

# چند ضروری معلومات



پانی کا استعمال صبح کے وقت زیادہ

اور شام کے وقت کم کریں۔

# چند ضروری معلومات



دوا کھانے کے فوراً بعد لیٹنے سے

پرہیز کریں۔

# چند ضروری معلومات



روزانہ پانچ بادام کھانے سے  
کینسر سے بچا جاسکتا ہے۔

# چند ضروری معلومات



روزانہ ایک گلاس دودھ پینے سے ہڈیوں  
کے مسائل سے بچا جاسکتا۔

# چند ضروری معلومات



شام پانچ کے بعد بہت زیادہ

کھانے سے پرہیز کریں۔

چند ضروری معلومات



کال سننے کیلئے موبائل ہمیشہ بائیں

کان کے ساتھ لگائیں۔



## چند ضروری معلومات



روزانہ چار کھجوریں کھا کے کمزوری سے  
چھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے۔

چند ضروری معلومات



روزانہ ایک **لیموں** استعمال کرنے

سے **موٹاپے** سے بچا جا سکتا ہے۔



اگر آپ اپنے ناک کا خیال رکھنا چاہتے ہیں



تو پود پینہ کا استعمال کریں



# چند ضروری معلومات



## Low Battery

جب **موبائل** کی بیٹری ختم ہونے والی ہو تو

موبائل ہزار گنا زیادہ **شعاعیں** خارج کرتا

اس لئے اس دوران کال مت سنیں۔

اگر آپ اپنے معدہ کو بہترین رکھنا چاہتے ہیں



تو ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کریں



اگر آپ اپنے دل کا خیال رکھنا چاہتے ہیں



تو ضرورت سے زیادہ نمک کے استعمال سے گریز کریں





کیا آپ جانتے ہیں؟



اگر آپ کو آدھے سر کا درد ہے تو  
اپنے ہاتھ برف والے پانی میں رکھیں

## سرسوں کا ساگ کھانے سے

- ◀ خون کی کمی نہیں ہوتی۔
- ◀ کینسر کا خطرہ نہیں رہتا۔
- ◀ آنکھیں کمزور نہیں ہوتیں۔
- ◀ جسمانی کمزوری نہیں ہوتی۔



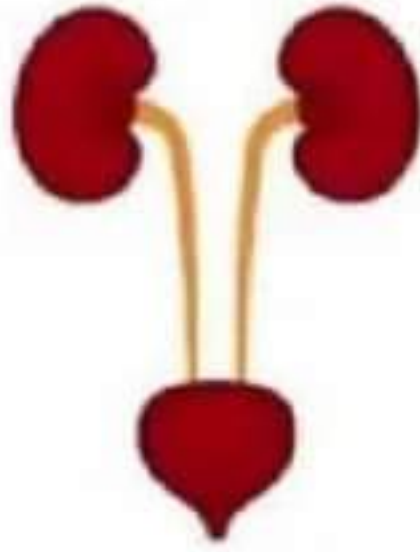
# چند ضروری معلومات



روزانہ آٹھ گھنٹے سونے سے آپ کا دن

خوشگوار گزرتا ہے۔

اگر آپ اپنے مسانے کو بہترین رکھنا چاہتے ہیں

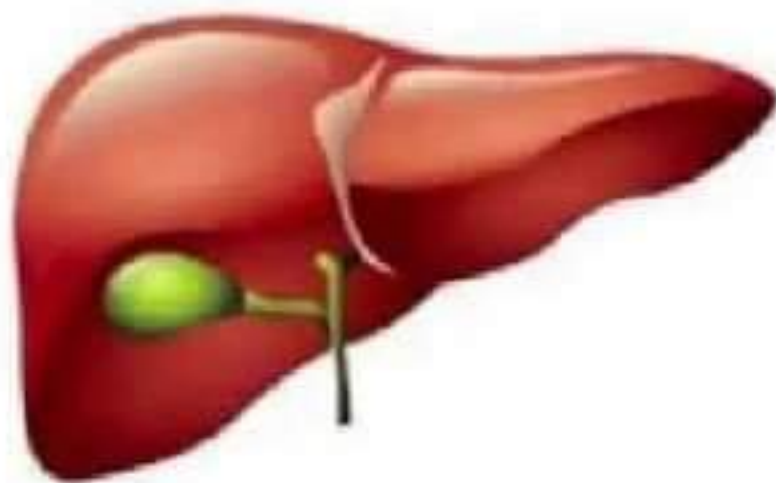


تو پیاز کا استعمال کریں





اگر آپ اپنے جگر کو بہترین رکھنا چاہتے ہیں



تو Fast food سے پرہیز کریں



# چند ضروری معلومات



سونے کے بہترین اوقات رات

دس سے صبح چار تک ہیں۔

# کینسر اور بلڈ پریشر کیلئے

کریلے میں کینسر کے خلاف مدافعت پیدا کرنے کی  
صلاحیت موجود ہوتی ہے... یہ جسم میں دوران خون کی  
گردش کو درست کر کے جسمانی اعضاء کی کارکردگی کو فعال  
بناتا ہے... جس کے نتیجے میں جسم صحت مند و توانا ہو جاتا  
ہے... اس کے علاوہ کریلے کے استعمال سے بلڈ پریشر کا  
خاتمہ بھی ممکن ہوتا ہے۔

چند ضروری معلومات



روزانہ ایک سیب کھانے سے آپ

کو ڈاکٹر کے پاس جانے کی

ضرورت نہیں پڑتی۔

اگر آپ Appendix سے بچنا چاہتے ہیں



تو لیموں کا استعمال کریں



کیا آپ کو بخار ہے؟ توری کھائیں  
توری بخار میں بہت فائدے پہنچاتی ہے  
توری گرمیوں میں رب کی خاص نعمت ہے  
توری وٹامن سی اور گلوکوز سے بھرپور ہے  
توری قبض کو دور کرتی ہے پیشاب کھولتی ہے



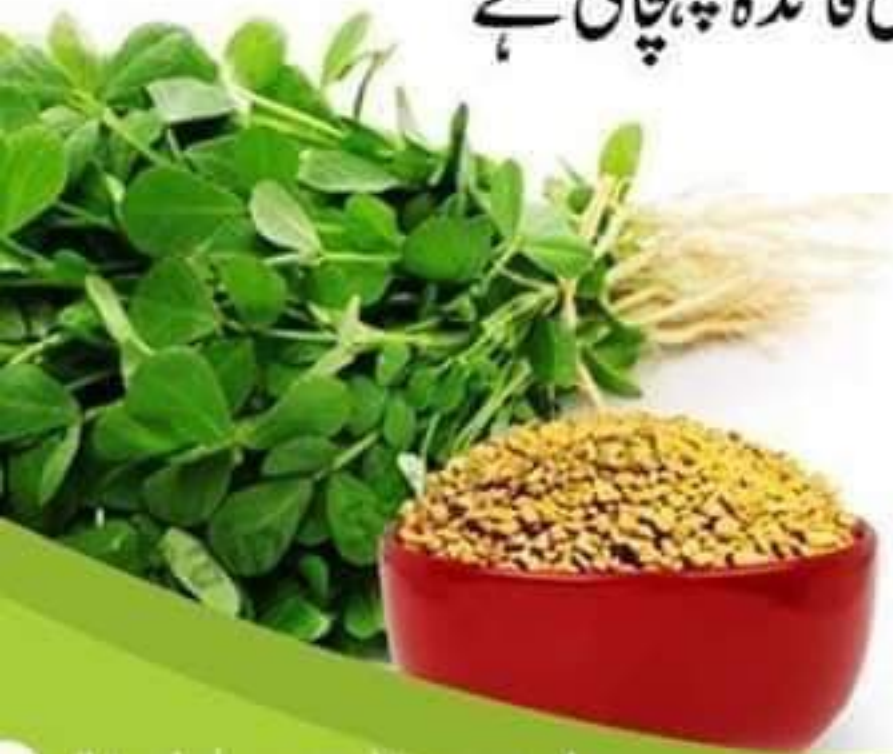
اگر آپ اپنی آنکھوں کو بہترین رکھنا چاہتے ہیں



تو سونے سے پہلے اپنے پاؤں پر تیل سے مالش کریں

# میٹھی اپنے اندر کیا کیا طبی فوائد رکھتی ہے؟

- ▶ کمر کے درد کو دور کر کے آرام پہنچاتی ہے
- ▶ لقوہ اور فالج کے عوارض میں اطمینان بخشتی ہے
- ▶ تلی کے ورم کو تحلیل کرنے میں معاونت کرتی ہے
- ▶ جگر کے نقائص میں اصلاح پذیری کا کام کرتی ہے
- ▶ میٹھی بخار کو دور کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے
- ▶ رعشہ (ہاتھ کیپکانا) کے مرض میں فائدہ پہنچاتی ہے





اگر آپ اپنے Lungs کا خیال رکھنا چاہتے ہیں



تو سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں



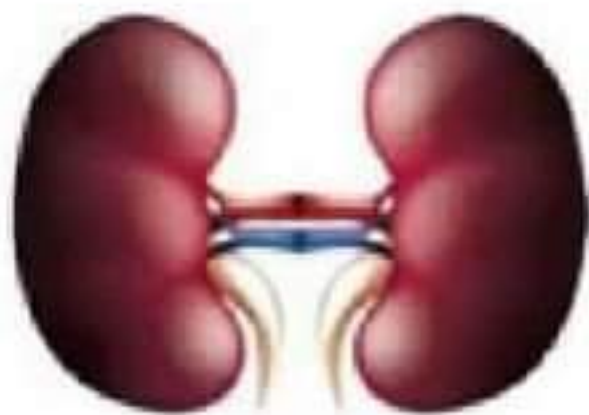
# چند ضروری معلومات



ادویات کا استعمال ٹھنڈے پانی

کے ساتھ مت کریں۔

اگر آپ اپنے گردوں کو بہترین رکھنا چاہتے ہیں



تو سونے سے قبل Bathroom سے فارغ ہو لیں





گرم پانی پینے سے ہارٹ اٹیک اور بہت سے خطرناک  
بیماریوں کا سو٪ 100 فیصد علاج ممکن ہے۔  
کاش یہ پوسٹ کوئی پورا پڑھے اور دوسروں کے ساتھ  
ثواب کی نیت سے شیئر کریں !!!  
شکر یہ !!!