



آپ اپنے فیملی ڈاکٹر سے رابطہ کر کے معلوم کر سکتے ہیں کہ آپ کا وزن کم، نارمل (صحت مند)، زیادہ وزن یا موٹاپا ہے۔

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

میں فعال رہتا ہوں میں
صحیح کھاتا ہوں میں اپنی
صحت کی حفاظت کرتا ہوں



sihat |

مناسب اور متوازن غذائیت صحت کی بنیاد ہے۔

غذائیت؛ یہ ایک ایسا طرز عمل ہے جو جسم کے لیے ضروری غذائی اجزا کو مناسب مقدار میں اور مناسب وقت پر لینے کے لیے شعوری طور پر کیا جانا چاہیے تاکہ صحت کی حفاظت اور بہتری اور معیار زندگی کو بہتر بنایا جا سکے۔

مناسب اور متوازن غذائیت کے لیے؛

آپ کو دن میں 8-10 گلاس پانی پینا چاہیے۔

سبزیاں اور پھل دن میں کھانے چاہئیں

کھانا آہستہ آہستہ کھایا جائے اور اچھی طرح چبا کر کھایا جائے۔

باہر کا کھانا نہیں کھایا جانا چاہیے۔

اضافی چینی والے مشروبات سے پرہیز کریں۔

پھلوں کے رس کے بجائے پھلوں کے استعمال کو ترجیح دینی چاہیے۔

مناسب اور متوازن غذائیت کیا ہے؟

غذائیت بھوک کے احساس کو دبانا ، پیٹ بھرنا یا جو چاہیں کھانا نہیں ہے -

بھوک اس وقت ہوتی ہے جب جسم کی ضرورت کے مطابق غذائی اجزاء نہیں لیے جاتے۔

انسان نہ اس بات کا تعین کیا ہے کہ صحت مند بڑھنے اور نشوونما پانے اور صحت مند اور پیداواری کے طور پر طویل عرصے تک زندہ رہنے کے لیے مختلف کھانوں میں سے ہر ایک کو روزانہ کتنا لینا چاہیے۔ جب ان میں سے کسی ایک کو بھی نہ لیا جائے تو نشوونما میں رکاوٹ بنتی ہے اور ضرورت سے زیادہ یا کم لینے سے صحت بگڑ جاتی ہے۔



جسمانی سرگرمی جسمانی، ذہنی اور سماجی صحت کی حفاظت اور بہتری کے حوالے سے بہت اہمیت رکھتی ہے۔ روزمرہ کی زندگی میں زیادہ سے زیادہ فعال رہنا صحت مند زندگی کا پہلا قدم ہے۔

مزید فوائد حاصل کرنے اور صحت کی حفاظت اور بہتری کے لیے جسمانی سرگرمیاں باقاعدگی سے کرنی چاہیے اور اسے زندگی کا حصہ بنانا چاہیے۔

بالغوں کے لیے صحت کو برقرار رکھنے اور بہتر بنانے کے لیے ہفتے میں 150 منٹ (ہفتے میں 30 منٹ 5 دن) کی اعتدال پسندی والی ورزش کافی ہے۔

