

होने वाले बच्चे के विकास पर असर डालता है सीलिएक रोग

**सि-**

लिएक रोग एक अनुवाशिक ऑटोइन्यूमिन रोग है, जो बच्चे के विकास को प्रभावित करता है। ऐसे में गर्भवस्था के दौरान यदि महिलाएँ हाइ फाइबर का सेवन करें और ग्लूटेन खाने से परहेज करें, तो वह अपने होने वाले बच्चे को इस रोग का खतरा कम होना चाहिए।

सीलिएक छोटी आंत की बीमारी है या कहा जा सकता है कि यह कुछ खानपान से होने वाली एलर्जी है। जब खाना ग्लूटेन से निकलता है, तो यह आपके पाचन तंत्र को प्रभावित करता है, जिसमें पाचन संबंधी समस्याएँ होती हैं। सीलिएक रोग एक ऑटोइन्यूमिन रोग है। सीलिएक रोग एक अंगैरोफिटिक रोग है। जिसमें गर्भवस्था के दौरान यदि महिला फाइबर युक्त आहार को सेवन करती है तो वह उसके एवं अपने वाले बच्चे के लिए फायदेमंद होता है।

सीलिएक रोग मुख्यतः घेट की समस्याओं से जुड़ा है, लेकिन बच्चों में यह रोग उनके शारीरिक विकास पर भी बाधा डालता है। इस रोग के कुछ मुख्य लक्षण हैं जैसे- कठप, दस्त, घेट में दर्द या घेट का फूलना, थकान, सिर दद, उट्टी आना, बाल झड़ना या शरीर में निशान व दाने आना। इसके अलावा शरीर का जग्न कम होना, हाईड्रेयों की बीमारी, खुन की कमी और बार-बार गर्भपात्र भी हो सकता है।

सीलिएक रोग मुख्यतः घेट की बीमारी है या कहा जा सकता है कि यह कुछ खानपान से होने वाली एलर्जी है। जब खाना ग्लूटेन से निकलता है, तो यह आपके पाचन तंत्र को प्रभावित करता है, जिसमें पाचन संबंधी समस्याएँ होती हैं। सीलिएक रोग एक अंगैरोफिटिक रोग है। सीलिएक रोग एक अंगैरोफिटिक रोग है। जिसमें गर्भवस्था के दौरान यदि महिला फाइबर युक्त आहार को सेवन करती है तो वह उसके एवं अपने वाले बच्चे के लिए फायदेमंद होता है।

सीलिएक रोग के लक्षण

सीलिएक रोग मुख्यतः घेट की समस्याओं से जुड़ा है, लेकिन बच्चों में यह रोग उनके शारीरिक विकास पर भी बाधा डालता है। इस रोग के कुछ मुख्य लक्षण हैं जैसे- कठप, दस्त, घेट में दर्द या घेट का फूलना, थकान, सिर दद, उट्टी आना, बाल झड़ना या शरीर में निशान व दाने आना। इसके अलावा शरीर का जग्न कम होना, हाईड्रेयों की बीमारी, खुन की कमी और बार-बार गर्भपात्र भी हो सकता है।

अपने आहार में अनाज के साथ ही फल और सब्जियों को करें शामिल



■ गर्भवस्था के दौरान यदि महिलाएँ यह सावधानी बरतें, तो वह अपने होने वाले बच्चे को सीलिएक रोग से दूर रख, इसके खतरे को कम कर सकती हैं। अध्ययन बताता है कि गर्भवस्था के दौरान यदि महिला फाइबर युक्त आहार को सेवन करती है तो वह उसके एवं अपने वाले बच्चे के लिए फायदेमंद होता है।

■ गर्भवती महिलाओं को गेहूं के आटे के बजाय बेसन का इस्तेमाल करना चाहिए।

■ ऐसे में आपको अपने आहार में चावल, मक्का, ज्वार, बाजरा, दध व दूध से बने उत्पाद और फल-सब्जियों को शामिल करना चाहिए। इससे आप स्वयं व अपने अपने वाले बच्चे को सीलिएक रोग से बचवा कर सकते हैं।

■ इसके अलावा साबुदाना की खिचड़ी, सिंगाड़े के आटे से बनने वाली रोटी, चिंड़ा, मूँग दाल का हलवा और बींगों खा सकते हैं, जिसमें शरीर की रोग प्रतिरोधक्षमता अपने ही शरीर के खिलाफ लड़ने लगती है और यह पाचन तंत्र को प्रभावित करती है। यह बीमारी गेहूं, जौ, औटस और अन्य साबुदाना से होने वाली बीमारी है, जिसमें शरीर की रोग प्रतिरोधक्षमता अपने ही शरीर के खिलाफ लड़ने लगती है और यह पाचन तंत्र को प्रभावित करती है। यह बीमारी गेहूं, जौ, औटस और अन्य साबुदाना से होने वाली बीमारी है, जिसमें शरीर की रोग प्रतिरोधक्षमता अपने ही शरीर के खिलाफ लड़ने लगती है और यह पाचन तंत्र को प्रभावित करती है।

■ अधिकतर प्रोस्टेट फूड्स में गेहूं, जौ या राई शामिल होता है वह इससे लगे लेल जो जूर देखें कि इसमें ग्लूटेन मात्रा शामिल हो या नहीं। इसके अलावा बियर से भी परहेज बरतें, ज्योकि इसमें गेहूं, जौ या राई शामिल होता है।

इसके अलावा बियर से भी परहेज बरतें, ज्योकि इसमें गेहूं, जौ या राई शामिल होता है।

आज का राशिफल

ज्येष्ठ

शु चे यो ला ली
लू ले लो आ

प्रियवासी से समाप्त का अवसर मिलेगा। अवशु तांत्र से सुख-प्रभावित होगा। आपका योग्य कार्य संभव होगा। शुभांक-7-8-9

कुम्ह
का की कू घ ड
छ के को हा

ज्योतिश्च वासी की व्यवसाय तांत्र। आय-व्यय की स्थिति समान रहेगी। आपका योग्य कार्य संभव होगा। शुभांक-3-7-9

कर्ण
ही हू दे हो डा
डी हू डे डो

राजकीय कार्यों से लाभ। चैकू त्यक्ष्म से लाभ। कारोबारी वाचा को फिलाफल लाने। आय-व्यय की स्थिति समान रहेगी। आपका योग्य कार्य संभव होगा। शुभांक-4-8-9

सिंह
मा जी कू ने जो
दा ही दृ दे

व्यापार में स्थिति नम्र होगी। शत्रुघ्न, चिंता, संतान को कष्ट, अपव्यय के कारण बढ़ेगे। ग्रान्ति क्षमता से विशेष योग्य होने की संभवता है। आय-व्यय की स्थिति समान रहेगी। व्यापार का पाचा भी कमज़ोर बना रहेगा। कुछ अधिक संकेत बैठक दें। शुभांक-3-6-8

कुम्ह
यो ना नी नू ने
जो य यी यू

मेल-मिलाप से काम बनाने की कोशिश लाभ देगी। अपने काम में सुविधा मिल जाने से प्राप्ति होगी। समाज-सम्पर्क मिल जाएगा। यात्रा का दूर्योग परिवार मिल जाएगा। कामकाज में आर्थिक व्यवहार बढ़ेगा। शुभांक-3-7-9

धनु
दा ही से दो
ता ती तू ते

मेलानों का आगमन होगा। याकीवी कार्यों से लाभ। चैकू त्यक्ष्म से सुख। पुरुषों वालों का पर्यावरण। विद्यार्थी को लाभ। दार्यों जैसे सफलता मिलेगी। आपका योग्य कार्य संभव होगा। शुभांक-2-7-8

वृश्चिक
तो ना नी नू ने
जो य यी यू

सम्बन्धों का इतनाजार करें। शुभांक-2-7-8

धनु
यो यो ना नी
ती नू ले लो

आगे-आगे गौरव जोगे। वासी कहानत चरितर्थ होगी। भेदभानों का आगमन होगा। परिवर्जन का सहायता व समर्वय काम को बनाने का आगमन होगा। अपना काम संपूर्ण बदल दें। विद्यार्थी कार्य संभव होगा। शुभांक-3-6-9

कुंभ
दी दू द ज ज दे
दो या ची

पूर्ण नियोजित कार्यक्रम संस्कार से लाभ। तो देकर को जा रही काम की कोशिश ठीक नहीं। महत्वपूर्ण कार्य को समय पर बनाने के लिए बाल दें। अर्थवा यात्रा वोटों के साथ साज़े में किए जा रहे काम में लाभ दें। शुभांक-4-6-8

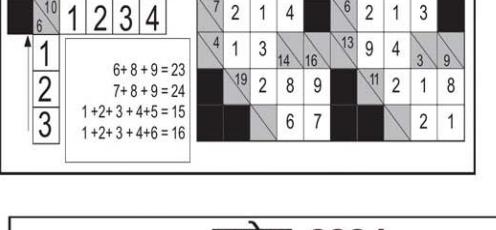
कुंभ
गू घे यो सा
सी नू ले लो दा

व्यापार व व्यवसाय में ध्यान देने से सफलता मिलेगी। विद्यार्थी जोगे ने मेल-मुलाकात होगी। लाभ में आगमन वृद्धि तय है। आशा और उत्साह के कारण सक्रियता बढ़ेगी। व्यापार में स्थिति नम्र होगा। व्यापार में स्थिति नम्र होगी। शुभांक-1-5-9

मीन
दी दू द ज ज दे
दो या ची

व्यापार व व्यवसाय में ध्यान देने से सफलता मिलेगी। विद्यार्थी जोगे ने मेल-मुलाकात होगी। लाभ में आगमन वृद्धि तय है। आशा और उत्साह के कारण सक्रियता बढ़ेगी। व्यापार में स्थिति नम्र होगा। व्यापार में स्थिति नम्र होगी। शुभांक-1-5-9

सूडोकु - 3334



उदाहरण:



सूडोकु - 3333 का हल



सूडोकु - 3333 का हल

सूडोकु - 3334 का हल

