

चटखारे बढ़ा रहे दिल की मुसीबत

दिल की बीमारियों का प्रमुख कारण जीवन शैली 90% से अधिक मामलों में खानपान की लापरवाही



Abhishek Pasari
@TheKingsGroup.com

बुद्धि, ज्ञान वक्त को पारने में मदद दे सकता है। लेकिन, ये सफल नहीं है। एक सफल व्यक्ति को सफल बनाने में मदद करने के लिए उसे सही जीवन शैली अपनानी पड़ेगी। जो कि जीवन शैली को सही बनाने में मदद करेगी।

सामान्य घर वाले मिठाईयां - सभी परिवारों के घर पर मिठाईयां हैं, लेकिन आज के दौर में मिठाईयां बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है। मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है। मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है। मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है।

हा खल बढ रही जायगी - मिठाईयां का खर्च बढ़ रहा है। मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है। मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है। मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है।

बैसाइकल का नई सवारी - मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है। मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है। मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है।

ऐसे रहें दिल स्वस्थ - मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है। मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है। मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है।

“दिल की बीमारियों में 90% से अधिक मामलों में खानपान की लापरवाही का कारण है।”

डॉ. सी.एस. शर्मा, अतिरिक्त सचिव, दिल्ली सरकार

“दिल की बीमारियों का कारण है खानपान की लापरवाही।”

डॉ. सी.एस. शर्मा, अतिरिक्त सचिव, दिल्ली सरकार

दिल की बीमारियों में 90% से अधिक मामलों में खानपान की लापरवाही का कारण है। मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है। मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है।

पूर्व में उठ रही मिठाईयां - मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है। मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है। मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है।

सबु मसुम भी बढ़ रहा दिल की बीमारियां - मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है। मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है। मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है।

क्यों होती है दिल की बीमारियां

दिल की बीमारियां होने का कारण है खानपान की लापरवाही। मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है। मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है।



10 में से 3 को मिला उच्च कोलेस्ट्रॉल

एशियाई देशों में उच्च कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ रहा है। मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है। मिठाई बनाने में बहुत सारा धन खर्च हो रहा है।

रोजाना कम से कम 30 मिनट करें व्यायाम

- 10000 कदम रोजाना चले, इससे दिल की बीमारियां कम होती हैं।
- हाल में एक बार कौन से सुगर की जांच करवाए जाते हैं।
- पानी पिएं
- घात पर धैर्य रखें
- घर की और कम घंटों का व्यायाम करें
- दैनिकी का पालन करें
- निर्दिष्ट मात्रा में खाना खाएं

बचा न करें

- दिल की बीमारियां न होने दें
- सबु मसुम से बचें
- सुखाने से बचें
- खानपान और सुखाने से बचें
- सुखाने से बचें

