

भोजन, स्वास्थ्य, एवं रोग, भोजन
के प्रमुख पोषक तत्व

भोजन

- सभी पदार्थ जिनके अंतर ग्रहण , पाचन तथा स्वांगीकरण के पश्चात विभिन्न जैव कार्यों के संपन्न होने हेतु आवश्यक ऊर्जा प्राप्त होती है तथा ऐसे पदार्थ भी प्राप्त होते हैं जो हमारे शरीर की वृद्धि और विकास में सहायक हो, जिनके द्वारा हमारे शरीर के क्षतिग्रस्त ऊतकों की मरम्मत होती हो, और जो हमारे शरीर में रोग निरोधी क्षमता बढ़ाकर शरीर को स्वस्थ रखते हो, भोजन कहलाते हैं

स्वास्थ्य

- स्वास्थ्य का अंग्रेजी पर्याय Health हैं। इस शब्द Health (स्वास्थ्य) को विद्वानों ने अलग अलग अंदाज में परिभाषित किया है, और नजरिय से देखा हैं। लेकिन विश्व स्वास्थ्य संगठन ने Health को इस तरह परिभाषित किया है। “शारीरिक, मानसिक, मनोवेज्ञानिक, अध्यात्मिक और सामाजिक दृष्टी से सही होने की संतुलित सतह का नाम स्वास्थ्य है ना की बीमारी के न होने का”। लेकिन हम लोग लगभग स्वास्थ्य को केवल बीमारी से ही जोड़ कर देखते हैं। लेकिन स्वास्थ्य सिर्फ बीमारीयों के न होने का नाम नहीं है।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए ध्यान रखने योग्य बातें

- व्यायाम :- प्रतिदिन व्यक्ति को नियमित रूप से व्यायाम व सैर करना चाहिए। हमें नियमित योग व आसन करना चाहिए।
- 2. निद्रा व विश्राम :- हमें अपने शरीर को पूरा विश्राम देना चाहिए। हमें रात को समय पर सोना चाहिए व सुबह जल्दी उठना चाहिए।
- 3. डॉक्टरी जाँच :- हमें समय-समय पर अपने शरीर की जाँच करवानी चाहिए। इससे हम अपने शरीर को स्वस्थ बनाए रख सकते है।
- 4. अगों का ज्ञान :- हमें अपने शरीर के अगों का पूर्ण रूप से ज्ञान होना चाहिए। जैसे दिल, आमाशय, फेफड़े, तिल्ली, गुर्दे, कंकाल संस्थान, मांसपेशी संस्थान, उत्सर्जन संस्थान आदि का ज्ञान होना चाहिए।
- 5. नाक द्वारा साँस लेना :- हमें हमेशा नाक द्वारा ही साँस लेनी चाहिए। नाक से साँस लेने से हमारे शरीर में शुद्ध हवा प्राप्त होती है। क्योंकि नाक के बाल हवा में उपस्थित धूल-कणों को शरीर के अंदर जाने से रोक लेते है।

- साफ वस्त्र :- हमें हमेशा साफ – सुथरे और ऋतु के अनुसार कपड़े पहनने चाहिए।
- 7. शुद्ध एवं स्वच्छ वातावरण :- हमें हमेशा शुद्ध एवं स्वच्छ वातावरण में रहना चाहिए।
- 8. संतुलित भोजन :- हमें हमेशा शुद्ध, ताजा, पौष्टिक और संतुलित आहार खाना चाहिए।
- 9. नशीली वस्तुओं से परहेज :- नशीली वस्तुओं का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इसलिए हमें नशीली वस्तुओं; जैसे अफीम, शराब, चरस, गाँजा, तम्बाकू आदि से स्वयं को बचना चाहिए।
- 10. नियमित दिनचर्या :- समय पर उठना, समय पर सोना, समय पर खाना, ठीक ढंग से खड़ा होना, बैठना, चलना, दौड़ना आदि इससे व्यक्ति स्वस्थ रहता है।

रोग

- शरीर के किसी अंग/उपांग संरचना का बदल जाना या उसके कार्य करने की क्षमता में कमी आना 'रोग' कहलाता है।
- यह वह दशा है जब शरीर या इसके किसी भाग के सामान्य प्रकार्यों में कोई गतिरोध उत्पन्न हो जाता है। अतः शरीर के दैहिक, शरीर क्रियात्मक, मानसिक दशा में विकार उत्पन्न होने को रोग कहते हैं।

कारण (कारक)	बीमारियाँ
<p>सूक्ष्मजीवों द्वारा संक्रमित</p> <p>1. जीवाणु (वैक्टीरिया)</p>	<p>कॉलरा, टायफॉयड, डायरिया, न्यूमोनिया, प्लेग, टिटनेस, डिप्थेरिया, ट्यूबरकुलोसिस एवं कुष्ठ रोग</p>
<p>2. विषाणु (वायरस)</p> <p>3. कवक (फंजाई)</p> <p>4. प्रोटोजोआ</p> <p>5. कृमि</p> <p>पोषणहीनता</p> <p>ऊर्जा- प्रोटीन की कमी</p> <p>- विटामिन की कमी</p> <p>- खनिज की कमी</p> <p>जैव कारक</p> <p>1. अंग कुसंक्रियता</p> <p>2. आनुवंशिक रोग</p> <p>3. प्रतिरक्षी प्रतिक्रियाएँ</p> <p>4. हॉर्मोन रोग</p> <p>प्रदूषक</p> <p>1. रासायानिक</p> <p>2. धुंआ</p> <p>3. रेडियोसक्रिय विकिरण</p>	<p>एड्स, रेबीज, वाइरल डायरिया, हेपेटाइटिस, इंप्लूएंजा, चेचक, डेग्यू ज्वर, पीला बुखार, एंसेफेलाइटिस, जुलपित्ती रोग आदि</p> <p>चर्मरोग, भोजन-विषाक्तन आदि</p> <p>मलेरिया, डायरिया, अमीबी पेचिश, कालाजार, गियार्डियता, निद्रारोग आदि</p> <p>फाईलेरिया, टीनियेसिस, हाथीरोग आदि।</p> <p>क्वाशियोरकॉर, मेरेस्मस आदि</p> <p>रतौंधी, बेरीबेरी, पेलैग्रा, रक्ताल्पता, स्कर्वी, रिकेट्स, बाँझपन आदि</p> <p>गलगंड (घेघा), अरक्तता, रिकेट्स, फ्लुओरोसिस आदि</p> <p>हृदयविकार, गुर्दे की खराबी, ऑस्टियोपोरोसिस कैटरैक्ट, कर्ण विकार आदि</p> <p>हीमोफीलिया, दात्र कोशिका अरक्तता, वर्णांधता आदि</p> <p>भिन्न-भिन्न प्रकार के ऐलर्जी रोग</p> <p>क्रेटिनिज्म, ग्रेबस रोग, डायबीटीज आदि</p> <p>न्यूमोकोनियोसिस (कोयला), सिलिकॉसिस (पत्थर के सूक्ष्म कण), ऐस्बेस्टॉसिस (ऐस्बेस्टॉस के सूक्ष्म कण) आदि</p> <p>फेफड़े का रोग, ब्रॉन्काइटिस, दमा आदि</p> <p>कैंसर, चर्मरोग आदि</p>

भोजन के प्रमुख पोषक तत्व

- कार्बोहाइड्रेट--कार्बोहाइड्रेट मानव आहार के प्रमुख घटक और समस्त जीवों के लिए पूजा के प्रमुख स्रोत होते हैं, कार्बोहाइड्रेट कार्बन हाइड्रोजन तथा ऑक्सीजन के अणुओं के बने होते हैं 1:2:1 होता है इसमें हाइड्रोजन तथा ऑक्सीजन का अनुपात वही होता है जो जल में होता है अतः यह जलयोजित कार्बन यौगिक होते हैं कुछ कार्बोहाइड्रेट में नाइट्रोजन फास्फोरस या सल्फर के परमाणु भी होते हैं
- कार्बोहाइड्रेट की श्रेणियां--कार्बोहाइड्रेट को सैकेराइड भी कहते हैं क्योंकि उनके छोटे अणु स्वाद में मीठे होते हैं। इनकी तीन प्रमुख श्रेणियां होती हैं।
- मोनोसैकेराइड
- आलिंगोसैकेराइड
- पॉलिसैकेराइड

कार्बोहाइड्रेट के स्रोत एवं कार्य

कार्बोहाइड्रेट को हम चावल गेहूं मक्का खाद्यान्नों से प्राप्त करते हैं इसके द्वारा शरीर को ऊर्जा की प्राप्ति होती है

यह शरीर में आवश्यकता से अधिक होने पर वसा में परिवर्तित होकर शरीर में जमा हो जाती है

प्रोटीन

जीव कोशिकाओं में उपस्थित विलेयों के अणुओं में प्रोटीन के अणु संख्या के साथ साथ संरचनात्मक तथा कार्यात्मक विविधता में भी सबसे अधिक होते हैं भार में सजीव कोशिका का लगभग 14% भाग तथा मृत व सूखी कोशिका का 50% भाग प्रोटीन का होता है

बर्जीलियस एवं मूल्डर ने प्रोटींस का नाम रखा

कार्बोहाइड्रेट की भांति प्रोटींस कार्बन हाइड्रोजन तथा ऑक्सीजन की बनी होती हैं परंतु इनमें 16% नाइट्रोजन तथा कुछ सल्फर आवश्यक रूप से होते हैं कुछ में फास्फोरस एवं आयोडीन की भी अल्प मात्रा होती है

प्रोटीन के कार्य

- कोशिका के जीव द्रव्य को बनाने के लिए तथा टूटे-फूटे उत्तकों की मरम्मत के लिए प्रोटीन आवश्यक है
- ऊर्जा और ऊष्मा के उत्पादन में प्रोटीन की आवश्यकता होती है।
- शरीर की वृद्धि में प्रोटीन भाग लेता है।
- यह शरीर में जीवाणुओं की रोकथाम में सहायक होता है ।

महत्वपूर्ण शरीर-प्रोटीन एवं उनके मुख्य कार्य

(Important Body Proteins and Their Main Functions)

शरीर-प्रोटीन	मुख्य कार्य
रूधिर प्रोटीन	रूधिर में विभिन्न पदार्थों को विभिन्न ऊतकों तक ले जाना।
संकुचनशील प्रोटीन	मांसपेशियों और अन्य कोशिकाओं के संकुचन में सहायक।
संरचनात्मक प्रोटीन	कोशिकाओं तथा ऊतकों के संरचनात्मक तत्वों का निर्माण।
रक्षात्मक प्रोटीन	संक्रमण से सुरक्षा में सहायक।
हॉर्मोन	अनेक शरीर-कार्यों का नियंत्रण एवं समन्वय।
एन्जाइम	जैव रासायनिक प्रक्रियाओं में सहायक (उत्प्रेरक के रूप में कार्य)

प्रोटीन की कमी से होने वाले रोग

- मांसपेशियों की कमजोरी
- बालों का झड़ना
- रोग प्रतिरोधक क्षमता का कम होना
- घाव भरने में देरी
- दिमाग पर प्रभाव

वसा

- वसा कार्बनिक यौगिक है जो कार्बन, हाइड्रोजन, और ऑक्सीजन से मिलकर बना होता है। फैट लिपिड नामक पदार्थों के एक समूह में से है। यह तरल या ठोस रूप में पाया जाता है।
- फैट शरीर में कैलोरी की आपूर्ति करने वाले 3 पोषक तत्वों में से एक है। 1 ग्राम फैट में 9 कैलोरी होती है जो कार्बोहाइड्रेट या प्रोटीन की तुलना में दोगुनी होता है।

खनिज लवण

- खनिज लवण अकार्बनिक पदार्थ हैं। मानव शरीर में कम-से-कम 29 तत्व पाए जाते हैं। यद्यपि खनिज से ऊर्जा प्राप्त नहीं होती है, परन्तु इनकी आवश्यकता शरीर की विभिन्न अभिक्रियाओं के लिए होती है।
- खनिज लवण के कार्य:
- लवणों के आयनों के कारण जीवद्रव्य में विद्युत चालकता होती है। इसी से जीवद्रव्य में संवेदनशीलता होती है।
- अनेक रासायनिक प्रतिक्रियाओं में आयन बंधकों का कार्य करते हैं।
- कई ऊतक, रक्त, हड्डियों, दाँतों आदि की रचना में ये भाग लेते हैं।
- हृदय स्पंदन चेता संवाहन, पेशी संकुचन आदि में ये महत्वपूर्ण भाग लेते हैं।

खनिज लवणों के स्रोत एवं कमी से होने वाले रोग

- कैल्शियम दूध, पनीर, हरी सब्जियां, फलियां एवं अनाज दांत व हड्डियां दुर्बल तथा टिटेनी, शरीर वृद्धि कुंठित तथा टिटेनी,
- फास्फोरस दूध, एवं मांस, अनाज दांत व हड्डियों दुर्बल, शरीर की वृद्धि एवं कार्याकी कुण्ठित
- गंधक अंडे, मास, पनीर, मछली, तथा सेम. प्रोटीन की कमी तथा प्रोटीन उपापचय की गड़बड़ियां.
- पोटेशियम मांस, दूध, अनाज, फल, सब्जियां निम्न रक्तचाप, पेशियों की दुर्बलता तथा अंगघात की आशंका
- क्लोरीन खाने वाला नमक भूख की कमी तथा पेशियों की ऐंठन
- सोडियम खाने वाला नमक निम्न रक्तचाप, भूख की कमी तथा पेशियों की ऐंठन
- फास्फोरस दूध, एवं मांस, अनाज दांत व हड्डियों दुर्बल, शरीर की वृद्धि एवं कार्याकी कुण्ठित
- गंधक अंडे, मास, पनीर, मछली, तथा सेम. प्रोटीन की कमी तथा प्रोटीन उपापचय की गड़बड़ियां.
- पोटेशियम मांस, दूध, अनाज, फल, सब्जियां निम्न रक्तचाप, पेशियों की दुर्बलता तथा अंगघात की आशंका
- क्लोरीन खाने वाला नमक भूख की कमी तथा पेशियों की ऐंठन
- सोडियम खाने वाला नमक निम्न रक्तचाप, भूख की कमी तथा पेशियों की ऐंठन
- फास्फोरस दूध, एवं मांस, अनाज दांत व हड्डियों दुर्बल, शरीर की वृद्धि एवं कार्याकी कुण्ठित
- गंधक अंडे, मास, पनीर, मछली, तथा सेम. प्रोटीन की कमी तथा प्रोटीन उपापचय की गड़बड़ियां.
- पोटेशियम मांस, दूध, अनाज, फल, सब्जियां निम्न रक्तचाप, पेशियों की दुर्बलता तथा अंगघात की आशंका
- क्लोरीन खाने वाला नमक भूख की कमी तथा पेशियों की ऐंठन
- सोडियम खाने वाला नमक निम्न रक्तचाप, भूख की कमी तथा पेशियों की ऐंठन
- मैग्नीशियम अनाज एवं हरी सब्जियां उपापचयी अभिक्रियाओं की अनियमितताओं से विभिन्न तंत्रों की कमी मुख्यतया तंत्रिका तंत्र की कार्याकी प्रभावित

खनिज लवणों के कार्य

- लवणों के आयनों के कारण जीवद्रव्य में विद्युत चालकता होती है। इसी से जीवद्रव्य में संवेदनशीलता होती है।
- अनेक रासायनिक प्रतिक्रियाओं में आयन बंधकों का कार्य करते हैं।
- कई ऊतक, रक्त, हड्डियों, दाँतों आदि की रचना में ये भाग लेते हैं।
- हृदय स्पंदन चेता संवाहन, पेशी संकुचन आदि में ये महत्वपूर्ण भाग लेते हैं।

विटामिन

- विटामिन (vitamin) या जीवन सत्व भोजन के अवयव हैं जिनकी सभी जीवों को अल्प मात्रा में आवश्यकता होती है। रासायनिक रूप से ये कार्बनिक यौगिक होते हैं। उस यौगिक को विटामिन कहा जाता है जो शरीर द्वारा पर्याप्त मात्रा में स्वयं उत्पन्न नहीं किया जा सकता बल्कि भोजन के रूप में लेना आवश्यक है। शरीर की क्रिया के लिए बहुत थोड़ी मात्रा में ही विटामिनों की जरूरत होती है जब किसी विटामिन का अभाव हो जाता है तब विटामिन न्यूनता avitaminosis हो जाती है।
- 1881 में लूनिन ने विटामिन की खोज की।

विटामिन के प्रकार

- विटामिन दो प्रकार के होते हैं।
- वसा में घुलनशील विटामिन-विटामिन A, D, E, I K
- जल में घुलनशील विटामिन-B, C

**13 से 15 साल तक के लड़के एवं लड़कियों में विटामिनों की
प्रतिदिन आवश्यकता एवं उसके स्रोत**

विटामिन	स्रोत	दैनिक आवश्यकता
जल में घुलनशील विटामिन		
विटामिन B ₁ (थायमीन)	दूध, समुद्री भोजन, सोयाबीन, साबुत अन्न, हरी सब्जियाँ	1.3 mg (बालक) 1.2 mg (बालिका)
विटामिन B ₂ (राइबोफ्लेविन)	मांस, अंडा, दूध, मटर, बीन, हरी पत्तीदार सब्जियाँ	1.6 mg (बालक) 1.4 mg (बालिका)
विटामिन B ₄ (नियासीन)	मांस, मछली, मुर्गा, आलू, मूँगफली, टमाटर, हरी सब्जियों, साबूत अन्न	18 mg (बालक) 15 mg (बालिका)
फोलिक अम्ल विटामिन B ₁₂ (सायनोकोबालेमिन)	हरी पत्तीदार सब्जियाँ, अंकुरित दालें, मांस, कलेजी, दूध	50 से 100 mg 0.2 से 1.0 mg
विटामिन C (एस्कॉर्बिक अम्ल)	रसदार फल, खासतौर से आँवला, नींबू, संतरा, अमरूद	40 mg
वसा में घुलनशील विटामिन		
विटामिन A (रेटिनाॅल)	हरी पत्तीदार सब्जियाँ, गाजर मछली, यकृत, तेल, कलेजी	750 माइक्रोग्राम
विटामिन D (कैल्सिफेरॉल)	दूध, मछली, यकृत, तेल, अंडा, सूर्य के प्रकाश में शरीर स्वयं भी निर्मित करता है।	200 (IU) अंतरराष्ट्रीय मात्रक
विटामिन E (टोकोफेरॉल)	हरी पत्तीदार सब्जियाँ, दूध मक्खन, टमाटर	अतिलघु मात्रा
विटामिन K	शरीर में निर्माण होता है	अतिलघु मात्रा

विटामिन एवं उनकी कमी से होने वाले रोग

- विटामिन – ए रतौंधी, संक्रमणों का खतरा, जीरोपथैलमिया, मोतियाबिंद, त्वचा शुष्क व शल्की
- विटामिन – बी 1 बेरी बेरी
- विटामिन – बी 2 त्वचा का फटना, आँखों का लाल होना
- विटामिन – बी 3 त्वचा पर दाद होना
- विटामिन – बी 5 बाल सफेद होना, मंदबुद्धि होना

विटामिन--बी 6 एनीमिया, त्वचा रोग

विटामिन--बी 7 लकवा, शरीर में दर्द, बालों का गिरना

○ विटामिन – बी 12 एनीमिया, पेचिश रोग

○ विटामिन – सी स्कर्वी

○ विटामिन – डी रिकेट्स, ऑस्टियोमलेशिया

○ विटामिन – ई जनन शक्ति का कम होना

संक्रामक रोग

- संचारी रोग यानि संक्रामक रोग, रोग जो किसी ना किसी रोगजनित कारको (रोगाणुओं) जैसे प्रोटोज़ोआ (Protozoa), कवक (Fungus), जीवाणु (Bacterium), विषाणु (Virus) इत्यादि के कारण होते है। संक्रामक रोगों (Infectious diseases) में एक शरीर से अन्य शरीर में फैलने की क्षमता होती है। मलेरिया, टायफायड, चेचक, इन्फ्लुएन्जा इत्यादि संक्रामक रोगों के उदाहरण हैं
- प्रकार
- जन्मजात
- उपार्जित

जन्मजात रोग

- जन्मजात रोग वैसे रोगों को कहा जाता है जो नवजात शिशु में जन्म के समय से ही विद्यमान होते हैं। ये रोग आनुवांशिक अनियमितताओं या उपापचयी विकारों या किसी अंग के सही तरीके से काम नहीं करने की वजह से होते हैं। ये मूल रूप से स्थायी रोग हैं जिन्हें आमतौर पर आसानी से दूर नहीं किया जा सकता है, जैसे - आनुवंशिकता के कारण बच्चों में कटे हुए होंठ (हर्लिप), कटे हुए तालु, हाथीपाँव जैसी बीमारियां, गुणसूत्रों में असंतुलन की वजह से मंगोलिज्म जैसी बीमारी, हृदय संबंधी रोग की वजह से बच्चा नीले रंग का पैदा होना , हीमोफीलिया।

उपार्जित रोग

- वे रोग जो जन्म के बाद विभिन्न कारकों व कारणों से उत्पन्न होते हैं उपार्जित रोग कहलाते हैं। उपार्जित रोग दो प्रकार के होते हैं ।
- संक्रामक
- असंक्रामक
- संक्रामक रोग--ऐसे रोग जो प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के संपर्क से चलते हैं । जैसे नजला ,जुकाम, हैजा, मलेरिया, टाइफाइड,

(Some Main Diseases and their Causative Agents)		
रोग (Diseases)	कारक का नाम (Causative agent)	संक्रमण विधि (Mode of spread)
(A) विषाणुओं द्वारा (By Viruses)		
1. खसरा (Measles)	विषाणु	- वायु द्वारा; बात करते, छींकते या खाँसते समय (Droplet infection)
2. पोलियो (Polio)	विषाणु	- संदूषित पानी पीने से
3. रेबीज (Rabies)	विषाणु	- संक्रमित कुत्ते के काटने से
4. चेचक (Small pox)	विषाणु	- वायु द्वारा
5. टाइफाइड (Typhoid)	विषाणु	- संक्रमित फली या जूँ द्वारा
(B) जीवाणुओं द्वारा (By Bacteria)		
1. सेरिब्रो-स्पाइनल मेनिनजाइटिस (Meningitis)	Neisseria	- वायु द्वारा; खाँसने, छींकने व बात करते समय
2. हैजा (Cholera)	Vibrio cholerae	- संदूषित भोजन व जल द्वारा
3. पेचिश (Diarrhoea)	Shigella	- संदूषित भोजन व जल द्वारा
4. लेप्रोसी (Leprosy)	Microbacterium	- वायु द्वारा; थूकने, खाँसने व बात करते समय निकले थूक से
5. टिटनेस (Tetanus)	Clostridium tetane	- त्वचा के काटने पर
6. यक्ष्मा (Tuberculosis)	Mycobacterium	- वायु द्वारा; थूकने, खाँसने व बात करते समय थूक निकलने से
7. मियादी ज्वर (Typhoid)	Salmonella	- संदूषित भोजन व जल द्वारा
8. काली खाँसी (Whooping Cough)	Bordetella	- त्वचा के सम्पर्क द्वारा
(C) कवकों द्वारा (By Fungi)		
1. रिंगवर्म (Ringworm)	Trichophyton	- त्वचा के सम्पर्क द्वारा
2. टीनिया	Trichophyton	- त्वचा के सम्पर्क द्वारा
(D) प्रोटोजोआ द्वारा (By Protozoa)		
1. पेचिश (Dysentery)	Entamoeba	- संदूषित जल व भोजन
2. मलेरिया (Malaria)	Plasmodium	- मादा एनोफिलीज मच्छर के काटने से
(E) हैल्मिंथ द्वारा (By Helminthes)		
1. ऐस्कारियासिस (Ascariasis)	Ascaris	- अंडों से संदूषित जल व भोजन ग्रहण करने से
2. फाइलेरियासिस (Filariasis)	Wuchereria	- मच्छरों के काटने से
3. हुकवर्म (Hookworm disease)	Ancylostoma Necator	- लारवा द्वारा त्वचा को बेधकर
4. पिनवर्म (Pinworm disease)	Enterobius	- गुदा से नाखून के साथ मुख में
5. सिस्टोसोमियासिस (Schistosomiasis)	Schistosoma	- लारवा तथा त्वचा के बेधन तथा संदूषित जल को पीने से

असंक्रामक रोग

- असंक्रामक रोग लम्बे चलने वाले रोग हैं जो आनुवांशिक, शारीरिक, पर्यावरणगत, व्यवहारगत कारणों से होते हैं.
- यह प्रमुख असंक्रामक रोग हैं – हृदयरोग (जैसे – हार्ट अटैक और स्ट्रोक), कैंसर, दमा और श्वास रोग एवं मधुमेह.
- ये एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में संचालित नहीं होते हैं।

Thank you