



روزانہ 42 گرام ڈارک چاکلیٹ کھانے کو بلڈ پریشر میں کمی

لاہور(وائس آف ایشیا کی خصوصی رپورٹ)ییل یونیورسٹی کی ایک تحقیق میں روزانہ 42 گرام ڈارک چاکلیٹ کھانے کو بلڈ پریشر میں کمی کا سبب پایا گیا۔ جب دل کرے اس وقت کھائیں یہ ضروری نہیں کہ دن کے تین ہی مخصوص اوقات میں کھانا کھایا جائے۔ اس کے بجائے جب آپ کو بھوک لگے اس وقت غذا لیجئے اور اگر کھانے کا دل نہیں کر رہا تو ایک وقت کا کھانا چھوڑ دینے میں کوئی حرج نہیں۔ مناسب نیند لیں نیند کو ہمیشہ اہمیت دیں اور کسی بھی غیر ضروری کام کے لیے اس کی قربانی نہ دیں۔ اگر آپ کا سونے کا اچھا روٹین ہے تو آپ کی زندگی طویل اور صحت مند ہوگی۔ مناسب نیند نہ لینے کے روٹین سے وقت سے پہلے موت کے امکانات بڑھ جاتے ہیں جس کی وجہ زندگی میں زیادہ تنا، زیادہ وزن اور توانائی کی کمی بتائی جاتی ہے۔ ورزش نہیں تو چہل قدمی کریں اگر آپ روزانہ ورزش کے لیے وقت نہیں نکال سکتے تو کم از کم تیز چہل قدمی کو اپنے معمول کا حصہ بنالیں۔ روزانہ 20 سے 30 منٹ چہل قدمی سے آپ کی زندگی میں کئی سالوں کا

اضافہ ہو سکتا ہے۔