

गर्भिणी स्वास्थ्य पुस्तिका



स्त्री रोग एवं प्रसूति तंत्र विभाग

अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान

ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA (AIIA)

(आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत स्वायत्त संस्थान)

(An Autonomous Organization under the Ministry of AYUSH, Govt. of India)



गर्भिणी स्वास्थ्य पुस्तिका

समन्वयक

प्रो (डॉ.) तनुजा मनोज नेसरी
निदेशक,
अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान

प्रो (डॉ.) सुजाता कदम
अधिष्ठाता एवं विभागाध्यक्ष,
स्त्री रोग एवं प्रसूति तंत्र विभाग

डॉ. मीनाक्षी पाण्डेय
सहायक प्राध्यापिका,
स्त्री रोग एवं प्रसूति तंत्र विभाग

स्त्री रोग एवं प्रसूति तंत्र विभाग

अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान

ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA (AIIA)

(आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत स्वायत्त संस्थान)

(An Autonomous Organization under the Ministry of AYUSH, Govt. of India)

परिचय

मातृत्व हर महिला की महत्वपूर्ण और पोषित इच्छा है। एक महिला को सुखकर मातृत्व एवं प्रसव के लिए मानसिक और शारीरिक रूप से तैयार होना पड़ता है।

आयुर्वेद वैदिक युग से ही गर्भाधान संस्कार के माध्यम से सुखी मातृत्व की ओर लक्षित / अग्रसर है। सुप्रजा की अद्वितीय अवधारणा आयुर्वेद का सम्पूर्ण मानव जाति को एक विशेष अनुदान है। इसमें गर्भाधान संस्कार एवं गर्भिणी परिचर्या (गर्भिणी का खान पान) दोनों का ही समावेश है।

“पूर्णमिव तैलपालमसंक्षोभयताऽन्तर्वतनी भवत्युपचर्या”

जैसे तेल से पूर्णतः भरे हुए पाल को हाथ में उठाने में हाथो को अकम्पित रखना होता है उसी तरह की सावधानी से गर्भिणी स्त्री का उपचार करना चाहिए जिससे किसी भी प्रकार का संक्षोभ न उत्पन्न होने पाए।

सूची

क्रम संख्या	विषय	पृष्ठ संख्या
1.	परिचय	1
2.	आहार सूची	2-5
3.	गर्भणी की मासानुमासिक परिचर्या	6-7
4.	गर्भावस्था में अपथ्य	8
5.	गर्भावस्था के चिंताजनक संकेत	8
6.	योग और प्राणायाम	9-10
7.	टीकाकरण	11
8.	सार्वजनिक स्वास्थ्य पहल - आयुष जननी परियोजना	12

परिचय

आज कल की तेज रफ़्तार वाली दुनिया में जहाँ नवीनतम पीढ़ी केवल एक या दो बच्चों को अपनी पारिवारिक विरासत के रूप में आगे बढ़ते हुए देखना चाहती है। वहीं बदलती हुई जीवनशैली, योग्य आहार विहार न करना, योग और प्राणायाम का आभाव इन सभी का गर्भ काल में गर्भिणी और गर्भ पर दुष्परिणाम हो सकते हैं।

आयुर्वेद में वर्णन किये गए नियोजित गर्भकालीन खान-पान (गर्भिणी परिचर्या) के माध्यम से स्वस्थ, सर्वोत्तम गुण एवं बौद्धिक रूप से विकासशील संतान प्राप्त करते हैं। इसमें विशिष्ट आहार-विहार, औषधि एवं परामर्श सम्मिलित हैं। गर्भावस्था की सामान्य एवं प्रमुख उपद्रवों से बचाव करने हेतु, मातृ शिशु व्याधि दर एवं मृत्यु दर को घटाने में आयुर्वेद सहायक है।

गर्भिणी निम्नानुसार कम से कम चार बार जांच हेतु मिले:

- प्रथम - गर्भावस्था के 12 हफ्तों के भीतर-गर्भावस्था की आशंका अथवा पता चलने पर पंजीकरण एवं प्रथम गर्भावस्था जाँच हेतु।
- द्वितीय - गर्भावस्था के 4 महीने से 6 महीने के भीतर (26 हफ्तों के भीतर)।
- तृतीय - गर्भावस्था के 28 से 34 हफ्तों के भीतर।
- चतुर्थ - गर्भावस्था के 36 हफ्ते और गर्भावस्थाकाल अवधि पूर्ण होने पर।

मासिक एवं सामान्य आहार सम्बन्धी सलाह:

गर्भ का पोषण माता के आहार से ही होता है। अतः माता के आहार का सीधा प्रभाव गर्भ के स्वास्थ्य पर पड़ता है। इसलिए माता को अपनी आहारशैली पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। हर माह में गर्भ-शरीर के अवयव आकार लेते हैं, अतः विकास क्रम के अनुसार हर माह गर्भिणी को विशिष्ट आहार सेवन करना चाहिए। गर्भिणी को सामान्य आहार सेवन से 1/4 आहार ज्यादा लेना चाहिए।



गर्भवती महिलाओं के लिए पहले तीन महीने की आहार सूची

कैलोरी: 2166kcal प्रोटीन: 78.5 gms फैट: 35gms

भोजन के समय	मेनू	सामग्री
सुबह - नाश्ता 7:00-8:00 am	अंजीर/काली किशमिश/खजूर/काजू/ बादाम/अखरोट (कम मात्रा में)।	ड्राई फ्रूट्स (भिगोए हुए) 20 ग्राम -1 मुट्ठी
	चावल की खीर/राजगिरा /रागी/ दलिया/लाजा मांड /मुद्ग यूष	दाल (मूंग) -30 ग्राम, दूध -200 ग्राम, चीनी- 5 ग्राम(1 चम्मच)
11:00 am	सलाद- (अधपका) - चुकंदर /गाजर,/ककड़ी / ताजे फल-१ आंवले का मुरब्बा खाये / सेब / अनार / मीठा अंगूर / चीकू / मोसम्बी	फल- अंगूर / अनार / चीकू / सेब / केला / संतरा / स्ट्राबेरी / आम / नारियल -150 ग्राम (3/4 कप)
दोपहर का भोजन 1:00 pm	हरी ताजा सब्जियों या दाल का सूप	सब्जी-पालक, लौकी, तोरई/ कट्टू /नेनुआ/कदली पुष्प शाक दाल - अरहर /मूंग - 150 मिली
	फुल्का / रोटी खिचड़ी या चावल	आटा(गेहूँ / ज्वार), चावल(षष्ठी /शाली) -60 ग्राम / 1 कप
	सब्जी (रसेदार) / मांस रस (सूप)	मूंग दाल -100 ग्राम 2 अंडा / पनीर -60 ग्राम
	सलाद (अधपका) – चुकंदर/गाजर/ ककड़ी	सब्जियां-पालक/ लौकी /तोरई/कट्टू/ नेनुआ/ कदली पुष्प शाक -50 ग्राम
	घी / तेल	घी – 5 gm (1 चम्मच)
	ताजा नींबू का रस या आंवला मुरब्बा	निम्बू -१, चीनी- 5gm (1 चम्मच)
	छाछ / लस्सी	150ml
	शाम 4:00 pm	मौसमी फल
(शाम का नाश्ता) 6:00 pm	चावल का पराठा/लड्डू -(राजगिरा ,रागी)मूंग दाल का डोसा, धनिया की चटनी के साथ /रागी डोसा धनिया चटनी के साथ	अनाज / दाल - 15 ग्राम तेल – 5gm(1 चम्मच)
	दूध	दूध- 200 ml, चीनी - 5 ग्राम (1 चम्मच)

रात का खाना 8:00 pm	रोटी (गेहूं / चावल / ज्वार) / खिचड़ी)	दाल/चावल -1 कप (60 ग्राम)
	रासेदार सब्जी	मूंग दाल -100 ग्राम(१ कप) 2 अंडे / पनीर (60 ग्राम)
	सलाद (अधपका) – चुकंदर/गाजर/ ककड़ी	७-८ स्लाइस
	घी / तेल	घी -5 ग्राम (1 चम्मच)
	लापसी /पायसा	अनाज -20 ग्राम (1.5 चम्मच), दूध - 100 मिलीलीटर, चीनी -5 ग्राम (1 चम्मच)
सोने के समय 10:00 pm	दूध	दूध - 200 मिलीलीटर
	घी	घी (1 चम्मच)

प्रतिदिन की मात्रा

दूध और दूध से बनाए गए आहार – 850 मिलीलीटर

अनाज - 215 ग्राम

फल- 300 ग्राम

अधपका सलाद - इच्छा अनुसार

दाल - 60 - 77 ग्राम

मास / अंडा / पनीर - 60 ग्राम

घी/मक्खन/तेल- 35 ग्राम

चीनी- 25 ग्राम

सब्जियाँ – 400 ग्राम

गर्भवती महिला के लिये चौथे से नौवे महीने की आहार सूची

कैलोरी: 2570kcal प्रोटीन: 86% फैट: 50 ग्राम

भोजन के समय	मेनू	सामग्री
सुबह-सुबह 7:00 am	दूध	दूध - 200 ml
	5-7 बादाम या 2 अखरोट (भिगोया हुआ)	भिगोया हुआ - 20 ग्राम
	मक्खन	गाय का मक्खन -2 चम्मच (10 ग्राम)
नाश्ता 10:00 am	उपमा नारियल चटनी के साथ /राजगिरा डोसा धनिया चटनी और घी के साथ /मूंग दाल का लड्डू / हलवा (गेहूं का आटा / सूजी) / पराठे के साथ घी और मूंगफली की चटनी या धनिया की चटनी / सेवई (सेवई) /चावल की खीर	सूजी /मूंग - १ कप दूध (फुल क्रीम)-200ml चीनी-10 ग्राम (2 चम्मच)
मध्य सुबह 11:00 am	मौसमी फल	फल- 150 ग्राम या 3/4 कप
दोपहर भोजन 1:00 pm	सब्जी सूप - सब्जी--पालक, लौकी, तोरई कद्दू, नेनुआ, कदली पुष्प/चौलाई/बथुआ / सूप(अरहर, मूंग)	अरहर, मूंग- 15 ग्राम (1 बड़ा चम्मच)
	चावल/रोटी/खिचड़ी	
	दाल (अरहर, मूंग) / मांस / अंडा / पनीर	दाल- 1 कप (30 ग्राम) / 100 ग्राम / 2 अंडा, पनीर - 60 ग्राम
	एक कटोरी सब्जी जैसे पालक, लौकी, तोरई, कद्दू, नेनुआ, कदली पुष्प/चौलाई/बथुआ, घी, जीरा के साथ/भिंडी	सब्जियाँ - 150 ग्राम (3/4 कप)
	सलाद- (अधपका) - चुकंदर/गाजर/ककड़ी/ टमाटर/ नमक नींबू के साथ	अन्य शाकाहारी
	घी	घी- 2 चम्मच (10 मिली लीटर)
	छाछ / लस्सी / दही 10 ग्राम	दही / छाछ- आधा कप चीनी - 10 ग्राम
शाम 4:00 pm	मौसमी फल	1 फल - 50 ग्राम

शाम 6:00 pm	नारियल पानी / सब्जी का सूप / नींबू का रस / दाल का सूप	पेय -200 मिलीलीटर
रात का खाना 8:00 pm	खिचड़ी / जीरा चावल / पराठा / गेहूं / चावल / ज्वार रोटी	अनाज (गेहूं / चावल / ज्वार) - 1.5 कप
	दाल / मांस / अंडा / पनीर(जीरा और हींग के साथ)	दाल - 30 ग्राम (1 कटोरी)/ 100 ग्राम / 2 में क्रमांक 60 ग्राम
	हरी सब्जियों जैसे पालक, लौकी , तोरई, कद्दू, नेनुआ, कदली पुष्प/चौलाई/बथुआ	शाकाहारी सब्जी - 200 ग्राम (1 कप)
	सलाद- (अधपका) - चुकंदर/गाजर/ककड़ी/टमाटर / नींबू	अन्य शाकाहारी - 50 ग्राम (7-8 टुकड़े)
	लपसी / पयसा	अनाज ((गेहूं / चावल) - 15 ग्राम, दूध- 150ml, चीनी-5 ग्राम
	घी / तेल	घी- 10 ग्राम
सोने के समय 10:00 pm	दूध	दूध - 200 मिलीलीटर
	घी या गाय के दूध से निकाला हुआ मक्खन	घी- 10 ग्राम शक्कर - 5 ग्राम

प्रतिदिन की मात्रा

दूध और दूध के उत्पाद - 750 मिली लीटर

फैट - 50 ग्राम

दाल - 90 ग्राम

नट - 20 ग्राम

अनाज - 240 ग्राम

शक्कर - 35 ग्राम

फल - 300 ग्राम

सब्जियां - 500 ग्राम

सलाद - इच्छा अनुसार

दाल - 60-77 ग्राम

मांस /अंडा/पनीर - 60 ग्राम

गर्भणी की मासानुमासिक परिचर्या

गर्भावस्था का माह	आहार और विहार
<p>पहला महीना</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • प्रतिदिन नियमित रूप से इच्छा अनुसार मात्रा में दूध लें • वमन की अवस्था में कम मात्रा में भोजन बीच-बीच में लें।
<p>दूसरा महीना</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • चावल की खीर लें। • बला / शतावरी / मुलेठी का 5 ग्राम चूर्ण 1 गिलास दूध के साथ दिन में दो बार लें। • हल्का व आसानी से पचने वाला अनुकूल आहार लें जैसे फल, दूध, नारियल पानी, छाछ (फलों में पपीता एवम् अनानास न खाये)।
<p>तीसरा महीना</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • प्रतिदिन दूध लें। 1 गिलास दूध में 1 चम्मच गाय का घी एवं 1/2 चम्मच शहद मिलाकर लें। • गाजर, चुकंदर, हरी पत्तेदार सब्जियां और फलों में सेब, अंगूर, आदि को प्रतिदिन भोजन में शामिल करें। • दाल और लोबिया से बनी खिचड़ी /दलिया लें। • चावल की खीर लें।
<p>चौथा महीना</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • प्रतिदिन नियमित रूप से इच्छानुसार मात्रा में दूध का सेवन करें। • प्रतिदिन प्राकृतिक रूप से दही से निकाला गया 5 ग्राम मक्खन लें। • इस महीने में बालक माता द्वारा अपनी इच्छा व्यक्त करता है अर्थात माता को मन में आयी इच्छा का युक्ति अनुसार आहार विहार करना चाहिए (ऐसे आहार विहार का सेवन वर्जित है जो गर्भावस्था में हानिकारक है)।
<p>पांचवां महीना</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 गिलास दूध को 1 चम्मच घी के साथ लें। • दिन में दाल-रोटी, चावल में १-२ चम्मच घी, रात को १ से ५ बादाम भिगो कर सुबह छिलका हटा कर ले। • मौसमी फल व सब्जियां लें।

छठा व सातवा महीना



- प्रतिदिन दूध और घी लें।
- सारिवा / बला / शतावरी / मुलेठी का 5 ग्राम चूर्ण को 1 गिलास दूध में अच्छे से पका कर पिएं।
- गाजर, चुकंदर, हरी पत्तेदार सब्जियां और फलों में सेब, अंगूर आदि को प्रतिदिन भोजन में शामिल करें।
- मौसमी फल व सब्जियां लें।
- चावल के 1 भाग के साथ 1/4 भाग मूंग की दाल, 6 भाग पानी, स्वादानुसार नमक, अदरक व हल्दी मिलाकर खिचड़ी बनाकर लें।
- मेवे व बादाम ले सकते हैं।
- ५० ग्राम दही स्वादानुसार चीनी के साथ ले।

आठवां महीना



- चावल की खीर में 1 चम्मच घी मिलाकर लें।
- हल्का व आसानी से पचने वाला खाना घी के साथ खाएं।
- चावल एवं मधुर यवागू लें।
- मौसमी फल व सब्जियां लें।
- मांस रस, अंडा लें।

नौवां महीना



- चावल की खीर या मूंग दाल की पतली खिचड़ी 1 चम्मच घी के साथ लें।
- घी अथवा तेल से संस्कारित चावल के साथ मांसरस।



गर्भावस्था में अपथ्य :



1. अधिक समय तक उपवास, अतिभोजन
2. शराब से बिल्कुल दूर रहें, ज्यादा समय से बना हुआ भोजन, कच्ची अंकुरित दाल, पपीता, अनानास ना खाये
3. अत्यधिक तीखा, खट्टा, नमकीन, मसालेदार, तला एवं डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ ना खाये ।
4. अत्यधिक चाय, कॉफी और कोला आदि ।

निम्नलिखित जीवनशैली ना अपनाये:

- कठोर एवं हिंसात्मक व्यवहार ।
- ऊबड़ खाबड़ रास्तों पर यात्रा अथवा तेज गति और झटकेदार सवारी ।
- असामान्य आसन जैसे उल्कटासन, कठोर एवं अनियमित सतह पर सोना ।
- धूम्रपान, शराब एवं अन्य शीतल पदार्थ का सेवन ।
- वेगविधारण
- रात्रिजागरण (गर्भावस्था में ८ घंटे रात में और २ घंटे दिन में सोना चाहिए) ।
- सहवास ।
- भावनात्मक आवेश जैसे क्रोध, चिंता, भय ।
- सुनसान स्थलों एवं शमशान भूमि पर जाना ।

गर्भावस्था के चिंताजनक संकेत :

निम्नलिखित लक्षण होने पर गर्भिणी स्त्री तुरन्त चिकित्सा सलाह लें –

- अत्यधिक सिरदर्द
- धुंधला दिखाई देना
- पेट में दर्द, जलन अथवा असहज महसूस करना
- गर्भस्थ शिशु की गति अथवा घूमने का पता न चलना
- गर्भस्थ शिशु की गति का घटना या बढ़ना
- योनि से पानी जैसा अथवा रक्त का स्राव
- पैरों में सूजन



योग और प्राणायाम

माता के व्यवहार का सीधा असर गर्भ के स्वास्थ्य पर पड़ता है। गर्भावस्था में स्वस्थ रहना जरूरी है और स्वस्थ रहने के लिए अपनी दिनचर्या में योग और प्राणायाम को जरूर जोड़ें। योग और प्राणायाम से गर्भावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तन, कमर-दर्द, सांस फूलना जैसी तकलीफों को भी दूर करता है एवं सामान्य प्रसव (डिलीवरी) में भी मदद करता है।

योग और प्राणायाम के नियम

- योग और प्राणायाम प्रायः सुबह के समय करें और खाली पेट करें।
- खाना खाने के तीन घंटे बाद तक न करें।
- योग और प्राणायाम करते समय किसी भी तरह के वेग जैसे छींक आना, पेशाब इत्यादि को रोककर नहीं रखना चाहिए।
- योग करने के लिए स्वच्छ, हवादार, साफ़ और समतल जगह का चुनाव करें।
- योगासनों को धीरे-धीरे, अपनी शक्ति अनुसार ध्यानपूर्वक करें।
- अपनी श्वसन क्रिया पर विशेष ध्यान दें।

योग-आसन	महीना	फायदे	
वज्रासन	पहले महीने से नौवे महीने तक	शरीर में जलन, अपचन को दूर करता है एवम रक्त संचरण बढ़ाता है।	
अर्ध तितली आसन	पांचवे महीने से नौवे महीने तक	श्रोणि, जंघा, घुटने की पेशियों को आराम देता है।	
पूर्ण तितली आसन	सातवे से नौवे महीने तक	थकावट और कमजोरी को दूर करता है। कमर और जंघा को आराम देता है।	
कटिचक्रासन	पहले महीने से नौवे महीने तक	कमर दर्द में आराम देता है, शरीर हल्का लगता है, शारीरिक और मानसिक तनाव दूर करता है।	

ताड़ासन / वृक्षासन	पहले से नौवे महीने तक	शारीरिक और मानसिक वृत्ति को सामान्य करता है, पेट की पेशियों में लचीलापन बढ़ाता है।	
तिर्यक ताड़ासन / तिर्यक दण्डासन	पहले से नौवे महीने तक	कमर दर्द में आराम देता है।	
शवासन	पहले से नौवे महीने तक	शारीरिक और मानसिक वृत्ति को सामान्य करता है, शारीरिक और मानसिक तनाव दूर करता है।	
मत्स्यक्रीड़ासन	चौथे महीने से छठे महीने तक	अपचन में आराम देता है, कब्ज दूर करता है, रक्तचाप नार्मल रखता है, पैरों को आराम देता है।	
वक्रासन	तीसरे महीने से नौवे महीने तक	कमर दर्द में आराम देता है।	
मार्जारासन	चौथे महीने से छठे महीने तक	कमर की पेशियों को मजबूत करता है। कमर दर्द में आराम देता है।	
प्राणायाम, अनुलोम, विलोम, शीतली, शीतकारी, भ्रामरी	पहले महीने से नौवे महीने तक	<ul style="list-style-type: none"> मानसिक तनाव और चिड़चिड़ापन दूर करता है, हृदय और फेफड़ों की कार्य क्षमता बढ़ाता है। रक्त संचार बढ़ाता है। शिशु की वृद्धि के लिए अच्छा होता है। प्रसव को आसान करता है। 	

ध्यान दें- योग - प्राणायाम डॉक्टर से सलाह लेकर ही करें।

टीकाकरण:

विकासशील देशों में सामान्यतः टिटैनस के लिए टीकाकरण किया जाता है तथा अन्य टीके गर्भवती महिला को प्रभावित क्षेत्र अथवा विदेश यात्रा के अनुसार दिए जा सकते हैं। टिटैनस टीकाकरण न केवल माता अपितु शिशु को भी सुरक्षा प्रदान करता है।



- पूर्व में टीकाकरण जिन गर्भवती महिलाओं में नहीं हुआ हो उन्हें 0.5 ml T.T. का अंतःपेशीय 2 टीके 6 हफ्ते के भीतर लेना चाहिए।
- पहला टीका गर्भावस्था का पता चलते ही अथवा 16 से 24 हफ्ते के बीच दिया जाए।
- पूर्व में टीकाकरण की हुई महिलाओं में एक बूस्टर 0.5 ml अंतःपेशीय टीका अंतिम तिमाही में दिया जाए।
- इसके अतिरिक्त आवश्यकतानुसार रेबीज, हैपेटाइटिस A एवं B तथा फ्लू का टीका भी दिया जा सकता है।
- जीवित विषाणु युक्त टीका जैसे रूबेला (जर्मन खसरा), खसरा, गलगंड, वैरिसेला एवं पित्त ज्वर का टीका गर्भावस्था में निषिद्ध है।



भारत सरकार
आयुष मंत्रालय



सार्वजनिक स्वास्थ्य पहल - आयुष जननी परियोजना

आयुष मंत्रालय द्वारा अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान, स्त्री रोग एवं प्रसूति तंत्र विभाग को यह सार्वजनिक स्वास्थ्य पहल "उत्तम संतती हेतु आयुर्वेदिक गर्भिणी परिचर्या" का कार्य भार सौपा गया है। इसमें कुल 1200 गर्भिणी को इस स्वास्थ्य पहल द्वारा लाभ मिल रहा है इसमें सभी गर्भिणी को उचित खान पान, जीवनशैली, गर्भावस्था सम्बंधित योग व प्राणायाम इनकी जानकारी दी जा रही है।

गर्भिणी पोषक व गर्भवृद्धिकर औषधियों का निःशुल्क वितरण भी हो रहा है।

यह पहल हर गर्भिणी को सुप्रजा की प्राप्ति एवं माता-शिशु का स्वास्थ्य सही रखने में मदद करेगा।



भारत सरकार
आयुष मंत्रालय

अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान
ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA (AIIA)

(आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत स्वायत्त संस्थान)

(An Autonomous Organization under the Ministry of AYUSH, Govt. of India)

गौतमपुरी, सरिता विहार, मथुरा रोड, नई दिल्ली -110076

Gautam puri, Sarita Vihar, Mathura Road, New Delhi-110076

E-mail: director-aiia@gov.in

Phone: 011-29948658

Fax: 011-29948660

