

## Have You Made Full Use of the OCR Feature?

Make a scan, enhance it and save it. Are these all the features you know about CamScanner? If so, you have missed too many cool experiences.



CamScanner offers you lots of features rather than scanning. What we are sharing today is the OCR (Optical Character Recognition) feature.

### What can you do with OCR feature?

#### 1. Searching

What can you do if you want to search for a document but just can't remember the names of some docs? Use this feature to recognize all the texts on your scans. Next time you just need to enter some key words in the search box and all the documents within the words will be found.

#### 2. Text extraction

Just purchase the one-time paid version and you can enjoy the text extraction for lifetime! Ever want to edit some texts on a paper document or a PDF file? Import it into CamScanner and all texts can be extracted as .txt file after OCR!

### Why wait? Follow the steps to start using OCR!

1. Sign in to CamScanner to sync all your docs → All texts will be auto recognized after syncing.

2. If you don't want to sign in, you can open one single page of any doc → Tap the Recognize button → All recognized texts will be shown in a dialog box → Tap Share to export the texts.

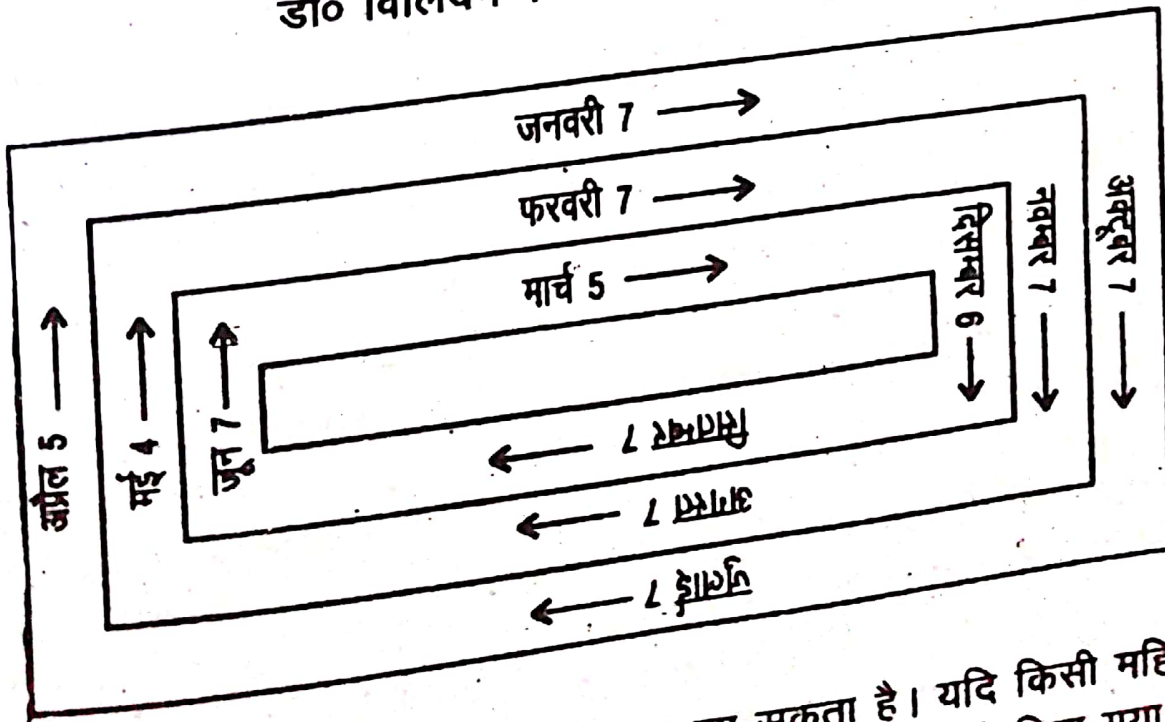
अतः इसका अर्थ है कि आज का शिशु ही कल का महापुरुष, राजा, कवि और शिक्षक बनता है। जन्म के बाद ही नहीं जन्म के पूर्व भी शिवाही, कलाकार, कवि और शिक्षक बनता है। जन्म के बाद ही नहीं जन्म के पूर्व भी शिवाही, कलाकार, कवि और शिक्षक बनता है। जन्म के बाद ही नहीं जन्म के पूर्व भी शिवाही, कलाकार, कवि और शिक्षक बनता है। जन्म के बाद ही नहीं जन्म के पूर्व भी शिवाही, कलाकार, कवि और शिक्षक बनता है।

### गर्भावस्था का समय व गणना

गर्भावस्था लगभग 40 सप्ताह अर्थात् 280 दिन तक रहती है। इसकी गणना आखिरी मासिक धर्म की तिथि से की जाती है। शिशु जन्म की सही तिथि ज्ञात करने के लिये आखिरी मासिक धर्म की तिथि से गणना प्रारम्भ करनी चाहिये जैसे—यदि किसी महिला को गर्भाधान से पूर्व आखिरी मासिक धर्म की तारीख 1 जुलाई तो शिशु का जन्म 7 अप्रैल को होगा।

डॉ० विलियम केन्टर ने एक चार्ट प्रस्तुत किया जिसके द्वारा शिशु जन्म की तिथि का अन्दाज लगाया जा सकता है। उन्होंने आखिरी मासिक धर्म की तिथि में 7 अंक को जोड़कर सही तिथि की गणना की है। उन्होंने अपने चार्ट में वर्ष के बारह महीनों को दायें से बायें वृत्ताकार क्रम में व्यवस्थित किया है। नीचे उनके द्वारा प्रस्तुत चार्ट दिया जा रहा है जिससे शिशु जन्म की सही तिथि का अन्दाज लगाया जा सकता है—

डा० विलियम केन्टर द्वारा प्रस्तुत चार्ट



... से समझा जा सकता है। यदि किसी महिला का ... के दिया गया 6 अंक

## प्रसव पूर्व गर्भवती की देखभाल के उद्देश्य

### (AIMS OF ANTENATAL CARE)

- (1) भावी माता के स्वास्थ्य की देखभाल करना तथा स्वास्थ्य स्तर को ऊँचा उठाना।
- (2) गर्भावस्था के दौरान उत्पन्न असामान्य स्थितियों का शीघ्र निदान व उपचार करना।
- (3) भावी माता को प्रसूति के लिये शारीरिक व मानसिक रूप से तैयार करना।
- (4) गर्भवती की समुचित देखभाल द्वारा मातृ एवं शिशु मृत्यु दर को कम करना।
- (5) गर्भस्थ शिशु का स्वस्थ विकास करना।

## गर्भवती महिला की देखभाल के लिये आवश्यक बातें

गर्भवती महिला की समुचित देखभाल के अन्तर्गत निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना आवश्यक है—

- (1) डॉक्टरी परीक्षण (Medical Examination)
- (2) आहार (Diet)
- (3) वस्त्र (Clothing)
- (4) व्यायाम (Exercise)
- (5) व्यक्तिगत स्वच्छता (Personal Cleanliness)
- (6) यौन सम्बन्ध (Sexual Relation)
- (7) मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)
- (8) परिश्रम, विश्राम व निद्रा (Labour, Rest and Sleep)
- (9) सूर्य का प्रकाश व स्वच्छ वायु (Sunlight and Fresh Air)
- (10) स्वास्थ्य सुरक्षा (Health Protection)

गर्भकालीन अवस्था में शारीरिक परिवर्तन और आहार--गर्भाधान की अवस्था से ही गर्भवती स्त्री के शरीर में निरन्तर विभिन्न प्रकार के परिवर्तन होते रहते हैं। ये परिवर्तन गर्भवती के आहार को प्रभावित करते हैं। गर्भावस्था में होने वाले प्रमुख परिवर्तन निम्नलिखित हैं--

**1. शरीर के भार में वृद्धि**—गर्भ में भ्रूण की वृद्धि से गर्भवती के भार में निरन्तर वृद्धि होती है। गर्भवती के भार में क्रमानुसार वृद्धि भ्रूण के समुचित विकास का सूचक है। सम्पूर्ण गर्भकाल में गर्भाशय, गर्भनाल तथा स्तनों का विकास होता है जिससे भार प्रभावित होता है। गर्भकाल के प्रारम्भिक 5 माह तक शरीर का भार 8 पौण्ड प्रति सप्ताह की दर से बढ़ना चाहिये तथा अन्तिम 4 माह में 1 पौण्ड प्रति सप्ताह की दर से बढ़ना चाहिये तथा सम्पूर्ण गर्भावस्था में यह वृद्धि कुल 24 से 28 पौण्ड तक हो जानी चाहिये। गर्भावस्था में गर्भवती के शरीर का समुचित भार बनाये रखने के लिये उसे अतिरिक्त पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता होती है।

**2. भ्रूण की वृद्धि**—गर्भाधान के बाद से ही नये जीव के विकास की क्रिया प्रारम्भ हो जाती है। गर्भावस्था के प्रथम तीन माह में भ्रूण की वृद्धि तीव्र गति से होती है। इसी प्रकार गर्भावस्था के अन्तिम माहों में निर्मित अंगों का विकास तीव्र गति से होता है जिससे भ्रूण की पोषणीय आवश्यकता बढ़ जाती है। इस बड़ी हुयी माँग को वह माँ के शरीर से पूरी करता है। अतः भ्रूण की समुचित वृद्धि और विकास के लिये भी गर्भवती स्त्री को अतिरिक्त पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता होती है।

**3. अधारीय चयापचय दर में वृद्धि**—गर्भवती स्त्री के शरीर के आकार और भार में वृद्धि होने से तथा भ्रूण की वृद्धि तीव्र होने के कारण गर्भवती माँ के आन्तरिक अंगों की क्रियाशीलता बढ़ जाती है जिससे आन्तरिक अंगों का ऊर्जा व्यय बढ़ जाता है। ऊर्जा व्यय को सन्तुलित करने के लिये गर्भवती माँ को अतिरिक्त कैलरी की आवश्यकता होती है।

**4. गुर्दों की कार्यक्षमता में वृद्धि**—गर्भकालीन अवस्था में गुर्दों की कार्यक्षमता बढ़ जाती है क्योंकि गुर्दे माँ के शरीर के साथ-साथ भ्रूण के शरीर के व्यर्थ पदार्थों के परित्याग का कार्य भी करते हैं। फलस्वरूप मूत्र के साथ शरीर का जल तथा कुछ खनिज लवण उत्सर्जित हो जाते हैं।

**5. पाचन क्रिया में परिवर्तन**—गर्भकालीन अवस्था में शरीर में होने वाले विभिन्न परिवर्तनों के कारण पाचन तन्त्र प्रभावित हो जाता है जिससे गर्भवती स्त्री को कब्ज, जी मिचलाना, वमन आदि की शिकायत रहती है। ये विकार गर्भवती माँ के आहार को प्रभावित करते हैं। गर्भवती माँ को ऐसा भोजन देना चाहिये जो हल्का और सुपाच्य हो।

**6. शरीर में जल की मात्रा में वृद्धि**—गर्भावस्था के अन्तिम माह में शरीर में जल की मात्रा बढ़ जाती है। यह मात्रा इसलिये बढ़ती है कि गुर्दे गर्भाशय का दबाव पड़ने के कारण ठीक प्रकार से जल को मूत्र के रूप में उत्सर्जित नहीं कर पाते हैं फलस्वरूप शरीर पर सूजन आ जाती है। शरीर में जल की मात्रा में वृद्धि को कम करने के लिये गर्भवती के आहार में नमक की मात्रा कम कर देनी चाहिये।

गर्भावस्था में शिशु अपना पोषण माँ के रक्त

अतः रक्त के सामान्य संगठन पर खनिज लवणों की आवश्यकता होती है।

गर्भावस्था में आहार के मुख्य पौष्टिक तत्व—गर्भवती माँ के आहार में निम्नलिखित पौष्टिक तत्वों का समावेश करना चाहिये—

1. प्रोटीन—प्रोटीन शरीर निर्माणक और वृद्धिवर्धक तत्व है अतः गर्भकालीन अवस्था में गर्भवती शिशु की वृद्धि तथा विकास के लिये अतिरिक्त प्रोटीन की आवश्यकता होती है। इसके अतिरिक्त माँ के शरीर के आन्तरिक अंगों की क्रियाशीलता बढ़ जाने के कारण माँ के शरीर में कोशिकाओं की टूट-फूट बढ़ जाती है। अतः टूट-फूट की मरम्मत के लिये माँ को भी अतिरिक्त प्रोटीन की आवश्यकता होती है।

प्रोटीन की माँग अन्तिम 6 माह में और अधिक हो जाती है क्योंकि भ्रूण इस समय अपने शरीर में प्रोटीन को संग्रहित करने लगता है। सम्पूर्ण गर्भकाल में शिशु लगभग 500 ग्राम प्रोटीन एकत्रित कर लेता है। प्रोटीन एकत्रित करने की यह दर लगभग प्रतिदिन 1.4 ग्राम होती है। अतः गर्भवती स्त्री को अपने आहार में 10 ग्राम अतिरिक्त प्रोटीन प्रतिदिन लेनी चाहिये।

प्रोटीन की प्राप्ति के लिये आवश्यक खाद्य पदार्थ—माँस, मछली, अण्डा, दूध, दही, पनीर, सोयाबीन, चना, मटर, अरहर, राजमा, मूँग, अंकुरित दालें, अंकुरित अनाज और मूँगफली प्रोटीन की प्राप्ति के अच्छे साधन हैं।

2. कैलरी—गर्भावस्था में आन्तरिक परिवर्तनों के कारण शरीर के आन्तरिक अंगों का ऊर्जा व्यय बढ़ जाता है। इसके अतिरिक्त बाह्य क्रियाशीलता के लिये भी ऊर्जा की आवश्यकता होती है। अतः गर्भावस्था में सामान्य अवस्था से अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। प्रतिदिन 300 कैलरी अतिरिक्त लेने पर यह माँग पूरी हो जाती है।

कैलरी प्राप्ति के साधन—ऊर्जा प्राप्ति के लिये गर्भवती के आहार में कार्बोज और वसायुक्त पदार्थों जैसे—गेहूँ का आटा, विभिन्न प्रकार के अनाज, चावल, जड़ वाली सब्जियाँ, दूध, मक्खन, शुद्ध घी, शक्कर, शहद तथा मीठे फलों को सम्मिलित करना चाहिये।

निर्माणक, ऊर्जा उत्पादक तथा शरीर रक्षात्मक) की आवश्यकता अधिक मात्रा में होती है।

**गर्भवती के लिये सन्तुलित आहार (Balanced Diet for a Pregnant Woman)**—  
भ्रूण के विकास और गर्भवती स्त्री के स्वास्थ्य की दृष्टि से गर्भकाल में सन्तुलित आहार का बड़ा महत्त्व है। अतः गर्भवती के आहार का आयोजन बहुत सोच-विचार कर करना चाहिये। गर्भवती के लिये आहार आयोजन करते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिये—

(1) आहार में प्रोटीन, कार्बोज, खनिज लवण तथा विटामिन को अधिक मात्रा में सम्मिलित किया जाये। वसा को सीमित मात्रा में ही सम्मिलित किया जाये।

(2) जल तथा सैलुलोज को भी आहार में सम्मिलित किया जाये।

(3) गर्भवती का आहार आयोजन करते समय उसकी आर्थिक स्थिति को भी ध्यान में रखा जाये। आर्थिक स्थिति सुदृढ़ होने पर शरीर निर्माणक और रक्षात्मक पौष्टिक तत्वों के लिये, दूध, अण्डा, सूखे मेवे, माँस, मछली तथा महँगे फलों को सम्मिलित किया जा सकता है। किन्तु यदि आर्थिक अभाव के कारण उनको सम्मिलित करना सम्भव न हो तो उनके स्थान पर सोयाबीन, मूँगफली, दालें, वसारहित दूध, मट्ठा तथा सस्ते फल व सब्जियाँ सम्मिलित की जा सकती हैं।

(4) प्रतिदिन आहार में निम्नलिखित पदार्थों को अवश्य ही सम्मिलित करना चाहिये—

(i) दूध, दही, पनीर, मट्ठा तथा दूध से बने अन्य पदार्थ।

(ii) दिन में एक या दो बार कोई भी मौसमी फल।

(iii) सम्पूर्ण दिन में तीन चार सब्जियाँ—जिनमें हरी पत्तेदार और पीली सब्जियाँ सम्मिलित हों (पकाकर या कच्ची सलाद के रूप में)।

(iv) यदि माँसाहारी हैं तो एक अण्डा सम्पूर्ण दिन में।

(v) सम्पूर्ण दिन में एक या दो अनाज व दालें।

उच्चवर्गीय गर्भवती स्त्री के लिये एक दिन का  
सन्तुलित आहार आयोजन  
(ONE DAY DIET PLAN FOR PREGNANT WOMAN  
OF HIGH INCOME)

समय	आहार	मात्रा
सुबह	चाय हल्की	1 कप + दो बिस्कुट या भुने चने
प्रातः नाश्ता	(1) दूध (2) ब्रेड पनीर, मकखन या जैम सहित	1 गिलास 2 स्लाइस
11 बजे	(3) सेब सब्जियों का सूप, छाछ या फलों का रस	1 नग 200 ग्राम

दोपहर का भोजन	(1) चपाती (गेहूँ + चने की)	2
	(2) दाल	1 कटोरी
	(3) चावल	$\frac{1}{2}$ प्लेट
	(4) दही	1 कटोरी
	(5) हरी पत्ते वाली सब्जी आलू सहित	1 कटोरी
	(6) सलाद	1 प्लेट
	(7) खीर या कस्टर्ड	1 कटोरी
शाम का नाश्ता	(1) चाय	1 कप
	(2) अंकुरित चने नमक व नीबू सहित	1 कटोरी
	(3) केला	1
रात्रि का भोजन	(1) चपाती	2 या 3
	(2) रसेदार सब्जी (आलू या मटर)	1 कटोरी
	(3) सूखी सब्जी (मिश्रित)	1 कटोरी
	(4) सलाद	1 प्लेट
सोते समय	दूध	1 गिलास

निम्न व मध्यवर्गीय गर्भवती स्त्री अपने आहार में अधिक महँगे फलों, दूध व सूखे मेवे सम्मिलित नहीं कर सकती है। अतः उसके आहार में अनाज, दालों, सोयाबीन, मूँगफली, गुड़, भुने-चने आदि को अधिक मात्रा में सम्मिलित करना चाहिये।





# गर्भवती स्त्री की देखभाल या प्रसव पूर्व देखभाल (CARE OF A PREGNANT MOTHER OR ANTENATAL CARE)

गर्भावस्था प्रत्येक नवविवाहित स्त्री के लिये रहस्य और रोमांच से भरी अवस्था होती है। सन्तान की प्राप्ति प्रत्येक नव दम्पति के जीवन की महत्त्वपूर्ण आकांक्षा व उपलब्धि होती है। यह अवस्था प्रत्येक स्त्री को मातृत्व का गौरव प्रदान करती है। हमारे समाज में आज भी सन्तानहीन स्त्री को बाँझ कहकर तिरस्कृत किया जाता है। अतः गर्भावस्था दाम्पत्य जीवन को सार्थक बनाती है। किन्तु किसी भी नारी का मातृत्व तभी सार्थक होता है जब वह शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ बालक को जन्म दे जो बड़ा होकर परिवार व समाज के दायित्वों का निर्वाह सफलतापूर्वक करे। स्वस्थ और हृष्ट-पुष्ट शिशु की प्राप्ति के लिये आवश्यक है कि गर्भवती स्त्री की समुचित देखभाल की जाये क्योंकि सम्पूर्ण गर्भकाल में गर्भस्थ शिशु माँ की क्रिया, प्रतिक्रियाओं, स्वास्थ्य और पोषण द्वारा प्रभावित होता रहता है।

गर्भस्थ शिशु का शारीरिक स्वास्थ्य व वृद्धि गर्भवती माँ के पोषण से प्रभावित होता है। माँ जो भोजन लेती है उसी से गर्भस्थ शिशु अपनी खुराक पाता है। शिशु का संवेगात्मक विकास माँ की प्रसन्नता व अप्रसन्नता द्वारा निर्धारित होता है। अतः गर्भवती माँ के लिये ऐसा वातावरण तैयार करना चाहिये जिसमें वह प्रसन्न रहे। गर्भवती माँ के साथ थोड़ी-सी भी लापरवाही माँ तथा गर्भस्थ शिशु दोनों को हानि पहुँचा सकती है। मातृ