

# پڑھنا آپ کی صحت کے لیے اچھا ہے

• کسی دوست یا گھر کے فرد کو بلند آواز میں کتاب پڑھ کر سنانے میں وقت گزاریں۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ بلند آواز میں مطالعہ کرنا اور کتابیں سننا کسی بھی عمر میں یادداشت اور ذہنی کارکردگی کو بہتر بنا سکتا ہے۔<sup>۱</sup>

• اس ہفتے ہر روز ۳۰ منٹس تک مطالعہ کریں۔ وہ لوگ جو دن میں آدھا گھنٹہ کتابیں پڑھتے ہیں وہ کتابیں نہ پڑھنے والوں کی نسبت زیادہ جیتے ہیں۔<sup>۲</sup>

• ان لوگوں کے بارے میں ایک افسانوی کہانی پڑھیں جو آپ سے مختلف زندگی گزرتے ہیں۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ افسانوی کہانی پڑھنے سے ہمدردی میں اضافہ ہوتا ہے اور دوسروں سے جڑنے کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔<sup>۳</sup>

• اپنے لیے ایک ایسا مطالعے کا زون بنائیں جہاں آپ آرام سے بیٹھ کر پڑھ سکیں۔ مطالعہ کرنے سے تناؤ کی سطح تقریباً اتنی ہی کم ہوتی ہے جتنی یوگا کرنے سے۔<sup>۴</sup>

• اپنے بیڈروم کو اسکرین فری زون بنائیں اور سونے سے پہلے کتاب پڑھیں۔ جو لوگ سونے سے پہلے کتاب پڑھتے ہیں، ان کی نیند کا معیار ان لوگوں کے مقابلے میں بہتر ہوتا ہے جو سونے سے پہلے اسکرین استعمال کرتے ہیں۔<sup>۵</sup>



موسم گرما  
کی پڑھائی

Lectura  
de verano  
Summer  
Reading

نیو یارک ٹائمز، ۲۷ فروری، ۲۰۲۴، "A Simple Way to Build Intimacy: Reading Aloud"، [nytimes.com/2024/02/27/well/mind/reading-aloud-focus-memory.html](https://nytimes.com/2024/02/27/well/mind/reading-aloud-focus-memory.html)، جینسی ڈن

سماجی سائنس اور طب ۱۶۴، (۲۰۱۶): ۴۸-۴۴، (Becca R. Levy)، اور بیکا آر۔ لیوی، (Martin D. Slade)، مارٹن ڈی۔ سلیڈ، (Avni Bavishi)، "A Chapter a Day – Association of Book Reading with Longevity"، ایونی بویشی

دریافت، ۲ ستمبر ۲۰۲۰، "How Reading Fiction Increases Empathy and Encourages Understanding"، [discovermagazine.com/mind/how-reading-fiction-increases-empathy-and-encourages-understanding](https://discovermagazine.com/mind/how-reading-fiction-increases-empathy-and-encourages-understanding)، میگن شمٹ

جرنل آف کالج ٹیچنگ اینڈ لرننگ، ۱، نمبر ۸، (Doreen Stiskal)، ڈورین سٹیسکل، (Susan Simpkins)، سوزن سمپکینز، (Genevieve Pinto Zipp)، گینیون پینٹو زپ، (Denise Rizzolo)، ڈینیس ریزولو، "Stress Management Strategies for Students: The Immediate Effects of Yoga, Humor, and Reading On Stress"، ۲۰۰۹: ۷۹-۸۸۔

۱۱۸۱۶/s۳-۰۵۸۳۱-۰۲۱-۱۳۰۶۳، ٹرائلز، ۲۲، نمبر ۸۷۳، (۲۰۲۱)، "Does reading a book in bed make a difference to sleep in comparison to not reading a book in bed? – an online, pragmatic, randomised trial"، [trialsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s۳-۰۵۸۳۱-۰۲۱-۱۳۰۶۳](https://trialsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s۳-۰۵۸۳۱-۰۲۱-۱۳۰۶۳)، ایلین فینوکین ایٹ ال