

آنکھوں کی حفاظت کے نسخے

☆ سرسوں کے تیل کے چند قطرے آنکھوں کے اوپر لگا کر ہر روز رات کو سوتے وقت ہلکی مالش کیجیے۔ اس طرح نہ تو نظر کمزور ہوگی اور نہ ہی کبھی آنکھوں کی بیماری لاحق ہوگی۔ اس سے آنکھوں کی بینائی بڑھاپے میں بھی خراب یا کمزور نہیں ہوگی۔ ان شاء اللہ

☆ غسل کرنے کے بعد پاؤں کے انگوٹھوں پر سرسوں کا تیل ملیے۔ کبھی نظر کمزور نہیں ہوگی چاہے عمر سو سال سے تجاوز کر جائے۔

☆ گندی اور تھکی ہوئی آنکھوں کو صاف کرنے کے لیے نیم گرم

پانی میں آڑھائی (2½) ٹی سپون بورک پاؤڈر ملائیں،

Cotton ball کو اس پانی میں بھگوئیں

اور آنکھیں صاف کریں۔