



جسم کی ہڈیوں کے بارہ میں نہایت مفید معلومات پر مبنی سیمینار

مورخہ 25 فروری 2021ء 12:30 بجے دوپہر

یوٹیوب پر ہمارے ساتھ دیکھیں <https://youtu.be/DQUSLIj4GtI> 

زیر بحث عنوانات:

آسٹیوپوروس کیا ہے؟

میری ہڈی کو ٹوٹنے کا کیا خطرہ ہے؟

صحت مند ہڈیوں کے لئے ضروری غذا

صحت مند ہڈیوں کے لئے ضروری ورزش

گرنے سے بچاؤ کے طریقے

تمام مردوں اور عورتوں کو اچھی زندگی کے لئے مضبوط ہڈیوں کی ضرورت

ہڈیوں کے ٹوٹنے کے خطرے کو کم کرنا سیکھیں

زیر اہتمام قیادت ذہانت و صحت جسمانی

رابطہ Contact:

zahanat@ansar.ca

additional.zahanat@ansar.ca