

جوابی کنجی (تکمیل عبارت)

صحت و تندرستی کے لیے متوازن غذا بہت ضروری ہے۔ زیادہ چکنائی اور میٹھی غذائیں کھانا صحت کے لیے مضر ہے۔ سبزی اور پھلوں کا استعمال انسانی جسم کو وہ تمام غذائیت فراہم کرتا ہے جس کی اسے ضرورت ہوتی ہے۔ متوازن غذا کے بعد انسانی صحت کے لیے جو چیز ضروری ہے وہ ورزش ہے باقاعدگی سے ورزش کرنا اچھی صحت کی ضمانت ہے۔ لیکن اکثر لوگ کام کی مصروفیت کی وجہ سے یا پھر کاہلی کے باعث ورزش نہیں کر پاتے اور یہی وجہ ہے کہ ان کے اعصاب کمزور پڑھ جاتے ہیں۔ کئی طرح کی بیماریاں لگ جاتی ہیں اور بڑھاپا وقت سے پہلے ہی ان کے دروازے پر دستک دینا شروع کر دیتا ہے۔