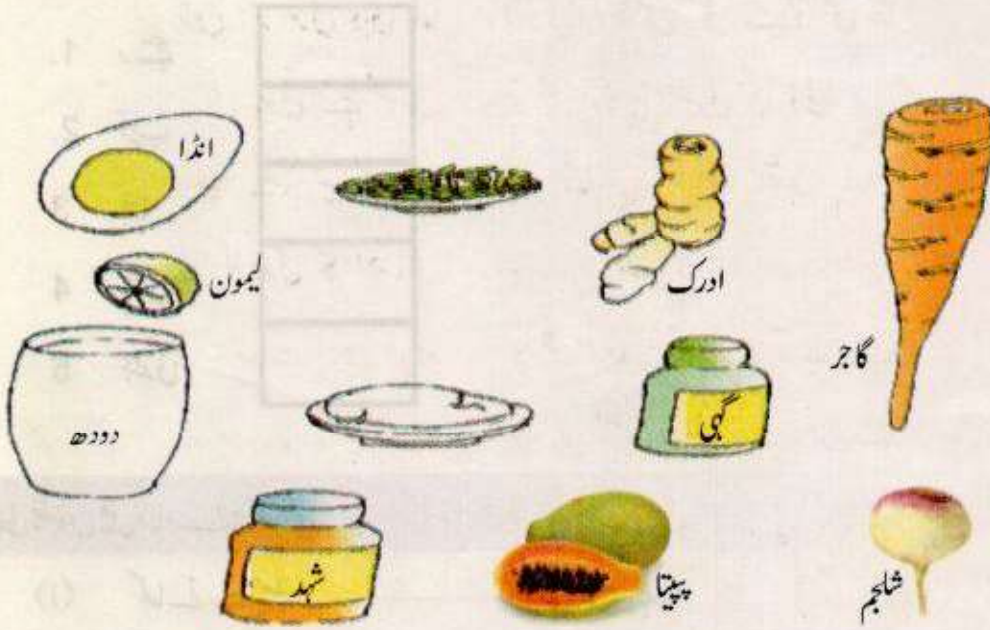


آسان نسخے



جہاں تک کام چلتا ہو غذا سے
 اگر تجھ کو لگے جاڑوں میں سردی
 جو ہو محسوس معدے میں گرانی
 اگر خوں کم بنے بلغم زیادہ
 جو بد ہضمی میں چاہے تو افاقہ
 جو پیش ہے تو بیچ اس طرح کس لے

وہاں تک چاہئے بچنا دوا سے
 تو استعمال کر انڈے کی زردی
 تو چکھ لے سونف یا ادراک کا پانی
 تو کھا گاجر، چنے شلغم زیادہ
 تو کر لے ایک یا دو وقت فاقہ
 ملا کر دودھ میں لیموں کا رس لے

