









# ऐसी आदतें बन सकती हैं गठिया की समस्या का कारण, कहीं आप भी तो नहीं कर रहे ये गलतियां?

आर्थराइटिस या गठिया, जोड़ों में दर्द और सूजन का कारण बनने वाली एक सामान्य समस्या है। इंग्लांडेशन की प्रतिक्रिया में शरीर द्वारा उत्पन्न रसायन अवसर सूजन का कारण बनते हैं। गठिया से पीड़ित लोगों को सामान्य गतिविधियों को करने में भी दर्द का अनुभव होता रह सकता है। सामान्य तौर पर जीवशैली की गड़बड़ आदतों को गठिया का प्रमुख कारण माना जाता है, इसके अलावा कुछ लोगों में इसका आनुवांशिक जोखिम भी हो सकता है। गठिया की समस्या आपके सामान्य कामकाज को प्रभावित कर देती है, ऐसे में सभी लोगों को इससे बचाव के निरंतर उपाय करते रहने चाहिए।



स्वास्थ्य विशेषज्ञों की माने तो समय के साथ लोगों में बढ़ती शारीरिक निकियता और आहार में पौष्टिकता की कमी के कारण गठिया का मामले पहले की तुलना में काफी बड़ गए हैं। इसके अलावा जंक और प्रोसेस्ड खान-पान का भी इसमें मुख्य रोल माना जाता है। डॉक्टर्स के

मुताबिक एक समय तक इसे उम्र बढ़ने के साथ होने वाली समस्या के तौर पर देखा जाता था, वर्तमान में अपने लोगों में इसके अलावा जंक और प्रोसेस्ड खान-पान का भी इसमें आवश्यकता है।

## ख्वरथ शरीर के लिए जल्दी है विटामिन-ई का सेवन, इन गंभीर समस्याओं से मिलेगी सुरक्षा

शरीर के बेहतर क्रियान्वयन के लिए उचित पोषण बेहद आवश्यक है। इसके लिए ख्वरथ आहार की विशेष भूमिका होती है। ख्वरथ आहार में तमाम प्रकार के विटामिन्स, खनिज, और एंडर्सन से भरपूर चीजों को शामिल करने पर जोर दिया जाता है। सामान्यतर पर घम

विटामिन-सी और डी की आवश्यकताओं के बारे में खुब सुनते आ रहे हैं, पर सिर्फ यही पर्याप्त नहीं है।

शरीर के ख्वरथ को बेहतर बनाए रखने के लिए कई और प्रकार के पोषक तत्त्वों की भी आवश्यकता होती है, विटामिन-ई भी उनमें से एक है। इसका नियमित सेवन करना आवश्यक माना जाता है।

विटामिन-ई, शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट प्रभाव वाला होता है, जो शरीर को अच्छे तरह बीमारियों से सुरक्षित रखने में विशेष भूमिका निभाता है। विटामिन-ई कुछ खाद्य पदार्थों में स्वाभाविक रूप से



### पूर्ण कैसे करें।

### एंटीऑक्सीडेंट गुणों से युक्त

शरीर में एंटीऑक्सीडेंट्स और प्रतिक्रियाशील ऑक्सीजन प्रजातियों (आरओएस) के संचय में असरुलन के कारण ऑक्सीडेंट रसेस की समस्या होती है। इसकी कामालों में फायदेदार हैं और इसकी

मौजूद होता है, जिसमें सीडीस, नट्स, कुछ फल-सब्जियां हो सकती हैं। इनका दैनिक रूप से सेवन किया जाना आवश्यक माना जाता है। विटामिन-ई की कमी से मुख्य रूप से त्वचा और बालों की समस्या होने का खतरा रहता है। आइए जानते हैं कि विटामिन-ई का सेवन सुनिश्चित करना किमालों में फायदेदार है और इसकी

बढ़ जाता है, जो कई तरह की गंभीर बीमारियों का कारण हो सकती हैं।

**चूंकि विटामिन-ई शरीर में एक शारीरिक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करता है, ऐसे में अध्ययनों से पता चलता है कि इसका सेवन सुनिश्चित करके इन समस्याओं से बचाव किया जा सकता है।**

### हृदय रोगों से बचाव

विटामिन-ई का पर्याप्त मात्रा में सेवन उच्च रक्तचाप और बैंड कोलेस्ट्रॉल तथा ट्रायलिसराइटिस के स्तर को नियंत्रित बनाए रखने में सहायता करता है। यह अपार्में हृदय रोग विकसित होने के खतरे को कम करने वाला विटामिन है। शोध से पता चलता है कि विटामिन-ई की डैनिक अवश्यकताओं की पूर्ति करने वाले लोगों में हृदय रोगों का जारी-खिम होता है। 18 अध्ययनों की समीक्षा में पाया गया कि विटामिन-ई की खुबीय रक्तचाप को नियंत्रित रखने में सहायता होती है।

### त्वचा और बालों को मिलता है लागू।

विटामिन-ई का सेवन त्वचा और बालों को सेहतमंद बनाए रखने में काफी मददगार माना जाता है। एकिया जैसे त्वचा विकास काले लोगों को विटामिन-ई सप्लाई से यह सेवन सकता है। यह बालों के विकास और मजबूती को बनाए रखने वाला पोषक तत्व है। आहार के माध्यम से इसका नियमित सेवन सुनिश्चित करना आवश्यक है। यह आपकी त्वचा को कई प्रकार से लाभ दे सकता है।

### विटामिन ई के स्रोत

सामान्य दैनिक आहार से विटामिन-ई के दैनिक आवश्यकताओं की असानी से पूर्ति की जा सकती है। सूखे जूम्बुती और और अवॉड सेमीनी आजोजित हुई थी। इन दौरान मार्च पर कॉमेडिन किसी रोक ने एकर विल स्मिथ की पानी जेडा पिंकट के बीमारी की आवश्यकता है। बोर्ड ऑफ गर्नर्नस ने भी इस फैसले पर अपनी सहमति जताई है। डेविड ने कहा कि घटना के बाद विल को हॉलीवुड के डॉल्मांडी के थिएटर में बैठने की अनुमति दी गई है। इन लोगों के बीच जगह से यह फैसला लिया गया है। जिसके बाद एकेंडी की आलोचना होने लगी थी।

27 मार्च को लॉस एंजेलिस के डॉल्मांडी थिएटर में 94वीं अंकर और अवॉड सेमीनी आजोजित हुई थी। जिन लोगों को भी मैन दर्द दिया गया है, मैन उन सबसे मार्फी हूँ। मैन अंकेंडी के विश्वास के साथ धोखा किया है। बोर्ड जो भी फैसला लेगा।

विटामिन-ई का सेवन त्वचा और बालों को सेहतमंद बनाए रखने में काफी मददगार माना जाता है। एकिया जैसे त्वचा विकास काले लोगों को विटामिन-ई सप्लाई से यह सेवन सकता है। यह बालों के विकास और मजबूती को बनाए रखने वाला पोषक तत्व है। आहार के माध्यम से इसका नियमित सेवन सुनिश्चित करना आवश्यक है। यह आपकी त्वचा को कई प्रकार से लाभ दे सकता है।

विटामिन-ई का सेवन त्वचा और बालों को सेहतमंद बनाए रखने में काफी मददगार माना जाता है। एकिया जैसे त्वचा विकास काले लोगों को विटामिन-ई सप्लाई से यह सेवन सकता है। यह बालों के विकास और मजबूती को बनाए रखने वाला पोषक तत्व है। आहार के माध्यम से इसका नियमित सेवन सुनिश्चित करना आवश्यक है। यह आपकी त्वचा को कई प्रकार से लाभ दे सकता है।

27 मार्च को लॉस एंजेलिस के डॉल्मांडी थिएटर में 94वीं अंकर और अवॉड सेमीनी आजोजित हुई थी। इन लोगों को भी मैन दर्द दिया गया है, मैन उन सबसे मार्फी हूँ। मैन अंकेंडी के विश्वास के साथ धोखा किया है। बोर्ड जो भी फैसला लेगा।

विटामिन-ई का सेवन त्वचा और बालों को सेहतमंद बनाए रखने में काफी मददगार माना जाता है। एकिया जैसे त्वचा विकास काले लोगों को विटामिन-ई सप्लाई से यह सेवन सकता है। यह बालों के विकास और मजबूती को बनाए रखने वाला पोषक तत्व है। आहार के माध्यम से इसका नियमित सेवन सुनिश्चित करना आवश्यक है। यह आपकी त्वचा को कई प्रकार से लाभ दे सकता है।

विटामिन-ई का सेवन त्वचा और बालों को सेहतमंद बनाए रखने में काफी मददगार माना जाता है। एकिया जैसे त्वचा विकास काले लोगों को विटामिन-ई सप्लाई से यह सेवन सकता है। यह बालों के विकास और मजबूती को बनाए रखने वाला पोषक तत्व है। आहार के माध्यम से इसका नियमित सेवन सुनिश्चित करना आवश्यक है। यह आपकी त्वचा को कई प्रकार से लाभ दे सकता है।

विटामिन-ई का सेवन त्वचा और बालों को सेहतमंद बनाए रखने में काफी मददगार माना जाता है। एकिया जैसे त्वचा विकास काले लोगों को विटामिन-ई सप्लाई से यह सेवन सकता है। यह बालों के विकास और मजबूती को बनाए रखने वाला पोषक तत्व है। आहार के माध्यम से इसका नियमित सेवन सुनिश्चित करना आवश्यक है। यह आपकी त्वचा को कई प्रकार से लाभ दे सकता है।

विटामिन-ई का सेवन त्वचा और बालों को सेहतमंद बनाए रखने में काफी मददगार माना जाता है। एकिया जैसे त्वचा विकास काले लोगों को विटामिन-ई सप्लाई से यह सेवन सकता है। यह बालों के विकास और मजबूती को बनाए रखने वाला पोषक तत्व है। आहार के माध्यम से इसका नियमित सेवन सुनिश्चित करना आवश्यक है। यह आपकी त्वचा को कई प्रकार से लाभ दे सकता है।

विटामिन-ई का सेवन त्वचा और बालों को सेहतमंद बनाए रखने में काफी मददगार माना जाता है। एकिया जैसे त्वचा विकास काले लोगों को विटामिन-ई सप्लाई से यह सेवन सकता है। यह बालों के विकास और मजबूती को बनाए रखने वाला पोषक तत्व है। आहार के माध्यम से इसका नियमित सेवन सुनिश्चित करना आवश्यक है। यह आपकी त्वचा को कई प्रकार से लाभ दे सकता है।

विटामिन-ई का सेवन त्वचा और बालों को सेहतमंद बनाए रखने में काफी मददगार माना जाता है। एकिया जैसे त्वचा विकास काले लोगों को विटामिन-ई सप्लाई से यह सेवन सकता है। यह बालों के विकास और मजबूती को बनाए रखने वाला पोषक तत्व है। आहार के माध्यम से इसका नियमित सेवन सुनिश्चित करना आवश्यक है। यह आपकी त्वचा को कई प्रकार से लाभ दे सकता है।

विटामिन-ई का सेवन त्वचा और बालों को सेहतमंद बनाए रखने में काफी मददगार माना जाता है। एकिया जैसे त्वचा विकास काले लोगों को विटामिन-ई सप्लाई से यह सेवन सकता है। यह





