India's 1st
NABH Accredited
Unani Hospital

Department of Tahaffuzi wa Samaji Tib (Preventive and Social Medicine)

National Institute of Unani Medicine

An autonomous organization under Ministry of AYUSH, Govt. of India

Kottigepalya, Magadi Main Road, Bengaluru-560091 (KA)

150 YEARS OF CELEBRATING THE MAHATMA

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

تیاذوق طبیب کے طول عمر سے متعلق چند ہدایات

۔معدہ میں کھانا موجود ہو تو اس وقت نہ کھاؤ۔

۔کھانے کے بعد چالیس قدم چلو۔

۔پیٹ بھر کھالو تو بائیں پہلو سوؤ۔

۔جن اشیاء کو تمہارے دانت چبا نہ سکیں انھیں استعمال نہ کرو ورنہ معدہ ضعف ہضم کا شکار ہو جائے گا۔

۔گوشت صرف نوجوان جانور کا کھاؤ۔

۔گوشت پر گوشت نہ کھاؤ، کیونکہ گوشت پر گوشت کھانے سے جنگلوں میں شیر تک ہلاک ہو جاتے ہیں۔

۔کھانے پر پانی دو گھنٹوں کے بعد پیئو کیونکہ اصل بیماری تخمہ ہے اور اصل تخمہ کھانے پر پانی کا استعمال ہے۔

۔موسم رخصت ہو رہا ہو تو اس وقت میوہ نہ کھاؤ۔

۔ہر دو دن کے بعد ایک بار حمام کا التزام کرو، اس طرح تمہارے جسم سے وہ شے نکل جائے جہاں تک کوئی دواء نہیں پہنچی۔

۔جسم میں خون زیادہ پیدا کرو، اس طرح اپنی ذات کی حفاظت کر سکو گے۔

۔ہر موسم میں مقی اور مسہل لو۔

۔پیشاب نہ روکو خواہ سواری پر ہی کیوں نہ بیٹھے ہو۔

۔سونے سے پہلے خود کو خالی مقام پر رکھو۔

۔جماع کثرت سے نہ کرو، کیونکہ یہ شعلہ حیات سے چنگاری اخذ کر لیتا ہے۔