

■ प्रेग्नेंसी के दौरान खान-पान ■ तनाव रोकता है मां बनने के खूबसूरत अहसास से

RNI No. MPHIN/2011/40959

डक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2024-2026
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित होकर 10 तारीख को डक प्रेषण की जाती है।

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संभल एवं सुरत

अगस्त 2024 | वर्ष-13 | अंक-09

मूल्य
₹60

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान...

मातृत्व
विशेषांक

तनाव रोकता है
मां बनने के
खूबसूरत अहसास से

प्रेग्नेंसी में रखें
अपना ख्याल

क्रोनिक पीठ दर्द एक आम बार-बार होने वाली समस्या है जो वैश्विक स्तर पर 570 मिलियन से अधिक लोगों को प्रभावित करती है यह दुनिया भर में विकलांगता के दूसरे प्रमुख कारणों का प्रतिनिधित्व करता है, अधिकांश मामलों में क्रोनिक पीठ दर्द का कारण अज्ञात है।



**कुछ ऐसी बातें हैं जो आपके
स्पाइन को नुकसान
पहुंचा सकती हैं**

- गलत पोस्चर में बैठना
- गलत गद्दे पर सोना
- पेट के बल सोना
- लगातार बैठकर काम करना
- व्यायाम नहीं करना

**अगर आप
पीठ दर्द या
रीढ़ की हड्डी में
परेशानी महसूस
करते हैं तो करें ये उपाय**

- कैल्शियम युक्त आहार का सेवन करें
- भारी सामान न उठाएं
- सेतुबंध आसन कमर दर्द के लिए है कारगर

होम्योपैथी चिकित्सा एवं प्राकृतिक चिकित्सा अपनाएं

एडवांस्ड

**होम्योपैथिक चिकित्सा केंद्र
ADVANCED HOMEO
HEALTH CENTER & HMR PVT LTD
8/9, MAYANK APARTMENT
GEETA BHAWAN
MANDIR ROAD INDORE
9993700880, 07314064471**

एडवांस

**प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र
ADVANCE YOGA &
NATUROPATHY HOSPITAL
28-A, GREATER BRIJESHWARI PIPLIYAHANA,
NEAR KARNAWAT BHOJNALAYA
OPPO. SCHEME NO 140, INDORE.
9893519287, 07314989287**

सेहत एवं सूरत

अगस्त 2024 | वर्ष-13 | अंक-09

प्रेरणास्रोत

पं. रमेशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी
डॉ. कनक चतुर्वेदी
प्रभात शुक्ला
कोमल शुक्ला
अथर्व द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव - 09993700880
दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865
विनय पाण्डेय - 09893519287

संपादकीय टीम

डॉ. आर.के. मिश्रा, डॉ. डी.एन. मिश्रा
डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन
डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट करणावत भोजनालय,

पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

Visit us : www.sehatevamsurat.com

www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



11

संतान सुख से हो
सकते हैं वंचित



14

गर्भ ठहरने के
शुरुआती लक्षण



16

माँ बनने के बाद भी
कैसे बनाए रखें
व्यक्तिगत विकास



29

प्रसव के बाद
खानपान



35

बारिश के मौसम में
कैसे रहे सेहतमंद



40

पोषक तत्वों से भरपूर
हैं कच्चे केले



37

जच्चा के लिये
हेल्दी पंजीरी

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com



प्रधानमंत्री मोदी के 'मन की बात'

मैदाम को UNESCO World Heritage Site में शामिल किया जा रहा है। इस लिस्ट में यह भारत की 43वीं, लेकिन Northeast की पहली साइट होगी।

मेरे प्यारे देशवासियों, 'मन की बात' में आपका स्वागत है, अभिनंदन है। इस समय पूरी दुनिया में Paris Olympics छाया हुआ है। Olympics, हमारे खिलाड़ियों को विश्व पटल पर तिरंगा लहराने का मौका देता है, देश के लिए कुछ कर गुजरने का मौका देता है। आप भी अपने खिलाड़ियों का उत्साह बढ़ाइए, Cheer for Bharat!!

साथियों, Sports की दुनिया के इस Olympics से अलग, कुछ दिन पहले maths की दुनिया में भी एक Olympic हुआ है। International Mathematics Olympiad. इस Olympiad में भारत के students ने बहुत शानदार प्रदर्शन किया है। इसमें हमारी टीम ने सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करते हुए चार Gold Medals और एक Silver Medal जीता है। International Mathematics Olympiad इसमें 100 से ज्यादा देशों के युवा हिस्सा लेते हैं और Overall Tally में हमारी टीम top five में आने में सफल रही है। देश का नाम रोशन करने वाले इन students के नाम हैं – पुणे के रहने वाले आदित्य वेंकट गणेश, पुणे के ही सिद्धार्थ चोपरा, दिल्ली के अर्जुन गुमा, ग्रेटर नोएडा के कनव तलवार, मुंबई के रुशील माथुर और गुवाहाटी के आनंदो भादुरी।

मेरे प्यारे देशवासियों, 'मन की बात' में, अब मैं उस विषय को साझा करना चाहता हूँ, जिसे सुनकर हर भारतवासी का सिर गर्व से ऊंचा हो जाएगा। लेकिन इसके बारे में बताने से पहले मैं आपसे एक सवाल करना चाहूँगा। क्या आपने चराईदेउ मैदाम का नाम सुना है? अगर नहीं सुना, तो अब आप ये नाम बार-बार सुनेंगे, और बड़े उत्साह से दूसरों को बताएंगे। असम के चराईदेउ

साथियों, आपके मन में ये सवाल जरूर आ रहा होगा कि चराईदेउ मैदाम आखिर है क्या, और ये इतना खास क्यों है। चराईदेउ का मतलब है shining city on the hills, यानी पहाड़ी पर एक चमकता शहर। ये अहोम राजवंश की पहली राजधानी थी। अहोम राजवंश के लोग अपने पूर्वजों के शव और उनकी कीमती चीजों को पारंपरिक रूप से मैदाम में रखते थे। मैदाम, टीले नुमा एक ढांचा होता है, जो ऊपर मिट्टी से ढका होता है, और नीचे एक या उससे ज्यादा कमरे होते हैं। ये मैदाम, अहोम साम्राज्य के दिवंगत राजाओं और गणमान्य लोगों के प्रति श्रद्धा का प्रतीक है। अपने पूर्वजों के प्रति सम्मान प्रकट करने का ये तरीका बहुत यूनिक है। इस जगह पर सामुदायिक पूजा भी होती थी।

मेरे प्यारे देशवासियों, 'मन की बात' में, अब बात, 'रंगों की' – ऐसे रंगों की, जिन्होंने हरियाणा के रोहतक जिले की ढाई-सौ से ज्यादा महिलाओं के जीवन में समृद्धि के रंग भर दिए हैं। हथकरघा उद्योग से जुड़ी ये महिलाएं पहले छोटी-छोटी दुकानें और छोटे-मोटे काम कर गुजारा करती थीं। लेकिन हर किसी में आगे बढ़ने की इच्छा तो होती ही होती है। इसलिए इन्होंने 'NNATI Self Help Group' से जुड़ने का फैसला किया, और इस group से जुड़कर, उन्होंने block printing और रंगाई में training हासिल की।

साथियों, बाघ बढ़ने के साथ-साथ हमारे देश में वन क्षेत्र भी तेजी से बढ़ रहा है। इसमें भी सामुदायिक प्रयासों से बड़ी सफलता मिल रही है। पिछले 'मन की बात' कार्यक्रम में आपसे 'एक पेड़ माँ के नाम' कार्यक्रम की चर्चा की थी। मुझे खुशी है कि देश के

अलग-अलग हिस्सों में बड़ी संख्या में लोग इस अभियान से जुड़ रहे हैं। अभी कुछ दिन पहले स्वच्छता के लिए प्रसिद्ध, इंदौर में, एक शानदार कार्यक्रम हुआ। यहाँ 'एक पेड़ माँ के नाम' कार्यक्रम के दौरान एक ही दिन में 2 लाख से ज्यादा पौधे लगाए गए। अपनी माँ के नाम पर पेड़ लगाने के इस अभियान से आप भी जरूर जुड़ें और Selfie लेकर Social Media पर भी post करें। इस अभियान से जुड़कर आपको, अपनी माँ, और धरती माँ, दोनों के लिए, कुछ special कर पाने का एहसास होगा।

मेरे प्यारे देशवासियों, 15 अगस्त का दिन अब दूर नहीं है। और अब तो 15 अगस्त के साथ एक और अभियान जुड़ गया है, 'हर घर तिरंगा अभियान'। पिछले कुछ वर्षों से तो पूरे देश में 'हर घर तिरंगा अभियान' के लिए सबका जोश high रहता है। गरीब हो, अमीर हो, छोटा घर हो, बड़ा घर हो, हर कोई तिरंगा लहराकर गर्व का अनुभव करता है। तिरंगे के साथ Selfie लेकर Social Media पर post करने का craze भी दिखता है। आपने गौर किया होगा, जब colony या society के एक-एक घर पर तिरंगा लहराता है, तो देखते ही देखते दूसरे घरों पर भी तिरंगा दिखने लगता है। यानी 'हर घर तिरंगा अभियान' – तिरंगे की शान में एक Unique Festival बन चुका है। 15 अगस्त आते-आते, घर में, दफ्तर में, कार में, तिरंगा लगाने के लिए तरह-तरह के product दिखने लगते हैं। कुछ लोग तो 'तिरंगा' अपने दोस्तों, पड़ोसियों को बांटते भी हैं। तिरंगे को लेकर ये उल्लास, ये उमंग हमें एक दूसरे से जोड़ती है।

मेरे प्यारे देशवासियों, आने वाले समय में अनेक पर्व भी आ रहे हैं। आपको, सभी पर्वों की ढेर सारी शुभकामनाएं। आप अपने परिवार के साथ मिलकर त्योहारों का आनंद उठाएं। देश के लिए कुछ न कुछ नया करने की ऊर्जा निरंतर बनाए रखें। बहुत-बहुत धन्यवाद। नमस्कार।

ॐ भूर्भुवः स्वः
सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मां कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ॥

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- कार्यपरिषद
देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

- फिजियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक
मेडिकल कॉलेज, इंदौर, मध्यप्रदेश

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर, इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर
- एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

मो.: 9826042287

9993700880, 98935-19287

स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत

‘मां’ संबोधन ब्रह्मांड में सबसे ताकतवर शब्द

दुनिया में मां की तुलना भगवान से की जाती है। भारत में गंगा नदी को पवित्र मान कर मां का दर्जा दिया जाता है, जो इस बात का संकेत है कि मां अपने आप में एक उपाधि है। कई धार्मिक ग्रंथों में जननी की महिमा का बखान मिलता है।

मां एक ऐसा शब्द है जिसमें पूरा ब्रह्मांड समा जाए। जब हम मां बोलने के लिए मुंह खोलते हैं तो शब्द के उच्चारण के साथ ही पूरा मुंह भर जाता है। मां ममता की मूर्त होती है। पूरी दुनिया के सभी धर्मों ने मां के रिश्ते को सबसे पवित्र माना गया है। अपने बच्चों के प्रति मां का प्यार, दुलार, समर्पण और त्याग अनमोल होता है।

एक मां ही होती है जो सभी की जगह ले सकती है। लेकिन उनकी जगह कोई और नहीं ले सकता है। मां अपने बच्चों की हर प्रकार से रक्षा और उनकी देखभाल करती है। इसलिए मां को ईश्वर का दूसरा रूप कहा जाता है। मां वह शख्स होती है जो नो माह तक अपने बच्चे को कोख में रखकर जन्म देती है। उसके बाद उसका लालन-पालन करती है। कुछ भी हो जाए लेकिन एक मां का अपने बच्चों के प्रति स्नेह कभी कम नहीं होता है। वह खुद से भी ज्यादा अपने बच्चों के सुख-सुविधाओं को लेकर चिंतित रहती है। मां अपनी संतान की रक्षा के लिए बड़ी से बड़ी विपत्तियों का सामना करने का साहस रखती है। मां भगवान की सबसे श्रेष्ठ रचना है।

स्वतंत्रता दिवस एवं रक्षाबंधन की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ...



महिला की जिंदगी में प्रेग्नेंसी खुशी देने वाला अनुभव होता है। प्रेग्नेंसी सिर्फ पति-पत्नी के ही नहीं बल्कि दो परिवारों के रिश्ते की नींव को भी मजबूत करती है। ऐसे में महिला को प्रेग्नेंसी में अपना ख्याल रखना चाहिए। लेकिन ऐसा होता है कि पहली बार प्रेग्नेंट होने की वजह से महिलाओं को ज्यादा जानकारी नहीं होती और अनजाने में भूल कर बैठती हैं। कई ऐसी भी हैं जो सुनी सुनाई बातों पर अमल कर गलती कर बैठती हैं। प्रेग्नेंसी में महिला क्या खा-पी रही है, क्या बोल-सुन रही है, किस माहौल में है, इसका असर बच्चे पर पड़ता है। प्रेग्नेंसी खुशी देती है, इसलिए प्रेग्नेंसी से जुड़ी बातें जानकर और सुखद बनाएं।

प्रेग्नेंसी में रखें अपना ख्याल

जब महिला शरीर के अंडाशय से अंडा रिलीज हो कर स्पर्म से मिलता है तब प्रेग्नेंसी होती है। प्रेग्नेंसी में लगभग 40 हफ्ते होते हैं। कई चीजें हैं जो प्रेग्नेंसी पर असर कर सकती हैं। प्रेग्नेंसी का अंदाजा साधारण तौर पर पीरियड्स मिस होने पर लगाया जाता है लेकिन इसके अलावा भी कई लक्षण हैं। सिर दर्द, थोड़ी मात्रा में ब्लिडिंग या स्पॉटिंग होना, वजन बढ़ना, कब्ज, सीने में जलन, खून की कमी, नींद न आना, उल्टी, दस्त भी प्रेग्नेंसी के लक्षण के तौर पर दिखाई दे सकते हैं। कोई भी लक्षण दिखते ही जांच कराना चाहिए। अगर प्रेग्नेंसी है तो और डॉक्टर द्वारा दिए गए टिप्स को अपनाना चाहिए।

प्रेग्नेंसी में क्या करें और क्या नहीं?

खाने पीने के अलावा भी कई ऐसी चीजें हैं, जिसका प्रेग्नेंसी में ध्यान रखना चाहिए। कुछ एक्टिविटी या आदतें मां और बच्चे दोनों पर गलत असर डालती हैं, कुछ से मिसकैरिज होने तक की संभावना होती है। इसके अलावा प्रेग्नेंसी में अच्छी आदतों को अपनाने से बच्चे का विकास बेहतर होता है। प्रेग्नेंसी में क्या करना चाहिए, क्या नहीं करना चाहिए, इसकी जानकारी जरूरी है।

नीचे दी गई टिप्स को फॉलो कर प्रेग्नेंसी को एन्जॉय किया जा सकता है।

- हमेशा प्रेग्नेंसी में दिए गए टिप्स का ध्यान जरूर रखें। पीरियड मिस होने या कोई और लक्षण दिखने पर डॉक्टर से प्रेग्नेंसी की जांच जरूर करवाएं।
- यदि कोई हेल्थ बीमा है तो हेल्थ इंश्योरेंस कंपनी से डिलीवरी से पहले और बाद के खर्चों के बारे में बात कर लें।
- एक अच्छे डॉक्टर का चुनाव कर लें और समय-समय पर विजिट करें।
- डॉक्टर से डिलीवरी की तारीख भी जानें।
- डॉक्टर जांच करते समय महिला की शारीरिक स्थिति के अनुसार डिलीवरी का संभावित तरीका

जैसे नॉर्मल या सिजेरियन बता देते हैं।

- कई बार गलत खान-पान और एक्सरसाइज न करने से भी सिजेरियन करना पड़ता है, इसलिए डॉक्टर से नॉर्मल डिलीवरी के लिए डाइट और एक्सरसाइज जरूर पूछें।
- खुश रहें और किसी तरह की टेंशन न लें।
- रात को जल्दी सोएं और सुबह जल्दी उठें, इससे मन अच्छा रहता है।
- सुबह की ताजी हवा जरूर लें।
- छोटी-मोटी तकलीफ जैसे पेट दर्द और सिर दर्द के लिए भी खुद से कोई दवाई न लें, इसके लिए डॉक्टर से सलाह जरूर लें।
- प्रेग्नेंसी की आखिरी तिमाही में किसी जिम्मेदार को



- अपने साथ जरूर रखें ताकि अगर डिलीवरी के लिए अचानक लेबर पेन शुरू हो जाए तो वह मदद कर सकें।
- प्रेग्नेंसी की आखिरी तिमाही में बच्चे के लिए जरूरी सामान जैसे कपड़े, नेपकिन, डाइपर जरूर खरीद लें।
 - अगर स्मोकिंग या शराब पीती है तो प्रेग्नेंसी के समय बंद कर दें।
 - अगर ब्यूटी पार्लर में रेगुलर जाती है तो भरोसेमंद ब्यूटी पार्लर ही जाएं, जितना हो सके कम से कम केमिकल वाले प्रोडक्ट का ही इस्तेमाल करें।
 - भारी सामान न उठाएं जैसे कि घर में पानी की बाल्टी उठाना।
 - मोबाइल फोन का ज्यादा इस्तेमाल न करें,

- इससे तरंगे निकलती है जो बच्चे को नुकसान पहुंचा सकती है।
- ऐसी फिल्में या ऐसा कोई कंटेंट न देखें, पढ़ें जिससे शॉकड हो जाए।
 - यात्रा न करें, अगर बहुत जरूरी है तो डॉक्टर से इस बारे में बात कर लें।
 - ज्यादा देर खड़े न रहें, इससे बच्चे पर गलत असर पड़ सकता है।
 - डिब्बा बंद चीजें न खाएं।
 - सेक्स रूटीन को लेकर भी डॉक्टर से बात कर लें। वैसे तो डॉक्टर पहली तिमाही में हफ्ते में एक बार सिर्फ एक बार सेक्स की सलाह देते हैं लेकिन शारीरिक स्थिति के हिसाब से डॉक्टर सेक्स रूटीन बदल भी सकते हैं।

- प्रेग्नेंसी में भूख बढ़ना, मूड स्विंग होना, कब्ज, डायरिया जैसी कई चीजें होती हैं, इसलिए घबराएं नहीं और डॉक्टर को इस बारे में जरूर बताएं ताकि भविष्य में किसी तरह का कोई जोखिम न हो।
- पीठ के बल कम सोएं, ज्यादा देर पीठ के बल सोने से रीढ़ की हड्डी में दर्द हो सकता है।
- डॉक्टर के कहने पर समय समय पर जांच जरूर करवाएं। कई महिलाएं पैसे बचाने के लिए लापरवाही करती हैं, लेकिन इससे बच्चे और आपकी सेहत को नुकसान हो सकता है।
- पूरा समय होने के बाद डिलीवरी के लिए लेबर पेन न हो तब भी डॉक्टर के पास जाएं।



प्रेग्नेंसी के दौरान खान-पान

प्रेग्नेंसी में क्या खाएं?

प्रेग्नेंसी में मौसम और हफ्ते-महीने के हिसाब से डाइट और केयर बदल जाती हैं। हर हफ्ते और महीने में गर्भवती महिला को कोई न कोई बदलाव दिखाई देते हैं। अजन्मा बच्चा गर्भ में अपनी मां से पोषण लेता है, इसलिए गर्भवती महिला को खुद और बच्चे की सेहत का ध्यान रखते हुए भोजन करना चाहिए। प्रेग्नेंसी में महिला की डाइट बढ़ जाती है और संतुलित खाना न खाने से प्रेग्नेंसी पर कब्ज, डायरिया जैसे बुरे असर दिखने लगते हैं। प्रेग्नेंसी के पहले तीन महीने (पहली तिमाही) में ज्यादा पानी पीना शुरू कर दें।

- यदि डाइट के जरिए संतुलित मात्रा में विटामिन नहीं ले पा रही है तो डॉक्टर की सलाह पर विटामिन सप्लीमेंट लें।
- प्रोटीन युक्त चीजें जैसे गेहूं की रोटी, दाल, मछली, अंडे में भरपूर मात्रा लें, इसे अपनी डाइट में संतुलित मात्रा में शामिल करें।
- प्रेग्नेंसी में हड्डियां मजबूत होना जरूरी है, इसलिए रोजाना शाम को दूध पिएं। कैल्शियम वाली चीजें जैसे दही, पनीर, छाछ जैसी चीजें लें। प्रेग्नेंसी में खुद का ख्याल रखने के लिए सबसे बेहतर ये है, जो भी खा रहे हैं, उसे सही समय खाएं। जैसे शाम को दही लेने पर नुकसान होता है, दिन में खाने के साथ दही लेना, सही समय है।
- मक्का और गेहूं का बना दलिया रोजाना खाएं, इससे कार्बोहाइड्रेट की कमी दूर हो जाएगी।
- प्रेग्नेंसी में आयरन की डबल जरूरत होती है, इसके लिए हरी पत्तेदार सब्जियां, सोयाबीन, सेम की फली लें। यदि आप नॉन-वेजेटेरियन है तो अपने डाइजेशन के हिसाब से मटन-चिकन भी खा सकती है।
- शरीर में विटामिन बी की कमी को पूरा करने के लिए दाल, फलियां जरूर खाएं।
- आयोडीन से बच्चे के दिमाग का विकास होता है। इस बात का ध्यान रखें कि आयोडीन की कमी से गर्भपात की संभावना होती है। आयोडीन की कमी दूर करने के लिए दूध, अंडे जैसी चीजें खाई जा सकती है।
- कार्बोहाइड्रेट एनर्जी का खास जरिया होता है, इसकी कमी से थकान महसूस होने लगती है। इसलिए कार्बोहाइड्रेट की कमी को दूर करने के लिए दलिया, रोटी, केला, ब्राउन राइस जरूर खाएं।

प्रेग्नेंसी में क्या न खाएं?

प्रेग्नेंसी में खाने-पीने की आदतों पर ध्यान रखा जाना चाहिए। पोषक तत्वों की कमी दूर करने के लिए डाइट में कई तरह की चीजें शामिल करना होती हैं। हालांकि कई चीजें ऐसी हैं, जो पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं, लेकिन प्रेग्नेंसी में उन्हें खाने से नुकसान ही होता है। कई चीजें जिन्हें सही समय और सही कॉम्बिनेशन के साथ न खाने से भी नुकसान होता है।

- **पपीता**- पपीते को लेकर कड़ियों के मन में भ्रांति है। कुछ महिलाएं कहती हैं कि पपीता खाने से बच्चे की आंखे अच्छी होती हैं, जबकि कई का कहना है कि पपीता से गर्भपात होता है। इस मामले में हम आपका संदेह दूर कर देते हैं। प्रेग्नेंसी में किसी भी हफ्ते या महीने में कच्चा पपीता बिलकुल न खाएं, पैकेट बंद पपीता का जूस न पिएं। पका हुआ पपीता वैसे तो खाया जा सकता है, लेकिन सीमित मात्रा में ही हल्का सा नमक डाल कर सेवन करें। कुछ हालात में पका पपीता थोड़ी सी मात्रा में खाने से भी मना होता है। अगर पहले कभी मिसकैरिज हुआ है या वक्त से पहले डिलीवरी हुई है तो पका हुआ पपीता न खाएं। अगर डायबिटीज है तो पपीता न खाएं। अधपका हुआ पपीता भी मां और बच्चे को नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए पपीता का सेवन करने के लिए पहले शारीरिक स्थिति के अनुसार डॉक्टर से सलाह जरूर लें।
- **तिल**- पपीता के अलावा भी कई चीजें हैं, जिनका सेवन प्रेग्नेंसी में नहीं किया जाता है। प्रेग्नेंसी के पहले तीन महीनों में तिल का सेवन नहीं करना चाहिए। जब एलोपैथिक दवाओं का वजूद नहीं था, तब प्रेग्नेंसी को खत्म करने के लिए तिल और गुड़ का सेवन किया जाता था। तिल यूटेरस को संकुचित कर मिसकैरिज कर देता है।
- **बैंगन** - प्रेग्नेंसी में कई चीजें इसलिए भी नहीं खाई जाती ताकि मिसकैरिज के अलावा भी कोई दूसरा बुरा असर न दिखें। जैसे बैंगन खाने से प्रेग्नेंसी में गैस बनने लगती है। कभी-कभी इतनी ज्यादा गैस बनने लगती है कि घबराहट और बेचैनी होने लगती है।
- **अनानास** - अनानास यानी पाइनएपल भी प्रेग्नेंसी में नहीं खाया जाता, इससे मिसकैरिज होने की संभावना होती है।
- **मेथी दाने** - मेथी दाने स्वास्थ्यवर्धक हैं। ये कई रोगों को शरीर से दूर करता है, लेकिन प्रेग्नेंसी में मेथी दाना खाने से परहेज करना चाहिए।

प्रेगनेंसी में रखें बच्चे को हेल्दी



प्रे गनेंसी महिलाओं के जीवन का एक खास फेज होता है और इस दौरान महिलाओं को अपना और अपने बच्चे के स्वास्थ्य का खास ख्याल रखना पड़ता है। चूंकि बच्चे का प्रारंभिक विकास गर्भ में ही होता है इसीलिए, बच्चे को स्वस्थ, अनुकूल और सही माहौल मिलना चाहिए ताकि उसका विकास अच्छी तरह हो। स्वस्थ और सुरक्षित गर्भावस्था के महत्व को समझने और लोगों में जागरूकता बढ़ाने के लिहाज से हर साल 11 अप्रैल को नेशनल सेफ मदरहुड डे मनाया जाता है। स्वस्थ मातृत्व के लिए प्रेगनेंसी और डिलिवरी के दौरान और बच्चे के जन्म के बाद किन बातों का ख्याल रखना चाहिए, इसी से जुड़ी कुछ टिप्स पढ़ें यहां।

पर्याप्त आराम करें

जैसा कि प्रेगनेंसी के दौरान शरीर में हार्मोन्स के स्तर में बहुत अधिक बदलाव आते हैं और इसी वजह से एंगजायटी और थकान जैसी समस्याएं अधिक होती हैं। इन सबके चलते लोगों का

स्लीपिंग साइकिल बिगड़ सकता है और इसकी वजह से कई तरह की समस्याएं होने लगती हैं। इसीलिए, गर्भवती महिलाओं को पर्याप्त समय तक आराम करने के लिए कहा जाता है। रात में 7-8 घंटे की नींद सोने के अलावा दिन में भी थोड़ी-थोड़ी देर की झपकी या नैप जरूर लें।

रोजाना करें हल्की-फुल्की

एक्सरसाइज

प्रेगनेंसी के 9 महीनों में महसूस होने वाली कई समस्याओं से निपटने के लिए आप एक्सरसाइज की मदद ले सकती हैं। अनिद्रा, मोटापा, मांसपेशियों में दर्द, मूड स्विंग जैसी समस्याएं वर्कआउट करने से कम महसूस होती हैं। इसीलिए, प्रेगनेंट महिलाओं को रोज हल्की-फुल्की एक्सरसाइज करने की सलाह दी जाती है।

पानी पीएं और हाइड्रेटेड रहें

डिहाइड्रेशन की वजह से प्रीटर्म लेबर का रिस्क बढ़ता है। प्री-टर्म बर्थ की स्थिति से बचने के

लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं। दिन में कम से कम 8 गिलास पानी पीएं। पानी की जरूरत पूरा करने के लिए आप नारियल पानी, फलों के जूस और अन्य हेल्दी लिक्विड को भी डाइट में शामिल करें। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से सिरदर्द, चक्कर आने और कॉन्स्टिपेशन जैसी समस्याएं भी कम महसूस होती हैं।

प्रेगनेंसी में ना करें ये गलतियां

धूम्रपान से बचें: प्रेगनेंसी के दौरान सिगरेट ना पीएं और तम्बाकू उत्पादों का सेवन ना करें। क्योंकि, ऐसा करने से जन्म के समय बच्चे का वजन कम हो सकता है या आगे चलकर उसे पढ़ने-लिखने से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं।

शराब ना पीएं : गर्भवती महिलाओं को अल्कोहल का सेवन नहीं करना चाहिए। कई स्टडीज के अनुसार, प्रेगनेंसी में अल्कोहल पीने वाली महिलाओं के बच्चों को पढ़ने-लिखने में समस्या हो सकती है। साथ ही उन्हें व्यवहार से संबंधित परेशानियां महसूस हो सकती हैं। जबकि, उनका विकास भी धीमा हो सकता है।

तनाव रोकता है मां बनने के खूबसूरत अहसास से

मां बनने को लेकर होने वाला तनाव ही अक्सर महिलाओं को इस सुखद अहसास से दूर करता है। अनुमान है कि इंफर्टिलिटी की समस्या देश की 10 से 15 फीसदी जनसंख्या में है। 21 से 31 आयु वर्ग के युवा दंपतियों को भी इसका सामना करना पड़ता है। गलत लाइफस्टाइल, अधिक उम्र में शादी और बच्चे पैदा करने में देरी के साथ तनाव इसकी मुख्य वजह है। यह कई स्तरों पर काम करता है।

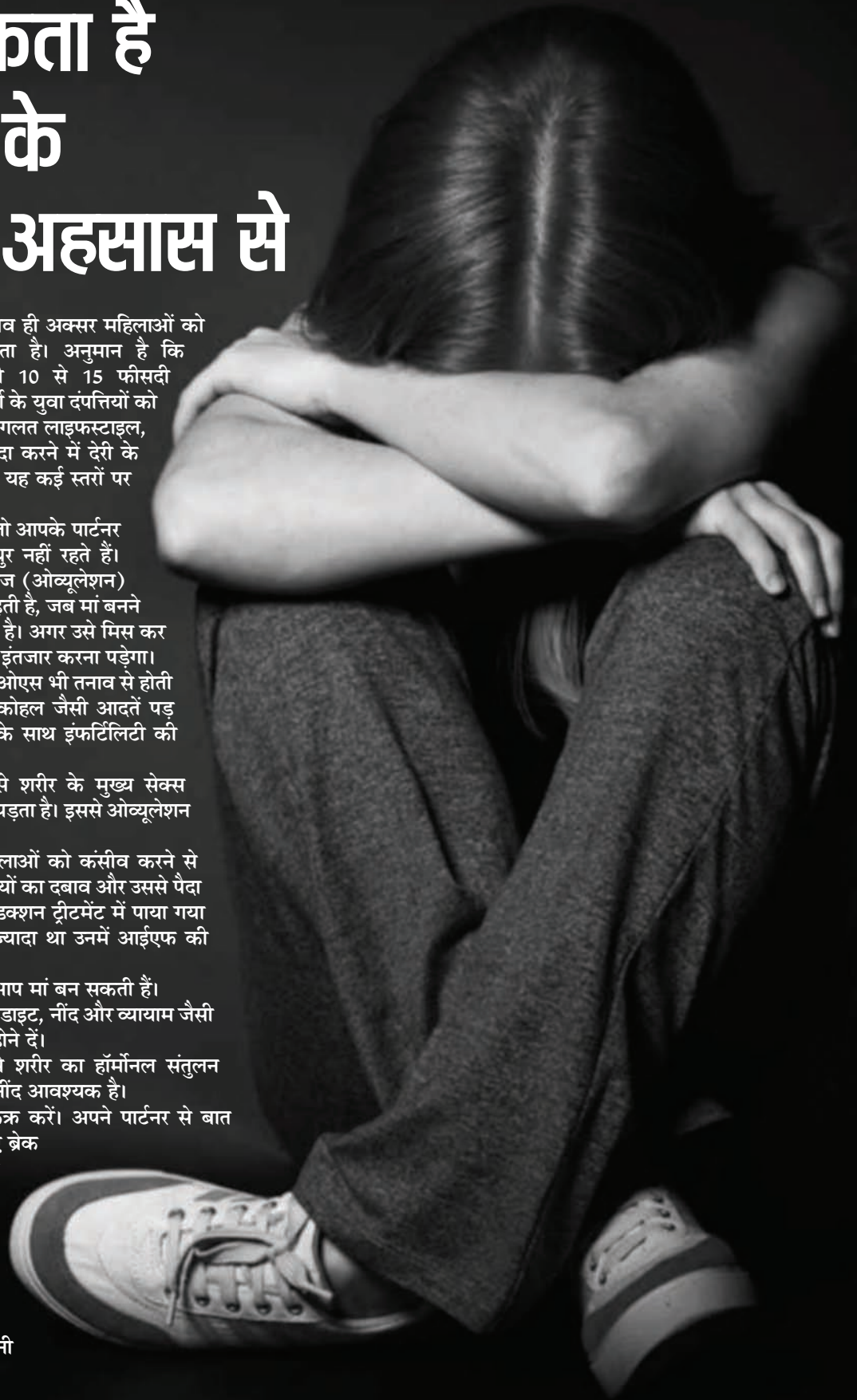
- जब आप तनाव से घिरे रहते हैं तो आपके पार्टनर के साथ आपके संबंध भी मधुर नहीं रहते हैं। महिलाओं में हर महीने एग रिलीज (ओव्यूलेशन) होने के बाद 48 घंटे की विंडो रहती है, जब मां बनने की संभावना सबसे ज्यादा रहती है। अगर उसे मिस कर देती हैं तो अगली साइकल तक इंतजार करना पड़ेगा।
- इंफर्टिलिटी की बड़ी वजह पीसीओएस भी तनाव से होती है। तनाव से धूम्रपान और अल्कोहल जैसी आदतें पड़ जाती हैं। इससे सेहत बिगड़ने के साथ इंफर्टिलिटी की समस्या भी होती है।
- कार्टिसोल जैसे स्ट्रेस हार्मोन से शरीर के मुख्य सेक्स हार्मोन जीएनआरएच पर प्रभाव पड़ता है। इससे ओव्यूलेशन की प्रक्रिया भी बाधित होती है।
- कंसीव करने का स्ट्रेस ही महिलाओं को कंसीव करने से रोकता है। इसमें परिवार के सदस्यों का दबाव और उससे पैदा हुआ तनाव बड़ी वजह है। रिप्रोडक्शन ट्रीटमेंट में पाया गया कि जिन महिलाओं में तनाव ज्यादा था उनमें आईएफ की सक्सेस रेट भी कम थी।

इन बातों का ख्याल रखते हुए आप मां बन सकती हैं। तनाव से निपटें - तनावसे अपनी डाइट, नींद और व्यायाम जैसी अन्य गतिविधियों को प्रभावित न होने दें।

भरपूर नींद - नींदकी कमी से शरीर का हॉर्मोनल संतुलन गड़बड़ जाता है। 7 से 8 घंटे की नींद आवश्यक है।

घबराए नहीं - मां बननेकी फिक्र करें। अपने पार्टनर से बात करिए। तनाव को दूर करने के लिए ब्रेक लीजिए। कुछ दिनों के लिए छुट्टी पर जाइए।

शोध में पाया गया कि जिन महिलाओं को भ्रूण इम्प्लांट करने के 15 मिनट बाद जोकर का कॉमेडी शो दिखाया गया था, उनमें आईवीएफ की सक्सेस रेट अन्य महिलाओं की तुलना में दुगुनी थी।



फैमिली प्लानिंग में देरी करने पर संतान सुख से हो सकते हैं वंचित

समय पर शादी और फैमिली प्लानिंग करना सबसे समझदारी की बात होती है। शादी की सही उम्र 26 से 30 साल है। इस बीच फैमिली प्लानिंग करना खुद के लिए और बच्चे के लिए भी फायदेमंद होता है। बदलती लाइफस्टाइल में लोग इसे प्राथमिकता नहीं देते और बाद में कई संतान सुख से वंचित हो जाते हैं।

दे र से विवाह होने और देर से फैमिली प्लानिंग करने से संतान सुख से दंपती दूर हो रहे हैं। इसे अगर गंभीरता से समझा जाए तो समय पर विवाह करना सबसे समझदारी की बात होती है। विवाह की सही उम्र 26 से 30 वर्ष तक का है, इस बीच फैमिली प्लानिंग करना खुद के लिए और बच्चे के लिए भी फायदेमंद साबित होता है। लेकिन, लोग बदलती लाइफस्टाइल में इन चीजों को प्राथमिकता नहीं देते और बाद में कई संतान सुख से वंचित हो जाते हैं।

इंफर्टिलिटी आज एक बड़ी समस्या बन चुकी है, चाहे महिलाओं में अंडा का नहीं बनना हो या पुरुषों में स्पर्म काउंट का कम होना।

इन समस्या का सही समाधान टेस्ट ट्यूब बेबी है, जिसका प्रयोग कर लाखों दंपती आज संतान सुख ले रहे हैं। इससे न ही मां बनने में कोई समस्या आती है और न ही भविष्य में इससे कोई परेशानी होती है। प्रस्तुत है पाठकों के कुछ प्रमुख सवालों के जवाब।

□ 12 वर्षों से बच्चा नहीं हो पा रहा है। डाक्टर ने बताया कि पत्नी का एक तरफ का ट्यूब बंद होने की वजह से बच्चा नहीं ठहर रहा। क्या उपाय है?

इस तरह की समस्या से कई दंपती परेशान हैं। महिलाओं में ट्यूब बंद होने की कई वजह हो सकती है, जिसमें संक्रमण के साथ-साथ कई अंदरूनी समस्या हो सकती है।

इसका इलाज है लेकिन इसके बाद भी बच्चा होने की उम्मीद न के बराबर रहती है। इसलिए इसका सबसे सरल और कारगर उपाय टेस्ट ट्यूब बेबी (आइवीएफ) ही है। इसमें महिला के अंडे को निकालकर पुरुष के स्पर्म के साथ रिएक्ट कर कई तरह के विधि को अपनाते हुए महिला के गर्भाशय में डाल दिया जाता है। इसका रिजल्ट काफी अच्छा रहा है और संतान की प्राप्ति से परिवार खुशहाल जीवन जी रहा है।



□ आइवीएफ कराने में क्या खर्च आता है?

आइवीएफ कराने में कम से कम डेढ़ लाख से शुरुआत हो सकती है। यह मरीज की स्थिति पर निर्भर करता है। इसमें कभी-कभी डोनर से भी मदद लेनी पड़ती है, जिस वजह से डोनर को भी मोटी रकम दिया जाता है।

ऐसे में खर्च बढ़ सकता है, लेकिन इसके परिणाम अच्छे निकलते हैं और बच्चा के होने से माता-पिता समाज में शान से जीते हैं।

□ आइवीएफ से महिला के शरीर में कोई बुरा असर पड़ता है क्या?

आइवीएफ से कोई समस्या नहीं होती। यह विधि पूरी तरह से सुरक्षित है, जिस पर आज करोड़ों लोगों ने भरोसा किया है और आगे भी कर रहे हैं।

आइवीएफ की प्रक्रिया में महिला के शरीर में कोई बुरा असर नहीं पड़ता, न ही भविष्य में मां या बच्चे पर कोई बुरा प्रभाव दिखता है। बल्कि बच्चा हेल्दी भी रहता है और बेहतर व सामान्य जिंदगी जीता है।

□ शुक्राणु कम होता है, कैसे इसे ठीक

किया जाए?

सामान्य तौर पर पुरुषों में कम से कम 15 मिलियन से अधिक शुक्राणु होनी चाहिए, तब ही वे पिता का सुख प्राप्त कर सकते हैं। शुक्राणु के कम होने की बीमारी को एजोस्पर्मिया कहा जाता है। इसके कई कारण हो सकते हैं, जिसमें प्रोस्टेट का बढ़ना, कमजोरी व अन्य बीमारी शामिल है।

इसे ठीक भी किया जा सकता है, लेकिन आइवीएफ के माध्यम से शुक्राणु को निकाल आगे की प्रक्रिया की जाती है, जिससे वे पिता का सुख प्राप्त कर सकते हैं।

□ कितनी उम्र तक मां या पिता बना जा सकता है?

आइवीएफ के द्वारा माता बनने की अधिकतम उम्र 51 वर्ष है जबकि पिता के लिए यह 55 वर्ष है। एआरटी बिल के अनुसार ही सारे नियमों को माना जाता है। जिसमें इस उम्र के बाद कानूनन आइवीएफ नहीं किया जा सकता।

लोगों को यह भी जानना जरूरी है कि महिलाओं में 35 की उम्र के बाद बच्चा करने में समस्या आ सकती है। इसलिए पहले ही फैमिली प्लानिंग करना जरूरी है।

...तो ऐसे एंजॉय करें मदरहुड

पहली बार मां बनना ऐसा एहसास होता है, जिसका अनुभव लगभग हर महिला करना चाहती है और इसके लिए तरसती है. हालांकि, जब महिला पहली बार मां बनती है तो बच्चे को संभालते-संभालते कई बार परेशान भी हो जाती है. आइए आपको ऐसे टिप्स बताते हैं, जिनकी मदद से आप मदरहुड एंजॉय कर सकती हैं.

इस वजह से होती है दिक्कत

पहली बार मां बनने के बाद हर महिला को सुखद एहसास होता है, लेकिन इसके साथ-साथ उन पर बेतहाशा जिम्मेदारियां आ जाती हैं. इसके अलावा चुनौतियां भी बढ़ जाती हैं. दरअसल, प्रेग्नेंट महिला फोर्थ ट्रायमेस्टर के दौरान इमोशनल और फिजिकल रूप से सबसे ज्यादा कमजोर होती है. वहीं, बच्चे के जन्म के बाद हार्मोनल डिसबैलेंस के साथ-साथ नवजात की देखभाल करने का प्रेशर बढ़ जाता है. इसके अलावा लोगों की अपेक्षाएं भी बढ़ जाती हैं और शरीर में आए बदलाव को लेकर भी वह अनजान होती है. इसके चलते यह दौर उनके लिए बेहद मुश्किल होता है.

गलतियों से सीखने की करें कोशिश

नई-नई मां बनी महिला के लिए डिलीवरी के बाद शुरुआती महीने बेहद तनाव भरे होते हैं. बच्चे की देखभाल से लेकर घर की साफ-

सफाई तक के मामले में वह क्वॉलिटी से समझौता नहीं करना चाहती है. हालांकि, उसका मकसद सिर्फ बच्चे को सुरक्षित वातावरण मुहैया कराना होता है, लेकिन इन सभी के चक्कर में वह खुद पर दबाव बढ़ाती रहती है. ऐसे में उससे गलतियां भी होती हैं. अगर आप भी नई-नई मां बनी हैं तो हमेशा परफेक्ट होने की कोशिश न करें. पहले की तरह अपने रूटीन को फॉलो करने की कोशिश करें. बच्चे की छोटी-छोटी एक्टिविटीज में शामिल हों, जिससे आपको खुशी होगी. अगर बच्चा रो रहा है और आप उसे चुप नहीं करा पा रही हैं तो इसे नाकामयाबी की तरह न देखें.

टेंशन को खुद पर हावी न होने दें

डिलीवरी के बाद महिलाएं अक्सर टेंशन में रहने लगती हैं. बच्चे के साथ वक्त बिताते वक्त तो वे खुश रहती हैं, लेकिन तमाम चीजों के बारे में सोचते-सोचते वे टेंशन में आ जाती हैं. ऐसे में अपनी डॉक्टर या दोस्तों से बात करें, जिससे टेंशन से दूर रहने में मदद मिलेगी. इस दौरान अच्छी तरह नींद लेने की कोशिश करें. यह गौर करने वाली बात है कि प्रेग्नेंसी से लेकर डिलीवरी के बाद हर महिला के शरीर में काफी बदलाव होते हैं. वजन काफी ज्यादा बढ़ जाता है, जिससे सुंदरता कम हो जाती है और सेहत भी गिरी-गिरी रहती है. आप इसके बारे में कतई न सोचें. कुछ समय बाद डॉक्टर से सलाह लेकर एक्सरसाइज और योग आदि करें, जिससे वजन कम करने में मदद मिलेगी.



नई मां कैसे रखें अपनी मेंटल हेल्थ का ध्यान

न्यू मदर्स के लिए अपनी मेंटल हेल्थ को स्टेबल रखना एक चुनौती होती है। लेकिन, आप ऐसा कर सकती हैं। इसके लिए पेश है, एक्सपर्ट के कुछ टिप्स।

ह र साल मई के दूसरे रविवार के दिन मदर्स डे सेलिब्रेट किया जाता है। यह एक ऐसा दिन है, जब हम अपनी मां को डेडिकेट करते हैं और उनकी खुशी का ख्याल रखने की कोशिश करते हैं। जबकि, अन्य दिनों में उन्हें विशेष महत्व नहीं देते हैं। वह हर दिन काम के दबाव में होती है। ऐसा इसलिए क्योंकि मां के हिस्से बहुत सारी जिम्मेदारियां आती हैं। हालांकि, न्यू मदर्स के लिए यह और भी चुनौतीपूर्ण हो जाता है, क्योंकि वह शारीरिक के साथ-साथ मानसिक तनाव से भी गुजर रही होती है। ऐसे में न्यू मदर्स को चाहिए कि वे अपनी मेंटल हेल्थ का ध्यान रखें। सवाल है, वे ऐसा कैसे कर सकती हैं? यह बहुत आसान है।

सिचुएशन को समझें

जो महिलाएं, हाल ही में मां बनी हैं, वे अपनी सिचुएशन को सही तरह से समझ नहीं पातीं। ऐसा इसलिए, क्योंकि वे अपना ज्यादातर समय अपने बच्चे को देती हैं और खुद के लिए जरा भी समय नहीं निकालतीं। जब न्यू मदर्स अपने लिए समय नहीं निकालती हैं, तो इससे उनके अंदर चिड़चिड़ापन भर जाता है और स्थिति के प्रति कोपत होने लगती है। न्यू मदर्स को चाहिए कि वे अपनी स्थिति को समझने की कोशिश करें।

पेशर लेने से बचें

न्यू मदर्स की मेंटल हेल्थ इसलिए भी कई बार अस्थिर हो जाती है, क्योंकि वे काम का बहुत ज्यादा पेशर खुद पर ले लेती हैं। जाहिर है, बच्चा आने की वजह से एक महिला पर काम का पेशर बढ़ जाता है। बच्चे की देखभाल करने से लेकर अपने स्वास्थ्य और खानपान पर भी पैनी नजर रखनी होती है। लेकिन न्यू मदर्स यानी नई मांओं को चाहिए कि वे काम के बोझ कम लें। इसके अलावा, अगर किसी वजह से कोई काम पूरा नहीं हो रहा है, तो

उसे नजरअंदाज करें। काम को परफेक्शन के साथ पूरा करने का लोड लेने से बचें।

अपने लिए समय निकालें

न्यू मदर्स के पास अपने लिए समय बहुत कम होता है। उन्हें चौबीस घंटे अपने बच्चे का ख्याल रखना होता है। कभी उसे नहलाना, कभी खिलाना, तो कभी उसके डायपर बदलना। इन सब काम में नई मां इतनी उलझ जाती हैं कि उन्हें

बिताएं। इससे आपको फील गुड का अहसास होगा और मेंटल हेल्थ में सुधार आएगा।

बच्चे के साथ रेस्ट करें

न्यू मदर्स को रेस्ट का समय भी कम मिल पाता है। जबकि उन्हें पर्याप्त नींद लेनी चाहिए। लेकिन, न्यू मदर्स अक्सर अपने बच्चे के साथ-साथ रात के समय जगती हैं। इससे भी मांओं की मानसिक स्थिति पर बुरा असर पड़ता है। इसे संभालने के लिए जरूरी है कि आप कंप्लीट रेस्ट करें। अगर आपका बच्चा रात को जगता है और दिन में सोता है, तो आप भी बच्चे के साथ दिन के समय सोएं। अपने सभी काम छोड़ दें। रेस्ट करने से आप बच्चे के साथ क्वालिटी टाइम स्पेंड कर पाएंगी, जिससे आपको और आपके बच्चे की बॉन्डिंग भी स्ट्रॉंग होने में मदद मिलेगी।

गपशप करें

बच्चा होने के बाद महिलाएं खुद को पूरी तरह से उसके इर्द-गिर्द बांध लेती हैं। बच्चे का ध्यान रखते-रखते वे अपने दोस्त और रिश्तेदारों के साथ गपशप करना भूल जाती हैं। इसके अलावा, नई मां बनने के बाद महिलाओं में होने वाले हार्मोनल परिवर्तनों के कारण बहुत सारी नकारात्मक भावनाएं उनके मन में बैठ जाती हैं। ऐसे में अगर वे अपने मन की बातें किसी से शेयर न करें, तो उनकी मन:स्थिति और खराब हो सकती है। लेकिन समय के आभाव के कारण, ये महिलाएं अपने मन की बात किसी से शेयर नहीं कर पातीं और मन ही मन कुंठा या गुस्से से भर जाती हैं। आपके साथ ऐसा न हो, इसके लिए जरूरी है कि आप अपने दोस्तों, रिश्तेदारों और पति के साथ ढेर सारी गपशप करें। आपकी मेंटल हेल्थ स्ट्रॉंग होगी, जिससे आप हर तरह की सिचुएशन को संभालने में सक्षम हो जाएंगी।



अपना व्यक्तित्व कहीं खोया हुआ नजर आता है। आपको चाहिए कि अपने लिए भी समय निकालें। इस दौरान कुछ अपने मन का करें। अगर आप इतना समय नहीं निकाल पाती हैं कि एक डेढ़ घंटा खुद के लिए निकाल सकें। ऐसे में आप खुद के लिए 10-15 मिनट निकालें। इस दौरान म्यूजिक सुनें, इंस्टा या फेसबुक में समय

गर्भ ठहरने की शुरुआत में महिला के शरीर में कुछ लक्षण नजर आने लगते हैं। अगर शुरुआत में ही इन पर ध्यान दिया जाए, तो गर्भावस्था को स्वस्थ बनाया जा सकता है।

गर्भ ठहरने के शुरुआती लक्षण

मां बनना हर महिला के लिए एक खूबसूरत अहसास होता है। गर्भधारण करने से लेकर डिलीवरी होने तक महिला को कई परेशानियों का सामना करना पड़ता है। गर्भावस्था के दौरान न सिर्फ महिला के शरीर बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी असर पड़ता है। इतना ही नहीं, गर्भावस्था के शुरुआती दिनों में भी महिला को काफी परेशानियां होती हैं। गर्भ ठहरने के लक्षण महिलाओं के शरीर में कई बदलावों के साथ आते हैं। ये लक्षण महिला के शारीरिक, भावनात्मक, और मानसिक स्वास्थ्य में बदलाव के रूप में प्रकट होते हैं। कई बार महिला को गर्भधारण होने पर पता नहीं चल पाता। ऐसे में कुछ महिलाएं इसे सामान्य लक्षण समझकर नजरअंदाज कर देती हैं। लेकिन यह महिला को हेल्दी प्रेग्नेंसी प्लान करने से रोक सकता है। ऐसे में जरूरी है इन लक्षणों को समझकर जांच कराई जाए। गर्भ ठहरने पर शरीर में क्या लक्षण नजर आने लगते हैं-

मासिक धर्म का बंद हो जाना

गर्भधारण की शुरुआत में मासिक धर्म अचानक से रुक जाता है। ऐसे में आपको अपनी पीरियड्स आने की डेट ध्यान रखना जरूरी है। अगर आपके पीरियड्स मिस हुए कई दिन हो गए हैं, तो आपको तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

उल्टी या उबकाई आना

गर्भ ठहरने की शुरुआत में महिला को उबकाई आने लगती है। ऐसे में महिला को बार-बार उल्टी होने लगती है, साथ ही अक्सर घबराहट और बैचेनी जैसा भी महसूस होने लगता है।

सीने में दर्द या चुभन

प्रेग्नेंसी की शुरुआत में महिला को सीने में दर्द भी होने लगता है। ऐसे में ब्रेस्ट की साइड में दर्द या चुभन जैसा महसूस होता है। इस लक्षण को कभी भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

मामूली तनाव और थकावट

अगर महिला को काफी दिनों से थकावट ज्यादा महसूस हो रही है, तो यह भी गर्भावस्था का लक्षण सकता है। ऐसे में महिला को बिना कारण



तनाव, कमजोरी और थकावट महसूस होती रहती है।

स्तनों में सूजन और दर्द

स्तनों में दर्द महसूस होना भी प्रेग्नेंसी के शुरुआती लक्षणों में शामिल है। कई मामलों में महिला को स्तनों में सूजन भी महसूस होने लगती है।

पेट में ब्लोटिंग होना

कई महिलाओं को गर्भावस्था की शुरुआत में ब्लोटिंग भी होने लगती है। ऐसे में उन्हें पेट फूलना या पाचन संबंधित समस्याएं भी होने लगती हैं।

कुछ खाने का मन होना

ऐसे में कुछ महिलाओं को कुछ खाने की अचानक क्रेविंग होने लगती है। इसके अलावा, बहुत ज्यादा भूख या अचानक कुछ खाने का मन करने लगता है।

बार-बार पेशाब जाना

अगर महिला को बार-बार पेशाब जाने की जरूरत महसूस होती है, तो यह भी शुरुआती लक्षण में शामिल हो सकता है। ऐसे में महिला को कम पानी के बावजूद बार-बार यूरिनेट की जरूरत लग सकती है।

मूड में बदलाव होना

गर्भावस्था में महिला में शारीरिक बदलाव के साथ मानसिक बदलाव भी आते हैं। ऐसे में महिला का मूड बार-बार बदलता रहता है। साथ ही, इस दौरान इमोशनल हेल्थ में भी फर्क देखने को मिलता है।

अगर किसी महिला को इन लक्षणों में से कुछ भी महसूस होता है, तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए। ऐसे में गर्भावस्था की पुष्टि विभिन्न परीक्षण और जांच के जरिए हो पाएगी।

प्रेग्नेंसी में खून की कमी

गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के शरीर को दोगुना काम करना पड़ता है और इस समय उनके शरीर को खून की आवश्यकता भी अधिक होती है। यदि ऐसे में खून की आपूर्ति न हो तो प्रेग्नेंसी में एनीमिया का खतरा बढ़ जाता है।

प्रेग्नेंसी में आयरन डेफिशिएंसी एनीमिया का खतरा सबसे ज्यादा रहता है। प्रेग्नेंसी में प्लाज्मा (खून में मौजूद तरल भाग) की मात्रा बढ़ने पर खून का वॉल्यूम भी बढ़ जाता है। गर्भवती महिलाओं में एनीमिया यानी खून की कमी का खतरा रहता है। हालांकि, आपको बता दें कि प्रेग्नेंसी में खून की कमी की वजह से शिशु के विकास में रुकावट आ सकती है और कोई गंभीर विकार या समस्या भी पैदा हो सकती है। इसलिए अगर आप प्रेग्नेंट हैं और आपको एनीमिया हो गया है तो यहां बताए गए तरीकों से आप अपने शरीर में खून की कमी को दूर कर सकती हैं।

गर्भवती शिशु तक पोषण और ऑक्सीजन पहुंचाने के लिए ऐसा जरूरी होता है। अगर आपने डिलीवरी के बाद बहुत जल्दी दूसरी बार गर्भधारण कर लिया हो या मासिक धर्म में अधिक रक्तस्राव होता हो, तो इस वजह से प्रेग्नेंसी में एनीमिया हो सकता है।

प्रेग्नेंसी में मॉर्निंग सिकनेस ज्यादा गंभीर हो तो भी महिलाओं को भोजन से पोषण नहीं मिल पाता है। यदि किसी गर्भवती महिला को एनीमिया हो गया है या गर्भावस्था में एनीमिया होने से रोकना चाहती हैं, तो यहां बताए गए घरेलू तरीकों का इस्तेमाल कर सकती हैं।

प्रेग्नेंसी में खून की कमी

गर्भावस्था के दौरान शिशु के विकास के लिए शरीर को खून का अधिक उत्पादन करने

प्रेग्नेंसी के दौरान खून कम नहीं हो- अपनाएं होम्योपैथी

होम्योपैथी चिकित्सा खून बढ़ाने में सबसे बेहतर है इन दवाइयों के प्रयोग से किसी भी प्रकार की अन्य समस्या जैसे लूज मोशन (पतली दस्त) अथवा कब्ज की शिकायत नहीं होती है साथ ही खाना देखते ही जिन महिलाओं को उल्टी लगने की शिकायत होती है उसमें होम्योपैथी दवा काफी कारगर होती है

- फेरम फास ■ फेरम मेट ■ नैट्रम म्यूर
 - कैल्केरिया फोस ■ सीपिया ■ सिना
 - एल्युमिना ■ फॉस्फोरस ■ सिनकोना
- इत्यादि किसी भी नजदीकी होम्योपैथी चिकित्सक के सलाह से ली जा सकती है



की जरूरत होती है। यदि गर्भवती महिला पर्याप्त मात्रा में आयरन या अन्य पोषक तत्व न ले तो शरीर में आवश्यक लाल रक्त कोशिकाएं नहीं बन पाती हैं। इस वजह से शरीर में जरूरी खून नहीं बन पाता है।

प्रेग्नेंसी में खून की कमी हो जाए तो बहुत ज्यादा थकान और कमजोरी महसूस होती है। कुछ महिलाओं को हल्का डिप्रेशन भी हो सकता है।

रोज पिएं गन्ने का जूस

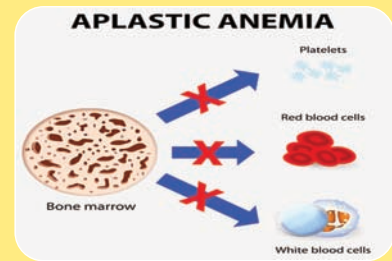
गन्ने के जूस में एंटी कैंसर गुण पाया जाता है। एंटी कैंसर गुण होने के कारण जब आप गन्ने के जूस का सेवन करते हैं तो यह कैंसर के लिए विकसित हो रही कोशिकाओं को बढ़ने से रोक देता है और आप कैंसर के खतरे से बच जाते हैं। इसके अलावा अगर आप इस गंभीर बीमारी

से पीड़ित हैं तो यह इससे होने वाले जोखिम से भी आप को बचाने में काफी मदद करता है।

गन्ने का जूस किडनी स्टोन को दूर करने में भी मदद करता है। इतना ही नहीं डॉक्टरों के द्वारा भी किडनी स्टोन की स्थिति में गन्ने का जूस पीने की सलाह दी जाती है। दरअसल गन्ने के जूस में ऐसी अम्लीय क्षमता होती है जिसके कारण या किडनी स्टोन को धीरे-धीरे गला देता है और उसे छोटा बनाकर यूरिनल के रास्ते बाहर भी कर देता है। इसलिए अगर आप इस किडनी स्टोन से परेशान हैं या फिर इस खतरे से बचे रहना चाहते हैं तो गन्ने के जूस को पीना आपके लिए फायदेमंद रहेगा।

गन्ने के जूस को पीने से यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन की समस्या में भी आराम मिलता है। दरअसल गन्ने के जूस में डायुरेटिक गुण पाया जाता है।

यदि आप डेंगू के इलाज के बाद भी प्लेटलेट्स की कमी से जूझ रहे हैं। सभी प्रयासों के बावजूद भी रक्त में आपके प्लेटलेट्स नार्मल नहीं आ रहे हैं तो आप डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा दी जाने वाली होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाइयों के सहायता से आपके शरीर में प्लेटलेट्स बढ़ाने में सफलता हासिल कर सकते हैं।



9826042287, 9424083040, 9993700880

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

माँ बनने के बाद भी कैसे बनाए रखें व्यक्तिगत विकास

मातृत्व एक सुंदर और संतोषजनक अनुभव है, लेकिन यह एक चुनौतीपूर्ण यात्रा भी हो सकती है। इस दौरान व्यक्तिगत विकास पर ध्यान देना आवश्यक है, ताकि आप एक बेहतर और खुशहाल व्यक्ति बन सकें। ये सभी टिप्स आपको मातृत्व के बीच अपने व्यक्तिगत विकास को बनाए रखने में मदद करेंगे। अपने लिए समय निकालें, खुद को समझें और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने की दिशा में काम करें।

1. अपनी व्यक्तिगत यात्रा पर विचार करें

अपनी व्यक्तिगत यात्रा पर विचार करना महत्वपूर्ण है। अपने अनुभवों, उपलब्धियों, और संघर्षों को सोचें और उन क्षेत्रों की पहचान करें जहाँ सुधार की जरूरत है। यह आत्ममूल्यांकन आपको अपने लक्ष्यों को स्पष्ट करने और उन्हें प्राप्त करने के लिए प्रेरित करेगा। नियमित रूप से अपने जीवन के विभिन्न पहलुओं पर सोचने से आप बेहतर समझ पाएंगे कि आप कहाँ पर हैं और कहाँ जाना चाहते हैं।

2. आनंददायक गतिविधियों का नियमित रूप से पीछा करें

जीवन में आनंददायक गतिविधियों का महत्व बहुत बड़ा है। ऐसी गतिविधियों को खोजें जो आपको खुशी देती हैं और उन्हें नियमित रूप से करें। यह न केवल आपके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाएगा, बल्कि आपको व्यक्तिगत विकास के लिए भी प्रेरित करेगा। चाहे वह कोई शौक हो, कोई खेल हो, या किसी कला में रुचि हो, उन्हें अपने जीवन का हिस्सा बनाएं।

5. प्रियजनों से समर्थन मांगें

मातृत्व के दौरान व्यक्तिगत विकास के लिए प्रियजनों का समर्थन बहुत महत्वपूर्ण है। अपने साथी, परिवार, या दोस्तों से मदद मांगें ताकि आप अपने लिए समय और ऊर्जा निकाल सकें। उनके समर्थन से आप अधिक संगठित और संतुलित महसूस करेंगे और अपने व्यक्तिगत लक्ष्यों को प्राप्त करने में सक्षम होंगे। याद रखें कि समर्थन मांगना कमजोरी नहीं बल्कि समझदारी है।

3. समय प्रबंधन के लिए उपकरणों का उपयोग करें

समय का प्रबंधन मातृत्व के दौरान एक बड़ी चुनौती हो सकता है। इसके लिए प्लानर या डिजिटल ऐप्स जैसे उपकरणों का उपयोग करें। ये उपकरण आपको समय का सही उपयोग करने और व्यक्तिगत विकास के लिए समय निकालने में मदद करेंगे। एक संगठित दिनचर्या बनाएं और उसे पालन करें ताकि आपके पास अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए पर्याप्त समय हो।

4. निरंतर ज्ञान और कौशल प्राप्त करें

ज्ञान और कौशल की निरंतर खोज व्यक्तिगत विकास का महत्वपूर्ण हिस्सा है। किताबें पढ़ें, ऑनलाइन कोर्स में शामिल हों, या कार्यशालाओं में भाग लें। इससे न केवल आपके ज्ञान में वृद्धि होगी, बल्कि नए कौशल प्राप्त करने में भी मदद मिलेगी। इससे आपकी आत्मनिर्भरता और आत्मविश्वास में वृद्धि होगी, जो आपको मातृत्व के साथ-साथ व्यक्तिगत विकास में भी मदद करेगा।



अगर आप बच्चे के साथ बाहर हैं या सार्वजनिक स्थान पर हैं, तो ब्रेस्टफीडिंग के लिए शर्माएं न. बच्चे को दूध पिलाना आपकी प्राथमिकता होनी चाहिए.

नई मम्मियों के लिए ब्रेस्टफीडिंग टिप्स

पहली बार मां बनने का एहसास ही बहुत खूबसूरत होता है, लेकिन नई माएं अपनी नन्हीं-सी जान को लेकर कई बार तब परेशान हो जाती हैं, जब उन्हें ब्रेस्टफीडिंग का सही तरीका नहीं पता होता. चिंता न करें, ऐसा हर नई मां के साथ होता है. कुछ बातों का ध्यान रखकर आप आसानी से फीड करा पाएंगी.

- ऐसे कपड़े पहनें, जिनमें आसानी से ब्रेस्टफीडिंग कराई जा सके, जैसे सामने से खुलनेवाली कुर्ती या स्ट्रेचवाली टीशर्ट पहनें, जिन्हें आसानी से उठाकर स्तनपान कराया जा सके.
- कई माएं ब्रेस्टफीडिंग के बाद ब्रा नहीं पहनतीं, क्योंकि फीड कराने में दिक्कत होती है, पर ऐसा न करें. इससे ब्रेस्ट ढीले और बेडौल हो सकते हैं. सही साइज़ की ब्रा पहनें. ब्रेस्टफीडिंग कराने के लिए कई तरह की नर्सिंग ब्रा भी मार्केट में मिलती हैं.
- कई बार स्तनों से दूध टपकता रहता है, ऐसी स्थिति से निपटने के लिए डिस्पोजेबल और वॉशेबल ब्रेस्ट पैड का भी इस्तेमाल कर सकती हैं.
- एक स्कार्फ या दुपट्टा भी साथ रखें, ताकि दूध पिलाते वृक्त स्तन और बच्चे को ढंक सकें, पर ध्यान रखें कि शिशु आराम से सांस ले पाए.
- घर पर अपना एक नर्सिंग स्टेशन बनाएं, यानी एक ऐसी जगह तय करें, जहां आराम से बैठकर आप शिशु को दूध पिला पाएं.
- इस जगह पर पानी की बोतल, टीवी का रिमोट, बेबी वाइप्स, टिश्यूज, शिशु के एक जोड़ी कपड़े और कुछ पसंदीदा किताबें

लेकर बैठें, क्योंकि दूध पिलाने में कम से कम 40 मिनट का वृक्त तो लग ही जाता है, ऐसे में किसी चीज़ के लिए आपको बीच में उठना न पड़े.

- हर बार हाथ धोकर आराम से बैठें. - हर बार दूध पिलाने से पहले अपने स्तनों को कपड़े या वेट टिश्यू पेपर से पोंछकर साफ़ कर लें.
- तक्रिए को पीठ के पीछे रखकर आराम से बैठ जाएं.
- यूं तो कई अलग-अलग पोज़िशनस हैं ब्रेस्टफीडिंग कराने की, लेकिन वही तरीका अपनाएं, जिसमें आप और बच्चा दोनों ही आराम महसूस करें.
- गोद में एक और तकिया रखें. तकिया इतना ऊंचा हो कि बच्चे को उस पर लिटाया जाए, तो उसका मुख मां के स्तन के करीब हो, इससे शिशु को दूध पीने में आसानी होती है और मां को ज़्यादा झुकना भी नहीं पड़ता.
- बच्चे के सिर, गला, पीठ को अपने हाथों से सहारा देकर रखें. शिशु को अपने नज़दीक ले आएँ, ताकि वो आसानी से दूध पी सके.
- कोशिश करें कि बच्चे के मुख में एरोओला (निम्पल के आसपास के गहरे रंग की त्वचा) का भाग भी जाए, इससे शिशु को दूध खींचने में आसानी होगी.

- ध्यान रखें कि शिशु की नाक न दबे और वह आसानी से सांस ले पाए. - दूध पिलाने के बाद शिशु को गोद में कंधे से चिपकाकर डकार ज़रूर दिलाएं, ताकि शिशु के पेट में गैस न बने.

सी-सेक्शन के बाद ब्रेस्टफीडिंग

- डिलीवरी अगर सी-सेक्शन या सर्जरी के ज़रिए हुई हो, तो ब्रेस्टफीडिंग डिलीवरी के तुरंत बाद करना थोड़ा मुश्किल होता है.
- ऑपरेशन के दर्द की वजह से बैठकर फीड कराना आसान नहीं होता.
- एनिस्थीसिया के असर की वजह से पांच से छह घंटे बाद ही नर्स और घर के सदस्यों की मदद से बच्चे को दूध पिलाना शुरू किया जा सकता है.
- शिशु को दूध पिलाने के लिए अस्पताल में मौजूद नर्स और डॉक्टर की सहायता अवश्य लें.
- सर्जरी के बाद मां को दी जानेवाली एंटीबायोटिक्स और पेनकिलर्स का बहुत ज़्यादा असर मां के दूध पर नहीं होता, इसलिए चिंता न करें.
- बहुत ज़्यादा दर्द न हो, तो पेनकिलर अर्वाइड करें.

गर्भावस्था के दौरान सबसे ज्यादा प्रभाव महिला के फिटनेस पर पड़ता है। जैसे-जैसे गर्भ में पल रहा बच्चा बढ़ा होता जाता है वैसे-वैसे फिटनेस और गर्भस्थ शिशु की सुरक्षा का दबाव सबसे ज्यादा हो जाता है, क्योंकि गर्भावस्था के दौरान अगर आपसे हल्की सी भूल हो जाए तो बच्चे को नुकसान हो सकता है। इसलिए गर्भावस्था के दौरान फिटनेस के लिए बहुत सावधानी अपनानी चाहिए। आइए हम आपको बताते हैं कि गर्भावस्था के दौरान किस तरह से फिट व सुरक्षित रह सकती हैं।

गर्भावस्था के दौरान कैसे रहें फिट और सुरक्षित

व्यायाम में सावधानी

गर्भावस्था के शुरुआती दिनों में आप व्यायाम कर सकती हैं, लेकिन डिलीवरी का समय जैसे-जैसे नजदीक आते ही ज्यादा मेहनत वाले व्यायाम करने से बचें। गर्भावस्था के दौरान जिम जाने के बजाय घर पर ही हल्का व्यायाम करना बेहतर रहेगा।

पावर योगा या फिर डांस से दूर रहें। गर्भावस्था के एक निश्चित समय आने पर व्यायाम नहीं करना चाहिए। इस बारे में अपने चिकित्सक से जरूर बात करें।

खान-पान पर ध्यान

गर्भावस्था के दौरान आपकी डाइट चार्ट के हिसाब से ही गर्भस्थ शिशु को भी पोषण मिलता है। आप जो भी खाना खाते हैं सीधे उसका असर आपके बच्चे पर पड़ता है। इसलिए गर्भावस्था के दौरान खान-पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए। कोशिश यह होनी चाहिए

ऐसे खाद्य-पदार्थ खाइए जिसमें भरपूर पोषक तत्व मौजूद हों। ज्यादा वसायुक्त खाने से बचना चाहिए। हरी और सीजनल सब्जियां खाना चाहिए। इसके अलावा फल और जूस का भी

सेवन करना चाहिए।

पेट पर दबाव मत डालिए

गर्भावस्था के दौरान ऐसा कोई काम मत कीजिए जिससे पेट पर दबाव हो। क्योंकि अगर पेट पर ज्यादा दबाव होगा तो इसका बुरा असर आपके पेट में पल रहे बच्चे को हो सकता है। इसलिए ऐसे घरेलू काम को भी करने से परहेज कीजिए जिसमें बार-बार झुकना पड़े। इसके अलावा सीढ़ियों पर अगर ज्यादा जरूरत न हो तो मत चढ़िए। ज्यादा वजन वाले सामान भी मत उठाइए।

गर्भावस्था के दौरान आपके स्वास्थ्य पर ही शिशु का स्वास्थ्य निर्भर करता है, इसलिए गर्भावस्था के दौरान फिटनेस और सुरक्षा को लेकर चिकित्सक से परामर्श जरूर लीजिए।

पहनावे पर भी ध्यान दीजिए

गर्भावस्था के दौरान कपड़ों पर विशेष ध्यान देना चाहिए। सुविधानुसार और ढीले कपड़े ही पहनिए। क्योंकि कसे हुए कपड़े पहने से आपको और भ्रूण को दिक्कत हो सकती है। जूते और चप्पल पर भी विशेष ध्यान दीजिए। ज्यादा हाई हील वाले जूते या चप्पल बिलकुल मत पहनिए। हाई हील पहनने से आप फिसल सकती हैं।



ऐसा माना जाता है कि एक स्त्री जब तक माँ नहीं बन जाती तब तक वह पूर्ण नहीं होती मां बनने का सौभाग्य भगवान ने सभी स्त्रियों को दिया है, लेकिन स्त्री एवं पुरुष में कुछ शारीरिक रोगों के कारण कई स्त्रियां मां बनने से वंचित रह जाती है इन समस्याओं का समाधान अब विज्ञान ने निकाला है टेस्ट ट्यूब बेबी के रूप में।

कृत्रिम गर्भाधान

ए क बच्चे को जन्म देने के लिए यह जरूरी होता है कि पुरुष के शुक्राणु और स्त्री के अंडाणु का आपस में मिलन हो। सामान्यतः यह प्रक्रिया स्त्रियों के फैलोपियन ट्यूब में होती है इन दोनों के मिलने से ही भ्रूण का निर्माण होता है। भ्रूण एक चिपचिपे टेनिस की बाल के समान होता है। यह गेंद घूमती हुई बच्चेदानी की ओर बढ़ती है अंडाणु और शुक्राणु के मिलने के 4 से 6 दिन के बाद यह गेंद जैसा भ्रूण बच्चेदानी पर चिपक जाता है। आगे चलकर बच्चे का रूप लेता है। जब अंडाणु एवं शुक्राणु प्राकृतिक तरीके से नहीं मिल पाते है तब टेस्ट ट्यूब बेबी की आवश्यकता पड़ती है।

निम्नलिखित परिस्थिती में अंडाणु एवं शुक्राणु आपस में नहीं मिल पाते-

- 1 स्त्रियों की फैलोपियन ट्यूब बंद हो जाए इस स्थिति में पुरुष के शुक्राणु स्त्री की वैजाइना से होकर अंडाणु तक नहीं पहुंच पाते।
- 2 अगर पुरुषों में शुक्राणु की संख्या बहुत कम हो तो भी स्त्रियों के अंडाणु तक नहीं पहुंच पाते अगर पुरुषों में शुक्राणु की संख्या न हो तो टोस्टी फ्यूल बायोपसी (टेस्टिस की जांच) करा कर यह पता लगाया जा सकता है कि उनमें शुक्राणु बनते है या नहीं अगर बनते हैं तो टेस्ट ट्यूब बेबी के द्वारा टेस्ट की सहायता से स्त्री अपने ही पति के शुक्राणु से गर्भवती हो सकती है।
- 3 अगर फैलोपियन ट्यूब की आंतरिक स्थिति ठीक ने हो तो उस स्थिति में शुक्राणु और अंडाणु का मिलन नहीं हो पाता।
- 4 कई बार स्त्रियों में अंडे (प्राकृतिक रूप से) नहीं बनते है या फिर उम्र ज्यादा होने के कारण प्रक्रिया बंद हो जाती है या अंडे बनते हैं तो क्वालिटी सही नहीं होती। इन अवस्थाओं में भी आई.वी.एफ की आवश्यकता पड़ती है।
- 5 अगर बच्चेदानी में खराबी होती है तो भ्रूण को स्थापित करने में परेशानी आती है। अर्बाशन हो जाता है जिस से टेस्ट ट्यूब के द्वारा सरोगेसी का इस्तेमाल किया जाता है।
- 6 कभी-कभी फैलोपियन ट्यूब खुली होती है। भ्रूण भी बन जाता है लेकिन अंतरिक स्थिति में खराबी एवं टीबी के कारण भ्रूण बच्चेदानी में नहीं जा पाता और दुर्भाग्यवश यह



टेस्ट ट्यूब बेबी कैसे होता है?

अंडे निकालना

हार्मोन्स के इन्जेक्शन देकर अंडे बनने की प्रक्रिया को नियंत्रित किया जाता है। एवं सोनोग्राफी द्वारा अंडे को विकास को देखते हुए अंडे निकालने के लिए निश्चित किया जाता है।

फर्टिलाइजेशन

अंडे को निकालने के साथ ही विशेष कल्चर मीडिया में रखा जाता है जहां उन्हें मां के गर्भ जैसा वातावरण दिया जाता है एवं कुछ

निश्चित समय बाद पति के स्पर्म को अंडे को साथ फर्टिलाइजेशन के साथ डाल दिया जाता है।

भ्रूण को बच्चेदानी में डालना

अंडे निकालने के दूसरे या तीसरे दिन तैयार भ्रूणों में से सबसे अच्छे 2 से 4 भ्रूण चुनकर महिला के गर्भाशय में डाला जाता है। भ्रूण को गर्भाशय में डालने के बाद प्राकृतिक प्रेग्नेसी की अपेक्षा ज्यादा दवाइयां लेने की जरूरत पड़ती है।

भ्रूण फैलोपियन ट्यूब में ही बढ़ने लगता है जिसके कारण फैलोपियन ट्यूब के फटने का डर हो जाता है। इसे एप्टोपिक प्रेग्नेसी कहते है।

7 महिला में ऐन्डोमेट्रोयोसिस होने पर भी आई.वी.एफ की आवश्यकता पड़ सकती है।

8 कुछ मरीजों में मानसिक रूप से तनाव होने के कारण बच्चे नहीं हो पाते है।

9 कुछ मरीजों में बच्चे न होने का कारण पता नहीं चल पाता है। अनएरप्लेनट इनफर्टीलिटी कहते है। इन हालात में मरीजों को आई.वी.एफ की आवश्यकता पड़ सकती है।



युवा महिलाओं को मां बनने में दिक्कत

शहर के अस्पतालों के गायनिकॉलोजिस्ट डिपार्टमेंट की ओपीडी में आने वाले कुल मरीजों में एक तिहाई पॉलिसिस्टिक ओवेरियन डिजीज के शिकार, इसकी वजह से युवा महिलाओं को आ रही मां बनने में दिक्कत, वजह है बिगड़ी हुई लाइफ स्टाइल।

पी जीआई की एक स्त्रीरोग विशेषज्ञ की ओपीडी में हर रोज औसतन 15 केस ऐसे आते हैं, जिनमें 30 साल से कम उम्र की महिलाओं को पॉलीसिस्टिक ओवेरियन डिजीज (पीसीओडी) नाम की बीमारी है। इसकी वजह से ये महिलाएं मां नहीं बन पा रहीं। इस बीमारी की शिकार सिर्फ शादीशुदा महिलाएं ही नहीं गर्ल्स भी हो रही हैं।

डॉक्टरों के मुताबिक शहर के दूसरे सरकारी और बड़े प्राइवेट अस्पतालों में भी इस बीमारी का मिलता जुलता आंकड़ा है। इस तेजी से बढ़ते आंकड़े की वजह है बदली हुई लाइफस्टाइल। ज्यादा टीवी देखना, खाने में कार्बोहाइड्रेट बहुत ज्यादा लेना, जंक फूड, फिजिकल वर्क की कमी जैसी तमाम वजहें पीओडी के पेशेंट्स में इजाफा कर रही हैं।

मेंटल स्ट्रेस भी है वजह

आजकल ओपीडी में रोजाना करीब 15 केस ऐसे आते हैं जहां यंग गर्ल्स को पीसीओडी या एंडोमीट्रियोटिक सिस्ट नाम की बीमारी होती है। ऐसे केसेस में सबसे पहले पेशेंट को वजन कम करने के लिए कहा जाता है। आधी मुश्किल तो इसी से सुलझ जाती है। इसके बाद कुछ महीनों का कोर्स चलता है, जिसमें हॉर्मोनल ट्रीटमेंट किया जाता है। बड़े हुए वजन के अलावा तनाव भी इस बीमारी की वजह बन रहे हैं।

गायनिकॉलोजिस्ट के मुताबिक हमारी ओपीडी में हर तीसरी लड़की इस मुश्किल के साथ आती है। पीसीओडी की अहम वजह दिमागी तनाव और बदली हुई लाइफस्टाइल हैं। जब तक इलाज चलता है, असर दिखता है, मगर उसके बाद हालत जस की तस।

ओवरी-ट्यूब का बिगड़ा रिश्ता

पीसीओडी अब कॉमन बीमारी होती जा रही है। गवर्नमेंट मेडिकल कॉलेज के गाइनी डिपार्टमेंट में 15 फीसदी केस इसी तरह के आ रहे हैं।



क्या होता पीसीओडी

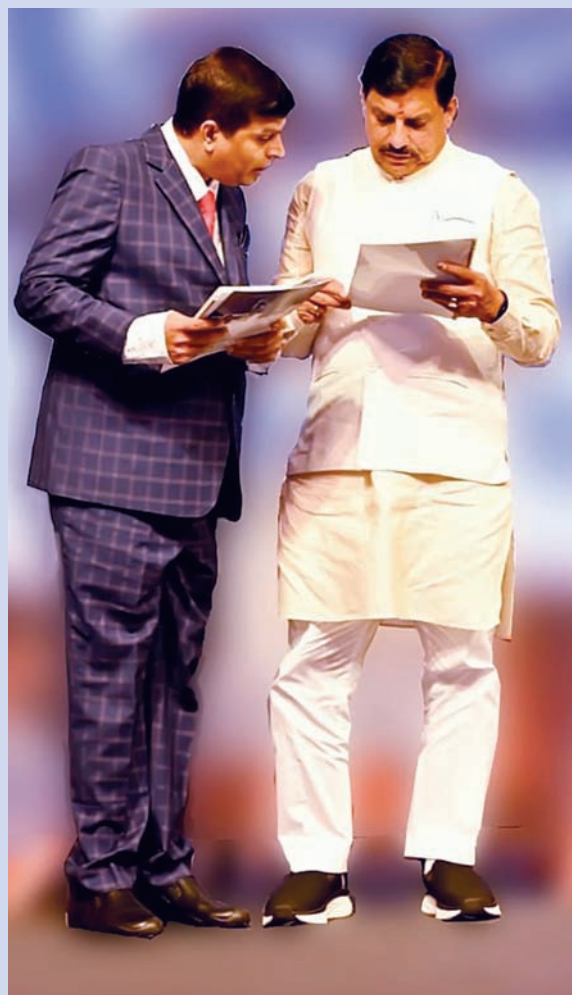
महिलाओं के शरीर में अलग-अलग हॉर्मोन एक खास अनुपात में बनते हैं। पीसीओडी हॉर्मोन का संतुलन बिगड़ने की वजह से होता है। इसकी वजह से गर्भाशय में सिस्ट डेवलप हो जाती है, जिसकी वजह से हर महीने गर्भाशय (ओवरी) में बनने वाला एग या तो बनता नहीं है, या फिर रिलीज नहीं हो पाता। इस वजह से गर्भधारण की संभावना खत्म हो जाती है। कई बार ओवरी का साइज बढ़ने की वजह से कुछ हॉर्मोन ज्यादा मात्रा में बनने लगते हैं। पीरियड रेग्युलर न होना, तेजी से वजन बढ़ना, चेहरे पर बहुत ज्यादा बाल या फिर मुंहासों का आना, इस बीमारी के शुरुआती लक्षण हो सकते हैं।

पीसीओडी के अलावा एंडोमीट्रियोटिक सिस्ट की वजह से भी मां बनने में अड़चन आ रही है। इस बीमारी में ओवरी और फेलोपिन ट्यूब का रिलेशन बिगड़ जाता है। ओवरी के अंदर सिस्ट बन जाती है। इसकी वजह से इंटरनल ब्लीडिंग भी शुरू हो जाती है।

इसकी वजह से भी एग रिलीज नहीं हो पाते। इसका सबसे ज्यादा प्रचलित इलाज है

लेप्रोस्कोपी ओवेरियन ड्रिलिंग। इसमें एंडोमीट्रियोसिस लेयर को जला दिया जाता है और ओवरी-ट्यूब का रिलेशन ठीक किया जाता है। इसके अलावा कई केसेस में एक ओवरी रिमूव कर दी जाती है और दूसरी ओवरी में ट्रीटमेंट किया जाता है। अगर ओवरी में कैसर डेवलप हो रहा है, तब इसे पूरी तरह से निकालना पड़ता है।

राजधानी भोपाल में आयोजित गरिमामय कार्यक्रम में डॉ. ए.के. द्विवेदी ने मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव जी को एनीमिया पर किए जा रहे जागरूकता अभियान एवं होम्योपैथी चिकित्सा द्वारा ठीक हुए मरीजों के बारे में अवगत कराया



प्रदेश के मुखिया डॉ. मोहन यादव (मुख्यमंत्री) देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर में आ



गी मध्यप्रदेश) के अगुवाई में गुरु पूर्णिमा पर योजित कार्यक्रम में गुरुओं का सम्मान





‘परिसर चलो अभियान’ मात्र अभाविप की नहीं अपितु समाज की आवश्यकता है- चेतस सुखड़िया

शा. स्व. होलकर विज्ञान महाविद्यालय इंदौर में आयोजित कार्यक्रम के दौरान चेतस सुखड़िया जी ने संबोधित करते हुए कहा कि यदि हम विकसित भारत देखना चाहते हैं तो विकसित भारत का नेतृत्व करने वालों का जीवन भी आनंदमयी सार्थक बनाना पड़ेगा। कोरोना के पश्चात विद्यार्थियों की बढ़ती अनुपस्थित हमारे लिये पीड़ा का विषय है। विद्यार्थियों की गिरती अनुपस्थिति चिंता का विषय है। ओर इसलिए परिसर ने देश भर में "परिसर चलो अभियान" अपने हाथ में लिया है। "परिसर चलो अभियान" मात्र अभाविप की नहीं अपितु समाज की आवश्यकता है। शिक्षा के संस्थान केवल

विद्यार्थियों का नहीं अपितु एक पीढ़ी का निर्माण करते हैं। परिसर की महत्ता विद्यार्थियों एवं शिक्षकों से ही है। गुरुकुलों में प्राणी मात्र के कल्याण की चिंता सिखाया जाता था। मानवीय संबंधों के आधार पर प्रकृति के साथ जोड़ने की शिक्षा दी जाती थी। सुखड़िया जी ने आगे कहा कि विद्यार्थियों में बढ़ रही आत्महत्या कहीं ना कहीं परिसर में आनंदमयी सार्थक विद्यार्थी जीवन का अभाव है। शिक्षक और परिसर को इसकी चिंता करनी चाहिए। छात्रों से आग्रह करते हुए कहा कि समाज से कम लेना और समाज को अधिक देना यह सार्थक जीवन है। सफलता से कहीं महान सार्थकता है।



गर्भवती महिलायें मानसून में बाहर के खाने से करें परहेज

बरसात का मौसम बीमारियों का होता है, इस दौरान तमाम तरह के संक्रमण शरीर को प्रभावित करते हैं। यदि आप गर्भवती हैं तो इस मौसम अतिरिक्त सावधानी बरतने की कोशिश कीजिए। गर्भकाल के दौरान लापरवाही ना सिर्फ मां बल्कि गर्भ में पल रहे बच्चे को भी नुकसान पहुंचा सकती है। इसलिए इस मौसम में महिला को जरा संभलकर रहना चाहिए।

मानसून के दौरान अधिक पसीना आना लाजमी है। ऐसे में आप आरामदायक कपड़े ही पहनें। खासकर तब जब आप गर्भावस्था के अंतिम तीन महीनों में हों। बेहतर रहेगा कि इस दौरान आप हल्के रंग के सूती कपड़ों को ही तरजीह दें। सिंथेटिक कपड़ों से दूर रहें क्योंकि वे कपड़े गर्म होते हैं तो यह आपके लिए उपयुक्त नहीं रहेंगे। इन्हें पहनने से त्वचा पर रेशेज पड़ सकते हैं।

गर्भावस्था की खरीददारी मौसम के अनुसार ही करें। पैरों में भी अच्छे जूते या चप्पल पहनें क्योंकि इस मौसम में सड़कों पर काफी फिसलन होती है। अगर आप ऑफिस जाती हैं तो बेहतर रहेगा अगर आप अपने पास एक अतिरिक्त जोड़ी जूते और कपड़े रखें। इससे बरसात में कपड़े गीले होने पर भी आपके पास विकल्प रहेगा। आइए जानते हैं कि मानसून में कैसे रखें अपना खयाल।

स्वच्छता का खास खयाल रखें

संभव हो तो दिन में दो बार नहाएं। इससे आप तरोताजा महसूस करेंगी। नहाने के बाद अपने बदन को अच्छे से सुखाएं। चेहरे की चिकनाई और पसीना पोंछने के लिए अपने पास गीला तौलिया या भीगे हुए फेस टिश्यू रखिए। अगर आप चाहें तो गुलाब जल का स्प्रे भी इस्तेमाल कर सकती हैं। नंगे पैर घर से बाहर न निकलें, भले ही यह घर का आंगन या लॉन ही क्यों न हो। लॉन में बरसात का गंदा पानी हो सकता है जिससे आपको संक्रमण न हो सकता है। इसके साथ ही पैर में कुछ चुभ भी सकता है। अपने हाथ-पैरों को गुनगुने पानी में साबुन से धोते रहें। खासतौर पर बाहर से घर लौटने पर। बरसात में इस्तेमाल करने वाले अपने सामान, छाता, रेनकोट, जुराबें, जूते और कपड़ों आदि की सफाई पर भी पूरा ध्यान देंबाहा इनमें कीटाणु



रहने पर आपकी सेहत को नुकसान हो सकता है।

खाने-पीने का रखें ध्यान

इस मौसम में खान-पान पर विशेष ध्यान दिए जाने की जरूरत है। खाना पकाने से पहले अपने हाथ-पैर अच्छी तरह से धो लें। अगर आपने घर में काम करने के लिए मेड रखी हुई है तो उसे भी ऐसा करने के लिए बोलें। इसके साथ ही उसकी भी साफ-सफाई का ध्यान रखें। बिना ढका खाना न खाएं। इस मौसम में बीमारियां एक से दूसरे व्यक्ति में बहुत जल्दी फैलती हैं। इस बात का भी ध्यान रखें कि आपके परिवार में भी कोई व्यक्ति किसी बीमारी खासतौर पर मौसमी बीमारी, जैसे बुखार या वायरल इन्फेक्शन से पीड़ित न हो।

बाहर खाने से बचें

आप सड़क किनारे मिलने वाले खाने से परहेज करें। माना कि चाट-पापड़ी, गोलगप्पे और टिक्की देखकर आप खुद पर काबू नहीं रख पातीं, लेकिन यकीन जानिए ये सब आपकी सेहत के लिए ठीक नहीं। अगर यह सब खाने का बहुत मन कर ही रहा है तो ऐसी जगह तलाशें जहां स्वच्छता का खास खयाल रखा जाता हो। लेकिन दही और उससे बनी चाट का परहेज

करना बेहतर रहेगा।

खाना पकाने से पहले

बर्तनों, सब्जियों और दालों को भी धोने के लिए भी साफ पानी ही इस्तेमाल करें। हरी पत्तेदार सब्जियों को साफ करने में खास सावधानी बरतें। इन्हें उबले हुए पानी से अच्छे से कई बार धोएं। साथ ही इन हरी पत्तेदार सब्जियों को गर्म पानी में एक चम्मच नमक डालकर 10-15 मिनट के लिए भिगोकर रख दें। इसके बाद बचा हुआ पानी गिरा दें। ऐसा करने से इनमें मौजूद कीटाणु समाप्त हो जाएंगे।

खूब पीएं पानी

सबसे ज्यादा बीमारियां पानी से ही होती हैं। इसलिए इस पर खास ध्यान देने की जरूरत है। उबला या फिल्टर पानी ही पीएं। नींबू पानी, नारियल पानी, खस का शरबत और गुलाब का शरबत गर्मी से राहत पहुंचाकर तरोताजा रखते हैं। घर से बाहर जाने पर भी सीलबंद बोतल या फिल्टर पानी ही पीएं।

ताजा खाएं

जहां तक हो सके ताजा खाना ही खाएं। बिजली लगातार आती-जाती रहती है ऐसे में फ्रिज में रखा खाना भी खराब हो सकता है।

प्रसव के बाद अपने और बच्चे के स्वास्थ्य का ध्यान रखने के साथ-साथ दोनों की त्वचा का खयाल रखना भी बेहद जरूरी है। मां को स्वयं के लिए समय मिलता ही कहां है। बच्चे छोटे हो तो और ज्यादा।

खु द के लिए समय निकालने की बात तो दिमाग में आती ही नहीं है। बस नींद पूरी हो जाए, यही काफी है। जब नींद ही पूरी न हो रही हो तो त्वचा की देखभाल का सवाल ही कहां से उठता है। हर समय उर्नीदा सा चेहरा लेकर घूमती रहती हैं, चेहरे पर कालापन सा आ गया है। आईने में एकाध बार खुद को देखा तो शकल किसी और की सी दिखती है। ऐसे में मॉयश्रराइजर कौन सा लगाएं, यह पता ही कहां है। लेकिन अब थोड़ा सजग हो जाइए और अपने खूबसूरत चेहरे को भविष्य में भी खूबसूरत देखने के लिए लग जाइए।

माँ के पेट के स्ट्रेच मार्क्स

ये कभी पूरी तरह से नहीं जाएंगे लेकिन हल्के जरूर पड़ जाएंगे। शुरुआत में गुलाबी, लाल-भूरे रंग के स्ट्रेच मार्क्स हटाने के लिए बाजार में कई क्रीम उपलब्ध हैं लेकिन किसी के बारे में सौ फीसद नहीं कहा जा सकता कि ये इस दाग को हटा देगी। एलोवेरा को लगाने से भी फायदा होता है। इसका कोई नुकसान नहीं है। लेजर थेरेपी भी आप करवा सकती हैं।

त्वचा का खयाल रखने का बनाए रूटीन

अपने लाइले के लिए तो आप दिन-रात एक कर देती हैं, कभी अपने लिए भी कुछ कर लीजिए। त्वचा की देखभाल का मतलब सिर्फ खूबसूरती से नहीं है। रोजाना नहाने के बाद सनस्क्रीन जरूर लगाएं, भले ही कहीं बाहर न जाना हो। बालकनी में भी जाती हैं तो सूरज की तेज किरणें चेहरे पर लगती ही हैं। सनस्क्रीन स्किन कैन्सर से भी बचाव करता है। बच्चे के बैग या उसके सामान के पास सनस्क्रीन जरूर रखिए। उसे क्रीम लगाने के लिए जब हाथ आगे बढ़ाती हैं तो साथ में सनस्क्रीन भी उठा लीजिए। चाहें तो फोन पर रिमाइन्डर लगा लीजिए। रात को सोते नाइट क्रीम लगाना न भूले।

त्वचा की केयर अवश्य करें

कॉम्प्लिकेटेड स्किन केयर रूटीन को छोड़

गर्भावस्था के बाद

माँ अपनी त्वचा का कैसे रखे खयाल



दीजिए। एक अच्छे से फेसवॉश, मॉयश्रराइजर और सनस्क्रीन का ही प्रयोग काफी है। कभी-कभार बेबी लोशन ही लगा सकती हैं। यदि एजिंग से बचना है तो रात में रेटिनोल वाले मॉयश्रराइजर का प्रयोग करें। एग्जीमा या एक्ने है तो डर्मेटोलॉजिस्ट से बात करके सही सुझाव का पालन करें। किसी भी आम प्रोडक्ट का इस्तेमाल करने से बचे। अभी आपमें हार्मोनल बदलाव हो रहे हैं। डर्मेटोलॉजिस्ट से बात करके सही फेस लोशन का चुनाव करें, जो चेहरे पर दाग-धब्बे को आने से रोके।

नेचुरल प्रोडक्ट ही अपनायें

बिना लेबल पढ़े कोई भी प्रोडक्ट न खरीदें। बेहतर तो होगा कि इस समय आप ऑर्गेनिक, खादी, नॉन-टॉक्सिक प्रोडक्ट्स का प्रयोग करें। यदि आपके हाथ पर लगा केमिकल वाला

मॉयश्रराइजर आपके नन्हे के मुंह में चला गया तो सोचिए क्या होगा! इसलिए प्राकृतिक चीजों का ही प्रयोग करें।

खूबसूरती आपकी किचन में

खाना बनाते समय कभी टमाटर को ही मुंह पर मल लें। थोड़ा सा मुंह के अंदर डालकर खा भी लें। टमाटर बेहतरीन एंटी-ऑक्सिडेंट है जो त्वचा की खूबसूरती को बढ़ाता है और गंदगी को दूर करता है। इसी तरह कभी दाल की पकौड़ियां बना रही हों तो उसी पिसी दाल को चेहरे के साथ हाथ-पैरों पर भी मल लें। यदि प्रेगनेंसी के दौरान चेहरे पर एक्ने हो गए हैं या दाग-धब्बे पड़ गए हैं तो दही में थोड़ी सी हल्दी मिलाकर चेहरे के साथ ही हाथों पर भी लगा लें। त्वचा निखर उठेगी।

इंदौर (मध्यप्रदेश) से 12 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

भारत में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु
सादर सम्पर्क कर सकते हैं।

विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप
ई-मेल द्वारा भी भेजी जा सकती है।

कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakdindore@gmail.com

sehatsuratindore@gmail.com

Visit us:

www.sehatsurat.com

[www.facebook.com](https://www.facebook.com/sehatevamsurat)

/sehatevamsurat



SUBSCRIPTION DETAIL

मूल्य
₹60/-

प्रत्येक माह
अलग-अलग
बीमारियों
पर प्रकाशित

For
1 Year

₹700/-

For
3 Year

₹2100/-

For
5 Year

₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया,
क्या आपने अभी तक पाया

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें-

राकेश यादव
99937 00880

दीपक उपाध्याय
99777 59844

डॉ. विवेक शर्मा
98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर

Call: 0731-4989287, 9893519287

कई पाठकों/संस्थानों के विशेष आग्रह पर

लाइफ टाइम तक सेहत एवं सूरत प्राप्त करने के लिए

सहयोग शुल्क मात्र 11000/- रुपए

G Pay
accepted here

Advanced Homeo Health
Centre
+91 97527 20429



9752720429@okbizaxis





तनाव, अनिद्रा, बेचैनी,
चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग होने
जैसी तकलीफों में
शिरोधारा

लाभकारी है।

इससे मन को शांति मिलती
है। कमजोर याददाश्त, चेहरे
का लकवा, पुराना सिरदर्द,
माइग्रेन, गहरी नींद न आना
जैसी परेशानियों में यह बहुत

फायदेमंद है

Mob.: 9893519287

Ph.: 0731-4989287

- तनाव ● डिप्रेशन
- पीसीओडी ● अनिद्रा
- वेरीकोज़ वेन ● मोटापा
- मासिक धर्म की समस्या
- कमर एवं घुटनों का दर्द
- चेहरे के काले धब्बे
- कील - मुहांसे

**बीमारियों से मुक्ति पाएं
नेचुरोपैथी अपनाएं**

समय : सुबह 7 से 1 एवं शाम 4 से 6 बजे तक



एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास,
स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.)

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287

प्रसव के बाद खानपान

किसी भी माँ या बच्चे के लिए दूध पिलाने वाली अवस्था सबसे महत्वपूर्ण होती है। शिशु की सही देखभाल के लिये माँ को अपने खानपान का विशेष ध्यान रखना होता है। शिशु अवस्था में सही पोषण बच्चे के जीवन भर के विकास की नींव होता है। इसलिये माँ को हमेशा शिशु के स्वास्थ्य को ध्यान में रखकर ही भोजन करना चाहिये। खानपान से सम्बंधित कुछ टिप्स निम्नानुसार हैं -

वि शेषज्ञों के अनुसार अगर परिवारिक इतिहास में किसी को एलर्जी रही है तो शिशु में भी इसका असर दिख सकता है, अगर आपको लगता है कि बच्चे पर किसी चीज का असर हो रहा है तो उसे बिलकुल न खायें। लहसुन खाने से इसकी गंध माँ के दूध में भी आ जाती है और कुछ बच्चों को इस गंध से परेशानी हो सकती है इसलिये इस बात का विशेष ध्यान रखें। दूध गिरा देना, दस्त लगना और डायपर से होने वाले दाने, बच्चों की ध्यान देने योग्य समस्याएँ होती हैं। खट्टे फलों का उपयोग इस परेशानियों को और बढ़ाता है इसलिये नीबू, संतरे जैसे खट्टे फलों की बजाय आम और पपीता जैसे मीठे फलों का उपयोग करें। अगर आप पनीर, दही, आइसक्रीम जैसी चीजें खाती हैं इनसे होने वाली एलर्जी आपके दूध के माध्यम से शिशु को नुकसान पहुँचा सकती है और उल्टी, नींद न आना, त्वचा का सूखना और लाल होना जैसी समस्याएँ पैदा कर सकता है।

मसालेदार भोजन

गर्भावस्था के बाद अपने भोजन में मसालेदार भोजन शामिल करने से परहेज करें। मसालेदार भोजन आपके गर्भ में पल रहे बच्चे की कोमल आँतों और रक्त में प्रवेश कर जाते हैं। अतः यही अच्छा होगा कि इस समय आप मसालेदार भोजन से दूर रहें। इस समय बच्चे की पाचन प्रणाली काफी कमजोर होती है और वह केवल स्तनपान ही करने में सक्षम होता है। कम से कम 6 महीनों तक मसालेदार खाद्य पदार्थों का सेवन ना करें।

तैलीय भोजन

तैलीय भोजन का सेवन करने से आपके शरीर में काफी चर्बी जम जाएगी, जिससे आपको अपना सुडौल शरीर वापस पाने में काफी कठिनाई होगी। घी और मिठाइयों से शरीर को नुकसान पहुँच सकता है, अतः हो सके तो इनका सेवन बिलकुल बंद कर दें।

बदहजमी पैदा करने वाले भोजन

बदहजमी और डकार को जन्म देने वाले भोजन आपके बच्चे के नाजुक शरीर को काफी



प्रभावित करते हैं। कुछ खाद्य पदार्थों जैसे दुग्ध उत्पादों, खासकर नर्म पनीर, आइसक्रीम, ओट्स, बीन्स और सॉफ्ट ड्रिंक्स आदि। नशीले पेय पदार्थों से भी परहेज करें, क्योंकि ये तुरंत गर्भावस्था से गुजरकर आ रही माओं के लिए नहीं होते हैं।

दवाइयाँ

कभी भी अपने डॉक्टर या अपने बच्चे के शिशु रोग विशेषज्ञ से सलाह किये बिना किसी भी तरह की कोई दवाई ना लें। ऐसा ना करने पर बच्चे को नुकसान पहुँचेगा और ये दवाइयाँ और इनके हानिकारक तत्व स्तनपान के ज़रिये आपके बच्चे के शरीर में प्रवेश कर जाएंगे।

नशे से परहेज करें

कैफीन, अल्कोहल और निकोटिन को अपनी जीवनशैली में शामिल करने से परहेज करें। ये

बच्चे के लिए काफी हानिकारक होते हैं और स्तनपान के दौरान बच्चे के शरीर में प्रवेश करके उसे नुकसान पहुँचा सकते हैं। इस बात को याद रखें कि आपका बच्चा अभी भी आपके शरीर का ही एक हिस्सा है। इससे बच्चे को दस्त, शरीर में पानी की कमी और कोलिक जैसी समस्याएँ घेर सकती हैं।

एलर्जी तत्वों से दूर रहें

नयी मां को इस बात का ध्यान रखते हुए सावधान रहना चाहिए कि नवजात शिशुओं को स्तनपान की वजह से चिडचिडेपन और एलर्जी की शिकायत हो सकती है। अगर आपके बच्चे को किसी खास भोजन से परेशानी या एलर्जी है तो उस खाद्य पदार्थ के सेवन से परहेज करना शुरू कर दें। अपने बच्चे के शिशु रोग विशेषज्ञ से सलाह करके इस समस्या का पता लगाएं और इसका हल भी निकालने का प्रयास करें।

कैसा हो बच्चों का आहार



जन्म से लेकर 4-5 महीने तक बच्चे सिर्फ दूध पीते हैं। उस समय तक मां को उनके भोजन को लेकर ज्यादा चिंता नहीं करनी पड़ती। 5 या 6 माह के बाद बच्चे को ठोस आहार देना शुरू कर देना चाहिए। बच्चे के विकास के लिये यह जरूरी है कि रोजाना उसके खाने में सभी जरूरी पोषक तत्व जैसे- कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फल, सब्जियां और दूध आदि शामिल हों। यूं तो बाजार में बच्चों के लिए डिब्बाबंद उत्पादों की कमी नहीं है, लेकिन कोशिश यही की जानी चाहिए कि उसे ताजा खाना ही खिलाया जाए। छोटे बच्चे को कुछ स्पेशल बना कर खिलायें या अपने खाने से इस तरह निकाल कर तैयार कर लें जिसे बच्चा खा पाये।

मैश करके चावल खिलाये

चावल से निकले हुए माड़ को हल्का सा नमक या चीनी डाल कर बच्चे को पिलाइये। चावल को अच्छी तरह मैश करके, नमक और थोड़ा सा मक्खन डालकर बच्चे को खिलाएं।

दाल और लौकी खिलाये

दाल में नमक और हल्दी पाउडर डालकर पानी सहित निकाल लें। इस दाल को अच्छी तरह मैश करें। इसमें आधा छोटा चम्मच मक्खन मिलाकर बच्चे को दें। लौकी और चने की दाल को नमक और हल्दी पाउडर डाल कर उबालकर मैश कर लें। सब्जी का पानी निकाल कर उसमें मिला लीजिये, आधा छोटी चम्मच मक्खन मिला कर बच्चे को खिलाइए।

सूजी की खीर

एक छोटे चम्मच घी में एक सूजी को हल्का ब्राउन होने तक भूलिए। आधा कप दूध गरम कीजिये और 2 छोटे चम्मच सूजी उसमें डालिये, सूजी को पूरी तरह फूलने तक पका लें। थोड़ी सी चीनी मिलाकर उसे जरा ठंडा होने दें। सूजी की खीर बच्चे के लिये तैयार है।

फलों को मैश करके खिलाये

फलों को मैश कर थोड़ा-थोड़ा बच्चे को खिलाइये। खीरे का जूस और आम का पल्प बच्चे को खिलायें, अपने घर में बनी सब्जी के टुकड़े को मैश करके बच्चे को खिला सकती है। ताजा फुल क्रीम दही में केला या चीकू मैश कर बच्चे को खिलाइए।

दूध में बिस्कट

बच्चों को ग्लूकोज बिस्कट बहुत पसंद होते हैं, इसलिए बच्चे को दूध में बिस्कट का स्वाद बहुत अच्छा लगेगा। आप 3-4 बिस्कट आधा छोटी प्याली दूध में डालकर बच्चे को खिलाएं।

दही में आलू

दही में उबले आलू के टुकड़े और नमक मिला लीजिये, ये नमकीन दही आलू बच्चा प्यार से खायेगा।

इसके अलावा आप अपने छोटे बच्चे को बच्चे को संतरे, मौसमी, अंगूर या सेब का ताजा जूस पिला सकते हैं।



Allergy...Allergy...Allergy...
There will be no further allergy

क्या आपको बार-बार एलर्जिक बीमारियाँ हो जाती हैं?

होम्योपैथी आपके रोग का समुचित इलाज

किसी भी प्रकार की एलर्जिक बीमारियाँ जैसे त्वचा रोग, दाद, खुजली, सोरियासिस, एक्जिमा, एलर्जिक रायनाइटिस, एलर्जिक साइनुसाइटिस, टांसिलाइटिस इत्यादि के उचित समाधान/इलाज हेतु

मो. 99937 00880

इन्दौर में होम्योपैथिक चिकित्सा का उत्कृष्ट एवं विश्वसनीय संस्थान

एडवॉर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर गीताभवन मेनरोड, इन्दौर है।

यहाँ पर जोड़ों में दर्द, सूजन, गठिया, अस्थमा, मुँहासे, अनियमित माहवारी, ल्युकोरिया (सफेद पानी), चिड़चिड़ापन, बाल झड़ना/सफेद होना, रूसी, शीघ्रपतन, कमजोरी, अनिच्छा, सर्दी/जुकाम, स्पॉन्डिलाइटिस, कब्ज, जलन, एसिडिटी, काले दाग(झाईयाँ) सनबर्न, पथरी, पीलिया, माइग्रेन इत्यादि सभी बीमारियों के उचित इलाज हेतु संपर्क कर सकते हैं।

यौन रोगों को छुपाना खतरनाक हो सकता है।

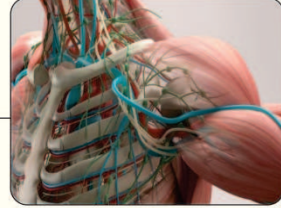
इस पर खुलकर चर्चा करें।



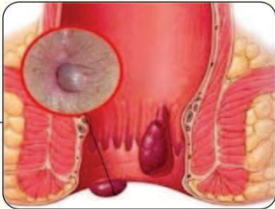
पीठ एवं कमर का दर्द



घुटनों का दर्द



नसों का दर्द



फिसर, फिशचुला, पाईल्स



टांसिलाइटिस



एलर्जिक रायनाइटिस

**एडवॉर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर**

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

मो. 99937 00880, 98935 19287 0731-4064471

यूँ सहेज कर रखें अपना घर

बरसात के मौसम में घर की देखभाल की बेहद जरूरत होती है। भले ही घर वॉटरप्रूफ ही क्यों न हो, लेकिन फिर भी मानसून के समय घर में सावधानियां बरतनी जरूरी होती है। हो सके तो इसकी तैयारी पहले ही कर ली जाए। घर में कई ऐसे चीजें होती हैं, जिन्हें बारिश के मौसम में संभाल कर रखने की जरूरत होती है। बिजली के उपकरणों को बच्चों की पहुंच से दूर रखना, ऐसी ही कुछ सावधानियां बरतें तो कोई मुश्किल नहीं आएगी।

- बारिश के दिनों की नमी अनाज व मसालों को सब से ज्यादा नुकसान पहुंचाती है। अगस्त महीने में डिब्बे खोलकर देखने पर पता चलता है कि बेसन फफूंद लग जाता है वहीं चावल के दाने एकदूसरे से चिपक कर गोले का आकार ले चुके हैं, जिन्हें पकाना सम्भव नहीं रहा। यही हाल दालों का हो चुका होता है। अतः बरसात के शुरू होने से पहले ही किचन के सारे काम कर डालें।
- सभी डिब्बों को खाली कर उनके अनाज व मसालों को धूप में सुखाएं। दालों को भी सुखाएं। सूखने पर डिब्बों में भर कर एयरटाइट कर रखें ताकि नमी व फफूंद नुकसान ना पहुंचा पाएं, अनाज के डिब्बों में फफूंदनाशक नुकसानरहित दवा भी मिलाएं जैसे, पारद टिकिया, नीम की पत्तियां आदि।
- रसोई में कोई छेद हो तो उसे सीमेंट, चूनें या मिट्टी से बंद कर दें। बारिश में कोकरोच केंचुए और दूसरे कीड़े उसी को अपना घर बना लेते हैं। बंद छेद के ऊपर किसी कीटनाशक का छिड़काव करें।
- घरेलू उपकरणों की सर्विसिंग करा कर ही उन्हें यूज में लें। मिक्सर ग्राइंडर, वाशिंग मशीन, ओवन, गीजर, एयरकंडीशन, पंखे और कूलर आदि में गरमी के मौसम में काफी



मात्रा में धूल जमा हो जाती है व जंग लग जाता है। नमी जंग बढ़ाता है इससे बचने के लिए इन्हें साफ रखें। इससे इन उपकरणों की उम्र भी बढ़ती है और उपयोगिता भी।

- अगर कंप्यूटर व टीवी खिड़की के पास रखें

हों तो उन्हें वहां से हटा कर ऐसी जगह रखें जहां बारिश का पानी ना पड़े पावर पॉइंट व कटआउट्स के तारों की जांच कराएं, वोल्टेज के उतारचढ़ाव का पहला प्रभाव इन्हीं पर पड़ता है।

॥ सुश्रुत ॥ प्लास्टिक सर्जरी एवं हेयर ट्रांसप्लांट सेन्टर



डॉ. संजय कुचेरिया

एम.एस.एम.सी.एच. (कॉस्मेटिक एवं प्लास्टिक सर्जरी)

मानद विशेषज्ञ: सी एच एल हॉस्पिटल / मेदान्ता हॉस्पिटल / जुपिटर हॉस्पिटल

विशेषताएँ: • लाइपोसक्शन • नाक की कॉस्मेटिक सर्जरी • सफेद दाग की सर्जरी • स्तनों को सुडोल बनाना एवं स्तनों में उभार लाना • पेट को सन्तुलित करना • चेहरे के निशान एवं धब्बे हटाना • चेहरे इम्प्लांट एवं चेहरे की झुर्रियाँ हटाना • पलकों की प्लास्टिक सर्जरी • गंजेपन में बालों का प्रत्यारोपण • फोट इंजेक्शन • बोटेक्स इंजेक्शन और फीलर्स एवं केमिकल पिलिंग • पुरुष के सीने का उभार कम करना • जन्मजात एवं जलने के बाद की विकृतियों में सुधार

क्लीनिक: स्कीम नं. 78, पार्ट-2, वृंदावन रेस्टोरेंट के पीछे, कनक हॉस्पिटल के पास, इन्दौर। शाम 4 से 7 बजे तक प्रतिदिन, सम्पर्क: 9977030154
प्रत्येक बुधवार, स्थान: अवन्ति हॉस्पिटल, उज्जैन। समय: दोपहर 1 से 2 बजे तक Web: www.drkucheria.com | Email: info@drkucheria.com

रक्षा बंधन कैसे मनाये?

श्रावण मास की पूर्णिमा के दिन रक्षा बंधन का पर्व मनाया जाता है। शास्त्रों के अनुसार मद्रा समय में श्रावणी और फाल्गुणी दोनों ही नक्षत्र समय अवधि में राखी बांधने का कार्य करना वर्जित होता है। एक मान्यता के अनुसार श्रावण नक्षत्र में राजा ओर फाल्गुणी नक्षत्र में राखी बांधने से प्रजा का अनिष्ट होता है। यही कारण है कि राखी बांधते समय, समय की शुभता का विशेष रूप से ध्यान रखा जाता है।

इ

स दिन बहने प्रातः काल में स्नानादि से निवृत्त होकर, कई प्रकार के पकवान बनाती है। इसके बाद पूजा की थाली सजाई जाती है। थाली में राखी के साथ कुमकुम रोली, हल्दी, चावल, दीपक, अगरबत्ती, मिठाई और कुछ पैसे भी रखे जाते हैं। भाई को बिठाने के लिये उपयुक्त स्थान का चयन किया जाता है।

सर्वप्रथम अपने ईष्ट देव की पूजा की जाती है। भाई को चयनित स्थान पर बिठाया जाता है। इसके बाद कुमकुम हल्दी से भाई का टीका करके चावल का टीका लगाया जाता है। अक्षत सिर पर छिड़के जाते हैं। आरती उतारी जाती है। और भाई की दाहिनी कलाई पर राखी बांधी जाती है। पैसे उसके सिर से उतारकर, गरीबों में बांट दिये जाते हैं।

रक्षा बंधन पर बहने अपने भाईयों को राखी बांधने के बाद ही भोजन ग्रहण करती है। भारत के अन्य त्यौहारों की तरह इस त्यौहार पर भी उपहार और पकवान अपना विशेष महत्व रखते हैं। इस पर्व पर भोजन प्रायः दोपहर के बाद ही किया जाता है। इस समय विवाहिता स्त्रियां लम्बा सफर तय कर, राखी बांधने के लिये अपने मायके अपने भाईयों के पास आती हैं। इस दिन पुरोहित तथा आचार्य सुबह सुबह अपने यजमानों के घर पहुंचकर उन्हें राखी बांधते हैं, और बदले में धन वस्त्र, दक्षिणा स्वीकार करते हैं।

ध्यान देने योग्य बातें

रक्षा बंधन का पर्व जिस व्यक्ति को मनाना है, उसे उस दिन प्रातःकाल में स्नान आदि कार्यों से निवृत्त होकर, शुद्ध वस्त्र धारण

रक्षा बंधन के दिन बनाये जाने वाले पकवान

भारत में कोई भी पर्व बिना पकवानों के सम्पन्न नहीं होता है। प्रत्येक पर्व के लिये कुछ खास पकवान बनाये जाते हैं। जैसे रक्षा बंधन पर विशेष रूप से घेवर, शकरपारे, नमकपारे आदि बनाये जाते हैं। श्रावण मास के मुख्य मिष्ठान के रूप में घेवर को प्रयोग किया जाता है।

यह मिष्ठान पूरे उत्तरी भारत में माह भर खाया जाता है। इसके अतिरिक्त इस दिन एक घुघनी नामक व्यंजन बनाया जाता है, इसे पूरी और दही के साथ खाया जाता है। हलवा, खीर और पूरी भी इस पर्व के प्रसिद्ध पकवान हैं।

करने चाहिए। इसके बाद अपने इष्ट देव की पूजा करने के बाद राखी की भी पूजा करें साथ ही पितृरों को याद करें व अपने बड़ों का आशिर्वाद ग्रहण करें।

राखी के रूप में किसी रंगीन सूत की डोर को लिया जा सकता है। डोरी रेशम की भी हो सकती है। डोरी में सुवर्ण, केसर, चन्दन, अक्षत और दूर्वा रख कर इसकी पूजा करें, पूजा करते समय जितने भी समय के लिये पूजा की जा रही है, उतने समय में व्यक्ति को अपना ध्यान केवल पूजा में ही लगाना चाहिए।

डोरी की पूजा करने के बाद, अपने भाई को तिलक करते हुए, रोली, कुमकुम से टीका करें, तथा टीका करते हुए अक्षत का प्रयोग करना चाहिए। राखी दाहिने हाथ में बांधी जाती है।



डेंगू से बचना है तो नीम का करें उपयोग

बरसात का मौसम जैसे तो बहुत सुहावना होता है और हमें गर्मी से राहत देता है। लेकिन इस मौसम के दौरान एक डर सबके मन को सताने लगता है, वह डेगू बुखार। जी हां बरसात में डेगू होने की आशंका काफी बढ़ जाती है। डेगू का इलाज सही समय पर नहीं होने पर परेशानी काफी बढ़ जाती है। पिछले कुछ सालों में डेगू के मामले बढ़ते जा रहे हैं।



डेगू बुखार मच्छरों द्वारा फैलाई जाने वाली बीमारी है। एडीज मच्छर के काटने से डेगू वायरस फैलता है। बुखार के दौरान प्लेटलेट्स कम होना इसका मुख्य लक्षण है। यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलता। बुखार के साथ सबसे सामान्य लक्षणों में सिरदर्द, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द और त्वचा पर रैशज भी शामिल है। कई मामलों में आपको थकान भी हो सकती है। कभी-कभी, यह लक्षण फ्लू के साथ मिलकर कंप्यूज भी कर देते हैं।

डेगू बुखार का पता ब्लड टेस्ट के द्वारा लगाया जाता है। डेगू से बचने के लिए दवाई के साथ-साथ, आपको कई सावधानियां बरतनी होती हैं। इस दौरान आपको आराम और बहुत सारे पेय पदार्थ पीने की सलाह दी जाती है। डेगू की चपेट में आने से बचने और अगर गलती से आप इसकी चपेट में आ भी गए हैं तो कुछ प्राकृतिक उपाय अपनाए जा सकते हैं। जी हां आप इसके लिए नीम के पत्तों का इस्तेमाल कर सकते हैं।



डेगू बुखार के लिए नीम

नीम का इस्तेमाल सदियों से कई रोगों के इलाज में किया जाता है। हालांकि नीम के पत्ते इम्युनिटी बढ़ाते हैं, लेकिन नीम के लगभग हर हिस्से में कई औषधीय लाभ हैं। आइए जानें कि डेगू से लड़ने के लिए नीम का इस्तेमाल कैसे किया जा सकता है।

नीम के पत्तों में एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पाये जाते हैं। इसलिए नीम के पत्तों और उसके अर्क को पीने से ब्लड प्लेटलेट और सफेद रक्त कोशिकाओं दोनों की संख्या में वृद्धि होती है। उचित रूप से पिसे हुए नीम के पत्ते प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार कर सकते हैं और कई अन्य घरेलू उपचारों की तुलना में आपकी ताकत बहुत तेजी से लौटा सकते हैं। इसके अलावा रोजाना नीम के पत्ते चबाने से इम्युनिटी बढ़ती है, खून साफ होता है और बॉडी से टोक्सिन निकलते हैं। नीम के बारे में ये तो आप जानते ही होंगे कि जहां भी नीम का पेड़ होता है, वहां कीड़े-मकोड़े भटकते भी नहीं हैं। इसलिए नीम को कपूर के साथ रख कर जलाने पर घर में बसे मच्छरों का भी खात्मा हो जाता है।

बचाव इलाज से बेहतर होता है। इसलिए डेगू को रोकने के लिए मच्छरों से बचाव करना सबसे अच्छा उपाय है। मच्छरों से राहत पाने के लिए सूखे नीम के पत्तों को जलाकर इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके अलावा नीम का तेल मच्छरों से राहत पाने का बेहतर उपाय है। अगर हम नीम का तेल अपनी त्वचा पर लगायेंगे तो डेगू का मच्छर हमें काटेगा ही नहीं। नीम के पत्तों का रस पीने के पत्तों के रस के साथ मिलाकर पीना डेगू के इलाज के लिए बेहतर उपाय है। नीम की तरह पीने की ताजी और छोटी पत्तियां शरीर से डेगू के विषैले जहर को निकालने में मदद करती हैं। जी हां पीने की ताजी पत्तियों को पीसकर उसके रस को रोगी को पिलाने से प्लेटलेट्स बढ़ने शुरू हो जाते हैं।



सर्दी, बुखार और सांस संबंधी कई संक्रमण से आप सरल सेहतमंद नुस्खे अपनाकर दूर रह सकते हैं।

मा नसून का मौसम सुखद फुहारे लाता है, लेकिन साथ ही इस मौसम में सर्दी और बुखार भी काफी बढ़ जाते हैं। जब लोग एक साथ इनडोर समय ज्यादा बिताते हैं, तो विषाणु के मामले बढ़ते हैं। सर्दी, बुखार और सांस सबधी कई संक्रमण विषाणुओं द्वारा व्यक्ति से व्यक्ति में फैलते रहते हैं, इसके लिए कई सरल सेहतमंद नुस्खे जैसे नियमित रूप से हाथ को धोना और अपने चेहरे को हाथ से स्पर्श ना करना आदि अपनाकर आप संक्रमण से दूर रह सकते हैं।

अगर आप सर्दी खासी से पीड़ित हैं, तो खांसते या छींकते वक्त अपने मुंह और नाक को ढंके और वह टिशु या कपड़ा फेंक दें। अच्छी प्रोटीनयुक्त डाइट लेने से भी आप अपने प्रतिरक्षा तन्त्र को मजबूत कर सकते हैं और विषाणुओं से बच सकते हैं। मानसून के मौसम में सांस के अलावा पानी से होने वाले रोग भी फैलते हैं। घर में ,सुनिश्चित करें कि भोजन और पेय सबधी उपयोग का पानी अच्छी तरह से उबाल लिया गया है और सब्जियां या अन्य खाद्य पदार्थ अच्छी तरह धो लिए गये हैं।

बारिश के मौसम में कैसे रहे सेहतमंद

ये भी रखेंगे आपको सेहतमंद

- फिट रहने के लिए वर्कआउट करना बहुत जरूरी है। वर्कआउट के लिए आप सुबह-शाम टहल सकते हैं।
- फिट रहने के लिए आप जिम ज्वाइन कर सकते हैं। यदि ऐसा संभव न हो तो आप जॉगिंग कर सकते हैं, लेकिन ध्यान रखें शुरूआत हमेशा धीमी रफ्तार से हो। फिर चाहे तो आप अपना वर्कआउट सेशन बढ़ा सकते हैं।
- जॉगिंग के दौरान बीच-बीच में रूकें और जॉगिंग शुरू करने से पहले वॉर्मअप जरूर करें।
- व्यायाम के दौरान ऐसी एक्सरसाइज करें जिससे आपके पूरे शरीर का वर्कआउट हो जाएं।
- आप शाम के समय योगा भी कर सकते हैं। योगा में मेडिटेशन को भी शामिल करें। इससे आपको मानसिक शांति भी मिलेगी।
- आप साइक्लिंग भी कर सकते हैं। इसके अलावा आपका नाश्ता हेवी होना चाहिए, लेकिन डिनर हल्का करें ऐसा करने से आपका पाचनतंत्र ठीक रहें। साथ ही रात को सोने से कम से कम एक घंटा पहले खाना खाएं और खाना खाने के बाद टहलना न भूलें। जहां तक हो सके तनावमुक्त रहें और अपने आसपास के माहौल को खुश रखें, जिससे आप पूरा दिन फ्रेश रह सकें और मानसून का मजा भी ले सकें।

मानसून में भी रह सकते हैं फिट



ब रसात की फुहारों से एक ओर जहां मौसम सुहावना हो जाता है वहीं कई बार हमारे बहुत से जरूरी काम इसकी वजह से पूरे नहीं हो पाते हैं. जिन लोगों को सुबह-शाम टहलने की आदत होती है वे बाहर नहीं निकल पाते हैं. जिन्हें ओपन-एयर वर्कआउट करना होता है वो भी इससे प्रभावित होते हैं.

ऐसे में अगर आप अपनी फिटनेस को लेकर फिक्रमंद हो रहे हैं और आपको कुछ समझ नहीं आ रहा है तो ये खबर आपकी परेशानी को काफी हद तक दूर कर सकती है. एक फिटनेस विशेषज्ञ की सलाह के अनुसार मानसून में फर्श पर दौड़कर या डांस कर स्वस्थ रहने की कोशिश की जा सकती है.

मानसून में फिट बने रहने के कुछ मजेदार तरीके हैं. आप चाहें तो इन तरीकों को अपनाकर मानसून में भी अपनी फिटनेस को कायम रख सकते हैं-

- आमतौर पर आप एक तय समय पर सैर या जिम के लिए जाते हैं. घर में भी एक तय समय पर ही व्यायाम करें और वैसे ही कपड़े पहनें, जैसे सैर या जिम जाते वक्त पहनते हैं. आसान से वार्म-अप से शुरुआत करें.

- घर में व्यायाम करने के लिए कूदने की रस्सी और कसाव लाने वाले बैंड जैसे कुछ आसान से व्यायाम उपकरण खरीद लें. ये बढ़िया विकल्प हैं क्योंकि आप इनका इस्तेमाल अगले मानसून में घर में दोबारा भी कर सकते हैं.
- आपके घर की सीढ़ियां अपने आप में व्यायाम का एक बेहतरीन उपकरण हैं. आप कुछ मिनट के लिए सीढ़ियां चढ़ने-उतरने का व्यायाम कर सकते हैं.

- पुश-अपस और ऊठक-बैठक मांसपेशियां मजबूत बनाने वाली अच्छी कसरत है.
- योग करें. यह मानसून के दौरान होने वाली समस्या को घटाने में भी मदद करता है.
- अगर आपको डांस करना अच्छा लगता है तो दिल खोलकर डांस करें. यह मानसून में घर में की जाने वाली कसरत को मजेदार बनाने का एक तरीका है.
- घर के काम आपको फिट रखने का एक बेहतरीन तरीका हैं.



जच्चा के लिये हेल्दी पंजीरी

हमारे यहाँ न्यू मदर के लिये, उसकी हैल्थ को ध्यान में रखते हुये, कई प्रकार के खाने बनाकर दिये जाते है, जैसे गोंद के लड्डू, हलीम के लड्डू, गोंद का पाक, मखाने का पाक, नारियल का पाक, हरीरा और खास पंजीरी जिसमें कमरकस डाला जाता है, कमरकस जच्चा को डिलीबरी के बाद उसकी मांसपेशियों की रिकवरी करने के लिये बहुत लाभदायक होता है.

आवश्यक सामग्री

गेहूँ का आटा - 1 कप (125 ग्राम), सूखा नारियल - आधा कप कद्दूकस किया हुआ, गुड़ की खाड़ - 3/4 कप (150 ग्राम), देशी घी - 3/4 कप (150 ग्राम), खाने वाला गोंद - 2 टेबल स्पून, काजू - 2 टेबल स्पून, बादाम - 2 टेबल स्पून, खरबूजे के बीज - 2 टेबल स्पून, छोटी इलाइची - 5 (छील कर पाउडर बना लीजिये), जीरा पाउडर - 1 छोटी चम्मच, अजवायन पाउडर - 1 छोटी चम्मच, सोंठ पाउडर (जिंजर पाउडर) - 1 छोटी चम्मच, अखरोट - 4-5, पिस्ते - 1 टेबल स्पून, कमरकस - 1 टेबल स्पून



विधि

आधा घी कढ़ाई में डालकर मीडियम गरम कर लीजिये, गोंद को बारीक टुकड़ों में तोड़ कर 1 टेबल स्पून गोंद डालकर धीमी आग पर फूलने और हल्का ब्राउन होने तक तल कर निकाल लीजिये, सारा गोंद तल कर प्लेट में निकाल लीजिये.

अब बादाम गरम घी में डालिये, और 1-1 1/2 मिनट तक हल्के ब्राउन होने तक तल कर निकाल कर उसी प्लेट में रख लीजिये. अब काजू डालकर इन्हें भी 1 मिनट हल्का सा तल कर उसी प्लेट में निकाल लीजिए. पिस्ते भी डालकर 1 मिनट हल्का सा तल कर उसी प्लेट में निकाल लीजिये. अखरोट भी गरम घी में डालकर 1 मिनट हल्के से तल कर उसी प्लेट में निकाल कर रख लीजिये.

अब खरबूजे के बीज कढ़ाई में डालिये और

किसी थाली से ढककर लगातार कलछी से चलाते हुये बीज हल्के ब्राउन होने तक, फूलने तक, तल कर निकाल कर अलग प्लेट में रख लीजिये.

कमरकस को भी गरम घी में डालिये और ये भी तुरन्त 1 मिनट में ही फूल कर सिक जाता है, इसे निकाल कर अलग प्लेट में रख लीजिये.

एकदम धीमी गैस पर बचे हुये घी में जीरा पाउडर, अजवायन पाउडर और सोंठ पाउडर डालिये और हल्का सा भूनिये, ग्रेटेड नारियल भी इसमें डाल दीजिये और 1 मिनट चलाते हुये हल्का सा भून कर खरबूजे के बीज वाले प्याले में निकाल लीजिये.

कढ़ाई में बचा हुआ घी डालिये, घी मेल्ट होने के बाद आटा डालिये और आटे को मीडियम और धीमी आग पर हल्का ब्राउन या अच्छी महक आने तक भून कर तैयार कर लीजिये. सारी चीजें भुन कर तैयार हो गई हैं.

खरबूजे के बीज और मसाले, ग्रेटेड नारियल को छोड़ कर सारे तले हुये ड्राई फ्रूट और कमरकस को मिक्सर जार में डालकर पीस कर पाउडर बना लीजिये. पीसे हुये ड्राई फ्रूट बड़े प्याले में निकाल लीजिये, खाड़ डालिये और खरबूजे के बीज, भुने मसाले, ग्रेटेड नारियल डालकर मिलाइये. इस मिश्रण में भुना आटा और इलाइची पाउडर डालकर सारी चीजों को अच्छी तरह मिलने तक मिला दीजिये.

न्यू मदर के लिये खास पंजीरी तैयार है, न्यू मोम को 2-3 टेबल स्पून पंजीरी एक बार में खाने के लिये दीजिये, अगर पंजीरी खाने में मजा नहीं आ रहा है तो इस पंजीरी से नरम गरम हलवा भी बनाया जा सकता है.

पंजीरी से हलवा

2 टेबल स्पून पंजीरी लीजिये और आधा कप दूध ले लीजिये, पैन में डालकर मिक्स करते हुये गाढ़ा होने तक पका लीजिये, आवश्यकता हो तो थोड़ी चीनी और घी और मिलाया जा सकता है, न्यू मदर के लिये नरम गरम पौष्टिक हलवा तैयार है.

सुझाव: पंजीरी के लिये गुड़ की खाड़ न हो तो ब्राउन खाड़ या पाउडर चीनी डाल सकते हैं. कोई भी मेवा जो न पसन्द हो उसे छोड़ सकते हैं.

भारतीय संस्कारों से सुसज्जित करने के लक्ष्य के साथ आरंभ हुए सत्व प्री-स्कूल के उद्घाटन कार्यक्रम में सहभागिता की।



इस अवसर पर आदरणीया ताई श्रीमती शोमा पैठणकर जी, विधायक इंदौर-5 श्री महेंद्र हार्डिया, महापौर श्री पुष्पमित्र भार्गव, श्रीमती एवं श्री ओम शर्मा, अनंत पवार, श्रीमती वैशाली बोरकर एवं डॉ. ए.के. द्विवेदी सहित सत्व स्कूल के संचालक श्री अर्धव शर्मा व पदाधिकारी एवं प्रबुद्धजन उपस्थित रहे।



पढ़ें अगले अंक में

सितंबर - 2024

रोगी सुरक्षा एवं हेल्थ बीमा
विशेषांक



संघत एवं सूस्त

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

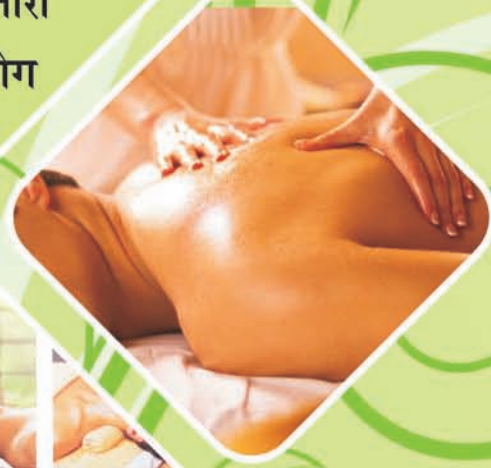
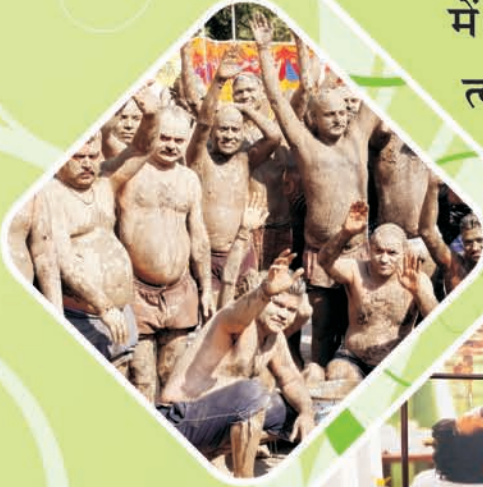
पत्रिका नहीं संपूर्ण
अभियान, जो रखेगी पूरे
परिवार का ध्यान...



आधुनिक

प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र

सिरदर्द
जोड़ों का दर्द
शुगर के कारण नसों
में कमजोरी
त्वचा रोग



एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, जीण माता मंदिर के पास, स्कीम नं. 140 के सामने,
पिपल्याहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.), Email: aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 7898304927

पोषक तत्वों से भरपूर हैं कच्चे केले

पके हुए केले के फायदों के बारे में तो आप जानती ही होंगी. पका हुआ केला जहां चाव से खाया जाता है वहीं कच्चे केले का इस्तेमाल सिर्फ सब्जी, कोपता, केले का चिप्स बनाने में ही किया जाता है.

कच्चा केला पोटैशियम का खजाना होता है जो इम्यून सिस्टम को तो मजबूत बनाता ही है साथ ही ये शरीर को दिनभर एक्टिव भी बनाए रखता है. इसमें मौजूद विटामिन बी6, विटामिन सी कोशिकाओं को पोषण देने का काम करता है. कच्चे केले में सेहतमंद स्टार्च होता है और साथ ही एंटी-ऑक्सीडेंट्स भी. ऐसे में नियमित रूप से एक कच्चा केला खाना बेहद फायदेमंद साबित हो सकता है.



वजन घटाने में मददगार

वजन घटाने की कोशिश करने वालों को हर रोज एक केला खाने की सलाह दी जाती है. इसमें भरपूर मात्रा में फाइबरस पाए जाते हैं जो अनावश्यक फैट सेल्स और अशुद्धियों को साफ करने में मददगार होते हैं.

कब्ज की समस्या में राहत

कच्चे केले में फाइबर और हेल्दी स्टार्च होते हैं. जो कि आंतों में किसी भी तरह की अशुद्धि को जमने नहीं देते. ऐसे में अगर आपको अक्सर कब्ज की

समस्या रहती है तो कच्चा केला खाना आपके लिए बहुत फायदेमंद रहेगा.

भूख को शांत करने में

कच्चे केले में मौजूद फाइबरस और दूसरे कई पोषक तत्व भूख को नियंत्रित करने का काम करते हैं. कच्चा केला खाने से समय-समय पर भूख नहीं लगती है और हम जंक फूड और दूसरी अनहेल्दी चीजें खाने से बच जाते हैं.

मधुमेह को करे कंट्रोल

अगर आपको मधुमेह की शिकायत है और ये अपने शुरुआती रूप में है तो अभी से कच्चा केला खाना शुरू कर दें. ये डायबिटीज कंट्रोल करने की अच्छी औषधि है.

पाचन क्रिया हो बेहतर

कच्चे केले के नियमित सेवन से पाचन क्रिया बेहतर होती है. कच्चा केला खाने से पाचक रसों का स्वावण बेहतर तरीके से होता है.

कैंसर से बचाव

इसके अलावा कच्चा केला कई तरह के कैंसर से बचाव में भी सहायक है. कच्चे केले में मौजूद कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक है और साथ ही ये मूड स्विंग की समस्या में भी फायदेमंद है.

सेवा

सुपर स्पेशियलियटी एण्डोक्राइनोलॉजी एवं वूमन्स केयर सेन्टर

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हॉर्मोन्स डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी को समर्पित केन्द्र



विशेषताएँ: बौनापन, हॉर्मोन विकृति, पिट्यूटरी, कैल्शियम असन्तुलन, एडिनल, इनफर्टिलिटी, चेहरे पर अनियन्त्रित बाल, महिलाओं में अनियन्त्रित माहवारी, जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एण्ड पोस्ट नॅटल), हार्मोनल डिसऑर्डर्स, इनफर्टिलिटी (बाँझपन) एवं माहवारी समस्याएँ, फिटल मेडिसीन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी।

क्लीनिक: 102, वामन रेसीडेंसी स्कीम नं. 74सी, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल के पास, विजय नगर इन्दौर.

समय: शाम 5 से 8 बजे तक, **दिन:** सोमवार से शुक्रवार
फोन: 0731-3517462, 99771 79179

क्लीनिक: 109, ओणम प्लाजा, इण्ट्री हाउस के पास, ए.बी.रोड, इन्दौर. फोन 0731 4002767, 99771 79179

समय: सुबह 10 से दोप.1 बजे तक,
दिन: सोमवार, बुधवार शनिवार

क्लीनिक: वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर (म.प्र.)

उज्जैन: प्रति गुरुवार, स्थान: सिटी केमिस्ट, वसावड़ा, पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रिंगज, उज्जैन (म.प्र.)

खण्डवा: प्रत्येक माह के द्वितीय रविवार: पालीवाल मेडिकोज, पड़ावा घौराहा, खण्डवा

असुविधा से बचें: कृपया पूर्व अपाईटमेंट लेकर आवें

वजन घटाने के लिए कौन सी रोटी है मददगार, गेहूं या बाजरा?

कई लोग बाजरे की रोटी इसलिए नहीं खाते हैं क्योंकि उनका मानना है कि इससे वजन बढ़ता है और वो सिर्फ गेहूं की रोटी खाते हैं, लेकिन कई लोग गेहूं की रोटी को वजन बढ़ाने का कारण मानकर बाजरे की रोटी खाते हैं। आज हम आपको बता रहे हैं कि गेहूं की रोटी में कितनी कैलोरी होती है और बाजरे की रोटी में कितनी कैलोरी होती है, जिससे आप पता लगा सकेंगे कि आपके लिए कौनसी रोटी ज्यादा सही रहेगी।



अ नाज में इम्यून सिस्टम मजबूत बनाने वाले खनिज तत्व, विटामिन और फाइबर होते हैं और ये तत्व वजन घटाने में मददगार होते हैं। इसी वजह से लोग वजन कम करने के लिए ओट्स या ब्राउन राइस आदि का सेवन करते हैं। वैसे बाजरा खाने से एनर्जी मिलती है और ये ऊर्जा का एक बहुत अच्छा स्रोत है। इसके अलावा अगर आप वजन घटाना चाह रहे हैं तो भी बाजरा खाना आपके लिए फायदेमंद होगा। दरअसल, बाजरा खाने के बाद काफी देर तक भूख नहीं लगती है, जिससे वजन कंट्रोल करने में मदद मिलती है। वहीं अगर रोटियों की बात करें ज्वार की एक

रोटी में 30.4 कैलोरी, गेहूं की एक रोटी में 57.2 कैलोरी, कुट्टू के आटे की रोटी में 59.2 कैलोरी, बाजरे की रोटी में 97 कैलोरी होती है। इसका मतलब ये है कि सबसे कम कैलोरी ज्वार की रोटी में होती है और सबसे ज्यादा कैलोरी मक्के की रोटी में होती है। वहीं पके हुए ब्राउन राइस की एक कटोरी में 207.7 कैलोरी होती है। बता दें कि आपको लगता है कि कार्ब्स सेहत के लिए ठीक नहीं है, लेकिन अगर आप उचित मात्रा में कार्बोहाइड्रेट नहीं ले रहे हैं तो इसका मतलब ये है कि आपके शरीर को विटामिन और कई पोषक तत्वों की पूर्ति नहीं हो रही है।

गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनिक

डॉ. अरुण रघुवंशी
MBBS, MS, FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेट रोग एवं जनरल सर्जन
मानद विशेषज्ञ : मेदांता, शैल्वी,
सीएचएल केयर, राजश्री अपोलो हॉस्पिटल



- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- बेरियाटिस सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- कोलो रेक्टल सर्जरी
- हर्निया सर्जरी
- थायरॉइड पैथारायराईड सर्जरी

402, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के ऊपर, सत्यसाई चौराहा, स्क्रीन नं. 54, ए.बी. रोड, विजय नगर, इन्दौर

• फोन : 97531 28853, 99072 52245 • क्लीनिक समय : सुबह 12 से 2:30 बजे तक • शाम 6 से 8 बजे तक रविवार अवकाश

त्योहारों में भी रखें स्वास्थ्य का ध्यान

व्यायाम करें

थोड़ा-सा हल्का व्यायाम आपका ऊर्जा स्तर ठीक बनाए रखने में बहुत ज्यादा मददगार साबित हो सकता है। इससे आपकी मांसपेशियों को आराम मिलता है और रक्त संचार अच्छी तरह होता है जो आपको अतिरिक्त ऊर्जा भी देता है।

आहार विहार

यदि व्रत के दौरान फलाहार कर रहे हैं तो दिन में एक ही बार बैठकर ढेर सारे फल खाने की बजाए 5-6 बार फल खाएं। इससे रक्त में शर्करा स्तर स्थिर रहेगा और शरीर को ऊर्जा मिलती रहेगी। सूखे फलों या मेवों आदि की अपेक्षा रसीले फलों का सेवन करें जैसे पपीता, संतरा, अंगूर, सेब आदि। अगर एक समय खाना खा रहे हों तो ज्यादा मिर्च-मसाले वाला, तला-भुना हुआ खाना न खाएं बल्कि सादा-सुपाच्य-सात्विक आहार ही लें।



पानी अधिक पिएं

पानी शरीर के तापमान और ऊर्जा स्तर को नियंत्रित रखता है। पानी की कमी से कमजोरी हो सकती है, इसलिए व्रत के दौरान पर्याप्त पानी पिएं जिससे ऊर्जा स्तर सामान्य बना रहे। प्यास लगने से पहले पानी पिएं। कम से कम दिन भर में 10-15 गिलास पानी पिएं। पानी में यदि आप नींबू का रस व शक्कर मिला कर पी सकें तो ज्यादा अच्छा है। यह घोल आपको ज्यादा ऊर्जा प्रदान करेगा।

संपूर्ण सोडानी
डायग्नोस्टिक क्लिनिक

(A unit of Sodani Hospitals and Diagnostics Pvt. Ltd.)

961 777 0150
0731 4766222

एलजी-1, मोरया सेंटर, 16/1 रेस कोर्स रोड,
इंदौर (म.प्र.)

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com

31
वर्षों का
विश्वास

9617770150

24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपॉइंटमेंट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्कैन करें!!



घर या ऑफिस से
ब्लड सैपल लेने हेतु
संपर्क करें

हमारा प्रयास,
स्वस्थ एवं
सुखी समाज



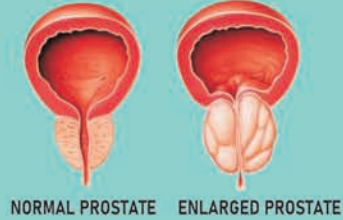
HELPLINE No. 99937 00880, 98935 19287,
0731-4989287, 4064471

आपकी स्वास्थ्य सम्बन्धित परेशानियों के लिए
होम्योपैथी सहज व सरल चिकित्सा



आई टी पी
अप्लास्टिक एनीमिया
एमडीएस, पेनसायटोपेनिया
हीमोग्लोबिन और
प्लेटलेट्स कम होना

पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट
पेशाब में खून आना
प्रोस्टेट का बढ़ जाना
प्रोस्टेट्स कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा



गुरसा, चिड़चिड़ापन, डर, एंजायटी,
अवसाद (डिप्रेशन), अनिद्रा इत्यादी

एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर

मनोशान्ति मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

कृपया फोन
पर समय
लेकर ही आयें

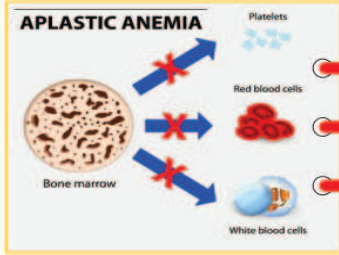
28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर
समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर
समय: शाम 4 से 6 फोन: 99937-00880

99937 00880, 98935 19287, 0731 4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

एडवांरड होम्योपैथी 50 मिलिसिमल पोटेन्सी, रखे आपके स्वास्थ्य का ख्याल



अप्लास्टिक एनीमिया, हाइपोप्लास्टिक मैरो, आई. टी. पी., बोनमैरो की खराबी, एम. डी. एस., ब्लीडिंग होना, बार-बार रक्त चढ़ाने के बाद भी आराम नहीं, ए. टी. जी. फेलियर



जोड़ों का दर्द, घुटनों का दर्द,
टखनों में दर्द, सूजन एवं टेढ़ापन

लम्बर-सर्वाइकल स्पाँडिलाइटिस
तथा चक्कर आना

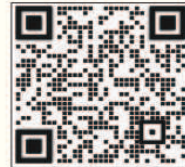


बड़ी हुई प्रोस्टेट ग्रंथि के कारण पेशाब
में रुकावट, जलन, दर्द के साथ-साथ
कई बार स्ट्रिक्चर जैसी समस्या

बार-बार यू. टी. आई. एवं पेशाब
में जलन, असहनीय दर्द के कारण
संबंध में अनिच्छा



ठीक हुए मरीजों के
वीडियो यूट्यूब पर
देखने के लिए कृपया
स्केन कीजिये



**एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर**
8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)
मो. 99937 00880, 98935 19287