

हेल्थ

आयुर्वेद

मानसिक और शारीरिक
स्वास्थ्य की गारंटी
सेल्फ हिप्नोसिस से!

आर्थराइटिस का कारगर
इलाज नैचुरोपैथी के जरिए!

खास
रिपोर्ट!

बच्चों के दिमाग पर
टी.वी. का बुरा असर!

क्या कहते हैं बाल मनोवैज्ञानिक?

सिजेरियन डिलिवरी
से जुड़े हर सवाल का
साइंटिफिक जवाब!

सेक्स पावर बढ़ाने
में कौन-सी थेरेपी
कितनी कारगर?


विशेष लेख!

भारी बरसात के बाद होने वाले भयानक रोग!

बचाव और इलाज!

आर्थराइटिस :

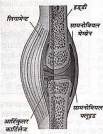
लाइलाज 'जोड़ों की का बेजोड़



जिन जलनयुक्त और जाम जोड़ों को एलोपैथी दवाएं ठीक नहीं कर पातीं, उन्हें 'एपल साइडर विनेगर' फिटफाट बना देता है। यह चमत्कार आप खुद कर सकते हैं।

बीमारी' इलाज!

जोड़ की अंदरूनी स्थिति



जांच हेतु साइनोविटल फ्लूइड इस तरह निकाला जाता है।



फरवरी और मार्च '05 के अंक में मैंने भोजन में मौजूद एंथिडिक और धातवी आर्सेनिक की चर्चा विस्तार से की थी। इन दोनों में सल्ट्स की वजह से एंथिडिक भोजन से परहेज किया जाए, लेकिन इन दोनों अर्थो के शरीर में संग्रहण पर ज्यादा चर्चा नहीं की थी।

अतिरिक्त एंथिड, चाहे वह शरीर में जाकी रह गया हो या बन रहा हो, शरीर के मैकेनिज्म को उठे शरीर से निकाल बाहर करना चाहिए। लेकिन आजकल हमारी सल्ट्स-स्टाइल इसकी बिगड़ गई है कि ऐसा नहीं हो पाता। नतीजतन, आर्थराइटिस जैसे रोग जन्म लेते हैं।

शरीर में एंथिड के जमावड़े का सबसे ज्यादा बुरा प्रभाव आर्थराइटिस (Arthritis) और अस्थिमा (Rheumatism) के रूप में सामने आता है। बुनियादी तौर पर आर्थराइटिस का मतलब होता है - जोड़ अथवा जोड़ों पर प्रदाह (इन्फ्लेमेशन)। इसके मुख्य दो प्रकार हैं ऑस्टियोआर्थराइटिस एंथिडिओसिस आर्थराइटिस। दोनों का मुख्य कारण शरीर में एंथिड एंथिड का बहा जाना है। शरीर में एंथिड एंथिड बढ़ने में कई-कई साल लग जाते हैं। जब हम कोई चीज खाते या पीते हैं, तो उसमें मौजूद एंथिड का कुछ अंश शरीर में लेम रह जाता है, जो हमारा सांख्यिक सिस्टम ठीक व खराब के कारण धीरे-धीरे एकत्र होना रहता है। जब तक एंथिडोसिस (शरीर में एंथिड का संग्रहण) शरीर के एंथिड एंथिड को निरुद्ध करने रहते हैं, तब तक कोई समस्या नहीं आती। लेकिन जब किसी कारणवश शरीर में अतिरिक्त एंथिड एंथिड रहने लगता है, तो यह अतिरिक्त में जोड़ों के बीच इकट्ठे हो कर वे पेशियों पर जमा होना शुरू हो जाता है। जब वह पेशियों में जमा होता है, तो मांसपेशी एंथिडोसिस के रूप में सामने आता है।

आर्थराइटिस और एंथिडोसिस दोनों ही बहुत ज्यादा तकलीफदेह

हैं। इनमें शरीर की हालत इतनी ज्यादा खराब हो सकती है कि वह चलने-फिरने से मजबूर हो सकता है। उसे हाथ-पैर ठीक हिलाने में केन्द्र दर्द महसूस होता है। यह जान लेना केन्द्र महत्वपूर्ण है कि कुछ दूसरी बीमारियों की तरह आर्थराइटिस होने में कुछ बाहरी तत्व, जैसे -इन्फेक्शन आदि जिम्मेदार नहीं होते। इसके लिए जिम्मेदार होता है मलबे का जमावड़ा। कुछ मामलों में इसकी वजह पीढ़ी-दर पीढ़ी चल रहा वंश भी होता है।

80 से भी ज्यादा पौधाओं आर्थराइटिस के लक्षण पैदा कर सकती हैं। इनमें शामिल हैं रिबेरोइड आर्थराइटिस, ऑस्टियोआर्थराइटिस, गटिया, टी.जी. और दूसरे इन्फेक्शन।

आर्थराइटिस होने पर प्रभावित जोड़ों में एंथिड के डिस्ट्रीब्यूशन, एक्स-रे, बल टैस्ट आदि जांच की जाती है। सूजन युक्त जोड़ से सूई के माध्यम से साइनोविटल फ्लूइड निकाल कर उसका परीक्षण किया जाता है। क्योंकि साइनोविटल मेण्डल से जुड़ी कोई पौधा या कार्टिलेज के बिना से भी आर्थराइटिस की निष्पत्ति हो सकती है।

रिबेरोइड आर्थराइटिस, आर्थराइटिस का एक प्रकार है। जो ऑस्टियोआर्थराइटिस के बाद दूसरी सबसे ज्यादा कॉमन आगमनिक बीमारी है। चर्चार्थो, उन्तिलथो, पैरि और टखनों के जोड़ और अक्सर गुल्फों व शंखों के जोड़ संश्लेषण पर आर्थराइटिस से प्रभावित होते हैं। इन जोड़ों में दर्द एक ही प्रकार का होता है, जबकि शंखीला अलग-अलग होती है। इस कंडीशन का परीक्षण बल टैस्ट के जरिए किया जाता है, जिससे रिबेरोइड के सही कारण की जानकारी मिलती है। यह कि एक्स-रे के जरिए प्रभावित जोड़ों के अध्ययन हो रहे बरतारों (रिबेरोइड इंगेज) की जांच की जाती है।

यह बीमारी आम तौर पर 40 वर्ष को उम्र के बाद होती है। पुरुषों को अक्सर महिलाओं में यह तीन गुना ज्यादा आम है। कुछ परिवारों में यह खानपान बीमारी के रूप में पीढ़ी-दर-पीढ़ी चल सकती है।

आर्थराइटिस से पीड़ित मरीज में रिक्यूमेंटाइड आर्थराइटिस, गठिया, कन्नादर को विकसित कर सकता है।

जब जोड़ों में जमा होते हैं एंजिड क्रिस्टल

जोड़ों के बीच एंजिड क्रिस्टल जमा होने से चालने-फिरने पर चुभने जैसा दर्द और टीका होती है। जोड़ों में जकड़न भी आ सकती है। जमा एंजिड क्रिस्टल साबू हो सकते हैं, जिसको चूड़ा से चालने पर आवाजें भी आती हैं। दरअसल जोड़ों को ढकने वाली डिस्केलर साइनेवियाला तरल का रिसाव करती है, जिसको बर्दासत जोड़ जो होकर मूल करते हैं। जब जोड़ के बीच में एंजिड क्रिस्टल जमा होते हैं, तो साइनेवियाल डिस्को पिसा जाती है और चुभने लगती है। इसके चरने और घिसने की चूड़ा होती है, कठोर सतहों पर लगाकर गतिहीनता। कभीकभार तो हड्डियों की चूड़ा भी खुद कर जाती है। ऐसी हालत में एंजिड बीमारी चूड़ा भी नहीं कर पाती। इस स्थिति से निपटने के लिए जलोढ़ी - उचित समय पर उचित खानपान। इनकी बर्दासत एंजिड क्रिस्टल डिपॉजिट को घालने और दर्द को कम करने में मदद मिलती है। इन्वैसिव महत्वपूर्ण यह है कि दुबली बीबी को पर ज्यादा तबज्जो देने के बजाए खानपान की उचित आदतों पर तबज्जो दिख जाए, तबकि वह नैज्जत ही न आए।

आर्थराइटिस रोग से मरीज को चर्याग्रमता या तो अंतिक तौर पर घट जाती है या फिर पूरी तरह खाम हो जाती है। चालने-फिरने से मजबूर मरीज, परिवार के दूसरे सदस्यों पर निर्भर हो जाता है, क्योंकि रोजगार के कार्यों को निपटाने के लिए उसे परिवार के अन्य सदस्यों का सहारा लेना पड़ता है। मोडर्न मेडिकल साइंस ने आर्थराइटिस जैसी बीमारियों के चरबी और रूग्णों का रोग को रोग रोग है, लेकिन इलाज के नाम पर डॉक्टरों के पास सिर्फ दर्दनिवारक दवाएँ हैं। कुछ दिनों बाद ये दवाएँ भी बेअसर साबित होने लगती हैं और तब मरीज को कहा जाता है "दर्द के साथ जीना संजो।"

आर्थराइटिस और रिक्यूमेंटाइजम रोगों ही बहुत ज्यादा तकलीफदेह हैं। इनमें मरीज की हालत इतनी ज्यादा खराब हो सकती है कि वह चलने-फिरने से मजबूर हो सकता है। उसे हाथ-पैर तक हिलाने में वेहद दर्द महसूस होता है। यह जान लेना वेहद महत्वपूर्ण है कि कुछ दूसरी बीमारियों की तरह आर्थराइटिस होने में कुछ बाहरी तत्व, जैसे इन्फेक्शन आदि जिम्मेदार नहीं होते। इसके लिए जिम्मेदार होता है मजबूत खानपान। कुछ मामलों में इसकी सजात पीढ़ी-दर-पीढ़ी चल रहा वाता रोग भी होता है।

जहां तक मैं जानता हूँ, जोड़ों में मेडिकल साइंस आर्थराइटिस या आमकात के लिए बाहरी मूल्य जैव (जिसे वायरास, बैक्टीरिया, फन्गी आदि) को दोषी नहीं ठहराती। आर्थराइटिस से प्रभावित जोड़ों तक जो खुल आता है, उन्में फिले इन्फेक्शन तक कभी-कभी बीमारी को और बिगड़ देते हैं। मसाल, घृत के सुडुडकरण का इस रोग के इलाज में काफी महत्व है। यदि हेल्थी फूड्स लिये जाएं, तो खुर-च-खुर घृत की खरयो दूर हो जायें। मीर-मीर मरीज की हालत सुधरने लगती और यह पारले से अन्ज्ज महसूस करने लगता।

अज के अम पोचन में रिचार्ज सुधर, पैर, रिचार्ज अन्ज्ज अदि होते हैं, ये सारी खरों में रॉसिक एंजिड्स के अन्ज्जो होइ देते हैं। इन अन्ज्जो को म्गुल करने के लिए, अन्ज्जक कुदरतो क्षीरय खरिय लयन चरिय, जिन्को खाय पदार्थों के उन्ज्जान से लेकर एर-रखाय तक की मोडर्न तकनीकें और पोचन को बहुत ज्यादा चरको का फैशन नष्ट कर देता है। नतीज यह कि खानपान के उरिय हमारे शरीर में एंजिड तो जमा होत रहत है, पर ज्जो म्गुल करने काता क्षात्पुका पोचन हम नहीं लेते। इस तरह शरीर में एंजिड की मात्रा बढ़ने लगती है। अंतिकारकर जोड़ों के बीच एंजिड क्रिस्टल जमा होने लगते हैं। ये हड्डियों और पेशियों में भी जमा हो सकते हैं, जो शरीर में कई बीमारियों का कारण बनते हैं।

एक बार जब शरीर में एंजिड और एन्सारी का सन्गुलन बिगड़ जाए और यह शरीर द्वारा सहन करने लायक अनुपात को चर कर जाए है, तो तमाम अंग सारी अंग से काय नहीं कर पाते। इन अंगों में न सिर्फ हड्डियों और पेशियों का सुधर है, बल्कि कई नैनसक्रुल या नैनसक्रु गिरीन रूग्णों, पहां तक कि पूरे शरीर में रौदने वाला घृत भी रूग्णित है। एंजिड और एन्सारी के अर्यांतुलन से घृत का चूड़ा भी प्रभावित होत है। नतीज इतन पर भी अन्ज्ज बढ़त है। शरीर के कई हिस्सों में दर्द होने लगता है। इसको चूड़ा यह है कि सधुचित घृत और पोषक तत्व इन हिस्सों तक नहीं पहुंच पाते या फिर उन्हें अपने क्षमता से ज्यादा काम करत पड़ता है तबकि दूसरे फंक्शनलों को मदद मिल सके। जब रौद की हड्डी आर्थराइटिस का लिखर हो जाती है, तो उसके चरिया अन्ज्ज में जुड़ने लगते हैं और किसी भी तरह के मूवमेंट में दर्द करते हैं। चरिया पर जब एंजिड की चूड़ा से वे एक हो जाते हैं, जो

रिक्यूमेंटाइड आर्थराइटिस प्रस्त हाथ



गठिया प्रस्त पैर



अने चलकर शरीर के विभिन्न हिस्सों को अलग-अलग तरह से इन्फेक्ट करते हैं। शरीर के जिन अंगों पर प्रभाव पड़ता है, उनका लक्षण अलग-अलग, समर पर डॉक्टर बर्तिया से होता है।

‘समर बर्तिया’ जब हो जाए रोग का शिकार!

समर बर्तिया नामी समर के पांच बर्तिया के आर्गैट्रिफिक प्राल होने से निम्न समरवर्ण उग्र रूप ले सकती हैं : क्लिबिफन, चट्टी और की सूजन, इन्फ्लेमेशन, पेटिका, दास, रम्पर्स, इन्फिब, एन्डिवाइरस, एडन, सोस लेने में कठिनाई, खुन में रुसिड की मात्रा बढ़न, पैरिओप वेन, फूलकास सम्बन्धी गड़बड़ियाँ, मॉसिक से जुड़ी समरवर्ण, विमल पर पेशाब हो जान, नर्बलकन, जीवन सलकों में बदलाव, पुत्रनों में र्द अदि।

बुँक शरीर का कोई भी अंग दूसरे से अलग नहीं, सभी अंग मिल-जुलकर काम करते हैं, इसलिए कम्प्लेक्स समर या डॉक्टर बर्तिया पर प्रभाव शरीर के अलग-अलग हिस्सों पर सफ-सफ प्रभाव डालता है और अलग-अलग तरह की बीमारियों का कारण भी बनता है। यहाँ मैं सिर्फ समर के बर्तिया को बर्ना कलोन, जो र्पिपोथिब या आर्गैट्रिफिस के लिए बर्निम है।

रीद के बारे में जो बर्ना होने का जो है, वह बहुत ही ज्वर महत्वपूर्ण है। रीद को शरीर का सूचना महामार्ग कहा जाता है। क्लस सिस्टम का यह एक महत्वपूर्ण अंग है। रीद के अलावा आर्गैट्रिफिस से आमतौर से प्रभावित होने वाले अंग हैं-दास, कंघे और पुत्रने। सभ से यह है कि शरीर का कोई भी जोड़ आर्गैट्रिफिस की गिरफ में आ सकता है, सिर्फ नासुर और बाल से छोड़कर।

अर्धराइटिस बनने को आसानी पड़ है यता खानपान। कुछ उद तक इसका इलाज किया जा सकता है, यह भी अंतर-विभक्त के बर्तिया, कोई बरती नहीं है कि अच्छी सेहत के लिए महती चीजें हो खाईं तारु। साधारण खानपान से भी यह लाभ मिल सकता है। तथा सलिसॉ और फल अभी भी पोषक व महती की तुलना में सते हैं। इसके अलावा तास कच्ची और फल आसानी से हर बरग पित भी सते हैं। पन्ध, फिकन और मसली से भरपूर प्रोटीन इस्तिहा होता है और क्लेकलपेटिक आहार के लिए ये सक्ती भी हैं।

आर्गैट्रिफिस पर काबू पाने के लिए सुदर अपने घर कराने की जरूरत है। इसके लिए दवा के ही परते न रहकर, चट्टी कम्प्लेसरी से सही खानपान का चुनाव करन चाहिए। दवाओं से कसरी दख तो मिलती है, लेकिन इनके अपने साइड-इफेक्ट्स होते हैं। इसके अलावा कुछ दिनों बाद अलायटर से अलायटर दवाएँ बेअसर सलिस होने सकती हैं।

खानपान की आदतों को बदलकर आर्धराइटिस का इलाज!

लेना कि उकर बनने को बोलता की र्द है कि आर्गैट्रिफिस बनने को आसानी पड़ खानपान है। आसक खानपान आसकी निती पसंद का से हो सकता है, लेकिन यह कोई बरती नहीं कि यह आपके शरीर को भी राम सारु। शरीर में जीविका बुरिक एडिड से अलग करने के लिए अत्यन्तक राम हमें होखक के भोजन से प्राप हो सकते हैं, लेकिन यहकिमलती से ऐसा नहीं हो पता। सल-

क्या है सपल साइडर बियर ?



एकल साइडर बियर पके हुए साइडर सेबों का लिफा है। इसमें कई फिलार, मैसिक एडिड, एडिडिक एडिड सलिस आर्गैट्रिफिस तलों का क्लिबिफन होता है।

आर्गैट्रिफिस के लिए लिफेसल जोड़ी के बीच में समर एडिड डिस्टिल अडे के हिलके के समान बढोरा होते हैं। एकल साइडर बियरसल साइडर एडिड डिस्टिलस को गला देता है, जो सूत के बरिए डिस्टिले में पुरिफिकर मूत्र के जरिए बाहर निकल जाते हैं। पर पर एक प्रयोग करे। एक उमसल अंडा मुद्र (विब फनी फिलार) एकल साइडर बियरसल में डाल कर एक बोलार में 48 घंटे के लिए रख दें। यह देशकर आसकी ताम्बूज होता कि अडे का लिफस 48 घंटे में गल गया है और अन्धर अडे का भीतर हिस्सा हो गया है। यह प्रयोग यह सलिस बलता है कि जोड़ी में क्या एडिड को भी बियरसल इसी तरह गला देता होगा।

सक्तीयों, अलग-अलग जोड़ की ज्वरत परभाव के सक्तर में पैरिपोथिब बर्तियाइर और बीरकलकों का अंशपुंभ इलोमसल किफा का रता है, जो बल, सक्ती, अलग अदि के र्पिभन सुनें को इन्फेक्ट करते हैं। इसके बाद क्लिबिफन के इन्फेड, फिले बजने के लिए सखत बरतीयों को आकर्षक बनने, सखत बरतीयों को इन्फेड अलाइर में बदलने अदि र्पिबनसों से भी अलाइर की बर्तियाइर प्रभावित होती है। सभी को भोजन मुद्रिब बनने को मुद्रिब के तहत जो अलग सलन की सुकसों पर पेय खाता है, उसकी पोषक पैरुपु से और भी कम होती है। इस तरह पर बरतिय भोजन बरतीयों को सक्ती क्लेबन से लेकर पुत्रने तक प्रभावित करता है। इसमें उन चीजों का भी सुमार है, जो अपने विशुद्धों को सलपन करती हैं। मां के रूप के जरिए टॉसिसस बनने के शरीर में जाते रहते हैं। इसकी मातलर, सलत सलपनस की सुकसलत दुपमुंटे विशुद्धों के बचन से हो से जाती है, जो उनका पीडा पुत्रने तक नहीं छोड़ती। सलकिं इसे बलत तो नहीं जा सकता, लेकिन ऐसे कुछ उपाय बकर किये जा सकते हैं कि होनेवाले सुकसल को कम से कम किफा का सके। आर्गैट्रिफिस से र्पिडिड होने पर ये उपाय करे :

1. ऐसी सलक साइडर को अपनकर, जो शरीर से टॉसिसक एडिडस घाम कर दे।
2. एडिड की भोजन करें और शरीर में एडिडस के जमल पर रोक लगाने।
3. शरीर से एडिडस का सलपन करने वाले आसक्क पैरुपु तलों को शरीर में होवने को बोलित करें, जिनसे एडिड शरीर में हो सल सारु।

असौ सेहत पूं ही नहीं मिल जाती, उसे समिल करना पड़ता है। इसके लिए अपनी आदतों और परंपरे पर काबू करन होगा; मन से इलत और विचरों से अलायती बनना होगा। तब नहीं जाकर सलरिक पैरुपुसल पर इसका साइकोसेमैसिक (सलरिक-व मनकीक)

आर्धराइटिस से प्रभावित जोड़ी तक जो खुन आता है, उसकी जिले सलिसासक तलत कसकी-कसकी वीगरी को और विगाड देते हैं। मताहास, खुन से एडुटीकरण का इस रोज के इलाज में कसपी महत्व है। सदि हेल्दी फूड्स शिये जाएं, तो खुद-व-खुद खुन की खराबी दूर हो जावगी: धीरे-धीरे मरीज की सलकत सुधरने लगेगी और वह फलते से अलख महसूस करेगे लगेगा।

असह पढ़ता है। हमेशा मन में यह विचार रहा कि मेरे दोषों में से कौनसे के लिए कोई जगत नहीं और मैं दिन-ब-दिन स्वस्थ तो रहा हूँ। यह हमीद वजय रहते कि जैसे कल की तुलना में अने काले दिनों में आकषी सेहत अच्छी चलेगी। आज जो सेहत में सुधार नहीं हुआ है, वह कल हो जाएगा।

1. सुकृष्ण के बन्ध एक चण्डायणी लक्षणम् 5 मिली रात्र लक्षणम् 100 मिली. मनं फलो में घोलें। इसमें एक डेजर्ट स्पून (मध्यम अक्षर का) लक्षणम् 10 मिली. एका साइट्टर विनेगर मिलाएँ। इस विनसखर को रोजाना तीन बार पियें। एक अक्षर कर-काठी वाली ज्वलित को रोजाना लक्षणम् 30 मिली. एका साइट्टर विनेगर लेने को सलह हो जाती है। चाहे तो इस पर नया विनस बन्ध* या तेनी सुकृष्ण सुकृष्ण ही बन्धकर कर रख लें। यदि थोड़ी-सी पिचले या कठरी महसूस हो, तो फिंता न करें। ऊपर बन्द* नई बाजा बोटों से फ्रूटिक एमिड को मसलकर विनसलेने के लिए बांधो है।

2. दिन में तीन बार एक-एक चण्डाय (5 मिली.) काला मोह (Black Molasses) लें।

3. इसमें में तीन बार एकाध साइट्ट से स्नान करें।

4. शरीर में इन्फ्लू एमिडस का सफाया करने के लिए विटामिन, मिलासल और प्रोटोन से भरपूर कड़-कड़ के फोलाज लें।

5. रात्रा हवा में धीरे-धीरे टहलने को संकोत करें। यदि यह सम्भव न हो, तो इकाइटर बन्ध में रोबर के बन्धने चलने की संकोत करें। पहले उभलियों को हाकल दें और फिर लम्ब-पैर हिलारें। इकाइटर बन्ध में रहे। (विनसु विनसय के लिए 'हेल्प...' का क्लिम्बम् '05 का अंक अक्षर करें)।

आर्यभट्टिसि से अक्षर मोटाया बढ़ जात है - इसका बरमर साफ है। यदि कोई कलह से घबोरा कुछ नहीं कर पाता, कम विनस

सुकृष्ण के बन्ध एक चण्डाय वाली लक्षणम् 5 मिली शब्द लक्षणम् 100 मिली. गर्ज फलो में घोलें। इसमें एक डेजर्ट स्पून (मध्यम अक्षर का) लक्षणम् 10 मिली. एका साइट्टर विनेगर मिलाएँ। इस विनसखर को रोजाना तीन बार पियें। एक औसत कब्-काठी वाली ज्वलित को रोजाना लक्षणम् 30 मिली. एका साइट्टर विनेगर लेने की सलह दी जाती है।

पर हो बढ़ रहत है। उसका चलन-चिरन बहुत कम हो जात है। वह आशानी से हजम हो जाने वाली चीजों के भारीसे रोजकरवाफ बनल चलाता है। ठीक यह है कि मरीज खानान के जलिय फैलतो हो खुब ज्ञान करता है, पर पेटबुल नहीं करता, जिससे मरीज का वजन बढ़त है। एका साइट्टर विनेगर कुदाली मूक्युडिक है, इवलिण पर कर्कोकथर अंजले में मोटाया बनने के लिए क्लिम्बिण एजेंट को तरह कम करता है। इसलिण आर्यभट्टिसि के मरीज के लिए इसकी सेहत लाभ होत है। साइट्टर विनेगर हाई आक्सीजन के घासली और रक्त-संचार बनसली से चुपे चुपे खामियों को दूर करने में भी फायदेमंद है।

यदि उठते के एक दिनेसे में थोड़े महसूसी होती है, तो रोप पूरा शरीर इस महसूसी को रोक करने की कोशिश करता है, जिससे कुछ आन्वर्षाधिक लक्षण शरीर के दुरीरे दिखलीं में भी बनर अने लगते हैं।

समय अपने गौर किया होना कि इन्फ्लू मरुदू देखाकर ज्ञान करते हैं। मरुदूली को रोग में बदलाव शरीर में कैलिब्रमन सलदस के उतर-चढल के अक्षर पर होत है। इसकी कमी को साइट्टर विनेगर के सेवन से दूर को या सखती है। साइट्टर विनेगर के इस्तेमाल से शरीर में कैलिब्रमन के जन्म होने की क्रिया में मदद मिलती है। ये पाप चण्डाय साइट्टर विनेगर रोजाना तीन बार लेने से आर्यभट्टिसि से बन्धन करने में मदद मिलती है। इसके अलावा कैलिब्रमन की कमी से बननेवाली दुरीरे मरुदूली* भी नहीं होती।



डॉ. अनूप मसरे

सीएच.टी. (फैमिली)

(लेक्चर से फामिली और चिडोने प्रोफेसर विविडल विविमों पर काठौ अक्षर और इरोर दिने है।)

(अने अंक से परे, अक्षरान पर सखुप विनस लेना, दिने पर जलानी को होत है कि दिन पूरा दिन भर करत है आर्यभट्टिसि से।)

भंवर

इसके की विनसली में कभी न कभी ऐसा चरु आता है, जब दुग्धिया वाली सिविलि थक जाती है। इसका अपने-अप को एक दोस्तो पर सदा फल है और कुछ समय नहीं पता कि किस सिमल जये? अमरग पर ये हालत पैदा करता है। निती समयधर्य (प्या-पौधप्यत, दोली, वैश्वीक जोलन में उजाव, सेसल अदि), सिमले धारे में लोभ अपने निकर संघीयको, नित्रों, रिसेरटलें जौरस से सुलकर का हो नहीं पती। यदि आप भी ऐसी ही निती समयधर्य में फंसे हुए हैं, तो वैश्वीक अक्षर पूरा हाते-दिल हमे लिख भेजें। सुमर्ष के जाने-माने नर्सेजिकलक आर्यभट्टिसि से अक्षरों सलदसको के सडीक ज्ञानव से, जो इस सॉप (भंवर) के रहत 'हेल्प...' में प्रतिबद्ध प्रकलित किये जायेंगे। यदि आप चाहेंगे, तो आपका नाम, पता कुछ रख जायेंगा। सफल बनेले समय लिफाके पर सॉप का नाम 'भंवर' अक्षर लिखें।

सुला मंच

इस सॉप को शुरू करने का बन्धन है 'हेल्प...' के विनसिता फलकों में आशानी संभर सचचित करना, तकि ये स्वस्थक सब शारीकिक से शारीकिक विनसल से कल्पकुर करने वाले समय विनसरी का अक्षर-प्रदान कर सके। इस मंच (सॉप) के रहत एक पाठक फोर्ड सखल कौरा, जो उस सखल का सही ज्ञान देना फोर्ड तुल्य पाठक। एक अंक में सखल प्रकलित किये जायेंगे, जो अपने किये अंक में उनके ज्ञानका ती देर कित भर फी है। शीघ्रकालीन पाठक-चरिबक हमें अपने सखल लिख भेजें। लिफाके पर सॉप का नाम 'सुला मंच' अक्षर लिखें। सेनें सॉपों के लिफे सखल इस पते पर भेजें :

सम्यक, हेल्प और चुरीन,
सेमा क्लिम्ब (इंटरनेट) लिमिटेड, 101-सी-सी, सर्मिन्ट इन्फ्लुवेल इरोर,
सॉपिलेने (पनिषय), सुमर्ष - 400 067.