

## صحت مند غذا کھائیں

کافی اور متوازن غذا کھائیں۔  
سبزیوں اور پھلوں کا کافی  
استعمال کریں۔  
ایسی غذائیں کھائیں جن میں فائبر  
موجود ہو۔  
تیار شدہ / پروسس شدہ کھانے  
سے پرہیز کریں۔  
نمک، چینی اور چکنائی کی مقدار  
کو کم کریں۔



چھوٹے  
حصے اور  
صحت  
بخش  
کھانے کا  
انتخاب  
کریں۔

## حرکت کریں

کوئی بھی ورزش شروع کرنے سے  
پہلے اپنے معالج سے مشورہ کریں۔  
سیڑھی کا استعمال کریں۔  
گاڑی میں بیٹھنے کے بجائے پیدل  
چلیں۔



ہفتے میں  
5 بار کم  
از کم 30  
منٹ کی  
اعتدال  
پسندی کی  
سرگرمی  
کریں۔

## سگریٹ اور شراب استعمال مت کریں

اگر آپ اسے استعمال کر رہے ہیں تو  
اسے چھوڑ دیں۔  
تंबاکو نوشی چھوڑنا آپ کی اور آپ کے  
آس پاس کے لوگوں دونوں کی صحت  
کی حفاظت کرتا ہے۔  
سگریٹ کے دھوئیں سے پرہیز قلبی  
امراض سے بچاتا ہے۔



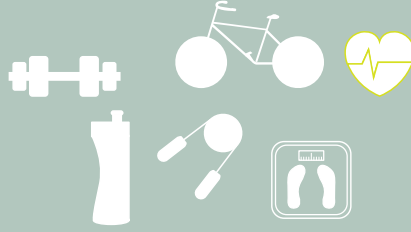
تंबاکو نوشی  
چھوڑنے کے بعد 1  
سال کے اندر دل  
کی بیماری کا خطرہ  
تंबاکو نوشی کے  
مقابلے میں آدھا  
ہے۔ 10 سال  
کے اندر، یہ اسی  
سطح پر پہنچ  
جاتا ہے جیسے  
سگریٹ نوشی نہ  
کرنے والے۔

دل کی بیماریوں کو روکنے کے لئے؛

صحت مند  
غذا کھائیں



حرکت کریں



سگریٹ اور  
شراب استعمال  
مت کریں



آپ کا بلڈ پریشر، آپ  
کا بلڈ شوگر، آپ کا  
کولیسٹرول، اور اپنے باڈی  
ماس انڈیکس کو باقاعدہ  
وقفوں سے ناپا لیں۔

اپنے ڈاکٹر کی طرف  
سے دی گئی صحت  
مند زندگی گزارنے کی  
سفارشات پر عمل  
کریں!

یہ اشاعت یورپی یونین کے مالی تعاون سے تیار کی گئی ہے۔ اس کے مشمولات صرف جمہوریہ ترکی کی وزارت صحت کی ذمہ داری ہیں اور وہ یورپی یونین کے خیالات کی عکاسی نہیں کرتی۔

مزید معلومات اور قریبی تعاون کے لیے امیگرٹ ہیلتھ سنٹر میں آئیں۔

صحیح جگہ سے اچھی سروس

f @ t v sihatproject

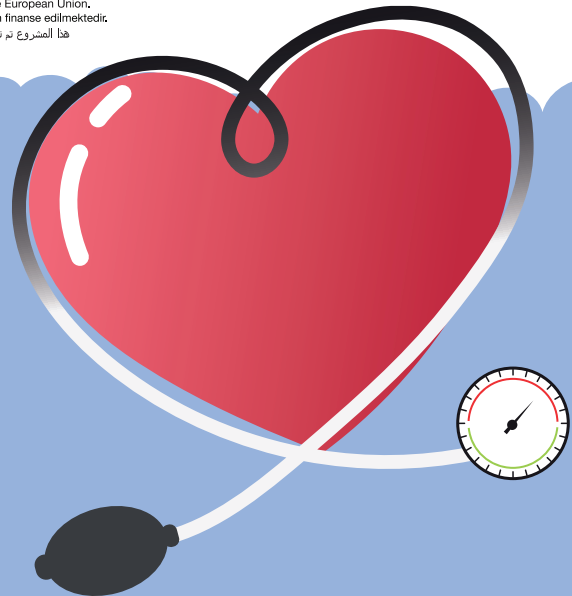
www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

اپنے دل کو  
انعام دیں۔



sihat

