

# दवाई -

शरीर के बीमारी क मायका कहवाथं। एकखे संस्क्रीत कहावत क मतलब की रोग, कर्जा अऊर शत्रू तुरंतय खत्म करयं के चाहीं। रोग खत्म करयं बीना नियमसे दवाई लेब जरूरी बां। लेकीन ज्यादातर लोग नियमसे दवाई लेऊब भूल जाथेन। ऐहिबीना चाहीकी, अपने दवाईके वक्त क तथा आहार (भोजन) क वक्त तालिका बनाव्यं जवनेकी दवाई लेव्यसे भूलन होय पाव्यं।

रोज सबेरे एक दईयाँ दवाई लेव्यके होईत सबेरे नाश्ता के बाद लेव्यके चाहीं। अगर रोज तीन टाईम दवा लेव्यके बात एकखे सबेरे नाश्ता के बाद, दुपहरे खाना के बाद, अऊर रातीके खाना के बाद लेव्यके चाहीं। अगर चारठे दवाई लेव्यके होईत, सबेरे- संझा नास्ता के बाद अऊर दुपहरे- राती के खाना खाएके बाद लेव्यके चाहीं।

दिवाल के कैलंडर पे पेने से दवा लेव्यके बाद ऊ तारिख पे नियमसे चिन्हाटी करयं के चाहीं। ऐसे दवाई लेव्यमें नियमीतता आवथं। हमरे सक्के प्रयास से अब कितना दवाई पे देवनगरी लिपी में ओन्हनक नाम आव्य लगा बां।

दवाई क बौतल हिलाव्यं के बाद दवाई लेव्यके चाहीं। ओकरे साथ एकखे नापक प्लास्टिक गिलास या कटोरी जेप्पा 2.5, 5.0, 10.0 मि.ली. क निशान लगा होय। ऐेसे सही मात्रा नापके सही मात्रा में लडिक्यन के दवाई देयं।

कवनव भी छोट या बड़ा चम्मच ईस्तमाल में नाय लेव्यके बां।



