











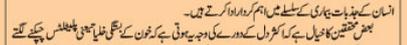
# ذہنی دباؤ کے انسانی جسم پر اثرات



عقلمندی اور ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت سے تعلق برقرار رکھتا ہے۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔

## ذہنی دباؤ کے اسباب اور احتیاط

انسان میں ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت سے تعلق برقرار رکھتا ہے۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔



ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔

## بھرپور صحت کیلئے آڑو کھائیں

آڑو بہت فائدہ مند فریٹ جس پر عمل کرنا ضروری ہے۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔

## دھوپ بلڈ پریشر میں کمی اور وزن کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے

دھوپ بلڈ پریشر میں کمی اور وزن کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔

دھوپ بلڈ پریشر میں کمی اور وزن کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔

## گرمیاں اور سستے دیسی مشروبات

گرمیاں اور سستے دیسی مشروبات۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔



گرمیاں اور سستے دیسی مشروبات۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔

گرمیاں اور سستے دیسی مشروبات۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔

## چاکلیٹ کو تو انکار کرنے کے ساتھ

چاکلیٹ کو تو انکار کرنے کے ساتھ۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔

چاکلیٹ کو تو انکار کرنے کے ساتھ۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔

## غریبوں کا گوشت - دالیں

غریبوں کا گوشت - دالیں۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔

غریبوں کا گوشت - دالیں۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔ اس کے دوران زیادہ تر اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہنی دباؤ اور جسمانی صحت میں تعلق برقرار رکھتا ہے۔

# اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ

## حزب اختلاف کا لوک سبھا میں ریزولیشن، جراثم، ٹرینوں کی کمی اور حادثات کی روک تھام پر بھی تشویش کا اظہار



نئی دہلی۔ (پانچ آئی) لوک سبھا میں جراثم، ٹرینوں کی کمی اور حادثات کی روک تھام پر بھی تشویش کا اظہار کرتے ہوئے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کیا۔ پارٹی کے قائد جراثم نے کہا کہ لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

جراثم نے کہا کہ لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرتے ہوئے جراثم نے کہا کہ لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

جراثم نے کہا کہ لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

# بین الاقوامی اداروں پر ٹرمپ کی زبان بول رہے ہیں سمودی دوست کو خوش کرنے کے لیے سب کچھ کر رہے ہیں، کانگریس کا سمودی کے بیانات پر طنز

## دوست کو خوش کرنے کے لیے سب کچھ کر رہے ہیں، کانگریس کا سمودی کے بیانات پر طنز



نئی دہلی۔ کانگریس کے جرنل سمودی نے کہا کہ لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

سمودی نے کہا کہ لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرتے ہوئے سمودی نے کہا کہ لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

سمودی نے کہا کہ لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

# ہما چیل بھٹ: کسانوں کے لیے تھوڑے دوڑھکی ایم ایس پی میں 6 روپے کا اضافہ

## ہما چیل بھٹ: کسانوں کے لیے تھوڑے دوڑھکی ایم ایس پی میں 6 روپے کا اضافہ

نئی دہلی۔ ہما چیل بھٹ نے کہا کہ لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

بھٹ نے کہا کہ لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

ہما چیل بھٹ نے کہا کہ لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

بھٹ نے کہا کہ لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

# ہندوستان جلد ہی انڈیا-ویت نامی فرینڈ شپ گروپ تشکیل دے گا: لوک سبھا اسپیکر

## ہندوستان جلد ہی انڈیا-ویت نامی فرینڈ شپ گروپ تشکیل دے گا: لوک سبھا اسپیکر

نئی دہلی۔ 17 مارچ (پانچ آئی) لوک سبھا کے اسپیکر نے کہا کہ لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

اسپیکر نے کہا کہ لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

اسپیکر نے کہا کہ لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

اسپیکر نے کہا کہ لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

# بہار: 20 سالوں میں 60 ہزار ترقی، 25 ہزار عرصت درمی تیسویں یادونے نیشن حکومت کو ناکام قرار دیا

## بہار: 20 سالوں میں 60 ہزار ترقی، 25 ہزار عرصت درمی تیسویں یادونے نیشن حکومت کو ناکام قرار دیا



پٹنہ۔ بہار میں 20 سالوں میں 60 ہزار ترقی، 25 ہزار عرصت درمی تیسویں یادونے نیشن حکومت کو ناکام قرار دیا۔

بہار میں 20 سالوں میں 60 ہزار ترقی، 25 ہزار عرصت درمی تیسویں یادونے نیشن حکومت کو ناکام قرار دیا۔

بہار میں 20 سالوں میں 60 ہزار ترقی، 25 ہزار عرصت درمی تیسویں یادونے نیشن حکومت کو ناکام قرار دیا۔

بہار میں 20 سالوں میں 60 ہزار ترقی، 25 ہزار عرصت درمی تیسویں یادونے نیشن حکومت کو ناکام قرار دیا۔

# صلاح معاشرہ اور با کردار سماج کی تعمیر کیلئے زبان و ادب کا فروغ ضروری: ڈاکٹر زین شمس

## صلاح معاشرہ اور با کردار سماج کی تعمیر کیلئے زبان و ادب کا فروغ ضروری: ڈاکٹر زین شمس

نئی دہلی۔ ڈاکٹر زین شمس نے کہا کہ لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

ڈاکٹر زین شمس نے کہا کہ لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

ڈاکٹر زین شمس نے کہا کہ لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

ڈاکٹر زین شمس نے کہا کہ لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

# برطانوی میوزیم میں چھپے ہوئے ہندوستان کی تاریخ، مینش تیار کرنے کی تحقیقات کا کیا مطالبہ

## برطانوی میوزیم میں چھپے ہوئے ہندوستان کی تاریخ، مینش تیار کرنے کی تحقیقات کا کیا مطالبہ

نئی دہلی۔ لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

لوک سبھا میں ریزولیشن منظور کروانے کے لیے اپوزیشن کاریلوے مسافروں کی حفاظت اور بہتر بنانے کا مطالبہ کرے گی۔

# معروف ٹی وی ماہر کی ناکارگ عید

## معروف ٹی وی ماہر کی ناکارگ عید

نئی دہلی۔ معروف ٹی وی ماہر کی ناکارگ عید۔

# جدید سہولیات سے لیس ہونگے یوپی کے سرکاری اسکول

## گریٹرنوٹیفڈ اسکول کا افتتاح 19 مارچ کو وزیر سٹیٹ سکول کریں گے

### جنرمنٹرا احتجاج: غازی آباد پولیس نے نئی ترسہما ننڈو کوہلی جانے سے روکا

#### ہامیوں کو حراست میں لیا



غازی آباد پولیس نے جتے آٹھارہ کے ہامیوں کو روکا اور اس کے بعد نئی ترسہما ننڈو کوہلی جانے سے روکا۔ پولیس نے ہامیوں کو حراست میں لیا۔

غازی آباد پولیس نے جتے آٹھارہ کے ہامیوں کو روکا اور اس کے بعد نئی ترسہما ننڈو کوہلی جانے سے روکا۔ پولیس نے ہامیوں کو حراست میں لیا۔

# روزہ کی حالت میں بیوی کا بوسہ لینا بھی مکروہ ہے

## ماہ مبارک میں روزہ داروں کو چاہئے کہ روزہ کی گروہات سے پرہیز کریں: مولانا مفتی محمد شریف



ماہ مبارک میں روزہ داروں کو چاہئے کہ روزہ کی گروہات سے پرہیز کریں۔ مولانا مفتی محمد شریف نے کہا کہ بیوی کو بوسہ دینا اور اس کے ساتھ کھانا کھانا مکروہ ہے۔

ماہ مبارک میں روزہ داروں کو چاہئے کہ روزہ کی گروہات سے پرہیز کریں۔ مولانا مفتی محمد شریف نے کہا کہ بیوی کو بوسہ دینا اور اس کے ساتھ کھانا کھانا مکروہ ہے۔

# گورکھ پور ٹیچر ارسے ہوا جھگڑا۔ ہولی میں چھینک دیا تھا رنگ، خاتون نے کی خودکشی

گورکھ پور میں ایک ٹیچر اور ایک خاتون کے درمیان جھگڑا ہوا۔ ٹیچر نے ہولی میں چھینک دیا تھا رنگ، خاتون نے کی خودکشی۔

# فتح پور: پولیس کے ساتھ بدسلوکی

فتح پور میں پولیس کے ساتھ بدسلوکی کی رپورٹ آئی۔ پولیس افسران کو گالیاں دی گئیں اور وہ ہراساں ہوئے۔

# للت پور میں انگریزی کھیچنے کرنے والا گرفتار

للت پور میں ایک شخص کو انگریزی کھیچنے کرنے والا گرفتار کیا گیا۔ پولیس نے اسے تھام لیا۔

# تراویح میں قرآن مکمل جشن قرآن منعقد

تراویح میں قرآن مکمل کرنے پر جشن قرآن منعقد کیا گیا۔ مولانا صاحب نے خطاب کیا۔

# حالت روزہ میں رنگ لگایا، انکار پر مارا پیٹیا

حالت روزہ میں رنگ لگایا، انکار پر مارا پیٹیا گیا۔ پولیس نے تھام لیا۔

# بہن کے سر وال پولیس نے بھائی کو مارا پیٹیا

بہن کے سر وال پولیس نے بھائی کو مارا پیٹیا گیا۔ پولیس نے تھام لیا۔

# گیارہ سالہ لڑکی کی عصمت دری کے بعد گلگادبا قتل

گیارہ سالہ لڑکی کی عصمت دری کے بعد گلگادبا قتل کیا گیا۔ پولیس نے تھام لیا۔

# ویا پیاری تحفظ فورم سنسٹھان کی جانب سے میمورنڈم پیش

ویا پیاری تحفظ فورم سنسٹھان کی جانب سے میمورنڈم پیش کیا گیا۔

# رام مندر کی تعمیر کا کام جون تک پورا ہونے کے آثار

رام مندر کی تعمیر کا کام جون تک پورا ہونے کے آثار دکھائی دیے۔

# خاندانوں میں دراریں: روزانہ فیملی کونسلنگ سینٹر تک پہنچ رہے ہیں

خاندانوں میں دراریں: روزانہ فیملی کونسلنگ سینٹر تک پہنچ رہے ہیں۔

