

صحت کیلئے بہترین اور مفید ترین غذائیں کونسی ہیں؟

الہدٰی، تنظیم، پوچھا، تنظیم اور دانش
 بی بہت زیادہ پائے جاتے ہیں۔ یہ وہ
 اجزا ہیں جو انسان کو دل اور الزام بھی
 خطرناک بیماریوں سے محفوظ رکھتے
 ہیں۔



نہیں کا کا فائدہ
ماہرین کے مطابق بہن عام سی سہری
ہے جو تقریباً ہر قسم کے کھانے پیتے
وقت استعمال ہوتی ہے بہن میں سیکس،
مینیکینز، تانبا، پوٹاشیم، مینشیم،
اور لہی کی کثرت ہوتی ہے جو بلڈ پریشر

لیوں کا استعمال بڑھ جاتا ہے، زیادہ تر شہری سرد موسم میں آگ
سے کھانا پسند کرتے ہیں، مونگ پھلی صحت مند چربی، پروٹین اور
فائبر کا ایک اچھا ذریعہ ہے

یہ جان کر آپ رو جائیں گے کہ گوبلی اور امراض کا تعلق دانتوں کی صحت سے ہے۔ بروڈلی انسان کو کینسر کے خطرات سے بچاتی ہیں، ان میں وٹامن سی، ای، کے اور دیگر بھر پور مقدار میں ہوتے ہیں۔

سبزیوں والی سبزیاں
ماہرین کے مطابق گھرے سبز چوں والی

میں ذائقہ پیدا کرنے کے لیے دہی کا استعمال کرتی ہیں، لیکن کیا
 نے سے انسانی جسم میں ایچے بیکٹریا پیدا ہوتے ہیں جسے انسان
 دوست بیکٹریا یا بھی کہا جاتا ہے

سبز یوں میں بیکٹریا اور پیچیم یا جاتا
 ہے جبکہ دوسرا ہے، سی اور کے کی بڑی
 مقدار دیکھی گئی، یہ آئرن اور غذائی ریشہ
 ہے بھی بالائی ہوئی ہیں۔
 لوبیا۔ لوبیا کون غذائی اجزاء میں شمار کیا
 جاتا ہے جن میں پروٹین اور کالمر زیادہ
 ہوتا ہے۔ جبکہ لوبیا میں موجود ذک،
 ٹیٹیم، فاسفورس، پیچیم اور آئرن
 ہڈیوں کے لیے فائدہ مند ہیں۔

☆☆.....☆☆



گلیسی
لنا چاہتے ہیں
مطابق ہو، گیری کریسن

48 ویں ایڈیشن میں کون سی تبدیلیاں آئی ہیں؟

امریکی محکمہ خارجہ کی خاتون ترجمان احتجاجاً مستعفی

ہجرت کا یہ سلسلہ آج کے دور سے لے کر دسویں صدی کے حالات پر ان کی تحریروں میں

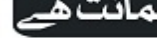
بادی کو چمھروں سے پھیننے والی دباؤ کا خطرہ

کی صف سے زیادہ آبادی کو مجبوروں سے بھی پیاری کے خطرات لاحق ہو کر
مختل ہونے والی پیاریوں (ملیریا اور ویکس) کے ماہرین (باقی صف نمبر 5 صف نمبر 8)

[illegible]

چو ہمدردی چو خدایا، چو ہمدردی چو خداوند

چو بددی شہباز ازیاد و کیٹ عثمانیہ تقریب میں | چو بددی خاندانہ گھراں کیساتھ ایس ای ہائی سے چو بددی مداحہ اقبال پانکھڑیہ اقبال عثمانیہ تقریب میں


 آپ کا اعتماد ہماری کامیابی کی ضمانت ہے
 زندگی کی تمام تر سہولتوں سے آراستہ
 شہر کے وسعت میں اپنے کے پاس
 رہائشی پلاٹس برائے فروخت
 5 مرلہ 6 مرلہ 7 مرلہ 8 مرلہ 10 مرلہ
 عمر اک بلڈرز
 0300-9620307
 0300-6208817
 نیو شادمان کالونی سٹی گجرات
 لکیشن

