

गर्भ निरोधक गोलियों से कम होती है फर्टिलिटी पावर?

जानिए कैसे शरीर पर पड़ता है इनका असर



फर्टिलिटी डाइट

प्रीबायोटिक्स, प्रोबायोटिक्स और पॉलीफेनोल्स से भरपूर पदार्थ खाएं। कम से कम 8 घंटे की अच्छी नींद लें। यह शरीर को रीसेट करने के साथ साथ रीफ्रेश करता है। कुछ हार्मोनल कॉन्ट्रासेप्टिव बॉडी में ब्लड शुगर के लेवल में बदलाव लाने का काम करते हैं। इसलिए जरूरी है कि जिन महिलाओं ने कंसीव करने के लिए कॉन्ट्रासेप्टिव लेना बंद कर दिया है, उन्हें इंसुलिन रेसिस्टेंस के लिए टेस्ट जरूर करवाना चाहिए।

हाल में ही राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण द्वारा किए गए सर्वेक्षण के अनुसार, 2015-16 के बाद फैमिली प्लानिंग के लिए गर्भ निरोधक के मॉडर्न तरीके अपनाने वालों में 8.7 प्रतिशत का इजाफा हुआ है। यह एक स्वागत योग्य समाचार है, जो इस बात की ओर इंगित करता है कि भारत की जनसंख्या वृद्धि अंततः धीमी हो रही है। इसने बर्थ कंट्रोल और इनफर्टिलिटी के बीच संबंधों के बारे में एक बहस छेड़ दी है। डब्ल्यूएचओ के अनुसार, इनफर्टिलिटी पुरुष या महिला प्रजनन प्रणाली का एक विकार है, जिसे 12 महीने या उससे ज्यादा समय तक सेक्सुअल इंटरकोर्स करने के बाद कंसीव न कर पाने की अक्षमता के रूप में जाना जाता है।

इनफर्टिलिटी की समस्या से दुनिया भर के लाखों कपल्स जूझ रहे हैं। इनफर्टिलिटी विभिन्न कारकों के कारण हो सकता है, जैसे - ट्यूबल डिसऑर्डर, (ब्लॉकड फैलोपियन ट्यूब), यूटेरस डिसऑर्डर, जन्मजात विकार, ओवरी डिजीज (पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम), और हार्मोनल असंतुलन। इसके अलावा यह संभावित रूप से एक जेनेटिक कंडीशन भी हो सकती है। दूसरी ओर, बर्थ कंट्रोल के नियमित इस्तेमाल से प्रजनन क्षमता पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। भारत में परिवार नियोजन के लिए सबसे ज्यादा कंडोम, टैबलेट, वजाइनल रिग्स, गर्भनिरोधक इंजेक्शन और इंट्रायूटीन डिवाइस, का इस्तेमाल किया जाता है। कंसीव करने की प्लानिंग करने पर इनका इस्तेमाल बंद कर दिया जाता है।

कंसीव करने के लिए क्या करना चाहिए?

कंसीव करने के लिए कॉन्ट्रासेप्टिव बंद करने के अलावा लाइफस्टाइल में भी कुछ चेंज करना जरूरी होता है। पोषण से भरपूर संतुलित डाइट लें। ज्यादा मात्रा में फल और सब्जियों का सेवन, पर्याप्त विटामिन, प्रोटीन, कैल्शियम और मिनरल्स को अपने भोजन में शामिल करें। आर्टिफिशियल स्वीटनर्स खाना बंद करें।

आपको कब तक इंतजार करना चाहिए?

अध्ययनों के अनुसार, कॉन्ट्रासेप्टिव का उपयोग बंद करने वाली 83 प्रतिशत महिलाओं ने पहले वर्ष के अंदर ही कंसीव कर लिया। यह भी ज्ञात हुआ है कि कॉन्ट्रासेप्टिव के इस्तेमाल की अवधि का कंसीव करने में लगने वाले समय पर कोई प्रभाव नहीं पड़ा। इसलिए, यदि आप लंबे समय से कॉन्ट्रासेप्टिव का उपयोग कर रही हैं, तो आपको कंसीव करने को लेकर टेंशन नहीं लेना चाहिए।

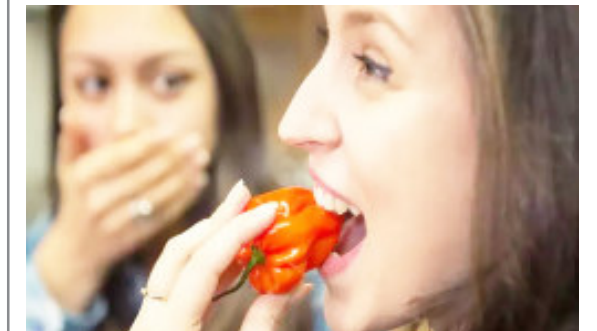


बच्चे को नहीं बनाना डरपोक और दबू, पैरेंट्स इस तरह निखारें उसकी पर्सनैलिटी हर इंसान एक अलग पर्सनैलिटी के साथ पैदा होता है जिसमें वक्त के साथ आसपास की चीजों से निखार आता रहता है। बच्चे का भविष्य बनाने में वातावरण और परिवेश अहम भूमिका निभाते हैं। जन्म के बाद बच्चा सबसे पहले अपने घर आता है, यहां वो अपने माता-पिता, दादा-दादी और भाई-बहनों के बीच रहता है। इसके बाद वो स्कूल जाता है जहां उसे टीचर और अपनी उम्र के कई बच्चे मिलते हैं। बच्चे का व्यक्तित्व पॉजिटिव रहे, इसके लिए बच्चे की परवरिश में खास देखभाल और ध्यान की जरूरत होती है। जो पर्यावरण बच्चे में पॉजिटिव गुण डाले, उससे बच्चे के विकास में काफी मदद मिलती है। अमूमन हर पैरेंट्स चाहते हैं कि वो अपने बच्चे की परवरिश एक अच्छे माहौल में करें और उसके आसपास पॉजिटिव माहौल ही रहे। आपको बता दें कि आपका ऐसा सोचना बिल्कुल सही है। अच्छा परिवेश बच्चे के विकास में ही नहीं बल्कि उसकी पर्सनैलिटी को बनाने में भी अहम भूमिका निभाता है। अगर आप भी चाहते हैं कि आपके बच्चे की पर्सनैलिटी में वक्त के साथ निखार आता रहे, तो यहां हम आपको कुछ टिप्स बता रहे हैं जिनकी मदद से आप अपने बच्चे के लिए ऐसा परिवेश बना सकते हैं, जहां उसमें पॉजिटिविटी आए।

बेटी को मां से नहीं छिपानी चाहिए ये 5 बातें, टूट सकता है दोनों का रिश्ता

मां और बेटी का रिश्ता इस दुनिया में सबसे मजबूत और प्यारा होता है। ये रिश्ता न सिर्फ मां-बेटी का होता है बल्कि इसमें दोस्ती का रंग भी घुला होता है। आप अपनी मां से चाहे जितना मर्जी लड़ लें, हर मुश्किल में सबसे पहले आपको उनकी ही याद आएगी। पढ़ाई हो, करियर हो, प्यार हो या फिर कुछ और, आपकी च्वाइस अपनी मां से अलग हो सकती हैं। आप जो भी चाहती हैं, उसे अपनी मां से शेयर जरूर करें। कोई भी राह चुनने से पहले मां की सलाह लेना बहुत जरूरी होता है क्योंकि आपसे बेहतर वो जानती है कि आपके लिए क्या सही है इसलिए उनकी राय जरूर लें। पढ़ाई हो, करियर हो, प्यार हो या फिर कुछ और, आपकी च्वाइस अपनी मां से अलग हो सकती हैं। आप जो भी चाहती हैं, उसे अपनी मां से शेयर जरूर करें। जिंदगी में कभी न कभी, किसी न किसी मोड़ पर रिजेक्शन देखना पड़ता है। इसमें तकलीफ भी होती है और इस मुश्किल वक्त में हमारा हाथ थामे रखती है हमारी मां। 25 पार करते ही शादी के ढेरों सवाल आपका रास्ता रोकने लगते हैं। इस चीज को लेकर कभी न कभी आप दबाव जरूर महसूस करती हैं।

ब्रेस्टफीडिंग के समय खाया मसालेदार खाना, तो बच्चा बनेगा चटोरा



डिलीवरी के बाद स्तनपान करवाना न सिर्फ शिशु बल्कि मां के लिए भी जरूरी होता है। स्तनपान से शिशु को कई तरह के पोषक तत्व मिलते हैं और मां के भी स्वास्थ्य को लाभ होता है। जन्म के बाद शुरुआती 6 महीनों में शिशु के लिए पोषण का एकमात्र स्रोत मां का दूध ही होता है। मां जो भी खाती है, उसका पोषण शिशु को ब्रेस्ट मिल्क के जरिए मिलता है। यही वजह है कि स्तनपान करवाने वाली महिलाओं को अपनी डाइट का बहुत ख्याल रखना होता है। इस समय कुछ खास चीजों को न खाने की सलाह दी जाती है। एक स्टडी में पाया गया है कि स्तनपान करवाने वाली मां के मसालेदार खाना खाने पर उसके कुछ तत्व दूध में भी आ जाते हैं। मेडिकल एक्सप्रेस के अनुसार एक नई स्टडी में सामने आया है कि मिर्च खाने के बाद इसके स्पाइसी तत्व मां के दूध में आ जाते हैं। यह स्टडी टेक्निकल यूनिवर्सिटी म्यूनिह द्वारा की गई थी।

जबड़े में दर्द या डकार तक भी हो सकते हैं माइल्ड हार्ट अटैक के लक्षण

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



हार्ट अटैक की वजह हर साल दुनियाभर में लाखों लोगों की मौत हो जाती है। ऐसे में हार्ट अटैक के लक्षण तो हमने टीवी और सिनेमा के माध्यम से जान लिए हैं। जिनमें से सीने में दर्द होना, बेचौनी होना और पसीना आना शामिल है। लेकिन इसके अलावा हार्ट अटैक के कुछ ऐसे लक्षण भी हैं जिनके बारे में बहुत ही कम लोग जानते हैं। वहीं इन लक्षणों को गंभीरता से लेना आपकी जान भी ले सकता है। इसलिए आज हम आपको माइल्ड हार्ट अटैक के कुछ अनसुने लक्षणों के बारे में बताएंगे। आइए जानते हैं इनके बारे में।

क्या है माइल्ड हार्ट अटैक

हार्ट अटैक वह स्थिति है जिसमें हृदय में पहुंचने वाला रक्त प्रवाह बाधित हो जाता है। इसकी वजह रक्त धमनियों में जमा फेट कोलेस्ट्रॉल होता है। ऐसे में अगर रक्त धमनियों की ब्लॉकेज को समय पर ना निकाला जाए तो इससे ऑक्सीजन की कमी हो जाती है और हार्ट टिशू खत्म होने लगते हैं। वहीं माइल्ड हार्ट अटैक के दौरान हृदय का केवल छोटा सा हिस्सा ही प्रभावित होता है, जो हृदय को स्थायी तौर पर नुकसान नहीं पहुंचाता।

ऐसा इसलिए क्योंकि माइल्ड हार्ट अटैक में ब्लॉकेज एक छोटी रक्त धमनी में होती है जो कम रक्त प्रवाह के लिए जिम्मेदार होती है। इसमें धमनी पूरी तरह से ब्लड सर्कुलेशन पूरी तरह से ब्लॉक नहीं होता। जिसकी वजह से इसके लक्षण कुछ समय तक ही दिखाई देते हैं। पर इसका बिल्कुल भी अर्थ यह नहीं है कि माइल्ड हार्ट अटैक खतरनाक नहीं हो सकता। बल्कि इसकी वजह से हार्ट फेलियर, असामान्य धड़कन और दूसरे हार्ट अटैक की स्थिति पैदा हो सकती है।

गर्दन और जबड़े में दर्द

दिल में या जबड़े में होने वाला दर्द हार्ट अटैक से जुड़ा हुआ नहीं लगता। पर यह माइल्ड हार्ट अटैक के ही लक्षण हैं। गर्दन या जबड़े



के पिछले हिस्से में होने वाले दर्द को किसी भी तरह से हल्के में लेना आपकी स्थिति को बिगाड़ सकता है। खासतौर से महिलाओं के मामले में यह लक्षण सबसे ज्यादा आम हैं। इसमें दर्द जबड़े से शुरू होकर गर्दन तक फैल जाता है। यह दर्द बहुत ही अचानक होता है और इसके चेतावनी के संकेत भी दिखाई नहीं देते। साथ ही वर्कआउट सेशन के बाद अधिक खतरनाक हो सकता है।

हाथ में दर्द या झनझनाहट

हाथ में होने वाला दर्द या झनझनाहट माइल्ड हार्ट अटैक के ही लक्षणों में से एक हैं। आमतौर पर यह लक्षण व्यक्ति को अपने बाएं हाथ से शुरू होते हुए शरीर के निचले बाएं हिस्से तक जा सकता है। इसके अलावा इसमें आगे बढ़कर छाती और गर्दन में दर्द भी हो सकता है और नहीं भी।

पसीना आना: एक इंटेंस वर्कआउट सेशन के बाद या गर्मियों में पसीना आना बहुत ज्यादा आम बात है। लेकिन अगर अचानक बैठे - बैठे या रात के समय पसीना आने लगे तो यह हार्ट अटैक का लक्षण हो सकता है। इस लक्षण को जरा भी नजरअंदाज ना करें और तुरंत एंबुलेंस को कॉल करें।

सांस फूलना और चक्कर आना

अगर आपको महज सीढ़ियों पर चढ़ने के बाद सांस फूलने लगती है और ऐसा लगता है जैसे आप एक लंबी मैराथन दौड़ कर आए हैं, तो यह इस बात का लक्षण है कि आपका हृदय सही तरह से काम नहीं कर रहा है। सांस लेने में दिक्कत या चक्कर आने के अलावा सीने में दर्द और अन्य दूसरे लक्षण भी हार्ट अटैक की ओर संकेत हो सकते हैं। पुरुषों और महिलाओं दोनों में यह लक्षण देखने को मिल सकते हैं। हालांकि महिलाओं में इस तरह के लक्षण ज्यादा दिखाई देते हैं।