



# کیا نیند کی خرابی ہمیں جلدی بوڑھا کر دیتی ہے؟

## جن ایدھے عمر لوگوں میں نیند کی خرابی زیادہ تھی وہ اپنے آپ کو اتنی ہی تیزی سے بوڑھا ہوتا ہوا محسوس کر رہے تھے

انہوں نے بتایا ہے کہ ایک حالیہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جو لوگ اکثر نیند کی کیفیت کو برقرار رکھتے ہیں، وہ خود کو وقت سے پہلے ہی بوڑھا محسوس کرنے لگتے ہیں۔ واضح رہے کہ ماہرین کے نزدیک "معیاری" یا "سچی" نیند سے مراد یہ ہے کہ آپ جب سوتے ہیں تو صبح کے لیے تازگی سے بیدار ہو سکتے ہیں اور صبح کے وقت سوتے ہوئے آپ کو زیادہ سے زیادہ 30 منٹ میں نیند آتی ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جو لوگ نیند کی کیفیت کو برقرار رکھتے ہیں، وہ خود کو وقت سے پہلے ہی بوڑھا محسوس کرنے لگتے ہیں۔ واضح رہے کہ ماہرین کے نزدیک "معیاری" یا "سچی" نیند سے مراد یہ ہے کہ آپ جب سوتے ہیں تو صبح کے لیے تازگی سے بیدار ہو سکتے ہیں اور صبح کے وقت سوتے ہوئے آپ کو زیادہ سے زیادہ 30 منٹ میں نیند آتی ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جو لوگ نیند کی کیفیت کو برقرار رکھتے ہیں، وہ خود کو وقت سے پہلے ہی بوڑھا محسوس کرنے لگتے ہیں۔ واضح رہے کہ ماہرین کے نزدیک "معیاری" یا "سچی" نیند سے مراد یہ ہے کہ آپ جب سوتے ہیں تو صبح کے لیے تازگی سے بیدار ہو سکتے ہیں اور صبح کے وقت سوتے ہوئے آپ کو زیادہ سے زیادہ 30 منٹ میں نیند آتی ہے۔



اسان ان لوگوں کے ذہنی بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لیے ان کی نیند کی کیفیت کو برقرار رکھنے کی ضرورت ہے۔ اس طرح سے بوڑھا ہونا میں شمولیت کو روکنے کے لیے نیند کی کیفیت کو برقرار رکھنا ضروری ہے۔ اس لیے نیند کی کیفیت کو برقرار رکھنا ضروری ہے۔ اس لیے نیند کی کیفیت کو برقرار رکھنا ضروری ہے۔ اس لیے نیند کی کیفیت کو برقرار رکھنا ضروری ہے۔

# کوہنوا اور سس سے بچانے والی چیونگم بھی ایجاد

## یہ پہلا موقع ہے کہ چیونگم کو کسی بیماری کا علاج کرنے کیلئے تیار کیا گیا ہے



امریکی سائنسدانوں نے ایک ایسی چیونگم تیار کرنے میں مدد کی ہے جسے چبا کر کوہنوا اور سس کا علاج کرنے میں مدد ملے گی۔ اس چیونگم میں ایک ایسی دوائی ہے جو کوہنوا اور سس کے علاج میں مدد دے گی۔ اس چیونگم میں ایک ایسی دوائی ہے جو کوہنوا اور سس کے علاج میں مدد دے گی۔ اس چیونگم میں ایک ایسی دوائی ہے جو کوہنوا اور سس کے علاج میں مدد دے گی۔

اسان ان لوگوں کے ذہنی بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لیے ان کی نیند کی کیفیت کو برقرار رکھنے کی ضرورت ہے۔ اس طرح سے بوڑھا ہونا میں شمولیت کو روکنے کے لیے نیند کی کیفیت کو برقرار رکھنا ضروری ہے۔ اس لیے نیند کی کیفیت کو برقرار رکھنا ضروری ہے۔ اس لیے نیند کی کیفیت کو برقرار رکھنا ضروری ہے۔

# ہڈیوں کا درد کیوں ہوتا ہے؟ علاج کیسے ممکن ہے؟

ہڈیوں کی ساخت بنانی ہیں اور ہڈیوں میں موجود کوہنوا کے اجزا تیار کرتے ہیں۔ جب ہڈیوں میں کوہنوا کی کمی ہوتی ہے تو ہڈیوں کی ساخت کمزور ہوتی ہے اور ہڈیوں کا درد ہوتا ہے۔ اس کوہنوا کی کمی کو کوہنوا کی کمی کہتے ہیں۔ اس کوہنوا کی کمی کو کوہنوا کی کمی کہتے ہیں۔ اس کوہنوا کی کمی کو کوہنوا کی کمی کہتے ہیں۔ اس کوہنوا کی کمی کو کوہنوا کی کمی کہتے ہیں۔

# پھلوں کا رس نومولود بچوں میں موٹاپے کی وجہ بن جاتا ہے، تحقیق

امریکی سائنسدانوں نے چار ہزار سے زائد نوزائیدہ بچوں پر سراسر تحقیق کے بعد یہ ثابت کیا ہے کہ اپنی زندگی کے پہلے 12 مہینوں میں باقاعدگی سے پھلوں کا رس پینے والے بچے، بعد کی عمر میں موٹاپے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس تحقیق میں امریکہ کے مختلف شہروں میں 12 مہینوں سے زائد عمر کے بچوں کی جانچ کی گئی ہے۔ اس تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ بچوں کی زندگی میں پھلوں کا رس پینے والے بچے، بعد کی عمر میں موٹاپے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس تحقیق میں امریکہ کے مختلف شہروں میں 12 مہینوں سے زائد عمر کے بچوں کی جانچ کی گئی ہے۔

# پہلے مسکرائیں، پھر بچوں کو سبزیاں کھلائیں تو وہ بھی کھائیں گے

انہوں نے ماہرین نے میزوں اور پھلوں سے متعلقہ چیزیں کھانے کے لیے ایک زبردست نفسیاتی نسخہ پیش کیا ہے۔ اگر والدین خود ہی سبزیوں کو کھائیں اور مسکرائیں تو بچے بھی کھائیں گے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بچے کو کھانے کے وقت مسکرائیں اور بچوں کو سبزیاں کھلائیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بچے کو کھانے کے وقت مسکرائیں اور بچوں کو سبزیاں کھلائیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بچے کو کھانے کے وقت مسکرائیں اور بچوں کو سبزیاں کھلائیں۔

# ڈائٹنگ کے لیے ہفتے میں دو دن ناقہ کرنا زیادہ بہتر ہے، تحقیق

امریکی ماہرین نے ایک تحقیق میں یہ ثابت کیا ہے کہ ہفتے میں دو دن ناقہ کرنا زیادہ بہتر ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہفتے میں دو دن ناقہ کرنا زیادہ بہتر ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہفتے میں دو دن ناقہ کرنا زیادہ بہتر ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہفتے میں دو دن ناقہ کرنا زیادہ بہتر ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہفتے میں دو دن ناقہ کرنا زیادہ بہتر ہے۔

# دماغ بچانا ہے تو سائیکل چلائیں اور تیز قدموں سے چلیں

سائنس دانوں نے ایک تحقیق میں یہ ثابت کیا ہے کہ سائیکل چلانا اور تیز قدموں سے چلنا دماغ کو بچاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سائیکل چلانا اور تیز قدموں سے چلنا دماغ کو بچاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سائیکل چلانا اور تیز قدموں سے چلنا دماغ کو بچاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سائیکل چلانا اور تیز قدموں سے چلنا دماغ کو بچاتا ہے۔

# موسم سرما میں لاحق ہونے والی بیماریوں سے کیسے محفوظ رہیں؟

ماہرین نے ایک تحقیق میں یہ ثابت کیا ہے کہ موسم سرما میں لاحق ہونے والی بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے کئی احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ موسم سرما میں لاحق ہونے والی بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے کئی احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ موسم سرما میں لاحق ہونے والی بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے کئی احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں۔













## TIME FOR HEALTHY WINS



Bajaj Allianz Health Guard Policy helps you stay on guard financially so that you and your family members are always safe from uncertain medical events.

### Key Features & Benefits



**Pre and Post-Hospitalization Expenses**



**Preventive Health Check-Up**



**Recharge Benefit**



**Super Cumulative Bonus (Platinum Plan)**

To know more, contact your **J&K Bank's Relationship Manager**

Bajaj Allianz General Insurance Co. Ltd., Bajaj Allianz House, Airport Road, Yerawada, Pune - 411006. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U66010PN2000PLC015329 | IIN: BAIHUP23212V062223 | web: www.bajajallianz.com | Toll free: 1800-209-5858 / 1800-209-0144  
J&K Bank Ltd is a licensed Corporate Agent [bearing License No.: CA0029] of Bajaj Allianz General Insurance Company Ltd. [IRDAI registration No.: 113]. The benefits/features of products are indicative and for more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale. | BIAZ-P-JK-0015/15-11-2023