



# आपका सपना.. एक श्रेष्ठ संतान का

हर दंपति का सपना होता है कि उनके घर एक स्वस्थ, तेजस्वी और संस्कारी संतान जन्म ले, जिसकी किलकारियों से पूरा घर गूंज उठे।





# पर, क्या आज की जीवनशैली एक बाधा है?

तनाव, व्यस्त दिनचर्या और प्रदूषण जैसे कारक हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा असर कर रहे हैं।





# क्या स्वास्थ्य की चुनौतियाँ आपको रौक रही हैं?

PCOS, थायराइड, Low AMH या अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ गर्भधारण की संभावनाओं को और मुश्किल बना सकती हैं।



# और मन की उलझन का क्या?

गर्भधारण में बार-बार असफलता, गर्भपात, तनाव या चिंता आपको मानसिक रूप से थका सकती है। रिसर्च के अनुसार, तनाव 40% फर्टिलिटी घटाता है! शांत मन = गर्भाधान की पहली शर्त।





# आप अकेले नहीं हैं

आधुनिक जीवनशैली, तनाव और विभिन्न शारीरिक समस्याओं के कारण आज १० में से ६ महिलाओं की मातृत्व की यात्रा संघर्षपूर्ण बन गई है।





वजह चाहे जो भी हो,  
लक्ष्य एक ही है...

एक सफल और सुखद गर्भावस्था, और एक ऐसे बच्चे का जन्म जो स्वस्थ, सुखी और सर्वोत्तम गुणों से संपन्न हो।





# क्या कोई ऐसा रास्ता है जो सभी के लिए काम करे?

क्या कोई ऐसा तरीका है जो एक दंपति को सफलतापूर्वक गर्भधारण के लिए शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तर पर पूरी तरह से तैयार करे? जवाब है, 'हाँ'।





# आत्म-निरीक्षण: तैयारी की शुरुआत

श्रेष्ठ बीज बोने से पहले, ज़मीन को उत्तम बनाना पड़ता है। उसी तरह, नए जीवन की यात्रा शुरू करने से पहले, अपनी अंतरात्मा को तैयार करना ज़रूरी है।





# पहला सवाल: क्या आपका मन तैयार है?

गर्भधारण का विचार करने से पहले, एक पल रुककर खुद से पूछें:  
क्या मेरा मन आने वाले मेहमान का स्वागत करने के लिए सच में  
शांत, स्थिर, सकारात्मक और आनंदमय है?





# दूसरा सवाल: क्या आपका शरीर तैयार है?

स्वस्थ बच्चे के जन्म के लिए दंपति का शरीर स्वस्थ होना अनिवार्य है। खासकर, अगर आपको या आपके साथी को थायरॉइड, PCOD, डायबिटीज़ या वज़न से जुड़ी कोई समस्या है।





## तीसरा सवाल: आपके प्रयास किस दिशा में हैं?

मन और शरीर की तैयारी केवल सोचने से नहीं, बल्कि सही प्रयास करने से होती है। आप गर्भधारण की प्राकृतिक संभावनाओं को बढ़ाने के लिए क्या कर रहे हैं?





# विज्ञान क्या कहता है? आज की चुनौतियों की जड़

आधुनिक रिसर्च यह साबित करती है कि तनाव, अस्त-व्यस्त जीवनशैली और बुरी आदतें सफल गर्भधारण में सबसे बड़ी बाधाएँ हैं। यह सिर्फ मान्यता नहीं, वैज्ञानिक सत्य है।





# जवाब हमारी जड़ों में है: गर्भाधान संस्कार

गर्व की बात है कि जो समस्याएँ आज विज्ञान खोज रहा है, उनका समाधान हज़ारों साल पहले हमारे ऋषियों ने 'गर्भाधान संस्कार' में दिया था।





# तैयारी के ३ आधारस्तंभ

संपूर्ण गर्भाधान संस्कार ३ मुख्य बातों पर आधारित है: आहार (Diet), विहार (Lifestyle), और विचार (Mindset)।





# आहार शुद्धि: जैसा अन्न, वैसा मन और शरीर

सात्विक, पौष्टिक और संतुलित आहार उत्तम बीज (शुक्राणु/अंडाणु) के निर्माण के लिए अत्यंत आवश्यक है।





# विहार शुद्धि: योग, प्राणायाम और दिनचर्या

योग और प्राणायाम तनाव घटाकर हॉर्मोन्स को संतुलित करते हैं, जो फर्टिलिटी बढ़ाने में मददगार साबित होते हैं।





# विचार शुद्धि: सकारात्मक विचारों की खेती

सकारात्मक विचार, ध्यान, आत्म-संवाद और मंत्रोच्चार माँ के मन को शांत रखते हैं, जिसका सीधा असर गर्भधारण पर पड़ता है।





# डिजिटल डिटाॅक्स: नकारात्मकता से बचाव

टीवी, सोशल मीडिया या OTT पर नकारात्मक कंटेंट देखने से बचना भी विचार शुद्धि का ही एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।





# पर यह सब रोज़ कैसे करें?

आज की व्यस्त जीवनशैली में यह सब याद रखना और हर दिन इसका पालन करना मुश्किल लग सकता है, है ना?

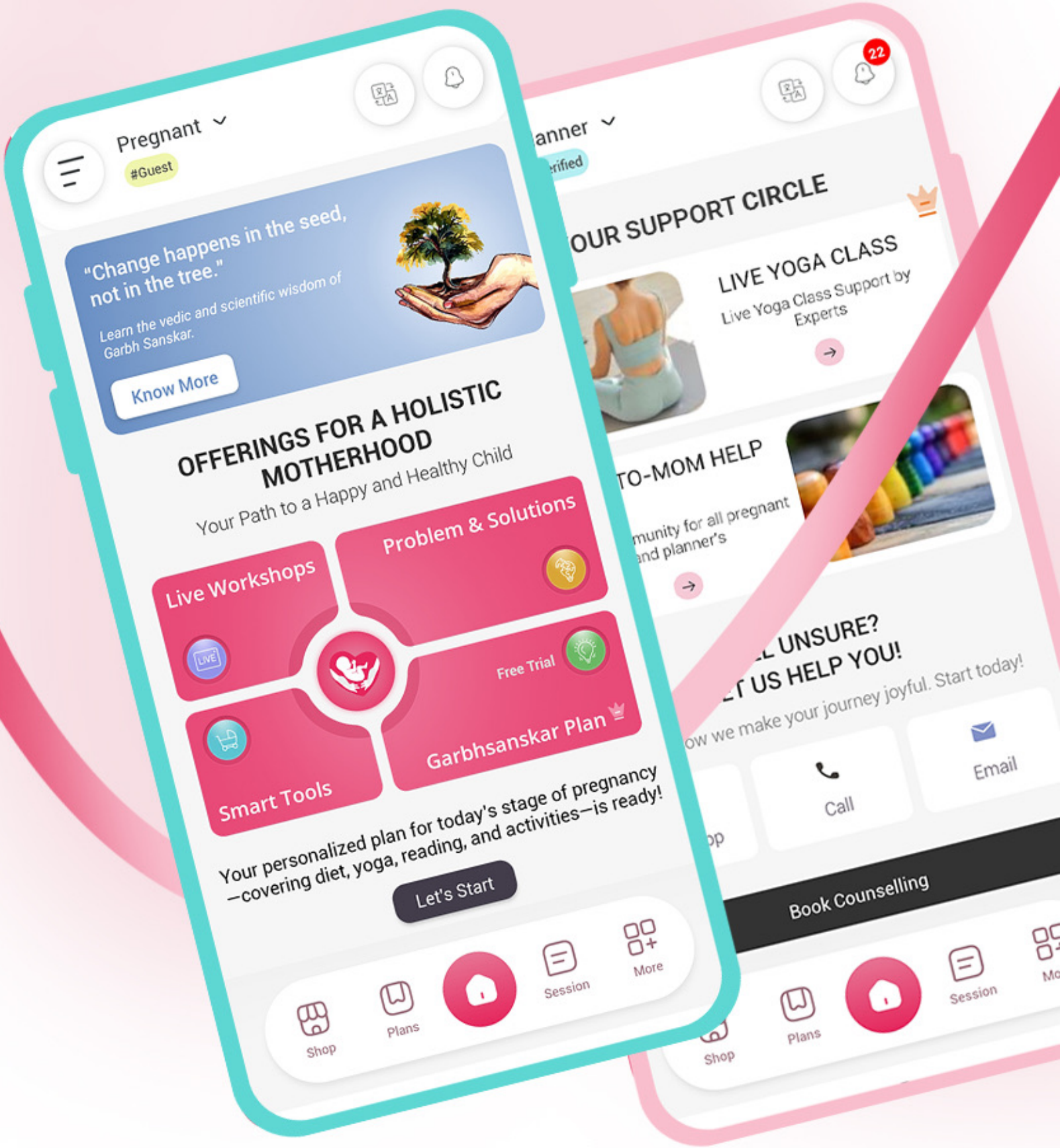




# प्राचीन ज्ञान और आधुनिक टेक्नोलॉजी का संगम

क्या हो अगर आपको एक ऐसा साथी मिले जो आपको रोज़ याद दिलाए और सही मार्गदर्शन दे? अगर आपको जो करना है, वो रोज़ घर बैठे मिल जाए तो?

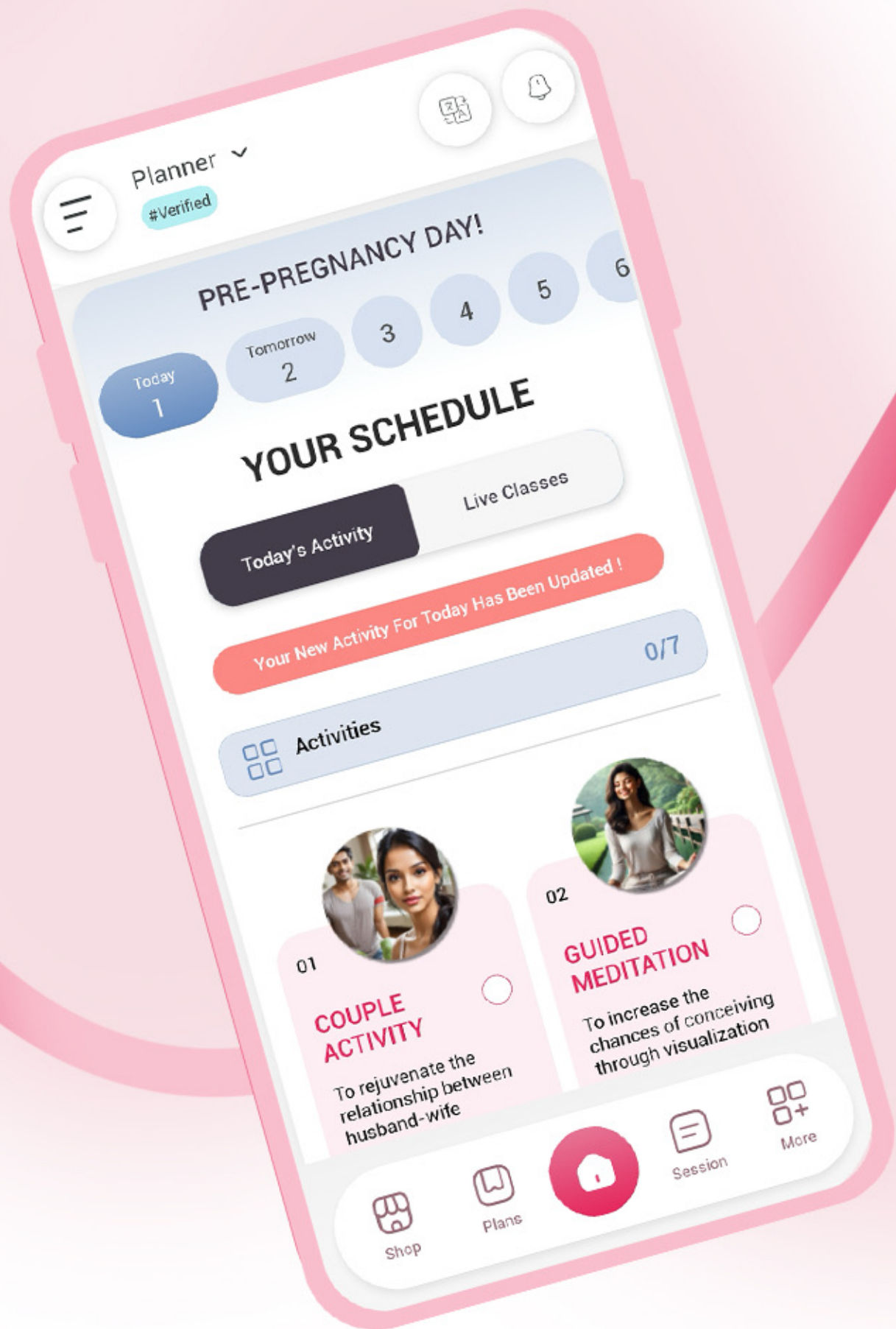




# प्रस्तुत है गर्भसंस्कार गुरु ऐप

गर्भसंस्कार के हजारों साल पुराने विज्ञान को आपकी उंगलियों पर लाने वाला एकमात्र ऐप।

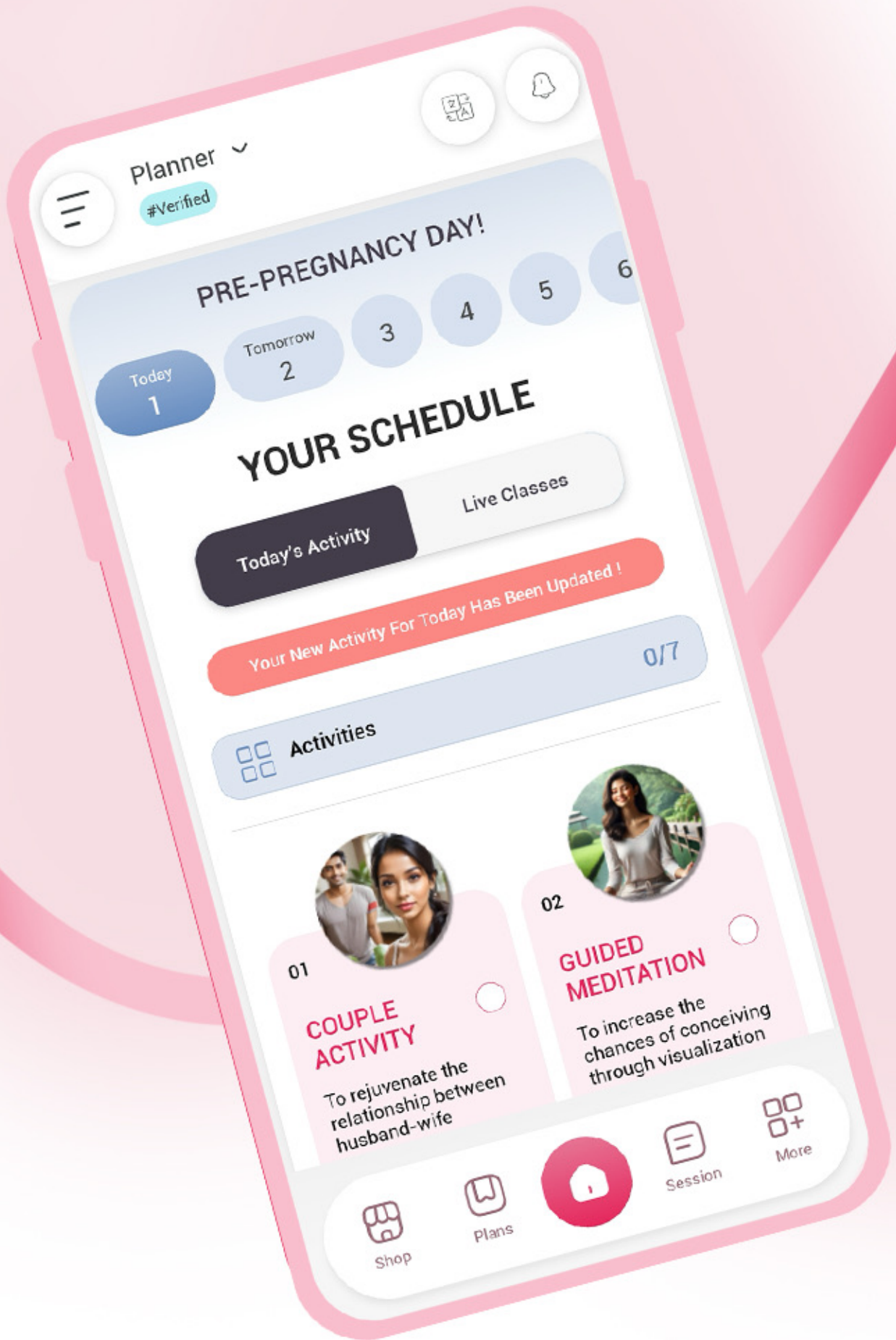




# आपका ९०-दिन का प्री-प्रेग्नेंसी प्लान

ऐप आपको रोज़ाना की ७ सरल लेकिन शक्तिशाली एक्टिविटीज़ का प्लान तैयार करके देता है जो आपके गर्भधारण की संभावनाओं को बढ़ाने में मदद करता है।

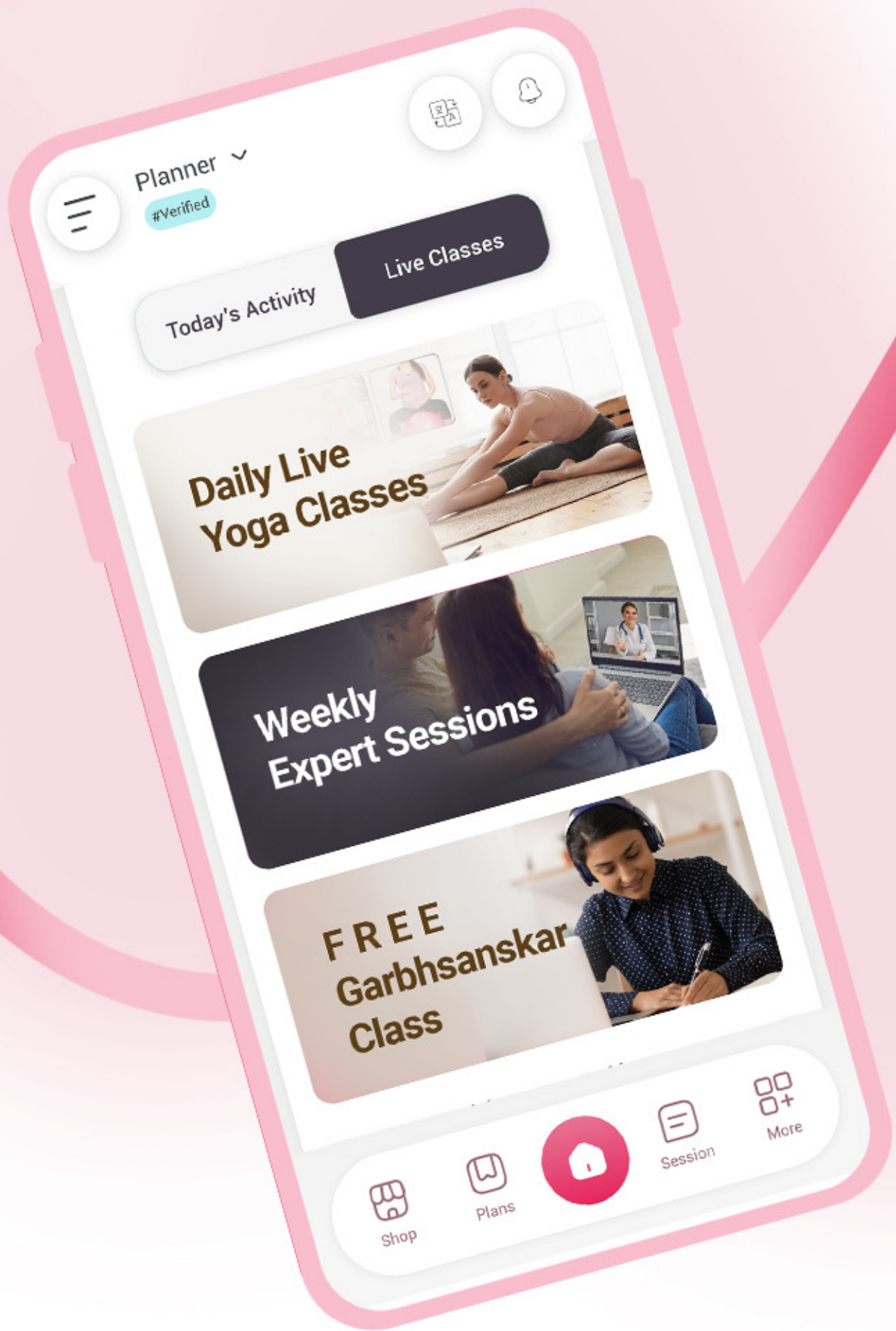




# दैनिक ७ एक्टिविटीज में क्या है?

कपल एक्टिविटी, डाइट प्लान, फर्टिलिटी योग, सकारात्मक पठन, एफर्मेंशन्स और रिलैक्सेशन के लिए वीडियो-म्यूजिक।





# एक निर्णय, आने वाली पीढ़ी का भविष्य

ऐप में प्लानर्स के लिए फर्टिलिटी बूस्टर लाइव योगा क्लास, साप्ताहिक एक्सपर्ट लेक्चर्स, दैनिक टिप्स और स्मार्ट टूल्स दिए गए हैं। हर सुविधा आपको सही मार्गदर्शन देने के लिए डिज़ाइन की गई है।





# एक निर्णय, आने वाली पीढ़ी का भविष्य

गर्भसंस्कार केवल प्रेग्नैसी प्लानिंग या उसके बाद के ६ महीनों की प्रक्रिया नहीं है, यह आने वाली पीढ़ी के उज्वल भविष्य के लिए सबसे अच्छा निवेश है।





# अपनी यात्रा आज ही शुरू करें

हमारी फ्री मास्टरक्लास में शामिल हों और इस वैदिक और वैज्ञानिक जीवनशैली के बारे में मार्गदर्शन प्राप्त करें। ऐप में दिया गया प्री-प्रेगनेंसी प्लान सफल गर्भधारण के लिए एक अनोखा और सर्वश्रेष्ठ समाधान है।





अगर कोई उलझन हो,  
तो हमसे संपर्क करें।

- o Helpline number: 9727006001
- o WhatsApp helpline: 9512346001
- o garbhsanskarguru@gmail.com
- o <https://garbhsanskarguru.com/>
- o App download link:  
<https://download.garbhsanskarguru.com/>