

# हेल्थ

## और न्यूट्रीशन

**हाई पॉवर  
होम रेमेडीज!**

22 आम और महामर्जों  
के अक्सीर इलाज!

**गर्भावस्था में क्या खाएं,  
क्या न खाएं?**

न्यू डाइट कंट्रोल प्लान!

एकदम लेटेस्ट टेक्निक!

**फेफड़े के रोगों की सौ-फीसदी  
सही जांच अब मुमकिन!**

**सेक्स एजुकेशन पर  
मनोवैज्ञानिकों की सही सलाह!**

**चेयर-योगा!**

**आर्थराइटिस  
की तकलीफों  
से छुटकारा!**

**डिप्रेशन से मुक्ति! नई एस्ट्रोमेडिकल थेरेपी के द्वारा!**

# आर्थराइटिस :

## लाइलाज 'जोड़ों की का बेजोड़

पिछले अंक में आपने 'आर्थराइटिस क्या है', उसके कारण एवं संशोधन में उसके इलाज के बारे में पढ़ा। एक नेचुरोपैथ के रूप में मेरा मानना है कि यदि गरीज को यह गारंटी हो कि अगु कदाई उसे किस प्रकार लाभ पहुंचाती है, तो वह अपना इलाज बेहतर तरीके से कर सकता है। इसी कर्म में इस अंक में पेश हैं आर्थराइटिस के इलाज की पद्धति का विस्तृत विवरण -

**में** निम्नलिखित दवाओं / प्रयोगों की चर्चा पिछले अंक में की थी, जिन्हां विस्तारपूर्वक विवरण यहां दिया जा रहा है :

- (i) सहद
- (ii) कृष्ण साइडर विनेगर
- (iii) काला सोंस (Black Molasses)
- (iv) एक्सप्रेस सॉल्ट वाय
- (v) गहरी स्टाइफ स्ट्राइप

### 1. सहद

सहद (हनी) में कुदरती विटामिन व मिनिरल भरपूर मात्रा में होते हैं, जबकि कुछ तत्व बहुत ही न्यून मात्रा (ट्रेस) में पाये जाते हैं। सहद की सबसे बड़ी खासियत है, इसमें श्वेत रक्त कोशिकाओं और प्रोस्टेट की बहुत ज्यादा मात्रा; जो पहले से ही घटे हुए रूप में होती हैं। इसलिए, शरीर इसका तुल्य उपयोग कर सकता है। जबकि साधारण चीनी को चक्कर की पूरी प्रक्रिया से गुजरना होता है, तब जाकर शरीर इससे प्राप्त होने वाली एनर्जी का प्रयोग कर पाता है।

# बीमारी

# इलाज! (पार्ट-2)

अन्य तत्वों की कम मात्रा के साथ सहर में निम्नलिखित तत्व भी मौजूद होते हैं :

प्रोटीन्स	बैंगनीरियम	फॉस्फोरस
कैल्शियम	कन्टीयम	सोडियम
कार्बन	फ्लोरीनियम	मैगनीज
मिलिक	सल्फर	डेनसिटी
ऑक्सीजन	सुन्युमेन	
सहज	एथिडस और एथिने एथिडस	

समुपस्थि की प्रवृत्ति एवं पुरतों के स्रोत के बदलाव के प्रारंभिक सहर की गुणवत्ता एवं स्वाद व रंग में बदलाव आ जाता है। गहरे रंग की सहर में अक्षय को मात्रा ज्यादा रहती है। ऐसी सहर आर्बगटिस रोगियों के लिए ज्यादा उपयुक्त होती है, क्योंकि आक्षय से उनके शरीर में अक्षय को कमी रहती है। अक्षय की यह कमी एथिथियस का कारण बनती है। इसलिए आर्बगटिस का मरीज अक्षय सक्षयत महसूस करता है। एथिथियस के लक्षण मरीज को आंखों में चमक कम होने से भी पता चलते हैं। मरीज को लगता है कि उसके शरीर में वो कुछ निषेधक लिये गए हैं। उसका आरंभिकस्वास्व टगमस्वयन रहता है। ऐसी हालत में सहर अक्षय पहुंचाता है। सहर में कई प्रकार के विटामिन बी कॉम्प्लेक्स पाए जाते हैं। ये स्नानु रोग (Nervous System) को पोषण और एनर्जी देते हैं और इसे मजबूत बनाते हैं। आर्बगटिस के मरीज के नर्वस कमजोर हालत में होते हैं, क्योंकि र्द के कारण मरीज को रात-रात भर नींद नहीं आती और यह डिप्रेशन से ग्रस्त हो जाता है। इस प्रकार को समस्या के इलाज में प्राकृतिक सहर एक सहायक बनता है। सामान्य मरीज जो कि ट्रायथीरोइड का रोगी नहीं है, उसे प्रतिदिन 15 मिमी. सहर दिन में तीन

बार पानी कुल 45 से 50 मिली. प्राकृतिक सहर लेनी चाहिए।

## 2. एपल साइडर विनेगर

कुदरत का यह करिमाई प्रोडक्ट पके हुए साइडर सेब से बनता है। इसमें खनिज लवण, कार्बोनिज चट्टान और एथिथिक एमिड होता है। यह शरीर के मेटाबोलिज्म को मंडोला करता है। बीमार हो या स्वस्थ, यह हर एक को इसके सेवन की सलाह देता है। आर्बगटिस के इलाज में इसका बहुत योगदान है परन्तु एक बात ध्यान देने लायक यह है कि सुपहार का लक्षण पता चलने में 3-4 सप्ताह का भी समय लग सकता है। नए आर्बगटिस में 1-2 सप्ताह में भी सुपहार अना प्रारंभ हो सकता है। साइडर विनेगर शरीर के अतिरिक्त यकृत को कम भी करता है। इसकी मात्रा प्रति दिन में 10 मिली. x 3 बार बराबरी है। इसे सहर के साथ लेना है, पर निर्धारित मात्रा से कम न ले, क्योंकि इसका बकसद यह है कि खून में साइडर विनेगर का लेवल इतना हो जाए कि वह जगह-जगह निर्धारित जोड़ों के बीच में जमा शुरू कर देता है। नखून में पड़ी हुई सफेद चिपचिप कम हो जाती है और बाल चमकते हो जाते हैं। यह लक्षण में भी एक निश्चित जगह है।

कभी-कभी एपल साइडर विनेगर लेने पर रोगी का र्द बढ़ जाता है। इसमें घबरावने की कोई बात नहीं है, क्योंकि जो पुरिक एमिड शरीर से जोड़ों के बीच में जमा बैठा था, अब बाहर निकल गया है। यह र्द देता है, जो अस्थायी होता है एवं 3-4 दिन में अपने अर्थ ठीक हो जाता है। साइडर विनेगर के एक सफेक गुण के कारण सफेक गुलाबी रंगे जोड़ों में नखून में पड़ी हुई सफेद चिपचिप कम हो जाती है और बाल चमकते हो जाते हैं। यह लक्षण में भी एक अनेकौ चमक पैदा करता है।

## 3. काला शीत

काला शीत रंग के साक्षर रंगित कणों रस में बनाया जाता है। यह काला चारुनी बैसक तत्व है, जिसमें पोषक-तत्वों को भरकर होती है। इसे अपनी सुविधा के अनुसार खाया जा सकता है। मैं आक्षय से दिन में तीन बार एक-एक चम्मच पानी 5 मिली. शीत लेने की सलाह देता हूँ। शीत को बिना पचता किए लिया जा सकता है, लेकिन इसे लेने के पछान बाद गुलुक घनी पड़े। इससे जोड़ों पर दान नहीं पड़ेगा। मैंने पाया है कि एक चम्मच शीत बार अक्षय मुनूमेन पानी में घोल कर पीना ज्यादा मरीजों के लिए लोक रहता है। जिनका पेट नखुक है, उनके लिए एक बार में एक चम्मच शीत ज्यादा हो सकता है। ऐसे रोगियों को कम मात्रा में शीत कई बार में लेना चाहिए। चालनी या राब आर्बगटिस से पीड़ित रोगियों के लिए आरंभिकचमक चरद करीब है। सहर को सहर राब भी चमकवारी बाहरी और अंदरूनी बेहतर होकर है।

बले शीत को र्दियन में मिलाना जा सकता है। इसे मुग्धों के साथ भी लिया जा सकता है। यह बहुत अक्षय राब सफेक (खून को साफ करने वाला) है और बीमारियों के अक्षय सहर में हुए अंदरूनी और बाहरी पाव भरता है। कुछ प्राकृतिक बीमारियाँ जैसे- पेट के पाव (अक्षय), ट्रायथीरोइडिज्म, आंखों की बीमारी में काला शीत अक्षय पहुंचाता है। इसमें अक्षय होता है, जो सक्षयत शुरू करता है और इलाज विटामिन बी कॉम्प्लेक्स नर्वस को सक्षय देता है। बले शीत में चमकवारी एमिड और फ्लोरीनियम होते हैं। शरीर में इनकी कमी होने से आर्बगटिस के मरीज के सक्षय और नर्वस की थोथीकरण टूटने लगती है।

आर्बगटिस के मरीज को कई तरह की लक्षणों की बीमारियाँ भी पेशती हैं। जैसे- एथिथियस, र्द, ट्रायथीरोइड, ट्रायथीरोइड अक्षय। लक्षणों की कई बीमारियों में काला शीत बहुत काम करता है। यह हाई बलाइडर, ए-बलाइडर और कमजोर दिलकालों को सक्षय देता है।

## 4. एक्स साल्ट बाथ

लघु दारुमल्य चारम्य डिल्यूटी है। पहले जैसी उसकी तली को सौर से बाहर निकालने में लघु 'बन वे ट्यूबिक' का काम करती है।

आमतौर पर चहर से कुछ भी लघु के अन्दर नहीं जाता। किसी धुनलीत पदार्थ के कम चाहे ड्रब फेल (Liquid Solution dilute) से ज्यादा चाहे ड्रब फेल (Liquid solution concentrated) की ओर चारम्य डिल्यूटी के चारम्य से जाने की प्रक्रिया को ऑस्मोसिस कहते हैं। इससे दोनों ओर की सान्द्रता समान होने का प्रयास करती है। आर्ब्युटिस के ड्रबज में इसलिए एक्स साल्ट का बहुत योगदान है।

जब लघु चारम्य एफिड (सौर के अन्दर) और एक्स साल्ट (सौर के बाहर) के सम्पर्क में आती है, तब उनके पलत हो (dilution) की प्रक्रिया सम्पन्न होती है। चाय और चर एक्स साल्ट लघु के पीत जोड़ों के बीच से घी-घी चरुि एफिड को खींच निकालता है। इसके इस्तेमाल के लिए यह आम विधि अपनाई जाती है :

एक्स साल्ट बेसिड की दुबज से सरोदा जा सकता है। 400 ग्राम एक्स साल्ट की बीमत है लगभग रु. 18 (अठारह मात्र)। एक्स साल्ट को गर्म स्नान के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। एंडाइन, हाई बसदेसल और के सौरी को बहुत ज्यादा गर्म पानी से नहीं खलस चाहिए। वैसे भी स्नान का पानी ठाना ही गर्म होना चाहिए, खिच सौर को खलस नहीं। फ्रेश हाट वाटर के जौर पानी का तापमान एक-बन बचाए रखें। खबुन कोहर का प्रयोग न करें। बरबे 5 मिनट रहने के बाद सौर को अच्छी तरह पौस लें। वैसेम इकाजत दे, तो कंबल ओवरकर से जारु तक सौर गर्म रहे और पखीना आरु अपने डॉक्टर के चारु अनुसल यह आर कोई कमलत करती है तो कमलत की सुलजत पर को उगीतयो से करें, फिर क्रमशः एक-एक जोद से होते हुए गर्म के जोद तक आएं। इससे जोदों में जमा चरुि एफिड रीसल होना और फिर एक्स साल्ट उसे खींच निकालेगा। हरावे देश में बाध टब में खलस करला सवै के लिए सुविधाजनक नहीं रहता। न ही आर्ब्युटिस से पौहित कुछ जोड़ों के लिए आसल है। ऐसे सौरीयों के खलस के लिए दूसरी निम्नलिखित विधि अपनाई जाती चाहिए :

एक पखीले में पानी इलाज गर्म करें, जिहना कि असलने से सह सकते हों। इसमें एक कप एक्स साल्ट मिलाएं और इस पानी में पैरों को 10 या 15 मिनट तक डुबो कर रखें। इस दरम्यान पैरों को हल्ल-हल्ला मारते रहें। पानी की गर्मी लघु के छेद खोल देती है। फिर एक्स साल्ट



कभी-कभी एपल सड्डर फिनेजर होने पर रोगी का दर्द बड़ जाता है। इसमें घबराते की कोई बात नहीं है, क्योंकि जो ट्यूबिक एफिड एपॉसि से जोड़ों के बीच में जमा बैठा था, अब वाटर निकल आया है। यह दर्द देला, पर वह अस्थायी होता है एवं 3-4 दिन में अपने आप ठीक हो जाता है।

आल रहे। दिन भर में पूरी प्रक्रिया तीन बार दोहराई जाने चाहिए - किसी जरूरत के मुताबिक बारम्बार को पानी का बाढ़ाया जाना चाहिए। दूसरा तरीका है एक्स साल्ट युक्त गर्म पानी में एक या कई लीटर को पिरो कर सिस्टमलेजर का एक साथ जोड़ों पर खलना। पखन होके लीटरा निकलकर जोड़ों को पौस और पौन कुछ ओवरकर

लेट जारु। तुल्य खुली हवा में न जारु करना दर्द बढ़ सकता है। कड़ा हुआ यह दर्द अपने आप ठीक हो जाता है, पखने के बाद नहीं है।

आर्ब्युटिस में पौहित खलस को जोड़ों पर अस्सर प्रदा, दर्द और सुजन महसूस होती है। कई मामलों में कोलड वेर पैक पानी उठे पानी की सेंक भी करिश्माई सचिवा होती है। इसका तरीका है-

1. उठे पानी में फिनेन या सूती कल्ला बिरोकर निचोड़ लें।
2. इस चादों को आर्ब्युटिस प्रपचित हिस्से में सपेटेई और मकलत से ढक दें, ताकि फिनेन को गर्म बंधे रहे। अकेले लघुपखन में लघुखल बदलतब से ही सौरी को दर्द में राहत मिलने लगती है।

सौर अरबर्षजनक एर्ष सल्ला होला है। किसी भी तरह की ब्रेथ से सौर में डीरिंग पौसं मिलीन होती है और उसके पीत प्रचाय ठारती है ?

## 5. सही लाइफ स्टाइल

आर्ब्युटिस से सुदकरा पाने के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है पौहितय सोचा। खलस को सम्भलत के लिए इस तरह की सोच बेहद महत्वपूर्ण है। सुंस खलसना कंटीलन है। आमतौर से यह कहा जाता है कमकाजी दबाव, परिष्कारि सम्भारु, पान सम्भन्धी पिंशार् अदि खलस को तनायप्रदान कर देती है। हालांकि ये पिंशार्थ मानसिक है, शारीरिक रूप से भी हाजि पहुँचती है। किसी खींचि सूक्ष्मत्व जीव का भी एक सेल दूसरे से खलस नहीं होता। खलसिक तनाय खुन के चालत को प्रपचित करता है, जिससे सौर के दूसरे हिस्सों को अरमिणत भट जाती है। लिहाज सुंस से बर्षे और प्रपेक काम को उचित सम्भन में बिच हर व इतुबारी के निपटारु। अने का पतन बनए - स्नान करने और कपडे पहनने में धारुत बका दें। इस सभसे ज्यादा जरूरी है खुन होकर बिना इतुबारी के नाला और भोजन करुना। सुंस से बर्षने के दूसरे उपाय हैं :

1. थिड सम्भल हो तो निपचित रूप से खुब बकलत करें। किसी भी तरह को करलत आराम देनी।
2. खलस पैर-पैर खलस करे चाहे। खाव चाहे कलत काय-काय के बारे में न सोचें। इससे हालमा सुभुरेण और सौर को तनाय खींचक प्रक्रियाओं को सुकारु रूप से संचालित होने में मदद मिलेगी।
3. इसका कपाल रखें कि आप निपचित सुट्टी ले रहे हैं। अपने मन संपंद चारों के लिए समय निकालें। उन कारों को करके आपको खलस मिलेगी।
4. इसका भी पूरा-पूरा खलस रखें कि आपको धारुत आराम (रेस्ट) मिले। फिलिमेंशन जीवन का अन्धर है। सोने कलत हल्लो-पुल्लो खींचे पदने से गीद आसलने से आती है। सोने से पहले अखिरी विचार गहरी गीद के लिए कभीकपार बेहद महत्वपूर्ण सचिवा होती है।
5. किसी भी काम के लिए बहुत ज्यादा बेचैन होने से बर्षने को खोहित करें। रोजमर्रा के ज्यादातर करर्न, चाहे वे घर के ही या अडिंस के, जिंदगी से ज्यादा अरुईत नहीं होते। अगर कभी आपको तुलस आरु, तो जल्दी उसे जौरि कर दें। फिर मुल्ल पूत जारु।
6. जब आप बेचैनी हों, तो उस पर काबू पाने के लिए विनोय

उत्पन्न करें, न कि अत्यन्त इमेया से ज्यादा मिश्रित या सघन चीज शुरू कर दें।

7. कोई जरूरी नहीं कि खुलाहली से जीने के लिए टोलन के डेर पर बैठना ही जरूरी है। आप कम से कम कमाकर भी खुश रह सकते हैं और कौनों कमाकर भी नाराज़। अक्सर बात है संतुष्टि की। संतुष्टि में ही खुलाहली का राज रिखा है। कहा भी गया है - 'संतोषी सदा सुखी'। लेकिन आनन्द ज्यादा से ज्यादा दाम और नया कमाने की होड़ में लोगों ने अपनी जिंदगी को अलक्ष्यता बना लिया है। नतीज, वे अपनी दिमागी शक्ति को बेचे हैं और वह काश जो अब मेडिटेशन खाई से भी सक्ति कर दी है कि लगभग 90 फीसदी रोयों के पीछे मानसिक कारण होते हैं। इसलिए शक्ति से एकदम में बैठकर हर व्यक्ति को सोचना चाहिए कि टोलन और सोहतर को 'हाय-हाय' ही ले कहीं उसकी अस्वस्थता की जड़ तो नहीं? अगर ऐसा है तो इस बंधन को जड़ से काटने पर ध्यान दें। यहाँ तक निम्नल जाएगा और फिर आप यहीं कहते रह जाएँ -

ये जब भी देखें हैं लोडिंग की अंशों में  
समयों ने खल ही की, अर्थियों ने सजा कई।।

### ● स्वास्थ्यवर्धक खानपान के नियम!

आर्यवृद्धि से पीड़ित व्यक्ति के लिए एमिड को आहार बेहद जरूरी है। नमक जैसी चीजों को नखी चाहिए और ज्यादा नमक को बिल्कुल नहीं खाना चाहिए। समुद्री नमक को बारीकसादे (देखें 'दिब्बा...' का अर्थ) 05 अंक)। खान पकाने में नमक का इस्तेमाल कम करें। पकाए गए खाने में ऊपर से नमक कभी न डालें। खाना ताज़ होना चाहिए। दिब्बाबंद खानपान का प्रयोग बिल्कुल न करें। नमक चुका-नखे जैसे बेकसूर, दालचनेर, नन्बडी, मूंगफली आदि से परहेज करें।

मसखन, पनेर, दूध और ज़ीम में लेबिकट एमिड की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। इनसे परहेज करना चाहिए। कहते हैं कि पहलुनया चर्बी ईलाजों के लिए नहीं है। बैक्टीरियल माजीन का इस्तेमाल करें, यह पीसी अनीपुटेड फेट है। यदि दूध जरूरी है, तो दूध चाइटर या बिबिबंद मिल्क का इस्तेमाल करें।

छट्टे फलों - संतल, नींबू, चकोला (ट्रैपुल) और उनके रसों में साइट्रिक एमिड भरपूर मात्रा में मौजूद रहता है। यह शरीर में कर्बोहाइड्रेट के साथ मिलकर चूर्णिक एमिड का निर्माण करता है। अननास, टमाटर, मटुबेरी और अल्लुखराय में भी एमिडल होते हैं। मूम्बे और फूट जैम में भी एमिड बहुत ज्यादा होती है और यह चूर्णिक एमिड बनने में मालुम होती है। मोटेरीर पर मिला फल का नाम लेने में मुँह में पानी आता हो, उसमें एमिड होता है और इससे बचना चाहिए।

पेकें, बीज, बेकन, सजिज जैसे गोले के अंबनने में भी एमिड भरपूर होता है। पकड़ों में भी चूर्णिक एमिड का निर्माण होता है, लेकिन उनका मिश्रण इसे एक खास समय सीमा के पीछे शरीर से बाहर निम्नल देता है। पकड़ों को कटते जाने पर उनमें चूर्णिका निम्नलन की प्रक्रिया अथवाक घम जाती है और टिश्युओं में जमा मंली यहीं को दही रह जाती है। जब कोई व्यक्ति ऐसे जानवरों का गोला खाता है, तो वह कचरा उनके मिश्रण में प्रवेश कर जाता है और पोतानी का सख बनता है।

सभी तरह के लीफ और हार्ड डिब्बा में एमिड की मात्रा भरपूर होती है, सिवाज इनसे परहेज करना चाहिए। दिब्बाबंद सोरप और फूट्स से भी परहेज करें।

### ● स्वास्थ्यवर्धक खानपान का चुनाव कैसे करें?

आजकल खानपान की समुद्री को दिब्बाबंद करने का फैशन चल पड़ा है। सर्व्वत्र में तन्नाम ऐसी चीजें अटी पड़ी हैं, जिनका इस्तेमाल आर्यवृद्धि के मोजी बन सकते हैं। यहाँ हम स्वास्थवर्धक खानपान के लिए कुछ निर्देशन व सलाह दे रहे हैं।

1. इमेया खोल मील ब्रेड ही खरीयें। ज्योट ब्रेड की तुलना में यह आपको ज्यादा स्वस्थता लाभ और संतुष्टि देता।
2. पीसीअनीपुटेड बैक्टीरियल माजीन का चयन करें।
3. एक इन्फो में 3 या 4 अंडे से ज्यादा न खाएँ।
4. ज़ाज मफिन मालती खाएँ - शिख, फेज, बेकन या स्ट्रीट कुक भी पसोंगे, लेकिन फ्राई मालती न खाएँ। दिब्बाबंद मालतियों से परहेज करें, क्योंकि इन्फो नमक का मात्रा बहुत ज्यादा रहती है।
5. प्याज करिमाई रक्तशोषक व कुतरती एंटीबैक्टीरियल है। छट्टे फलों को छोड़ कर ताजे फल फायदेमंद हैं। पनेर में एक भन्मय किमिनल मिलकर भी खाना ठीक रहता है। लंच टाइम में सलाइन केला, सेब, पीप लिया जा सकता है।
6. मोटा-बहुत फेट, बकरी का गोला खाया जा सकता है। मिनट लीफ, एलन साइटर विनेगर से बनाया जा सकता है। रसों में मिश्रण करने के लिए एक भन्मय बूरा सखकर या सडद मिश्रण जा सकती है।
7. पिबन, चाय, टकी या फिनी भी पीने का गोला चर्बीदार होता है, सिवाज इससे परहेज करना ठीक रहेगा।
8. खारोस, भेद का लीवर और दिल खा सकते हैं। मुद्री चूर्णिक अलासी अंग है, सिवाज इससे परहेज करना चाहिए।
9. ज़ाज सजिजन कच्ची या पकाकर खूब खाएँ। सलाह फायदेमंद है, लेकिन इन्फो में टमाटर न मिलाएँ। क्योंकि टमाटर में एमिड की मात्रा ज्यादा होती है।
10. ऐसे फलों का चुनाव करें, जिनमें साइट्रिक एमिड (खटता) नहीं होता। माला-पीप, नानापी, केला, सेब, खुबानी, खारबूज और लखुवा।
11. यदि सखन पीते हैं, तो उसे कम कर दें या छोड़ ही दें। एलन दूध का किसी समोजी का रस जैसे गाजर जूस को ज्यादा मात्रा में लिया जा सकता है। यदि सखन पीने को लग है, तो साइटर विनेगर की अतिरिक्त खुलाहली लें, सडद के साथ या सडद के बगैर। अतिरिक्त एमिड लेने के बाद उससे बचना या यही तरीका है।
12. शिलकेदार व सखुता अननास का इस्तेमाल ज्यादा करें। अपनी पेटरी और केक-सुद बनाएँ। इनमें बीकरयुक्त अटे और लो-फेट माजीन का इस्तेमाल करें।
13. जब दिब्बा या पीकेटबंद चीजें खाईयें, तो लेवल ऊपर पढ़ें। ऐसी चीजें सावधानीपूर्वक लेवल पढ़ने के बाद ही लेने का निर्णय करें। यदि लेवल के मुताबिक कोई चीज आपको लिए नुकसानदेह है, तो उसे न लें।
14. पाय कम पीएँ, क्योंकि इसमें



आर्यवृद्धि के मोजीन को कई तरह की टपका की वीगमरियां भी घेरती हैं। जैसे एडिजल, डंगेलाइटिस, सोरायसिस आदि। टपका की कई वीगमरियों में कलरा पीरा बहुत काम करता है। यह हार्ड लक्ष्येपार, एल्लाडाना और कमजोर दिवतालों को सक्ति देता है।

देविक सुविधा को मात्र धार्य होवे है। यदि आप चाप पीने के अटी है, तो चाप काट न बचाए। डिफेन्सिनेट को भी पीने, क्योंकि अटीने को पीने में कैल्शियम को मात्र बहुत ज्यादा रहती है।

● **आहार और स्वस्थ मानसिकता संबंधी अन्य खास बातें :**

आर्मेगटिस पीड़ित बच्चे लोग कुपोषण के शिकार होने के साथ पौष्टिक (खून को कमी का शिकार) भी होते हैं। साथ इसकी वजह दर्द का लक्षण, चालने-फिरने में लाचारी अटि है, जो लक्ष्म को प्रभावित करते हैं। ऐसे हालत में मरीज मुलायम भोजन लेते हैं, जिसमें पोषक-तत्वों की अक्सर कमी रहती है।

हालंकि कुटारती पोषक-तत्वों की बात ही अलग है, लेकिन कभी और पर इनकी जरूरत माल्टी विटामिन और मिनरल देखाते के जरिए पूरी की जा सकती है। इन पोषकों को खाना उन बच्चा परीन बंद किया जा सकता है, जब तारीर पोषक-तत्वों को खीकारने लगते। विटामिन भी थोड़े ज्यादा लम्बे बच्चा तक लेना चाहिए, क्योंकि इसका खोत खूटे पाल है, जिन्हें लेने की मनाही आर्मेगटिस के मरीजों को है। अल्प-अल्प उन लोगों के लिए संजीवनी समान है, जो किसी कारणवश बच्चा राय नहीं ले सकते।

भोजन में डिलक और वेलेदार चीजें वेद महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि विना इनके तारीर जिया रंग से कम नहीं करत और शरीर में एंटीबोटिस को अल्पमा पनव सकती है। स्थायिक भोजन से शरीर स्वस्थ व बलिष्ठ बनत है, बल्लें प्रोटीन, विटामिन और मिनरल की कमी भोजन में न हो।

संश्लेष में कई, जो मीचे बच्चा उपय आर्मेगटिस में पीड़ित व्यक्ति को के लिए वेलेदार हैं :

1. रोखना मुह एक पॉजिटिव थिंकिंग टेबलप करें और स्वयं से कहें - "यह एक और मौका है, जब दूसरे दिन मुझे और अच्छा महसूस करने का सुअवसा मिलत है।"
2. एडिड-को भोजन करें। यह कभी हद तक लो-फैट भोजन की तरह है। यह रसों के आपसे सीफुटेड फैट से परहेज करना है। पनीर और मलाई में मौजूद चिकनाई (फैट) बिनाकुल मसखन के समान है। यह कभी के लक्षण पर भी फिल्लो नहीं और कटोरि बने रहते हैं, बरालय यह सीफुटेड फैट है। इस तरह की चिकनाई से बचने व बचाए।

● **ये चीजें बढ़िया नतीजा देती हैं :**

1. डेगरी प्रोडक्ट्स - मसखन, पनीर दूध और मलाई में कटोरि करें।
2. चाप, बॉबी वॉलिव जिन ब्यंजनों में दूध को बरालय होती है, उनमें हमेशा मलाई रहित का मूख दूध (पाउडर) इस्तेमाल करें।
3. हमेशा लो-फैट चीज (पनीर) इस्तेमाल करें। बेहतर होगा कि पनीर इस्तेमाल करें, क्योंकि इसमें प्रोटीन, विटामिन और मिनरल लो मौजूद रहते हैं, लेकिन फैट नहीं।
4. पोषक पकाने से पहले, सही चर्बी काट कर निकाल दें।
5. मसखन के विकल्प के रूप में सनसलाता मार्जरीन का इस्तेमाल करें।
6. अपनी पैस्ट्री, केक और बिककूट खुद बनाए। जिन ब्यंजनों में कटोरि

आर्मेगटिस के मरीजों में कमी कबल हृदय सम्बन्धी सम्बन्ध भी होती है, क्योंकि खून के बहाव में कमी न सिर्फ ओडे में होती है, बल्कि पेशिया भी इससे प्रभावित होती है। शिवाय वेहतर होगा कि कोलेस्टेरोल का लेवल 'लो' रखें। हफले में तीन उठे से ज्यादा न खाएं और साथ ही साथ केक और पुडिंग से भी परहेज करें।

मार्जरीन का मसखन को बरालय हो, उनमें स्थायिक मार्जरीन का इस्तेमाल करें।  
7. मोस को रोस्ट और ग्रिल करने के लिए चुकड़ने और सुखें करने के लिए सनसलाता तेल का इस्तेमाल करें। सफिया भी इसी तेल में पकाने। चांस और ड्रिंकिंग में भी इसी तेल का इस्तेमाल करें।

8. खाने में कुछ चर्बीदार बरालियों का समावेश करें, लेकिन हमेशा डिबबबंद मरालियों में अतिरिक्ता तेल निकाल दें, क्योंकि इनमें अलग से तेल मिलाया जात है और यह बराली का अन्वीपुटेड फैट नहीं होता।

9. यदि आपके हाथ या पूरे मूंगफली मिले, तो वह सकोई है, लेकिन बरनु, बरियल या सनसलाता खाल मूंगफली में न खए। आर्मेगटिस के मरीजों में कभी-कभार हृदय सम्बन्धी सम्बन्ध भी होती है, क्योंकि खून के बहाव में कमी न सिर्फ जोड़ों में होती है, बल्कि पेशिया भी इससे प्रभावित होती है। शिवाय बेहतर होगा कि कोलेस्टेरोल का लेवल 'लो' रखें। पकड़ना सभी खादबदार्थों खात तक कि अंडे में भी कोलेस्टेरोल होता है। रोसफिक, ड्रिंग (जान) अटि में भी धरपू कोलेस्टेरोल होता है। यदि कोलेस्टेरोल से सम्बन्धन कोई भी सम्बन्ध हो तो कोलेस्टेरोल से परहेज करना ही ठीक रहत है। हफले में लेन अंडे से ज्यादा न खाएं और साथ ही साथ केक और पुडिंग से भी परहेज करें। हमेशा सली-मुले (फ्राई) चीजें व पैस्ट्री खाने से बचे, क्योंकि इनमें सीफुटेड फैट होता है।



आर्मेगटिस के मरीजों के लिए रोखना हर सलद खाना जरूरी है। इस सलद में प्याज, मूली, हरी व लाल मिर्च, कटी गाजर, चत्तापोपी अटि होना चाहिए। चाप की जगह हर्बल चाप पीस बेहतर रहत है।  
जाने के लिए खाना बेहतर जरूरी है। मनुष्य जो कुछ भी खात है, उसका मुफक लेत है। यदि उसे दर्द में रहत पनी है और चालने-फिरने की बरबुधी दूर करनी है, तो उसे अपने परामर्श भोजन में पोहा-सा बदलाव ले खान ही होगा। उसे उन खानों को अहमियत देनी पड़ेगी, जिनमें स्वाद थोड़ा कम हो सकता है।

बॉम्बेरी से डरें नहीं, डर कर धरें नहीं। बुरे की आलंका न पालें। डर से बहा कोई डर नहीं। अपना सिल ऊंचा रखें। समझ कि अंधे में आंख डाल कर बात करें। बॉम्बेरी से डककड रूप में जरोरक स्थिति से लड़ें। आप अवश्य जीवेंगे। बहुत सारे ऐसे मरीज हैं, जो मरुधी रूप से कई सालों तक आर्मेगटिस में पीड़ित रहे हैं और अब इलाज के बाद कैमिडिन के अन्धे छिटाए हैं।

अंत में, दर्दरहित जीवन के लिए शुभकामनाएं!



- डॉ. पूजा सम्भर  
पोस.टी. (नेत्रोपेथ)

(संलग्न वे संसारी और रिडोई गणितिक विविधता विविधता पर कबरी अस्वास्थ्य और प्रभुति मिले हैं।)  
(नवकास सिंगु को मैं से जोड़ने वाली बात को जब अलग किया जात है, तो ऐस असे हल दूध पर जोरना को जरूरी होते हैं। मुझे, यह अति बरालय न आ बरालय बरालय व एक विधि (एक बार का भी बरालय विधि) में ऐसा उपाय रहते हैं, जो उनमें हरी विधि का लेक-लेक रूप बनत है। यदि सही अस्वास्थ्य है बरालय विधि पर वर विधि पर असे असे वर।)