۱۔ ایمان و آداب

سرمیہ احمد عظیمی

اتفاق	اتفاق	صحتی	صحتی
اتفاق	اتفاق	اتفاق	اتفاق
اتفاق	اتفاق	اتفاق	اتفاق
اتفاق	اتفاق	اتفاق	اتفاق

صحتی

صحتی آداب: صحتی آداب کو ہم تین حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ ان حصوں کے مجموعہ کو ہم صحتی آداب کہتے ہیں۔

(۱) صفائی سے متعلق صحتی آداب: صحتی آداب، یا صحت کے آداب کیا ہیں؟

جواب: صحت کے آداب سے مراد وہ طریقے ہیں جن پر عمل کر کے ہم اپنی صحت کو برقرار رکھ سکتے ہیں۔ صحت کے آداب میں صفائی کا خیال رکھنا، صحت بخش غذا کھانا، ورزش کرنا، آرام کرنا اور تفریح کرنا شامل ہیں۔ صفائی کا خیال رکھنا صحت کے آداب میں سب سے اہم ہے