

صحت کے بارے انگلش فقرات

Eat healthy foods daily.

روزانہ صحت بخش غذائیں کھائیں۔

Exercise regularly to be fit.

فٹ رہنے کے لیے باقاعدگی سے ورزش کریں۔

Get enough sleep to feel good.

اچھا محسوس کرنے کے لیے کافی نیند لیں۔

Manage stress to stay sane.

سمجھدار رہنے کے لیے تناؤ کا انتظام کریں۔

Stay hydrated to feel energized.

توانائی محسوس کرنے کے لیے ہائیڈریٹڈ رہیں۔

Get vaccinated to stay healthy.

صحت مند رہنے کے لیے ویکسین لگائیں۔

See your doctor for checkups.

چیک اپ کے لیے اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔

Practice good hygiene to avoid germs.

جراثیم سے بچنے کے لیے اچھی حفظان صحت کی مشق کریں۔

Avoid smoking to live longer.

طویل عرصے تک زندہ رہنے کے لیے سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں۔

Drink alcohol in moderation.

اعتدال میں شراب پیئے۔

Get enough sunlight to boost vitamin D.

وٹامن ڈی کو بڑھانے کے لیے کافی سورج کی روشنی حاصل کریں۔

Take care of your mental health.

اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھیں۔

Find healthy ways to relax.

آرام کرنے کے صحت مند طریقے تلاش کریں۔

Surround yourself with positive people.

اپنے آپ کو مثبت لوگوں سے گھیر لیں۔

Get enough support from loved ones.

پیاروں سے کافی تعاون حاصل کریں۔

صحت کے بارے انگلش فقرات

Make healthy choices today.

It's never too late to start.

Every little bit counts.

Don't give up on your health.

You can do it!

Health is a journey, not a destination.

Enjoy the ride.

Be grateful for your health.

Share your health with others.

Make a difference in the world.

Be healthy, be happy, be you.

Talk to your doctor about which vaccines are right for you.

Maintaining good health can help you to live a longer, healthier life

There are many resources available to help you.

Don't be afraid to ask for help.

آج صحت مند انتخاب کریں۔

شروع کرنے میں کبھی دیر نہیں ہوتی۔

ہر تھوڑا سا شمار ہوتا ہے۔

اپنی صحت سے دستبردار نہ ہوں۔

!تم کر سکتے ہو

صحت ایک سفر ہے، منزل نہیں۔

سواری کا لطف اٹھاؤ

اپنی صحت کے لیے شکر گزار بنیں۔

اپنی صحت کو دوسروں کے ساتھ شیئر کریں۔

دنیا میں فرق پیدا کریں۔

سلامت رہیں، خوش رہیں، آپ رہیں۔

اپنے ڈاکٹر سے بات کریں کہ آپ کے لیے کون سی ویکسین صحیح ہیں۔

اچھی صحت کو برقرار رکھنے سے آپ کو لمبی، صحت مند زندگی گزارنے میں مدد مل سکتی ہے۔

آپ کی مدد کے لیے بہت سے وسائل دستیاب ہیں۔

مدد طلب کرنے سے نہ گھبرائیں۔

englishum.com