

تندرستی کیلئے مشورے

Suggestions for Better Health

وہاں تک چاہئے پچنا **دوا** سے
تو استعمال کر **انڈے** کی زردی
تو پی لے **سونف** یا **ادرک** کا پانی
تو کھا **گاجر** چنے **شلغم** زیادہ
اگر **ضعف** **جگر** ہے کھا **پیتا**
اگر **آنتوں** میں **خشکی** ہو تو **گھی** کھا
تو فوراً! **دودھ** گرم پی لے
تو **مصری** کی **ڈلی** **ملتان** کی **چوس**
تو کھا لے **شہد** کے ہمراہ **بادام**
مربہ **آملہ** کھا اور **انناس**
تو کر **نمکین** پانی کے **غرارے**
تو انگلی سے **مسوڑھوں** پر **نمک** مل

جہاں تک کام چلتا ہو **غذا** سے
اگر **تجھ** کو لگے **جاڑے** میں **سردی**
جو ہو **محسوس** **معدے** میں **گرانی**
اگر **خوں** کم بنے **بلغم** زیادہ
جگر کے **بل** پہ ہے **انسان** جیتا
جگر میں ہو اگر **گرمی** **دہی** کھا!
تھکن سے ہوں اگر **عضلات** ڈھیلے
جو **طاقت** میں کمی ہوتی ہو **محسوس**
زیادہ **گر** **دماغی** ہے تیرا کام
اگر ہو **قلب** کی **گرمی** کا **احساس**
جو **دکھتا** ہو **گلہ** **نزلے** کے **مارے**
اگر ہے **درد** سے **دانتوں** کے **بیکل**

جو **بدبھمی** میں چاہے **افاقہ**
تو **دوا** اک **وقت** کا **کر** لے **فاقہ**

Visit our websites:

www.alkalam.pk -- alkalam.weebly.com