

ڈاکٹر اصغر علی

ایک اندازہ کے مطابق 80 فیصد سے زائد لوگ اپنی زندگی کے کسی نہ کسی حصے میں گرد درد کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جن میں زیادہ تر مردوں میں شامل ہے۔ یہ گرد درد عام طور پر معمولی کیفیت کا ہوتا ہے اور ایک سے لے کر 3 دن تک عمومی طور پر آرام دہ رہتا ہے، مگر بعض اوقات اس کا علاج کیلئے طبی دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ گرد درد ہوجانے سے یہ دیکھنا ضروری ہے کہ گرد درد کی کیفیت کیا ہے اور اس سے بچنے کے لیے کیا اقدامات چاہئے۔

گرد درد کی کیفیت کو جاننے کے لیے، گرد درد کے اسباب کو جاننے اور اس کے علاج کے لیے اقدامات کو جاننے ضروری ہے۔ گرد درد کی کیفیت کو جاننے کے لیے، گرد درد کے اسباب کو جاننے اور اس کے علاج کے لیے اقدامات کو جاننے ضروری ہے۔ گرد درد کی کیفیت کو جاننے کے لیے، گرد درد کے اسباب کو جاننے اور اس کے علاج کے لیے اقدامات کو جاننے ضروری ہے۔

کمردرد سے کیسے بچیں؟



اس تکلیف دہ بیماری سے بچاؤ کی تدابیر اور ورزشوں کا تذکرہ

کمردرد یا گرد درد کی کیفیت کو جاننے اور اس کے علاج کے لیے اقدامات کو جاننے ضروری ہے۔ گرد درد کی کیفیت کو جاننے کے لیے، گرد درد کے اسباب کو جاننے اور اس کے علاج کے لیے اقدامات کو جاننے ضروری ہے۔ گرد درد کی کیفیت کو جاننے کے لیے، گرد درد کے اسباب کو جاننے اور اس کے علاج کے لیے اقدامات کو جاننے ضروری ہے۔

گرد درد کی کیفیت کو جاننے اور اس کے علاج کے لیے اقدامات کو جاننے ضروری ہے۔ گرد درد کی کیفیت کو جاننے کے لیے، گرد درد کے اسباب کو جاننے اور اس کے علاج کے لیے اقدامات کو جاننے ضروری ہے۔ گرد درد کی کیفیت کو جاننے کے لیے، گرد درد کے اسباب کو جاننے اور اس کے علاج کے لیے اقدامات کو جاننے ضروری ہے۔

غذائیں جو دل کو صحت مند بناتی ہیں

فرحان احمد خان

غذائیں جو دل کو صحت مند بناتی ہیں، ان میں سے کئی ایک ایسی ہیں جو دل کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔ ان میں سے کئی ایک ایسی ہیں جو دل کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔ ان میں سے کئی ایک ایسی ہیں جو دل کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔

غذائیں جو دل کو صحت مند بناتی ہیں، ان میں سے کئی ایک ایسی ہیں جو دل کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔ ان میں سے کئی ایک ایسی ہیں جو دل کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔ ان میں سے کئی ایک ایسی ہیں جو دل کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔

غذائیں جو دل کو صحت مند بناتی ہیں



Walnuts are rich in omega-3 fatty acids, which are beneficial for heart health.

اخروٹ کا روزانہ استعمال بہتر صحت کے ساتھ کئی بیماریوں سے بچاتا ہے

اخروٹ کا روزانہ استعمال بہتر صحت کے ساتھ کئی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ اس کی وجہ سے اس کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔ ان میں سے کئی ایک ایسی ہیں جو دل کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔

السرگی

السرگی کی علامات اور اس کے علاج کے لیے اقدامات کو جاننے ضروری ہے۔ اس کی وجہ سے اس کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔ ان میں سے کئی ایک ایسی ہیں جو دل کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔

السرگی 6 خاموش علامات

السرگی کی 6 خاموش علامات، جن میں سے کئی ایک ایسی ہیں جو دل کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔ ان میں سے کئی ایک ایسی ہیں جو دل کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔

السرگی

السرگی کی علامات اور اس کے علاج کے لیے اقدامات کو جاننے ضروری ہے۔ اس کی وجہ سے اس کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔ ان میں سے کئی ایک ایسی ہیں جو دل کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔

کیم نواز اشتیاق اعظمی

کیم نواز اشتیاق اعظمی کی طبیعت اور اس کے علاج کے لیے اقدامات کو جاننے ضروری ہے۔ اس کی وجہ سے اس کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔ ان میں سے کئی ایک ایسی ہیں جو دل کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔

قلبی تغذیہ

قلبی تغذیہ کی علامات اور اس کے علاج کے لیے اقدامات کو جاننے ضروری ہے۔ اس کی وجہ سے اس کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔ ان میں سے کئی ایک ایسی ہیں جو دل کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔

قلبی تغذیہ

قلبی تغذیہ کی علامات اور اس کے علاج کے لیے اقدامات کو جاننے ضروری ہے۔ اس کی وجہ سے اس کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔ ان میں سے کئی ایک ایسی ہیں جو دل کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔

قلبی تغذیہ

قلبی تغذیہ کی علامات اور اس کے علاج کے لیے اقدامات کو جاننے ضروری ہے۔ اس کی وجہ سے اس کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔ ان میں سے کئی ایک ایسی ہیں جو دل کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔

قلبی تغذیہ

قلبی تغذیہ کی علامات اور اس کے علاج کے لیے اقدامات کو جاننے ضروری ہے۔ اس کی وجہ سے اس کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔ ان میں سے کئی ایک ایسی ہیں جو دل کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔

نیتاجی سبھاش چندر بوس کی زندگی ایک مثال ہے

وزیر اعظم اور لوگ سبھا اسپیکر نے نیتاجی سبھاش چندر بوس کو ان کے یوم پیدائش پر حراج عقیدت پیش کیا



دہلی، 23 جنوری، (ای این آئی) وزیر اعظم اور لوگ سبھا اسپیکر نے نیتاجی سبھاش چندر بوس کی پیدائش پر حراج عقیدت پیش کی۔ وزیر اعظم نے نیتاجی سبھاش چندر بوس کی پیدائش پر حراج عقیدت پیش کی اور لوگ سبھا اسپیکر نے نیتاجی سبھاش چندر بوس کی پیدائش پر حراج عقیدت پیش کی۔

ہریانہ پانی پت میں جنسی تناسب کی شرح تشویشناک حالت میں

ہمیں سے شروع ہوئی تھی - بیٹی بچاؤ - بیٹی بڑھاؤ - ہم



دہلی، 23 جنوری (ای این آئی) ہریانہ کے پانی پت میں جنسی تناسب کی شرح تشویشناک حالت میں ہے۔ اس میں 10 سال مکمل ہوئے ہیں۔ وزیر موصی نے حال میں اس کی شرح 1000 فی ہزار کے مقابلے میں 900 کے درجے پر آگے بڑھنے کی اطلاع دی ہے۔ اس کی وجہ سے ہریانہ کے پانی پت میں جنسی تناسب کی شرح تشویشناک حالت میں ہے۔ اس میں 10 سال مکمل ہوئے ہیں۔ وزیر موصی نے حال میں اس کی شرح 1000 فی ہزار کے مقابلے میں 900 کے درجے پر آگے بڑھنے کی اطلاع دی ہے۔

کانگریس نے شراب پالیسی پر آڈیو جاری کی، ناپ کے موجودہ رکن اسمبلی اور امیدوار کا گھونٹا کا اعتراف!

ٹریڈنگ ایسوسی ایشن نے شراب پالیسی پر آڈیو جاری کیا، ناپ کے موجودہ رکن اسمبلی اور امیدوار کا گھونٹا کا اعتراف!

دہلی، 23 جنوری (ای این آئی) کانگریس نے شراب پالیسی پر آڈیو جاری کیا، ناپ کے موجودہ رکن اسمبلی اور امیدوار کا گھونٹا کا اعتراف! ٹریڈنگ ایسوسی ایشن نے شراب پالیسی پر آڈیو جاری کیا، ناپ کے موجودہ رکن اسمبلی اور امیدوار کا گھونٹا کا اعتراف!

ہندوستانی عناصر کی نمائندگی، سائنسی تغیرات اور ترجمہ اردو زبان کا منشور ہونا چاہیے: ڈاکٹر شمس اقبال

ڈاکٹر شمس اقبال نے ہندوستانی عناصر کی نمائندگی، سائنسی تغیرات اور ترجمہ اردو زبان کا منشور ہونا چاہیے کی بات کی۔

دہلی، 23 جنوری (ای این آئی) ڈاکٹر شمس اقبال نے ہندوستانی عناصر کی نمائندگی، سائنسی تغیرات اور ترجمہ اردو زبان کا منشور ہونا چاہیے کی بات کی۔

بی جے پی کی انتخابی حکمت عملی خوف اور نفرت کی سیاست کرنا ہے: امرت پال

امرت پال نے بی جے پی کی انتخابی حکمت عملی خوف اور نفرت کی سیاست کرنا ہے کی بات کی۔

دہلی، 23 جنوری (ای این آئی) امرت پال نے بی جے پی کی انتخابی حکمت عملی خوف اور نفرت کی سیاست کرنا ہے کی بات کی۔

سیف علی خان کو اسپتال پہنچانے والے ڈرائیور کو میکا سنگھ نے بھی انعام دینے کا اعلان

سیف علی خان کو اسپتال پہنچانے والے ڈرائیور کو میکا سنگھ نے بھی انعام دینے کا اعلان کیا۔

دہلی، 23 جنوری (ای این آئی) سیف علی خان کو اسپتال پہنچانے والے ڈرائیور کو میکا سنگھ نے بھی انعام دینے کا اعلان کیا۔

سٹی سروسے افراد کی قوت کو متحرک کرنے کی بڑی مشق: منوج جوشی

منوج جوشی نے سٹی سروسے افراد کی قوت کو متحرک کرنے کی بڑی مشق کی بات کی۔

دہلی، 23 جنوری (ای این آئی) منوج جوشی نے سٹی سروسے افراد کی قوت کو متحرک کرنے کی بڑی مشق کی بات کی۔

