



पीरियड्स आने से पहले क्या आपको भी होने लगती है कष्ट की समस्या

एक उम्र के बाद एक सेहतमंद महिला को पीरियड्स से जुरजाना पड़ता है। पीरियड्स के बारे में 5 दिन घर महिला के लिए परेशानी भरे होते हैं। पीरियड्स के दौरान महिला की ग्राहित्य पर एक टूट-टूट कर जो पत बनाते हैं वह अपना साइकल पूरी करने के बाद पीरियड्स के दौरान बाहर निकलती है।

पीरियड्स से पहले या उस दौरान शरीर में कई सारे हार्मोनल चैंसेज होते हैं। जिसके कारण इन चैंसेज से होने वाले लक्षण पीरियड्स से पहले दिखाई देते हैं। उसे प्रीमेंस्ट्रूल लिंग्ड्रॉम (प्रीएमएस) कहा जाता है। वीजोओजी में साल 2016 में लिखी एक आर्टिकल के मुताबिक एक महिला में प्रजनन की क्षमता पीरियड्स के दौरान 40-90 प्रतिशत दिखाई देता है वही कष्ट जैसे लक्षण प्रीएमएस की निशानी हो सकती है।

पीरियड्स और कष्ट के बीच क्या है कठोरवशन?

पीरियड्स से पहले कष्ट की समस्या आमतौर पर हार्मोनल उत्तर-चाहाव के कारण होता है। खास तौर पर प्रोजेस्ट्रोन में वृद्धि के कारण होती है। उन्होंने आगे कहा कि वह हार्मोन आंतों सहित चिकनी मांसपेशियों को शिथिल कर देता है। जिससे पाचन धीमा हो जाता

है। इसके अलावा एस्ट्रोजेन के लेवल में बढ़ाव से पानी जमा हो सकता है। जिससे मल सक्त हो जाता है और कब्जा हो सकता है।

खराब खानापान के कारण भी होती है

पीण्यास की समस्या

स्ट्रेटर्पर्ल्स पिल्किंग के अनुसार पीएमएस बढ़ाने में डाइट का भी बहुत बड़ा योगदान होता है। आगे कोई महिला काफी ज्यादा फारस्ट फूड, चीजों से भरपूर डिंक और डीप-फूड आइटम खाती है। तो इससे प्रीएमएस, नींद की जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। तो इससे बढ़ाव से मासिक धर्म से पहले होने वाली कष्ट को काफी हट कर कम किया जा सकता है। फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और फलियों के माध्यम से फाइबर का सेवन बढ़ाने से मल में मात्रा बढ़ती है, जिससे मल आसानी से निकल जाता है। अच्छी तरह होने हाइड्रेटेड रहना, क्योंकि यह मल को नरम बनाता है। प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों और चीनी का सेवन कम करना, क्योंकि ये फाइबर के सेवन और हाइड्रेशन के स्तर को कम करके कष्ट को बढ़ा सकते हैं।

योग करने से आप कष्ट को एक हट तक कंट्रोल कर सकते हैं

लाइफस्टाइल में बढ़ाव से मासिक धर्म से पहले के चरण में पाचन स्वास्थ्य को और बेहतर बनाया जा सकता है। इसमें नियमित शारीरिक

गतिविधि शामिल है जो पाचन तंत्र को उत्तेजित करती है, मल त्याग को बढ़ावा देती है। तात्काल प्रबंधन तकीक, जैसे योग या ध्यान, भी सक्रिय हो सकते हैं, क्योंकि तात्काल पाचन को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। नियमित रूप से बनाये जाने की दिनचर्या बनाना और जाने की इच्छा पर तुरंत प्रतिक्रिया करना कब्जा को और खराब होने से रोकने में मदद कर सकता है।

सही के लिए सही एक्सरसाइज करना बेहद है जल्दी

जब सही आधार तक आती है, तो योग और स्ट्रेचिंग जैसी हाई-इंटेंसिटी योगायाम की स्लाइट देते हैं जो आंतों की गति को बढ़ावा देती है। योग मुद्राएं जैसे कि बच्चे की मुद्रा या आगे की ओर झुकना, जो पेट के तात्काल को दूर कर सकती हैं और पाचन को बढ़ावा दे सकती है; और नियमित एरोबिक व्यायाम, भले ही कम अवधि के लिए, जो समग्र पाचन स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। इसमें नियमित शारीरिक

बॉलीवुड डेब्यू के 40 दिन के चंद्रेरी शेड्यूल के दौरान घर की बहुत याद आई : ध्वनि भानुशाली

प्लॉबैक सिंगर ध्वनि भानुशाली ने चंद्रेरी में फिल्म की शूटिंग के दौरान की यादों को ताजा किया। उन्होंने बताया कि शूटिंग के दौरान उन्हें घर की बहुत याद आई थी।

राष्ट्रीय नाट्य विद्यालय के छात्रों से बहुत सभी जाकारी हासिल की। अपने रोल और फिल्म के लिए कई वर्कशॉप में हिस्सा लिया, जिससे उन्हें बहुत फायदा हुआ।

उन्होंने कहा, मैंने लक्षण और सौभाग्य से उनका डांस वॉरिंग को ताजा किया। उन्होंने बताया कि शूटिंग के दौरान उन्हें घर की बहुत याद आई थी।

उन्होंने कहा कि यह शो ऑल्ट पर स्ट्रीम होगा और वह स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म के साथ काम कर रुखा है। उन्होंने कहा कि ऑल्ट से उनका संबंध अविभासीय रूप से सहजोगी और संतोषजनक रहा है। अंत में हम सभी अपने दर्शकों के लिए काम करते हैं। उन्होंने ऑल्ट के लिए अपना यात्रा किया है और कहा कि कई सालों से उनके फॉलोअप्स में साल-दर-साल वृद्धि हुई है, और हमें उम्मीद है कि हम इसमें और अधिक जोड़ पाएंगे, जबकि हमें अपनी रखनात्मकता के लिए सरहद जाएंगा।

सागर ने कहा, ऑल्ट का समर्थन हमें हँसा करता है, जिसमें कोई अल्ट का अनुभाव नहीं है। यह सुनिश्चित करता है कि सीरीज एक व्यापक और अधिक विविध दर्शकों तक पहुंचे। प्लेटफॉर्म की उच्च-गुणवत्ता वाली सामग्री और नवाचार में प्रतिबद्धता इस सीरीज के साथ हार्मोनों ड्रेसिंग के साथ पूरी तरह से मेल खाती है, जो इस साझेदारी को प्राकृतिक रूप से फिट बनाती है। एक साथ, हम एक वास्तव में अनोखा देखने का अनुभव प्रदान करने के लिए उत्साहित हैं।

ध्वनि भानुशाली ने बताया कि उन्होंने चंद्रेरी में 40 दिनों तक शूटिंग की। सिंगर-एक्ट्रेस ने अपने को स्टार्ट और फिल्म टीम के लिए अथक प्रयास किया कि मैं एक अंतर्राष्ट्रीय अवधि कर सकूं।

लक्षण उत्तेजना से दूर रही। शूटिंग के दौरान मुझे घर की बहुत खत्म एक रोमांसिक कमिंडी फिल्म है।

फिल्म में ध्वनि भानुशाली एक भगोड़ी दुलन की भूमिका में हैं हैं और आशिम गुलाटी एक शारीरी में खलल डालने वाली की भूमिका में हैं। दोनों ने हास्य और केमिस्ट्री के मिश्रण से स्क्रीन पर चार चांद लगा दिए हैं।

फिल्म में सुप्रिया पिलावांकर, राकेश बटी, सोनाली सचदेव, राजेश शर्मा, अखिलेंद्र मिश्र, चित्रजंजन त्रिपाठी, विक्रम कोचर, हिमांशु कौदली और विकास वर्मा भी हैं। यह फिल्म 20 सितंबर को रिलीज होगी।

ध्वनि भानुशाली ने कहा कि उन्होंने

अक्षय कुमार ने किया हॉरर कॉमेडी फिल्म भूत बंगला का एलान



अक्षय कुमार अपने 57वां बर्थडे के मौके पर अपने फैंस को सुनहरा तोहफा दिया है। अक्षय कुमार ने अपनी नई हॉरर कॉमेडी फिल्म भूत बंगला का एलान किया है। इसी के साथ फिल्म भूत बंगला का एक मजेदार पोर्ट्रेट भी सामने आया है।

एक्ट्रेस मौनी रॉय आदि देखने की तरीकी से अपने फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं। यह फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है। यह फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है। यह फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है।

एक्ट्रेस मौनी रॉय आदि देखने की तरीकी से अपने फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है। यह फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है। यह फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है।

एक्ट्रेस मौनी रॉय आदि देखने की तरीकी से अपने फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है। यह फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है।

एक्ट्रेस मौनी रॉय आदि देखने की तरीकी से अपने फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है। यह फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है।

एक्ट्रेस मौनी रॉय आदि देखने की तरीकी से अपने फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है। यह फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है।

एक्ट्रेस मौनी रॉय आदि देखने की तरीकी से अपने फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है। यह फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है।

एक्ट्रेस मौनी रॉय आदि देखने की तरीकी से अपने फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है। यह फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है।

एक्ट्रेस मौनी रॉय आदि देखने की तरीकी से अपने फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है। यह फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है।

एक्ट्रेस मौनी रॉय आदि देखने की तरीकी से अपने फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है। यह फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है।

एक्ट्रेस मौनी रॉय आदि देखने की तरीकी से अपने फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है। यह फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है।

एक्ट्रेस मौनी रॉय आदि देखने की तरीकी से अपने फैंस को अपनी रॉयल इंस्टाग्राम पर शेयर करती है। यह फैंस को अपनी



श्री नरेन्द्र मोदी

माननीय प्रधानमंत्री

श्री विष्णु देव साय

ડિજિટલ છતીસગઢ કી ઓએ બધુતે કદમ

₹- ऑफिस प्रणाली



- जनता की सुविधा
 - सरकारी कामकाज में तेजी
 - दस्तावेजों की डिजिटल सुरक्षा
 - फाइलों का त्वरित निपटारा
 - कामकाज की आसान मॉनिटरिंग

मुख्यमंत्री कार्यालय ऑनलाइन पोर्टल

CMO
मुख्यमंत्री कार्यालय
छत्तीसगढ़ शासन

- एक विलक्षण पर शासकीय योजनाओं आदि की जानकारी
 - मुख्यमंत्री के दैनिक कार्यक्रमों की जानकारी
 - छत्तीसगढ़ की कला, संस्कृति, इतिहास और अन्य विशेषताओं की जानकारी
 - विभिन्न जिलों से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारियां

સ્વાગતબ પોર્ટલ

CMO
स्वागतम् पोर्टल

- मंत्रालय में प्रवेश के लिए अब ऑनलाइन आवेदन
 - SMS और ई-मेल के माध्यम से प्रवेश पास
 - समय की बचत और कार्यों का त्वरित निपटारा



मुख्यमंत्री विष्णु देव साय से
जड़ने के लिए **QR CODE** स्कैन करें।



विष्णु के सुशासन से सँवर रहा छत्तीसगढ़