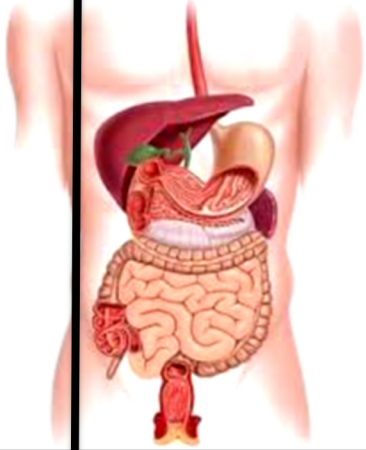


आहार , विहार For Live Healthy

<u>DO</u> <u>Pathya - पथ्य</u> खाने युक्त आहार Brown Rice Rosted Rice भुने हुए चावल Wheat (गेहूँ) आटा गेहूँ - 60% चना - 10 % बाजरा - 10% जौ - 20 %	<u>Donts</u> <u>Apathya</u> अपथ्य Fried and Fatty items तला हुआ भोजन मेदे से बने आहार 
<u>Pulses</u> दाले Green Gram (मुंग) Masure, Arhar मसूर , अरहर	Black Gram (काला चना) Kulatha (कुलथ)
<u>Fruits</u> <u>Vegetable</u> फल सब्जी Coconut, Banana, Grapes Karela , Green, Vegetable नारियल केला अंगूर करीब 200 ग्राम प्रति दिन	Patatos , आलू Brinjal, Peas (बेगन, मटर) दही भल्ला
<u>Other</u> Take Milk - Not To Hot Butter Milk With namak and Hing	Spicy मिर्च मसाले युक्त भोजन Tea-चाय Coffee- काफी Alchol- मद्य पदार्थ Cold Regirate water - ठंडा फ्रिज का पानी गर्म पानी व शहद साथ मे ना लें ।
<u>Life Style</u> Midexercise (व्यायाम आशयक करे प्राणायाम) व्यवहार Bathing स्नान रोज करें Massage Your Body मसाज Sunbath (धूप ले) हवन गायत्र महामृत्युंजय मंत्र का उच्चारण विमारी से वचने वाले मंत्रों का Music सुने ॐ उच्चारण करे रात्रि निद्रा पूरी लें Lie Stren free Life खुली हवा मे जरूर बेटे	1. Maintain mental fitness Don't be angry and fearful मानसिक चुस्ती बनाए रखें क्रोधित और भयभीत मत होना वेगधारण ना करें Urin , Stool ना रोके ज्यादा A.C का इस्तेमाल ना करे ।