

# کے لیے ہر روز 5 چیزیں صحت اور خوشی

## توجہ دیں

روزمرہ کے ماحول میں چیزوں پر توجہ دینے  
ذہن کو چمچاتا ہے، اسے سنا سنے  
ملے گی۔ کی کوشش کر رہے۔  
کر آپ کو زیادہ خوشی



## رابطہ برقرار رکھیں

صحت مندی کی بہتری کے لیے اپنے دوستوں  
اور خاندان سے رابطہ برقرار رکھیں۔



## فعال رہیں

سرگرمی کریں جس سے آپ لطف اندوز  
کر کے یا پیدل چل کر ایسی جسمانی  
کریں۔ ہوتے ہیں: ناچ کر، گارڈن کا کام  
جذباتی آسودگی حاصل



## جاری رکھیں

مہارت کے لیے کوشش کریں تاکہ آپ زیادہ  
پراعتماد محسوس کریں کسی نئی



## مدد کریں

دوسروں کی مدد کریں اور خود اپنے لیے وقت  
نکالیں تاکہ آپ صحت مند رہیں



In partnership with  
**Newcastle  
Science City**  
TRANSFORMING TOMORROW



EUROPEAN UNION  
Investing in Your Future  
European Regional  
Development Fund 2007-13

URDU

tyneside women's health

[www.tynesidewomenshealth.org.uk](http://www.tynesidewomenshealth.org.uk)

پر عمل درآمد کرنے والا ادارہ  
صحت مندی کے اس منصوبے  
*tyneside women's health*

درج ذیل کی شراکت میں

0191 287 2885 - وور بوز کمیونٹی پراجیکٹ

0191 276 4002 - سڈنٹ مارٹنز سڈنٹر

0191 221 2533 - دی ایسٹ اینڈ کمیونٹی الائنس

0191 226 0394 - دی اینگیلو سڈنٹر

0191 226 0754 - ریورسائیڈ ہیلتھ کمیونٹی پراجیکٹ

0191 272 5115 - میلن سڈنٹر

European Regional Development Fund کی طرف سے اس منصوبے کے لیے مالی امداد  
Newcastle Science City کے ذریعے فراہم کی گئی۔

URDU

[www.tynesidewomenshealth.org.uk](http://www.tynesidewomenshealth.org.uk)

Tyneside Women's Health Registered Charity Number: 1126648  
Tyneside Women's Health Company Number: 06702528