

This is a Hindi translation of

<https://www.ooylt.info/OtherArticles/GodMadeFood.php> (Is the food you are eating God-made or man-made?; 8/19; updated 7/23)

using the online translator, Kakao. Only the text is translated. The names and links are not translated. Do not expect online translation to be perfect - there are bounded to be grammatical errors. Please pardon translation errors.

The Hindi version is

https://www.ooylt.info/OtherArticles/hindi/GodMadeFood_hindi.pdf (जो भोजन तुम खा रहे हो वह ईश्वर का बना है या मानव निर्मित है? 8/19; अद्यतन 7/23)

Tip: Instead of typing this long link, do:

- type "www.ooylt.info"
- press enter (←)
- click "Other Articles" (top line - right side)
- scroll down and click "जो भोजन तुम खा रहे हो वह ईश्वर का बना है या मानव निर्मित है?"

यह किसका हिंदी अनुवाद है?

<https://www.ooylt.info/OtherArticles/GodMadeFood.php> (Is the food you are eating God-made or man-made?; 8/19; updated 7/23)

ऑनलाइन अनुवादक, Kakao का उपयोग कर. केवल पाठ का अनुवाद किया गया है। नाम और लिंक नहीं हैं अनुवादित। ऑनलाइन अनुवाद को सही होने की उम्मीद न करें - व्याकरणिक होने के लिए बाध्य हैं त्रुटियों। कृपया अनुवाद त्रुटियों को क्षमा करें.

हिंदी संस्करण है

https://www.ooylt.info/OtherArticles/hindi/GodMadeFood_hindi.pdf (जो भोजन तुम खा रहे हो वह ईश्वर का बना है या मानव निर्मित है? 8/19; अद्यतन 7/23)

सुझाव: इस लंबे लिंक को टाइप करने के बजाय, क्या करें:

- प्रकार "www.ooylt.info"
- प्रेस दर्ज करें (←)
- क्लिक करना "Other Articles" (शीर्ष रेखा - दाई ओर)
- नीचे स्क्रॉल करें और क्लिक करें "जो भोजन तुम खा रहे हो वह ईश्वर का बना है या मानव निर्मित है?"

जो भोजन तुम खा रहे हो वह ईश्वर का बना है या मानव निर्मित है?

परिचय

उत्पत्ति 1:10-13

और परमेश्वर सूखी भूमि को 'पृथ्वी' कहता है, और उस जल के संग्रह को जिसे उसने 'समुद्र' कहा है; और परमेश्वर देखता है कि यह अच्छा है। और परमेश्वर ने कहा, 'पृथ्वी कोमल घास, जड़ी-बूटी के बीज बोए, फल-वृक्ष (जिसका बीज अपने आप में है) पृथ्वी पर अपनी तरह के फल पैदा करता है:' और ऐसा ही है। और पृथ्वी कोमल घास, जड़ी बूटी बोनो वाले बीज और पेड़ बनाने वाले फल लाती है (जिसका बीज अपने आप में है) अपनी तरह के बाद; और परमेश्वर देखता है कि यह अच्छा है; और वहाँ एक है शाम, और एक सुबह है - तीसरा दिन।

उस मूल योजना के बारे में सोचो जो परमेश्वर ने अपनी सृष्टि के लिए बनाई थी। परमेश्वर चाहता था कि मनुष्य खाए। पौधे आधारित भोजन। हम कभी भी जानवरों या खनिज आधारित भोजन (जैसे नमक) खाने के लिए नहीं बने थे। यह है वह आदमी जिसने भोजन बनाया जिसे हम कभी खाने के लिए नहीं बने थे। एक स्वस्थ जीवन शैली के लिए, उच्च प्रतिशत खाएं। भगवान का बना भोजन।

जो लोग वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं, उनके लिए आहार न लें। आहार एक चार अक्षरों का शब्द है। यह है कानूनी है और इसमें बहुत सारे "नहीं करें" हैं। इसके अलावा यदि आप डाइटिंग के बाद वजन वापस प्राप्त करते हैं, यदि आपने कभी आहार नहीं किया तो आपका शरीर बदतर आकार में है। परमेश्वर ने भोजन को आनंद लेने के लिए बनाया है, न कि नियंत्रित करने के लिए। जीवनशैली में बदलाव करें, कुछ प्रतिबंधात्मक नियम का पालन न करें। भगवान का बना भोजन खोजें जिसे आप पसंद करते हैं - और करें इसे मानव निर्मित भोजन के साथ गड़बड़ न करें (जैसे, मक्खन जोड़ें, चीनी जोड़ें, आदि) - लेकिन पौधे आधारित मसाले जोड़ें। और जड़ी बूटी - और इसे अपने भोजन में जोड़ें। सकारात्मक सोचें - स्वस्थ भोजन जोड़ें - जंक रद्द न करें खाद्य पदार्थ। अपने भोजन में भगवान द्वारा निर्मित भोजन को शामिल करके, आप स्वाभाविक रूप से मानव निर्मित का कम प्रतिशत खाएंगे। खाद्य पदार्थ।

यह लेख चर्चा करता है

- [प्राकृतिक और प्रसंस्कृत चीनी के बीच अंतर](#)
- [असंतुप्त और संतुप्त वसा के बीच अंतर](#)
- [हाइब्रिड और आनुवंशिक रूप से संशोधित जीव खाद्य पदार्थों के बीच अंतर](#)
- [अस्वास्थ्यकर प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ](#)
- [गेहूं की रोटी](#)
- [खून खाने से बचें](#)
- [कोषेर कानून](#)
- [उत्पादन पर कीटनाशक](#)
- [नल के पानी में रोकथाम, विशेष रूप से फ्लोराइड](#)
- [बीज तेल \(ओमेगा -6 और लिनोलिक एसिड था\)](#)

यदि आपके पास समय की कमी है, तो अनुभाग पढ़ें, बीज तेल। यह एक है अपेक्षाकृत नया मुद्दा। इसके अलावा यदि आप नल के पानी में फ्लोराइड के साथ समस्या से अनजान हैं, नल के पानी में नियंत्रण, विशेष रूप से फ्लोराइड अनुभाग पढ़ें।

प्राकृतिक और प्रसंस्कृत चीनी के बीच अंतर

अंगूर और अनानास जैसे भगवान के बने खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक चीनी होती है। कई मानव निर्मित खाद्य पदार्थ जैसे डोनट्स और केक में संसाधित चीनी होती है। एक अंतर है। देखना

Natural vs. refined sugars: What's the difference?

प्राकृतिक बनाम परिष्कृत शर्करा: क्या अंतर है?

<https://www.cancercenter.com/discussions/blog/natural-versus-refined-sugars-what-is-the-difference/>

White Sugar vs. Fruit Sugar: There's a Big Difference

सफेद चीनी बनाम फल चीनी: एक बड़ा अंतर है

<https://www.diabetesdaily.com/blog/2014/09/white-sugar-vs-fruit-sugar-theres-a-big-difference/>

Does the Body Process Fruit Sugars the Same Way That It Does Refined Sugar?

क्या शरीर फलों की शर्करा को उसी तरह से संसाधित करता है जैसे कि यह परिष्कृत चीनी करता है?

<https://healthyeating.sfgate.com/body-process-fruit-sugars-same-way-refined-sugar-8174.html>

Natural and Added Sugars: Two Sides of the Same Coin

प्राकृतिक और अतिरिक्त शर्करा: एक ही सिक्के के दो पहलू

<http://sitn.hms.harvard.edu/flash/2015/natural-and-added-sugars-two-sides-of-the-same-coin/>

The Difference Between Added Sugar and Natural Sugar

अतिरिक्त चीनी और प्राकृतिक चीनी के बीच अंतर

<https://pickyeaterblog.com/the-difference-between-added-sugar-and-natural-sugar/>

Is Sugar From Fruit Better For You Than White Sugar?

क्या सफेद चीनी की तुलना में फल से चीनी आपके लिए बेहतर है?

https://www.huffpost.com/entry/fruit-sugar-versus-white-sugar_n_3497795

Natural vs Processed Sugars

प्राकृतिक बनाम प्रसंस्कृत शर्करा

<https://www.organics.org/natural-vs-processed-sugars/>

यदि आप ग्लाइसेमिक इंडेक्स से अनजान हैं, तो एक खोज इंजन का उपयोग करें और "ग्लाइसेमिक इंडेक्स" खोजें।

ध्यान दें कि सामान्य तौर पर, भगवान द्वारा बनाए गए खाद्य पदार्थों में मानव निर्मित खाद्य पदार्थों की तुलना में कम गिल्केमिक इंडेक्स होता है।

असंतृप्त और संतृप्त वसा के बीच अंतर

एवोकैडो और नट्स जैसे भगवान के बने खाद्य पदार्थों में असंतृप्त वसा होती है। मक्खन जैसे कई मानव निर्मित खाद्य पदार्थ और मैजरीन में संतृप्त वसा होता है। एक अंतर है। देखना

Nutrition and healthy eating

पोषण और स्वस्थ भोजन

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fat/art-20045550>

The Difference Between Saturated and Unsaturated Fats

संतृप्त और असंतृप्त वसा के बीच अंतर

<https://www.verywellhealth.com/difference-between-saturated-fats-and-unsaturated-fats-697517>

What Are Saturated and Unsaturated Fats?

संतृप्त और असंतृप्त वसा क्या हैं?

<http://www.floraproactiv.ie/article/detail/1163773/saturated-and-unsaturated-fats>

What's the Difference Between Saturated and Unsaturated Fat?

संतृप्त और असंतृप्त वसा के बीच अंतर क्या है?

<https://www.healthline.com/health/food-nutrition/saturated-vs-unsaturated-fat>

How to Distinguish Between Saturated & Unsaturated Fats

संतृप्त और असंतृप्त वसा के बीच अंतर कैसे करें

<https://healthyeating.sfgate.com/distinguish-between-saturated-unsaturated-fats-7667.html>

SATURATED, UNSATURATED, AND TRANS FATS

संतृप्त, असंतृप्त और ट्रांस वसा

<https://www.choosemyplate.gov/saturated-unsaturated-and-trans-fats>

The difference between trans fats, saturated fats and unsaturated fats

ट्रांस वसा, संतृप्त वसा और असंतृप्त वसा के बीच अंतर

<https://www.ctvnews.ca/health/the-difference-between-trans-fats-saturated-fats-and-unsaturated-fats-1.2426233>

एक हालिया खोज पॉली असंतृप्त फैटी एसिड के साथ समस्या के बारे में है। दो प्रकार के होते हैं असंतृप्त वसा: मोनोअनसैचुरेटेड वसा और पॉली असंतृप्त फैटी एसिड। बीज तेल अनुभाग में नीचे सूचीबद्ध पहला लेख, वन डे एमडी द्वारा लिखित, उद्धरण

- * संतृप्त वसा, जिसमें हाइड्रोजन परमाणुओं का पूर्ण पूरक होता है
- * मोनोअनसैचुरेटेड वसा, जो एक हाइड्रोजन परमाणु को गायब कर रहे हैं
- * पॉली असंतृप्त फैटी एसिड, जो कई हाइड्रोजन परमाणुओं को गायब कर रहे हैं

लापता हाइड्रोजन परमाणु पॉली असंतृप्त फैटी एसिड को ऑक्सीकरण के लिए अतिसंवेदनशील बनाते हैं, जिसका अर्थ है वसा हानिकारक मेटाबोलाइट्स में टूट जाता है।

पॉली असंतृप्त फैटी एसिड संतृप्त वसा से भी बदतर है। अधिक जानकारी के लिए, नीचे के पास अनुभाग, बीज तेल देखें।

हाइब्रिड और आनुवंशिक रूप से संशोधित जीवों के खाद्य पदार्थों के बीच अंतर

संकर और आनुवंशिक रूप से संशोधित जीव समान नहीं हैं। सभी आनुवंशिक रूप से संशोधित जीव खाद्य पदार्थ उच्च तकनीक वाले होते हैं। संकर खाद्य पदार्थ। कम तकनीक वाले हाइब्रिड खाद्य पदार्थ आनुवंशिक रूप से संशोधित जीव खाद्य पदार्थ नहीं हैं। उद्धरण देखें

Hybrid Seeds versus genetically modified organisms

संकर बीज बनाम आनुवंशिक रूप से संशोधित जीव

<https://www.foodrenegade.com/hybrid-seeds-vs-gmos/>

किसान और बागवान हजारों वर्षों से पौधों की नई किस्मों की खेती कर रहे हैं। चयनात्मक प्रजनन। उन्होंने 6 से अधिक दो अलग-अलग, लेकिन संबंधित पौधों को क्रॉस-परागण करके ऐसा किया। 10 पौधों की पीढ़ियों, अंततः एक नई पौधे की विविधता का निर्माण।

संकर बीजों के विपरीत, आनुवंशिक रूप से संशोधित जीव बीज प्राकृतिक, कम तकनीक वाले तरीकों का उपयोग करके नहीं बनाए जाते हैं। आनुवंशिक रूप से संशोधित जीव बीज किस्मों जीन-स्प्लिसिंग जैसी उच्च तकनीक और परिष्कृत तकनीकों का उपयोग करके एक प्रयोगशाला में बनाए जाते हैं।

संक्षेप में: हाइब्रिड बीज डरने के लिए कुछ भी नहीं हैं, लेकिन आप उन्हें यह देखते हुए समर्थन नहीं करना चाहते हैं कि वे सच पैदा करने में विफल रहे और इतना वैश्विक तबाही मचाई है। आनुवंशिक रूप से संशोधित जीव बीज कहीं अधिक अप्राकृतिक हैं और नुकसान होने की संभावना - आपके पर्यावरण और आपके स्वास्थ्य दोनों के लिए।

अधिक लेख.

The Difference Between Open Pollinated, Hybrid and genetically modified organism Seeds

ओपन परागण, संकर और आनुवंशिक रूप से संशोधित जीव बीज के बीच अंतर

<https://www.smallfootprintfamily.com/hybrid-seeds-vs-gmos>

Hybrids, genetically modified organisms: Not the Same

संकर, आनुवंशिक रूप से संशोधित जीव: समान नहीं

<https://www.planetnatural.com/hybrid-gmo/>

What's the difference between genetically modified organism foods and hybrid foods?
आनुवंशिक रूप से संशोधित जीव खाद्य पदार्थों और संकर खाद्य पदार्थों के बीच अंतर क्या है?

<https://www.mnn.com/food/healthy-eating/blogs/whats-the-difference-between-gmo-foods-and-hybrid-foods>

The Difference Between Heirlooms, Hybrids, and genetically modified organisms
विरासत, संकर और आनुवंशिक रूप से संशोधित जीवों के बीच अंतर

<https://www.organiclifestylemagazine.com/the-difference-between-heirlooms-hybrids-and-gmos>

Heirlooms, Hybrids, and genetically modified organisms: What's the Difference?
विरासत, संकर, और आनुवंशिक रूप से संशोधित जीव: अंतर क्या है?

<https://www.worldtomatosociety.com/heirlooms-hybrids-and-gmos-what-is-the-difference/>

What Is The Difference Between Organic, Heirloom, Hybrid, and genetically modified organism?

कार्बनिक, विरासत, संकर और आनुवंशिक रूप से संशोधित जीव के बीच अंतर क्या है?

<https://shawnacoronado.com/what-is-the-difference-between-organic-heirloom-hybrid-and-gmo/>

अस्वास्थ्यकर प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ

अस्वास्थ्यकर प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ

Processed foods are a much bigger health problem than we thought
प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ एक बहुत बड़ी स्वास्थ्य समस्या है जितना हमने सोचा था।

<https://www.vox.com/science-and-health/2019/6/11/18652653/diet-weight-loss-ultra-processed-foods-microbiome>

Nine ways that processed foods are harming people
नौ तरीके जो प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ लोगों को नुकसान पहुंचा रहे हैं

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/318630.php>

Processed Foods and Health

प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ और स्वास्थ्य

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/processed-foods/>

How Processed Foods Can Affect Your Health

प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ आपके स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकते हैं

<https://www.verywellfit.com/processed-food-3898404>

Processed Foods: A Health Nightmare

प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ: एक स्वास्थ्य दुःस्वप्न

<https://www.healthambition.com/processed-foods/>

सभी प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ खराब नहीं होते हैं। आप जो खाते हैं उस पर चयनात्मक रहें।

17 Processed Foods Nutritionists Approve Of

17 प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ पोषण विशेषज्ञ अनुमोदित करते हैं

<https://www.eatthis.com/best-processed-foods/>

10 of the Best (and Worst) Processed Foods at the Grocery Store

किराने की दुकान पर सबसे अच्छे (और सबसे खराब) प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में से 10

<https://www.cheatsheet.com/life/healthiest-and-unhealthiest-processed-foods-you-can-eat.html/>

What Are Processed Foods and Which You Should Be Eating

प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ क्या हैं और आपको क्या खाना चाहिए

<https://www.everydayhealth.com/columns/johannah-sakimura-nutrition-sleuth/processed-foods-you-should-be-eating/>

गेहूं की रोटी

सभी गेहूं की रोटी सफेद रोटी से बेहतर नहीं है। देखना

How Healthy Is Wheat Bread?

गेहूं की रोटी कितनी स्वस्थ है?

<https://www.livestrong.com/article/325005-how-healthy-is-wheat-bread/>

Is Your Wheat Bread Really Healthy? Probably Not

क्या आपकी गेहूं की रोटी वास्तव में स्वस्थ है? शायद नहीं

<https://dontwastethecrumbs.com/is-wheat-bread-really-healthy-probably-not/>

Is Any Bread Actually Healthy? A Must-Read Before You Buy Your Next Loaf

क्या कोई रोटी वास्तव में स्वस्थ है? अपनी अगली रोटी खरीदने से पहले एक जरूरी पढ़ें

<https://greatist.com/eat/best-healthy-bread#1>

The Best Bread: Tips for Buying Breads

सबसे अच्छी रोटी: ब्रेड खरीदने के लिए टिप्स

https://www.webmd.com/food-recipes/features/the_best_bread_tips_for_buying_breads#1

खून खाने से बचें

ऐसे कई वचन हैं जहाँ बाइबल हमें रक्त न पीने का निर्देश देती है। यह आदेश दिया गया है पुराने और नए नियमों में। नीचे, उनमें से कुछ हैं।

उत्पत्ति 9:3-4

हर रेंगने वाली चीज जो जीवित है, वह आपके लिए भोजन के लिए है; हरे रंग की जड़ी बूटी के रूप में मैंने तुम्हें दिया है पूरा; इसके जीवन में केवल मांस - इसका रक्त - आप नहीं खाते हैं।

व्यवस्थाविवरण 12:15-16

"केवल अपनी आत्मा की सारी इच्छा के साथ तुम बलिदान करते हो, और उसके अनुसार मांस खाया है। तेरे परमेश्वर यहोवा की जो आशीष उसने तुझे दी है, तेरे सब द्वारों में; अशुद्ध और स्वच्छ इसे रो के रूप में, और हार्ट के रूप में खाएं। "केवल वही लहू जो तुम नहीं खाते, पृथ्वी पर इसे पानी के रूप में डालें;

अधिनियमों 15:19-20

इसलिए मैं न्याय करता हूँ: उन लोगों को कष्ट देने के लिए नहीं जो राष्ट्रों से परमेश्वर की ओर मुड़ते हैं, बल्कि उन्हें पत्र लिखने के लिए उन्हें मूर्तियों के प्रदूषणों, और वेश्याओं, और गला घोटने वाली चीज से दूर रहना चाहिए; और रक्त;

अधिनियमों 21:25

और उन राष्ट्रों के विषय में जिन्होंने विश्वास किया है, हमने न्याय करने के बाद लिखा है, कि वे ऐसी कोई बात नहीं देखते हैं, सिवाय इसके कि वे खुद को मूर्ति-बलिदान और रक्त दोनों से दूर रखें, और एक गला घोंटी हुई चीज, और वेश्या।

Is It Safe to Drink Blood?

क्या रक्त पीना सुरक्षित है?

<https://www.livescience.com/15899-drinking-blood-safe.html>

कोषेर कानून

मसीहियों को मूसा द्वारा दिए गए कोषेर का पालन करने की आवश्यकता नहीं है। लेकिन इसके स्वास्थ्य लाभ भी हैं कोषेर कानून का पालन करें।

What Are the Benefits of Eating Kosher?

कोषेर खाने के क्या फायदे हैं?

<https://www.wisageek.com/what-are-the-benefits-of-eating-kosher.htm>

Health Benefits of a Kosher Diet

कोषेर आहार के स्वास्थ्य लाभ

<https://www.klbdkosher.org/news-and-articles/health-benefits-of-a-kosher-diet/>

The Health Benefits of a Kosher Diet

कोषेर आहार के स्वास्थ्य लाभ

<http://www.kohnskosher.com/the-health-benefits-of-a-kosher-diet/>

Eating Kosher Foods For Better Health

बेहतर स्वास्थ्य के लिए कोषेर खाद्य पदार्थ खाएं

<https://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/eating-kosher-foods-better-health/>

उत्पादन पर कीटनाशक

कीड़ों को उपज खाने से रोकने के लिए उत्पादों पर कीटनाशकों का छिड़काव किया जाता है - पैसे का पालन करें। दुर्भाग्य से, वे मनुष्य के लिए भी हानिकारक हैं। परमेश्वर ने कभी नहीं चाहा कि मनुष्य कीटनाशक खाए। मनुष्य कीटों को जोड़कर ईश्वर द्वारा निर्मित उत्पादों को गड़बड़ करता है।

नीचे कीटनाशक खाने के खतरे पर कुछ लेख दिए गए हैं और जो उत्पादन बुरी तरह से प्रभावित हैं कीटनाशक द्वारा।

FROM CROP TO TABLE : PESTICIDE REPORT

फसल से तालिका तक: कीटनाशक रिपोर्ट

https://article.images.consumerreports.org/prod/content/dam/cro/news_articles/health/CR_FSASC_FromCropToTablePesticides_Mar2015.pdf

नोट: पृष्ठ 19 में उत्पादों की एक सूची है

The Six Most Concerning Pesticides on Produce

उत्पादन पर छह सबसे अधिक संबंधित कीटनाशक

Catherine Roberts | 8/27/20

<https://www.consumerreports.org/pesticides-in-food/most-concerning-pesticides-on-produce/>

EWG's 2022 Shopper's Guide to Pesticides in Produce™

उत्पादन™ में कीटनाशकों के लिए ईडब्ल्यूजी की 2022 शॉपर गाइड

<https://www.ewg.org/foodnews/full-list.php>

सबसे अच्छा समाधान कार्बनिक उत्पादों को खाना है। कुछ उत्पाद जैविक या उनके जैविक नहीं उगाए जाते हैं। समकक्षों की लागत बहुत अधिक है। उनके लिए, अधिकांश कीटनाशकों को साफ करना संभव है। दुर्भाग्यवश कीटनाशकों जो उत्पादन में घुस जाते हैं, उन्हें हटाया नहीं जा सकता है। अधिकांश कीटनाशकों को हटाने के सुझावों के लिए, देखना

5 Super Simple Ways to Get Pesticides Off Your Produce

अपने उत्पाद से कीटनाशकों को प्राप्त करने के 5 सुपर सरल तरीके

10/17/18

<https://www.goodnet.org/articles/5-super-simple-ways-to-get-pesticides-off-your-produce>

How To Remove Pesticides From Your Produce

अपने उत्पाद से कीटनाशकों को कैसे हटाएं

2/28/15

<https://www.escoffier.edu/blog/culinary-arts/how-to-remove-pesticides-from-your-produce/>

An Easy Way to Remove Pesticides

कीटनाशकों को हटाने का एक आसान तरीका

By Catherine Roberts | 10/25/17

<https://www.consumerreports.org/pesticides-herbicides/easy-way-to-remove-pesticides-a3616455263/>

10 Safe Ways To Remove Pesticides From Fruits & Vegetables

फलों और सब्जियों से कीटनाशकों को हटाने के 10 सुरक्षित तरीके

by Admin | 12/26/16

<https://www.livealittlelonger.com/remove-pesticides/>

नल के पानी में रोकथाम, विशेष रूप से फ्लोराइड

अमेरिका में ज्यादातर जगहों पर, आपके नल के पानी में फ्लोराइड मिलाया जाता है। पानी कंपनियों का दावा है कि इससे मदद मिलती है गुहाओं को रोकें - पैसे का पालन करें। यह पिरिस्क्रिप्शन फ्लोराइड नहीं है, बल्कि जहरीले कचरे से फ्लोराइड है। रोजाना 8+ कप फ्लोराइड युक्त पानी पीना हानिकारक है।

परमेश्वर ने कभी नहीं चाहा कि मनुष्य फ्लोराइड पीये, विशेष रूप से जहरीले कचरे से। मनुष्य ईश्वर द्वारा निर्मित गंदगी को गड़बड़ करता है फ्लोराइड डालकर पानी।

फ्लोराइड पीने के खतरे पर नीचे कुछ लेख दिए गए हैं।

The Dangers of Fluoride: Professor Paul Connett: Your Toxic Tap Water

फ्लोराइड के खतरे: प्रोफेसर पॉल कोनेट: आपका विषाक्त नल का पानी

Last Updated on 4/30/22 | Natural Health

<https://www.mussenhealth.us/natural-health/the-dangers-of-fluoride-professor-paul-connett-your-toxic-tap-water.html>

Fluoride in Tap Water How Toxic is it?

नल के पानी में फ्लोराइड कितना जहरीला है?

Before It's News - by Paul Connett, PhD | 3/26/13

<https://fromthetrenchesworldreport.com/fluoride-in-tap-water-how-toxic-is-it/38975>

Fluoride: How A Toxic Poison Ended Up In Our Water Supply

फ्लोराइड: कैसे एक जहरीला जहर हमारी पानी की आपूर्ति में समाप्त हो गया

Chris Wark

<https://www.chrisbeatcancer.com/fluoride-is-poison/>

Fluoride: The Toxin That's Added to Your Tap Water

फ्लोराइड: आपके नल के पानी में मिलाया जाने वाला विष

shae

<https://happyhealing.com/fluoride/>

बोतलबंद पानी पीने से विषाक्त नल के पानी से बचने की कोशिश की जा सकती है। अपना होमवर्क करें। कई बोतलबंद पानी में विषाक्त फ्लोराइड भी होता है।

Avoid These 22 Brands of Bottled Water That Are Full of Toxic Fluoride!

बोतलबंद पानी के इन 22 ब्रांडों से बचें जो जहरीले फ्लोराइड से भरे हुए हैं!

Carly Fraser 12/19/16 Last Updated: 5/9/19

<https://livelovefruit.com/brands-bottled-water-toxic-fluoride/>

Does Bottled Water Have Fluoride? (You Might Be Surprised)

क्या बोतलबंद पानी में फ्लोराइड होता है? (आप आश्चर्यचकित हो सकते हैं)

by Avatar for Laura Shallcross Laura Shallcross / updated: 5/13/22

<https://waterfilterguru.com/does-bottled-water-have-fluoride/>

Avoid These Fluoride Ridden Bottled Water Brands And What To Drink Instead

इन फ्लोराइड युक्त बोतलबंद पानी ब्रांडों से बचें और इसके बजाय क्या पीना है

4/16/19 by Rhona Reid

<https://www.tyentusa.com/blog/fluoride-bottled-water/>

List Of Bottled Water Without Fluoride In 2022 (178+ Brands)

2022 में फ्लोराइड के बिना बोतलबंद पानी की सूची (178+ ब्रांड)

by Casey J Krol

<https://truthaboutfluoride.com/bottled-water-without-fluoride/>

फ्लोराइड से डिटॉक्स करने का तरीका देखने के लिए, देखें

10 Ways I Detoxed My Body From Fluoride (100% Scientific)

फ्लोराइड से डिटॉक्स करने का तरीका देखने के लिए, देखें

by Casey J Krol

<https://truthaboutfluoride.com/fluoride-detox/>

नल के पानी पर फ्लोराइड फिल्टर का उपयोग करने पर विचार करें। सावधान रहें, सभी नल के पानी फिल्टर नहीं, बिरता और पुर सहित, फ्लोराइड को हटाएं। अपना होमवर्क करें।

The Best Fluoride Water Filter Reviews of 2022 (The Only List You Need)

2022 की सर्वश्रेष्ठ फ्लोराइड वाटर फिल्टर समीक्षा (एकमात्र सूची जिसकी आपको आवश्यकता है)

by Brian Campbell / updated: 4/5/22

<https://waterfilterguru.com/best-fluoride-water-filter/>

The Best Fluoride Water Filters for 2022

2022 के लिए सर्वश्रेष्ठ फ्लोराइड वाटर फिल्टर

5/2,/22 by Ronald Brown

<https://www.saveourh2o.org/best-fluoride-water-filters/>

The Best Fluoride Water Filters

सर्वश्रेष्ठ फ्लोराइड पानी फिल्टर

5/2/22 by Edward Manning

<https://www.usawaterquality.org/best-fluoride-water-filters/>

3 Best Fluoride Water Filters In 2022 (33+ Brands Tested)

2022 में 3 सर्वश्रेष्ठ फ्लोराइड वाटर फिल्टर (33+ ब्रांडों का परीक्षण)

by Casey J Krol

<https://truthaboutfluoride.com/water-filters-that-remove-fluoride/>

Best Fluoride Water Filters: 2022 Buyers Guide

सर्वश्रेष्ठ फ्लोराइड वाटर फिल्टर: 2022 खरीदार गाइड

2/1/22

<https://thesafehealthyhome.com/best-water-filters-that-remove-fluoride/>

बीज तेल (ओमेगा -6 और लिनोलिक एसिड था)

यह विषय मेरे लिए अपेक्षाकृत नया है - मैं अभी भी सीख रहा हूँ। ध्यान दें कि सबसे पहला लेख मैंने सूचीबद्ध किया है यह पिछले दशक की बात है। मुझे संदेह है कि यह एक और हालिया खोज है।

ऐसा लगता है कि विचारों की दो पंक्तियां हैं। एक समूह का कहना है कि अनुपात को संतुलित करना महत्वपूर्ण है ओमेगा -3 बनाम ओमेगा -6 - बहुत अधिक लिनोलिक एसिड वाला भोजन खाना बंद करें। दूसरे समूह का कहना है कि यह महत्वपूर्ण है ऑक्सीकरण तेलों से बचें। वे सहमत हैं कि अत्यधिक ऑक्सीकरण तेलों से बचा जाना चाहिए। राय कम ऑक्सीकरण तेलों और गैर-तेलों के भोजन के बारे में भिन्न होता है जिसमें उच्च लिनोलिक एसिड होता है। [अस्वीकरण: मैं नहीं हूँ विशेषज्ञ - अपनी राय बनाएं.]

Vegetable Oil and Linoleic Acid (Omega-6): Good and Bad versus Conjugated Linoleic Acid

वनस्पति तेल और लिनोलिक एसिड (ओमेगा -6): अच्छा और बुरा बनाम संयुग्मित लिनोलिक एसिड

One Day MD | May 13, 2022

<https://onedaymd.aestheticsadvisor.com/2021/01/linoleic-acid.html>

THE TOXICITY OF LINOLEIC ACID

लिनोलिक एसिड की विषाक्तता

August 31, 2021 | Rick Montieth

<https://georgetownmarket.com/the-toxicity-of-linoleic-acid/>

Staying Healthy in the Age of Tyranny and Deceit

अत्याचार और छल-कपट के युग में स्वस्थ रहना

Dr. Joseph Mercola | June 25, 2022

<https://truthbasedmedia.com/2022/06/25/staying-healthy-in-the-age-of-tyranny-and-deceit/>

Linoleic acid - the overwhelming evidence against this 'healthy' poly-unsaturated oil

लिनोलिक एसिड - इस 'स्वस्थ' पॉली-असंतृप्त तेल के खिलाफ भारी सबूत

David Brown | 24th February 2014

<https://theecologist.org/2014/feb/24/linoleic-acid-overwhelming-evidence-against-healthy-poly-unsaturated-oil>

Seed Oils and Bad Science

बीज तेल और बुरा विज्ञान

Carmel Richardson | Jul 6, 2022

<https://www.theamericanconservative.com/seed-oils-and-bad-science/>

Should We Stop Consuming Chicken and Pork: The Truth about Linoleic Acid and poly

unsaturated fatty acids

क्या हमें चिकन और पॉर्क का सेवन बंद कर देना चाहिए: लिनोलिक एसिड और पॉली अनसंतृप्त फैटी एसिड के बारे में सच्चाई

Judy Cho / February 26, 2022

<https://nutritionwithjudy.com/the-truth-about-pufas-polyunsaturated-fatty-acids/>

Foods High in Linoleic Acid

लिनोलिक एसिड में उच्च खाद्य पदार्थ

Elizabeth Brown Updated December 14, 2018

<https://healthyeating.sfgate.com/foods-high-linoleic-acid-9573.html>

Blocking poly unsaturated fatty acid/prostaglandins restores metabolism and reverses brain aging

प्रास्ताग्लैंडिस को अवरुद्ध करना चयापचय को बहाल करता है और मस्तिष्क की उम्र बढ़ने को उलट देता है।

February 8, 2021 by haidut

<http://haidut.me/?p=1388>

बीज के तेल उच्च लिनोलिक एसिड पैदा करने में सबसे बड़े अपराधी हैं। ईश्वर निर्मित खाद्य बीज - संयम में - हैं फाइनोम नट्स, फलियां, और अधिकांश सब्जियां कम ऑक्सीकरण तेल और खाद्य पदार्थ उच्च लिनोलिक एसिड के साथ बहस योग्य हैं। बीज के तेल मानव निर्मित भोजन हैं - बीज को कुचल दिया जाता है और तेल निकाला जाता है। मैं कोई विशेषज्ञ नहीं हूँ - बीज को जितना अधिक हेरफेर किया जाता है, उतना ही बुरा होता है। उदाहरण के लिए, जैतून रसदार है - तेल को संपीड़ित करें। रस से। एवोकोडा चिकना है - मांस से तेल निकालें। जैतून और एवोकोडा तेल कम होते हैं ऑक्सीकरण तेल। फलियां अर्ध-नरम हैं - बहुत अधिक दबाने और तेल निकालने की आवश्यकता है। मूंगफली और सोयाबीन तेलों से बचना चाहिए। नट्स रॉक हार्ड होते हैं - दबाएं, दबाएं, दबाएं और निचोड़ें, स्क्वीज करें। निचोड़ कुछ तेल। सूरजमुखी और कुसुम के तेल बहुत अधिक ऑक्सीकरण होते हैं और आपके स्वास्थ्य के लिए भयानक होते हैं। नीचे पंक्ति: नट्स, फलियां, और अधिकांश सब्जियों से बने तेलों से बचें कम ऑक्सीकरण तेल और खाद्य पदार्थ उच्च लिनोलिक एसिड के साथ बहस योग्य हैं।

अगले कुछ लेखों में बचने के लिए सामान्य ऑक्सीकरण तेलों की एक छोटी सूची है। के लिए पिछले लेख देखें लंबी सूचियाँ। बाद में, सामान्य खाद्य पदार्थों और उनके ओमेगा -3 और ओमेगा -6 सामग्री के बारे में कुछ लेख।

Is Vegetable Oil Bad For You? 7 Vegetable Oils to Avoid

क्या वनस्पति तेल आपके लिए बुरा है? 7 वनस्पति तेलों से बचने के लिए

Brian Stanton | Medically reviewed by Dr. Anthony Gustin, DC, MS | December 19, 2019

<https://perfectketo.com/is-vegetable-oil-bad-for-you/>

Top 7 Vegetable Oils to Avoid

शीर्ष 7 वनस्पति तेलों से बचने के लिए

Jeff Webster | January 14, 2022

<https://hunterandgatherfoods.com/blogs/real-food-lifestyle/top-7-vegetable-oils-to-avoid>

Omega-3 and Omega-6 Content of Commonly Eaten Foods

आमतौर पर खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों की ओमेगा -3 और ओमेगा -6 सामग्री

<https://cdn.algaecal.com/wp-content/uploads/PDFCommonOmega3Foods.pdf>

200 Foods Highest in Omega 3s and Lowest in Omega 6s

ओमेगा 3 एस में उच्चतम 200 खाद्य पदार्थ और ओमेगा 6 एस में सबसे कम

<https://tools.myfooddata.com/nutrient-ratio-tool/Omega-3/Omega-6/All>

Top 100 Foods With Linoleic Acid

लिनोलिक एसिड के साथ शीर्ष 100 खाद्य पदार्थ

Care Omnia Nutrition

<https://www.careomnia.com/nutrition-tool-nutrient?nutrientID=146>

दुर्भाग्य से आपके शरीर से लिनोलिक एसिड को अचानक कम करने का कोई तरीका नहीं है। लेकिन खरीद न करके शुरू करें।

"उच्च लिनोलिक एसिड" बीज के तेल से बने खाद्य पदार्थ - ऊपर सूचीबद्ध लेख "शीर्ष 7 वनस्पति तेलों से बचने के लिए" देखें। कुछ वर्षों में, आपको अपने शरीर में लिनोलिक एसिड कम करना चाहिए था।

Strategies for Detoxifying Excess Linoleic Acid

अतिरिक्त लिनोलिक एसिड को डिटॉक्सीफाई करने के लिए रणनीतियाँ

February 28, 2022 by Ian Spohn, ND

<https://www.energiquepro.com/strategies-for-detoxifying-excess-linoleic-acid/>

How to Reduce Omega-6

ओमेगा -6 को कैसे कम करें

सारांश

आज, लोग विशेष रूप से अमेरिकी, बहुत अधिक मानव निर्मित भोजन खा रहे हैं - मैं खुद दोषी हूँ। आदमी गड़बड़ खाद्य पदार्थ। स्वस्थ शरीर के लिए भगवान द्वारा निर्मित भोजन का एक उच्च प्रतिशत खाने की कोशिश करें।

सबसे बड़े मुद्दों से बचना

- प्रसंस्कृत चीनी
- ट्रांस और अतिरिक्त संतृप्त वसा
- उत्पादन पर कीटनाशक
- तरल में फ्लोराइड
- अत्यधिक ऑक्सीकरण बीज तेल

प्रस्तावना

यह लेख इस बात पर केंद्रित है कि क्या नहीं खाना चाहिए। कई वेबसाइटें हैं जो इस बात पर ध्यान केंद्रित करती हैं कि क्या खाना है। सर्फ के माध्यम से

DDG search for "bible diet"

"बाइबल आहार" की खोज करें

<https://duckduckgo.com/?t=lm&q=bible+diet>

हालांकि वे खाने के लिए कुछ चीजों पर धोखे को उजागर नहीं करते हैं, यानी, फ्लोराइड, उच्च। ऑक्सीकरण बीज तेल, नकली मांस (जल्द ही आ रहा है), ग्लाइफोसेट (जल्द ही आ रहा है), आदि।

[Raymond](#)

अंग्रेजी संस्करण अंतिम बार 7/5/23 को संशोधित; इस हिंदी अनुवाद अंतिम बार संशोधित किया गया 10/17/23

© प्रकाशनाधिकार 2023

प्रतिलिपि अनुमति पर है <http://www.ooylt.info/CopyPermission.html>