









# डिलीवरी के बाद अपनी डाइट में शामिल करें ये 10 आहार शरीर को मिलेगी ताकत

मां बनना किसी भी स्त्री के लिए किसी दूसरे जन्म से कम नहीं है। बच्चे को जन्म देना महिला के लिए एक ऐसा अनुभव होता है जिसे केवल महिला ही महसूस कर सकती है। महिलाओं के लिए डिलीवरी के बाद का समय काफी महत्वपूर्ण होता है। डिलीवरी का शरीर बहुत ज्यादा कमज़ोर हो जाता है। वयोंकि लगातार ब्लीडिंग, पेट पर लगे टॉक, बॉडी में दर्द के कारण महिला बहुत ज्यादा दिक्कत का अनुभव करती है। इसलिए डिलीवरी के बाद महिलाओं को डाइट का विशेष ध्यान रखना चाहिए। आहार के जरिए ही महिला का शरीर जल्दी रिकवर होता है और उसकी कमज़ोरी भी दूर होती है। ऐसे में आज हम आपको कुछ ऐसे आहार के बारे में जानकारी देने जा रहे हैं जिन्हें डाइट में शामिल कर शरीर को ताकत दी जा सकती हैं। आइये जानते हैं इन आहार के बारे में...

## अखरोट

अखरोट में एंटीऑक्सिडेंट, प्रोटीन, ऑमेगा-3 फैटी एसिड का एक बड़ा स्रोत होता है, साथ ही अखरोट हृदय और मस्तिष्क के लिए भी सेहतमंद माना जाता है। एक नई माँ के लिए अखरोट खाना सबसे अच्छे प्रकार के नट्स में से एक है। अखरोट को रातभर पियोकर रख दें और अखरोट को रातभर उठकर खाएं। सुबह खाली पेट भीगे हुए अखरोट खाने से आप की बीमारियों से बच सकती हैं।

## देसी धी

प्रसव के बाद देसी धी का सेवन भी महिला के लिए बहुत फायदेमंद होता है। क्योंकि देसी धी पोषक तत्वों से भरपूर होती है। महिला रोटी पर लगाकर, हलवा बनाकर, सब्जियों में डालकर व अन्य तरीकों से खा सकती है। औदूस जैसे होल ग्रेन फूड धीमी गति से रिलीज होने वाले कार्बोन होते हैं, जो आपकी ऊर्जा के स्तर को स्थिर रखते हैं। इनमें ही नहीं, औदूस में कई तरह के पोषक तत्व होते हैं और यह शरीर में आवश्यक आयरन के लिए तरकी को बढ़ावा देता है। औदूस तांबे के लिए तरकी को बढ़ावा देता है। इनमें भी भरपूर होते हैं।

## खसखस के लड्डू

डिलीवरी के बाद शरीर में दर्द और सूजन की शिकायत रहती है तो आप खसखस का लड्डू घर में बनाकर खाएं। इसके सेवन से भी मांसपेशियों का दर्द दूर होता है और शरीर को तुरंत एनर्जी मिलती है। डिलीवरी के बाद खसखस के लड्डू खसखस का सूप, खसखस सेवन किया जा सकता है।

## ओट्स

प्रसव के बाद अगर आप अपनी डाइट में ऐसी चीजों की सेवन करना चाहती हैं, जो एनजी बूस्ट करे, तो ऐसे में आप एंटीऑक्स को अपने आहार में तुरंत ऊर्जा आती है। इसके सेवन से शरीर में खा सकती है। औदूस जैसे होल ग्रेन फूड धीमी गति से रिलीज होने वाले कार्बोन होते हैं, जो आपकी ऊर्जा के स्तर को स्थिर रखते हैं। इनमें ही नहीं, औदूस में कई अन्य तरीकों से बचाने का काम भी करता है। इसके साथ ही, यह आपके शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

## गोंद के लड्डू

यह मां के लिए बहुत ज्यादा महत्वपूर्ण है। इन दिनों मां अंदर से कमज़ोरी होती है। गोंद के लड्डू मां को ताकत देते हैं। इसके साथ ही मां को स्वस्थन करना होता है। गोंद के लड्डू खाने से मां का दूध बढ़ता है, जिससे बच्चे का दूध की कमी नहीं होती है। आप रोजाना एक लड्डू के साथ खाएं।

## सेब

ये फल 12 महीने बाजार में उपलब्ध रहता है। ऐसे में अगर आप बहुत कमज़ोरी महसूस कर रही हैं, तो आपको तुरंत सेब खाना चाहिए। सेब खाने से शरीर में तुरंत ऊर्जा आती है। इसके साथ ही सेब खाने से रिलीज होने वाले कार्बोन होते हैं, जो आपकी ऊर्जा के स्तर को स्थिर रखते हैं। इनमें ही नहीं, औदूस में कई अन्य तरीकों से बचाने का काम भी करता है। इसके साथ ही, यह आपके शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

## सौफ का पानी

प्रसव के बाद डाइजेशन की समस्या रहती है। और पेट में गैस बनना, कब्ज जैसी समस्या होती है।



सकती है। पेट में जलन आदि भी रहती है। ऐसे में अगर आप बहुत कमज़ोरी महसूस कर रही हैं, तो आपको तुरंत सेब खाना चाहिए। सेब खाने से शरीर में तुरंत ऊर्जा आती है। इसके साथ ही सेब खाने से रिलीज होने वाले कार्बोन होते हैं, जो आपकी ऊर्जा के स्तर को स्थिर रखते हैं। इनमें ही नहीं, औदूस में कई अन्य तरीकों से बचाने का काम भी करता है। इसके साथ ही, यह आपके शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

मां का दूध अच्छा आता है और बच्चे के स्वास्थ्य के लिए भी यह काफी लाभकारी होता है।

## अजवाइन का पायाठ

डिलीवरी के बाद अजवाइन खाने से पेट की समस्या दूर रहती है और दर्द कम होता है। इसमें फाइबर होती है जो शरीर को अंदर से हील करने में मदद करती है। इसके साथ ही, यह आपके शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। यह ड्राई फ्रूट्स, अदरक और आटे जैसी चीजों में फिलाकर बनाया जाता है। इसके साथ ही, यह आपके शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

## गूंग-मसूर की दाल

छिलके बाली मसूर की दाल स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होती है। खासकर डिलीवरी के बाद महिला को यह जरूर खाना चाहिए। क्योंकि यह आसानी से पच जाती है। इसमें फाइबर होता है, जो कि मां को कब्ज होने से बचाए रखता है। इसे खाने से न तो मां को दिक्कत होती और न ही शिशु को कोई परेशानी होती है। इसके बाल खाना चाहिए। यह मां का दूध अच्छा आता है और बच्चे के स्वास्थ्य के लिए भी यह काफी लाभकारी होता है।

# मैकअप का जरूरी हिस्सा है लिंग एक टिप्पणी टोन के अनुसार करें इसका घुनाव

मैकअप करना हर महिला को पसंद होता है।

लेकिन इसके जरूरी ही है कि आप मैकअप में कुछ जरूरी चीजों का समिल करें। ऐसी ही एक हैं लिंग जो मैकअप का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसे याहे आप मैकअप के ऊपर लगाएं या सिर्फ रिकॉर्निंग

पीच कलर का चुनाव करना चाहिए। पिंक कलर मैकअप को नेचुरल लुक देता है। वैसे तो गोरी रंगत वाले किसी भी लाइन कलर का चुनाव करना चाहिए। ये कलर वार्म और अंडरलाइन के साथ परफॉर्म लुक देते हैं। गालों को उभारने के लिए आकर्षक लुक देता है।

## नीडियम स्किन टोन

मीडियम स्किन टोन बाली महिलाओं के साथ समझे अच्छी बात यह है कि अलग-अलग लुक को हासिल करने के लिए आप बहुत सारे शेंडेस का इस्तेमाल कर सकती हैं। पिंक या पीच कलर आपकी स्किन को एक नेचुरल लुक किएट करना चाहती है तो ऐसे में अपेर चमकीली गुलाबी रंग और शेंडे को चुन सकती हैं। इस तरह आप कई तरह के कलर्स के साथ एक्सपर्टमेंट करके आपने मैकअप में डिफरेंट लुक्स किएट कर सकती हैं।

## ब्लश लगाने का सही तरीका

फॉटोडेशन का बेस तैयार करने के बाद लिंग लगाना चाहिए। लिंग के लिए एक अच्छा ब्लॉडिंग ब्रश होना चाहिए। ब्रश पर लिंग लें और गालों पर लगाने से पहले अपने हाथ पर डैब करें और उसके बाद इसे गालों पर लगाएं। इससे एक्सेस ब्लश हाथों पर रह जाएगा और गाल पर ब्लॉडिंग आसान होगी। लिंग लगाने के बाद उसे अच्छे से ब्लॉड करना न भूलें। लिंग हमें गाल की तरफ लाए। चिकन से लिंग लगाने के बाद वाली गोरी रंग और शेंडे को चुन सकती हैं। इस तरह आपने मैकअप के ऊपर लिंग किएट करना चाहिए।

## डार्क स्किन टोन

डार्क स्किन टोन बाली महिलाओं के साथ मैकअप और लिंग को लेकर कामी नहीं होती है। लिंग के लिए एक अच्छा ब्लॉडिंग ब्रश होना चाहिए। ब्रश पर लिंग लें और गालों पर लगाने से पहले अपने हाथ पर डैब करें और उसके बाद इसे गालों पर लगाएं। इससे एक्सेस ब्लश हाथों पर रह जाएगा और गाल पर ब्लॉडिंग आसान होगी। लिंग लगाने के बाद उसे अच्छे से ब्लॉड करना न भूलें। लिंग हमें गाल की तरफ लाए। चिकन से लिंग लगाने के बाद वाली गोरी रंग और शेंडे को चुन सकती हैं। इस तरह आपने मैकअप को बिगाड़ सकता है। लिंग की तरफ ही ब्लॉड करें।

हमें कान से नाक की ओर लाएं। चिकनोन से नीचे की ओर गालों के पास इसे लगाना चाहिए। एक अच्छा प्रॉटीज और अंडरलाइट को उभारने के लिए होती है। यह आपको तरफ हाईलाइट करता है। यह आपको चेहरा सपाट सा नजर आएगा। हाईलाइट आपके फेस के उन हिस्सों को उभारता है, और शेप देता है,

जिससे आपका मैकअप चेहरे पर और ऊपर लगाने से होती है। यह आपको चेहरा सपाट सा नजर आएगा। हाईलाइट आपके फेस के उन हिस्सों को उभारता है, और शेप देता है, जिससे आपका मैकअप चेहरे पर और ऊपर लगाने से होती है। यह आपको चेहरा सपाट सा नजर आएगा। हाईलाइट आपके फेस के उन हिस्सों को उभारता है, और शेप देता है, जिससे आपका मैकअप चेहरे पर और ऊपर लगाने से होती है। यह आपको चेहरा सपाट सा नजर आएगा। हाईलाइट आपके फेस के उन हिस्सों को उभारता है, और शेप देता है, जिससे आपका मैकअप चेहरे पर और ऊपर लगाने से होती है। यह आपको चेहरा सपाट सा नजर आएगा। हाईलाइट आपके फेस के उन हिस्सों को उभारता है, और शेप देता है, जिससे आपका मैकअप चेहरे पर और ऊपर लगाने से होती है। यह आपको चेहरा सपाट सा नजर आएगा। ह

# मास्टर ट्रेनर्स अपने दायित्वों का निष्पक्षता से करें निर्वहन - कलेक्टर

श्रीकंचनपथ न्यूज



रायगढ़। कलेक्टर एवं जिला निर्वाचन अधिकारी कार्यक्रमों गोयल के निर्वेशन में आज कलेक्टरेट के सून्जन सभाकक्ष में अंतर्गत मास्टर ट्रेनर्स का प्रशिक्षण प्रदान किया गया। इस भौतिक प्रशिक्षण के साथ ही ईवीएम, वीवीपीएटी के संचालन एवं सीलिंग की विस्तृत जानकारी दी गई। प्रशिक्षण में बड़ी संख्या में महिला मास्टर ट्रेनर्स भी सम्मिलित रही।

कलेक्टर गोयल ने कहा कि भारत के लोकतंत्र में निर्वाचन एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है और मतदान दल इस प्रक्रिया के महत्वपूर्ण अंग होते हैं। आगामी 17 नवंबर को जिले में निर्वाचन होना है। चूंकि मतदान केंद्रों में आपकी भूमिका महत्वपूर्ण है। इसमें आप सभी की अपेक्षा दायित्वों की भली-भांति अध्ययन करें, ताकि सभी प्रकार की शंकाएं दूर हो सकें। ईवीएम व वीवीपीएटी सील जैसे विभिन्न प्रक्रियाओं के साथ ही मतदान के दिन के कार्यों की विस्तार से जानकारी देते हुए, सावधानियों के संबंध में मास्टर ट्रेनर्स का प्रशिक्षण दिया गया।



