

# 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**  
**مرہ** 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](http://www.alkalam.pk) -- [alkalam.weebly.com](http://alkalam.weebly.com)