્લાહના ફરઝંદે ફરમાવ્યું કે એક દિવસ છોડીને બાથરૂમ(સ્નાન) કરવા સશક્ત થઈ જઈશ, પરંતુ યાદ રાખ કે દરરોજ ન જતો, તેનાથી નબળાઈ આવી જશે.

- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)એ ફરમાવ્યું છે કે નખ મંગળવારે કાપો.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)એ ફરમાવ્યું છે કે સુંદર પત્ની (નેક પત્ની) ખુશનસીબી છે.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)થી મન્ફૂલ છે કે ત્રણ વસ્તુઓ પયગમ્બરોની સુન્નતમાં શામેલ છે: (૧) ખુશ્બૂલગાવી, (૨) જે વાળ શરીર ઉપર જરૂરિયાતથી વધારે હોય તેમને દૂર કરવા, (૩) ઓરતોથી (પત્નીથી) વધારે પ્રેમ રાખવો અને વધારેમાં વધારે સાનિધ્ય રાખવું.
- પ્રમાણભૂત હદીસથી સાબિત થાય છે કે હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.) શેકેલા ચણા, ખાવા પહેલાં અને ખાધા પછી ભોજન લેતા હતા.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)થી મન્ફૂલ છે કે જનાબે રિસાલત મઆબ(સ.અ.વ.)એ ફરમાવ્યું છે કે રોટલી નાનીનાની બનાવો જેથી તે ટોળા માટે બરકત છે.
- હદીસે સહીહમાં હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)થી મન્ફૂલ છે કે જવની રોટીની ફઝીલત ઘઉંની રોટલી ઉપર એટલી બધી છે કે જેટલી અમે અહલેબેતની ફઝીલત તમામ માણસો ઉપર છે .એક પયગમ્બર પણ એવા નથી થઈ ગયા કે જેમણે જવની રોટલી અથવા શેકેલા જવ ખાવા માટે દુઆ કરી ન હોય , જે કોઈ જવની રોટલી ખાશે તેના પેટમાં દર્દ બાકી રહેશે નહીં.

- અલ્લાહ તઆલાએ પયગંબરોની શક્તિ (ખોરાક) જવની રોટી જનક્કી કરેલી છે અને એ પણ ફરમાવ્યું છે કે ક્ષય રોગ ધરાવનારાઓ માટે ચાવલ અને જવની રોટીથી શ્રેષ્ઠ કોઈ દવા અથવા ખોરાક નથી.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)એ ફરમાવ્યું કે જે વખતે તમે કોઈ પણ વસ્તુ ખાઓ તો તરત જ સીધા સૂઈ જાઓ અને જમણો પગ ડાબા પગ ઉપર રાખો.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)થી મન્ફૂલ છે કે જે વ્યક્તિ અલ્લાહ અને કયામત પર ઈમાન ધરાવતી હોય તેના માટે યોગ્ય છે કે સુરમો લગાવે.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)થી મન્ફૂલ છે કે જે વ્યક્તિ સાત વખત માથું, દાઢી, અને છાતી ઉપર કંગાઈ કરે, કોઈ દઈ તેની નજીક આવશે નહીં.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)થી મન્ફૂલ છે કે જે વ્યક્તિ સૂતી વખતે આયતુલ કુરસી પહે તે લકવાથી સુરક્ષિત રહેશે.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)એ ફરમાવ્યું કે સંડાસ જતી વખતે બ્રશ કરવાથી મુખમાં દુર્ગંધ પેદા થાય છે.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)એ ફરમાવ્યું કે અકીકની અંગૂઠી રંજોગમને દૂર કરે છે.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)એ ફરમાવ્યું કે અકીકની અંગૂઠી પહેરનારની જિંદગી ખુશીમાં પસાર થાય છે, અને પરવરદિગાર આલમ તે વ્યક્તિને આફતથી સુરક્ષિત રાખશે.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)એ ફરમાવ્યું કે અકીક સુરક્ષા અને દેખભાળ કરે છે. ગરીબી અને મોહતાજી દૂર કરે છે. શત્રુતાને દૂર કરે છે.

- જે વ્યક્તિ પીળો યાફત પહેરશે તે ક્યારેય પણ મોહતાજ અને ભિખારી થશે નહીં.
- જમરૂદની અંગૂઠી પહેરવાથી રોઝીમાં વધારો થાય છે અને મોહતાજ દૂર થઈ જાય છે.
- જુમ્આના દિવસે નખ કાપવાથી ગરીબી અને ફકીરી દૂર થાય છે.
- પાયજામો બેસીને પહેરો, ઊભાઊભા ન પહેરો કારણ કે આ ઘણી વાર મુસીબત ,બીમારી ,દુઃખ અને કષ્ટનું કારણ બને છે.
- જે ઝરણાનું મુખ પૂર્વની તરફ હોય તેનું પાણી ખૂબ ચોખ્ખું અને તંદુરસ્તી માટે ખૂબ જ ફાયદાકારક છે.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)થી મન્ફૂલ છે કે હઝરત રસૂલ(સ.અ.વ.)ને તાજુ તરબૂચ અને લાલ સફરજનને જોવું ખૂબ જ પસંદ હતું.
- જે માણસના હાથમાં અકીકની અંગૂઠી હોય તે સવારે ઊઠતાંની સાથે કોઈ વસ્તુ ઉપર નજર ન નાખે, પરંતુ એ કે પોતાના હાથમાં પહેરેલી અંગૂઠીના નગીના ઉપર નજર કરે અને સુરા કદ્ર પહે તો પરવરદિગારે આલમ આખો દિવસ તે માણસને આફત અને બલાથી સુરક્ષિત રાખશે.
- હઝરત ઈમામ મૂસા કાઝિમ (અ.સ.) અને હઝરત ઈમામ રઝા (અ.સ.)એ ફરમાવ્યું કે ટોયલેટમાં(સંડાસમાં) બ્રશ કરવાથી મુખમાં બદબૂ પેદા થાય છે.

પ્રકરણ- ૧૮

વિવિધ વસ્તુઓ

૧ખાવાથી દિલ (જમરુખ) જામફન .નું તેજ વધે છે, અને અંદરની બીમારીઓને આરામ મળે છે.

૨ બેસવાની) અંજીર બવારીર .જગ્યાની ફોલ્લીઓ મસાની અંદરની બીમારી, ફોલ્લીઓની બીમારી (અને તકરીસને દૂર કરે છે, અને સંવનનશક્તિમાં વધારો કરે છે.

૩ એક .રિવાયતમાં મન્ફૂલ છે કે હઝરત ઈમામ મોહંમદ બાકિર (અ.સ.)ને એક વ્યક્તિએ વાતની ફરિયાદ કરી કે મારો પેશાબ રોકાતો નથીથો .ડો થોડો આવ્યે જાય છેફરમાવ્યું કે . થોડાક

કાલાદાના લઈને છ વાર ઠંડા પાણીથી અને એક વખત ગરમ પાણીથી ઘોઈ નાખ પછી .છાયડામાં સૂકવીને તૈલી પદાર્થમાં ભેળવીને ચીકણું ચૂર્ણ બનાવીને ફાકવું.

૪ બીજી.રિવાયતમાં મન્ફૂલ છે કે શર્મગાહ અથવા કિડનીની પથારી માટે

→૧ .હરડે

→૨ .બાફીળા તજ

→૩. આમળાં

→૪. કાળાંમરી

- ૫. તજ
- ૬. જંગલ (جنجل)
- ૭. શકાકીલ (شقائق)
- ૮. અનીસુન (انيسون)
- ૯. ખુંજા (جونجان)
- ૧૦. મસાવિલ વજન (مساوى الوزن)

લે અને દળી અને છાળીને ગાયના તાજા ઘીમાં મિલાવીને ભેળવી દે અને તમામ મિશ્રણમાં બે ચમચી ચોખ્ખું મધ ભેળવીને મૂકી રાખે અને એક ચલગુજા (چلگوزا) (એક પ્રકરનો સૂકો મેવો) ના બરાબર રોજ ખાઈ લે.

૫. એક રિવાયતમાં મન્ફૂલ છે કે હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)થી બવાસિર મસા અથવા બેસવાના સ્થાને થતી)ફોલ્લીઓ)ની ફરિયાદ કરી તો આપે ફરમાવ્યું કે સૂરા યાસીન મધ વડે લખીને પછી તેને ઘોઈને પી લેવું જોઈએ.

જવની રોટલી અથવા જવનું કોઈ પણ પ્રકારનું ખાણું પચગંબરો અને નેક લોકો માટે શક્તિવર્ધક છે.

- જુમ્આના દિવસે રોઝો રાખવો દસ રોઝા બરાબર છે.
- જે દુનિયામાં વધારે ખાશે એ કયામતમાં ભૂખ્યો રહેશે.
- ખાવાનું ઠંડુ કરીને ખાવું જોઈએ.

- ➔ ખાવાનું વાસણની કિનારીથી ખાવું જોઈએ.
- ➔ લાંબી ઉંમર માટે સારું ખાવાનું ખાવું, સારાં પગરખાં પહેરવાં અને દેવું કરવાથી બચવું જોઈએ અને સંવનનની અતિશયતાથી બચવું ફાયદાકારક છે.
- ➔ સારા અખ્લાક ધરાવનાર વ્યક્તિ પયગમ્બરે ઇસ્લામ સાથે કયામતના દિવસે હશે.
- ➔ જન્મમાં પરહેઝગાર અને સુંદર અખ્લાકવાળાઓની અને જહન્નમમાં ખૂબ ખાનાર અને વ્યભિચારીઓ સંખ્યા વધારે હશે.
- ➔ ખુદાથી રોઝી સદકો આપીને માગો.
- ➔ સગાવ્હાલાઓ સાથે સદવર્તન અને પડોશીઓ સાથે સારો વ્યવહાર કરવાથી માલમાં વધારો થાય છે.
- ➔ વાળની સફેદીની શરૂઆત માથાના આગળના ભાગથી થવી સલામતી અને ઉજ્જવળ ભાગ્યની નિશાની છે અને દાઢીના વાળની શરૂઆત ગાલની બાજુએથી શરૂ થવી સખાવતની નિશાની છે અને વાળની લટ પાસેથી શરૂઆત થવી બહાદુરીની નિશાની છે અને ગરદનની પાછળના ભાગથી શરૂ થવી અપશુકનની નિશાની છે.
- માણસના શરીરમાં એક રગ છે કે જેનું નામ અશા છે. જ્યારે કોઈ રાત્રે ખાવાનું ખાતો નથી અને પાણી નથી પીતો તો તે નસ બદલુઆ

કરે છે અને સવાર સુધી એજ કહેતી રહે છે કે ખુદા તને ખાવાપીવાનું ન આપે કારણકે તેં મને ભૂખીપ્યાસી રાખી છે.

- જો મધને ખોરાકનો મજબૂત પાયો બનાવવામાં આવે તો હૃદયની કોઈ પણ બીમારી થશે નહિ.
- લોહીની શુદ્ધિ અને નવા લોહીની ઉત્પત્તિ માટે નાસ્તામાં મધનો ઉપયોગ નિયમિત ન કરવો.
- જમ્યા પછી એક ચમચી (۱) ચોખ્ખું મધ દરરોજ ઉપયોગમાં લેવાથી સાંધાનું દર્દ દૂર થાય છે.
- સવારના સમયે એક ઝાસ ગરમ પાણીમાં એક ચમચી (۱) મધ ભેળવીને ભૂખ્યા પેટે પીવાથી કબજીયાત દૂર થાય છે.
- ઈમામ રઝા(અ.સ.) પોતાના પવિત્ર હાથો વડે પોતાના વાસણમાંથી થોડુંથોડું ખાવાનું અલગ કરતા હતા અને દસ્તરખ્વાન બિછાવતાં પહેલાં તે ખાવાનું મિસ્કીનોને અપાવી દેતા હતા.
- હસન બિન જહીમથી રિવાયત છે તેમણે બયાન કર્યું કે એક દિવસ હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.) ની સેવામાં ઉપસ્થિત થયો તો ઈમામે મને સુરમો લગાવવાની એક સળી અને હાડકામાંથી બનેલી સુંદર સુરમાદાની બતાવીને ફરમાવ્યું કે આ સળી અને સુરમાદાની મારા પિતા ઈમામ મૂસા કાઝીમ(અ.સ.)ની છે અને મને તેમાંથી સુરમો લગાવવાની રજા આપી.

- એક હદીસમાં છે કે રાત્રે સુરમો લગાવવો ફાયદાકારક છે અને દિવસે સુરમો લગાવવો શણગારનું કારણ બને છે.
- ઉત્તમ અને પોતાની ક્ષમતા મુજબ સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાં અલ્લાહની ખુશનુદીનું કારણ છે.
- કાળાં પગરખાં પહેરવાથી આંખોની કીકી કમજોર થાય છે.
- હઝરત ઈમામ રઝા (અ.સ.) એ ફરમાવ્યું કે રસૂલે ખુદા (સ.અ.વ.) જમ્યા પછી જ્યારે પોતાના હાથ ધોતા ત્યારે કોગળા પણ કરતા હતા.
- અમીરુલ મોમિનીન (અ.સ.) એ ફરમાવ્યું છે કે જો બરકત ઈચ્છતા હો તો ખાવાનું ખાવા માટે જ્યારે બેસો તો હાથ જરૂરથી ધોઈ લો, ભલે પછી પહેલાં સાફ કરેલા હોય તો પણ.
- હઝરત ઈમામ બાકિર(અ.સ.) એ ફરમાવ્યું કે વધારે પડતું માથું ઓળવાથી કફ દૂર થાય છે.
- ઘણી રિવાયતોમાં વર્ણવવામાં આવ્યું છે કે દસ્તરખ્વાન પર જે ટુકડા પડેલા હોય તેમને ભેગા કરીને ખાવાથી કમરની બીમારી દૂર થાય છે.
- સત્તુ(શેકેલા ઘઉંને ખાંડીદળીને બનાવેલું મિષ્ટાન્ન) સિત્તેર બીમારીઓને દૂર કરે છે. આપે ફરમાવ્યું કે સત્તુ પાચનશક્તિ વધારે છે. સુફરા (પિત્તમાંથી ઉત્પન્ન થતો એક પ્રકારનો કડવો રસ)ને ઘટાડે છે. સત્તુ વધારે પડતી તરસ દૂર કરે છે, પેટને સાફ કરે છે.

પ્રકરણ-૧૯

નસીહતો અને નુસખા-હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)

હઝરત ઈમામ રઝા (અ.સ.)ના ફિકહમાં છે. મન્ફૂલ છે કે જળો(જળો લગાવીને શરીરના ભાગ ઉપરથી લોહી ચૂસવામાં આવે તે પ્રક્રિયા) અને ફાકા બીમારીઓ દૂર કરવા માટેનો શ્રેષ્ઠ ઈલાજ છે અને દરેક બીમારીઓનું (جُكَّ) છે અને શરીરને એ જ વસ્તુ આપો કે જેની તેને ટેવ પાડવામાં આવી હોય. આ પણ ફરમાવ્યું છે કે શરીર જ્યાં સુધી બીમારી સહન કરી શકે ત્યાં સુધી દવાથી બચો. આ પણ ફરમાવ્યું કે-

- જ્યારે ભૂખ લાગે તો ખાવાનું ખાઈ લો,
- જ્યારે તરસ લાગે તો પાણી પી લો,
- જ્યારે પેશાબ લાગે તો પેશાબ કરી લો,
- જ્યાં સુધી જરૂર ન જણાય ત્યાં સુધી સંભોગ ન કરો,
- જ્યારે ઊંઘ આવે તો ઊંઘી જાઓ.

જ્યાં સુધી આ નસીહતો ઉપર અમલ કરતા રહેશો ત્યાં સુધી તંદુરસ્તી જળવાઈ રહેશે.

- ફરમાવ્યું કે અલ્લાહ તઆલા, જ્યાં સુધી બીમારીનો મટવાનો સમય પૂરો થતો નથી, ત્યાં સુધી દવાઓની અસર નિષ્ક્રિય કરી દે છે. જ્યારે તે સમય પૂરો થઈ જાય છે ત્યારે દવાને પોતાની અસર કરવાની રાજા મળી જાય છે અને તે જ દવાથી આરામ મળી જાય છે. હા, એવું થઈ શકે છે કે બીમારીના આ સમયમાં દુઆ, ખેરાત અથવા નેક કાર્યોના કારણે ખુદાએ તઆલા બીમારીમાં ઘટાડો કરી દે અને દવાની અસર કરવાની પરવાનગી આપી દે.
- ફરમાવ્યું છે કે મધમાં દરેક બીમારી માટે શિક્ષા છે અને જે માણસ દરરોજ ભૂખ્યા પેટે એક આંગળી ભરીને ખાઈ લે તો તેનો કફ પણ દૂર થઈ જશે અને પાગલપણું પણ દૂર થઈ જશે, મન પણ સાફ થઈ જશે અને યાદશક્તિ વધશે. અને જો کندرની સાથે ખાઈને પાણી પીએ તો ગરમીથી થતા તાવમાં રાહત મળશે. પિત્ત (ના કડવા રસ)માં સુધારો થશે. ખાવાનું પછી જશે અને خم معده (પેટમાં પાચનશક્તિને નબળી કરતી ચીજો) થઈ હોય તે દૂર થઈ જશે.
- ફરમાવ્યું કે કેટલાક નુસખા શરીરને મજબૂત કરવા માટે આ મુજબ છે: માલિસ કરવી, મુલાયમ કપડાં પહેરવાં, ખુશ્બૂ લગાવવી અને બાથરૂમમાં નાહવું. તેમાં માલિસ તો એવી ચીજ છે કે જો મૃત્યુ પામેલ પણ જીવિત થાય તો તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી.
- ફરમાવ્યું કે સદકો આસમાની આફતોથી બચાવે છે અને ચોક્કસ મુશ્કેલીઓને ટાળી દે છે. ફરમાવ્યું કે દુઆ, સદકો અને ઠંડા પાણી જેવી કોઈ ચીજ એવી નથી કે જે બીમારીને દૂર કરી શકે.

- ફરમાવ્યું કે પરહેઝ અને ફાકાની હદ ચૌદ દિવસ સુધીની છે અને પરહેઝનો અર્થ એવો ક્યારેય નથી કે જે વસ્તુની પરહેઝ હોય તે બિલકુલ ન ખાવામાં આવે પણ તેનો અર્થ એ કે થોડી થોડી ખાવી જોઈએ.
- ફરમાવ્યું કે બીમારી અને તંદુરસ્તી માણસના શરીરમાં એવી રીતે છે કે જેવી રીતે બે દુશ્મન એકબીજાને કતલ કરવા તૈયાર હોય. જ્યારે તંદુરસ્તી પ્રભુત્વ મેળવી લે છે તો બિમારને હોશ આવી જાય છે, ભૂખ લાગે છે. આ કારણે જરૂરી છે કે જ્યારે બિમાર ખાવાનું માગે તો, આપી દો કદાચ તેના માટે તેમાં શિક્ષા હોય.
- વધુમાં ફરમાવ્યું કે કુરઆને મજીદમાં દરેક બીમારી માટે શિક્ષા છે. જરૂરી છે કે તમે બિમારોનો ઈલાજ સદકાથી કરો અને ફાયદાકારક શિક્ષા માટે કુરઆન શરીફ પઢો, કારણ કે જે શખ્સને કુરઆનમજીદથી શિક્ષા ન મળે તેને બીજી કોઈ વસ્તુથી શિક્ષા મળશે નહિ.
- હઝરત ઈમામ રઝા (અ.સ.) થી મન્ફૂલ છે કે મોમિનની બીમારી ગુનાહોથી પાક કરવાવાળી અને તેના માટે ખુદાની રહેમત હોય છે અને કાફિરની બીમારી તેના માટે અઝાબ અને લાઅનત. આ પણ ફરમાવ્યું કે એક રાતનો માથાનો દુઃખાવો તમામ નાના ગુનાઓને દૂર કરી દે છે. હઝરત ઈમામ રઝા (અ.સ.)એ એક વ્યક્તિને આંખોની બીમારીમાં ડુબેલી જોઈ. ફરમાવ્યું કે શું તું ઈચ્છે છે કે હું તને એવી વસ્તુ બતાવું કે જે કરવાથી ક્યારેય આંખો ન દુઃખે? તેણે અરજ કરી કે, અય ઈબ્ને રસૂલુલ્લાહ ! જરૂર બતાવો. ફરમાવ્યું, દરેક જુમ્આના દિવસે નખ કાપ્યા

કરો. આ શખ્સે જ્યારથી આ ફરમાન મુજબ અમલ કર્યો તો ક્યારેય તેની આંખો ન દુઃખી.

- ઈમામ મૂસા કાઝિમ(અ.સ.) અને ઈમામ રઝા(અ.સ.)થી ખાતરીપૂર્વક મન્ફૂલ છે કે હઝરત ઈબ્રાહીમ (અ.સ.)ની સુન્નતોમાંથી પાંચ કાર્યો માથા વિશે છે અને પાંચ શરીરના વિશે. જે કાર્યો માથા વિશે છે તે આ મુજબ છે: (૧) દાતણ (મિસ્વાક) કરવું. (૨) મૂછ કાપવી. (૩) માંગ (માથાના વચ્ચે પાંચી પાડવી) નિકાળવી જેનાથી મસ્હની જગ્યા ખુલ્લી રહે. (૪) કોગળા કરવા. (૫) નાકમાં પાણી નાખવું અને જે શરીરના વિશે છે તે આ મુજબ છે: (૧) ખત્ના કરવા. (૨) ગુસલ કરવું. (૩) બગલના વાળ સાફ કરવા. (૪) નખ કાપવા. (૫) ઇસ્તેન્જા (પેશાબ કર્યા પછી પાણી લેવું તે) કરવું.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.) એ ફરમાવ્યું કે ઠંડીની ઋતુમાં તેલની માલીસથી ગેસ(હવા)ની બીમારી દુર થાય છે.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)થી મન્ફૂલ છે કે એક દિવસે હઝરત રસુલે ખુદા (સ.અ.વ.) હઝરત અમીરૂલ મોઅમીનીન (અ.સ.) ની ખબર-અંતર પુછવા ગયા. આપ હઝરત(અ.સ.) ને તાવ આવ્યો હતો ફરમાવ્યું કે મંજદ(.....) ખાઓ.
- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.) એ ફરમાવ્યું કે જે વ્યક્તિની આંખો કમજોર થઈ ગઈ હોય તેને જરૂરી છે કે સુતી વખતે ચાર સળી જમણી આંખમાં અને ત્રણ સળી ડાબી આંખમાં સુરમો લગાવ્યા કરે.

- હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.) એ ફરમાવ્યું કે એવું ઉકાળેલું પાણી કે જેને સાત વખત ઉકાળવામાં આવ્યું હોય અને દરેક વખતે વાસણ બદલવામાં આવ્યું હોય તે પીવાથી તાવ દૂર થાય છે અને પગ તથા પીંડલીઓમાં તાકાત આવી જાય છે.
- હઝરત ઈમામ રઝા (અ.સ.)એ ફરમાવ્યું કે બીમારીને ચકંદર (એક પ્રકારની લાલ રંગની સબ્જી)ના પાંદડાં ખવડાવો કે તેમાં તંદુરસ્તી જ તંદુરસ્તી છે. તેમાં નુકસાન અને ખરાબી જરા પણ નથી. આ પાંદડાને ખાવાથી બિમાર ચેનથી(આરામથી) ઊંઘે છે, પરંતુ ચકંદરના મૂળથી પાગલપણું પેદા થાય છે.
- બીજી હદીસમાં ફરમાવ્યું કે પાંસળીના દર્દવાળી વ્યક્તિના પેટમાં ચકંદરના પાંદડાથી શ્રેષ્ઠ કોઈ વસ્તુ પહોંચી શકતી નથી.
- હઝરત ઈમામ રઝા (અ.સ.)એ ફરમાવ્યું કે કાંસની (જેનાં મૂળ અને બીજ દવામાં વપરાય છે અને જેનાં લીલા પાંદડાંનો રસ દવા સાથે પીવાય છે સૂર્યમુખીનું ફૂલ) દરેક બીમારીમાં આરામ મળે છે એટલે કે આદમ(અ.સ.)ની ઓલાદમાં એક પણ બીમારી એવી નથી કે કાંસની તેની સમૂળ નાશ ના કરી શકે.
- કોઈ શખ્સ હઝરત ઈમામ રઝા (અ.સ.)થી પચ્ચીસ(پچیس)ની બીમારીની ફરિયાદ કરી. આપે ફરમાવ્યું કે અખરોટને આગ પર શેકી લો અને પછી છોલીને ખાઈ લો.

- હઝરત ઈમામ રઝા (અ.સ.)થી મન્ફૂલ છે કે સત્તુ શ્રેષ્ઠ ખોરાક છે. ભુખ્યાનુ પેટ આનાથી ભરાય છે અને પેટ ભરેલા વ્યક્તિનુ ખાવાનું પચી જાય છે.
- એક શખ્સ તાવ અને માથાના દુઃખાવાની બીમારીમાં સપડાયો. હઝરત (અ.સ.)એ ફરમાવ્યું કે કાંસનીને ખાંડીને એક કાગળ પર ફેલાવી દો અને તેના પર ઘી તેલ અને બનફશા(.....) છાંટીને પેશાની પર લગાવી દો. તેનાથી તાવ અને માથાનો દુઃખાવો બંને દૂર થઈ જશે.
- એક વ્યક્તિએ હઝરત ઈમામ રઝા(અ.સ.)ની સેવામાં હાજર થઈને ઓલાદ માટેની ફરિયાદ કરી તો હઝરત (અ.સ.)એ ફરમાવ્યું કે ઇસ્તિગફાર પઢયા કર અને મરઘીનુ ઈંડુ ડુંગળી સાથે ખાવાનું રાખ.
- હઝરત ઈમામ રઝા (અ.સ.) ફરમાવે છે કે ભુખ્યા પેટે શક્કરટેટી ખાવાથી લકવાનો રોગ થાય છે અને હઝરત રસુલે ખુદા (સ.અ.વ.)ને શક્કરટેટી સાથે તાજુ સુહારે(...) ખાવું પસંદ હતું અને ક્યારેક ખાંડ અને કંદ(.....)ની સાથે પણ ખાધ્યા કરતા હતા.
- હઝરત ઈમામ રઝા (અ.સ.) ફરમાવે છે કે અંજીર મુખની દુર્ગંધ દૂર કરે છે અને હાડકાંને મજબૂત કરે છે, વાળ વધારે છે. વિવિધ પ્રકારની બીમારીઓને દૂર કરે છે અને અંજીર જન્નતના મેવાઓમાં ખૂબ પ્રખ્યાત છે. અંજીર ખાધા પછી બીજી કોઈ દવાની જરૂર રહેતી નથી.
- હઝરત ઈમામ રઝા (અ.સ.)થી મન્ફૂલ છે કે જે વ્યક્તિનું વીર્ય વિકૃત

થઈ જાય એટલે કે તેનાથી ઓલાદ પેદા ન થતી હોય તેને જોઈએ કે દૂધમાં મધ ભેળવીને પીધા કરે.

*તિબ્બએ-અઈમ્મામાં રિવાયત કરવામાં આવી છે કે મગજુલ મુલ્તાશ(....) અડધો શેર લઈને અડધો શેર પાણીમાં એક રાત અને એક દિવસ પલાળી રાખવું, પછી સાફ કરીને અડધો શેર મધ અને કફગૂરફતા(....) અને અડધો શેર પાણી અને પાંચ તોલા ઘી અથવા તેલ ભેળવીને, ગુલ સુર્ખ(...) ભેળવીને, ધીમા તાપે મિશ્રણ બનાવી લો, પછી ઉતારીને ઠંડું કરી લો, ત્યાર બાદ

૧. કાળાં મરી

૨. કાળાં મરી, લાંબાં મરચાં

૩. قرفه لونگ

૪. ઈલાયચી

૫. સૂંઠ

૬. તજ

૭. અખરોટનું બીજ

દરેક વસ્તુ સાડા તેર માશા (એક પ્રકારનું વજનનું પ્રમાણ) લઈને દળીને અને છાણીને ભેળવી દો, અને ચીનાઈ માટી અથવા કાચના વાસણમાં ભરીને રાખી મૂકો. જરૂરિયાતના સમયે ત્રણ દિવસ સુધી નવ માશા (એક પ્રકારનું વજનનું પ્રમાણ) દરરોજ ભૂખ્યા પેટે ખાધા કરે. માથાનો વિકાર અથવા પિત્તનો ઘટ્ટ કડવો રસ, કફ, પેટની બીમારી (પાચનશક્તિની બીમારી), હાથ અને પગનો શરીરનો દુખાવો, ઊલટી, ઊબકા, તાવ, પચ્ચીસી(پچیش), શરીરનો દુઃખાવો, હૃદયની બીમારી, માથાની ગરમી,

કમળો, અને વિવિધ પ્રકારના સખત તાવ, કિડનીની બીમારીઓ, પુરુષની જનેન્દ્રિયની બીમારીઓ. આ બધી બીમારીઓ માટે ફાયદાકારક છે. માછલી, ખારેક, સિરકો, શાકભાજીથી પરહેઝ કરે. ખોરાકમાં ફક્ત અનાજ હોય અને ઘી અથવા તેલ.

- એક બીજી દવા આ પ્રમાણે નકલ કરવામાં આવી છે.

૧)કાળી હરડે

૨)પીળી હરડે

૩) એક પ્રકારનો ગુંદર દરેક વસ્તુ બે તોલા

દરેક વસ્તુ બે તોલા

૧. કાળાં મરી

૨. કાળાં મરી, લાંબા મરચા

૩. સુકી સૂંઠ

૪. زرحاد

૫. લાલ ખરખસ / લાલ અફીણના છોડનાં બીજ

૬. સીંધી મીઠું

દરેક વસ્તુ દોઢ તોલા

➔નાગીરા ઈલાયચી(ખુશબૂદાર ઈલાયચી)

➔બાલા ચળ(એક પ્રકારની ખુશબૂદાર ઘાસ)

➔(.....)(એક પ્રકારની દવા)

→ ચૈબલાસ= મિસરમાં થતા એક છોડના બીજમાંથી તેલ નીકળે છે.(છોડની લાકડી)(...)

→ જબ બલાસ(.....)

→ તજ મિક્શર(.....)

→ નમકે રૂમી(.....)

→ મુસ્તગી રૂમી(.....)

→ દારચીની=તજ(.....)

દરેક વસ્તુ નવ માશ.

આ બધી દવાઓ સિવાય સક્રમુનિયા (એક પ્રકારનો ગુંદર), એક જગ્યાએ દળીને ચાળી લે. સક્રમુનિયાને અલગથી દળી ને ચાળી લે. પછી ૨૦ તોલા દેશી સાકર અને થોડું મધ ભેળવીને એક તપેલીમાં નાખીને જરૂરિયાત મુજબ પાણી નાખીને ઉકાળે. ત્યાર પછી બતાવેલી વસ્તુઓ ભેળવીને મિશ્રણ બનાવે. જરૂરિયાતના સમયે નવ માશા ભૂખ્યા પેટે અને નવ માશા સૂતા સમયે ખાવું. નીચે બતાવેલ બીમારીઓ માટે ફાયદાકારક છે. બ્લડ પ્રેશર(હૃદય રોગ ,હૃદયના ધબકારા વધી જવા)

-
1. કમરનો દુઃખાવો
 2. છાતીનો દુઃખાવો
 3. નો દુઃખાવો (કફના).....
 4. માથાનો દુઃખાવો
 5. ઊબકા
 6. તાવથી શરીર ધુજવું

7. કરમિયા
8. કમળો
9. શરીર પીળું પડી જવું
10. દમ
11. આંખો પીળી થવી
12. તસલ્સઉલબુઉલ(.....)
13. મગજની મંદબુદ્ધિ
14. વધુ તરસ લાગવી.

આ બધી બીમારીઓમાં ફાયદો કરવા ઉપરાંત ભૂખ વધારે લાગે છે અને હૃદયની શક્તિ વધે છે.

હઝરત ઈમામ રઝા (અ.સ.)થી મન્ફૂલ છે કે

1. પીળી હરડે ચાર માશા
2. રાઈ નવ માશા
3. અકલ કરો. ચાર માશા (ચોમાસું ભાજી)

દળીને ભૂખ્યા પેટે (સવારે) દાંતોમાં ઘસવાથી કફ દૂર થઈ જાય છે, મોઢામાંથી ખુશ્બૂ આવવા લાગે છે અને દાંત મજબૂત થઈ જાય છે.

❖ રિવાયતમાં વર્ણન છે કે ઈમામ રઝાએ નીચે બતાવ્યા (.સ.અ) પ્રમાણેના નુસખા મસા માટે બતાવ્યા છે:

1. કાળી હરડે

2. હરડે

3. આમલા મસાવીલ વજ્જન(...)

દળી અને પીસીને રેશમી કપડામાં ચાળીને અલગ રાખી દે અને થોડું ગુગળ آب تره ના(કોળ માં ત્રીસ રાત્રીઓ પલાળી રાખે ત્યાર પછી, આ ચાળેલી દાવાને તેમાં નાખીને મિશ્રિત કરી લો-પછી ઘી તેલ વડે હાથોને ચિકણા કરીને મસૂરના દાણા જેવડી ગોળીઓ (કણો) બનાવીને આ પ્રમાણે ગરમીમાં સાડા ચાર માશા અને છાયડામાં સૂકવી રાખે ઠંડીમાં નવ માશા લેવું. તેના ઉપયોગ દરમિયાન માછલી, સિરકો અને શાકભાજીથી પરહેઝ છે.

તિબ્બએ અઈમ્મામાં રિવાયત છે કે કોઈ વ્યક્તિએ હઝરત ઈમામ નકી (અ.સ.)ની સેવામાં હાજર થઈને અરજ કરી કે, મારી પાડોશમાં એક વ્યક્તિને વીંછી કરડ્યો છે, ડર છે કે કદાચ તે મરી જાય, હઝરતે ફરમાવ્યું કે તેને એ જામેં દવા ખવડાવો કે જે અમારા સુધી હઝરત ઈમામ રઝા (અ.સ.)થી મળેલી છે. તેની યુક્તિ આ રીતે બતાવી કે:

1. શબનીલ(.....)

2. કાકુલા(.....)

3. અફલ કરો(.....)

4. ખારેક સફેદ(.....)

5. બાજરી બીજ(.....)

6. સફેદ મરી(.....)

સરખા ભાગે અને ફરફનુલ કલના મિશ્રણમાંથી થોડું લઈને તેનો પાવડર બનાવીને મધમાં ભેળવીને જેનું ફીણ કાઢી લેવામાં આવ્યું હોય તેમાં ભેળવીને મિશ્રણ બનાવે અને જે વ્યક્તિને સાપ અથવા વીંછી કરડ્યો હોય તેને એક ગોળી ખવડાવીને હિંગવાળુ પાણી પીવડાવે. તરત જ આરામ મળશે.

- ❖ હઝરત ઈમામ રઝા (અ.સ.)થી આ પણ મન્ફૂલ છે કે જમણા પડખે કોઈ દર્દ હોય તો તેના માટે આની એક ગોળી ખાઈને ત્યાર બાદ જીરાનું પાણી પીવું નફાકારક સાબિત થશે .ડાબા પડખાના દર્દ માટે એક ગોળી ખાઈને જલશીયા કરફશનો રસ પીવો જોઈએ.
- ❖ હઝરત ઈમામ રઝા (અ.સ.)થી રિવાયત કરવામાં આવી છે કે(.અ) ફાલેંજ અને (....)લકવા માટે આ દવાની એક ગોળી મરવાના રસમાં ઓગાળીને તેનાં ટીપાં નાકમાં નાખો.
- ❖ બીજી હદીસમાં હઝરત ઈમામ રઝા (અ.સ.)થી મન્ફૂલ છે કે બરોળના રોગમાં તેની એક ગોળી ઠંડા પાણી અને થોડા સિરકાની સાથે ખાવી ફાયદાકારક છે.

- ❖ હઝરત ઈમામ અલી નકી (અ.સ.)થી મન્ફૂલ છે કે બરુરત માદા (શરીરની ઠંડી) અને ડીફથીરીયા (ગાળાની એક પ્રકારની બીમારી)ના માટે આ દવાની એક ગોળી જીરાના પાણી સાથે પૂરતી છે.
- ❖ બીજી હદીસમાં ફરમાવ્યું કે આ પરિસ્થિતિ માટે એક ગોળી ખાઈને આબ મુરૂઆ (મુરુઆ પાણી) પીવું જોઈએ.

પ્રકરણ-૨૦

માણસના શરીરનાં હાડકા

- ❖ હઝરત ઈમામ સાદિકથી નસરાની તબીબે બહુ તા'ઝીમસાથે વિનંતી કરી કે માણસના શરીરની બનાવટની કેટલીક ખૂબીઓ બતાવો.
- ❖ હઝરત ઈમામ સાદિક (અ.સ.)એ ફરમાવ્યું કે ખુદા એ માણસના શરીરનાં હાડકાંને કાળજીપૂર્વક ૨૦૮ ભાગમાં વહેચ્યાં છે.
- માણસના શરીરના બાર અવયવો છે:
 ૧. માથું
 ૨. ગરદન
 ૩. બે બાવડાં
 ૪. બે કાંડાં
 ૫. બે જાંઘ
 ૬. બે પીંડીઓ અને

૭. બે પડખાં અને

૮. ૩૬૦ નસો

૯. હાડકાં (હડીયો પીઠે) અને

૧૦. માંસ (ગોશ્ત)

નસો શરીરને લોહી પહોંચાડવાનું કાર્ય કરે છે. હાડકાં શરીરની સુરક્ષા(રક્ષણ) કરે છે, અને માંસ હાડકાંનું રક્ષણ કરે છે, પીઠે(બંને બાજુના વાળ) માંસનું રક્ષણ કરે છે. દરેક હાથમાં ૪૧ હાડકાં હોય છે. ૨૫ હાડકાંનો સબંધ હથેળી અને આંગળીઓ સાથે હોય છે અને બેનો સબંધ કાંડાથી અને એકનો સબંધ બાવડાથી અને ત્રણનો સબંધ ખભાઓથી હોય છે. પ્રત્યેક પગમાં ૪૩ હાડકાં બનાવેલાં છે જેમાં થી ૩૫ પગના તળિયામાં અને બે પીંડલીમાં અને ત્રણ જાંગમાં(ج) અને એક જાંગ (ن) માં અને બે નશીમનગાહમાં એટલે કે બેસવાની જગ્યામાં (كمر) (કમરના હાડકા)ના અઢાર ટુકડા છે ગરદનમાં આઠ, માથામાં ૩૬ ટુકડા છે અને મોઢામાં ૨૮ અથવા દાંતમાં ૩૨. આ જમાનામાં જે પદ્ધતિઓ માણસના હાડકાંની સંખ્યા અને ઈમામના ફરમાનમાં જો થોડોક ફરક હોય તો તે ફક્ત એ કારણથી છે કે કેટલીક જગ્યાએ આ બન્ને હાડકાંને કે જે બહુ અગત્યનાં છે તે એક ગણવામાં આવે છે.

ઈમામ (અ.સ.)એ સદીઓ પહેલાં કોઈ પણ ઉચ્ચ પ્રકારની સાધન-સામગ્રી વગર ચોક્કસ તબીબી જ્ઞાન બતાવ્યું છે કે જે આપ (અ.સ.)ના ઇમામતના ઈલ્મની સ્પષ્ટ સાબિતી છે.

પ્રકરણ-: ૨૧

લોહીનું પરિભ્રમણ

આ વિષય કે જે પૂર્વના લોકોએ(અનુયાયીઓએ) પાછળથી શોધ્યો છે. રાત્રીનું બયાન છે કે તેને ઈમામ જાફર સાદિક (અ.સ.)એ સદીઓ પહેલા કિતાબે તૌહીદે મુફઝ્ઝલમાં વર્ણવ્યો છે.

ઈમામે આલી મકામ (અ.સ)એ પોતાના શિષ્ય મુફઝ્ઝલને સંબોધીને કહ્યું કે, અય મુફઝ્ઝલ જરા ખોરાકને શરીરમાં પહોંચવા વિષે મનન કરો અને જુઓ કે અલ્લાહત આલાએ (મહાન હિકમતવાળા) શરીરરૂપી કારખાનાને કેટલી સુંદર વ્યવસ્થાથી બનાવ્યું છે! ખોરાક મોઢા દ્વારા પહેલા પેટના જઠરમાં જાય છે. પછી તેને કુદરતી ગરમી ગરમ કરે છે અને પછી બારીક નસો દ્વારા હૃદય સુધી પહોંચાડે છે. આ નસો ખોરાકને સાફ કરે છે, જેથી કોઈ કઠણ વસ્તુ હૃદયને તકલીફ ન પહોંચાડે, કારણ કે હૃદય દરેક અવયવો કરતાં નાજુક છે. જરા અલ્લાહની હિકમત ઉપર મનન કરો કે

તેણે દરેક અવયવને કેવી રીતે પોતાના યોગ્ય સ્થાને રાખ્યો છે અને ખરાબ કચરાના નિકાલ માટે પિત્તાશય અને કીડનીનું સર્જન કર્યું છે. જેથી ખરાબીઓ શરીરમાં ન ફેલાય અને આખા શરીરને ખરાબીયુક્ત ન બનાવી દે. જો પિત્ત(પિત્તાશય) ન હોત તો (ખા) પીળું પાણી લોહીમાં ભળીને વિવિધ બીમારીઓ, જેવી કે કમળો, વગેરે પેદા કરી દેત અને જો કીડની ન હોત તો પેશાબ અલગ ન કરી શકાત અને પેશાબ ખૂનમાં ભળી જઈને આખા શરીરમાં ઝેર ફેલાવી દેત.

પ્રકરણ-૨૨

સંભાળવું અને જોવું

આ વિષય દાનિશ(બુદ્ધિમત્તા) અને તંદુરસ્તી સાથે સંકળાયેલો છે કે સાંભળવા માટે બે વસ્તુઓ જરૂરી છે, એક **مسا فن** અંતર અને બીજું એ માધ્યમ કે જે અવાજને કાનો સુધી પહોંચાડે અને એ માધ્યમને હવા કહેવાય છે. જો હવા ન હોત તો અવાજને સાંભળી ન શકાત.

આંખ જે વસ્તુઓને જુએ છે તેમાં પણ માધ્યમ જરૂરી છે અને તે નૂર અને પ્રકાશ છે. જો તે સૂરજનો હોય કે ચાંદતારાનો કે અગ્નિનો. તેની ચોખવટ આ છે કે હવા વગર સાંભળવું અને પ્રકાશ વગર જોવું શક્ય નથી.

આ મસઅલા ઉપરથી પાછળથી પડદો ઉઠાવવામાં આવ્યો છે. તેને ૧૨૦૦ વર્ષ પહેલાં ઈમામ (અ.સ) પોતાના શિષ્ય (મુફઝ્ઝલ)ને શીખવાડી ગયા હતા.

આપ (સ.અ) મુફઝ્ઝલ શિષ્યને ફરમાવે છે. અય મુફઝ્ઝલ ! જરા જાગૃત થઈને પાંચ ઇન્દ્રિયો પર નજર નાખો. ખુદાએ આંખોને પેદા કરી, જેથી રંગોને જુએ. જો રંગો હોત, પરંતુ આંખો ન હોત તો આંખો બેકાર હોત અને આંખો હોત અને રંગ ન હોત તો આંખો બેકાર હોત. કાનોને પેદા કર્યા જેથી અવાજોને સાંભળે. જો અવાજ હોત અને કાન ન હોત તો અવાજ બેકાર હોત અને જો અવાજ ન હોત અને કાન હોત તો કાન બેકાર બનત.

પ્રકરણ ૨૩

હવા અને પાણી

સર આઈઝેક ન્યૂટને જિંદગીભર માત્ર એક જ વાર ભાષણ આપ્યું અને તે પણ પાર્લામેન્ટમાં. તેમનું ભાષણ થોડાક જ શબ્દોમાં પૂરું થયું કે જે શબ્દો આ હતા:-

“આટલી મોટી સભામાં મકાનની બારીઓ અને દરવાજા ખોલી દેવામાં આવે, જેથી શબ્દો જાહેરમાં સામાન્ય લાગે. પરંતુ આની અંદર એક રહસ્ય

રહેલું છે. હંમેશાં તાજી હવાનું પૂરતું પ્રમાણ ન ફક્ત જીવન અને તંદુરસ્તી કાયમ રાખવા માટે જરૂર છે, પરંતુ માણસની ખુશી, ઉત્સાહ અને લાગણીઓનો આધાર આના ઉપર છે. હોઈ શકે છે કે ખરાબ હવામાં માણસનું મૃત્યુ અચાનક ન થાય, પરંતુ માણસનું ڦوڦو ڦیरे ڦیरे घटतुं જાય છે. આની અસર બાળકો અને બીમારો ઉપર તરત જ જોવા મળે છે.

પ્રકરણ ૨૪

ખરાબ હવાની માણસ ઉપર અસર

હવાની ખરાબીને આપણે બે ભાગમાં વહેંચી શકીએ છીએ:

- ૧) હવામાં બીજા પ્રકારની શમાના ધુમાડાનું ભળી જવું.
- ૨) હવામાં રસાયણિક પદાર્થોનું ભળી જવું.

માણસોના રહેઠાણ સ્થાન નજીક અથવા શહેરોમાં ભળેલી હવા, કાર્બન, રૂ, ઊન(રેસા) અન્ય ગંદકીની વસ્તુઓ હાજર હોય છે અને ખેતરોની હવામાં વનસ્પતિની ચીજો હોય છે(વનસ્પતિના ટુકડા હોય છે). જાનવરોના રહેઠાણ ની નજીક મુરદા સામાન અને રેસાના ટુકડા હવામાં જોવા મળે છે. આ બધા ટુકડા હવામાં ભળીને હવાને પ્રદૂષિત બનાવે છે.

શ્વાસોશ્વાસથી ૧/૩(એક તૃત્યાંશ) હિસ્સાનો (ઓક્સિજન) ઘટાડો કરે છે. જેના બદલામાં કાર્બોનિક એસિડ ગેસ ભળી જાય છે. કાર્બોનિક એસિડ ગેસ(વાયુ) એ એક ઝેરી વાયુ છે કે જે માણસની જિંદગી માટે બરબાદી છે. એક વખત શ્વાસ લેવાથી આવી હાલત થાય છે. તો આ મકાનોવાળાઓની શી હાલત થતી હશે કે જેમાં પ્રકાશની અવરજવર અને બારીઓ નથી હોતી. અથવા જો વધારે ગીચ રહેઠાણમાં વસેલાં હોય છે, તે જગ્યાઓમાં વારંવાર શ્વાસ લેવાથી ઓક્સિજનનો ઘટાડો થઈને કાર્બોનિક એસિડ ગેસનું પ્રમાણ વધી જાય છે અને આવી જગ્યાઓ એટલા માટે માણસોની જિંદગી માટે છેલ્લી હદ સમાન છે.

માત્ર કાર્બોનિક એસિડ ગેસની હાજરીમાં મનુષ્ય કેટલાક સમય સુધી જીવિત રહી શકે છે, પરંતુ શ્વાસથી નીકળેલા કાર્બોનિક એસિડ ગેસમાં ન તો મનુષ્ય જીવી શકે છે કે ન તો આગ પણ સળગાવી શકાય છે.

દરેક મકાન કે જેમાં માણસ રહેતો હોય તે વધારે મોટું હોવું જોઈએ અને તેની અંદર જરૂર પ્રમાણે બારીઓ અને પ્રકાશ, અવરજવરની બારીઓ(વેન્ટીલેટર) હોય, જેથી ચોખ્ખી હવાની અવરજવર સારી રીતે થઈ શકે. સૂવાના રૂમ, ખાવા માટેના રૂમ, સાફ અને વાતાનુંકુલિત હોવા જોઈએ અને જો શક્ય હોય તો દરેક ઘરમાં જરૂર પ્રમાણે છોડ અને બગીચા હોવા જોઈએ.

માણસના શરીરને ટકાવી રાખવા માટે હવા પછી બીજી મહત્વની વસ્તુ પાણી છે. દરેક વ્યક્તિએ પોતાને અનુકુળ આવે તે પ્રમાણે સાદું કુદરતી પાણી પીવું જોઈએ. કોઈ પણ ખોરાક પાણી વગર માણસના પેટમાં પ્રવાહી બન્યા વગર પોત પોતાની જગ્યાએ પહોંચી નથી શકતો. એટલા માટે કુદરતે કામેલાએ(સંપૂર્ણ કુદરત ધરાવનાર અલ્લાહે) દરેક વસ્તુમાં જો માણસો અથવા પશુઓનો ખોરાક હોય છે, તેમાં નરમાશ (ભીનાશ) પેદા કરેલી છે.

યાદ રાખવું જોઈએ કે પાણી વગર માણસનું શરીર એક મિનિટ માટે પણ રહી શકતું નથી. થોડો પણ સૂકારો પેદા થઈ જાય તો મૂખથી લઈને મિઝ (જ્યાંથી શરીરને મળ વસિર્જન થાય છે તે જગ્યા) અને પાચખાના સુધી દરેક વસ્તુ સૂકાઈ ગયેલી માલૂમ પડે છે. માનવીના શરીરનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ કરવામાં આવે તો ખબર પડશે કે પાણીનું એક મોટું પ્રમાણ માણસના શરીરમાં હાજર છે. અગર જો કોઈ માણસનું વજન એક મણ ૨૭ શેર હોય તો તેમાં ફક્ત પાણીનું વજન એક મણ ૯ શેર હશે. આનાથી દર્શક ખૂબીની સાથે અંદાજ લગાવી શકે છે કે માણસનું શરીર અને તંદુરસ્તીનો દારોમદાર કેવળ પાણી ઉપર જ છે, પરંતુ એ કહેવું પણ ખોટું નથી કે દુનિયાની વ્યવસ્થાનો દારોમદાર ફક્ત પાણી ઉપર છે. દરેક વસ્તુ પાણીથી પેદા થાય છે અને પાણીમાં જ પૂરી થાય છે. ચાહે તે કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં હોય. યાદ રહે કે માણસોની ઈચ્છાઓમાં કુદરતની બોલતી

જબાન હાજર છે અને જે વખતે દર્દી પાણી માગે છે તો તેની અંદર પાણીની જરૂર હોય છે, પરંતુ કેટલીક બીમારીઓ આવવી પણ જરૂર છે. જ્યારે પાણી કોઈ બીજા સ્વરૂપમાં દાખલા તરીકે દૂધ,સૂપ,શુદ્ધ પાણી,ઠંડુ અથવા ડ્રમ, વગેરે આપવામાં આવે છે, પરંતુ પાણીને કોઈ પણ રીતે બંધ કરી શકાતું નથી.

શરીરની કોઈ પણ સ્થિતિ માટે કુદરતી શુદ્ધ પાણી છે કે જે કોઈ પણ હાલતમાં તકલીફ અથવા નુકસાન પેદા કરતું નથી.

ઉત્તમ પાણી આપણને બે પ્રકારે મળી શકે છે. એક તો કુદરતી વરસાદ અથવા કુદરતી બરફ અને બીજા ઊંડા ફૂવામાંથી. એના સિવાય બીજાં જે ઝરણાં છે તે બધાંનું પાણી સાફસુથરું અને જરૂરિયાત વગરનું નથી હોતું. દરિયા,તળાવો અને વોટર વર્ક્સના પાણીમાં હંમેશાં ગંદકી હાજર હોય છે. જ્યાં સુધી માણસ આ સંગ્રહાયેલા પાણીથી બચી શકે તેટલું શ્રેષ્ઠ છે.

જો ઉપરના બતાવેલા બન્ને તરીકાથી પાણી ન મળી શકે તો પાણી ને કૃત્રિમ રીતે શુદ્ધ કરવું જોઈએ. પાણીને રેતી, કોલસાથી ગાળવું જોઈએ અથવા પાણીને ઉકાળવું જોઈએ. પાણીને ઉકાળવાથી પાણીના અંદરની અશુદ્ધિઓ દૂર થઈ જાય છે.

પ્રકરણ:-૨૫

ખોરાક

શારીરિક કામ કરવાવાળી વ્યક્તિ માટે અનાજ વધુ પ્રમાણમાં હોવું જોઈએ અને (مرغن) ખોરાક ઓછા પ્રમાણમાં, સબ્જી, ગોશ્ત, ફળ વગેરેનો (અગર શક્ય હોય તો) સાથે ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

માનસિક કામ કરવાવાળાઓએ દૂધનો વધારે ઉપયોગ કરવો જોઈએ). એક શરત છે કે કોઈ પણ તકલીફ ન હોય તો(અનાજ ઓછા પ્રમાણમાં ખાવું જોઈએ અને માછલી, ઈંડાં, માંસ, શાકભાજી અને ફળ વધારે પ્રમાણમાં (ખાવાં જોઈએ)

દરેક તંદુરસ્ત વ્યક્તિ અઠવાડિયામાં એક વખત ૨૪ કલાકનું વ્રત એટલે કે રોઝા રાખે કે જેનાથી પેટ ને આરામ મળે છે અને પેટ ઉપર વધારે તકલીફ પડતી નથી.

યાદ રાખવું જોઈએ કે જે વ્યક્તિ માત્ર શાકભાજી અને અનાજ ઉપર રહે છે અને સામાન્ય જિંદગી વિતાવે છે. તેમના પેટ જલ્દી ખરાબ થતું નથી અને તે કારણે તેમની તંદુરસ્તી ખૂબ જ સારી રહે છે. જે અનાજ અને શાકભાજી જે ઋતુમાં પેદા થતી હોય તેનો તે ઋતુમાં ચોક્કસ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. શરત એ છે કે તેનો ઉપયોગ કરવાથી કોઈ પણ તકલીફ ન

હોય. કારણ કે કુદરતને પાણી અને હવાના પ્રમાણે તે જ વસ્તુ તે જગ્યાએ રહેવાવાળા માણસો માટે કોઈ ક ખાસ હિકમત પેદા કરેલી છે. જોકે એક જ સમયે જુદા જુદા પ્રકારનો ખોરાક ન લેવો જોઈએ. તેના કારણે પાચનશક્તિમાં બહુ જ મોટો ફરક પડી જાય છે.

નશીલી વસ્તુઓમાંથી બનાવેલો શરાબ ,અફીણ ,વગેરેથી જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી બચવું જોઈએ .તેજ)કડક(ચા અને)(قهوړ)એક પ્રકારની પત્તી કે જેને ચાની જેમ ઉકાળીને પીવામાં આવે છે.કોફી ,ઉકાળો,કાવો(જ્યાં સુધી શક્ય હોય દૂર રહેવું જોઈએ .આ વસ્તુઓની જગ્યાએ ગરમ સાદું પાણી વધારે ફાયદાકારક છે .આવી જ રીતે વધારે પ્રમાણમાં આચાર (અથાણું)ચટણી , ખટાશવાળી વસ્તુઓ અને વધારે ગરમ અને તીખા મસાલા પણ શરીરની આંતરિક વ્યવસ્થાની અંદર(حيزان) જોશ પેદા કરે છે.

દરેક ખાવાના વચ્ચેનો સમય ઓછામાં ઓછો પાંચ કલાકનો હોવો જોઈએ. અને આ સમયગાળા દરમિયાન કોઈ પણ વસ્તુ ખાવી જોઈએ નહીં. બાળકોને પહેલા આઠ મહિના સુધી માતા અથવા દાયણ નું દૂધ પીવડાવું જોઈએ ,અથવા અગર આ બંને શક્ય ન હોય તો ગાયનું દૂધ પાણી ભેળવીને પીવડાવું જોઈએ.પાણીનું પ્રમાણ બાળકની શારીરિક સ્થિતિના અનુરૂપ અને માફકસર હોવું જોઈએ .જો બાળક કમજોર હોય તો પાણીનું પ્રમાણ વધારે હોવું જોઈએ .અને જો શક્તિશાળી હોય તો પાણીનું પ્રમાણ ઓછુ હોવું જોઈએ અને માણસના શરીરની ગરમી પ્રમાણે ગરમ

પાણી મેળવીને પીવડાવવું જોઈએ .કેટલીક વખત દુબળાંપાતળાં બાળકો માટે બકરીનું દૂધ વધારે ફાયદાકારક છે. જો આ પણ ફાયદાકારક સાબિત ન થાય તો.(سفوف) દૂધના પાવડરનો ઉપયોગ કરવો ફાયદાકારક સાબિત થાય છે. જ્યારે બાળક આઠ મહિનાનું થઈ જાય તો માતાનું દૂધ ઓછું કરી ગાયનું દૂધ આપવું વધારે યોગ્ય છે, જ્યારે બાળક એક વર્ષનું થઈ જાય ત્યારે મારા ખ્યાલ પ્રમાણે માતાનું દૂધ છોડી દેવું જોઈએ અને દૂધ હમેશાં પચી જાય તેવું (સુપાય્ય) બાળકને આપવું જોઈએ. બીજા વર્ષે બાળકના દાંત સંપૂર્ણ રીતે નીકળી આવે ત્યારે બાળકને સામાન્ય ખોરાક ઉપર લઈ આવવું જોઈએ.

અને જો શરીરમાં ચરબી વધી જાય અને માનસનું શરીર જાડું થઈ જાય તો તમામ પ્રકારનાં (مرغن خنا) તેલ, ઘી, માખણ, મલાઈ, રબડી, દહીં, ચરબીવાળા ગોશ્ત, બતક, મરગીનું માસ જળફૂકડીનું ગોશ્ત તેવી માછલીઓનું ગોશ્ત કે જેમાં ચરબી વધારે હોય છે.મીઠી ખાંડ, કેક , ચાવલ, ઘઉં, સાબુદાણા, બટાકા, વટાણા, વગેરે આવે પ્રકારની વસ્તુઓ થી બચવું જોઈએ,આવા માણસોએ વધુ પ્રમાણમાં મેવા અને શાકભાજી(گز اوقات) ઉપર જીવન પસાર કરવું જોઈએ અને જો તાજાં ફળો અને શાકભાજી પૂરતા પ્રમાણમાં ન હોય તો (૧)થોડીક સૂકી રોટલી ચોવીસ કલાકમાં એક વાર લેવાથી નુકસાન થશે નહિ આવી રીતે ખુબ જ ઝડપથી મોટાપા (જાડાપણું) અને ચરબી દૂર થઈ જાય છે, તંદુરસ્તી સારી થઈ જાય છે

(تیرق) (જૂનો તાવ કે જે ફેફસાની બીમારીથી થાય છે). જેની શંકા હોય અથવા આવા સંજોગોમાં તપદીપના દર્દી માટે નીચે બતાવ્યા પ્રમાણે ખોરાક વધારે યોગ્ય છે માછલીના તેલની એક નાની ચમચી દરેક વખતે ખોરાક આપવી જોઈએ, જો આ સહન ન થઈ શકે તો બકરીના બાફેલા માંસનું પાણી ફાયદાકારક સાબિત થાય છે અને જો બાફેલા માંસનું પાણી સહન ન થઈ શકે અથવા (بد منه) સ્વાદ વગરનું લાગે તો (آدها پائ) (સારા ગોશ્તનો ખીમો) લઈને એક શેર તાજા દૂધમાં ભેળવી દેવું જોઈએ અને તેને એક બીજા પાણીના વાસણમાં બંધ કરીને રાખવું જોઈએ ત્રણ કલાક સુધી ધીમા તાપમાં રાખવાથી વધુ ખુબ જ સુંદર બાફેલા ગોશ્તનું પાણી તૈયાર થઈ જશે (આ પદ્ધતિ કુકરની છે). આની અંદર દરેક વસ્તુ વરાળથી તૈયાર કરવામાં આવે છે અને આ માટે કુદરતી દરેક વસ્તુઓ આમાં રહે છે, આ બાફેલા ગોશ્તનું પાણી દરેક માણસ કોઈ પણ પ્રકારની તકલીફ વગર પી શકે છે અને પચાવી શકે છે, ધી, દૂધ, માખણ, મલાઈ, દહીં, ગોશ્ત, ઈંડાં, માછલી, ઘઉં, ચાવલ તાજાં ફળ અને શાકભાજી બટાકા, શક્કર, વગેરે શક્તિવર્ધક ખોરાકમાં આપવાં જોઈએ.

તાવની હાલતમાં હલકો પાતળો ખોરાક છટાક (પાંચ તોલા) પાણી, બે શેર, પકવવામાં આવે જ્યારે પાણી બળીને એક શેર થઈ જાય ત્યારે આપવું જોઈએ બે ચાર દિવસમાં જ્યારે તાવ ઉતરે છે તો પેટ પણ ખોરાક સહન કરવા માટે સક્ષમ થઈ જાય છે. યાદ રાખો કે આવા તાવોમાં કુદરતે

કામેલા (સર્વ શક્તિમાન અલ્લાહના) નિયમ મુજબ ભૂખ જ નથી લાગતી , પરંતુ તાવ લાંબા અને સખત પ્રકારનો હોય તો દર્દીની શક્તિ કાયમી ટકાવી રાખવા માટે દૂધનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને જો ચોખ્ખું દૂધ દર્દી પચાવી ન શકે તો, તેમાં દર્દીણી શક્તિ મુજબ પાણી ભેળવી દેવું જોઈએ. દૂધ હંમેશાં ગરમ કરીને એટલે કે ઉકાળેલું આપવું જોઈએ. આ પરિસ્થિતિમાં કૃત્રિમ પાણીનો ઉપયોગ પણ સાથે ચાલુ રાખી શકાય છે .

દર્દીને દરેક ૩-૪ કલાક પછી થોડુંક-થોડુંક દૂધ આપવું જોઈએ .આ પરિસ્થિતિમાં આ જ સૌથી ઉત્તમ ખોરાક છે આવી સ્થિતિઓમાં રોટી, વગેરે અથવા અન્ય કઠણ એટલે કે પચી ન શકે તેવી વસ્તુ આપવી તે જોખમી હોય છે.

પેટને તકલીફની હાલતમાં ઠંડી વસ્તુઓથી બચાવવું જોઈએ, કારણ કે તેનાથી હંમેશાં વાયુ પેદા થાય છે અને પેટ અથવા જઠરમાં ઊભરો આવે છે .ખરાબ પેટમાં મોટા કણ દાર ,માટે કરીવાળા લોટમાંથી બનાવેલી રોટલી ઉત્તમ છે.

પેટના દર્દની હાલતમાં જો દૂધ પચી ન શકે તો કોઈ પણ સ્વરૂપમાં પણ આપી શકાય અને ખાસ કરીને દર્દીને આના ઉપર રાખવો જોઈએ . અને દૂધ પચી શકે તો આવા પ્રકારનો કોઈ બીજો પ્રવાહી ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

پیشپ (પહીશ)ની સ્થિતિમાં ચાવલ(ભાત), દહીં, ખીચડી આપવી જોઈએ. કોઈપણ સંજોગોમાં દૂધ યોગ્ય હોતું નથી بیل (એક પ્રકારનો છોડ જે જમીન ઉપર પથરાય છે અથવા તે બીજાના સહારે ઉપર ચઢે છે, વેલો તેના ફળનું) અથાણું પણ ખૂબ જ ફાયદાકારક સાબિત થાય છે.

ઝાડાની બીમારીમાં કડી પણ દર્દીને દ્રાક્ષ અને મોતી દ્રાક્ષ આપવી જોઈએ નહીં. શાકભાજી અને ફળોથી પણ જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી બચવું જોઈએ(دق الا معاء) આ ઝાડા ના કારણે હોય તો જૂનો તાવ જે) ફેફસાંની બીમારીના કારણે થાય છે(દર્દીઓને જે ખોરાક આપવામાં આવે છે તે આપવો જોઈએ.

گڑھیا ની સ્થ(જળોના દર્દની બીમારી)િતિમાં માંસ અને શરાબથી ચોક્કસ દૂર રહેવું જોઈએ(શર્મ ગાહ પર સોજો આવ) ورم گرده વામાં (માખણ ખૂબ જ ફાયદાકારક છે, અથવા માત્ર શાકભાજીકોઈ પણ હાલતમાં પણ માંસનો ઉપયોગ યોગ્ય નથી.

ડાયાબીટીઝ)પેશાબ સાથે ખાંડ આવવી(ની સ્થિતિમાં લીલી શાકભાજી ,ફળ ,મલાઈ ,દૂધ ,દહીં ,માખણ ,ઘી ,માંસ ,ઈંડાંનો ઉપયોગ પ્રમાણસર કરવો જોઈએ. ચા પણ પી શકાય છે ,ખાંડનો ઉપયોગ કોઈ પણ રીતે ના થવો જોઈએ .ખાંડની બદલીમાં મધ, ઝલીસરીન ,સેકરીન)એક પ્રકારનું મીઠું પીણું કે જે ખાંડ કરતા પણ વધારે મીઠું હોય છે(નો

ઉપયોગ કરી શકાય છે .એવો તમામ ખોરાક કે જેમાં કૃત્રિમ અથવા કુદરતી રીતે ખાંડ હોય છે, અથવા ઘઉંનું સત એટલે કે એક પ્રકારનો રસ હોય છે જેનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ .થોડોક-થોડોક બરફ ચૂસવો અથવા બરફના પાણીથી થોડું ભીનું કરીને કોગળા કરવા ફાયદાકારક છે, કારણ કે તેનાથી લાંબા સમય સુધી તરસ મટી જાય છે .બહુ પાણી પીવું હંમેશા ખરાબીનું કારણ બની શકે છે .

પથરીની હાલતમાં અથવા જેને પથરી વારંવાર થતી હોય તેવા વ્યક્તિને દૂધ અને ઠંડી દરેક ચીજો مرغن خانه , ચાથી દૂર રહેવું જોઈએ . માસ મોટે ભાગે નુકસાનકારક હોય છેજો માંસ . વગર ચાલતું ન હોય તો લાલ માંસ ખાવું ન જોઈએ.

وسوزاک ,શરાબ ,તમાકુ (પેશાબ રોકી ન શકાય તેવી બીમારી) લાલ મરચું અથાણું અને તળેલી વસ્તુઓથી ,ખૂબ જ દૂર રહેવું જોઈએ.

મેં ખોરાકની રૂપરેખા તંદુરસ્તી અને તકલીફ માટે ટૂંકમાં (ઈમામે) યોગ્ય .વર્ણવી છેસમયે અને માહોલ પ્રમાણે ખોરાકનું આયોજન કરી શકાય છે અને જણાવ્યા પ્રમાણે بلا سٹور ફાયદો હાંસિલ કરી શકાય છે.

પ્રકરણ ૨૬

કસરત

કઈ વ્યક્તિ નથી જાણતી કે ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી અથવા ખુલ્લી હવામાં હરવુંફરવું માણસ માટે ફાયદાકારક છે. કુદરત પગલે પગલે આપણને કસરત કરવાનો સબક આપી રહી છે. જો જાનવરો ઉપર મનન કરવામાં આવે તો તેઓ પણ એક જ જગ્યાએ સ્થિર ઊભા રહી શકતાં નથી. ઉછળતાં ફૂદતાં અને કારણ વિના પણ દોડતાં જોવા મળે છે. આવી જ રીતે ઘણાં માસૂમ બાળકો પણ પારણામાં(ઝૂલામાં) પોતાના હાથ-પગ હલાવ્યા કરે છે. કસરત વગર માણસનો ખોરાક પણ પચી શકતો નથી.

એવા માણસો કે જેમને બેસીને કામ કરવાની ટેવ હોય છે અથવા માનસિક કાર્ય વધારે કરવાનાં હોય છે, તેમના માટે જરૂરી છે કે તેઓ તાજી હવામાં કસરત કરે.

કસરતના ઘણા પ્રકારો છે અને અત્યારના સમયમાં જુદાજુદા તાલીમાર્થીઓ અને જુદાજુદા કસરત કરાવનારા ઉપરી વડાઓ પબ્લિક સામે કસરતના વિવિધ તરીકાઓ અપનાવે છે. દંડ ફેંકવો(એક પ્રકારની કસરત), ધીમે-ધીમે ઊંડો શ્વાસ લેવો, ફૂદવું, દોડવું, પાણીમાં તરવું, વિગેરે સેંકડો પ્રકારની કસરતો છે. તેનો ખુલાસો કરવાનું ઈચ્છતો નથી, પરંતુ હું (ઈમામ અ.સ.) વાંચકોની સેવામાં આ પ્રકારે અનુરોધ જરૂર કરવાનું ઈચ્છું છું કે જેવું, જેટલું જે માણસનું કામ બેસવાનું હોય અથવા માનસિક, તેટલું

જ વધારે તેમને ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી જોઈએ. કમજોર અને બીમાર માણસો માટે વહેલી સવારે હરવુંફરવું પૂરતું નીવડે છે.
