



Health Horizons

NEWS LETTER
JULY 2025

*Redefining
Beauty
in Islamabad*

*Women's
Fashion
in Modern
Society*

فروزن
شولڈر
خطرناک
مگر قابل
علاج تکلیف

پاکستان
میں پانی
کا بحران

FROM MILESTONES TO MINDSETS

UNDERSTANDING

CHILD GROWTH WITH

“DR. JAI KRISHIN”

Expert Insights on Child Growth

Nurturing Potential

Dr. Jai Krishin's

Renowned Child Specialist Dr. Jai Krishin shares key insights on nurturing healthy growth in children. With decades of experience, he emphasizes that child growth goes beyond height and weight. it's a reflection of physical, emotional, and cognitive development.



Key Points

Regular Monitoring: Vital in early years to detect delays or health issues.

Nutrition First: Focus on protein, fruits, vegetables, dairy avoid unnecessary supplements.

Watch for Concerns: Short stature, poor weight gain, or missed milestones need prompt attention.

Holistic Approach: Genetics matter, but sleep, activity, and emotional support shape real outcomes.



Dr. Jai Krishin's Message

"Growth is a journey, not a race. Support your child, observe closely, and seek help early when needed."

Redefining Beauty in Islamabad

Located in the heart of Blue Area, Capital Aesthetic Club offers cutting-edge skin care and cosmetic treatments in a serene, professional setting. Our philosophy blends science, art, and self-care to deliver natural, confident results tailored to each client's unique needs.



Our Signature Services Include

- Candela Laser Hair Removal
- HydraFacial & BB Glow
- Microneedling with PRP (Face & Scalp)
- Botox, Fillers, Threads & Profhilo
- Whitening Treatments
- Mesotherapy & Fat Dissolving Injections
- Mole & Wart Removal

Why Choose Us?

- ✓ Latest Technology
 - ✓ Certified Aesthetic Experts
 - ✓ Customized, Non-Surgical Solutions
 - ✓ Prime Location in Islamabad
- Capital Aesthetic Club –
Confidence. Care. Clarity.
Book your consultation today
and experience beauty
redefined.

Women's Fashion in Modern Society

Yasimen Khan

**EMPOWERED
BY
STYLE**



Fashion today is more than just clothing; it is a reflection of a woman's identity, strength, and evolving role in society. From boardrooms to social media, women use fashion as a tool for self-expression and empowerment.

A Mirror of Change

Modern women's fashion is dynamic, diverse, and inclusive. Styles now cater to all body types, cultures, and personalities, breaking away from outdated beauty standards. "Fashion today is personal and powerful," says stylist Amna Farooq. "It's about being seen and heard on your own terms."

Technology and Conscious Choices

With digital platforms and global trends at their fingertips, women are shaping style like never before. Yet, alongside convenience, there's a growing awareness of sustainability. More women are choosing eco-friendly brands, supporting ethical production, and valuing quality over quantity.

Confidence in Every Stitch

From professional suits to modest wear, every outfit tells a story. In modern society, fashion gives women the freedom to express who they are boldly, beautifully, and authentically.

فروزن شولڈر

خطرناک مگر قابلِ علاج تکلیف

فروزن شولڈر ایک ایسی حالت ہے جس میں کنبھ کی حرکت محدود ہو جاتی ہے، درد بڑھ جاتا ہے اور روزمرہ کے کام مشکل ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجوہات میں چوٹ، ذیابیطس یا طویل وقت تک کنبھ کا استعمال نہ کرنا شامل ہیں۔



ڈاکٹر شانیہ شفی
ماہر کائروپریکٹر
اسپائن کیئر اسپیشلسٹ

علامات

- ہاتھ پیچھے لے جانے میں مشکل
- سوتے وقت کنبھے میں درد
- روزمرہ کاموں میں دشواری



کائروپریکٹک علاج

ڈاکٹر شانیہ شفی کے مطابق کائروپریکٹک تھراپی ایک قدرتی محفوظ اور مؤثر حل ہے۔ علاج میں شامل ہے جوڑوں کی نرمی سے ایڈجسٹمنٹ مخصوص مشقیں دباؤ کم کرنے کی تکنیکس

آج ہی اپوائنٹمنٹ لیں

زندگی کو دوبارہ متحرک بنائیں
فروزن شولڈر کو نظر انداز نہ کریں
آپ کی صحت، آپ کی طاقت

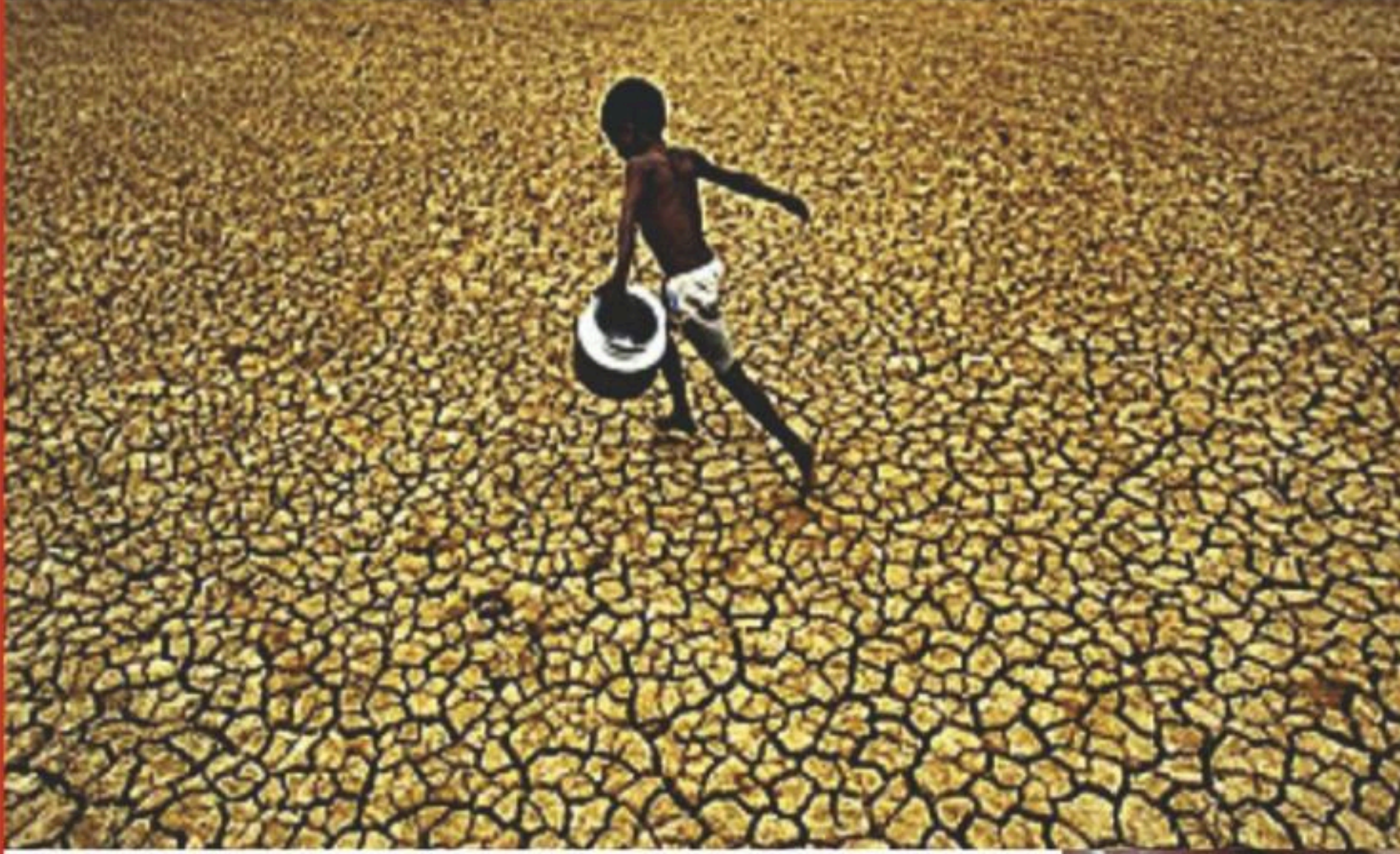
پاکستان میں پانی کا بحران

پانی پاکستان کی معیشت، صحت اور بقاء کے لیے نہایت اہم ہے، لیکن ملک پانی کی شدید قلت کے خطرے سے دوچار ہے۔

بحران کی کہانی

اہم مسائل

- فی کس پانی کی دستیابی خطرناک حد سے نیچے
- زراعت میں پانی کا ضیاع
- صنعتی و شہری آلودگی
- زیر زمین پانی کی تیز کمی
- موسمیاتی تبدیلی کے منفی اثرات



سماجی و معاشی اثرات

- صحت کے مسائل (ہیپاٹائٹس، اسہال)
- زرعی بحران اور غذائی قلت
- بے روزگاری اور معیشت کو اربوں کا نقصان



ممکنہ حل

پانی ایک محدود اور قیمتی وسیلہ ہے۔ اگر ہم نے ابھی اقدامات نہ کیے، تو آنے والی نسلیں شدید بحران کا سامنا کریں گی۔ اس کی حفاظت کریں — پانی زندگی ہے

- جدید آبپاشی ٹیکنالوجی
- پانی سے متعلق پالیسی میں اصلاحات
- عوامی آگاہی مہمات
- ڈیمز اور صفائی کے پلانٹس کی تعمیر
- آلودہ پانی کی صفائی و دوبارہ استعمال

گرمی کی شدت

ایک سنجیدہ صحت کا مسئلہ

پاکستان میں گرمی کی شدت ہر سال بڑھتی جا رہی ہے، جس سے ہیٹ اسٹروک، پانی کی کمی اور دیگر مسائل عام ہو چکے ہیں۔ ہیٹ اسٹروک اس وقت ہوتا ہے

جب جسم کا درجہ حرارت ۵۰ ڈگری سے اوپر چلا جاتا ہے اور پسینہ آنا بند ہو جاتا ہے، جس کے باعث بخار، چکر، اور بے ہوشی جیسی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ گرمی میں جسم سے پانی کا تیزی سے اخراج ہوتا ہے، جس سے ڈی ہائیڈریشن، تھکن اور کمزوری پیدا ہو سکتی ہے۔ ان مسائل سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ دن کے گرم اوقات (۱۱ بجے سے ۴ بجے) میں دھوپ سے بچا جائے۔



ہلکے کپڑے پہنے جائیں، اور وافر مقدار میں پانی یا مشروبات پئے جائیں، چاہے پیاس نہ بھی لگے۔ چھوٹے بچوں اور بزرگوں کا خاص خیال رکھیں۔ تربوز، دہی، لیموں پانی جیسی ٹھنڈی تاثیر والی غذاؤں کا استعمال مفید ہے، جبکہ مرغن اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔ یاد رکھیں، احتیاطی تدابیر اپنا کر ہم گرمی کے مہلک اثرات سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔





Capital Diagnostic Centre

CDC is Proudly Running Multiple Initiatives Across Pakistan

CDC Trusted Care

Capital Diagnostic Centre (CDC) has been a trusted name in diagnostic healthcare since 2007. With a strong presence across 12 cities—including the Federal Capital Islamabad, Khyber Pakhtunkhwa, Punjab, and Kashmir—CDC operates 35 branches staffed by over 1,200 qualified and dedicated professionals. Committed to excellence, CDC continues to deliver accurate diagnostics and quality care with integrity and compassion.

Capital Consultant Clinic

A state-of-the-art medical facility offering expert consultations, diagnostics, and treatments under one roof with a patient-first approach — led by highly experienced and professional doctors dedicated to exceptional care.

Tabibi Medical Centre

Focused on community health, Tabibi Medical Centre delivers quality care at affordable rates, bringing essential medical services closer to people. Available at Street 5, Jahangir Market, G-9/2 Islamabad.

Capital Aesthetic Club

A premium destination for aesthetic treatments, skincare, and wellness procedures — combining beauty with medical excellence. Located at Pak Plaza, Opposite Poly Clinic, Blue Area, Islamabad."

CDC Pharmacy

A trusted name in pharmaceutical care, providing authentic medicines, professional guidance, and round-the-clock availability for your convenience.

CDC Footy Club

Promoting physical fitness and youth engagement through sports, CDC Footy Club offers a healthy outlet for energy and talent in a fun, structured environment. Office at Pak Media Foundation Plaza, G-8 Markaz, Islamabad

🌐 cdc.net.pk

📱 📺 📷 Capital Diagnostic Centre

