



کم خوراک کی طویل زندگی جینے میں مددگار

اگر آپ کسی عمر چاہتے ہیں تو کم کھانا کھائیں، طبی ماہرین کے مطابق کم خوراک سے بڑھتی عمر کے جسم پر پڑنے والے اثرات کو کم کیا جاسکتا ہے۔

چھاتی کے سرطان سے بچاؤ کے طریقے



ہمارے ملک میں چھاتی کے سرطان کی شرح میں روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ اس مرض سے بچاؤ ممکن ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق ایشیائی ملکوں میں جس شہر میں چھاتی کے سرطان کی شرح سب سے بلند ہے، وہ کراچی ہے۔

میتھیا یا بیرونی مٹھیا اور اسی فراہم کرتا رہتا ہے۔ چھاتی کے سرطان کے حوالے سے بھی معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔

کیا جسمانی وزن میں کمی کے لیے ڈائٹنگ اچھا آپشن ہے



جسمانی وزن کم کرنے کے لیے کھانا چھوڑ دینا یا ڈائٹنگ کے نتیجے میں سبزی کھور اور تو ندی چر پی بڑھنے کا خطرہ طویل المیعاد مدت میں بڑھتا ہے۔

ناک کے سیکٹیر یا جاڑے اور سردی لگنے کا تعین کرتے ہیں



مطابقت میں ہوتا ہے۔ یہ تحقیق یونیورسٹی آف ورجینیا اسکول آف میڈیسن کے ماہرین نے کی ہے۔

مطابقت میں ہوتا ہے۔ یہ تحقیق یونیورسٹی آف ورجینیا اسکول آف میڈیسن کے ماہرین نے کی ہے۔

منفی سوچ کیسے صحت پر اثر انداز ہوتی ہے

منفی سوچ اور جذبات ہماری جسمانی و دماغی صحت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ سوچ رکھتے ہیں ان میں بے گامی کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

غصہ ہمارے جگر پر منفی اثر ڈالتا ہے۔ ماہرین کے مطابق جب غصہ آئے تو ایک گلاس ٹھنڈا پانی پی لینا چاہیے۔

اداسی / غم غم اور دکھ ہمارے دل پر اثر انداز ہوتا ہے۔ کسی قسم میں غم کی موت، نوکری ختم ہو جانا کسی تعلق کا ختم ہونا اکثر افراد کو دل کا مریض بنا دیتا ہے۔

پیشانی / فکر پریشان ہونا اور فکر کرنا صحت کے لیے بے حد نقصان دہ ہے۔ معمولی باتوں پر بھی پریشان ہونے سے بچنا چاہیے کیونکہ یہ آپ کے معدے پر منفی اثر ڈالتا ہے۔

خوف آپ کے گردوں کو نقصان پہنچاتا ہے اور ان کی کارکردگی کو کمزور کر دیتا ہے۔ کچھ افراد کو کچھ چیز کا فوبیا ہوتا ہے، یہ فوبیا بھی ان کے لیے نقصان دہ ہے۔

دباؤ / تناؤ دماغ اور دل پر اثر انداز ہوتا ہے۔ قہقہہ کا کھاراکہ اور ذہنی تازگی میں جلتا ہوتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ مراقبہ، عبادت اور دستوں، عزیروں کے ساتھ وقت گزارنے سے ذہنی تازگی کو کم کیا جاسکتا ہے۔

خوشی خوشی کے بے شمار فائدے ہیں۔ یہ آپ کے اعصاب کو پرسکون اور ذہنی تازگی کو بڑھاتی ہے۔ کھراولوں کے ساتھ اچھا وقت گزارنا اپنی پسندیدگی کتاب پڑھنا یا فلم دیکھنا، اپنی پسندیدگی مٹھیا کھانا، یہ وہ چھٹی چھٹی چیزیں ہیں جو آپ کو خوشی دے سکتی ہیں۔

جوش کسی ایسے شخص سے ملنا جو زندگی سے بھرپور ہو، کوئی ایسا کام انجام دینا جو آپ کو جوش و جذبہ بخشد، دل کی صحت کے لیے بے حد مفید ہے۔ جوش و خوشی دل کو متحرک کرتا ہے اور وہ اپنے افعال بہتر طور پر انجام دے لگتا ہے۔

مشیت سوچ کسی چیز کے بارے میں مثبت سوچنا آپ کو دل کا مریض بننے سے بچاتا ہے اور دل اپنے افعال بہتر طریقے سے انجام دیتا ہے۔

ہنسنا قہقہہ لگانا اور ہنسانا دماغ میں تازگی اور ہلکا کرنے والے کیمیائی مادے کو بڑھاتا ہے۔ جب بھی آپ پریشان یا اداس ہوں تو کوئی مزاحیہ کتاب پڑھیں، کوئی مزاحیہ فلم دیکھیں، یا کسی خوش مزاج دوست سے گفتگو کریں جو آپ کو ہنسا سکے۔

لگانا ماہرین کے مطابق گلے ملنے جسمانی و دماغی اعصاب کو سکون دیتا ہے۔ جب بھی آپ اپنے کسی عزیز یا دوست کو پریشان یا اداس دیکھیں تو اسے گلے لگائیں۔ اس سے دل میں موجود غم دور ہوگا اور روح نئی سرسرت سے کام لے سکتی ہوگی۔

منفی سوچ کیوں آتی ہے لاشعری کی معروف کہادت ہے کہ اگر تم اپنی زندگی بھلا کر دینا چاہتے ہو تو سب سے پہلے تمہیں اپنی سوچ کو بدلنا ہوگا۔ ہمیں منفی سوچ کو مثبت سوچ میں بدلنا ہوگا، جس کی ایک بہت بڑی وجہ ابتدائی زندگی کے واقعات و مساعمت بھی ہیں۔

منفی سوچ کیوں آتی ہے لاشعری کی معروف کہادت ہے کہ اگر تم اپنی زندگی بھلا کر دینا چاہتے ہو تو سب سے پہلے تمہیں اپنی سوچ کو بدلنا ہوگا۔ ہمیں منفی سوچ کو مثبت سوچ میں بدلنا ہوگا، جس کی ایک بہت بڑی وجہ ابتدائی زندگی کے واقعات و مساعمت بھی ہیں۔

منفی سوچ کیوں آتی ہے لاشعری کی معروف کہادت ہے کہ اگر تم اپنی زندگی بھلا کر دینا چاہتے ہو تو سب سے پہلے تمہیں اپنی سوچ کو بدلنا ہوگا۔ ہمیں منفی سوچ کو مثبت سوچ میں بدلنا ہوگا، جس کی ایک بہت بڑی وجہ ابتدائی زندگی کے واقعات و مساعمت بھی ہیں۔

منفی سوچ کیوں آتی ہے لاشعری کی معروف کہادت ہے کہ اگر تم اپنی زندگی بھلا کر دینا چاہتے ہو تو سب سے پہلے تمہیں اپنی سوچ کو بدلنا ہوگا۔ ہمیں منفی سوچ کو مثبت سوچ میں بدلنا ہوگا، جس کی ایک بہت بڑی وجہ ابتدائی زندگی کے واقعات و مساعمت بھی ہیں۔

منفی سوچ کیوں آتی ہے لاشعری کی معروف کہادت ہے کہ اگر تم اپنی زندگی بھلا کر دینا چاہتے ہو تو سب سے پہلے تمہیں اپنی سوچ کو بدلنا ہوگا۔ ہمیں منفی سوچ کو مثبت سوچ میں بدلنا ہوگا، جس کی ایک بہت بڑی وجہ ابتدائی زندگی کے واقعات و مساعمت بھی ہیں۔

منفی سوچ کیوں آتی ہے لاشعری کی معروف کہادت ہے کہ اگر تم اپنی زندگی بھلا کر دینا چاہتے ہو تو سب سے پہلے تمہیں اپنی سوچ کو بدلنا ہوگا۔ ہمیں منفی سوچ کو مثبت سوچ میں بدلنا ہوگا، جس کی ایک بہت بڑی وجہ ابتدائی زندگی کے واقعات و مساعمت بھی ہیں۔

منفی سوچ کیوں آتی ہے لاشعری کی معروف کہادت ہے کہ اگر تم اپنی زندگی بھلا کر دینا چاہتے ہو تو سب سے پہلے تمہیں اپنی سوچ کو بدلنا ہوگا۔ ہمیں منفی سوچ کو مثبت سوچ میں بدلنا ہوگا، جس کی ایک بہت بڑی وجہ ابتدائی زندگی کے واقعات و مساعمت بھی ہیں۔

منفی سوچ کیوں آتی ہے لاشعری کی معروف کہادت ہے کہ اگر تم اپنی زندگی بھلا کر دینا چاہتے ہو تو سب سے پہلے تمہیں اپنی سوچ کو بدلنا ہوگا۔ ہمیں منفی سوچ کو مثبت سوچ میں بدلنا ہوگا، جس کی ایک بہت بڑی وجہ ابتدائی زندگی کے واقعات و مساعمت بھی ہیں۔

منفی سوچ کیوں آتی ہے لاشعری کی معروف کہادت ہے کہ اگر تم اپنی زندگی بھلا کر دینا چاہتے ہو تو سب سے پہلے تمہیں اپنی سوچ کو بدلنا ہوگا۔ ہمیں منفی سوچ کو مثبت سوچ میں بدلنا ہوگا، جس کی ایک بہت بڑی وجہ ابتدائی زندگی کے واقعات و مساعمت بھی ہیں۔

منفی سوچ کیوں آتی ہے لاشعری کی معروف کہادت ہے کہ اگر تم اپنی زندگی بھلا کر دینا چاہتے ہو تو سب سے پہلے تمہیں اپنی سوچ کو بدلنا ہوگا۔ ہمیں منفی سوچ کو مثبت سوچ میں بدلنا ہوگا، جس کی ایک بہت بڑی وجہ ابتدائی زندگی کے واقعات و مساعمت بھی ہیں۔

منفی سوچ کیوں آتی ہے لاشعری کی معروف کہادت ہے کہ اگر تم اپنی زندگی بھلا کر دینا چاہتے ہو تو سب سے پہلے تمہیں اپنی سوچ کو بدلنا ہوگا۔ ہمیں منفی سوچ کو مثبت سوچ میں بدلنا ہوگا، جس کی ایک بہت بڑی وجہ ابتدائی زندگی کے واقعات و مساعمت بھی ہیں۔

منفی سوچ کیوں آتی ہے لاشعری کی معروف کہادت ہے کہ اگر تم اپنی زندگی بھلا کر دینا چاہتے ہو تو سب سے پہلے تمہیں اپنی سوچ کو بدلنا ہوگا۔ ہمیں منفی سوچ کو مثبت سوچ میں بدلنا ہوگا، جس کی ایک بہت بڑی وجہ ابتدائی زندگی کے واقعات و مساعمت بھی ہیں۔

ورزش نہ کرنے سے 1.4 ارب انسانوں کو خطرناک بیماریوں کا خطرہ



انجمنی اے ایف بی سے گفتگو کرتے ہوئے کہنا تھا کہ اس وقت دنیا کے ایک چوتھائی بالغ (ایک اعشاریہ چار ارب انسان) ناکافی فعال ہیں یا انتہائی کم ورزش کرتے ہیں۔

صحت مند اور تندرست زندگی

صحت مند اور تندرست زندگی، ہر انسان کی سب سے بڑی خواہش ہوتی ہے۔ کیونکہ اگر صحت نہ ہو تو انسان دولت، شہرت، عزت اور شایستگی کسی قیمت سے خریدی جاسکتی نہیں۔

صحت مند اور تندرست زندگی، ہر انسان کی سب سے بڑی خواہش ہوتی ہے۔ کیونکہ اگر صحت نہ ہو تو انسان دولت، شہرت، عزت اور شایستگی کسی قیمت سے خریدی جاسکتی نہیں۔

Table with 2 columns: Name, Date. Includes names like سیدنا ڈیوڈ، سیدنا یونس، سیدنا یونس، سیدنا یونس.

Advertisement for 'Spesio' water, featuring images of water bottles and text describing its benefits for hydration and health.

Advertisement for 'Spesio' water, featuring images of water bottles and text describing its benefits for hydration and health.











