



आयुर्वेद जनजागृती अभियान



वैद्यकीय शिक्षण व औषधी द्रव्ये विभाग, महाराष्ट्र शासन
व

आयुष संचालनालय, महाराष्ट्र राज्य द्वारा पुरस्कृत
दिनांक १५ सप्टेंबर २०२३ पासून ते ३१ डिसेम्बर २०२३ पर्यंत राज्यभर

रा.आ.पोदार वैद्यक महाविद्यालय(आयु)वरळी मुंबई १८

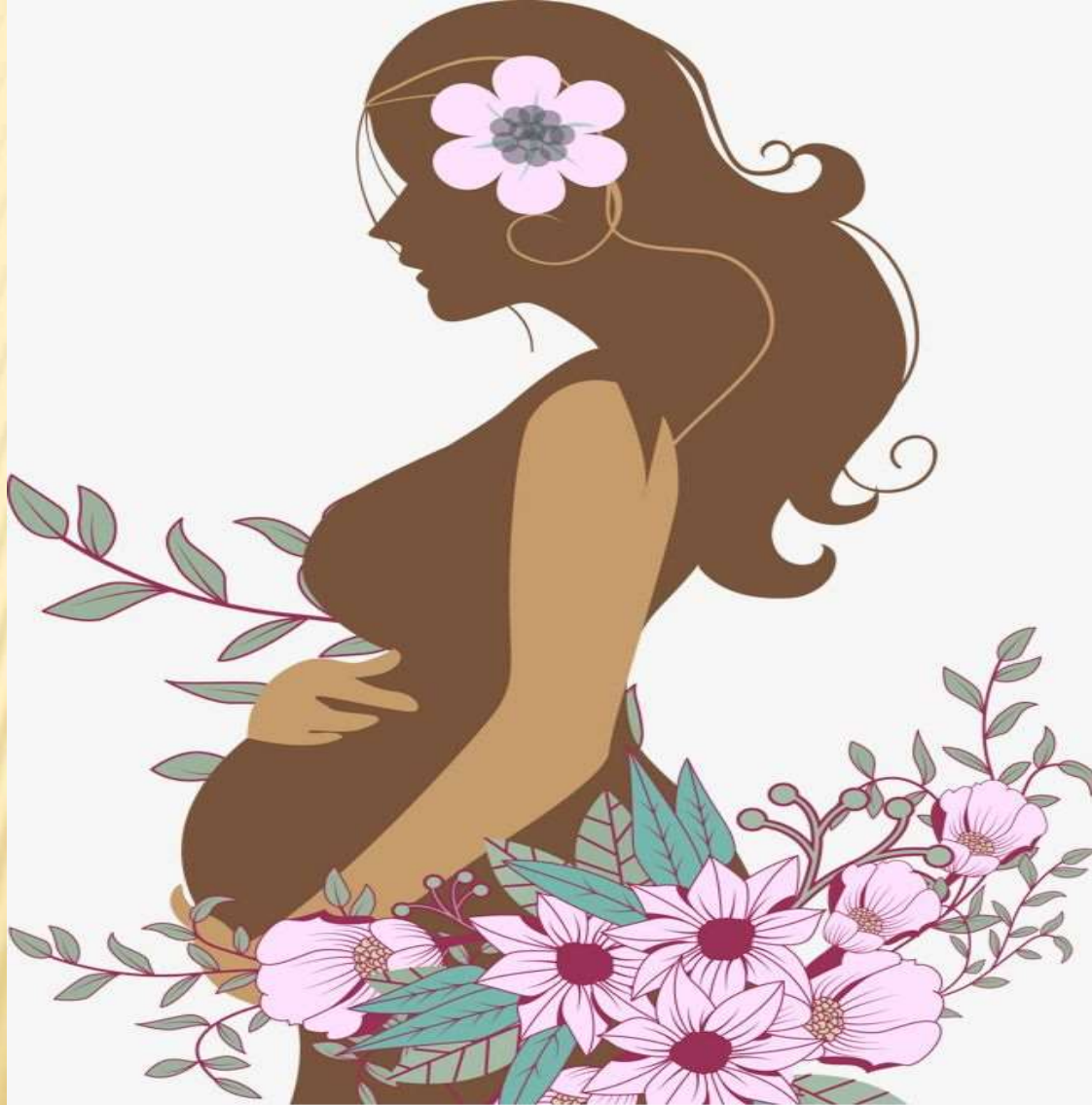
डॉ. रा. रा घुंगराळेकर
संचालक आयुष



डॉ संपदा संदीप संत
अधिष्ठाता

गर्भिणी परिचर्या	दिनचर्या व ऋतुचर्या	स्थूलता व मधुमेह प्रतिबंध	गुदगत विकार प्रतिबंध
		<p>लड्डूपणा व मधुमेह टाळा निरोगी आनंदी रहा</p>	

गर्भिणी परिचर्या



गरोदर मातेने घ्यावयाची काळजी

उद्देश:

मातेच्या नैसर्गिक प्रसूतीसाठी

माता व गर्भाचे संरक्षण करीता

गर्भाच्या निकोप वाढीसाठी व विकासासाठी



काय खावे

1. ताजे व गरम जेवण दर २ तासांनी हलका व पचणारा आहार घ्यावा.

2. गर्भारपणातील पहिल्या ३ महिन्यात दूध, गाईचे तूप, मूगाचे कढण, खीर, भाज्यांचे सूप, शिजवलेला लाल भात, आवळयाचा मुरांबा यांचे प्राधान्याने सेवन करावे.

3. गर्भारपणातील दुस-या ३ महिन्यात दूधापासून काढलेले लोणी, दहीभात, गाईचे तूप, बदाम, अक्रोड युक्त दुध, खीर व लापशी यांचे प्राधान्याने सेवन करावे.

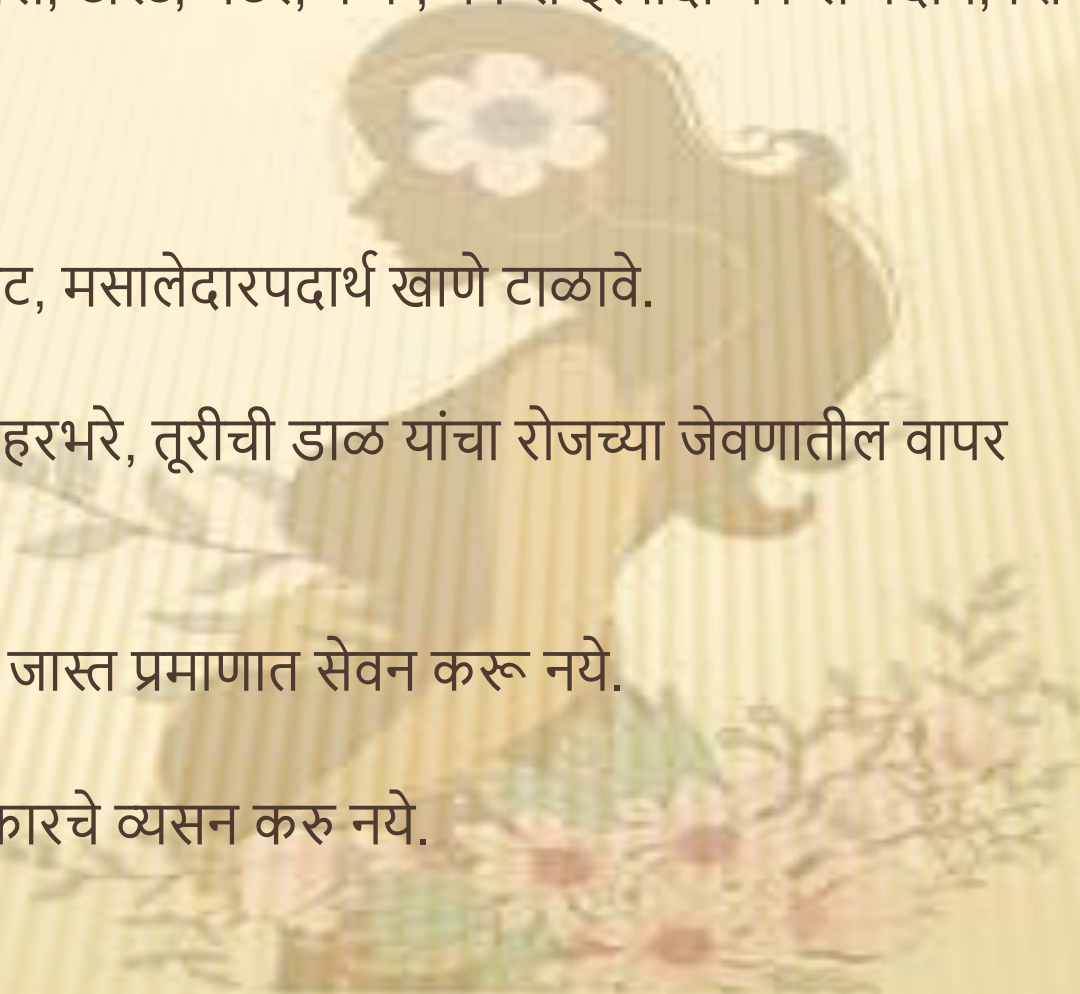
4. गर्भारपणातील शेवटच्या ३ महिन्यात तूप मिश्रीत पेज, खीर, मोड आलेली कडधान्ये, हिरव्या पालेभाज्या, लालमाठ, अंडी, मटण सूप यापदार्थांचे प्राधान्याने सेवन करावे.

5. फळे द्राक्षे, आवळा, डाळींब, - चिक्कू, सफरचंद, संत्री यांचे सेवन करावे.



काय खावू नये

- पाव ब्रेड, खारी, टोस्ट, बटर, केक, वेफर्स इत्यादी बेकरी पदार्थ, शिळे अन्न यांचे सेवन करू नये.
- तळलेले, तिखट, मसालेदारपदार्थ खाणे टाळावे.
- वांगी, बटाटा, हरभरे, तूरीची डाळ यांचा रोजच्या जेवणातील वापर कमी करावा.
- चहा, कॉफीचे जास्त प्रमाणात सेवन करू नये.
- कोणत्याही प्रकारचे व्यसन करू नये.



काय करावे

- × हलके व सुती, सैलसर कपडे घालावेत.
- × रात्री लवकर झोपून सकाळी लवकर उठावे.
- × मन प्रसन्न ठेवावे.
- × सतत आनंदी रहावे.
- × रोज ८ तास शांत झोप घ्यावी.
- × दररोज स्नान करावे व शारिरीक स्वच्छता ठेवावी.
- × योनिभागाची स्वच्छता ठेवावी.
- × राहण्याची जागा स्वच्छ व हवेशीर ठेवावी.

काय करू नये

- ✘ दिवसा झोपू नये. रात्री जागरण करू नये.
- ✘ कष्टाची व थकवा उत्पन्न करणारी अतिप्रमाणात कामे करू नये.
- ✘ हादरे बसणा-या वाहनातून प्रवास करू नये.
- ✘ लांबचा प्रवास टाळावा.
- ✘ अतिजड सामान किंवा अवजड वस्तु उचलू नये.
- ✘ पहिल्या तीन महिन्यामध्ये व शेवटच्या तीन महिन्यामध्ये शारिरीक संबंध ठेवू नये.
- ✘ मोबाईलचा वापर अत्याधिक प्रमाणात टाळावा.
- ✘ दुःख, चिंता व चिडचिड करू नये.



औषधी

- ✘ संपूर्ण गर्भावस्थेत रक्तवर्धक व अस्थिपोषक (कॅल्शियम) गोळ्या सेवन कराव्यात.
- ✘ डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय औषधी सेवन करू नये.

लसीकरण

- ✘ संपूर्ण गर्भावस्थेत धनुर्वाताचे (Inj. T.T) दोन डोस घ्यावेत व दोन डोसमधील अंतर १ महिन्याचे असावे.

गरोदरपणात करावयाच्या तपासण्या

- ✘ संपूर्ण गर्भारपणात आवश्यक रक्त व लघवी तपासणी करून घ्यावी.
- ✘ डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार वेळोवेळी सोनोग्राफी करावी.

दिनचर्या व ऋतुचर्या



1. पावसाळी - JUNE TO SEPTEMBER

❖ काय खावे.

- ✘ शक्यतोवर जुने गहू, तांदूळ, यव यापासून तयार केलेले पदार्थ खावे.
- ✘ मुगाची खिचडी, मऊ भात - वरण, तूप.
- ✘ पिण्याकरिता स्वच्छ उकळलेले गरम पाणी.
- ✘ उकडलेल्या मुगाचे, भाज्यांचे गरम पाणी.
- ✘ कडधान्य - मसूर, मूग उसळ यांचा वापर करावा.
- ✘ आहारात कांदा, लसूण, हळद, मिरे, हिंग यांचा वापर करणे.

❖ काय करावे.

- ✘ डासांपासून संरक्षण करणे .
- ✘ कपडे व्यवस्थित वाळलेले वापरणे.
- ✘ घरातील व आजूबाजूचे वातावरण स्वच्छ व कोरडे ठेवणे.

❖ काय खाऊ नये.

- ✘ ताक, दही खाऊ नये.
- ✘ पालेभाज्या कमी प्रमाणात वापराव्या.
- ✘ रस्त्यावरचे उघडे पदार्थ खाऊ नये.

❖ काय करू नये.

- ✘ अधिक श्रम करू नये.
- ✘ रात्री जागरण करू नये.

2. हिवाळा OCTOBER TO JANUARY

❖ काय खावे.

- ❖ तांदूळ, गहू, ज्वारी, बाजरी यांचा वापर करावा.
- ❖ भाज्या - वांग, दोडका, नवलकोल, पडवळ, मुळा, फ्लॉवर, भेंडी, तोंडली, बटाटा, रताळे. कडधान्य - उडीद, मूग, चवळी, चणा, वाटाणा खावे.
- ❖ दूध - दुग्धजन्य पदार्थ - पनीर, चीज, लोणी, खव्याचे पदार्थ, खरवस,

गाजर / दुधी हलवा यांचा वापर करावा.

- ❖ चिक्कु, पेरु, सफरचंद, द्राक्षे, डाळिंब, खारिक, काजु, पिस्ता, अक्रोड, बदाम, अंजीर यांचा समावेश करावा. केळी प्रमाणात खावी .
- ❖ बाजरीची भाकरी, लोणी, गुळाची पोळी, तूप, तिळाचे लाडू खावे.
- ❖ मांसाहार, मासे, अंडी प्रमाणात खावे.
- ❖ पिण्याकरिता कोमट पाणी वापरणे.

❖ काय करावे.

- ❖ व्यायाम, अभ्यंग, कोवळे ऊन घेणे.
- ❖ गरम उबदार कपडे वापरणे.

❖ काय खाऊ नये.

- ❖ फ्रिजमध्ये साठवून ठेवलेले थंड पदार्थ व
- ❖ पाणी वापरू नये .
- ❖ थंड पेय.

❖ काय करू नये.

- ❖ जास्त थंड हवेत फिरू नये. .

3. उन्हाळा - FEBRUARY TO MAY

❖ काय खावे.

- ❖ जुने तांदूळ, गहू,, यव, तांबडी साळ, ज्वारी, वरी तांदूळ यांचा वापर करावा.
- ❖ कडधान्य मूग, मसूर. भाज्या - दुधी, चाकवत, पडवळ, मुळा, तांदुळजा, शेवगा, भेंडी, दोडका, गाजर, बीट यांचा समावेश करावा.
- ❖ लिंबू/आवळा/कोकम सरबत साध्या पाण्यातून घ्यावे. शहाळ्याचे पाणी वापरावे.
- ❖ दूध, तूप, गुलकंद, मोरावळा यांचा वापर करावा.
- ❖ द्राक्षे, आवळा, डाळिंब, चिक्क, मनुका यांचा समावेश करावा.
- ❖ माठातले पाणी पिण्याकरिता वापरावे.

❖ काय करावे.

❖ काय खाऊ नये.

- ❖ दही खाऊ नये
- ❖ फ्रिजमध्ये साठवून ठेवलेले थंड पदार्थ व पाणी
- ❖ जास्त प्रमाणात गरम मसाले युक्त आहार तळलेले पदार्थ
- ❖ जास्त प्रमाणात लसूण, हिंग, मिरची यांचा वापर

❖ काय करू नये.

- ❖ उपवास करू नये.
- ❖ जास्त उन्हात फिरू नये

दिनचर्या

स्वस्थ राहण्याचे एकच तंत्र - दिनचर्या पालन हाच मूलमंत्र



1) सकाळी सूर्योदयापूर्वी उठावे.



2) लघवी / मल रोखून धरू नये. संवेदना होताच मलमूत्र विसर्जन करावे.



3) रोज दात घासावे.



4) दोन्ही नाकपुड्यांमध्ये करंगळीने तेल लावणे.



5) कोमट पाण्याने गुळण्या करणे.



6) नियमितपणे शारिरीक क्षमतेनुसार कष्ट करावे.



7) शरीराला कोमट तेलाने मालिश करणे.



8) आंघोळ - गरम पाण्याने नियमित आंघोळ करणे.



9) जेवण - भूक लागल्यानंतरच जेवण करावे.



10) स्वतः नेहमी आनंदी राहणे व इतरांना आनंदी ठेवावे .



11) रात्री लवकर झोपणे - रात्रीचे जेवण वेळेवर करून लवकर झोपणे.

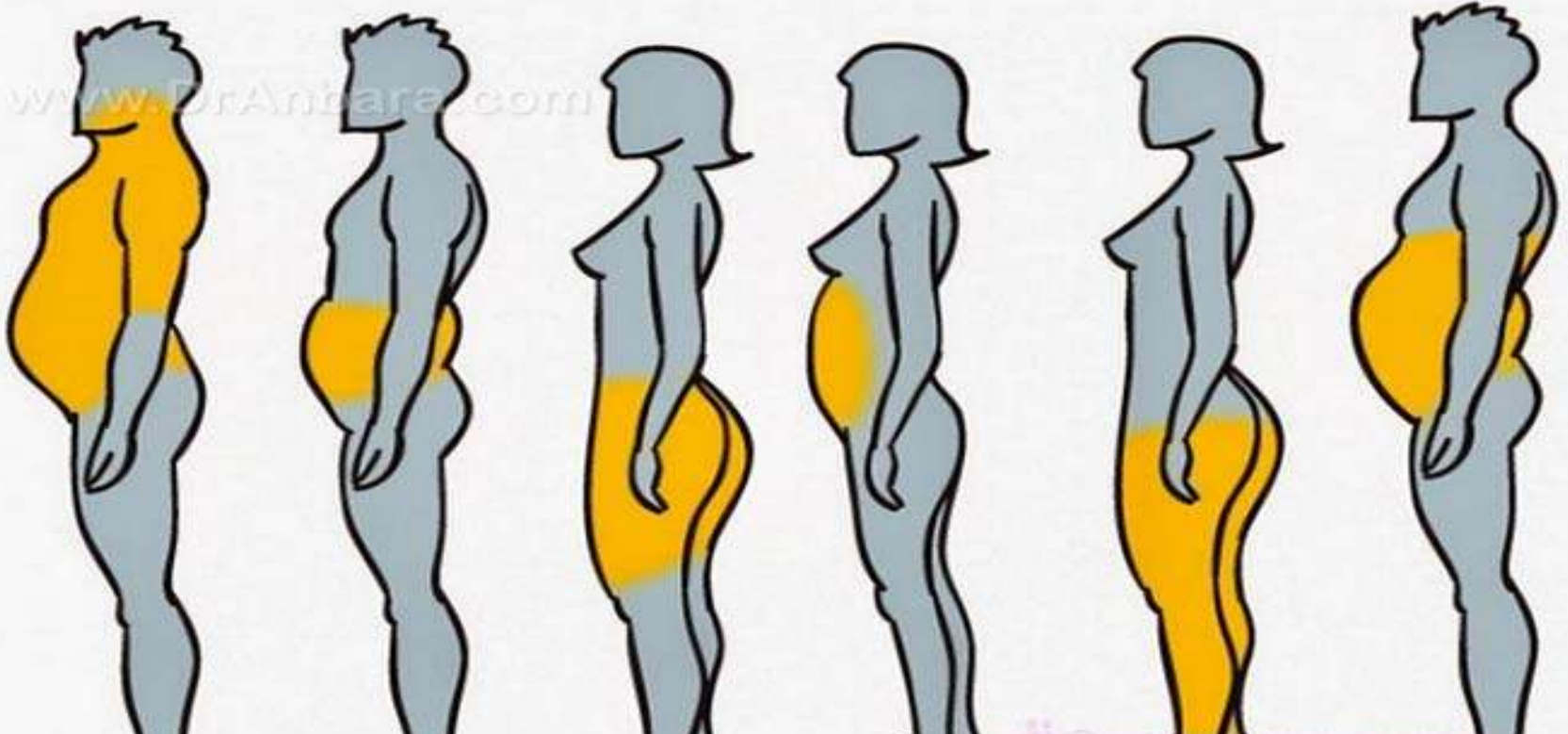
स्थूलता व मधुमेह प्रतिबंध



✘ लठ्ठपणा (स्थूलता):-

✘ लठ्ठपणा/ स्थूलता म्हणजेच उंचीच्या सापेक्षतेने वजन अधिक प्रमाणात वाढणे.

✘ पोट, कंबर, मांड्या, छाती, मान या ठिकाणी अधिक चरबी जमा होणे पोटाचा कंबरेचा घेर वाढणे



(स्थूलता) लठ्ठपणाची कारणे

1. अनुवांशिकता
- 2) अधिक प्रमाणात गोड पदार्थ
- 3) सातत्याने मैद्याचे पदार्थ, जंकफूड खाणे
- 4) तळलेले पदार्थ, चरबी युक्त मांसाहार सातत्याने घेणे
- 5) चुकीच्या झोपेच्या सवयी
- 6) बैठे काम, व्यायाम न करणे
- 7) काही औषधांचे दुष्परिणाम
- 8) गरजे पेक्षा जास्त पाणी पिणे
- 9) मानसिक ताणतणाव

Causes of Obesity



लठुपणा लठुपणामुळे दिसणारी सर्वसामान्य लक्षणे

1) वजन अधिक प्रमाणात वाढणे.

थोड्याशा कामानेही दम लागणे

2) भूक अधिक लागणे, सतत खाण्याची इच्छा होणे

3) तहान अधिक प्रमाणात लागणे

4) घाम अधिक येणे,

घामाचा वास येणे

5) कोणत्याही कामाचा कंटाळा येणे

6) सतत आळसावलेले वाटणे

7) झोप जास्त येणे



✘ लठ्ठपणामुळे होणारे दुष्परिणाम :

1) स्थूल व्यक्तीना मधुमेह उच्च रक्तदाब, हृदय विकार, पक्षाघात होण्याचा धोका अधिक असतो

2) स्नायू कमजोर होतात

3) हाडे ठिसूळ होतात.

गुडघे दुखी, कंबर दुखीचा त्रास होतो

4) तरुण स्त्रियांमध्ये पाळी

अनियमित येणे, वंध्यत्व

पुरुषांमध्ये नपुंसकत्व समस्या येतात

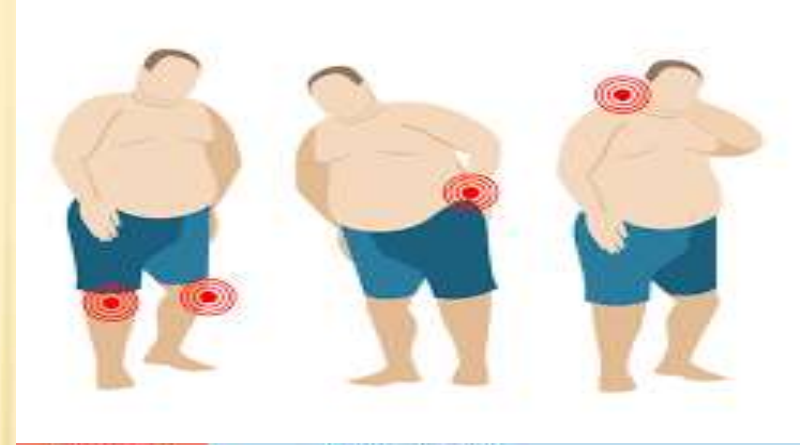
5) पित्ताशय मध्ये खडे होतात.

6) त्वचेचे विकार उद्भवतात

7) स्लीप अप्रिया

(आडवे झाल्यावर दम लागणे)

8) लठ्ठपणामुळे कॅन्सर होण्याचा धोका इतरांपेक्षा अधिक



- ✘ मधुमेह
- ✘ मधुमेह किंवा Diabetes mellitus म्हणजे रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढणे.

मधुमेहाचे निदान: रक्तातील साखरेची तपासणी

तपासणीची वेळ	नार्मल (निरोगी)	प्री-डायबिटीस (सौम्य मधुमेह)	डायबिटीस (मधुमेह)
उपाशीपोटी	100 पेक्षा कमी	100 ते 125	125 पेक्षा अधिक
जेवणानंतर 2 तासांनी	140 पेक्षा कमी	140 ते 199	200 पेक्षा अधिक

✘ मधुमेह (Diabetes mellitus) कारणे:-

MODIFIABLE RISK FACTORS

NON-MODIFIABLE RISK FACTORS



स्थूलता / लठ्ठपणा



बैठे काम/व्यायाम न करणे



अनुवांशिकता



मानसिक ताण तणाव



आहाराच्या चुकीच्या सवयी

TYPE 2
DIABETES



वाढते वय



ब्लड प्रेशर वाढणे



व्यसने



औषधांचा दुष्परिणाम



गरोदर पणात रक्तातील साखर वाढणे

Certain medications
e.g. glucocorticoids

मधुमेह लक्षणः -



वारंवार लघवी होणे



जखम भरून न येणे



सारखी भूक लागणे



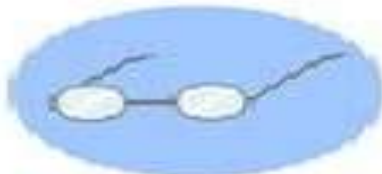
तहान अधिक लागणे



थकवा येणे



वजन कमी होणे

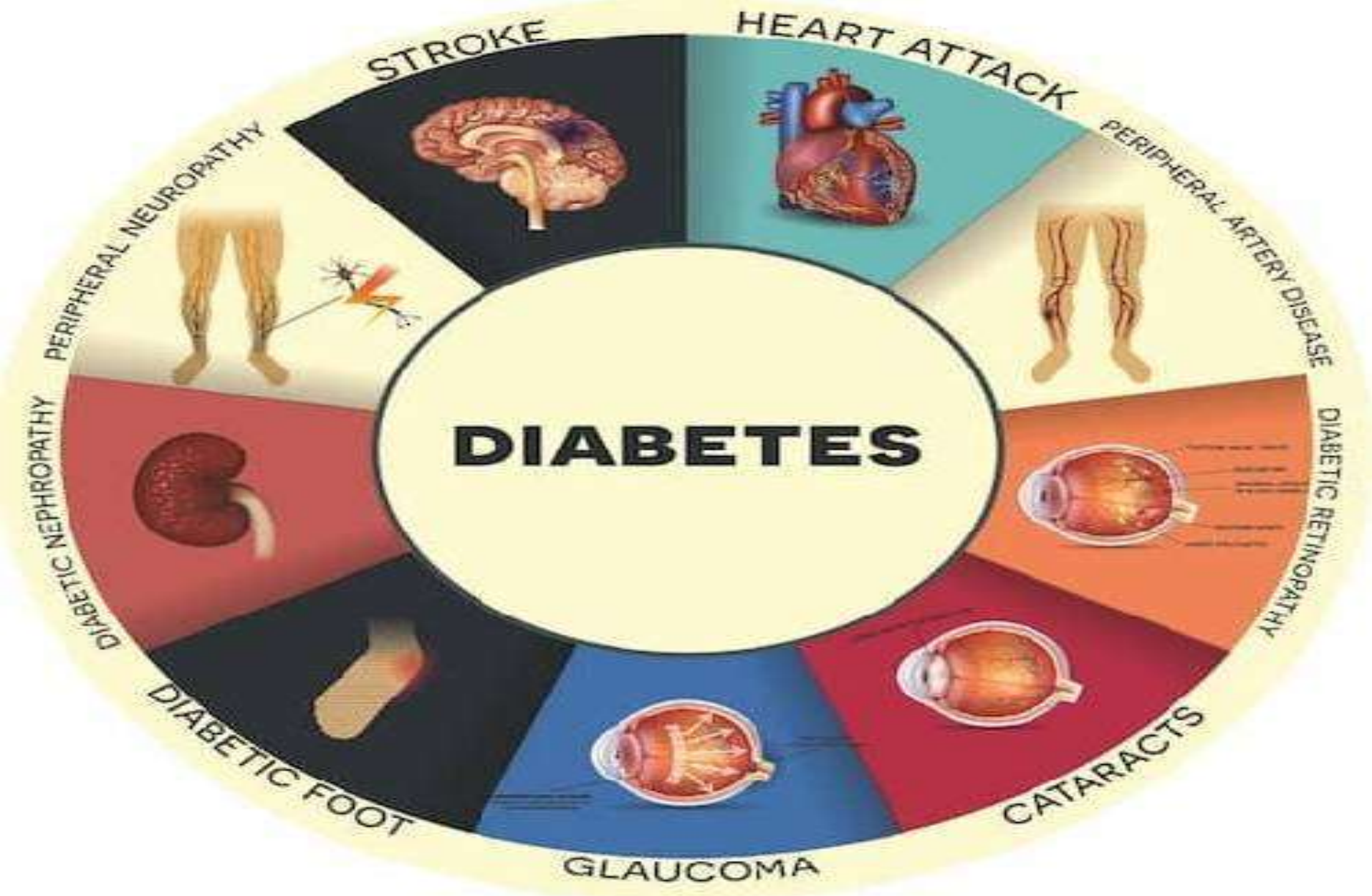


डोळ्याला धुसर दिसणे



हाता पायाला मुंग्या येणे

मधुमेहाचे दुष्परिणाम :



- ✘ मधुमेहामध्ये आवश्यक तपासण्या
- ✘ मधुमेहाची निश्चित अशी लक्षणे सुरुवातीला दिसत नाहीत. त्याचे निदान हे रक्त तपासणी करूनच होते. म्हणून ज्यांना खानदानामध्ये मधुमेहाचा इतिहास आहे अशी व्यक्तींनी वयाच्या 30-35 वर्षानंतर वर्षातून एकदा तरी पुढील तपासण्या कराव्या

1)BSL (Fasting and PP)

रक्तातील साखरेची तपासणी : (रिकाम्या पोटी व जेवणा नंतर)

2) युरीन शुगर (लघवीतील साखरेचे प्रमाण)

3) HbA1C (सरासरी मागील तीन महिन्यातील साखरेचे प्रमाण)

4) lipid profile (रक्तातील चरबीचे प्रमाण)

मधुमेह व लठ्ठपणा टाळण्यासाठी काय काय करावे/
काय करू नये ?



<p>निश्चितच नेहमी टाळावे असे पदार्थ (रेड सिग्नल फूड)</p>	<p>शक्यतो टाळावे परंतु कधीतरी खाऊन चालते (येलो सिग्नल फूड)</p>	<p>नेहमी खाऊ शकता (ग्रीन सिग्नल फूड)</p>
<p>गूळ साखर घालून केलेले गोड पदार्थ</p>	<p>मध, खजूर युक्त गोड पदार्थ</p>	<p>आहारमध्ये मेथी, आवळा, हळद, दालचिनी, मिरी यांचा समावेश करावा.</p>
<p>बेकरी मध्ये तयार होणारे मैद्याचे पदार्थ</p>	<p>मल्टिग्रेन ब्रेड /ब्राऊन ब्रेड, बासमती सारखे सुवासिक तांदूळ इडली, डोसा</p>	<p>ज्वारीची बाजरी, नाचणीची भाकरी , धिरडी आप्पे, थेपले,थालीपीठ, धपाटे जुन्या तांदळाचा भात दलिया जव बनवलेला उपमा/ लापशी</p>
<p>लोणचे, साँस, जॅम</p>		<p>ताज्या फळभाज्या उदाहरणार्थ तोंडली, दोडके दुधी भोपळा पडवळ फ्लॉवर ब्रोकोली वांगी इत्यादी. हिरव्या पालेभाज्या मेथी पालक शेपू लालमाठ अळू गाजर बीट काकडी मुळा</p>

निश्चितच नेहमी टाळावे असे पदार्थ (रेड सिग्नल फूड)	शक्यतो टाळावे परंतु कधीतरी खाऊन चालते (येलो सिग्नल फूड)	नेहमी खाऊ शकता (ग्रीन सिग्नल फूड)
पाम तेल वनस्पती तूप युक्त पदार्थ		योग्य प्रमाणात साजूक तूप शेंगदाणा तेल, सूर्यफूल तेल
दुधापाससून बनवलेले पदार्थ जसे खव्याचे पदार्थ, मिठाई बटर चीझ, दही जास्त असलेले पदार्थ	पनीर	ताक सायविरहित व साखर न घातलेले दूध
चरबीयुक्त मांसाहार	मासे	अंडे (पांढरा भाग) भिजवलेली व शिजवलेली कडधान्य उदाहरणार्थ मूग मसूर मटकी चवळी राजमा सोयाबीन
कोल्ड ड्रींक्स, आईस्क्रीम, फालुदा	शहाळ्याचे पाणी, लिंबू सरबत	
अधिक गोड फळे : चिकू, सीताफळ, केळी अधिक प्रमाणात		कमी गोड फळे उदाहरणार्थ सफरचंद पेरू डाळिंब पपई ड्रायफ्रूट्स: अक्रोड बदाम

✘ लठ्ठपणा / मधुमेह टाळण्यासाठी जेवताना पाळावयाचे नियम:

- ✘ भूक लागली कि मगच जेवण घ्यावे.
- ✘ रात्रीचे जेवण शक्यतो
- ✘ 7 ते 8 वाजेपर्यन्त घ्यावे.
- ✘ ज्यांची नाईट ड्यूटी असते
- ✘ अश्या व्यक्तींनी
- ✘ सन्ध्याकाळीच जेवण घ्यावे हरव
- ✘ जेवताना टीव्ही , मोबाइल बघणे टाळावे, .



✘ लठुपणा/ मधुमेह टाळण्यासाठी पाणी किती प्यावे

?

- ✘ सकाळी रिकाम्या पोटी पाणी पिऊ नये.
- ✘ जेवणानंतर लगेचच पाणी पिऊ नये.
- ✘ रात्री झोपताना पाणी पिऊ नये
- ✘ तहान लागली तरच पाणी प्यावे.



✘ शारीरिक व्यायाम :

- ✘ वजन कमी ठेवण्यासाठी व्यायाम अत्यावश्यक आहे .
- ✘ दिवसात कमीत कमी 45 मिनिटे चालण्याचा व्यायाम करावा . मिनिटाला शंभर पावले या वेगाने चालावे .
- ✘ घरातील कामे स्वतः करावी, चलन वलन होते
- ✘ अर्धा ते एक तास प्राणायाम व योगासने करावी .



✘ लठुपणा मधुमेह टाळण्यासाठी पुरेशी झोप घ्यावी

- ✘ वजन आटोक्यात ठेवण्यासाठी रात्री किमान सहा ते सात तास पूर्ण झोप घ्यावी.
- ✘ दिवसा झोपू नये
- ✘ रात्री जागरण करू नये.



✘ मानसिक स्वास्थ्य :

- ✘ लठ्ठपणा व मधुमेह यांचे करिता मानसिक ताण तणाव हे महत्त्वाचे कारण आहे. म्हणून ते टाळण्यासाठी आनंदी रहावे, व दुसऱ्यांनाही आनंदी ठेवावे
- ✘ मन व समाधानी असावे, मानसिक ताण प्रयत्नपूर्वक टाळावे. भावनांवर नियंत्रण ठेवावे
- ✘ त्याकरिता meditation (ध्यान), शान्त संगीत ऐकावे / एखादा छंद जोपासावा.



गुदगत विकारांचे प्रतिबंधात्मक उपाय



✘ काय खावे....

- जेवण वेळेवर,सावकाश,ताजे आणि गरम खावे .
- पचायला हलके जसे की शिरा,उपमा,खिचडी,राजगीऱ्याचे लाडू, भगर,खावे .
- जेवणानंतर ताजे ताक प्यावे.
- दररोज दुध,१ते-२ चमच गाईचे तुप,लोणीसह खडीसाखर यांचा जेवणात जास्तीत जास्त वापर करावा.
- भरपुर प्रमाणात पाणी,लिंबू सरबत,नारळाचे पाणी,सुंठ-जिरे पाऊडर टाकून पाणी घ्यावे.
- आवळा,काळे मनुक्का,काजू,बदाम,शेंगदाणे खावे.



- डाळीमध्ये हरभऱ्याची,वाटण्याची डाळ सोडुन सर्व डाळी खाव्यात. मूग,मसूर आणि उडीद डाळ यांचे सेवन आहारात जास्त प्रमाणात करावे .
- मेथी,पालक,चवळी,चाकवत,पडवळ,,भेंडी,पुदिना,शेवग्याच्या शेंगा इत्यादि हिरव्या पालेभाज्या व फळभाज्या यांचे सेवन करावे .
- ऋतु नुसार त्या त्या फळांचा व भाज्यांचा आहारात समावेश अधिक उत्तम. केळी ,सफरचंद,संत्री, मोसंबी, व अंजीर (साधे अंजीर)लिंबू, डाळींब,पपई ,जांभूळ दररोज खावीत.
- चवळी,ज



त



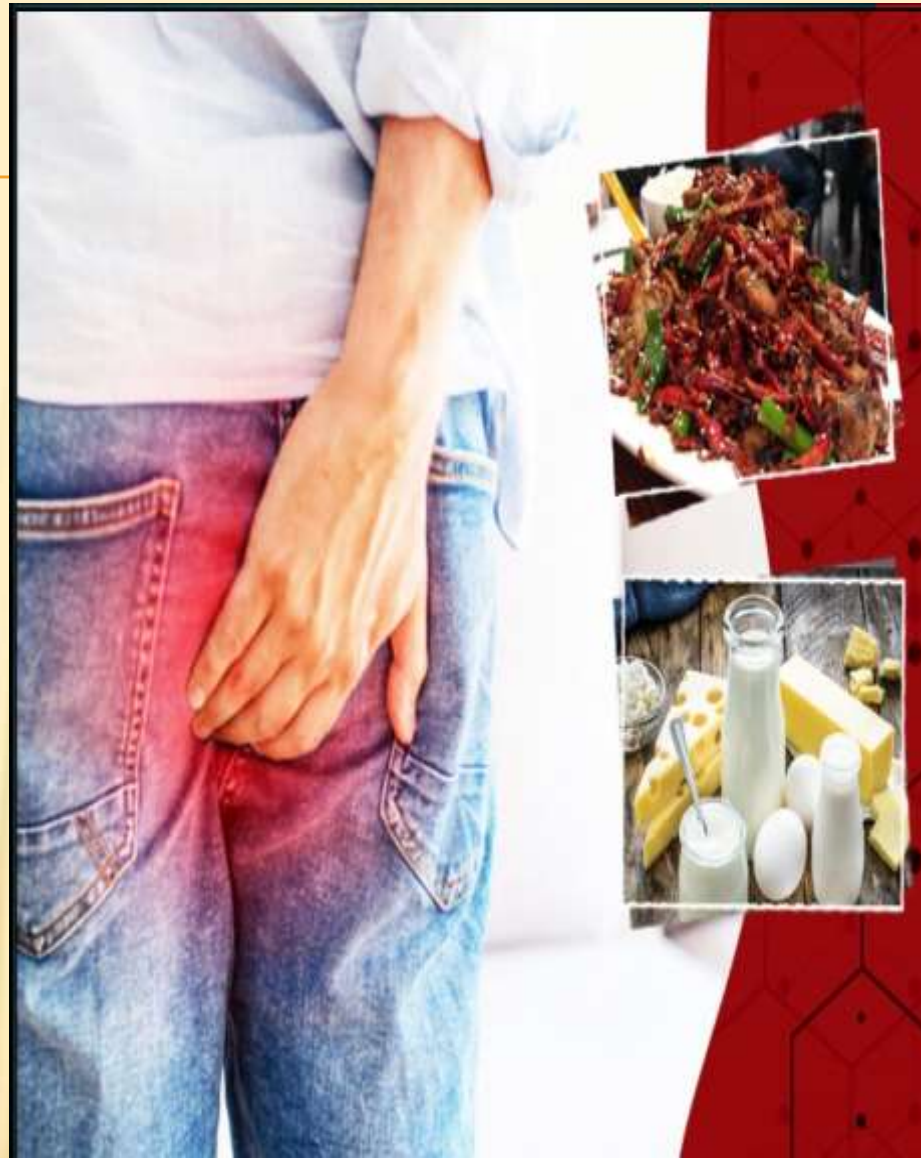
✘ काय खाऊ नये.....

- हिरवी मिरची, लवंग, काळे मिरे खाऊ नये.
- गवार, वांगे, बटाटा इत्यादी आहारात घेऊ नये.
- अधिक प्रमाणात अंडी, मांसाहार (चिकन, मटन, मासे) खाऊ नये.
- अधिक गोड (साखर), थंड पेये (पेप्सी, कोका कोला, थम्सअप, मिरिंडा कोक) साखरेचा चहा आईस्क्रीम, फास्ट फूडचे (पिज्जा, बर्गेर, पावचे सेवन करू नये.



- उपाशीपोटी चहा आणि कॉफी,दही यांचे सेवन टाळावे .
- बिस्किट,ब्रेड,खारी टोस्ट,इत्यादी बेकरीचे पदार्थ अधिक प्रमाणात खाऊ नये.
- जास्त तेलकट,तुपकट खाऊ नये .
- पचायला जड जसे पोहे, पनीर, मैदयाचे व शिळे पदार्थ ,वारंवार आंबवलेले/शिजवलेले पदार्थ टाळावे
- चिप्स,फरसाण,चिवडा जास्त प्रमाणात खाऊ नये.
- मद्यपान(दारू),बिडी,सिगारेट,तंबाखू,गांजा,गुटखा,मिसरी यांचे सेवन करू नये.





✘ काय करावे

- लवकर वेळेवर झोपावे आणि लवकर सकाळी सूर्योदय होण्यापूर्वी उठावे .
- सकाळी कोमट पाणी पिणे, रोज सकाळी पायी चालणे.
- दररोज व्यायाम आणि योगाभ्यास जसे की, अश्विनिमुद्रा, वज्रासन, सर्वांगासन, प्राणायाम इ. करावा.
- अन्न सावकाश व नीट चावून खावे. अवेळी जेवण करणे टाळावे
- जेवणाच्या वेळा न पाळल्याने पचनक्रियेत बाधा निर्माण होऊ शकतात .



- झोप पुरेशी व नियमित घ्यावी. रात्री जागरण झाल्यास दिवसा किमान 6 तास झोप घ्यावी .
- नियमित गुदप्रदेशी स्वच्छता ठेऊन शौचानंतर त्या ठिकाणी कोमट पाण्याचा शेक घ्यावा.
- बसून काम करणारे जसे की ड्राइवर, कॉम्प्युटरवर काम करणारे यांनी बसण्यासाठी मऊ उशी घ्यावी.
- विशेष स्थितीत वैद्य/सर्जनचा आहार विषयक सल्ला घ्या.
- शस्त्रक्रियेतील दोष, आघात इत्यादी टाळण्यासाठी सल्ला घ्या.



Become more physically active



कपालभाति
धनुरासन
बालासन
तितली आसन
पश्चिमोत्तानासन
पूर्वोत्तानासन
उष्ट्रासन
भुजंगासन

health

योगासने

A collage of eight yoga asanas (Kapalabhati, Dhanurasana, Balasana, Titali Asana, Pashchimottasana, Purvottasana, Ushtrasana, Bhujangasana) with their names in Hindi. The background is light blue. A small 'health' logo is visible in the bottom right corner.

✘ काय करू नये

- शौचास करतेवेळी जास्त वेळ बसणे टाळावे .
- शक्ती पेक्षा जास्त ताकदीचे काम करू नये.
- गुदद्वाराच्या ठिकाणी इजा होतील अशा क्रिया टाळावे
- शौच दरम्यान(प्रवाहन) जोर देणे अथवा कुंथण करणे टाळावे .
- मलमूत्र विसर्जनाच्या वेळा टाळु नये. एका जागेवर जास्त बसणे किंवा उभे राहणे टाळावे .



- मल-मूत्र(लघवी,संडास) वेगांना थांबवू नये.
- भावनिक त्रास जसे क्रोध,तणाव,राग,भीती किंवा चिंता टाळावे.
- धूम्रपान,बिडी सिगारेट,तंबाखू,गुटखा,मिसरी, व दारूचे अतिप्रमाणात सेवन टाळावे .
- आरोग्य शिक्षण आणि गुदगत समस्यांबद्दल योग्य संवाद करणे .
- असलेल्या समस्यांचा योग्य उपचार करून घ्या

