

## çök; kVDI : ,d vf}rh; ck-frd nokbz

M,- vfouk'k ckj<sup>k</sup>  
 I gk; d ckQj j  
 ouLi fr foKku foHkkx  
 efgyk ih-th- eglfo | ky;  
 tkkj

çök; kVDI os vudy cDVhfj ; k g<sup>8</sup> tks LokHkkfod : i IsdN [kk] inkfkk v<sup>g</sup> gekjs iV esHh ik, tkrs gA cktkj  
 esHh vud çök; kVDI mi yC/k g<sup>8</sup> tks ykska dks gjjkst mlga ihus ds fy, vihy djrs g<sup>8</sup>vPNs cDVhfj ; k  
 vFok mi ; kxh cDVhfj ; k\* Hh dgs tks okys çök; kVDI I (ethoh gks g<sup>8</sup> tks gekjs LokLF; ds fy, yHkdjh gks  
 gA ekuo ikpu r= es400&500 çdkj ds vPNs cDVhfj ; k gks g<sup>8</sup> tks gkfudkj d cDVhfj ; k ds fodkl dks de djrs g<sup>8</sup>  
 v<sup>g</sup> , d LoLFk ikpu r= dks c<kok nrs gA

ySDVd ,fl M v<sup>g</sup> ckbfQMks cDVhfj ; k ekuo ikpu r= eal cl sçpj ek=k esmifLkr cDVhfj ; k g<sup>8</sup>v<sup>g</sup> I cl svf/kd  
 çök; kVDI ds : i esbLreky fd, tkrs g<sup>8</sup>

[kej] dsdN çdkj Hh çök; kVDI ds : i esbLreky fd, tkrs g<sup>8</sup>çök; kVDI iV ds cDVhfj ; k dk yHkdjh : i  
 g<sup>8</sup> tksçk-frd ikpd jI v<sup>g</sup> ,atkbeks dks çkRl kfgr dj ikpu vaks dks Bhd rjg Isdke djuseenn djrk g<sup>8</sup>

### çök; kVDI dsLoLF; yHk %

- yDVd vI fg".k<sup>8</sup> dks de djrs g<sup>8</sup>çfrjkkd {kerk dks c<tkrs g<sup>8</sup>
  - nLr v<sup>g</sup> Øk jks dsmpkj eal gk; rk djrs g<sup>8</sup>
  - ; ksu [kej] I Øe.k v<sup>g</sup> e= exz eal Øe.k dh jkafkk v<sup>g</sup> mi pkj esenn djrs g<sup>8</sup>
  - d<sup>8</sup> j dh ?kVukvfa'ksk : i Isewk'k; v<sup>g</sup> iV dsd<sup>8</sup> j esdeh yks g<sup>8</sup>cPpk e, fDtek dh jkafkk v<sup>g</sup>  
 mi pkj esenn djrs g<sup>8</sup>
  - I nhz v<sup>g</sup> qyw dh xHkjrk dks de djrs g<sup>8</sup>çök; kVDI ds I kr : cDVhfj ; k ds thfor mi Hk ds I kfk ngh  
 dk I su çök; kVDI dk I cl svf/kd fy; k tks oky k I kr gA
- ; gka , d sgh dN çök; kVd [kk] inkfkk dh I ph nh xbz gA

### ; kxVz

vkt dy cktkj esfcdu okyh çök; kVd ngh [kk] çpfyr g<sup>8</sup> yfdu ; g ?kj esr<sup>8</sup> kj dh x; h ngh esHh çpj  
 feyrh gA çök; kVd [kk] inkfkk eal stfor&I qL-r ngh I cl svPNk g<sup>8</sup> fo'ksk : i Isgfk dk cukA nuk I sng  
 cuus dh çfØ; k esyDVkcfI yI thok.kj viuh Hkfedk vnk djrs g<sup>8</sup>

## dfQj

; kxVZ dh rjg] ; g QeVM Ms jh mRikn cdjh ds nñk vñj QeVM dfQj vukt dk vuBk feJ.k gA dfQj , yh,DI hM/ Is I e) gks ds l kFk bl es yDVkesl yl vñj chQhMI uked cDVhfj; k Hk Hkjij ek=k es gks gA yfdu ykdy gVFk QM 'k,i Is vPNs vñj vlxud dfQj dks gh yA

## I kØkmV

QeVM ; k fdf.or I kØkmV vñj vñj; I fct; kals cuh xkhh u døy LoLFk vñj i kskd rRoka Is I e) gksr gScfYd , yth ds y{k.ks ds de djuseaHk enn djrh gA bl ds vykok ; g foVkeu ch, , bZvñj I h Is Hk I e) gksr gA ân; jksks dks ny djus ds fy; I kØkmV\* dk ç; kx vr; r ykknk; d gksr gS

## MkdZp,dyV

çkck; kVDI mPp xqkoÜkk okyh MkdZp,dyV eaHk gksr gS vñj bl es dbz çdkj ds Ms jh mRiknka dh ryuk es pkj xuk T; knk çkck; VDI gksr gA ; g p,dyV dsfl QZ , d LokLF; ykkka es Is , d gA

## ekbØlk yxh

; g I ijQM I eep vñj/kfjr fl i #fyuk dñjy k vñj cy&xhu tñ s I a aks dks n'kkk gA ; g çkck; kVd QM ikpu rñ es yDVkesl yl vñj fcQMks nkuka dh ek=k es of) djuseaenn djrs gA l kFk gh ; g ekuo ç. kkyh es I cl s vf/kd jkf'k esçfr vñj Åtk dh oki I h esenn djrk gA

vplj % gjk vpkj Hk çkck; kVDI dk , d mR—"V vkgkj I kr gS og ?kj es cuk gkuk pkfg, A bl fy, çkck; kVd ds ykk ikus ds fy, /ki es ?kj es vpkj cukuk pkfg; A

## Reference:

1. <http://www.onlymyhealth.com/health--best-natural-food-sources-of-probiotics-in-hindi>
2. <https://hindi.boldsky.com/health/wellness/2014/are-probiotics-good-our-health-005958.html>