

**Use Arthrocare-DS Polyherbal Cytoprotective capsule to reduce the pain of Osteoarthritis, Rheumatoid Arthritis, Cervical Spondylosis, Lumbosacral Spondylosis, Ankylosing Spondylitis, Gout, Sciatica and Frozen Shoulder**

### Osteoarthritis & Rheumatoid Arthritis

If you've been diagnosed with **Osteoarthritis (OA)**, you're not alone. This chronic disease affects 80% of senior citizens. OA is characterized by the breakdown of cartilage – the part of a joint that cushions the ends of the bones and allows easy movement. As cartilage deteriorates, bones begin to rub against one another. This can cause stiffness and pain that make it difficult for you to use that joint. Osteoarthritis can also damage ligaments, menisci and muscles. Over time OA may create a need for joint replacements. Osteoarthritis occurs most often in knees, hips and hands. Other joints, particularly the shoulders, can also be affected. The pain and stiffness of osteoarthritis can make it difficult to do daily activities including your job, play sports or even get around with ease. That's why it's important to learn all you can about this disease, how it affects you and how to live with it – a process called self management.

**Rheumatoid Arthritis** is a chronic, inflammatory type of arthritis. It is classified as an autoimmune disease (i.e., immune cells attack the body's own healthy tissues). The synovium (lining of the joint) is primarily affected by rheumatoid arthritis. Multiple joints are usually involved with rheumatoid arthritis. Researchers have worked for years to find the cause of the abnormal autoimmune response associated with the disease. Common theories point to a genetic predisposition and a triggering event.



**Cervical Spondylosis** is a 'wear and tear' of the vertebrae and discs in the neck. It sometimes causes neck pain. The degeneration may cause irritation or pressure on the spinal nerve roots or spinal cord. This can cause arm or leg symptoms. Pain in the neck may spread to the shoulders and base of the skull. Movement of the neck may make the pain worse. The pain sometimes spreads down an arm to a hand or fingers. This is caused by irritation of a nerve which goes to the arm from the spinal cord in the neck. The pain tends to come and go with flare-ups from time to time. You may have a flare-up of pain after unaccustomed use of your neck, or if you sprain a neck muscle or ligament. Headaches may occur. The headaches often start at the back of the head just above the neck and travel over the top to the forehead. You may develop 'pins and needles' in part of an arm or hand. This symptom is caused by irritation of a spinal nerve as it leaves the bony (vertebral) area. Loss of feeling (numbness) or weakness develops in a part of a hand or arm. These symptoms suggest more pressure on a nerve. This is called a 'cervical radiculopathy'.

**Lumbosacral Spondylosis** is a basic term used by medical professionals to describe common, age-related degeneration in the lower back at the site where the last vertebra of the lumbar spine (L5) and the first vertebra of the sacral spine (S1) connect. This area is especially prone to deterioration because the lower back supports upright posture and many different bending and twisting movements, and also because it supports such a large amount of weight. Lumbosacral spondylosis can include herniated discs, bulging



discs, bulging



Ayurvedic Proprietary Medicine

# Arthrocare-DS

For Pain Relief

अस्तिओआर्थ्राइटिस, रिउमाटोयड आर्थ्राइटिस, सार्डिकाल स्पंडिलोसिस, लायोसायक्राल स्पंडिलोसिस, अयाक्राइलोसिंग स्पंडिलाइटिस, गाउट सायाटिका एवंग फ्रोजेन सोल्डारर व्याथा खेके उपशम पेते हले व्यवहार करते हवे आर्थ्रोकेयार-डि एस पलिहार्बल साइटोप्रोटेक्टिव क्वापसुल।

### अस्तिओआर्थ्राइटिस :

डय पाबेन ना, आपनि एकई किस्तु अस्तिओआर्थ्राइटिस एर शिकार नन। वयस्क मानुषेदर मध्ये ८०% एई क्रनिक रोगे आक्रान्त। कार्टिलेजेर फ्ले एई अस्तिओआर्थ्राइटिस हये थके। कार्टिलेज हल जयेन्टेर एकटि अंश या हाडेर प्रांत्के रफ्का करे। कार्टिलेज नष्ट हये वाबार फले हाडेदेर मध्ये घर्षण हय एवंग एई कारणेई आमामेदर व्याथार समुखीन हते हय ओ जयेन्टेरि अव्यवहारवोग्य हये पड़े। अस्तिओआर्थ्राइटिस लिगामेन्ट एवंग मासलेर क्षतिसाधन करे। अनेकदिन धरे अस्तिओआर्थ्राइटिस-ए डुगते थकले जयेन्टेर रिप्लसमेन्ट-ओ कराते हते पावे। अस्तिओआर्थ्राइटिस साधारनत हाट्ट, कोमर ओ हाते हये थके। एमनकि घाडेओ एई आर्थ्राइटिस हय। अस्तिओआर्थ्राइटिस अन्यान्य जयेन्ट-एर ओ क्षतिसाधन करते पावे। जयेन्टेर एई व्याथार जन्यई आमामेदर दैनन्दिन काज करते, खेलाधुला ओ अन्यान्य काज करते समस्या हय। आमामेदरके एई रोगेणेर बिरुद्धे लड़हि करते हवे ओ निजेके सुरक्षित राखते हवे।

**रिउमाटोयड आर्थ्राइटिस :** हल प्रदाहकारी एक क्रनिक आर्थ्राइटिस। अटो-इमिउन रोगेणेर पर्याय ते एई आर्थ्राइटिस पड़े। रिउमाटोयड आर्थ्राइटिस सर्वप्रथम साइनोवियम पर्दा (जयेन्ट के सुरक्षित राखे एई पर्दा) के ओ अन्यान्य अंशकेओ आक्रान्त करे। एकाधिक जयेन्ट एई आर्थ्राइटिसे क्षतिग्रस्त हये थके। बैज्ञानिकरा अनेकदिन धरेई एई रोगेणेर कारण खूजे चलेखेन। मने करा हखे जिनगत समस्येई एई रोगेणेर कारण।

**सार्डिकाल स्पंडिलोसिस :** एटि हल डाट्टिरा एवंग हट्टार डाट्टिराल डिस्केर समस्या यार फले व्याथार समुखीन ओ हरे हय। डाट्टिरा फ्य हले आमामेदर स्पिनाल कर्ड अथवा स्पिनाल नार्ड रूटस एर उपर चाप बाड़े एवंग घाड़े व्याथा अनुभूत हय। हाते वा पायेओ एई समस्या हते पावे। एखाड़ाओ घाड़ थके एई व्याथा आपनार शरीरर अन्यान्य अंश येमन घाड़ ओ माथार (विशेषत खुलिर नाचे), हाते ओ आदुले छड़िये पड़े। नडाचड़ा फले एई व्याथा आरेबे वेडे यार। स्पिनाल कर्ड थके हात अवधि चलाचलकारी नार्डर प्रदाह वेडे येते थके। घाड़ेर मांसपेशी वा लिगामेन्टेर अतिव्यवहार वा अनेकक्षण एकईभावे राथार

पर घाड़ेर यज्ञा शुरु हते पावे। सकाले घाड़े आड़ु झं भाव ओ माथाव्याथा अनुभूत हय। माथाव्याथा साधारनत माथार पेहन दिक् थके शुरु हये माथार ओपर पर्वन्त छड़िये यार। हाते ओ आदुले छूच



पित्राशीष का पॉली हर्बल कैप्सुल ऑर्थोकेयर-डि एस हर प्रकार के दर्द जैसे **Osteoarthritis, Rheumatoid Arthritis, Cervical Spondylosis, Lumbosacral Spondylosis, Ankylosing Spondylitis, Gout, Sciatica and Frozen Shoulder** के लिये लाभकारी है।

### Osteoarthritis & Rheumatoid Arthritis

आप अकेले **Osteoarthritis (OA)** के शिकार नहीं हैं बल्कि इस तरह दीर्घ-कालिक बीमारी से 80% प्रौढ़ लोग ग्रस्त हैं। **OA** हड्डियों के कमजोर होने पर उभरता है। जोड़ों के मांस-पेशियों हड्डियों के छोर पर होते हैं जो आसानी से गति करने में सहायक हैं। हड्डियों के आपस में रगड़ खाने से इनमें कड़ापन आ जाता है जिससे जोड़ों में दर्द बहुत बढ़ जाता है **Osteoarthritis** रनायु मांस-पेशियों को भी छति पहुंचा सकते हैं। बाद में इस बीमारी के कारण जोड़ों को बदलने की भी जरूरत पड़ती है। **Osteoarthritis** का प्रभाव ज्यादातर घुटनों, कूल्हों, हाथों, तथा कंधों पर होता है। **Osteoarthritis** का प्रभाव केवल चोट वाले स्थान को छोड़कर अन्य जोड़ों पर बहुत कम ही पड़ता है। **Osteoarthritis** का दर्द खेलने-कूदने, चलने तथा काम करने में बहुत कठिनाई पैदा करता है। इसलिये ये जरूरी है कि आप इस बीमारी के बारे में जानकारी तथा उपाय जरूर जानें।

**Rheumatoid Arthritis** एक दीर्घ-कालिक ज्वलन के साथ दर्द की बीमारी है साथ ही इसे एक आत्म-प्रतिरक्षित बीमारी का रूप (जिसमें प्रतिरक्षा कोशिकाएं शरीर के स्वरूप उत्तकों पर कू-प्रभाव डालते हैं) है। जोड़ों की सही अवस्था पर प्राथमिक प्रभाव डालता है। शरीर के कई और भी अंग तथा जोड़ भी **Rheumatoid Arthritis** से ग्रस्त हो जाते हैं। इस बीमारी के असामान्य तथ्यों की जानकारी के दिशा में कई वर्षों से शोधकार्य जारी है। सामान्य तथ्य वंशानुगत प्रवृत्ति की ओर दर्शाती हैं।

**Cervical Spondylosis** एक पीड़ादायक रोग है जिसमें गर्दन या उसके नीचे रीढ़ की हड्डियों का असन्तुलन या क्षय होता है जिसके कारण गर्दन में कभी-कभी पीड़ा तथा रीढ़ की हड्डियों में तकलीफ होती है जिसके फलस्वरूप हाथ-पैर प्रभावित होता है। गर्दन की पीड़ा, कंधे तथा सिर में बुरी तरह फैलने लगती है तथा गर्दन को हिला पाना असम्भव हो जाता है। कभी-कभी असहनीय दर्द नीचे, हाथों में तथा उंगलियों में फैलने लगता है। यदि गर्दन में झटका व अकड़न के कारण दर्द बढ़ गया हो तो रात भर आराम करने पर ठीक होता है। जब सिरदर्द प्रारम्भ होता है तो वह असहनीय पीड़ादायक होता है जो सिर के अग्रभाग से होते हुये हाथ-पैर तथा रीढ़ की हड्डियों तक फैल जाता है। जिसके फलस्वरूप चक्कर आना या शरीर का कोई भाग सुन्न हो जाना, हाथ-पैर कमजोर हो जाता है। नसों पर अधिक दबाव जैसे इन लक्षणों को सर्जिकल रेडिक्यूलोपैथी कहते हैं।

**Lumbosacral Spondylosis** पेशेवर चिकित्सक सामान्यतः बताते हैं कि आयु सम्बन्धित शरीर के निचले पिछले भाग में विकृति पैदा हो जाती है। मनुष्य के शरीर का यह अंश बहुत महत्वपूर्ण है। शरीर का पूरा वजन तथा कार्य क्षमता इस भाग पर निर्भर करता है। **Nerve** के उपर दबाव से वृद्धि होती है। **Lumbosacral Spondylosis Herniated Discs, Bone Spurs and Osteoarthritis** यह **Lumbosacral Spondylosis** के साथ आ सकता है। जिसके कारण नसों पर दबाव की वृद्धि होती है। **Sciatic Nerve** साधारणतः **Lumber Spine** व **Sacral Spine** के मध्य का भाग क्षतिग्रस्त होता है।



discs, bone spurs and osteoarthritis, all of which are spinal abnormalities that run the risk of protruding into the spinal canal and exerting pressure on spinal nerves. The sciatic nerve is often compressed at the meeting of the L5 and S1 vertebrae. Common symptoms of sciatic nerve compression include tingling, numbness, weakness and pain that can spread through the **Lower back, Tailbone, Buttocks, Hip joints, Toes, Back of thighs (hamstrings), Calves and Feet.**

**Ankylosing Spondylitis (AS, from Greek *ankylos*, fused; *spondylos*, vertebra; *-itis*, inflammation), is a chronic inflammatory disease of the axial skeleton with variable involvement of peripheral joints and nonarticular structures. AS is a form of spondyloarthritis, a chronic, inflammatory arthritis where immune mechanisms are thought to have a key role. It mainly affects joints in the spine and the sacroiliac joint in the pelvis, and can cause eventual fusion of the spine.**

**Gout** is a type of arthritis that causes inflammation, usually in one joint, that begins suddenly. Gouty arthritis is caused by the deposition of crystals of uric acid in a joint. Gout can cause nodules under the skin; these nodules are known as tophi. Chronic gout is treated using medications that lower the uric acid level in the body.

An elevated uric acid level in the bloodstream leads to uric acid accumulation in the tissues of a joint. Uric acid is normally found in the body and is a normal byproduct of the way the body breaks down certain proteins called purines. Causes of an elevated uric acid level (hyperuricemia) in the bloodstream include genetics, obesity, certain medications such as diuretics and chronic decreased kidney function.

#### Sciatica

The term sciatica describes the symptoms of leg pain and possibly tingling, numbness or weakness that originates in the lower back and travels through the buttock and down the large sciatic nerve in the back of the leg. Sciatica is not a medical diagnosis in and of itself - it is a *symptom of an underlying medical condition*. Sciatica is often characterized by one or more of the following symptoms:

- Constant pain in only one side of the buttock or leg.
- Pain that is worse when sitting
- Burning or tingling down the leg (vs. a dull ache)
- Weakness, numbness or difficulty moving the leg or foot
- A sharp pain that may make it difficult to stand up or to walk

**Frozen Shoulder** is an extremely painful condition in which the shoulder is completely or partially unmovable (stiff). Frozen shoulder often starts unexpectedly, but may be triggered by a mild injury to the shoulder. The condition usually goes through three phases, starting with pain, then stiffness and finally a stage of resolution as the pain eases and most of the movement returns. This process may take a long time, sometimes as long as two or more years. Frozen shoulder may be associated with diabetes, high cholesterol, heart disease. The lining of the shoulder joint, known as the 'capsule', is normally a very flexible elastic structure. It's looseness and elasticity allows the huge range of motion that the shoulder has. With a frozen shoulder this capsule (and its ligaments) becomes inflamed, swollen, red and contracted. The normal elasticity is lost and pain and stiffness set in.

**Dose : Two Capsules daily (after lunch & dinner). \* In case of acute pain & inflammation apply Arthrocare-DS Gel on the affected area. Do not rub.**

ফোটােনোর মত যন্ত্রণা হয় বা কিমকিম করতে থাকে। হাতে অসাড়ভাব বা দুর্বলতা অনুভব করতে পারেন। এইসব কিছুই হয় নার্ভের ওপর চাপ পড়বার জন্য। একে বলা হয় সার্ভিক্যাল রেডিকুলোপ্যাথি।

লাইসোসায়াকরাল স্পন্ডিলোসিস : চিকিৎসা জগতে বহুল পরিচিত একটি রোগ, লাম্বার ভার্টিব্রা ও স্যাকরাল ভার্টিব্রার সংযোগস্থলে বয়সসন্ধি জনিত সমস্যার ফল হল লাইসোসায়াকরাল স্পন্ডিলোসিস। আর এই অংশটি মানবদেহে খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ যাবতীয় শারীরিক কার্যকলাপ যেমন নড়াচড়া, সামনে ঝোঁকা বা ব্যাকানো এই অংশের ওপর নির্ভর করে। এছাড়া দেহের অনেকটা ওজনও এই অংশটি বহন করে। হারনিয়োটেড ডিস্ক, বালজিং ডিস্ক (ডিস্ক বেরিয়ে আসা), বোন স্পার ও অস্টিওআর্থ্রাইটিস, এই লাইসোসায়াকরাল স্পন্ডিলোসিস এর সঙ্গে সঙ্গে আসতে পারে। এর ফলে নার্ভের ওপর চাপ বৃদ্ধি হতে থাকে। সায়াটিক নার্ভ সাধারণত লাম্বার স্পাইন ও স্যাকরাল স্পাইন-এর মাঝামাঝি অংশে ক্ষতিগ্রস্ত হয়। সোয়ার ব্যাক, টেইলবোন, বাটাক, হিপ জয়েন্ট, টো (গোড়ালি), হামস্ট্রিং-এ দুর্বলতা ও ব্যথা অনুভূত হয় এই সায়াটিক নার্ভের কমপ্রেশনের ফলে।

অ্যাক্সাইলোসিং স্পন্ডাইটিস (স্পন্ডিলোআর্থ্রাইটিস এর একটি রূপ) : একটি ক্রনিক প্রদাহকারী রোগ। স্পাইনের জয়েন্ট ও পেলভিসের স্যাক্রো-ইলিয়াক জয়েন্টের ক্ষতি করে এই স্পন্ডাইটিস।

গাউট : এটি হল জয়েন্টে প্রদাহসৃষ্টিকারী আর্থ্রাইটিস। হাড়ের জয়েন্টে ইউরিক অ্যাসিড জমতে থাকলে এই গাউট হয়ে থাকে। কিনের ঠিক নীচে এক ধরনের নডিউলস সৃষ্টি হয় এই গাউটের ফলে যাকে টোফি বলা হয়। জয়েন্টে জমে যাওয়া এই অ্যাসিডকে চিকিৎসার মাধ্যমে শরীর থেকে বের করে দেওয়াই হল একমাত্র উপায়। দেহে ইউরিক অ্যাসিডকে জমতে না দেওয়া বা অ্যাসিডের মাত্রা কম রাখা হল ক্রনিক গাউট থেকে সুরক্ষা পাবার একমাত্র উপায়।

প্রত্যেকের শরীরেই কমবেশি ইউরিক অ্যাসিড থাকে। পিউরিন নামক প্রোটিন থেকেই এই অ্যাসিড উৎপন্ন হয়। হাইপার-ইউরিসেমিয়া বা রক্তে ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বেড়ে গেলে কিডনির সমস্যা, স্থূলতা ও অন্যান্য সমস্যা দেখা দেয়।

সায়াটিকা : সাধারণত পায়ের সমস্যা, যেমন ব্যথা, টিলিং (কিমকিম), নামনেস (অসাড়), অথবা দুর্বলতা যা পিঠের নীচের অংশ থেকে শুরু হয়ে কোমর ও তারপর পায়ে এর এই ব্যথা ছড়িয়ে পরে। নিম্নোক্ত লক্ষণগুলি সায়াটিকার পরিচয় দিতে পারে:-

১. কোমর ও পায়ের একদিকে অনবরত ব্যথা।
২. বসে থাকাকালীন অবস্থায় ব্যথা বেড়ে যাওয়া।
৩. পায়ে কিমকিম অথবা প্রদাহ হওয়া।
৪. দুর্বলতা, নামনেস অথবা পা নাড়াচাড়া করতে সমস্যা হওয়া।
৫. দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় বা হাঁটাইটি করার সময় ব্যথা অনুভূত হওয়া।

ফ্রোজেন সোল্ডার : অত্যন্ত যন্ত্রণাদায়ক অবস্থা যেখানে কাঁধ সম্পূর্ণ বা আংশিকভাবে অর্ধ হলে যায়। কাঁধে বহু পুরোনো অথবা সামান্য চোট থেকে থেকেই ফ্রোজেন সোল্ডার এ আক্রান্ত হতে পারে। এই রোগের তিনটি পর্যায় থাকে। প্রথমত ব্যথা শুরু হওয়া, দ্বিতীয়ত জায়গাটি শক্ত হয়ে যাওয়া এবং সর্বপরি ধীরে ধীরে ব্যথা কমে গিয়ে হাতের স্বাভাবিক নড়নচড়ন। কিন্তু এই প্রক্রিয়াটি কখনো কখনো অনেক সময় নিয়ে ফেলে, দুই বছর বা তারও বেশি। সোল্ডার জয়েন্টের আবরণ ও কাপসুল হল নরম ওরাবারের মত কে ধরনের প্রলেপ যা কাঁধের নড়াচড়াতে সহায়তা করে। কিন্তু ফ্রোজেন সোল্ডার এর ফলে প্রদাহের সৃষ্টি হয় ও ব্যথা অনুভূত হয়। কাঁধ নড়াচড়া করতে সমস্যা হয় ও যন্ত্রনার সম্মুখীন হতে হয় এবং জায়গাটি শক্ত হয়ে যায়।

উপরোক্ত সমস্ত প্রকার ব্যাধির জন্য আর্থ্রোকেয়ার - ডি এস উপকারী।

ব্যবহার প্রণালী : দিনে দুটি কাপসুল (লাঞ্চ ও ডিনারের পরে)। ব্যথা ও প্রদাহ সৃষ্টি হওয়া জায়গায় আর্থ্রোকেয়ার-ডি এস জেল হালকাভাবে মালিশ করুন।

কমর কা নিচলা পিচলা হিঙ্গসা, নিতম্ব, কমর কে জোড়ো, এড়ী তথা জাঁঘ কা পিচলা হিঙ্গসা তথা পৈরোঁ মেঁ কমজোরী, সিহরন তথা সুন্নতা কে লক্ষণ হোতে হৈ।

**Ankylosing Spondylitis** এক দীর্ঘ-কালিক জ্বলন কে সাথ জোড়ো কে জুপরী হিঙ্গসে কী হজ্জিডবোঁ কো ধাতি পহুঁচাতা হৈ। যহ **Spondyloarthritis** কা এক রূপ হৈ জিসমেঁ তন্ন রচনা কী মহত্বপূর্ণা মূমিকা হৈ। যহ মুখ্য তাঁর পর রীত্ তথা কুল্হোঁ কে জোড়োঁ কো প্রমাবিত করতা হৈ।

**Gout** (গতিয়া) এক প্রকার

কা **arthritis** হৈ জিসমেঁ জ্বলন, সূজন আমতৌর পর কিসী এক হী জোড় মেঁ অচানক যুরু হোতা হৈ।

**Gouty arthritis**

হোনে কী বজহ যুরিক এসিড কে ক্রিস্টল কিসী এক হী জোড় মেঁ একত্রিত হো জাতা হৈ। জব ত্বচা কে অন্তর গ্রন্থিকা (নোডুল্হা)

উত্পন্ন হো জাতা হৈ জিসে **TOPHI** কে নাম সে জানা জাতা হৈ। এক বিশ্বেসনীয় তরীকা গতিয়া জোড় কে অন্তর বালে মাগ সে থোড়া সা তবল মার্ছক্রোস্কোপ সে পরিক্ষণ করনে পর পতা চলতা হৈ কি যুরিক এসিড কা ক্রিস্টল লেবল শরীর মেঁ কিতনা বদ্ধা হৈ জিসে উপচার কে মাখ্যম সে কম কিয়া জা সক্ততা হৈ।

**Sciatica** পৈরোঁ মেঁ দর্দ, সিহরন, সুন্নতা যা কমজোরী ইসকে লক্ষণ হৈ জিসকা প্রারম্ব পিঠ কে নীচলে হিঙ্গসে সে হোতে হুএ নিতম্ব তথা অধিকতর পৈরোঁ কে পিচলে মাগ মেঁ দর্দ শুরু হোতা হৈ। যহ নিম্নলিখিত লক্ষণোঁ সে পতা চলতা হৈ।

- নিতম্ব কে এক মাগ মেঁ দর্দ কা বনা রহনা।
- ঝটনে পর অধিক পীড়া কা হোনা।
- পৈরোঁ কে নীচে জ্বলন ব সিহরন কা হোনা।
- পৈরোঁ কো হিলাতে সময় কমজোরী, তকলীফ যা সুন্নতা কা হোনা।
- খজা হোনে যা চলতে সময় অত্যধিক পীড়া কা হোনা।

**Frozen Shoulder** ইসমেঁ সর্বাধিক পীড়া কী স্থিতি হৈ। কশী-কশী হলকী চোট যা মোব কে কারণ পীড়া ইতনী অধিক হোতী হৈ কধে কো হিলাতা ধী নহী জা সক্ততা। ইসকে তীন ঘরণ হোতে হৈ। **পহলা**-দর্দ সে শুরু হোতা হৈ, **দুসরা**-কধে অকড় জাত হৈ তথা **তীসরা**-জব পীড়া কম হো জাতী হৈ তব স্থিতি সামান্য হো জাতা হৈ। ইসে তীক হোনে মেঁ সময় লগতা হৈ কশী-কশী তো বহুত লম্বা সময় লগ জাতা হৈ। ডার্ছবটীজ, তচ্ছ কাল্লেস্কাল, হৃদয় যোগা যা অতিকি হে হার্থোঁ মেঁ কোর্ছ চোট লগা হোতা হৈ তো ওস অতিকি কী পরিস্থিতি কো **Dupuytren's Contracture** কহতে হৈ। কধে কে জোড় কো কঁম্বুল কহতে হৈ জো রবর কী তরহ লবীলা হোতা হৈ। সাধারণত: যে লবীলাপান অঁর অকড়ন দর্দ সে আরাম দিলাতা হৈ।

## HOW TO REDUCE URIC ACID

AVOID THE FOODS MENTIONED IN THIS TABLE

Seafood	Meats	Vegetables
Anchovies	Liver	Asparagus
Codfish	Sweetbreads	Fava Beans
Haddock	Brains	Garbanzo Beans
Herring	Bacon	Edamame (soy)
Mackerel	Turkey	Mushrooms
Mussels	Veal	Peas
Sardines	Venison	Lentils
Scallops	Beef	Spinach
Trout	Chicken	Cauliflower
Crab	Duck	
Lobster	Ham	
Oysters	Pork	
Shrimp		

খুবাক - 2 কঁম্বুল রোজ (খানো কে বাদ)। অত্যধিক দর্দ হোনে পর অঁর্থ্রোকেয়ার-ডি এস জেল কা ব্যবহার কর। হল্কে হার্থোঁ সে লগায়ে মাতিয়া না করে।

Each pack contains 60 Capsules & a Gel MRP: 825/-