

■ बच्चों में हर्निया: चिंता की कोई बात नहीं ■ बच्चों को खूब भाती है होम्योपैथी

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

RNI No. MPHIN/2011/40959  
डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2021-2023  
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

# संघत एवं सूरत

नवंबर 2021 | वर्ष-10 | अंक-12

मूल्य  
₹ 40

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान  
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान...

बाल रोग  
विशेषांक

## प्री मेच्योर बच्चों को होने वाली मुख्य समस्याएं



# डॉक्टर की सुनो

होम्योपैथिक चिकित्सा चुनो

इम्युनिटी  
बढ़ाओ,  
कोरोना  
भगाओ

पत्तेदार  
सब्जी एवं  
सलाद

होम्योपैथी  
औषधियों  
का सेवन

पर्याप्त  
धूप लेना

पर्याप्त  
नींद लेना

पर्याप्त मात्रा  
में जिंक एवं  
विटामिन सी  
वाले फ्रूट्स

शुगर  
नियंत्रण

Helpline No. 99937-00880, 98935-19287, 98260-42287

**एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर**  
एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर

समय : सुबह 10 से 1

फोन : 98935-19287, 0731-4989287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

समय : शाम 4 से 6

फोन : 99937-00880, 0731-4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi  
• dr ak dwivedi homeopathy

**SUNDAY CLOSED**

# सेहत एवं सूरत

नवंबर 2021 | वर्ष-10 | अंक-12

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी

डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम

डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी

डॉ. कनक चतुर्वेदी

कोमल द्विवेदी

अथर्व द्विवेदी

संपादकीय टीम

डॉ. जितेंद्र पुरी, डॉ. ऋषभ जैन

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी

डॉ. नागेन्द्र सिंह, डॉ. सुधीर खेतावत

प्रबन्ध संपादक

डॉ. विवेक शर्मा - 09826014865

विनय पाण्डेय - 09893519287

राकेश यादव - 09993700880

दीपक उपाध्याय - 09977759844

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी

प्रसार ऑफिस :

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट करनावत भोजनालय,

पिपल्याहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

## अंदर के पन्नों में...

08

बच्चों को भी होता है  
ब्रेन ट्यूमर

25

पल्स रेट से सेहत  
का खुलासा

32

इलाज से बचाव  
अच्छा

37

ठंड में सजग रहें  
कान के दर्द से



28

कुनकुनी ठंड खुद  
को ऐसे करें तैयार

17

बच्चों की लार  
से इन्फेक्शन  
का होता है  
खतरा

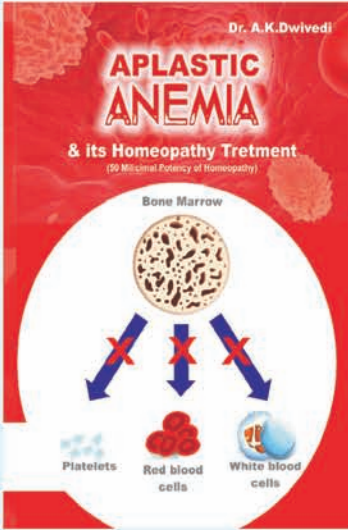
40

फटी एड़ियों से  
बचाव के उपाय

# हमारा प्रयास, स्वस्थ एवं सुखी समाज

Helpline No. 9993700880, 9893519287, 0731-4989287, 4064471

कोविड तथा लॉकडाउन के बाद लोगों में बढ़ी परेशानियों के लिए होम्योपैथी सहज व सरल चिकित्सा



आई टी पी  
अप्लास्टिक एनीमिया  
एमडीएस, पेनसायटोपेनिया  
हीमोग्लोबिन और  
प्लेटलेट्स कम होना

पेशाब में जलन, दर्द, रुकावट  
पेशाब में खून आना  
प्रोस्टेट का बढ़ जाना  
प्रोस्टेट कैंसर, एडिनोकार्सिनोमा



Normal Prostate Enlarged Prostate



गुर्रसा, चिड़चिड़ापन, डर, एंजायटी,  
अवसाद (डिप्रेशन), अनिद्रा इत्यादि

**एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर**  
एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर  
समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर  
समय : शाम 4 से 6 फोन : 99937-00880

**9993700880, 9893519287, 0731-4064471**

कृपया फोन  
पर समय  
लेकर ही आर्यें

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया **YouTube** पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi  
• dr ak dwivedi homeopathy

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग भवेत् ॥

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

## संपादकीय



संपादक

**डॉ. ए.के. द्विवेदी**

एमडी (होम्यो), एमबीए, पीएचडी

सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड  
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- एकेडमिक बोर्ड  
मध्यप्रदेश मेडिकल साइंस विश्वविद्यालय, जबलपुर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष-फिजियोलॉजी

- एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल  
कॉलेज, इंदौर

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं  
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर



## दें मन चाहा आकार...

बच्चे कच्ची मिट्टी की तरह होते हैं। उन्हें जैसा रूप देना चाहें, दे सकते हैं। उनके अच्छे भविष्य और उन्हें बेहतर इंसान बनाने के लिए सही परवरिश जरूरी है। बच्चे के साथ आपका व्यवहार कैसा हो ताकि वो नटखट तो बनें पर बिगड़े बच्चे नहीं, बच्चे माता-पिता की पूंजी होते हैं। हर मां-बाप चाहते हैं कि उनके बच्चे की परवरिश अच्छे से हो। ऐसे में माता-पिता को बच्चों के लिए भरपूर वक्त निकालना चाहिए। बच्चों को डांटने, मारने-पीटने की जगह हर बात प्यार से समझानी चाहिए। अभिभावकों को बच्चों के प्रति केयरिंग, लविंग और धैर्यवान होना चाहिए। अगर माता-पिता संवेदनशील होंगे तो बच्चों को बेहतर परवरिश दे पाएंगे।

जब बच्चे छोटे होते हैं तो उनका ज्यादा ध्यान इसलिए रखना होता है क्योंकि उनके अंदर सही और गलत की समझ नहीं होती है। उन्हें ये भी नहीं पता होता है कि क्या चीज उनके स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाएगी और क्या उनके स्वास्थ्य को फायदा करेगी। इसलिए बच्चों की स्वस्थ परवरिश करना बहुत जरूरी होता है।

एक स्वस्थ तरीके से अपने बच्चे की परवरिश करना आगे चलकर उन्हीं के लिए फायदेमंद होता है। क्योंकि जब वो बड़े होते हैं तो ये उनके स्वास्थ्य के लिए ही बेहतर होता है।

स्वस्थ भविष्य की मंगलकामना के साथ...

**स्वच्छ भारत**  
**स्वस्थ भारत**

# प्री मेच्योर बच्चों को होने वाली मुख्य समस्याएं

आजकल प्री-मैच्योर शिशुओं का पैदा होना बहुत ही सामान्य होता जा रहा है। मौजूदा आंकड़ों के अनुसार हमारे देश में हर साल पैदा होने वाले 2.7 करोड़ बच्चों में से 35 लाख बच्चे प्री-मैच्योर होते हैं। प्री-मैच्योर शिशु यानि वो शिशु जिनका जन्म किन्ही कारणों से 32 सप्ताह से पहले ही हो जाता है। प्री मेच्योर बच्चों को कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।



# शिशु का अधिकतर मानसिक, शारीरिक विकास अपनी माँ के गर्भ में होता है खासतौर पर अंतिम के तीन महीने शिशु के विकास के लिए बेहद महत्वपूर्ण होते हैं। लेकिन समय से पहले पैदा होने के कारण गर्भ में शिशु का पूरी तरह से विकास नहीं हो पाता।

**शि**शु के समय से पहले जन्म लेने के कई कारण हैं जैसे बदलता लाइफस्टाइल, तनाव, प्रदूषण, खानपान आदि। यही नहीं अगर प्री-मैच्योर शिशु की पूरी तरह से देखभाल न की जाए तो उसके जीवन और आने वाली जिंदगी के लिए भी यह हानिकारक हो सकता है। जानिए कौन-कौन सी समस्याएं हो सकती हैं अगर आपका बच्चा प्री-मैच्योर है तो आप सही तरीके से उनकी देखभाल कर सकें। प्री मैच्योर बच्चों को होने वाली मुख्य समस्याएं-

## संक्रमण

प्री-मैच्योर शिशु का विकास पूरी तरह से नहीं हुआ होता, इसलिए उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत कमजोर होती है। ऐसे में शिशु को संक्रमण होने की संभावना भी बहुत ज्यादा हो जाती है। सर्दी-जुकाम, बुखार या कोई भी अन्य संक्रमण शिशु को जल्दी प्रभावित करते हैं।

## कमजोर

प्री-मैच्योर शिशु का जन्म के समय काफी कम वजन होता है अर्थात ऐसे बच्चे समय पर पैदा हुए बच्चों के मुकाबले अधिक कमजोर होते हैं। ऐसे बच्चों को खास देखभाल की आवश्यकता होती है। आमतौर पर ऐसे बच्चों का वजन 2 किलोग्राम से भी कम होता है। यही नहीं प्री-मैच्योर शिशु का आकार भी अन्य बच्चों की तुलना में छोटा होता है।

## आँखों संबंधी रोग

प्री-मैच्योर शिशुओं में सामान्य बच्चों के मुकाबले आँखों की समस्याएं भी अधिक देखी गयी हैं। रेटिनोपैथी ऑफ प्रीमैच्योरिटी आँखों की एक ऐसी समस्या है जिसमें हमारी आँखों के रेटिना की नसों का पूरी तरह से विकास नहीं हो पाता, जिससे बच्चों को देखने में परेशानी होती है। यह परेशानी प्री-मैच्योर बच्चों में अधिक देखी गयी है।

## दिमागी समस्याएं

अगर बच्चा प्री-मैच्योर हो तो ऐसे बच्चों में दिमागी समस्याएं भी बहुत अधिक देखी जाती हैं। माँ के गर्भ में शिशु का नौ महीने तक शारीरिक और मानसिक विकास होता है , अगर उसका

जन्म समय से पहले हो जाता है तो इसका प्रभाव शिशु के दिमाग पर भी पड़ता है जिसके कारण उसका पूरा मानसिक विकास नहीं हो पाता है।

## हाइपोथिमिया

प्री-मैच्योर शिशुओं के शरीर में वसा सही तरीके से नहीं जमती है जिसके कारण शिशु का शरीर गर्म नहीं हो पाता और इसके कारण शिशुओं के शरीर का तापमान बहुत जल्दी कम हो जाता है। इससे उनमें हाइपोथिमिया जैसा रोग होने की संभावना बहुत बढ़ जाती है। इसके कारण बच्चों को साँस लेने में भी परेशानी होती है।

फेफड़ों की समस्या  
प्री-मैच्योर बच्चों

के फेफड़े पूरी तरह से विकसित नहीं होते हैं। ऐसे में या तो उनके फेफड़े छोटे होते हैं या सामान्य नहीं होते जिसके कारण उन्हें साँस लेने में समस्या होती है। इसके साथ ही उन्हें फेफड़ों संबंधी गंभीर समस्याओं का भी सामना करना पड़ सकता है।

## आंतों की समस्या

समय से पहले जन्म लेने वाले बच्चों के पेट की आंते भी कमजोर होती हैं। इन्हें शुरुआत में डॉक्टर की निगरानी में ही फीड कराना चाहिए।

## धीमी विकास गति

प्री मैच्योर बच्चों का विकास अन्य बच्चों के मुकाबले कई बार धीमा होता है। यह विकास के अहम चरण छुने में अन्य बच्चों से अधिक समय लगाते हैं जैसे चलने या बोलने में इन्हें कई बार एक साल भी लग जाता है। ऐसे बच्चों के दांत भी काफी देर से निकलते हैं।

## पीलिया की समस्या

अक्सर यह देखने में आता है कि प्री टर्म बच्चों में पीलिया की समस्या अधिक होती है। यह समय से पहले जन्म व शारीरिक विकास के पूर्ण ना होने के कारण होता है। इसलिए बच्चे को शुरुआत के कुछ दिनों तक पूर्णतः डॉक्टर की निगरानी में रखा जाता है।

## धीमी सांसे

प्री मैच्योर बच्चों के लंग्स सही से विकसित नहीं हो पाते हैं। इस कारण कई बच्चों में जन्म के समय धीमी सांस समस्या देखी जाती है। इसी कारण प्री मैच्योर बच्चों को जन्म के कुछ दिन बाद तक बच्चों के आईसीयू में भी रखा जाता है।

ऐसा नहीं है कि अगर आपका बच्चा प्री-मैच्योर है तो वो सामान्य जीवन नहीं जी सकता और पूरी उम्र शारीरिक और मानसिक समस्याओं से जूझता रहता है। बस प्री- मैच्योर शिशु को देखभाल, प्यार के साथ-साथ भावनात्मक सहारे की आवश्यकता होती है। प्रसव के बाद ही नहीं बल्कि गर्भवती होने पर आप अपना और अपने शिशु का पूरा ध्यान रखें। ऐसा करने से शिशु का समय से पहले जन्म लेने की संभावना कम हो जाती है।

## इम्युनिटी

प्री-मैच्योर शिशुओं की इम्युनिटी अन्य शिशुओं के मुकाबले बहुत कमजोर होती है। जो शिशु जितनी जल्दी जन्म लेता है, उसकी समस्याएं उतनी ही अधिक होती हैं। ऐसे शिशु मौसम के बदलने से ही बहुत जल्दी प्रभावित हो जाते हैं और बीमार पड़ जाते हैं। रोग प्रतिरोधक क्षमता के कम होने के कारण यह इन्फेक्शन का भी जल्दी शिकार हो जाते हैं।



# बच्चों को भी होता है ब्रेन ट्यूमर



वयस्कों में मस्तिष्क ट्यूमर बच्चों की तुलना में 10 गुना अधिक आम है। देश में ब्रेन ट्यूमर के मामलों में विशेषकर बच्चों में हाल के वर्षों में वृद्धि देखी गई है। बच्चों में बढ़ रही इस समस्या को नजरअंदाज करना घातक साबित हो सकता है।

**टे** सा माना जाता है कि ब्रेन ट्यूमर आमतौर पर सिर्फ बड़ों को होता है, पर ऐसा नहीं है। बच्चों में भी यह बीमारी होती है। हर साल भारत में लगभग 50 हजार लोगों में ब्रेन ट्यूमर का निदान होता है। हालांकि, बच्चों की तुलना में ब्रेन ट्यूमर बड़ों में ज्यादा कॉमन है। पर आज कल की लाइफस्टाइल, बच्चों का अधिक गैजेट्स फ्रेंडली होते जाने से इनमें ब्रेन ट्यूमर के मामले बढ़ रहे हैं। ऐसे में बच्चों में होने वाली इस घातक बीमारी के लक्षण, कारण और इलाज को जानना जरूरी हो जाता है।

## बड़ों और बच्चों में होने वाले ब्रेन ट्यूमर में होता है अंतर

ब्रेन ट्यूमर मुख्य रूप से खोपड़ी के अंदर कैंसरजनक असामान्य वृद्धि है। बच्चों में यह सबसे कॉमन टाइप का कैंसर है, जो रक्त कैंसर के बाद दूसरे स्थान पर है। बच्चों में होने वाला ब्रेन ट्यूमर बड़ों में होने वाले इस रोग से बहुत अलग होता है। इसके लक्षण भी अलग होते हैं। बच्चों के लिए उपचार की प्रक्रिया भी काफी अलग होती है।

## वयों होता है बच्चों में ब्रेन ट्यूमर

बच्चों में आहार, शरीर का वजन और शारीरिक गतिविधियों के कारण ब्रेन ट्यूमर नहीं होता है। बड़ों की तुलना में, बच्चों में भ्रूणीय ट्यूमर होने की संभावना अधिक होती है, जैसे कि मेडुलोब्लास्टोमा। साथ ही दिमाग के नीचे वाले हिस्से में ब्रेन ट्यूमर होने की अधिक संभावनाएं

होती हैं। उपचार में कई बार विकिरण चिकित्सा से इलाज किया जाता है। हालांकि, इससे बच्चे के संज्ञानात्मक संकायों में प्रगतिशील क्षति की संभावना बढ़ जाती है।

## ब्रेन ट्यूमर के कारक

ब्रेन ट्यूमर वाले बच्चे में कोई ज्ञात अंतर्निहित विकार या जोखिम कारक नहीं है, जो रोग होने की संभावना को प्रभावित कर सकते हैं। न्यूरोब्लास्टोमा से ग्रस्त बच्चों में अन्य बच्चों की तुलना में ट्यूमर विकसित करने का उच्च जोखिम होता है। वंशानुगत अनुवांशिक कारकों में लगभग 5% से भी कम मामलों का प्रभाव होता है, जिनमें बच्चों के माता-पिता के असामान्य जीन होते हैं। कुछ उपचार के तरीकों के कारण जैसे विकिरण का एक्सपोजर, मोबाइल फोन का अधिक उपयोग भी ब्रेन ट्यूमर होने की संभावनाओं को बढ़ा देते हैं।

## बच्चों में होने वाले ब्रेन ट्यूमर के लक्षण

बच्चों में इस खतरनाक बीमारी का जितनी जल्दी निदान हो जाए, उतनी ही ज्यादा उनके बचने की संभावना रहती है। ऐसे में बच्चों में होने वाले ब्रेन ट्यूमर के संभावित संकेत और लक्षणों को जानना जरूरी है। यदि आपके बच्चे को बार-बार सिरदर्द, सुस्ती, उल्टी, चिड़चिड़ापन, आहार में कमी, स्कूल में खराब प्रदर्शन जैसे लक्षण दिखें, तो इन्हें नजरअंदाज ना करें। इसके साथ ही क्रैनियल नसों जैसे मस्तिष्क

के हिस्सों का संपीड़न इन लक्षणों का कारण बनता है- दृष्टि की हानि, चक्कर आना, दौरे, चेहरे/मुंह का टेढ़ापन, शरीर के किसी भी हिस्से में कमजोरी और बोलने में असमर्थता/बोलने में परिवर्तन आदि।

## ब्रेन ट्यूमर का निदान और इलाज

शुरुआती निदान और पर्याप्त उपचार ब्रेन ट्यूमर से ग्रस्त बच्चों में जीवित रहने और जीवन की गुणवत्ता की बेहतर संभावनाओं के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। उपरोक्त लक्षण नजर आने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। खासकर, जब बच्चा बार-बार सिर दर्द की शिकायत करे। ब्रेन ट्यूमर के निदान में कॉमन तरीका एमआरआई है। ब्लड टेस्ट ट्यूमर के कुछ प्रकार का पता लगाने के लिए किया जा सकता है। बायोप्सी से भी गुजरना पड़ सकता है, जिसमें ट्यूमर के ऊतक का एक छोटा सा हिस्सा निकाला जाता है। बायोप्सी के जरिए ट्यूमर के प्रकार को समझने की कोशिश की जाती है।

मस्तिष्क ट्यूमर के प्रकार, आकार और स्थान को देखने के बाद ही डॉक्टर सही इलाज प्रक्रिया की शुरुआत करते हैं। कई बार सर्जरी के जरिए भी ट्यूमर को हटाने की कोशिश की जाती है। इसमें ऑपरेशन, रेडियोथेरेपी द्वारा ट्यूमर को हटाया जाता है। कीमोथेरेपी के जरिए कैंसर कोशिकाओं को हटाया जाता है। ये सभी उपचार विधियां तीव्र होती हैं, जो कुछ बच्चों में साइड इफेक्ट्स का भी कारण बनते हैं।



आमतौर पर, बुजुर्ग लोगों में ही हर्निया और हाइड्रोसिल की समस्याएं देखने को मिलती हैं, लेकिन बच्चे भी हर्निया से पीड़ित हो सकते हैं। असल में, यह बच्चों में होने वाली सबसे आम सर्जिकल समस्याओं में से एक है। लेकिन अच्छी खबर यह है कि बच्चों में हर्निया का इलाज आसानी से और बेहद छोटी सी सर्जरी से किया जा सकता है। इस इलाज में ठीक होने की संभावना 100 प्रतिशत है।

**आ**मतौर पर हर्निया की वजह से, रोने या पेट पर जोर देने के दौरान ऊसन्धि (पेट और जांघ के बीच का भाग) या अंडकोश की थैली में सूजन या उभार दिखाई देती है। बच्चों को नहलाते समय, यह संयोग से देखा जा सकता है और जब बच्चा आराम कर रहा हो, तो यह उभार कम हो सकता है या फिर हो सकता है कि दिखे ही न। यह सूजन आमतौर पर स्थाई नहीं होती है और इससे बच्चे को कोई दिक्कत भी नहीं होती है।

## बच्चों को हर्निया कैसे हो जाता है?

जब बच्चा मां के गर्भ में होता है, तो अंडकोश या अंडाशय का विकास किडनी के पास पेट में होता है। बच्चे के विकसित होने के साथ ही, ये धीरे-धीरे खिसककर पेट के निचले हिस्से में चले जाते हैं। जैसे-जैसे वे नीचे जाते हैं, निचले पेट या ऊसन्धि में एक छोटी ओपनिंग बनने लगती है और अंडकोश की थैली बनकर उसमें अंडकोश झूलने लगते हैं। बच्चे के पैदा होने से पहले यह ओपनिंग आमतौर पर बंद हो जाती है, जिससे पेट और ऊसन्धि के बीच का कनेक्शन भी मिट जाता है। यदि किसी कारण से इस ओपनिंग के बंद होने में देरी होती है या यह अधूरा रह जाता है, तो पेट से तरल पदार्थ और आंतें खिंचकर ऊसन्धि में जा सकती हैं। यदि केवल तरल पदार्थ बाहर निकलता है, तो इसे हाइड्रोसिल कहा जाता है और यदि आंतें बाहर निकलने लगती हैं, तो इसे हर्निया कहते हैं। बाहर आने वाली आंतें उभार या सूजन के रूप में तब दिखती हैं, जब बच्चा रोते या खांसते समय अपने पेट पर जोर देता है और जब बच्चे को आराम मिल जाता है, तो यह उभार दिखाता बंद हो जाता है और आंतें वापस पेट में चली जाती हैं। यह वयस्कों में होने वाले हर्निया से अलग होता है, जहां पेट की दीवार में कमजोरी के कारण आंत बाहर निकलती हैं और इसलिए बच्चों के हर्निया का उपचार वयस्कों से थोड़ा अलग होता है।

## बच्चों में हर्निया कितना आम है?

हर्निया बच्चों में होने वाली सबसे आम सर्जिकल समस्या है। यह 1-4% बच्चों में होती है।

# बच्चों में हर्निया चिंता की कोई बात नहीं



## हमें हर्निया का इलाज क्यों करना चाहिए?

अगर डॉक्टर उभार को आराम से दबाकर वापस पेट में भेज सकता है, तो इस हर्निया को कम करने योग्य समझा जाता है। लेकिन कभी-कभी हो सकता है कि यह कम करने योग्य न हो और इसे वापस पेट में न दबाया जा सकता हो। इस वजह से आंत के रक्त प्रवाह में बाधा आती है और अगर तुरंत इसका इलाज न किया जाए, तो आंतों की स्थिर समस्या (गैंगरीन) की वजह से मौत भी हो सकती है। इसलिए एक स्थिर हर्निया एक सर्जिकल इमरजेन्सी है और इसका ऑपरेशन तुरंत किया जाना चाहिए। जब हर्निया की वजह से आंतों में बाधा पैदा होने लगेगी, तो बच्चा खाना छोड़ देगा, चिड़चिड़ा हो जाएगा और उसे उल्टियां भी हो सकती हैं। यह सूजन तब कम नहीं होती और स्थिर हो सकती है, जिसमें लाल दाग भी दिखते हैं। अगर ऐसा कोई भी लक्षण दिखाई दे, तो तुरंत किसी पीडियाट्रिक सर्जन से सलाह लें। ऐसी किसी जटिलता से बचने के लिए, जल्द से जल्द हर्निया का ऑपरेशन करवाने की सलाह दी जाती है।

इंग्वाइनल हर्निया के लगभग 80-90% मामले लड़कों में दिखाई देते हैं। यह ज़्यादातर दाहिनी ओर होते हैं, लेकिन लगभग 10 प्रतिशत मामलों में, यह दोनों तरफ होते हैं। समय से पहले पैदा होने वाले शिशुओं में हर्निया की समस्या ज़्यादा होती है। ज़्यादातर बच्चों में जन्म के दो साल के अंदर ही हर्निया दिखाई देता है, लेकिन बाद के सालों में भी हर्निया दिखाई दे सकता है।

## बच्चों में हर्निया का पता कैसे

### लगाएँ?

आमतौर पर, पीडियाट्रिक सर्जन (बच्चों की सर्जरी में विशेषज्ञ सर्जन) जांच करके हर्निया का पता लगा सकता है और इसके बाद किसी और परीक्षण की ज़रूरत नहीं होती है।

## बच्चों में हर्निया का इलाज कैसे किया जाता है?

इंग्वाइनल हर्निया का इलाज पीडियाट्रिक सर्जन छोटी सी सर्जरी से कर सकते हैं, जिसके लिए जनरल एनेस्थीसिया की ज़रूरत पड़ती है। यह सर्जरी एक छोटा सा चीरा लगाकर या लैप्रोस्कोपी

से की जा सकती है। ओपन सर्जरी ऊसन्धि में एक छोटे से चीरे से की जाती है जबकि लैप्रोस्कोपी में हर्निया दोष को स्थायी रूप से बंद करने के लिए पेट में तीन मिनट के कीहोल शामिल होते हैं। वयस्कों के विपरीत, बच्चों में कोई स्थायी मेश की ज़रूरत नहीं होती है। प्रक्रिया के दौरान, चीरे के चारों ओर एक लंबे समय तक काम करने वाली सूज करने वाली दवा (लोकल एनेस्थीसिया) इंजेक्ट करके दर्द नियंत्रित किया जाता है। हर्निया का इलाज करवाने वाले ज़्यादातर बच्चे, आमतौर पर ठीक होने के बाद उसी दिन घर चले जाते हैं। हालांकि, समय से पहले जन्मे शिशुओं को रात भर भर्ती रखकर निगरानी में रखना पड़ सकता है। अधिकांश बच्चे कुछ दिनों में ही बिना किसी प्रतिबंध के सामान्य गतिविधियों में जुट सकते हैं, यहां तक कि खेल में भी। इस प्रक्रिया में अंडकोश में मामूली सूजन जैसे कुछ बहुत कम दुष्प्रभाव होते हैं, जो लगभग एक हफ्ते में अपने-आप ठीक हो सकती है। एक बार हर्निया का ऑपरेशन होने के बाद, इसके दोबारा होने की संभावना न के बराबर है।

# किडनी रोग बच्चों को भी कर रहा प्रभावित

**श**रीर की गंदगी को हम रोज़ाना नहाकर निकाल देते हैं, ठीक यही काम शरीर के अंदर हमारी किडनी (गुर्दा) करती है। किडनी शरीर के टॉक्सिन्स और बेकार चीज़ों को बाहर निकाल हमें स्वस्थ रखती है। हम सभी के शरीर में दो किडनी होती हैं, लेकिन केवल एक ही किडनी सारी जिंदगी सभी महत्वपूर्ण कार्यों को पूरा करने में सक्षम होती है।

किडनी हमारे शरीर के अनावश्यक कचरे को बाहर निकालकर हमें स्वस्थ रखने का काम करती है। हाल के वर्षों में डायबिटीज़ और उच्च रक्तचाप के मरीजों की संख्या में तेजी से वृद्धि हो रही है। यही वजह है कि दुनिया भर के सैकड़ों लोगों जिनमें बच्चे भी शामिल हैं, इस रोग से प्रभावित हैं। बच्चों में बढ़ते अस्वस्थ जीवन के चलते उनकी किडनियों पर खतरा मंडरा रहा है। बच्चों में होने वाले मुख्य किडनी डिजीज -

## नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम

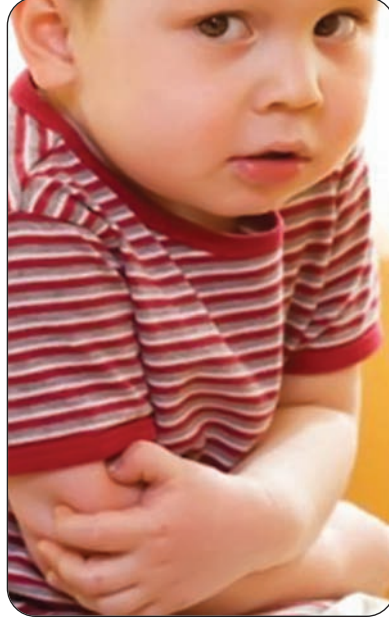
यह एक आम किडनी की बीमारी है। पेशाब में प्रोटीन का जाना, रक्त में प्रोटीन की मात्रा में कमी, कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर और शरीर में सूजन इस बीमारी के लक्षण हैं।

किडनी के इस रोग की वजह से किसी भी आयु में शरीर में सूजन हो सकती है, परन्तु मुख्यतः यह रोग बच्चों में देखा जाता है। उचित उपचार से रोग पर नियंत्रण होना और बाद में पुनः सूजन दिखाई देना, यह सिलसिला सालों तक चलते रहना यह नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम की विशेषता है। लम्बे समय तक बार-बार सूजन होने की वजह से यह रोग मरीज और उसके पारिवारिक सदस्यों के लिए एक चिन्ताजनक रोग है। सरल भाषा में यह कहा जा सकता है कि किडनी शरीर में छत्री का काम करती है, जिसके द्वारा शरीर के अनावश्यक उत्सर्जी पदार्थ अतिरिक्त पानी अर्थात् पेशाब द्वारा बाहर निकल जाते हैं। नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम में किडनी के छत्री जैसे छेद बड़े हो जाने के कारण अतिरिक्त पानी और उत्सर्जी पदार्थों के साथ-साथ शरीर के लिए आवश्यक प्रोटीन भी पेशाब के साथ निकल जाते हैं, जिससे शरीर में प्रोटीन की मात्रा कम हो जाती है और शरीर में सूजन आने लगती है।

## वीयूआर

वेसिको यूरेटेरिक रिफ्लक्स (वीयूआर) - यह एक ऐसी स्थिति है, जिसमें मूत्र मूत्राशय से पीछे, किडनी की ओर प्रवाह करने लगता है।

कई बार बड़े बच्चे भी बिस्तर खराब कर देते हैं। ऐसे में उन्हें वेसिको यूरेटेरिक रिफ्लक्स या वीयूआर की आशंका हो सकती है। यह वह रोग



## किडनी रोग के लक्षण

- चेहरे पर सूजन
- भूख में कमी, मितली, उल्टी
- उच्च रक्तचाप
- पेशाब संबंधित शिकायतें, झाग आना
- रक्त अल्पता, कमजोरी
- पीठ के निचले हिस्से में दर्द
- शरीर में दर्द, खुजली, और पैरों में ऐंठन
- ये सभी किडनी की बीमारियों की सामान्य शिकायतें हैं। मंद विकास, छोटा कद और पैर की हड्डियों का झुकना आदि, किडनी की खराबी वाले बच्चों में आम तौर पर देखा जाता है।

है, जिसमें (वाइल यूरिनेटिंग) यूरिन वापस किडनी में आ जाती है। वीयूआर में शिशु बार-बार मूत्र संक्रमण (यूटीआई) का शिकार होता है और इसके कारण उसे बुखार आता है। आमतौर पर फिजिशियन बुखार कम करने के लिए एंटीबायोटिक देते हैं लेकिन वीयूआर धीरे-धीरे आर्गन को डैमेज करता रहता है। वीयूआर नवजात शिशुओं और छोटे बच्चों की आम समस्या है, लेकिन इससे बड़े बच्चे और वयस्क भी प्रभावित हो सकते हैं। सौ नवजात शिशुओं में से एक या दो शिशु वीयूआर से पीड़ित होते हैं। अध्ययन बताते हैं कि वीयूआर से प्रभावित बच्चे के भाई या बहन में से 32 प्रतिशत में यह

समस्या देखी गई है। वीयूआर एक आनुवांशिक रोग है। अगर शुरूआती दौर में वीयूआर का इलाज किया जाए तो आसानी से ठीक किया जा सकता है, लेकिन बाद की स्टेज में यह किडनी फेलियर और ट्रांसप्लांट का मुख्य कारण बनता है।

## यूटीआई

बच्चों में गुर्दे का संक्रमण बहुत आम है। इसे मूत्र संक्रमण यानि यूरीनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन (यूटीआई) के नाम से भी जाना जाता है। आमतौर पर इसके लिए ई. कोली नामक जीवाणु जिम्मेदार होता है।

बच्चों में यूटीआई को डायग्नोज करना कठिन होता है। उपचार न कराया जाए तो आयु बढ़ने के साथ लक्षण भी बढ़ने लगते हैं जैसे नींद में बिस्तर गीला करना, उच्च रक्तचाप, यूरिन में प्रोटीन आना, किडनी फेलियर। लड़कियों में इसके होने की आशंका लड़कों से दोगुना होती है। अगर यूटीआई का उपचार नहीं कराया जाए तो किडनी के ऊतकों को स्थायी नुकसान पहुंचता है, जिसे रिफ्लक्स नेफ्रोपैथी कहा जाता है। जब यूरिन का बहाव उल्टा होता है तो किडनी पर सामान्य से अधिक दबाव पड़ता है। अगर किडनी संक्रमित हो जाती है तो समय के साथ उतकों के क्षतिग्रस्त होने की आशंका बढ़ जाती है। इससे उच्च रक्तचाप और किडनी फेलियर होने का खतरा अधिक हो जाता है। अगर यूटीआई का उपचार नहीं कराया जाए तो किडनी के ऊतकों को स्थायी नुकसान पहुंचता है, जिसे रिफ्लक्स नेफ्रोपैथी कहा जाता है। जब यूरिन का बहाव उल्टा होता है तो किडनी पर सामान्य से अधिक दबाव पड़ता है। अगर किडनी संक्रमित हो जाती है तो समय के साथ उतकों के क्षतिग्रस्त होने की आशंका बढ़ जाती है। इससे उच्च रक्तचाप और किडनी फेलियर होने का खतरा अधिक हो जाता है।

## क्रोनिक किडनी डिजीज

क्रोनिक किडनी डिजीज का मतलब है कि आप की किडनी खराब है और ब्लड को सही तरीके से फिल्टर नहीं कर सकती है। इसी खराबी की वजह से आपके शरीर में अपशिष्टों का जमाव हो सकता है। इसकी वजह से आपको अन्य समस्याएं भी हो सकती हैं, जो आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती हैं। किडनी कई वर्षों में धीरे धीरे खराब होती है। बीमारी बहुत गंभीर होने से पहले तक कई लोगों को इसके लक्षणों का भी पता भी नहीं चलता है।

# बच्चों को ख़ूब भाती है होम्योपैथी

होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए.के. द्विवेदी के अनुसार बच्चे अक्सर डॉक्टर के पास जाने से पूर्व ही रोने लगते हैं लेकिन होम्योपैथिक चिकित्सक के पास खुशी-खुशी आते हैं साथ ही होम्योपैथिक दवा भी बहुत चाव से खाते हैं। डॉ. ए.के. द्विवेदी बताते हैं कि बच्चों की इम्युनिटी रोग प्रतिरोधक क्षमता होम्योपैथिक चिकित्सा द्वारा आसानी से बढ़ाई जा सकती है वो भी बिना किसी साइड इफेक्ट्स। बच्चों के दाँत निकलने की समस्या में होम्योपैथिक चिकित्सा चिर परिचित है कि बिना परेशानी यदि बच्चों का दाँत निकलने देना है तो पालक स्वयं ही होम्योपैथिक चिकित्सा देना ख़ूब पसंद करने लगे हैं। बच्चों को बार-बार होने वाली सर्दी जुकाम, टॉन्सिलाइटिस, निमोनिया तथा पतली दस्त से छुटकारा होम्योपैथिक चिकित्सा ही दिलाती है बार-बार होने वाले कीड़े वर्मस से भी निजात होम्योपैथी दवा से ही मिलती है। रात्रि में बिस्तर गीला करना तथा सही ग्रोथ मानसिक एवं शारीरिक विकास होम्योपैथिक चिकित्सा द्वारा ही संभव है। कहने का मतलब यह है कि होम्योपैथिक दवा पूरी तरह माँ जैसी केयर बच्चों की करती है

**पा** लक जब भी दवाखाने पर अपने बच्चों को लेकर आते हैं तो उनके चेहरे पर अत्यंत प्रसन्नता रहती है। वे बताते हैं कि मेरा बच्चा दूसरे डॉक्टरों के पास जाने को मना करता है परन्तु आप के पास आने के लिए सहजता से तैयार हो जाता है, बल्कि स्वयं कहता है दवाईयां खत्म हो गई है। मीठी गोली वाले डॉक्टर साहब के पास चलना है।

बच्चे तन-मन से अत्यंत नाजूक होते हैं। कोई भी पीड़ा या कष्ट उन्हें अत्यंत परेशान कर देता है, चाहे वह इंजेक्शन का दर्द हो या जबरदस्ती दी जाने वाली कड़वी दवाईयां। जबरदस्ती करने से डाक्टर या चिकित्सा के खिलाफ हो जाता है। होम्योपैथी में चूँकि मीठी दवाइयों का प्रयोग किया जाता है तथा बच्चे चॉकलेट के बाद सबसे ज्यादा इन मीठी गोलीयों को पसंद करते हैं।

होम्योपैथी द्वारा हम बच्चों में होने वाले रोग जैसे दस्त, कब्ज, दाँत निकलने के समय होने

वाली परेशानियां, रात्री में बिस्तर गीला करना इत्यादि से सहजता के साथ छुटकारा दिला सकते हैं। बच्चों को यदि बार-बार सर्दी-जुकाम, निमोनिया या प्रायमरी कॉम्प्लेक्स होगा तो उनका शारीरिक और मानसिक विकास स्वस्थ बच्चों जैसा नहीं हो सकेगा। होम्योपैथी ऐसी चिकित्सा प्रणाली है, जिसके प्रयोग से बार-बार होने वाले सर्दी-जुकाम, निमोनिया एवं प्रायमरी कॉम्प्लेक्स से छुटकारा पाया जा सकता है तथा इन दवाइयों के प्रयोग से रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाया जा सकता है।

हमारे दवाखाने पर पूर्व में आए कई बच्चे जिन्हें होम्योपैथी दवाइयों का सेवन कुछ माह तक उनके पालकों ने कराया। वे स्वयं ही बताते हैं कि पिछले कई वर्षों से उन बच्चों को सर्दी-जुकाम होता ही नहीं है। कई बच्चों को अस्थमा में होम्योपैथिक दवाइयों का प्रयोग 2-3 वर्षों तक कराया जिससे इन्हेलर से छुटकारा एवं अस्थमा

से भी पूरी तरह निजात मिल गई है।

छोटे बच्चों को भी पथरी बन जाती है, जिन्हें कुछ माह तक होम्योपैथी दवाइयां देने से पथरी निकल भी जाती है तथा बार-बार पथरी का बनना भी बंद हो जाता है। बच्चों के स्वभाव के लिए होम्योपैथी से बेहतर कुछ हो ही नहीं सकता है, ऐसे बच्चे जो दिनभर रोते रहते हैं या चिड़चिड़ करते हैं, बात-बात पर गुस्सा करते हैं एवं पालकों की बात नहीं मानते हैं, उन्हें होम्योपैथिक दवाइयों की कुछ खुराक से ही पूरी तरह से ठीक किया जा सकता है। होम्योपैथिक दवाइयों द्वारा याददाश्त एवं एकाग्रता को भी बढ़ाया जा सकता है।



## डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो) , पीएचडी  
सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड, सी.सी.आर.एच.,  
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार  
प्रोफेसर, एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक  
मेडिकल कॉलेज, इंदौर  
संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं  
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर

यदि आप लंबे समय तक खड़े रहते हैं या लगातार बैठे रहते हैं

जिसकी वजह से आपके पैरों में सूजन/दर्द अथवा नसों में नीलापन आ रहा है, वैरिकोज वेन्स या साइटिका की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाइयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

# बच्चों में पेट का संक्रमण

पेट में इन्फेक्शन जिसे अंग्रेजी में स्टमक फ्लू (गैस्ट्रोएन्टेराइटिस) कहा जाता है, पाचन तंत्र की परत में सूजन की वजह से होता है। यदि आपके शिशु को दस्त (डायरिया) है या वह उल्टी कर रहा है, तो हो सकता है उसे गैस्ट्रोएन्टेराइटिस हो।

**पेट** में इनफेक्शन को स्टमक फ्लू, गैस्ट्रोएन्टेराइटिस या जठरांत्रशोथ कहा जाता है। इसे 'डी और वी' नाम से भी जाना जाता है, जो कि डायरिया (दस्त) और वॉमिटिंग (उल्टी) के संक्षिप्त शब्द हैं। गैस्ट्रोएन्टेराइटिस संक्रमणों के एक समूह का नाम है, जिससे निम्न लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं-

- पेट में दर्द
- पानी जैसा पतला मल, दिन में कम से कम तीन बार (डायरिया)
- उल्टी
- बुखार
- ठंड व कंपकंपी लगना और दर्द होना
- भूख कम लगना

अधिकांश शिशुओं और बच्चों को साल में कम से कम एक बार तो पेट में गड़बड़ होती ही है। इसकी वजह से दस्त और कई बार उल्टी भी हो सकती है। यह आमतौर पर केवल कुछ ही दिन रहता है और अक्सर चिंता का विषय नहीं होता।

हालांकि, कुछ मामलों में यह बीमारी एक हफ्ते या इससे भी लंबे समय तक बनी रह सकती है। पर्याप्त तरल पदार्थ और प्यारभरी देखभाल से अधिकांश बच्चे जल्द ही सामान्य हो जाते हैं

## इनफेक्शन या गैस्ट्रोएन्टेराइटिस के कारण

विषाणु अधिकांशतः इसकी वजह होते हैं और सबसे आम है रोटावायरस। यह विषाणु आसानी से फैलता है और दूसरे लोगों के संपर्क में आने से भी हो सकता है।

आपके शिशु ने शायद विषाणु से संक्रमित भोजन खाया होगा या विषाणु से संक्रमित व्यक्ति के कप या बर्तनों का इस्तेमाल किया होगा। शिशु को यह बीमारी मल से दूषित किसी चीज को छूने और फिर वही हाथ मुंह में लेने से भी हो सकती है।

अन्य मामलों में इसका कारण भोजन विषाक्तता पैदा करने वाले जीवाणु भी हो सकते हैं, जैसे कि साल्मोनेला, शिगैला, स्टेफिलोकोकस, कैपिलोबेक्टर या ई. कोली। जिआरडिया या क्रिप्टोस्पोरिडियम जैसे परजीवी भी गैस्ट्रोएन्टेराइटिस की वजह हो सकते हैं।

कुछ बच्चों को फ्लू होने पर भी डायरिया व उल्टी हो सकती है। यदि आपके बच्चे के लक्षणों की भी यही वजह है, तो गैस्ट्रोएन्टेराइटिस के संकेतों के साथ-साथ आपके शिशु को निम्न लक्षण भी हो सकते हैं-

## बुखार

- श्वास संबंधी लक्षण जैसे कि खांसी या गले में



## खराश

- ठंड व कंपकंपी लगना और थकान
- नाक बहना
- सिरदर्द
- शरीर और जोड़ों में दर्द

लक्षण आमतौर पर विषाणु के संपर्क में आने के चार से 48 घंटों के भीतर दिखाई देने लगते हैं और सामान्यतः कुछ दिनों तक बने रहते हैं। गंभीर मामलों में ये लक्षण सात दिनों या इससे भी अधिक समय के लिए रह सकते हैं। अनन्य स्तनपान (एक्सक्लूसिव ब्रेस्टफीडिंग) करने वाले शिशुओं को गैस्ट्रोएन्टेराइटिस होने की संभावना फॉर्मूला दूध पीने वाले या ठोस आहार खाने वाले शिशुओं की तुलना में कम होती है।

## मुझे शिशु के पेट के संक्रमण का उपचार कैसे करना चाहिए?

पेट में गड़बड़ी होने पर खूब सारा तरल पदार्थ लेना सबसे महत्वपूर्ण है। यदि शिशु को गैस्ट्रोएन्टेराइटिस है, तो उसके शरीर में पानी की कमी होने का खतरा रहता है। जब तक शिशु जलनियोजित बना रहेगा, वह इनफेक्शन से लड़ सकेगा।

यदि आपका शिशु स्तनपान करता है, तो उसे बार-बार स्तनदूध पीने दें। स्तनदूध उसे जलनियोजित रहने में मदद करेगा। साथ ही इसमें रोगप्रतिकारक (एंटीबायोज) होते हैं, तो

इनफेक्शन से लड़ने में मदद करते हैं। जब शिशु बेहतर महसूस करे और उसे भूख लगे, तो उसे सामान्य आहार दिया जा सकता है।

यदि आपका शिशु छह महीने का है, तो उसे जलनियोजित रखने के लिए आप निम्न चीजें दे सकती हैं-

- पानी
- ओरल रीहाइड्रेशन सोल्यूशन (ओआरएस)
- नारियल पानी
- छछ
- पानी मिलाकर पतला किया गया अनार या सेब का रस
- चावल का पानी (कांजी)
- नींबू पानी
- लस्सी

## शिशु को गैस्ट्रोएन्टेराइटिस होने पर डॉक्टर से कब संपर्क करना चाहिए?

जब भी आपको लगे कि शिशु की तबियत ठीक नहीं है, तो हमेशा उसके डॉक्टर से बात करनी चाहिए। खासकर यदि शिशु की उम्र छह महीने से कम हो। यदि आपका शिशु बहुत अधिक उल्टी कर रहा है और साथ में डायरिया भी है, तो डॉक्टर उसे ओआरएस का घोल देने की सलाह दे सकते हैं। यह घोल पूरे दिन छोटे-छोटे घूंट में उसे पिलाती रहें, ताकि वह जलनियोजित रहे।

डॉक्टर शिशु की उम्र और वजन के आधार पर बताएंगे कि उसे कितनी मात्रा में यह घोल पीना है। साफ, उबालकर ठंडे किए गए पानी से यह घोल तैयार करें और पैकेट पर दिए गए निर्देशों का पालन करें। यदि डॉक्टर निर्जलीकरण के स्तर को लेकर चिंतित हैं, तो आपके शिशु को अस्पताल में भर्ती भी किया जा सकता है। उसे जलनियोजित करने के लिए ड्रिप लगाई जा सकती है।

## निम्न स्थितियों में बच्चे को तुरंत डॉक्टर के पास ले जाएं

- शिशु निर्जलीकृत हो रहा है
- उसे 101 डिग्री फेहरनहाइट से ज्यादा बुखार है
- दो दिन से भी ज्यादा समय से उल्टी कर रहा है
- उसके मल में खून आ रहा है
- उसके पेट में सूजन है और पेट कड़ा हो रहा है
- वह दिन में 10 या इससे ज्यादा बार मलत्याग कर रहा है
- उसे हरी (पित्त वाली) उल्टी हो रही है

# बच्चों के आंख कमजोर होने के कारण, लक्षण और घरेलू उपाय

**ह** मारे शरीर के सबसे कोमल लेकिन सर्वाधिक महत्वपूर्ण अंगों में से एक है आंख। आप नीचे बताए हुए लक्षणों पर जरूर ध्यान दें। अगर आपको लगता है कि ये लक्षण बच्चे में नजर आ रहे हैं तो आपको तत्काल आंखों के डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए-

## बार-बार आंखों को मलना

अगर आपका बच्चा अक्सर अपनी आंखों को मलता रहता है इसके अलावा किसी भी वस्तु को देखने के लिए वो अपनी आंखों पर जोर डालता है या आंखों को आगे करके देखने का प्रयास करता है तो समझ जाएं कि कहीं न कहीं ये आंखों की कमजोरी की निशानी है।

## एक आंख को खोलकर और दूसरी आंख को बंद करके देखना

अगर आपका बच्चा मोबाइल, टीवी, कंप्यूटर या अन्य कुछ भी जिनसे तेज रोशनी निकलती है को देखने के दौरान एक आंख बंद कर लेता है तो इसकी अनदेखी न करें।

## सिर में अक्सर दर्द होना

अगर आपका बच्चा पढ़ाई करने के कुछ देर बाद कह रहा है कि उसके सिर में तेज दर्द हो रहा है या फिर टीवी वगैरह देखने के बाद सिर दर्द की शिकायत आपसे करता है तो आपको सतर्क हो जाना चाहिए।

## आंख में दर्द

बच्चे की आंखों में दर्द हो रहा हो या अगर वो ये कह रहा है कि उसकी आंखों में कुछ चुभन जैसी महसूस हो रही है तो इसका मतलब की आंखें कमजोर हो रही हैं। इसके अलावा आंखों से पानी आने की समस्या को भी नजरंदाज नहीं करें।

## तेज रोशनी को बर्दाश्त नहीं कर पाता

हालांकि अचानक तेज रोशनी नजर आने पर सबकी आंखें असहज हो जाती हैं लेकिन अगर आपका बच्चा तेज रोशनी में आने पर बार-बार अपनी पलकों झपकाने लगता है या उसको कुछ धुंधलापन जैसा नजर आने लगे तो इसका मतलब है कि उसकी आंखें कुछ कमजोर हो रही हैं।

## दूर की चीजें स्पष्ट नजर नहीं आ रही हैं तो

अगर आपका बच्चा ये कहे कि उसको दूर की चीजें साफ-साफ नजर नहीं आ रही है या आपको ही महसूस हो कि बच्चा दूर की चीजों को देख नहीं पा रहा है और नजदीक जाकर देखते हैं तो



इस संकेत की अनदेखी न करें।

## आई बॉल की गति में बदलाव

अगर आपके बच्चे की आई बॉल की गति में कुछ फर्क नजर आ रहा है तो उसके बाद भी आपको अपने बच्चे को डॉक्टर से दिखावा लेना चाहिए।

## आंखों का तिरछापन

अगर आप ये महसूस करें कि आपके बच्चे की आंखें कुछ तिरछी नजर आ रही हैं तो इस पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

## आंखों के सामने अंधेरा छाना जाना

किसी काम को कुछ देर करने के बाद अगर आपका बच्चा अपनी आंखों को बंद कर लेता है तो आप उसकी इस गतिविधि को जरूर नोटिस करें। अगर बच्चा आपसे यह कहे कि कभी-कभार उसकी आंखों के सामने अंधेरा छाना जाता है तो यह भी कमजोरी के प्रमुख लक्षणों में से एक है।

## आंखें लाल हो जाना

हालांकि आंखों के लाल होने के कई और कारण भी हो सकते हैं जैसे कि भरपूर नींद की कमी, आंखों में धूल का प्रवेश कर जाना इत्यादि। लेकिन अगर अक्सर आपके बच्चे की आंखें लाल हो जाती हैं और वह लगातार अपनी आंखों को मलता रहता है तो उसको आंखों के डॉक्टर के पास चेकअप के लिए ले जाएं।

## बच्चों की आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए घरेलू उपाय

आपके बच्चे भी मोबाइल, कंप्यूटर, टैबलेट या टीवी का इस्तेमाल करते ही होंगे तो ऐसे में ये बहुत जरूरी है कि आंखों की सही देखभाल के लिए आप उनको प्रेरित करें और कुछ बेहद सरल उपायों का जरूर पालन करवाएं।

## आंखों की मालिश

जी हां, आंखों की भी मालिश होती है लेकिन जैसा कि आप जानते हैं कि आंख बेहद नाजुक अंग होते हैं तो इनके मालिश करने का तरीका भी कुछ अलग हटकर होता है। अपनी अंगुलियों से आंखों की पलकों और भौंह के बीच में आहिस्ते-आहिस्ते 10-20 सेकेंड तक मालिश करें। इसके बाद अपने हाथों की दोनों हथेलियों को आपस में कुछ देर तक रगड़ते रहें। कुछ देर में आपको एहसास होगा कि आपकी दोनों हथेलियां गर्म हो चुकी हैं फिर इसके बाद अपनी हथेलियों को आंख बंद करके पलकों पर रख दें। इससे आंखों का ब्लड सर्कुलेशन सही रहता है और आंखों को भी राहत मिलती है।

## आंखों की सिकाई

ठंडे पानी से आंखों की सिकाई कर सकते हैं। गुलाब जल या खीरे के टुकड़े को आंखों पर रखने से भी आराम मिलता है।

## आंखों के लिए एक्सरसाइज

एक पेन या पेंसिल की मदद से आप भली भांति अपने आंखों का एक्सरसाइज कर सकते हैं। पेन या पेंसिल को अपने बच्चे को कहे कि वह इसे एक हाथ की दूरी पर आंखों के सामने पकड़ कर रख ले। इसके बाद धीरे धीरे करके उस पेंसिल या पेन को आंखों के नजदीक लाएं। बच्चे का ध्यान पेंसिल या पेन पर ही केंद्रित रहे। एक बार नजदीक लाना है तो उसके बाद फिर इसको दूर ले जाना है। इस प्रक्रिया को 10-12 बार दोहराना है। आपका बच्चा जिस कमरे में बैठकर स्टडी करता हो वहां उचित रोशनी का प्रबंध होना चाहिए। तेज रोशनी नहीं होना चाहिए। बच्चा जहां बैठा है, उसके पीछे से रोशनी आनी चाहिए न कि सामने से।

# यूरिया साईकिल डिस्आर्डर: जानें कितना खतरनाक है ये रोग

**यू**रिया साईकिल डिस्आर्डर (यूसीडी) बीमारियों का एक ऐसा समूह है, जो अक्सर छोटे बच्चों को अपना शिकार बनाता है। आमतौर पर इस बीमारी में, बच्चे को मल और मूत्र से संबंधित समस्याएं होती हैं। इस बीमारी के लक्षणों में से एक बच्चे को मल त्यागने में दिक्कत या फिर लंबे समय तक पेट खराब होना है। जब बच्चा मां के पेट में होता है तो उसका मल त्यागने का एक समय या पैटर्न होता है (जो पेशाब के रूप में बाहर आता है)।

उसी तरह, जन्म के बाद भी बच्चों में एक समान अवधि विकसित होने लगती है। लेकिन यूरिया साईकिल डिस्आर्डर बीमारी के चलते जब बच्चा प्रोटीन खाता है, तो उसका शरीर इसे अमीनो एसिड और बाकी नाइट्रोजन उत्पादों में परिवर्तित कर देता है, जिसे वे मल या उत्सर्जन के रूप में निकालते हैं। इस प्रक्रिया में लिवर नाइट्रोजन को यूरिया में परिवर्तित करने के लिए कई एंजाइमों की आपूर्ति करता है, जिसे बाद में मल-मूत्र के रूप में शरीर में छोड़ा जाता है और इसकी पूरी प्रक्रिया को 'यूरिया साईकिल' कहते हैं।

## बच्चों में किस तरह दिखती है ये बीमारी?

यदि आपके बच्चे को यूरिया साईकिल डिस्आर्डर है तो उसका लिवर यूरिया की जरूरत के अनुसार काम नहीं करता है। इस तरह जब बच्चे का शरीर नाइट्रोजन, अमोनिया आदि नहीं निकाल पाता है तो उसके हानिकारक तत्व रक्त में मिल जाते हैं। ये खतरनाक पदार्थ तब रक्त के संचलन के कारण मस्तिष्क की क्षति का कारण बन सकते हैं, जिससे आपका बच्चा कोमा में जा सकता है। यदि आप इसका इलाज जल्दी नहीं करते हैं, तो यह आपके बच्चे के लिए घातक हो सकता है। इसलिए, आपको जन्म के बाद से अपने बच्चे के



## यूरिया साईकिल डिस्आर्डर का इलाज

1. बच्चे को कम प्रोटीन और उच्च कैलोरी वाले आहार दें- आहार में प्रोटीन की कमी यूरिया साईकिल डिस्आर्डर को कम करता है। इसलिए जब शिशु 6 महीन का हो जाए तो उसके बाद उसे किसी न किसी रूप में फल और सब्जियां दें।
2. बच्चे के आहार के लिए बाल रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें क्योंकि यह उन्हें शुरुआत से ही पौष्टिक भोजन खाने की अनुमति देंगे और एक सही डाइट चार्ट का सुझाव देंगे।
3. कुछ बच्चों को शरीर से अतिरिक्त अमोनिया को पचाने में मदद करने के लिए दवा लेने की आवश्यकता होती है। इसके लिए बच्चे को डॉक्टर के पास ले जाएं।
4. यदि बच्चे को बार-बार आंत्र और मूत्र की जलन से संबंधित समस्याएं हैं तो इसका कारण अनहेल्दी लिवर हो सकता है। ऐसी स्थिति में यदि यह बहुत अधिक परेशानी का कारण बनता है तो लिवर ट्रांसप्लॉट किया जा सकता है।

मूत्र चक्र पर ध्यान देना चाहिए। कई मामलों में यह रोग जानलेवा भी साबित हुआ है।

## यूरिया साईकिल डिस्आर्डर के कारण

1. शरीर में कुछ एंजाइमों की कमी जैसे कि ओटीसी (ओर्निथिन ट्रांसकारबाइलेज़), एएसडी

(आर्गिनोसिनिक एसिड सिंथेजेज़) और एएलडी (आर्गिनोसिनसिनस एसिड लीज़) इस रोग का कारण बनते हैं।

2. माता-पिता से बच्चे में कमी वाले जीन के हस्तांतरण के कारण
3. अधिक प्रोटीन का सेवन
4. बच्चे का लिवर डैमेज होना

## प्रिय पाठक,

आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो सेहत एवं सूरत को पत्र द्वारा लिखे या ई-मेल करें। सेहत एवं सूरत आपकी बीमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

**9826042287 . 9424083040**

ई-मेल - [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

संपादक



# कमजोर बच्चों को हेल्दी बनाते हैं ये फुड

अगर आपका बच्चा भी कमजोर है तो उसकी डाइट पर ध्यान देने की जिम्मेदारी आपकी है, क्योंकि बच्चे आमतौर पर खाने-पाने के मामले में काफी लापरवाह होते हैं। यह लापरवाही उनकी सेहत पर सीधा असर करती है। बच्चों के माता-पिता की जिम्मेदारी होती है कि वह अपने बच्चों के खान-पान का खास ख्याल रखें। ताकि वो स्वस्थ और हेल्दी रहे।

**ब**च्चों को हर रोज विटामिन्स, मिनरल्स, फैट और प्रोटीन का संतुलित मात्रा में सेवन करना चाहिए। यह उनके शारीरिक विकास के लिए बेहद जरूरी है। अगर आपका बच्चा कमजोर है तो आप उसकी डाइट में घी, मक्खन, दाल, दूध, केला, शकरकंद समेत हरी सब्जियां जरूर शामिल करें।

## बच्चों को खिलाएं ये चीजें

### दाल का सेवन

दालें प्रोटीन की सबसे बड़ी स्रोत हैं। दाल के पानी में भी पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। अगर आपका बच्चा कमजोर है तो उसका वजन बढ़ाने के लिए उसे नियमित रूप से दाल का पानी पीने को दें। इससे बच्चों का वजन तेजी से बढ़ता है।

### घी या मक्खन का सेवन

घी और मक्खन फैट से भरपूर खाद्य है। इसका बच्चों को नियमित रूप से सेवन कराना चाहिए। घी और मक्खन का सेवन दाल अथवा रोटी में लगाकर किया जा सकता है।



### मलाई वाला दूध फायदेमंद

मलाई वाले दूध में पर्याप्त मात्रा में वसा पाया जाता है, जो बच्चों का वजन बढ़ाने के लिए फायदेमंद साबित होता है। अगर बच्चा दूध पीने से मना करता है तो शेक या फिर चॉकलेट पाउडर मिक्स करके उसे पिलाने की कोशिश करें।

### अण्डा और आलू का सेवन

कमजोर बच्चों के लिए अंडा और आलू बेहद फायदेमंद हो सकते हैं। क्योंकि आलू में

कार्बोहाइड्रेट और अंडे में प्रोटीन काफी मात्रा में पाया जाता है। कमजोर बच्चों का वजन बढ़ाने के लिए इनका सेवन बेहद जरूरी है।

### हरी सब्जियों का सेवन

हरी सब्जियां पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं। इसके अलावा इनमें पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने की भी क्षमता होती है। बच्चों को ब्रोकली, आलू, मटर, पालक और बंदगोभी का नियमित सेवन करना चाहिए। इस तरह बच्चे को स्वाद के साथ-साथ पोषण भी मिल जाएगा।



### बनाना शेक भी लाभकारी

केला एनर्जी का बेहतरीन स्रोत है। यह कमजोर बच्चों के लिए यह बेहद फायदेमंद होता है। इसका शेक या दूध और केला बच्चे को खिलाने से उनके वजन में वृद्धि होती है।

# अगर शिशु में दिखे ये लक्षण, तो हो सकती है गंभीर बीमारी

**न** वजात जब दुनिया में आता है तो सबसे ज्यादा खुशी उसके मां-बाप को होती है। लेकिन क्या आप जानते हैं जब नवजात को स्वास्थ्य समस्याएं होने का खतरा सबसे अधिक होता है। कई बार नवजात में स्वास्थ्य समस्याएं गर्भ से ही होती हैं, बाकी उनके पैदा होने की प्रक्रिया पर भी निर्भर करता है।

शुरूआत में नवजात को मशीनों में रखा गया है या फिर वह ऑपरेशन से हुआ है, इत्यादि बातें भी उसके स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण होती हैं। नवजात में श्वास संबंधी समस्याएं भी कम नहीं होती। इसके कई कारण हो सकते हैं। आइए जानें नवजात में श्वास संबंधी समस्याओं के लक्षण कैसे होते हैं।

नवजात में श्वास संबंधी समस्याओं के लक्षण  
**सांस लेने के दौरान आवाज आना**

यदि आपका नवजात शिशु सांस लेने के दौरान आवाजें करता है तो आपको उस ध्वनि को नोटिस करना चाहिए, इसी से आप बच्चे की श्वसन नली में आने वाली रूकावट या श्वसन संबंधी समस्याओं के बारे में जान सकते हैं।

**विसलिंग जैसी आवाज**

जब नवजात सांस लेने के दौरान सीटी की तरह आवाजें निकालता है तो इसका अर्थ है नवजात को सांस लेने में थोड़ी सी परेशानी हो रही है और श्वसन नली में छोटी सी रूकावट है जिसे नाक अच्छी तरह से साफ करके दूर किया जा सकता है।

**नाक से हवा पास करना**

नवजात सांस नाक से लेता है ना कि मुंह से। जब नवजात नाक से सांस लेने के दौरान हवा बाहर फेंकने लगे और तो ये विसलिंग नोज का ही पार्ट है लेकिन इस दौरान बच्चे को सांस लेने में सिर्फ हल्की सी परेशानी होती है।

**रोते समय और चिल्लाते समय कफ आना**

जब बच्चा रोने लगे या फिर चिल्लाए तो उस दौरान यदि आवाज में गड़बड़ हो, आवाज कर्कश हो या फिर बलगम निकलें तो ऐसा श्वसन नली के मार्ग में बलगम फंसने से होता है। कई बार बच्चे के रोने के कारणसमझ नहीं आते लेकिन नाक में समस्या होने के कारण भी बच्चे रोने लगते हैं।

**सांस लेने के दौरान गड़गड़ाहट जैसी आवाजें आना**

जब बच्चा सांस लेने के दौरान गड़गड़ाहट की आवाज करने लगे तो बच्चे की श्वसन नली में



बड़ी परेशानी है और बच्चे को सांस लेने में बहुत जोर लगाना पड़ रहा है ऐसे में चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए।

**कफ का अधिक बनना**

जब कभी ऐसी स्थिति होती है तो बच्चे को खांसी-जुकाम की नौबत तक आ जाती हैं या फिर शिशुओं में छिंकने की समस्याएं होने लगती हैं, ऐसे में बच्चे का जल्द से जल्द उपचार करवाना चाहिए।

**जल्दी-जल्दी सांसे लेना या पसली चलना**

कभी ऐसा परेशानी आने लगे तो बच्चे के फेफड़ों में कोई समस्या होने के कारण ऐसा हो सकता है। ऐसी स्थिति में बच्चे का पूरा उपचार करवाना चाहिए।

नवजात में श्वास संबंधी समस्याओं के कारण

**बच्चे का समय से पूर्व होना**

इसका अर्थ है बच्चा नौ महीने मां के गर्भ में

गुजारने से पहले ही इस दुनिया में कदम रख चुका है। ये कारण नवजात में श्वास समस्या का बहुत बड़ा कारक है।

**संक्रमण**

कई बार मां के कारण बच्चे को भी इन्फेक्शन हो जाता है या फिर नवजात से मिलने वाले लोगों को किसी तरह का कोई संक्रमण होता है तो वह बच्चे में फैलने का डर रहता है।

**निम्न ब्लड शुगर**

यदि नवजात की मां गेस्टेशनल डायबिटीज से पीड़ित है तो नवजात में ब्लड शुगर की मात्रा में उतार-चढ़ाव हो सकता है, जिससे बच्चे को श्वास संबंधी समस्याएं होने की आशंका बढ़ जाती है।

**आनुवांशिक कारण**

कई बार मां को लंबे समय तक श्वास संबंधी समस्याएं रहती हैं जो कि नवजात को भी इफेक्ट कर सकती हैं।



# बच्चों की लार से इन्फेक्शन का होता है खतरा

**ब**च्चों की लार बहना एक सामान्य स्थिति होती है, खासतौर से जब उनके दांत आने वाले हों। अधिकतर मामलों में लार बहना किसी गंभीर स्थिति का संकेत नहीं होता है। लेकिन बच्चे के मुंह से अत्यधिक लार बहने के कारण त्वचा पर जलन उत्पन्न हो सकती है जिसकी वजह से बेबी ड्रूल या इन्फेक्शन होने का खतरा बढ़ जाता है। बच्चों की लार से इन्फेक्शन हो सकता है जिसे रोकना मुश्किल हो जाता है। बच्चों की लार से इन्फेक्शन फैलने पर उसे दिक्कत हो सकती है। लेकिन इसमें घबराने की कोई बात नहीं है क्योंकि आप अपने शिशु की इस समस्या को घर बैठे ही कई घरेलू उपायों और कुछ टिप्स की मदद से ठीक कर सकते हैं।

इस लेख में हम आपको बताएंगे कि बच्चों की लार से इन्फेक्शन कैसे और क्यों होता है और साथ ही उसका इलाज व रोकथाम क्या है। इसके अलावा यदि स्थिति गंभीर हो जाती है तो उसकी कैसे पहचान करें और डॉक्टर से कब सलाह लें।

## बेबी में ड्रूल रैश क्या है?

लार बहना दांत आने का एक सामान्य लक्षण हो सकता है, लेकिन कई बच्चों में लार बिना दांतों के आने पर भी उत्पन्न हो सकती है।

लगातार लार बहने की वजह से बच्चों में इन्फेक्शन होने के कारण ठोड़ी, गले और यहां तक कि छाती पर लाल रंग के निशान बनने लगते हैं। इन रैशज को बेबी ड्रूल कहा जाता है जिसकी वजह से शिशु को दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है।

बच्चों की लार से इन्फेक्शन मुंह और गालों के पास पाया जाता है और साथ ही कुछ मामलों में इसे शिशु के गले और छाती पर भी देखा जा सकता है। यह अत्यधिक लार बहने का नतीजा होता है जिसकी वजह से शिशु की त्वचा गीली रहती है।

बेबी में ड्रूल रैश आमतौर पर लाल रंग के सपाट या हल्के से उभरे हुए चकते की तरह दिखते हैं। कुछ मामलों में इन रैशज पर दरारे भी देखी जा सकती हैं। बच्चों की लार से इन्फेक्शन का मुख्य कारण अत्यधिक लार बहना होता है लेकिन लार बहने के पीछे भी कुछ कारण छुपे होते हैं। बच्चों में लार बहना भले ही एक सामान्य स्थिति हो लेकिन कुछ विशेष कारणों की वजह से अत्यधिक लार बहने जैसी असामान्य स्थिति उत्पन्न हो सकती है।

## बेबी में ड्रूल रैश क्यों होता है?

शिशु की त्वचा बेहद कोमल होती है और इस पर रैशज होने का खतरा अधिक रहता है। हीट रैश, एक्जिमा और त्वचा के चकते बच्चों को आसानी से प्रभावित कर सकते हैं। इन्हीं के कारण बच्चों में लार से इन्फेक्शन फैलने की स्थिति को पहचान पाना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। निम्न ऐसे मुख्य कारण हैं जिनकी वजह से बच्चों के मुंह से लार बहना एक



असामान्य स्थिति हो सकता है।

## दांत आने पर लार बहना

हम सभी जानते हैं कि बच्चों में लार बहना नए दांत आने का संकेत होता है। जब आपके शिशु के दांत आने लगते हैं तो वह अनियमित रूप से मुंह के अंदर अपने हाथों से दांतों को छूने की कोशिश करते हैं। इसके परिणामस्वरूप लार मुंह के बार गिरने लगती है जिसकी वजह से गाल, गले और सीने पर इन्फेक्शन हो सकता है।

## पैसिफायर के कारण लार बहना

बच्चे जब पैसिफायर को चूसते हैं तो उनकी लार मुंह के बाहर गिरने लगती है जिसके कारण उस हिस्से पर बेबी ड्रूल होने लगता है। जब पैसिफायर के कारण लार एक ही जगह पर रूक जाती है और बाहर नहीं निकल पाती तो उस विशेष हिस्से को हवा नहीं मिल पाती है जिसके कारण बच्चों की लार से इन्फेक्शन फैलने लगता है।

## खाने वजह से बच्चों में लार बहना

यदि शिशु के मुंह पर अधिक समय के लिए खाना जमा रहता है तो इसके कारण बच्चे के मुंह के आसपास ड्रूल रैश उत्पन्न हो सकता है। इस स्थिति से बचने के लिए बच्चे को खाना खिलाते समय उसका मुंह नियमित रूप से पोछते रहें।

## बेबी में ड्रूल रैश से कैसे करें बचाव?

बच्चों की लार से इन्फेक्शन को फैलने से रोकना काफी मुश्किल हो सकता है क्योंकि अधिकतर शिशु प्राकृतिक रूप से ही लार निकालते रहते हैं। हालांकि, कुछ घरेलू उपायों की मदद से माता-पिता अपने शिशु की ड्रूल रैश होने की आशंका को कम उन्हें रोकने में मदद कर सकते हैं। बेबी में ड्रूल रैश को रोकने के लिए निम्न बातों का ध्यान रखें-

- मुंह को कपड़े से साफ करने के लिए कपड़े को पानी में भिगों लें। ऐसा करने से शिशु की त्वचा पर जलन कम होगी।
- शिशु के चहरे पर लार दिखाई देने पर तुरंत उसे आराम से किसी कपड़े की मदद से साफ करें और रैश को विकसित होने से रोकें। मुलायम व जलन न करने वाले कपड़े का इस्तेमाल करने की कोशिश करें।
- खाना खिलाने के बाद शिशु के मुंह को किसी गीले कपड़े से पोछें। अधिक बल का प्रयोग न लगाएं इससे त्वचा पर जलन होने की आशंका और बढ़ सकती है। कोशिश करें की बच्चे के मुंह को आराम से और किसी मुलायम कपड़े से ही साफ करें।
- बच्चों में लार से इन्फेक्शन को फैलने से रोकने के लिए लार बहने के कारण शिशु के कपड़े गीले होने पर उन्हें तुरंत बदल दें।
- वॉटरप्रूफ या लार सोखने की क्षमता वाले बिब (छोटा कपड़ा जो बच्चों की छाती पर कपड़ों को गंदा होने से बचाने के लिए लगा दिया जाता है) का इस्तेमाल करें ताकि बच्चों की लार से इन्फेक्शन छाती और ठोड़ी तक न फैले।

## बेबी में ड्रूल रैश को कैसे करें ट्रीट?

माता-पिता या बच्चे की देखभाल कर रहा व्यक्ति कुछ आसान से तरीकों की मदद से बच्चों की लार बहने की वजह से होने वाले रैश को रोक सकते हैं। लार से इन्फेक्शन होने को रोकने का सबसे बेहतरीन उपाय है शिशु की त्वचा को नियमित रूप से सूखा रखना और रैश को विकसित होने से रोकना।

बच्चे के पैदा होने के बाद उसकी देखरेख करना किसी चुनौती से कम नहीं। हर पड़ाव पर बच्चे का साथ देना और उनको होने वाली परेशानियों का डटकर सामना करना, सभी आदर्श माता-पिता ऐसा ही करते हैं। वहीं, बच्चों को कई बार कुछ ऐसी समस्याएं हो जाती हैं, जिनसे मां-बाप खुद घबरा जाते हैं। ऐसी ही एक समस्या है, मिर्गी।

**ब**च्चे में दौरे की समस्या देखकर पैंट्स काफी परेशान हो जाते हैं, लेकिन ऐसे समय में घबराने की नहीं, बल्कि सूझबूझ दिखाने की जरूरत है। इस लेख में हम बच्चों में मिर्गी से संबंधित जरूरी जानकारियां विस्तार से देंगे। आर्टिकल को पढ़ने के बाद आप इस समस्या को समझने के साथ ही मिर्गी का दौरा पड़ने पर बच्चे की मदद भी कर पाएंगे। साथ ही लेख में मिर्गी से बचाव से जुड़े जरूरी टिप्स भी दिए जाएंगे।

मिर्गी दिमाग से संबंधित एक विकार है। इस विकार के कारण बच्चों को समय-समय पर दौरे पड़ते हैं। ये दौरे तब आते हैं, जब दिमाग में अचानक विद्युत और रासायनिक गतिविधि में परिवर्तन होता है। यह बदलाव सिर पर चोट लगने, संक्रमण, किसी तरह की विषाक्तता और जन्म से पहले मस्तिष्क से जुड़ी समस्याओं के कारण हो सकता है। यूं तो मिर्गी का दौरा पड़ने का विकार जीवन के किसी भी समय उत्पन्न हो सकता है, लेकिन बच्चों और 65 वर्ष से अधिक आयु के लोगों में यह सबसे अधिक पाया जाता है। चौंकाने वाली बात यह है कि दुनियाभर में बढ़ते मिर्गी के मामलों में एक चौथाई केस बच्चों से जुड़े हुए हैं।

## बच्चों में मिर्गी के प्रकार

वर्तमान में 60 से अधिक प्रकार के मिर्गी के दौरे लोगों को पड़ते हैं। आमतौर पर इन्हें फोकल और सामान्यीकृत के रूप में वर्गीकृत किया जाता है। वहीं, जब मिर्गी का दौरा किसी विशेष उम्र और स्थितियों के हिसाब से शुरू होता है, तो इसे मिर्गी सिंड्रोम कहा जाता है।

**फेब्राइल फीवर:** इस मिर्गी का एक कारण बुखार के वजह से शरीर की तापमान का बढ़ना हो सकता है। यह मिर्गी अधिकतर 6 महीने से 5 साल के बच्चों के बीच देखी गयी है।

**चाइल्डहुड एब्सेंस एपिलेप्सी:** मिर्गी का यह दौरा आमतौर पर दो से 12 साल की उम्र के बीच शुरू होता है। यह दौरा थोड़े समय के लिए पड़ता है। इस दौरान बच्चा अपना काम अचानक रोककर किसी जगह, वस्तु या व्यक्ति को घूरने लग जाता है। कुछ देर अचानक घूरना बंद करके अपने पहले वाले काम में लग जाता है। यह दौरा एक दिन में कई बार आ सकता है। आमतौर पर यह मिर्गी का दौरा दवा से नियंत्रित हो जाता है और युवावस्था आते-आते ठीक भी हो सकता है।

**जुवेनाइल एब्सेंस एपिलेप्सी:** ये दौरे आमतौर पर 8 से 20 वर्ष की उम्र के बीच शुरू होते हैं। यह थोड़े लंबे समय तक भी पड़ सकते हैं। इसमें किसी चीज को एक टक देखने के साथ ही, बार-बार पलक झपकना या मुंह चबाना शामिल हो सकता है। यह दौरा भी एक दिन में कई बार आता है। इस प्रकार की मिर्गी वाले 80 प्रतिशत बच्चों

# बच्चों में मिर्गी रोग



में टॉनिक-क्लोनिक दौरे भी पड़ सकते हैं। टॉनिक-क्लोनिक दौरा वो होता है, जब बच्चे की मांसपेशियां सख्त हो जाती हैं और वो अचेत होकर गिर जाते हैं। इस किस्म के दौरे अक्सर दवाई से नियंत्रित हो जाते हैं।

**बेनाइन एपिलेप्सी विद सेंटरोटेम्पोरल स्पाइक्स:** यह मिर्गी अक्सर शुरूआती उम्र से लेकर पांच से दस साल तक होती है। इस दौरान पड़ने वाले दौरे मामूली हो सकते हैं। यह दौरा पड़ने पर बच्चा थोड़ी देर तक बोल नहीं पाता और मुंह से बहुत सारा थूक निकालने लगता है। यह आमतौर पर सोते समय या सुबह बच्चे के जागते ही पड़ सकता है। इस प्रकार की मिर्गी उम्र के साथ, आमतौर पर किशोरावस्था तक ठीक हो सकती है।

**जुवेनाइल मायोक्लोनिक मिर्गी:** इस मिर्गी का निदान 8 से 25 साल के बीच किया जा सकता है। इस दौरान सुबह व नींद के समय मांसपेशियों में अचानक झटके लगते हैं। साथ ही टॉनिक-क्लोनिक दौरे भी पड़ सकते हैं।

**टेम्पोरल लोब एपिलेप्सी:** इस प्रकार के मिर्गी के दौरे किसी भी उम्र में शुरू हो सकते हैं। इसमें बच्चा एक टक देखने व घूरने के साथ ही ऐसा व्यवहार करता है, जिससे लगता है कि वो किसी तरह की उलझन में है या भ्रमित है।

**फ्रंटल लोब एपिलेप्सी:** इस प्रकार की मिर्गी किसी भी उम्र में शुरू हो सकती है। यह अक्सर नींद के दौरान आती है और इसमें जोरदार शारीरिक गतिविधि शामिल हो सकती है। इस मिर्गी के प्रकार के निदान के लिए बच्चे की रात भर की

## बच्चों में मिर्गी के लक्षण

मिर्गी के लक्षण हर बच्चे में भिन्न हो सकते हैं। साथ ही इसके लक्षण इस बात पर भी निर्भर करते हैं कि मिर्गी का दौरा कब से पड़ने लगा है और इसकी वजह से शरीर का कौन-सा हिस्सा प्रभावित हो रहा है। यह शारीरिक और मानसिक हो सकता है। मिर्गी के दौरों के आमतौर पर निम्नलिखित लक्षण हो सकते हैं-

- बच्चों का घूरना व एक टक देर तक एक ही जगह को देखना।
- अचेत व बेहोश होना।
- शरीर का पूरी तरह से हिल जाना।
- मांसपेशियों में जकड़न।
- शरीर में सनसनाहट।
- डर और चिंता।
- ऐसी गंध का आना जो वास्तव में होती ही नहीं।



गतिविधि पर निगरानी रखना जरूरी है।

**वेस्ट सिंड्रोम या इन्फेन्टाइल स्पॉन्ज:** इसकी शुरुआत आमतौर पर जीवन के पहले वर्ष के दौरान होती है। थोड़ी देर के लिए ऐंठन (दौरा) की वजह से बच्चा अचानक अकड़ जाता है। इस दौरान अक्सर घुटने बाहर की ओर निकल जाते हैं और शरीर आगे की ओर झुक जाता है।

**लेनोक्स-गैस्टॉट सिंड्रोम:** यह मिर्गी एक से सात साल की उम्र तक होती है। इसमें कई प्रकार के दौरों पड़ सकते हैं। इस प्रकार की मिर्गी को संभालना अक्सर मुश्किल होता है। इस सिंड्रोम से ग्रसित 90 प्रतिशत बच्चों का विकास देरी से होता है। इसमें अक्सर बौद्धिक विकलांगता शामिल होती है।

## बच्चों में मिर्गी के कारण

बच्चों को मिर्गी का दौरा पड़ने के कई कारण हो सकते हैं। कई बार प्रसव के दौरान और गर्भ में ही ऐसी स्थिति उत्पन्न हो जाती है, जो मिर्गी की वजह बन सकती है। ऐसे ही कुछ आम कारण हम आपको नीचे बता रहे हैं

- प्रसवकालीन हाइपोक्सिया (प्रसव के दौरान या बाद में बच्चे के मस्तिष्क को अपर्याप्त ऑक्सीजन मिलना)
- बच्चे के चयापचय में गड़बड़ी
- मस्तिष्क की जन्मजात विकृतियां
- संक्रमण
- फेब्राइल डिजीज (बुखार की वजह से होने वाली बीमारियां)

- केंद्रीय तंत्रिका तंत्र (सेंट्रल नर्वस सिस्टम) में इंफेक्शन
- ब्रेन इंजरी
- मस्तिष्क के संक्रमण के बाद दिमाग को पहुंचने वाला नुकसान
- दिमाग से संबंधी बर्थ डिफेक्ट
- बेनिग्न ब्रेन ट्यूमर
- मस्तिष्क में असामान्य रक्त वाहिकाएं
- मस्तिष्क के ऊतकों को नष्ट करने वाली या नुकसान पहुंचाने वाली बीमारियां
- स्ट्रोक

## बच्चों को मिर्गी का दौरा पड़ता है तो क्या करें?

बच्चों को मिर्गी का दौरा पड़ता देखना माता-पिता के लिए दर्दनाक और भयावह होता है। अधिकतर माता-पिता जानकारी के अभाव में इस दौरान डर जाते हैं और असहाय महसूस करने लगते हैं। ऐसे में माता-पिता बच्चे की किस तरह से मदद कर सकते हैं, यह हम नीचे बता रहे हैं।

- बच्चे को धीरे से फर्श पर लेटा दें।
- उसके आसपास की वस्तुओं को हटा दें।
- अब धीरे-धीरे बच्चे को एक साइट की ओर लिटाएं।
- बच्चे के सिर के नीचे तकिया रख दें।
- अगर बच्चे ने शर्ट पहनी है, तो उसके बटन खोल दें।
- अगर उसे किसी तरह का खतरा नहीं है, तो बच्चे को चलने और टहलने से न रोकें।
- बच्चे के मुंह में कुछ भी न डालें। यहां तक कि दवा या तरल भी नहीं।
- बच्चे को मिर्गी पड़ने के दौरान और उसके कुछ देर बाद तक उसके साथ ही रहें।
- डॉक्टर को विस्तार से बताएं कि मिर्गी का दौरा कितनी देर के लिए आया।

## बच्चों में मिर्गी का इलाज

**दवाई:** मिर्गी के दौरों को रोकने वाली दवाओं को एंटीकॉन्वैलेंट्स या एंटीपीलेप्टिक दवा कहा जाता है। मिर्गी के दौरों की संख्या को इन दवाओं की मदद से कम किया जा सकता है। ध्यान रहे कि ऐसी कोई भी दवा डॉक्टर की सलाह के बिना मरीज को न दें।

**जीवनशैली में परिवर्तन:** उम्र और मिर्गी के प्रकार के आधार पर आहार संबंधी बदलाव भी दौरों की आवृत्ति को कम कर सकते हैं। उच्च वसा युक्त और कम कार्बोहाइड्रेट युक्त केटोजेनिक आहार को कुछ विशेष प्रकार के मिर्गी के इलाज के लिए उपयोगी माना जाता है। माना गया है कि केटोजेनिक आहार से 50 प्रतिशत लोगों में मिर्गी के दौरों नियंत्रित और 10 प्रतिशत लोगों में यह समस्या खत्म हुई है।

**सर्जरी:** अगर आपके बच्चे की मिर्गी एक ट्यूमर, असामान्य रक्त वाहिकाओं या मस्तिष्क में रक्तस्राव के कारण होती है, तो ही सर्जरी की सलाह दी जाती है। साथ ही जो मिर्गी दवाओं के बाद भी नियंत्रित नहीं होती है, उसे मेडिकली रिफ्रेक्टरी मिर्गी कहा जाता है। ऐसे मामलों में भी डॉक्टर सर्जरी करने की सलाह देते हैं।

# बच्चों में भी होता है कैंसर

## जानें चार प्रमुख कैंसर और उनके लक्षणों के बारे में



ब

च्चों में कैंसर के लक्षण कई बार सीधे तौर पर परिलक्षित नहीं होते, जिस कारण इस जानलेवा बीमारी का पता देरी से चलता है। हालांकि कुछ तरीके हैं, जिन पर गौर किया जाए तो इस बीमारी का पता जल्दी भी लगाया जा सकता है। फोर्टिस मेमोरियल रिसर्च इंस्टीट्यूट के पीडियाट्रिक हीमेटोलॉजी, ऑन्कोलॉजी और बोनमैरो ट्रांसप्लांट के एडिशनल डायरेक्टर और एचओडी ने बच्चों में होने वाले चार प्रमुख कैंसर और उनके लक्षणों के बारे में बताया।

### एक्यूट ल्यूकेमिया

ल्यूकेमिया बच्चों में होने वाला सबसे आम कैंसर है। आमतौर पर यह दो से चार साल की उम्र के बच्चों को अपनी चपेट में लेता है। ल्यूकेमिया बोनमैरो यानी अस्थिमज्जा का कैंसर है। ल्यूकेमिया के शिकार बच्चों में चार में से तीन मामले एक्यूट लिम्फोब्लास्टिक ल्यूकेमिया के होते हैं। वहीं बचा हुआ एक केस एक्यूट मिलाइड ल्यूकेमिया का होता है।

**ल्यूकेमिया के लक्षण:** हड्डी और जोड़ों में दर्द, थकान, कमजोरी, रक्तस्राव, लंबे समय तक बुखार, वजन कम होना।

### ब्रेन ट्यूमर

ब्रेन ट्यूमर या तंत्रिका तंत्र में होने वाले ट्यूमर

बच्चों में होने वाला दूसरा प्रमुख कैंसर है। ब्रेन ट्यूमर कई प्रकार के होते हैं और उन सभी का परिलक्षण तथा ट्रीटमेंट अलग-अलग है। बच्चों में ब्रेन ट्यूमर की बात करें तो यह उनके मस्तिष्क के निचले हिस्से से शुरू होता है। हालांकि, बच्चों और वयस्कों में होने वाले ब्रेन ट्यूमर्स में अंतर होता है लेकिन इसके लक्षण समान होते हैं।

**ब्रेन ट्यूमर्स के लक्षण:** सिरदर्द (सुबह उल्टी होने के साथ), चक्कर आना, संतुलन में समस्या, देखने, सुनने या बोलने में समस्या, लगातार उल्टियां होना।

### न्यूरोब्लास्टोमा

यह बीमारी नवजातों और बहुत कम उम्र के बच्चों में अविकसित नर्व सेल से शुरू होती है। ज्यादातर यह बीमारी 5 साल से कम उम्र के बच्चों में होती है। यह बीमारी आमतौर पर एड्रेनल रलैंड यानी अधिवृक्क ग्रंथि से शुरू होती है।

**न्यूरोब्लास्टोमा के लक्षण:** चलने में संतुलन बिगड़ना, आंखों में बदलाव आना (आंखें नम रहना), शरीर के विभिन्न हिस्सों में दर्द रहना।

इम्यून सिस्टम की कुछ कोशिकाओं से शुरू होने वाले उच्च रक्तचाप लिम्फोमा को ल्यम्फोसिट्स कहते हैं। यह कैंसर लसीकापर्व और लसीका ऊतक जैसे टॉन्सिल्स पर असर डालता है। यह

बोनमैरो और अंगों पर नकारात्मक असर डालता है। साथ ही जिस जगह पर यह कैंसर फैल रहा है, उस जगह के मुताबिक भी इसके अन्य लक्षण होते हैं।

### हॉजकिन्स लिम्फोमा

वैसे हॉजकिन्स लिम्फोमा नाम की बीमारी 5 साल तक के बच्चों में नहीं होती है। कैंसर का यह प्रकार बच्चों और वयस्कों में एक जैसा होता है, यहां तक कि एक ही तरह का ट्रीटमेंट भी दोनों पर कारगर होता है।

### नॉन-हॉजकिन्स लिम्फोमा

हॉजकिन्स लिम्फोमा की तुलना में नॉन-हॉजकिन्स लिम्फोमा कम उम्र के बच्चों में ज्यादा पाया जाता है। फिर भी यह कैंसर तीन साल से कम उम्र के बच्चों में कम ही देखा जाता है। इस कैंसर के सामान्य प्रकार बच्चों और वयस्कों में अलग-अलग होते हैं।

**लिम्फोमा के लक्षण:** गले और कांख की लिम्फ नोड्स यानी कि लसीकापर्व में सूजन आना, तेजी से वजन कम होना, बुखार, रात में पसीना आना, कमजोरी होना। आमतौर पर यह कैंसर तेजी से फैलता है, जिसके कारण इसे तत्काल गंभीर ट्रीटमेंट की जरूरत होती है। हालांकि बच्चों में इस बीमारी का इलाज वयस्कों की तुलना में बेहतर नतीजे देता है।

# Cancer Care

Advanced Palliative & Supportive Homeopathic Facilitation  
at Advanced Homoeo Health Center & HMR Pvt Ltd Indore

Call :  
0731-4064471  
99937-00880  
94240-83040

## प्रोस्टेट कैंसर

अमेरिका में पुरुषों में कैंसर में सबसे आम प्रोस्टेट कैंसर का है। इसी ग्रंथी में शुक्राणु होते हैं। इस कैंसर के शुरुआती दौर में कोई लक्षण नहीं होते हैं, इसलिये जब तक इसके बारे में पता चलता है, इलाज काफी मुश्किल हो जाता है।



## प्रोस्टेट कैंसर

धूमपान के कारण होने वाला सबसे आम कैंसर फेफड़ों का है। प्रदूषित हवा में सांस लेने से भी इसका खतरा बढ़ता है। बच्चों में इसका खतरा ज्यादा होता है, क्योंकि ये बड़ों की तुलना में सांस के साथ अधिक हवा शरीर में लेते हैं।

## ब्रेन कैंसर

आमतौर पर सिगरेट और शराब को कैंसर के लिये जिम्मेदार माना जाता है, लेकिन ज्यादातर मामलों में दिमाग के कैंसर की यह वजह नहीं होती है। इससे दिमाग की कोशिकाएं असमान्य रूप से बढ़ने लगती हैं।



## ब्रेस्ट कैंसर

स्तन का कैंसर महिलाओं में पाया जाने वाला सबसे आम कैंसर है। हार्मोनल असंतुलन, गर्भ निरोधक पिल्स का लम्बे समय तक उपयोग, मोबाइल का ज्यादा उपयोग तथा असंतुलित खानपान महिलाओं में अधिकतर स्तन कैंसर के

## कोलोन कैंसर

आंत का कैंसर अधिकतर 50 साल से ज्यादा उम्र के लोगों में देखा जाता है। आंतों में असमान्य रूप से गांठें बनने लगती हैं। जो वर्षों तक वहां रह सकती है, लेकिन आखिरकार कैंसर का रूप ले लेती



## ब्लड कैंसर

इसमें ब्लड सेल्स असामान्य तौर पर विकसित होते हैं। यह किसी भी उम्र में हो सकता है। ब्लड कैंसर कई प्रकार का है और इसका इलाज संभव है। रक्त के कैंसर के बाद भी व्यक्ति सही चिकित्सा से सामान्य जीवन जी

## लिवर का कैंसर

लिवर यानी यकृत के कैंसर की सबसे बड़ी वजह शराब है। यह सबसे आम किस्म का कैंसर है। कई बार कैंसर शरीर में कहीं और शुरू होता है और फिर लिवर तक पहुंचता है।



## इसोफेगस कैंसर

धूम्रपान और खाने की नली में पेट का एसिड आने की समस्या का इलाज न कराने के कारण खाने की नली का कैंसर होने का जोखिम बहुत बढ़ जाता है।

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी (सर्वोच्च पॉवर) की दवाइयों से ऐसे कष्टप्रद कैंसर की समस्या से राहत दिलाए का प्रयास किया जा रहा है। लोगों को आशानुरूप परिणाम भी मिले है। जिसे यू-ट्यूब पर देखा जा सकता है।

कई बार लोग ऑपरेशन कीमोथेरेपी तथा रेडियोथेरेपी के बाद भी कैंसर की समस्या से निजात नहीं पाते हैं, जो कि अत्यंत कष्टप्रद तथा दुःखद है।

प्रोस्टेट कैंसर  
गाल ब्लेडर कैंसर  
लिवर एवं कोलोन कैंसर  
इसोफेगस कैंसर  
अप्लास्टिक एनीमिया  
लंग्स कैंसर  
ब्रैस्ट कैंसर  
ब्लड कैंसर



## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड, इंदौर (म.प्र.)  
मोबाइल : 99937-00880, 90980-21001, 94240-83040, 98260-42287, 0731-4064471  
www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

Mob.: 9893519287 Ph.: 0731-4989287 कृपया दो दिन पूर्व समय अवश्य लेवें।

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा पूरे भारत में हमारी कहीं और कोई शाखा नहीं है।

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें • dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

“ चिकित्सा शास्त्र की कुशलता सीमाबद्ध है, परंतु उस महान चिकित्सक की शक्तियों की कोई सीमा नहीं है, उसके लिए कोई रोग असाध्य नहीं है, अतः श्रद्धा रखिये और दवाइयों का इस्तेमाल कीजिये वह जरूर ठीक करेगा। ”

# संगीत चिकित्सा का मूल आधार स्वर, लय एवं काव्य संगीत हमारे मस्तिष्क के विभिन्न हिस्सों की गतिविधियों को बढ़ता है



करवा चौथ के अवसर पर आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन तथा अटल बिहारी वाजपेयी हिन्दी विश्वविद्यालय अध्ययन केंद्र क्रमांक 301 इन्दौर के संयुक्त तत्वावधान में निःशुल्क संगीत चिकित्सा शिविर का आयोजन ग्रेटर ब्रजेश्वरी स्थित एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इन्दौर पर आयोजित किया गया।

डॉ. विनीत शर्मा ने उक्त अवसर पर कहा कि, स्वस्थ बने रहने के लिए संगीत का प्रयोग करना चाहिए। चिकित्सकीय लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु सांगीतिक तत्वों का एकल या सामूहिक प्रयोग ही संगीत चिकित्सा है। ऐसी चिकित्सा पद्धति जिसमें सटीक कार्यप्रणाली एवं प्रक्रिया का प्रयोग संगीत

को प्रभावशाली तरीके से उपचार में प्रयोग करने में किया जाए। जहाँ एक ओर भारतीय संगीत की मधुर स्वर लहरियों से सारी दुनिया को मंत्र-मुग्ध करने का काम महान् कलाकारों ने किया है, वहीं अब भारतीय संगीत चिकित्सक भी विश्व-समुदाय को अपना चमत्कार दिखाने को तैयार हैं।

डॉ. ए.के. द्विवेदी का मानना है कि, संगीत चिकित्सा विज्ञान और कला का समन्वित रूप है। ऐसा नहीं है कि संगीत पर आधारित अधिकांश अनुसंधान सिर्फ विदेशों में हो रहे हैं, हमारा देश इस मामले में अब पीछे नहीं है, जबकि हमारे देश में शुरु से ही संगीत की समृद्ध परम्परा रही है, आज भी है, लेकिन यहाँ संगीत के चिकित्सा

संबंधी पहलू पर कभी इतना गौर नहीं किया गया। डॉ. द्विवेदी का मानना है कि, संगीत का रूप कोई भी हो, माध्यम कुछ भी हो परन्तु स्वर, ताल, लय तत्व मूलतः समान ही होंगे। संगीत चिकित्सा का मूल आधार भी स्वर, लय एवं काव्य ही हैं, जो हमारे ऊपर प्रभाव डालते हैं।

कार्यक्रम में मुख्य रूप से डॉ. विनीत शर्मा, डॉ. ऋषभ जैन, डॉ. विवेक शर्मा, डॉ. जितेन्द्र पुरी सहित संगीत चिकित्सा लाभ लेने के लिये मरीजों में श्री नीलेश जैन, श्रीमती जयश्री लालवानी, श्रीमती आशा जैन, श्रीमती रंजना तिवारी, श्री संजय तिवारी आदि विशेष रूप से उपस्थित होकर म्यूजिक चिकित्सा का लाभ लिया।





## शहर में बढ़ते डेंगू के केसेस को दृष्टिगत रखते हुये होम्योपैथिक कॉलेज में होम्योपैथिक इलाज विषय पर आयोजित कार्यशाला को डॉ. ए.के. द्विवेदी ने किया सम्बोधित

इन्दौर स्थित श्रीमती कमलाबेन रावजीभाई पटेल गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज में होम्योपैथिक चिकित्सा छात्र-छात्राओं के लिये आयोजित विशेष कार्यशाला को डॉ. द्विवेदी ने सम्बोधित किया। डॉ. द्विवेदी ने सम्बोधित करते हुए कहा कि, मौसम परिवर्तन के समय बुखार आना या जोड़ों में दर्द होना एक आम बात होती है, लेकिन इस समय यदि आपको तेज बुखार है, उसके साथ शरीर के अंगों में असहनीय पीड़ा हो रही है, सिर दर्द हो रहा है, भूख नहीं लग रही है, कमजोरी लग रही है या फिर उल्टी जैसा लग रहा है, तो यह बुखार वायरल बुखार या डेंगू बुखार हो सकता है। इसके लिये आप बिना समय गँवाए किसी नजदीकी चिकित्सक से अवश्य सम्पर्क कीजिये। सम्भव हो तो कम्प्लीट ब्लड काउण्ट (सीबीसी) और डेंगू प्रोफाइल की जाँच अवश्य कराये। यदि आपकी जाँच में डेंगू पॉजिटिव नहीं आता है और सीबीसी में प्लेटलेट्स भी नॉर्मल है तो यह बुखार वायरल बुखार हो सकता है लेकिन यदि जाँच में डेंगू पॉजिटिव आता है और सीबीसी में प्लेटलेट्स भी कम आते हैं तो यह बुखार डेंगू ही है। डॉ. द्विवेदी ने यह समझाया कि, डेंगू के मरीजों को कब तक घर में रहना चाहिये और कब अस्पताल में भर्ती हो जाना चाहिए। आपने कहा कि, यदि लगातार दो-तीन दिन से तेज बुखार बना हुआ है और प्लेटलेट्स काउण्ट 50 हजार या 50 हजार से कम हैं तो अस्पताल में भर्ती होकर इलाज लेना चाहिये। लेकिन यदि प्लेटलेट्स काउण्ट 50 हजार या 50 हजार से 1.50 लाख के बीच में है तो आप चिकित्सक की देखरेख में घर पर भी इलाज ले सकते हैं। आपने बताया कि, ऐसे कई मरीज होम्योपैथिक इलाज द्वारा घर पर रहकर ही उनके द्वारा ठीक किये जा चुके हैं। डॉ. द्विवेदी ने कहा कि, ऐसे में जब शहर के अस्पतालों में मरीजों से बिस्तर भरे हुए हैं, जगह की कमी है साथ ही प्लेटलेट्स की भी कमी है, लोगों को होम्योपैथिक चिकित्सा अपनाने की सलाह दी।





# अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय, भोपाल

(मध्यप्रदेश शासन के अधिनियम 2011 द्वारा स्थापित राज्य विश्वविद्यालय)

अध्ययन केन्द्र, कोड क्र. 301, (इन्दौर)

## प्रवेश प्रारम्भ

### ➤ प्राथमिक चिकित्सा उपचार

(1 वर्षीय पत्रोपाधि पाठ्यक्रम)

### First Aid Specialist

(One Year Diploma Course)

यह पाठ्यक्रम छात्रों को बेहतर समझ रखने और अस्पताल या समुदाय में आपात स्थिति में प्राथमिक चिकित्सा उपचार देने में सक्षम बनाता है।

योग्यता : 12वीं पास, माध्यम : हिन्दी

FEES  
₹25,800  
only



### ➤ योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

(1 वर्षीय पत्रोपाधि पाठ्यक्रम)

### Yoga & Naturopathy

(One Year Diploma Course)

इसमें बिना किसी रासायनिक दवाइयों के योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा सभी बीमारियों का इलाज किया जा सकेगा।

योग्यता : 12वीं पास, माध्यम : हिन्दी

FEES  
₹10,000  
only



### ➤ स्नातकोत्तर (1 वर्षीय पत्रोपाधि पाठ्यक्रम)

### ➤ आहारिकी एवं जन स्वास्थ्य पोषण Dietetics & Public Health Nutrition

(One Year PG Diploma Course) योग्यता : स्नातक, माध्यम : हिन्दी

इस पाठ्यक्रम द्वारा आप डाइट एवं न्यूट्रिशन के विशेषज्ञ बन सकते हैं।

FEES  
₹22,100  
only



प्रवेश शुल्क विश्वविद्यालय द्वारा स्थापित नियम के आधार पर सीधे विश्वविद्यालय के खाते में जमा होगा।

एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च एण्ड वेलफेयर सोसायटी, केन्द्र क्र. 301

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर (म. प्र.)

फोन : 0731-4989287 मो. 98935-19287, 98260-14865, 98260-42287

विश्वविद्यालय की वेबसाइट अवश्य देखिये <http://www.abvhv.edu.in/>



हृदय गति को मापने का प्रमुख पैमाना है पल्स रेट। इसे केवल कलाई से ही नहीं, बल्कि शरीर के किसी भी हिस्से से महसूस किया जा सकता है। अगर पल्स रेट बहुत धीमी या तेज है तो इसका मतलब है कि सेहत के साथ कुछ गड़बड़ जरूर है।

# पल्स रेट

## से सेहत का खुलासा

भोजन करते समय मनुष्य की पल्स रेट सामान्य से तेज हो जाती है।



### अधिक स्ट्रेस, हाई रेट

जब आपको बड़ी आसानी से खुद ही अपनी हार्ट या पल्स रेट सुनाई दे तो इसका मतलब है कि आपका हृदय सामान्य से अधिक धड़क रहा है। ऐसा आमतौर पर ज्यादा स्ट्रेस लेने से ही होता है। पर्याप्त नींद नहीं लेने के कारण भी ऐसा हो सकता है। वहीं 60 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों के साथ भी ऐसा अक्सर होता रहता है।

### मोटापा बढ़ाए पल्स रेट

अधिक वजन ब्लड प्रेशर बढ़ने का सबसे बड़ा कारण है, क्योंकि फैटी डिपोजिट्स के कारण ही हृदय पर दबाव पड़ता है। ऐसे में हार्ट रेट तेज हो जाती है, जिससे सांस लेने में परेशानी होती है। ऐसे में ही हृदय रोगों का खतरा बढ़ता है।

### स्मोकिंग से पल्स रेट ज्यादा

स्मोकिंग की लत हाई बीपी की आशंका भी बढ़ाती है। सिगरेट में मौजूद निकोटिन और तंबाकू हार्ट रेट बढ़ाने के लिए जिम्मेदार कारक है। ऐसे कई मामलों में ब्लड प्रेशर तो नॉर्मल होता है, लेकिन पल्स रेट हाई हो जाती है, जो घातक साबित होती है।

### यह भी जानें

- किसी स्वस्थ वयस्क की एक मिनट में 72 बीट्स होती है, लेकिन कई बार जेंडर, प्रोफेशन और लाइफ स्टाइल के मुताबिक यह कम-ज्यादा हो सकती है। उदाहरण के लिए यदि आप एथलेटिक हैं तो आपकी पल्स एक मिनट में 50 से 60 हो सकती है।

- नवजात शिशुओं की बीट्स 1 मिनट में 160 तक होती है। एक्टिव होने पर उनकी बीट्स 100 से 120 बीट्स तक पहुंच जाती है।

### गर्भावस्था में सतर्क रहें

किसी भी गर्भवती की हार्ट रेट एक मिनट में 150 बीट्स तक हो जाती है। इस दौरान शरीर में रक्त की मात्रा बढ़ने से हृदय को रक्त-संचारित करने के लिए अधिक मेहनत करनी पड़ती है। गर्भवती के लिए यह नॉर्मल है, लेकिन बीपी चेक करवाते रहना चाहिए।

### खास बात

स्मोकिंग पल्स रेट को बढ़ाने या घटाने में काफी अहम मानी जाती है।

# इंटरनेट और टेक्नोलॉजी से होने वाले कुछ मानसिक रोग

**आ** ज के दौर में लगभग सभी काम इंटरनेट और टेक्नोलॉजी पर निर्भर हो चुके हैं। जिन लोगों को टेक्नोलॉजी और इंटरनेट का अच्छा उपयोग करना नहीं आता है उन लोगों को पिछड़े वर्ग में गिना जाता है।

इंटरनेट और टेक्नोलॉजी जहां हमारे दैनिक जीवन के लिए बेहद उपयोगी है वहीं यह हमारे लिए कई मानसिक बीमारियों को लेकर भी आती हैं। इंटरनेट और टेक्नोलॉजी से होने वाली कुछ मानसिक बीमारियों के बारे में जानिये

## सेल्फाइडिस - सेल्फी की सनक

आजकल हर स्मार्टफोन में सेल्फी लेने के लिए फ्रंट कैमरा होता है। हाल ही में हुए एक रिसर्च के अनुसार अगर कोई व्यक्ति एक बार में 3 से अधिक सेल्फी लेता है तो उसे मानसिक रोग होने की संभावना अधिक बढ़ जाती है। सेल्फी लेने की इस अतिवादी सनक को सेल्फाइडिस भी कहा जाता है।

## फैंटम रिंगिंग सिंड्रोम- फोन बजने का भ्रम

आप कहीं बैठे होते हैं तो अचानक आपको लगता है कि चार्जिंग में लगा या किसी दूसरे कमरे में रखा आपका फोन बज रहा है। अगर ऐसी घटनाएं आपके साथ बार-बार हो रही हैं तो फिर आपको सावधान हो जाने की जरूरत है।

फोन बजने को लेकर होने वाले भ्रम की स्थिति को भी मानसिक रोग माना गया है और इसे फैंटम वाइब्रेशन या फैंटम रिंगिंग सिंड्रोम का नाम दिया गया है।

एक मनोरोग विशेषज्ञ के अनुसार जरूरत से ज्यादा मोबाइल का प्रयोग करने वाले लगभग 70 प्रतिशत से अधिक लोग इस भ्रम का शिकार होते हैं। उन्हें लगता है कि उनका फोन बज रहा है लेकिन हकीकत में ऐसा नहीं होता है।



## मेमोरी कमजोर होना

आज के समय किसी भी चीज की जानकारी के लिए तुरंत ही गूगल का इस्तेमाल किया जाता है। गूगल के अधिकाधिक प्रयोग किये जाने के कारण हमारे दिमाग का कम प्रयोग हो पाता है जिससे मेमोरी धीरे-धीरे कमजोर होती जाती है।

## नोमोफोबिया- फोन खोने का डर

हम घर से निकलते हैं तो अचानक हमें लगता है कि हम अपना फोन घर में ही भूल गये। ऐसा ही अक्सर ऑफिसों या पार्टियों आदि से निकलते समय भी हमें लगता ही है। अगर इस तरह की

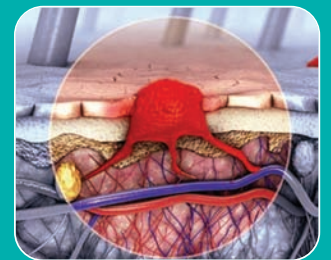
मानसिक समस्याएं आपको हैं तो फिर आपको भी नोमोफोबिया नामक मानसिक बीमारी होने का खतरा है। इक रिपोर्ट के अनुसार वर्तमान में करीब 66 फीसदी लोग इससे पीड़ित हैं।

## साइबरकॉन्ड्रिया - बीमार होने का डर

इंटरनेट पर अनेकों बीमारियों के तरह तरह के लक्षण बताये जाते हैं। इन लक्षणों को पढ़ने के बाद बहुत से लोगों को लगने लगता है कि यह बीमारी उन्हें भी हो गई है। इंटरनेट पर पढ़ने के बाद बीमारी होने का डर भी मानसिक बीमारियों के रूप में ही गिना जाता है।

कैंसर की प्राथमिक अवस्था तथा अति विकसित अवस्था में भी होम्योपैथिक दवाईयां काफी कारगर साबित हो रही हैं। कई बार कैंसर में आपरेशन कीमो थैरेपी तथा रेडियो थैरेपी के बाद भी बार-बार कैंसर शरीर में देखा जाता है, इसकी रोकथाम तथा कीमो थैरेपी एवं रेडियो थैरेपी के दुःष्परिणाम स्वरूप उत्पन्न हुए लक्षणों को ठीक करने में होम्योपैथिक दवाईयां का काफी योगदान रहा है।

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयां द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

एडवॉर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.



# आप हेल्दी हैं या रोगी आइए जानते हैं

**आ**प हेल्दी हैं या रोगी, ये जानने के लिए आपको सिर्फ इन 5 चीजों पर गौर करना होगा और आप पता लेंगे कि आप कितने हेल्दी हैं। आइए जानते हैं हेल्दी होने पर आप कैसा महसूस करते हैं।

क्या आप घर में सबसे कम बीमार पड़ने वाले व्यक्ति हैं? क्या आपका शरीर हमेशा तंदरुस्त रहता है? क्या आप हेल्दी डाइट लेते हैं? अगर आपका जवाब इन तीनों सवाल की एवज में हां है तो आपके लिए ये जानना जरूरी है कि आप क्या वाकई में हेल्दी हैं। आपकी नजर में एक हेल्दी व्यक्ति की परिभाषा ऊपर लिखे तीन सवालों के भीतर ही सिमट जाती होगी और ऐसा लाजमी भी है क्योंकि लोग जब कम बीमार पड़ते हैं तो खुद को हेल्दी बताना शुरू कर देते हैं। लेकिन हेल्दी होने के बारे में आपकी सोच बिल्कुल गलत है क्योंकि सिर्फ कम बीमार पड़ना ही हेल्दी होने का एक सबूत नहीं है। इस लेख में हम आपको बताएंगे कि कैसे आप पता लगा सकते हैं कि आप हेल्दी हैं या रोगी आपको सिर्फ इन 5 चीजों पर गौर करना होगा और आप पता कर लेंगे कि आप कितने हेल्दी हैं। तो आइए जानते हैं हेल्दी होने के लक्षण।

## चेहरे पर हमेशा रहे मुस्कान

अगर आप अंदर और बाहर दोनों तरह से हेल्दी हैं तो

आपके चेहरे पर ज्यादातर समय मुस्कान बनी रहेगी। जिस व्यक्ति के चेहरे पर अपने काम और घर-परिवार के साथ समय बिताने के दौरान मुस्कान बनी रहती है, वो चाहकर भी दूसरों को दुखी नहीं देख पाता है। ऐसे व्यक्ति अपने आस-पास मौजूद हर किसी की मदद के लिए तैयार होता है और उन्हें खुश रखना पसंद करता है।

## न मोटा न पतला होगा शरीर

वे व्यक्ति, जो हेल्दी होते हैं, उनके शरीर का आकार और बनावट बिल्कुल अलग होगी और देखने में न तो वे ज्यादा मोटे और न ही ज्यादा पतला होंगे। इसके अलावा हेल्दी व्यक्ति के शरीर पर हमेशा बिल्कुल साफ सुथरे कपड़े भी होंगे। इसके साथ ही एक हेल्दी व्यक्ति का चीजों को देखने का नजरिया और बात करने का तरीका भी बिल्कुल अलग और शांत रहेगा।

## टाइम मैनेजमेंट के पक्के होते हैं हेल्दी लोग

वे व्यक्ति, जो पूर्ण रूप से स्वस्थ होते हैं उनका सुबह से लेकर शाम तक का रूटीन फिक्स होता है। उन्हें ये पता होता है कि उन्हें सुबह कितने बजे उठना है और रात को कितने बजे सोना है। इसके अलावा उनके खाने का समय और कितना भोजन करना है

ये सब अच्छे से पता होता है। इसके अलावा वे जानते हैं कि उन्हें कब एक्सरसाइज करनी है, कब योग करना है, यह सब चीजें उनके डेली रूटीन में शामिल होती हैं।

## सोच-समझकर हर काम करना

हेल्दी व्यक्ति की एक और पहचान होती है कि उसका जीवन जीने का तरीका दूसरों से बिल्कुल अलग होता है। उस व्यक्ति को अपने हर काम को बिल्कुल सोच-समझकर करने की आदत होती है। हेल्दी व्यक्ति बोलते समय अपने शब्दों पर ध्यान देकर ही बोलता है। इसके अलावा उसे अपने आस-पास के हालात को देखकर ही वातावरण में ढलने जैसी आदत हो जाती है।

## ये खूबियां बनाती हैं आपको हेल्दी

हेल्दी व्यक्ति की सबसे बड़ी पहचान होती है उसका दयावान, शांतिप्रिय, और निडर होना, जिसकी वजह से वह हर किसी परेशानी से खुद को निकाल लेता है। इसके अलावा वे अपने साथ-साथ दूसरों को भी लेकर चलने में महारथी होती है। हेल्दी व्यक्ति अपने साथ-साथ सब का अच्छा-बुरा सोचता है तभी वह खुश रह पाता है।

# कुनकुनी ठंड खुद को ऐसे करें तैयार



तेल मालिश  
से खिल  
जाती है  
रूखी त्वचा

**स** र्दियों का गुनगुना मौसम आ गया है। कुछ लोगों को बदलते मौसम के साथ एडजस्ट होने में समय लगता है। विशेषकर बुजुर्गों, बच्चों और कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों को। उन्हें इस दौरान एहतियात बरतने की जरूरत होती है। जहां थोड़ी लापरवाही हुई नहीं कि सर्दी-जुकाम, कफ आदि की समस्याएं खड़ी हो जाती हैं।

जिन लोगों को साइनस, एलर्जी, ब्रोंकाइटिस, अस्थमा जैसे रोग होते हैं, उन्हें सावधानीपूर्वक खाने-पीने में परहेज बरतना चाहिए। उन्हें कफवर्धक चीजों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। नीचे लिखी सावधानियों पर अमल कर आप सर्दियों की तकलीफों से खुद को बचा सकते हैं।

- अगर आप सुबह सैर के लिए निकलते हैं तो आधा-एक घंटा देर से जाना शुरू करें, ताकि सवेरे की ठंड से बचाव हो सके। हल्की-हल्की गुनगुनी धूप में जाएँ तो भी कोई हर्ज नहीं है। विटामिन-डी का सेवन भी हो जाएगा।
- घास पर सीधे या फर्श पर नंगे पैर न घूमें।
- अगर आपके बाल गीले हैं तो उन्हें सुखाने के बाद ही टू-व्हीलर पर निकलें।
- अलसुबह गर्म पानी जरूर पीएं।
- नहाने के लिए ठंडा पानी न लें। गर्म पानी से

स्नान करें।

- ठंडी हवा सीधे कान में न जाने पाएँ, मफलर स्कार्फ आदि से खुद को बचाएं। सिर और छाती भी ढंकी होना चाहिए।
- गर्म तासीर वाली चीजों का इस्तेमाल बढ़ा दें। जैसे गर्म मसाले, अजवाइन, लौंग, जीरा, मैथीदाना, बड़ी इलायची आदि का काढ़ा बनाकर भी पिया जा सकता है।
- सुबह-शाम अदरक वाली चाय भी फायदेमंद होती है।
- ठंडी और फ्रिज से निकली चीजों को न खाएं तो ज्यादा अच्छा होगा।
- खट्टी चीजें जैसे दही और नींबू के साथ ही चावल, पोहे, दूध और देशी घी जैसी चीजों से कफ भी हो सकता है।
- इस मौसम में इस्तेमाल करने के लिए नारियल तेल की जगह सरसों का तेल ज्यादा उपयुक्त है। सारे गर्म मसाले सर्दियों में किसी वरदान से कम नहीं होते हैं। एक तो इनके इस्तेमाल से शरीर को पर्याप्त गर्मी मिलती है और यदि किसी वजह से सर्दी हो जाए तो ये शरीर पर जादुई असर पैदा करते हैं। ये शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में भी अहम भूमिका निभाते हैं।

ठंड के मौसम  
में महिलाएं  
रखें यह  
सावधानियां



सर्दियों का मौसम हो और त्वचा की मालिश के लिए तेल का इस्तेमाल न किया जाए, ऐसा संभव नहीं। पार्लर से लेकर मालिश सेंटर तक इन दिनों मालिश कराने वालों की भीड़ लगी रहती है। आयुर्वेद में भी तेल मालिश का काफी महत्व है। सर्दियों में रूखी त्वचा व बेजान बालों को मालिश से नमी मिल जाती है। सर्द हवाएं त्वचा को रूखी व बेजान बना देती हैं। ऐसे में मालिश से बेहतर कुछ भी नहीं। ज्यादातर लोग तरह-तरह की क्रीम व ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं। नतीजा यह होता है कि थोड़ी देर बाद त्वचा को फिर नमी की जरूरत महसूस होने लगती है।

**फे** शियल तेल मालिश बेहतर विकल्प है त्वचा में नमी बरकरार रखने का। दादी-नानी की बातें याद करें, तो बचपन में वे हमारी मालिश किया करती थीं। जबरदस्ती हमारे बालों में ढेर सारा तेल लगा देती थीं। वह सब हमारे भले के लिए होता था। कड़के की ठंड में भी कभी रूखेपन का अहसास नहीं होता था। फेशियल तेल मालिश भी यही काम करता है। सर्दियों में त्वचा में नमी बनाए रखने व सुंदरता बरकरार रखने के लिए मालिश बेहतर विकल्प है। केमिकल युक्त क्रीम त्वचा के लिए नुकसानदायक साबित हो सकती है मगर अच्छे तेल आपकी त्वचा की चमक व नमी बनाए रखता है।

त्वचा को सुरक्षित रखने के लिए प्राकृतिक तेल की जरूरत होती है अगर हम त्वचा पर तेल नहीं लगाते, तो शरीर इसे बार-बार बनाता है, जिस कारण त्वचा में नमी की कमी होती है। और फिर

त्वचा फटने लगती है। हेल्दी तेल कटी-फटी त्वचा को रिपेयर करता है और शरीर को नमी व माश्वराइज प्रदान करता है जिससे त्वचा रूखी बेजान नहीं बल्कि खिली-खिली दिखती है।

त्वचा के मालिश के लिए मिनरल तेल की जगह जोजोबा एप्रीकॉट और बादाम के तेल का इस्तेमाल करें। कई लोग यह सोचते हैं कि ज्यादा तेल लगाने से स्कीन ज्यादा शाइनी दिखेगी, पर ऐसा नहीं है। त्वचा की नमी के लिए दो-चार बूंद तेल काफी होता है और यह त्वचा को कांतिमय बनाने में मदद करती है। सिर्फ एक-दो बूंद तेल ही आपकी त्वचा व गर्दन के लिए पर्याप्त है। तेल में एंटी-ऑक्सीडेंट की शक्ति और विटामिन्स मौजूद होते हैं, जिससे ये त्वचा की सुरक्षा करते हैं। सर्दियों या मौसम बदलने का सीधा असर पहले हमारी त्वचा पर पड़ता है। ऐसे में ब्यूटी तेल इनकी हिफाजत करता है।

टीवी विज्ञापनों में तरह-तरह की क्रीम देखकर लोग खरीद तो लाते हैं पर इतना फायदा नहीं दिखता। साथ ही उनमें मौजूद केमिकल्स त्वचा को नुकसान भी पहुंचाते हैं। कई लोगों को इनसे एलर्जी व त्वचा संबंधी समस्याएं भी हो जाती हैं। ऐसे में ये क्रीम उनके लिए आफत बन जाती है। किसी विज्ञापन के लालच में न पड़ कर अगर हर दिन ब्यूटी तेल से त्वचा की मालिश की जाए, तो त्वचा हर पल चमकदार बनी रहती है।

कई क्रीम एंटी-एजिंग भी होती हैं। उम्र बढ़ने के संकेत को रोकने के लिए इन्हें बनाया जाता है। मगर इसमें मौजूद केमिकल त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं। फेशियल तेल केमिकल फ्री होते हैं। यह वॉटर-बेस्ड नहीं होते। इन्हें सुरक्षित रखने के लिए किसी सिंथेटिक प्रिजरवेटिव का इस्तेमाल नहीं किया जाता।

बदलते मौसम का अर्थ ढेरों बीमारियों को बुलावा। ऐसे में महिलाओं को अपना विशेष ध्यान रखना होता है। महिलाओं को कई प्रकार की स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। बीमारी उन्हें जब तक पूरी तरह से न पकड़ ले, वे चिकित्सक के पास जाना पसंद नहीं करती हैं। लापरवाही के कारण कभी-कभी बीमारियां इतनी गंभीर हो जाती हैं कि इलाज असंभव हो जाता है।

पहले महिलाएं अज्ञानता के चलते ऐसा करती थीं। आज महिलाएं शिक्षित और समझदार हैं लेकिन आज भी सिर्फ ध्यान न देने की वजह से बीमारियां

गंभीर रूप ले लेती हैं। महिलाओं को चाहिए कि अपनी सेहत का विशेष ध्यान रखें और समय-समय पर डॉक्टरी परामर्श लेते रहें।

- व्यायाम को दिनचर्या का हिस्सा बना लें।
- व्यायाम ज्यादा पकाऊ न हो, इसके लिए रोज कुछ नया करने का प्रयास करें। जैसे सोमवार को सैर, मंगलवार को योग, बुधवार को एक्सरसाइज आदि।
- व्यायाम करते समय अपनी पसंद का म्यूजिक सुनना बहुत जरूरी होता है। इससे मन प्रसन्न होता है, और शरीर में सकारात्मक ऊर्जा का

संचार होता है।

- खाने में हरी सब्जी, फल, सलाद और जूस का नियमित सेवन करें। महिलाएं एक गिलास दूध प्रतिदिन पिएं।
- कैल्शियम और सोयायुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें।
- बदलते मौसम में मॉइश्चराइजर का उपयोग करें।
- त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए एलोवेरा का उपयोग भी कर सकते हैं।
- दिनभर में लगभग 18 से 20 गिलास पानी पीने से आधी से ज्यादा बीमारियां दूर रहती हैं।

# बच्चों के खेल और व्यायाम

**आ** जकल के बच्चों के लिए खेल का मतलब है टीवी के सामने बैठना, वीडियो गेम व कंप्यूटर पर खेलना। ऐसे में बच्चों के पूरे शरीर को व्यायाम की ज़रूरत है, यानी कि उसका मैदान में खेलना ज़रूरी है। ऐसे खेल जिनमें बच्चों को मेहनत करनी पड़ती है, वे बच्चों को मजबूत बनाते हैं। इससे बच्चों का वजन भी कम होता है। साथ ही अतिरिक्त उर्जा या एनर्जी बाहर निकालती है।

ड्रग्स व मारपीट के डर से बहुत से माता पिता अपने बच्चों को बाहर खेलने नहीं देते। खास तौर से काम काज पर जाने वाले माता पिता, क्योंकि बच्चों की हिफाज़त के लिए वो हमेशा उनके पास नहीं रह सकते। ऐसे में अगर माता पिता को आफ्टर

केयर व हॉलिडे केयर की सुविधा मिलती है, तो बच्चे को बाहर खेलने के लिए प्रोत्साहित करें। आप बच्चे को उसके दादा दादी के साथ बाहर खेलने भेज सकते हैं। दूसरे बच्चों के माता पिता के साथ बच्चों का एक ग्रुप बनाया जा सकता है, जो पार्क या गार्डन में साथ खेले। बड़े बच्चे भी आपके छोटे बच्चे की देखभाल कर सकते हैं।

अगर स्कूल नज़दीक है तो बच्चे के साथ पैदल ही स्कूल जाएं। ये बच्चे की सुरक्षा के लिहाज़ से तो अच्छा है ही साथ ही उसका व आपका व्यायाम भी हो जाएगा। ये बच्चे के साथ बेहतरीन वक्त बिताने का अच्छा तरीका भी है।

बच्चे को कंप्यूटर व टीवी के सामने 1 घंटे से ज़्यादा न बैठने दें। अगर आपका बच्चा कंप्यूटर

इस्तेमाल करता है तो उस पर नज़र रखें व देखें कि वो क्या करता है। इंटरनेट बच्चों के लिए खतरनाक भी हो सकता है।

छुट्टियों में जब भी समय मिले तो पूरे परिवार के साथ बेहतर वक्त बिताएं। बच्चों के साथ ऐसे खेल खेलें जिसमें शारीरिक मेहनत हो, जैसे मैदानी खेल, दौड़ भाग, फुटबॉल, क्रिकेट आदि। आपको सक्रिय देखकर बच्चा भी सक्रिय (एक्टिव) होने की कोशिश करेगा। बच्चे को सक्रिय बनाकर व उसके साथ खेलकर उसे सड़क व ड्रग्स आदि से दूर रखा जा सकता है। बच्चा कहां व किसके साथ है इस बात की जानकारी रखें। उसे स्कूल में या स्थानीय क्लब वगैरह में खेलने के लिए प्रोत्साहित करें। जब वो कोई मैच खेले तो उसकी तारीफ करें।



## छुट्टियों में बच्चों को दें अच्छी सेहत

**ह** र अभिभावक की चिंता यह होती है कि वह अपने बच्चे को छुट्टियों में कोई अच्छा कोर्स कराये। यही वो समय होता है, जब बच्चे स्कूल के होम वर्क के साथ कुछ नया भी सीख सकते हैं। ऐसे में अभिभावकों को अपने बच्चे की रुचि जानने का प्रयास करना चाहिए। आपका बच्चा जिस काम में रुचि दिखाये, उसे वो सिखाने का प्रयास करें।

बच्चे हर नई चीज सीखना चाहते हैं, लेकिन उनके लिए क्या अच्छा, क्या बुरा है, यह तो बस अभिभावक ही जानते हैं। ऐसे में

उन्हें खेल-खेल में अच्छी बातें आसानी से सिखाई जा सकती हैं। लेकिन छुट्टियों के समय में हजार गेम्स देने के बाद भी यह सवाल हर मां को परेशान करता है कि, मैं बोर हो रहा हूँ। तो क्यों ना बच्चों को कुछ ऐसे गेम्स दिये जायें, जिसमें वो अपनी मां और परिवार के साथ थोड़ा समय भी निकाल पायें और सेहत से संबंधी कुछ जानकारियां भी इकट्ठी कर पायें। ऐसी जानकारियां उन्हें पढ़ाई में भी काम आयेंगी। बहुत से बच्चों को किचन में काम करना पसंद होता है, तो अपने बच्चों को कुछ नई

हेल्दी रेसेपीज़ व ड्रिंक बनाने के तरीके सिखायें। ऐसा करके आप अपने बच्चे को आत्मनिर्भर भी बना सकेंगी, हां आपको अपने बच्चे की उम्र का ध्यान रखना है।

बच्चे की उम्र के अनुसार ही उससे किचन के काम करवायें।

छोटे बच्चे हर नये काम को बड़े उत्साह से करते हैं, लेकिन किचन के खतरे भी कुछ कम नहीं होते। शुरुआत में बच्चों को गैस, माइक्रोवेव, चाकू, कूकर से दूर ही रखें और उन्हें किचन में बिलकुल अकेला ना छोड़ें।

सोचिए आपके स्वास्थ्य के लिए कौन सी आदतें अच्छी हैं। लेकिन कुछ अच्छी आदतें ऐसी भी हैं, जो आपके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालती हैं। तो आइए जानते हैं उन अच्छी आदतों के बारे में जो आपकी सेहत पर बुरा प्रभाव डालती हैं।

**ह** म हमेशा सुनते आए हैं कि अच्छी आदतों को ज्यादा से ज्यादा अपनाओ। लेकिन हम ये नहीं जानते कि कई बार ये अच्छी आदतें भी सेहत के लिए बुरी साबित हो सकती हैं। पत्र-पत्रिकाओं में हमने अक्सर पढ़ा है कि कौन-कौन सी अच्छी आदतें हमारे लिए फायदेमंद हैं, लेकिन इन अच्छी आदतों की अति भी नुकसानदायक बन जाती है।

### बहुत अधिक पानी न पिएं

दरअसल शरीर से जितना पानी बाहर निकलता है, उससे कहीं अधिक पानी जब उसमें पहुंच जाता है तो इस अवस्था को ओवर हाइड्रेशन कहते हैं। यह स्थिति तब आती है, जब हार्ट, लीवर, किडनियां या पिट्यूटरी ग्रंथि उचित ढंग से काम नहीं कर रहे होते। ऐसे मामलों में रोगी को तरल पदार्थ लेने से रोक देना चाहिए।

### बहुत अधिक कसरत न करें

ज्यादा कसरत करने से इंस्युरी और बीमार होने का खतरा रहता है। कसरत से शरीर पर जोर पड़ता है। इससे शरीर पर मेटाबोलिज्म के विपरीत प्रभाव पड़ता है। जब आपको कसरत करना कठिन लगने लगे तो समझ जाएं कि आप जरूरत से ज्यादा कसरत कर रहे हैं।

### बालों की बहुत अधिक सफाई

चेहरे और बालों को बार-बार धोना भी नुकसानदायक होता है। रोजाना बालों में शैम्पू करने से स्काल्प और बालों में मौजूद नेचुरल और फायदेमंद आयल्स धुल जाते हैं। एक दिन छोड़कर सादे पानी से बालों का शैम्पू करना बेहतर रहता है। इसी तरह बार-बार चेहरा धोने से भी बुरा असर पड़ता है। दिन में केवल दो बार ही किसी उचित फेसवॉश से चेहरा धोना ठीक रहता है।

### बहुत अधिक ब्रश करना

दांतों को बहुत अधिक रगड़ने से दांत चमकने की बजाए और खराब हो जाएंगे और उनमें सड़न हो जाएगी। रोजाना दो बार दो मिनट से ज्यादा ब्रश करने से दांतों की रक्षा परत (इनामेल) हट जाती है, चाहे फिर ब्रश हार्ड हो सा सॉफ्ट। इनामेल की परत सिर्फ 2 मिमी तक मोटी होती है। इसका निर्माण भी दुबारा नहीं हो सकता, क्योंकि इसमें सेल्स नहीं होते। डेंटिन नामक दांत की अंदरूनी परत खुल जाती है और नतीजा यह कि दांत पीले पड़ जाते हैं। इससे दांतों में गर्म, ठंडा, मीठा, खट्टा सभी लगने लगता है।

# ज्यादा अच्छी आदतें भी देती हैं नुकसान



### किसी भी समस्या पर ज्यादा बात करना

अक्सर कहते हैं कि बात करने से समस्या सुलझ जाती है, लेकिन किसी भी समस्या पर ज्यादा विचार करने या बात करने से आपकी सेहत खराब भी हो सकती है।

### सुबह जल्दी वर्कआउट करने से बचें

अध्ययन में यह बात सामने आई है कि सुबह के वक्त हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है और इसलिए जल्दी सुबह किए जाने वाले वर्कआउट से बैक्टीरियल और वायरल इंफेक्शन का खतरा बना रहता है।

### बहुत अधिक हेल्थ फूड का इस्तेमाल

हेल्थ फूड के प्रति अत्यधिक लालसा को आश्रोरेक्सिया कहते हैं। ऐसी अवस्था में लोग अधिक फैट, प्रेजरवेटिक्स और पशु उत्पाद वाला आहार लेते हैं। इससे वे कुपोषण का शिकार हो जाते हैं। यह डिसऑर्डर भी एनोरेक्सिया और बुलिमिया डिसऑर्डर के जैसा ही है। बुलिमिक भक्षण रोग है और एनोरेक्सिया में भूख कम लगती है, जबकि आश्रोरेक्सिया का ताल्लुक भोजन की गुणवत्ता से है। क्या खाना है, कितना खाना है, कब खाना है, किसके बाद क्या खाना है, यह सोचने में भी काफी वक्त लग जाता है। कई बार एक ही तरह के विटामिन आदि का अधिक सेवन भी नुकसानदायक साबित होता है।

# इलाज से बचाव अच्छा

**सा** मान्यतः सर्दियों को हेल्दी सीजन माना जाता है, लेकिन बूढ़ों और विशेषतौर पर बच्चों को इस मौसम में बीमारियां जल्दी पकड़ती हैं। इसलिए इन्हें स्वस्थ रखने के लिए सावाधानी की जरूरत रहती है। शिशुओं यानी की बारह महीने तक के बच्चों को ठण्ड के मौसम में बीमारियां घेर लेती हैं। लेकिन उस से बड़े बच्चे मौसम से कम आस-पास फैले इन्फेक्शन (संक्रमण) से ज्यादा बीमार होते हैं, जबकि माता-पिता सर्दी के कारण बीमार समझते हैं। आम तौर पर इस मौसम में बच्चों को सर्दी खांसी, बुखार, पेट दर्द जैसी आम बीमारियां होती हैं जो उनके हाथ साफ ना होने या उल्टा-सीधा खाने से होती हैं। आस-पास किसी को संक्रमण हो तो बच्चे बीमार पड़ जाते हैं।

बीमारी से पहले यदि हम उनके बचाव की ओर ध्यान दे तो ज्यादा अच्छा है परेशानी कम होगी। दूसरे व इलाज में लगने वाले समय और पैसे की बचत होगी।

सर्दी में बच्चों को सही कपड़े पहनाए, इसका मतलब ये नहीं कि उसे कपड़ों से इतना लाद दे कि वह हिल-डुल ना पाये, दूसरे उसे हाथ धोने की आदत डालें, इसके लिए हल्के गरम पानी का प्रयोग कर सकते हैं, हाथ पानी का प्रयोग कर सकते हैं हाथ कब-कब धोने हैं-

- जब वे बाहर से खेल कर आएँ।
- जब शौच आदि से निकले हो।
- खाना खाने से पहले
- पालतू जानवरों के छूने के बाद।
- किसी बीमार व्यक्ति या बच्चे के सम्पर्क में आने के बाद।

इसके अलावा मच्छरों से बचाव के लिए उपयुक्त कदम उठाये, बच्चों को पूरा दिन एक्टिव रहना जरूरी है, किन्तु साथ ही थोड़ा आराम भी करते रहना चाहिए। बच्चों के बीमार होने का एक अन्य कारण थकान भी है वह अपने दोस्तों के साथ खेल में इतना लीन हो जाते हैं कि उसे भूख और थकान का एहसास नहीं होता इसलिए बच्चों को समय पर पोष्टिक आहार देना अति आवश्यक है। इसके साथ ही बच्चों की समय पर अपनी नींद



पूरी करना भी जरूरी है।

बच्चों में कुछ अच्छी आदतें भी डालना जरूरी है जैसे कि छींकते व खांसते समय मुंह पर हाथ रखना, दूसरों के तोलियां व रूमाल इस्तेमाल न करना हाथ को बार-बार मुंह, नाक व आंख में ना लगाना, दूसरे के जुटे पानी व बर्तन इस्तेमाल न करना। इन सभी चीजों से इन्फेक्शन फैलता है और बच्चे बीमार पड़ते हैं।

एक मां की जिम्मेदारी है कि वे खाना बनाने समय साफ-सफाई का पूरा ध्यान रखें, समय पर बच्चे को भोजन खिलाये, बच्चों को उनकी आयु के अनुसार टीके भी समय पर लगवाये, इन सब चीजों का पालन करने से बच्चे बीमारियों से दूर रहेंगे तभी तो दिखेगा हंसता खिलखिलाता बचपन।

पढ़ें अगले अंक में

दिसंबर- 2021

शीत रोग  
विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

पत्रिका नहीं संपूर्ण  
अभियान, जो रखेगी पूरे  
परिवार का ध्यान...





**व्या** बच्चों के जीवन में खेल से कोई लाभ है? जी हाँ, बहुत सारे। वास्तव में यदि आप चाहते हैं कि आपके बच्चे का विकास स्वस्थ तरीके से हो तो उसके लिए खेलना बहुत आवश्यक है। यह एक सच्चाई है कि आजकल के बच्चों में मोटापे की समस्या बहुत बढ़ रही है। इस प्रकार की समस्याओं से निपटने के लिए आवश्यक है कि बच्चे को किसी खेल में लगाया जाए। एक पालक होने के नाते आपको यह जानना आवश्यक है कि बच्चों के जीवन में खेल के क्या फायदे हैं। यदि आप बच्चों को उनके बचपन में खेलने से रोक रहे हैं तो वास्तव में आप उनका बचपन उनसे छीन रहे हैं। आजकल चीजें बदल गयी हैं और बहुत सी स्कूलों में तो खेलने का मैदान तक नहीं है। यह बहुत दुःखद है परन्तु यदि आप अपनी आँखें खोल कर देखें तो यदि आप अपने बच्चे को स्कूल के बाद खेलने भेजते हैं तो आप अधिक अच्छे पालक बन सकते हैं। आइए खेलों से होने वाले फायदों के बारे में चर्चा करें। बच्चों के जीवन में खेल से होने वाले फायदे:

- मस्तिष्क का विकास होता है एक ताजा सर्वेक्षण से पता चला है कि एक्टिव बच्चों में संज्ञानात्मक कौशल का विकास तीव्रता से होता है। निष्क्रिय बच्चों की तुलना में वे अच्छी तरह ध्यान केन्द्रित कर पाते हैं और अपने मस्तिष्क का उपयोग भी अधिक अच्छी तरह कर पाते हैं। यह आपके बच्चे को खेलों में भाग लेने के लिए एक बहुत अच्छा कारण है।
- सामाजिक कौशल का विकास होता है सामाजिक कौशल बहुत महत्वपूर्ण है। यदि आपका बच्चा खेलों में भाग लेता है तो उनमें सामाजिक कौशल का बहुत अच्छा विकास होता है। खेलों के दौरान आपका बच्चा अन्य बच्चों से मिलता है और उनसे बातचीत करता

# बच्चों के जीवन में खेल से होने वाले लाभ

है। यह उसके समाजिक कौशल के विकास में सहायक होता है।

- आपका बच्चा टीम वर्क सीखता है जी हाँ, खेलों से हम टीम वर्क का कौशल सीखते हैं। आपका बच्चा सीखता है कि किस प्रकार टीम की विजय में योगदान दिया जा सकता है। यह एक मूल्यवान गुण है। यह उन्हें तब सहायता देता है जब वे बड़े हो जाते हैं और नौकरी करते हैं।
- मस्तिष्क का विकास भी होता है जब कोई शारीरिक गतिविधि होती है तो हमारे मस्तिष्क या हमारे सिर के अंदर जो अंग है उसका विकास होता है। एक सक्रिय और पूर्ण रूप से विकसित मस्तिष्क आपके बच्चे को जल्दी सीखने और बढ़ने में सहायक होता है। स्वस्थ मस्तिष्क कुशल तरीके से जानकारी संग्रहित और पुनः प्राप्त कर सकता है।
- खेलों से शारीरिक विकास भी होता है यह बताना आवश्यक नहीं है कि खेल या अन्य शारीरिक गतिविधियों से मांसपेशियों का विकास होता है। स्वस्थ हड्डियों और मांसपेशियों के अच्छे विकास के लिए आपको बच्चे को किसी खेल या व्यायाम के प्रति उत्साहित करना चाहिए।
- अच्छे अंग वित्यास के विकास में सहायक हम सभी यह बात जानते हैं कि खेलों से मजबूत और अच्छे शरीर का विकास होता है। उचित

अंग वित्यास के लिए आपके बच्चे के शरीर की मांसपेशियों का गठबंधन सही तरीके से होना आवश्यक है तथा खेल आपके बच्चे के शरीर के सही विकास में सहायक होता है।

- स्वस्थ हृदय और स्वस्थ श्वसन खेलों से संबंधित गतिविधियाँ थोड़ी बहुत कार्डियो वर्क आउट (हृदय से संबंधित व्यायाम) के समान है। आपके बच्चे के फेफड़े अधिक क्षमता से कार्य करते हैं तथा इस प्रकार की गतिविधियों से रक्त परिसंचरण में भी सुधार आता है। बच्चों को खेल में कैसे सहभागी बनायें? खैर उन्हें सिर्फ आधारभूत बातें बताएं और आगे वह स्वयं ही रूचि दिखाएगा/दिखाएगी।
- इम्यूनिटी के लिए स्पोर्ट्स फायदेमंद हैं जब आपका बच्चा खेलों में भाग लेता है तो आपके बच्चे की इम्यूनिटी बढ़ती है। इसके अलावा बच्चे को खुली हवा में छोड़ना अच्छा होता है ताकि उसे अपने आसपास के विश्व का ज्ञान हो सके। वास्तव में जब आपका बच्चा बाहर के विश्व में आता है तभी उसके शरीर में विशेष प्रकार के बैक्टीरिया के प्रति प्रतिरोध विकसित होता है।
- बच्चा प्रतियोगी भावना सीखता है आपका बच्चा प्रतियोगिता के विश्व में उतरे उससे पहले उसे यह सिखाना आवश्यक है कि प्रतियोगिता किस प्रकार की जाती है।

# डायट चार्ट अपनाएं वजन बढ़ाएं



**व**जन बढ़ाने में व्यायाम के साथ-साथ स्वस्थ आहार की बहुत जरूरत होती है। यदि आप अपना वजन बढ़ाना चाहते हैं तो अपने आहार में पोषक तत्वों को शामिल कीजिए। इसके लिए एक डायट चार्ट बनाइए और उसका पालन कीजिए।

वजन बढ़ाने के लिए आहार में कैलोरी, वसा, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट्स की बहुत जरूरत होती है। इसलिए अपना डायट चार्ट बनाते वक्त इन बातों का ध्यान रखिये और इन सबको शामिल कीजिए। आइए हम आपको बताते हैं वजन बढ़ाने वाले आहार के बारे में।

## वजन बढ़ाने वाले आहार

- प्रोटीन शेक और प्रोटीनयुक्त भोजन वजन बढ़ाने में लाभकारी है। आपको चाहिए कि आप प्रोटीनयुक्त फिश, अंडा, अंकुरित चने, मॉट, चिकन, चावल, दूध या दूध बनी चीजें, सोया मिल्क या पाउडर के सेवन, मछली, फलियां, मेवा, बींस, इत्यादि का सेवन सप्ताह में दो से तीन बार जरूर करें।
- आप यदि दूध पीने के शौकीन हैं तो आपके लिए अच्छी बात है आप रात को सोते समय दूध में शहद डालकर नियमित रूप से लें कुछ ही दिनों में आपको अपना वजन बढ़ता दिखेगा। इसके अलावा आप रात को फुलक्रीम दूध में चने भिगोकर लें, इससे भी आपको वजन बढ़ाने में मदद मिलेगी। आप रोजना एक गिलास दूध के साथ च्यवनप्राश लेंगे तो इससे आपकी हड्डियां मजबूत होंगी और आपका वजन भी बढ़ेगा।

- वजन बढ़ाने के लिए जरूरी है कि आप तैलीय और पौष्टिक भोजन का सेवन करें, इसके लिए आप पनीर, मक्खन, घी, तेल का सेवन कर सकते हैं पनीर, मक्खन, घी, तेल आप चाहे तो अपने सूप में घी, मक्खन इत्यादि मिला सकते हैं।
- आपको फिट रहते हुए वजन बढ़ाने के लिए चाहिए कि आप साबुत अनाज, गेहूं, चने के आटे, बाजरे का आटा इत्यादि की बनी रोटियां खाएं।
- आपको गेहूं युक्त बिस्किट, ओट मील, घी युक्त चपाती, ब्राउन चावल इत्यादि का सेवन करना चाहिए।
- वजन बढ़ाने में ड्राई फ्रूट्स महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आप सूखे मेवे में अखरोट, किशमिश, बादाम, खरबूजे की गिरी इत्यादि का सेवन कर सकते हैं।
- आपको अधिक से अधिक दालें, चावल की खीर इत्यादि खाना चाहिए।
- वजन बढ़ाने में हरी सब्जियां खाना बहुत लाभदायक होता है, इससे आपकी सेहत भी बनती है और आप आसानी से बिना तनाव के अपना वजन भी बढ़ा सकते हैं।
- फल, फलों का रस, सब्जियों का रस, खरबूजा, इत्यादि खाने से भी आप अपना वजन आसानी से बढ़ा सकते हैं।
- आप चाहे तो हेल्दी मिठाईयां, गुड, खीर, हलवा, कस्टर्ड, फ्रूट जूस, शहद से बनी चीजें इत्यादि का सेवन भी वजन बढ़ाने के लिए कर सकते हैं।

## वजन बढ़ाने के टिप्स

- वजन बढ़ाने का अर्थ यह नहीं है कि आप फिट ना हो। आपको चाहिए कि आप फिट और संतुलित रहते हुए अपना वजन बढ़ाएं अन्यथा आपके स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ेगा।
- वजन बढ़ाने के लिए भी आपका व्यायाम और सैर की जरूरत है ताकि आप एकट्ठा कैलोरी बर्न कर सकें और संतुलित रूप से अपना वजन बढ़ा सकें।
- वजन बढ़ाने के लिए आपको नाश्ता हैवी करना होगा और डिनर हल्का।
- यदि आप वाकई अपने वजन को बढ़ाना चाहते हैं तो आपको हाई कैलोरी, वसायुक्त भोजन और प्रोटीन, मिनरल्स की मात्रा अपने खाने में बढ़ाने होगी।
- महीने में दो बार अपने वजन को चेक करें।
- यदि आप वजन बढ़ाना चाहते हैं तो अपना हेल्दी और हाई प्रोटीन, हाई कैलोरी युक्त डायट चार्ट बनाएं और उसे सही तरीके से फॉलो करें।
- आपको भूख नहीं लगती फिर भी आपको दिन में हर दो-तीन घंटे के अंतराल में भोजन करना चाहिए।
- जंकफूड, चिप्स, पिज्जा, बर्गर, तले पदार्थ इत्यादि खाने से बचें।

# तनाव से रहना है दूर तो आहार में शामिल करें फाइबर फूड्स

**फा** इबरयुक्त आहार जैसे साबुत अनाज ब्रेन न्यूट्रोट्रांसमीटर सेरोटोनिन के उत्पादन को बढ़ाता है जो आपकी सोचने-समझने की शक्ति को बढ़ाता है और तनाव को कम करने में मदद करता है। अपने आहार में पर्याप्त सब्जियां शामिल करें। हरी, पीली और नारंगी रंग की सब्जियों में मिनरल्स, विटामिंस और फाइटोकेमिकल्स होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं, ताकि आप तनाव जैसी समस्याओं से लड़ सकें।

## तनाव दूर करने के लिए क्या खाएं

अपने आहार में फाइबरयुक्त चीजों को शामिल करें। फाइबर आपकी पाचन-क्रिया को भी दुरुस्त रखता है। आपको अपने भोजन से प्रतिदिन लगभग 25 ग्राम फाइबर प्राप्त होता है। फल, सब्जियां और साबुत अनाज फाइबर के बेहतरीन स्रोत हैं। तनाव से बचने के लिए ब्रेकफास्ट में जूस की अपेक्षा पूरा फल खाएं। गेहूं से बनी ब्रेड, होल ग्रेन सीरियल्स लें। इसके अलावा अपने



आहार में कार्बोहाइड्रेट्स को भी शामिल करें। इसके प्रमुख स्रोत चावल, पास्ता, आलू, ब्रेड, लो कैलरीज कुकीज होते हैं। अगर आप दिन में एक बेकड आलू या एक कप स्पैगेटी या चावल लेते हैं तो आपका पूरा दिन चिंतामुक्त और तनावमुक्त गुजरेगा।

## ये है तनाव को बढ़ाने वाले आहार

संतुलित आहार न सिर्फ आपकी सेहत को अच्छा रखता है, बल्कि तनाव को कम करने में मदद करता है। कुछ खास फूड और ड्रिंक्स सीधे तनाव का कारण बनते हैं। जैसे- कॉफी, चाय, चॉकलेट और केक आदि। इनमें कैफीन की मात्रा अत्यधिक पाई जाती है, जिनसे तनाव का स्तर बढ़ जाता है। इसलिए इनसे बचना ही बेहतर होता है। तले और वसायुक्त भोजन से दूर रहें। हाई प्रोटीन फूड का भी कम प्रयोग करें। अगर आप सोचते हैं कि हफ्ते या महीने में एक या दो बार फास्ट फूड खाने से शरीर पर कुछ खास असर नहीं पड़ेगा तो बिल्कुल गलत सोचते हैं। फास्ट फूड खाने से हमारे शरीर पर सीधा प्रभाव पड़ता है और हम किसी विषय पर तुरंत प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं।

फास्ट फूड का अधिक सेवन करने वाले लोगों के शरीर में तनाव झेलने की क्षमता कम होती है और वे तनाव पर अपेक्षाकृत जल्द ही प्रतिक्रिया करते हैं। इस लिए इसके सेवन से बचें।



# सेवा

सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं बुन केयर सेन्टर

IS NOW A  
PART OF DIA PLUS

Ahmedabad | Bengaluru  
Behrampur | Chennai  
Hydrabad | Indore | Salem  
Kalburgi (Gulbarga)

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी को समर्पित केन्द्र



### क्या आपके बच्चे का कद ठीक से बढ़ रहा है?

- यदि आपके बच्चे की लम्बाई कम से कम 2 (दो इंच) प्रतिवर्ष की दर से नहीं बढ़ रही (दो वर्ष की उम्र के बाद) तो यह कम विकास स्वास्थ्य समस्या की पहली निशानी हो सकती है।
- क्या आपके बच्चे की ऊँचाई उसकी उम्र के बच्चों के बराबर है ?
- सही इलाज के लिये असामान्य विकास जल्दी पता चलना महत्वपूर्ण है।

### विशेषताएं

- बौनापन • हार्मोन विकृति • पिट्यूटरी • कैल्शियम असंतुलन
- एड्रिनल • इन्फर्टिलिटी • चेहरे पर अनियंत्रित बाल • महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी (मासिक चक्र) • जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एण्ड पोस्ट नॅटल) • हॉर्मोनल डिसऑर्डर्स • इन्फर्टिलिटी (बांझपन) एवं माहवारी समस्याएं • स्त्री रोग एण्ड ओबस्टेट्रिक्स सर्जरीज • हाई रिस्क प्रेगनेंसी

क्लीनिक : 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, ए.बी. रोड, इन्दौर

E-mail : abhyudaya76@yahoo.com, www.sewacentre.com

Ph.: 07314002767, 9977179179. 7869270767

मधुमेह, थायरॉइड,  
मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ

## डॉ. अभ्युदय वर्मा

एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो), एफ.ए.सी.ई. (यू.एस.ए.)

78692 70767

फिटल मेडिसिन एवं  
हाईरिस्क प्रेगनेंसी विशेषज्ञ

## डॉ. दीपिका वर्मा

एम.एस. (गायनिक), एफआईसीओजी  
(एमस, नई दिल्ली) स्त्री रोग विशेषज्ञ

97137 74869

### सुविधाएं

- लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एण्ड हाईरिस्क प्रेगनेंसी केयर
- काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन
- डायबिटीज एजुकएटर एण्ड फिजियोथेरेपिस्ट
- ई सी जी एवं न्यूरोपैथी सुविधा

स्पेशल वलीनिक्स - मोटापा, बौनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियाँ

क्लीनिक -2 : वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इन्दौर.

उज्जैन : प्रति गुरुवार, स्थान : सिटी केमिस्ट, बसावड़ा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्रीगंज, उज्जैन.

खंडवा में हर माह के द्वितीय रविवार - पालीवाल मेडिकोज़, पड़वा चौराहा, खंडवा

# हमारा प्रयास स्वस्थ एवं सुखी समाज

होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. ए के द्विवेदी के अनुसार होम्योपैथिक चिकित्सा प्रणाली हानिरहित होने के साथ-साथ रोगों को समूलता से खत्म करती है। इस चिकित्सा से किसी भी प्रकार की एसिडिटी नहीं होती है। होम्योपैथी दवाइयाँ बच्चों को भी जबरदस्ती खिलानी नहीं पड़ती, बच्चे स्वयं मांगकर खाते हैं। बार-बार होने वाली बीमारी जैसे फिसर, फिशुला, पाईल्स, पथरी, पीलिया, टाईफाईड, साईनुसाइटिस इत्यादि से छुटकारा दिला सकती है।

होम्योपैथी चिकित्सा प्रोस्टेट, गठिया, सोरियासिस, मोटापा, थायरॉइड, कैंसर, डायबिटीज इत्यादि असाध्य बीमारियों को भी साध्य बनाती है। होम्योपैथिक दवाइयाँ रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) बढ़ाती हैं। होम्योपैथिक दवाइयों के सेवन से बढ़ती उम्र की बीमारियों को भी काफी हद तक रोका जा सकता है।



यदि आपको लम्बे समय से ब्लीडिंग पाईल्स की शिकायत है तो आपका हीमोग्लोबिन कम हो जाएगा जिससे कमजोरी हो जाएगी और दवाइयाँ भी ठीक से असर नहीं करेंगी तथा दूसरी बीमारियाँ भी हो सकती है।

कब्ज, एसिडिटी, और लम्बे समय तक ठीक नहीं होने वाले मुँह के छाले तथा बिना चोट लगे कर्हीं से भी ब्लीडिंग हो रही है तो यह कैंसर के लक्षण हो सकते हैं। कृपया लापरवाही बिल्कुन न करें, तुरंत होम्योपैथिक इलाज करायें।

अप्लास्टिक एनीमिया, खून की कमी, सिर दर्द, माईग्रेन, पाईल्स, फिसर, फिशुला, स्लिप-डिस्क, स्पॉन्डिलाइटिस, वेरिकोज वेन्स, हायटस हर्निया, गठिया, पैरालिसिस, पेशाब में जलन, प्रोस्टेट, पथरी, अस्थमा, साइनस, एलर्जी, सर्दी, खाँसी, गैस, एसिडिटी, खट्टी डकार, जुकाम, त्वचा रोग एवं गुस्सा, चिड़चिड़ापन, अवसाद (डिप्रेशन), डर, एंजायटी, अनिद्रा इत्यादि बीमारियों के इलाज हेतु सम्पर्क करें : 99937-00880

## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं 'मनोशान्ति' मानसिक चिकित्सा केन्द्र, इन्दौर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इन्दौर  
समय : सुबह 10 से 1 फोन : 98935-19287

मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर  
समय : शाम 4 से 6 फोन : 99937-00880

9993700880, 9893519287, 0731-4064471

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया [YouTube](#) पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi  
• dr ak dwivedi homeopathy

[रविवार अवकाश]

कृपया फोन  
पर समय  
लेकर ही आयें

मीठा संगीत सुनना तो हर किसी को अच्छा लगता है, लेकिन सोचिए अगर आपके कान में अचानक इतना दर्द होने लगे कि आप उस संगीत को सुन ही न पाए तो क्या होगा? टंड में तो कान का दर्द आपको और भी ज्यादा परेशान कर सकता है। तो अब जरूरी है कि इस परेशानी से बचने के लिए सावधानी बरतनी शुरू कर दें।

**ह** म आपको बता रहे हैं कि कैसे आप अपने कान को रख सकते हैं दर्द से कोसों दूर। सर्दियों का गुलाबी मौसम अपने साथ सेहत से जुड़ी कई समस्याएं भी साथ लेकर आता है। कान में दर्द होने पर तेल डाल लेना या फिर माचिस की तीली या अन्य नुकीली चीजों की सहायता से कान को साफ करने की गलती न करें।

**बहरेपन का इलाज हो सकता है**

### सम्भव

मालूम हो कि कान शरीर का बेहद संवेदनशील अंग है। इसलिए इसके साथ छेड़छाड़ व्यक्ति के लिए और गंभीर परेशानियां खड़ी कर देती हैं। कान का परदा बहुत नाजुक होता है, और इसके साथ ज्यादा लापरवाही बहरेपन का कारण बन सकती है। इसलिए इस टंड में जरूरत है आपको कान के प्रति ज्यादा सजग रहने की। कुछ साधारण बातों को ध्यान में रखकर आप सही वक्त पर सही इलाज करवा सकते हैं।

- अगर कान के परदे का छिद्र बड़ा हो, कभी-कभी कान से खून बहता हो
- कान में खुजली होती हो, दर्द होता हो
- कान की समस्या के चलते चक्कर आते हों, या कान में कुछ आवाजें आती हों, तो तुरंत चिकित्सक के पास जाएं और चिकित्सक द्वारा बताई गई उपचार पद्धति अपनाएं। खून और मूत्र की जांच समेत कान का ऑडियोग्राम कराना चाहिए। ऑडियोग्राम कान की सुनने की शक्ति की पहचान करनेवाली एक वैज्ञानिक पद्धति है। इससे कान की स्थिति की समस्त जानकारी हो जाती है।

### सावधानियां

- माचिस की तीली, पिन या अन्य कोई वस्तु कान में न डालें।
- कान में पानी या धूल-मिट्टी के कण न जाएं, इसका पूरा ध्यान रखें।
- टंड में बाहर निकलते समय कान ढक कर निकलें।

कान से जुड़ी समस्याओं को अनदेखा करने पर कान में दर्द, बहरापन और कान बहने जैसी बीमारियां हो सकती हैं।

# टंड में सजग रहें कान के दर्द से



### घरेलू उपाय

- प्याज का गुनगुना रस कान में डालने से कान के दर्द में आराम मिलता है।
- अदरक के रस में नमक एवं शहद मिलाकर, गुनगुना कर, कानों में डालने से कान के दर्द में आराम मिलता है।
- मूली का रस, शहद, सरसों का तेल, बराबर मात्रा में मिलाकर, दो-तीन बूंद कान में सुबह-शाम डालने से बहरेपन में राहत मिलती है।
- कान को साफ कर दो-दो बूंद स्पिरिट तीन-चार दिन कान में डालने से कान का बहना ठीक होता है।
- तुलसी के पत्तों का रस गुनगुना कर दो-दो बूंद प्रातः और सायं डालने से कान के दर्द में राहत मिलती है और बहरापन भी ठीक होता है। अगर इससे भी समस्या का समाधान न हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और अपना इलाज कराएं।

### बहरे हो जाएंगे और पता भी नहीं चलेगा

यूं तो कान से जुड़ी बीमारी का उम्र से कोई विशेष संबंध नहीं है, क्योंकि यह किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकती है। फिर भी 50 वर्ष की उम्र से अधिक व्यक्तियों में कान से जुड़ी समस्याएं बड़े पैमाने पर देखने को मिलती हैं। इसलिए टंड में बुजुर्गों को कान के प्रति ज्यादा सजग रहना चाहिए।



तनाव, अनिद्रा, बेचैनी,  
चिड़चिड़ापन, मूड स्विंग होने  
जैसी तकलीफों में  
**शिरोधारा**  
लामकारी है।

इससे मन को शांति मिलती  
है। कमजोर याददाश्त, चेहरे  
का लकवा, पुराना सिरदर्द,  
माइग्रेन, गहरी नींद न आना  
जैसी परेशानियों में यह बहुत  
फायदेमंद है

Mob.: 9893519287  
Ph.: 0731-4989287

- तनाव ● डिप्रेशन
- पीसीओडी ● अनिद्रा
- वेरीकोज़ वेन ● मोटापा
- मासिक धर्म की समस्या
- कमर एवं घुटनों का दर्द
- चेहरे के काले धब्बे
- कील - मुहांसे

**बीमारियों से मुक्ति पाएं  
योग एवं नेचुरोपैथी अपनाएं**

समय : सुबह 7 से 1 एवं शाम 4 से 6 बजे तक



**एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल**

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरो, करणावत भोजनालय के पास,  
स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर (म.प्र.)

Phone : 0731-4989287, Mobile : 9893519287, 9179069287

**स** र्वेक्षण के मुताबिक हाई हील्स पहनने वाली 90 प्रतिशत लड़कियां घुटने, कमर, कूल्हे, कंधे और जोड़ों के दर्द से परेशान रहती हैं। इनमें से 12-18 साल की लड़कियों में 20 प्रतिशत और 20-39 साल की उम्र की महिलाओं में 40 प्रतिशत तक नुकसान होता है।

विशेषज्ञों का कहना है कि हाई हील्स के बढ़ते चलन के कारण महिलाओं में घुटने और कमर के अलावा विभिन्न जोड़ों में दर्द एवं विकृति, नसों में खिंचाव और कमर के आसपास चर्बी जमने की समस्याएं बढ़ रही हैं यहां तक कि 12-18 साल की लड़कियां भी इन समस्याओं से प्रभावित हो रही हैं और गंभीर मामलों में घुटने बदलने जैसी सर्जरी की नौबत आ रही है।

वरिष्ठ अस्थि शल्य चिकित्सक कहते हैं कि पिछले कुछ समय से अस्थि शल्य चिकित्सकों के पास घुटने, कमर एवं अन्य जोड़ों की समस्याओं के इलाज के लिए आने वाले मरीजों में कम उम्र की महिलाओं की संख्या बढ़ रही है और इसका एक कारण हाई हील्स का बढ़ता हुआ इस्तेमाल भी है।

ऐसी कई मरीजों में घुटना बदलने की सर्जरी करनी पड़ती है लेकिन कम उम्र की महिलाओं में घुटने को बदलने की सर्जरी के मामले में एक समस्या यह है कि ऐसे घुटने ज्यादा से ज्यादा 20 साल तक चलते हैं और दोबारा ऐसी सर्जरी की नौबत आ जाती है और ऐसे में इस समस्या के समाधान के लिए आजकल आर्थोग्लाइड नामक तकनीक का इस्तेमाल होने लगा है।

दस में से एक महिला सप्ताह में कम से कम तीन इंच एडी के जूते पहनती हैं और हाल के सर्वे से पता चला है कि उनमें से एक..तिहाई महिलाएं ऊंची एडी के जूतों की वजह से गिर जाती हैं। ऊंची एडी के जूते पहनने से आपकी एडी ऊंची हो जाती है और ऐसे जूते पहनते ही आपके शरीर का झुकाव आगे की ओर हो जाता है।

अस्थि चिकित्सा विशेषज्ञ के अनुसार हाई हील सैंडल और जूते पहनने से शरीर का पूरा भार आगे की ओर आ जाता है जिससे पंजों और एडी पर अधिक जोर पड़ता है। इससे पंजों एवं एडी में दर्द होने लगता है। फिर पीठ दर्द, एडियों में दर्द, नसों में खिंचाव, घुटनों में दर्द और फ्रैक्चर जैसी शिकायतें होने लगती हैं। लड़कियों में विभिन्न जोड़ों में समस्याएं होने का एक बड़ा कारण हाई हील्स है।

कम उम्र में घुटने एवं जोड़ों की समस्या न केवल लड़कियों में बल्कि लड़कों में भी बढ़ रही है। बहुत अधिक बढ़ने पर आखिरी विकल्प के तौर पर घुटने एवं जोड़ बदलने की सर्जरी करनी पड़ती है लेकिन युवाओं में इस विकल्प को अपनाने में मुख्य दिक्कत यह है कि कृत्रिम घुटने लंबे समय तक नहीं चलते और बाद में दोबारा घुटना बदलवाने की जरूरत पड़ जाती है। ऐसे में आर्थोग्लाइड तकनीक का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें हड्डियों को काटने

# हाई हील्स से हो रहे हैं खराब घुटने

छरहरा दिखने की होड़ में बढ़ रहे हाई हील्स के फैशन के कारण महिलाओं के घुटने और कमर सहित शरीर के अन्य जोड़ खराब हो रहे हैं। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ आक्यूपेशनल हेल्थ की रिसर्च के मुताबिक 68 फीसदी महिलाएं हाई हील पहनती हैं। जो पैरों की सेहत के लिए सुरक्षित नहीं है। केवल 10 फीसदी महिलाएं सेहत की दृष्टि से सुरक्षित जूते-चप्पल पहनती हैं।



की जरूरत नहीं होती इसलिए इसे एक बहुत छोटे चिरे से आर्थोस्कोपी की मदद से किया जाता है। इससे घुटने में कोई बदलाव नहीं किया जाता है। ऐसे में भविष्य में अगर समस्या बढ़ जाए तो रोगी बाद में घुटना प्रत्यारोपण करा सकता है।

चिकित्सकों का कहना है कि अगर आप

एक..डेढ़ इंच तक ऊंची हील पहनें तो कोई हर्ज नहीं है, लेकिन जब हील की ऊंचाई 4-5 इंच हो तो यह परेशानी का सबब बन जाती है। इसके अलावा पूरे दिन हाई हील पहनने से बचना चाहिए। अगर किसी महिला को रोजाना हाई हील पहनना हो तो उन्हें ऐसे हाई हील फ्लूटवियर का चुनाव करना चाहिए जिनका सोल भी ऊंचा हो।

# फटी एड़ियों से बचाव के उपाय

फिल्म 'पाकीज़ा' का एक मशहूर डायलॉग है, 'आपके पैर बहुत हसीं हैं, इन्हें जमीं पर मत रखिए मैले हो जाएंगे।' लेकिन, हम अक्सर अपने पैरों की सफाई और खूबसूरती को लेकर सजग नहीं रहते। नतीजा, फटी एड़ियां और उनमें पनपता संक्रमण। अगर आप भी फटी एड़ियों से परेशान हैं तो ये उपाय आपके लिए काफी मददगार हो सकते हैं।

## फटी एड़ियों से बचाव

- अपने पैरों में जरूरी नरमी बनाए रखें। एक अच्छा माशचराइज़र लगाने के बाद सूती मोज़े पहनें। इससे पैरों में जरूरी नमी बरकरार रहती है। आप चाहें तो वनस्पति तेल भी लगा सकती हैं।
- आरामदेह जूते पहनें। आपके जूते न तो अधिक टाइट होने चाहिए और न ही बहुत अधिक ढीले। सख्त जूते आपके पैरों के दर्द को बढ़ा सकते हैं।
- पैरों को साफ करने के लिए एंटी-सेप्टिक युक्त साबुन का इस्तेमाल करें। इससे आपके पैरों की सूखी त्वचा को तो आराम मिलेगा ही साथ ही कीटाणुओं से भी पैरों की रक्षा होगी।
- त्वचा की मृत कोशिकाओं को हटाने के लिए प्युमिक स्टोन का प्रयोग करें। यह ऐसी सख्त त्वचा को हटाने का काम करता है जो बाद में टूट सकती है। इसे इस्तेमाल करते हुए इस बात का ध्यान रखें कि आप इतनी जोर से न रगड़ें कि दर्द होने लग जाए।
- पैरों पर कटा नींबू रगड़ने से वे नरम बने रहते हैं। हफ्ते में कम से कम एक बार अपने पैरों को नींबू से साफ करें। आप अपने पैरों को गर्म पानी के टब में भी डुबो सकते हैं जिसमें की 1 कप इप्सम नमक मिला हुआ हो।
- अपने पैरों को गीला न रखें। पैरों को अच्छी तरह सुखाने के बाद उन पर कुछ लोशन लगाएं। जिससे आपके पैर मुलायम बने रहें।
- अपनी सूखी त्वचा को कैची से काटने को कोशिश न करें। इससे आसपास की त्वचा भी निकल सकती है। ऐसा करना कई बार काफी तकलीफदेह भी होता है। और साथ ही इससे त्वचा में संक्रमण होने का खतरा भी होता है।
- रोजाना कम से कम आठ से दस गिलास पानी पिएं। इसके साथ ही कैफीन और एल्कोहल से भी परहेज करें क्योंकि इनका अधिक सेवन शरीर में जल की मात्रा को कम कर देता है।



कमी वकत की कमी तो कमी किसी अन्य कारण के चलते आप अपनी सूखी त्वचा का सही प्रकार से उपचार नहीं कर पाते हैं। कई बार यह सब करने के बाद भी अपेक्षाकृत परिणाम नहीं मिलते हैं। तो ऐसे में आपको चाहिए कि आप किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें।



# खीरा खाइये और स्वस्थ रहिये

**खी**रा पूरे विश्व में सबसे अधिक उगाई जाने वाली सब्जियों में चौथे नंबर पर आता है। इसे आपके पूरे स्वास्थ्य के लिए बेहतर माना जाता है, यहाँ तक कि इसे सर्वोत्तम आहार माना जाता है। तो दोनों हाथों से गहरे हरे रंग वाले खीरे उठाइये और अपनी शॉपिंग बकेट में डालिए। बधाई हो! आप अपने अच्छे स्वास्थ्य का पूरा सामान खरीद चुके हैं। खीरा ना केवल सेहत के लिये ही अच्छा माना जाता है बल्कि यह बालों तथा त्वचा को भी सुंदर बनाता है। खीरा कब्ज से मुक्ति दिलाता है। पेट की गैस, एसिडिटी, छाती की जलन में नियमित रूप से खीरा खाना लाभप्रद होता है। जो लोग मोटापे से परेशान रहते हैं उन्हें सवेरे इसका सेवन करना चाहिये। कटे खीरे में नमक, काली मिर्च और नींबू डालकर खाने से ये स्वादिष्ट तो लगता ही है साथ ही खाना पचाने में मदद करता है। खीरे के रस में दूध, शहद व नींबू मिलाकर चेहरे और हाथ पैर पर लगाने से त्वचा मुलायम और काँतवान हो जाती है।

**खीरा खाने के फायदे-** खीरा आपके शरीर को रिहाइड्रेट (पानी की कमी को पूरा करना) करता है। यदि आप इतने व्यस्त हैं कि पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पी रहे हैं तो ठंडे खीरे खाइये। जिसमें 90 प्रतिशत तक पानी होता है। ये आराम से आपके शरीर में पानी की कमी की भरपाई करेगा। खीरा अंदर और बाहर की गर्मी से लड़ता है खीरा खाने से आपके शरीर को गर्मी की जलन से राहत मिलेगी। अपनी त्वचा पर खीरा मलने से आप सनबर्न से भी राहत पा सकते हैं। खीरा विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है खीरा दैनिक विटामिन की भरपाई करता है खीरे में वे सभी विटामिन मौजूद होते हैं जिनकी हमारे शरीर को प्रतिदिन आवश्यकता होती है, विटामिन ए, बी, और सी, जो हमारे शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करते हैं और हमारी चमक को बरकरार रख कर ऊर्जा भी देते हैं। इसे आप खीरे के जूस में पालक और गाजर का रस मिला कर और बढ़ा सकते हैं। आपकी त्वचा के लिए इसमें प्रतिदिन के लिए आवश्यक खुराक, लगभग 12 प्रतिशत तक विटामिन 'सी' होता है। खीरे में त्वचा के लिए आवश्यक मिनरल्स होते हैं खीरे में पोटैशियम, मैग्नीशियम और सिलिकॉन होता है। यही कारण है कि स्पा में खीरे पर आधारित उपचार बड़ी मात्रा में दिये जाते हैं। खीरा पाचन और वजन को कम करने में मदद करता है।



## हरी प्याज के फायदे

**स्प्रि**ंग अनियन, एक बहुत लोकप्रिय सब्जी है और ये कई किस्मों जैसे - सफेद, पीली और लाल में पैदा होती है। ये प्याज, स्वाद में बहुत अच्छे होते हैं और इनमें पोषक तत्व भी भरपूर मात्रा में होते हैं। काफी लंबे समय से, स्प्रिंग प्याज का इस्तेमाल चाइनीज दवाईयों में किया जाता है। इस प्याज में सल्फर भी ज्यादा मात्रा में होता है। सल्फर की ज्यादा मात्रा, शरीर के लिए लाभप्रद होती है। इस तरह के प्याज कैलोरी में लो होते हैं। स्प्रिंग प्याज को हरा प्याज भी कहा जाता है। हरा प्याज, विटामिन सी, विटामिन बी2 और थियामाईन से भरपूर होता है। इसमें विटामिन ए और विटामिन के भी होता है। इसके अलावा, यह कॉपर, फास्फोरस, मैग्नीशियम, पोटैशियम, क्रोमियम, मैंगनीज और फाइबर का भी अच्छा स्रोत होता है। हरा प्याज, फ्लैवोनॉइड्स जैसे - कैवरेसेटिन का भी मजबूत स्रोत होता है।

- हरा प्याज, दिल को स्वस्थ रखता है। यह कोलेस्ट्रॉल के ऑक्सीकरण को कम करता है।
- ब्लडप्रेसर मेंटेन रखता है इस प्याज में सल्फर की मात्रा, शरीर में बीपी को सही बनाए रखती है।
- हरा प्याज, कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम बनाए रखता है।
- हरे प्याज में क्रोमियम होता है जो शरीर में डायबटीज होने पर लाभप्रद होता है। इसकी मदद से ब्लड सुगर नियंत्रण में होती है और ग्लूकोज टॉलरेंस में भी सुधार होता है।
- हरा प्याज, बॉडी में सर्दी और फ्लू से लड़ने के एंटी-बैक्टीरियल गुण भी पैदा कर देता है।
- इसके एंटी बैक्टीरियल गुण से पाचन में सुधार भी होता है।
  - हरे प्याज में पेक्टिन होती है जो एक प्रकार का द्रव्य कोलोडिसल कार्बोहाइड्रेट होता है जिससे पेट के कैंसर का खतरा कम हो जाता है।
  - हरा प्याज खाने से बॉडी की इम्यूनिटी बढ़ती है।
  - हरे प्याज में एंटी-इंफ्लामेटरी और एंटी-हिस्टामाइन वाले गुण होते हैं जिससे गठिया, अस्थिमा में आराम मिलती है।
  - हरा प्याज, मेटाबोलिज्म को कंट्रोल करता है और मैक्रोन्यूट्रियन्स को बनाए रखता है।
  - हरा प्याज खाने से आंखों की रोशनी में भी लाभ मिलता है।
  - हरा प्याज, चेहरे और शरीर में पड़ने वाली झुर्रियों को दूर भगाता है।



# बंद कीजिए पैर हिलाना

**आ**प चुपचाप बैठे हैं या किसी से बात करने में मशगूल हैं, लेकिन पैर हिलाने का आदत के रूप में लेते हैं। लेकिन विशेषज्ञ इसे बीमारी का संकेत मानते हैं। उनका तो यहां तक कहना है कि पैर हिलाने की आदत पालने वाले लोगों को दिल का दौरा पड़ने का खतरा ज्यादा रहता है।

पैर हिलाने की आदत को मेडिकल साइंस में रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम के रूप में जाना जाता है। शोध के मुताबिक पैर हिलाने की समस्या से पीड़ित लोगों में हार्ट अटैक का खतरा दोगुना तक बढ़ जाता है। शोधकर्ताओं का तो यह भी कहना है कि आरएलएस सीधे तौर पर नींद कम आने की समस्या से जुड़ा हुआ है।

शोधकर्ता ने बताया कि आरएलएस से पीड़ित लोगों में हार्ट अटैक का खतरा दोगुना तक बढ़ जाता है। दरअसल, आरएलएस से पीड़ित व्यक्ति नींद आने से पहले 200 से 300 बार अपना पैर हिला चुका होता है। पैर हिलाने से रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) और हार्ट बीट्स (दिल की धड़कन) बढ़ जाती हैं। आगे चलकर यह दिल की बीमारियों (कार्डियोवेस्कुलर डिजीज) की सबसे बड़ी वजह बन जाता है।

शोधकर्ताओं ने यह नतीजा 68 साल की औसत उम्र वाले 34 सौ लोगों पर अध्ययन के बाद निकाला है। शोध के दौरान प्रतिभागियों के आरएलएस लक्षण व उनकी दिल की बीमारियों का तुलनात्मक अध्ययन किया। सात प्रतिशत महिलाओं व तीन प्रतिशत पुरुषों में आरएलएस और दिल की बीमारियों में सीधा संबंध देख गया।

इतना ही नहीं, आरएलएस लक्षणों को जब उम्र, वजन, ब्लड प्रेशर और धूम्रपान जैसे दूसरे कारकों से जोड़ा गया तो पता चला कि पैर हिलाने की मामूली सी लगने वाली आदत दरअसल हार्ट अटैक के खतरे को दोगुना तक बढ़ा देती है। अब तो आप पैर हिलाने के खतरों को जान ही गए हैं। बेहतर होगा कि यह आदत तुरंत छोड़ दें।



विगत 28 वर्षों से अविस्त...  
आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



Trust



Quality



Service

**सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक**

एल.जी.-1 मोर्या सेन्टर, 16/1 रेसकोर्स रोड,  
इंदौर 452001 म.प्र.

☎ 0731-4766222, 2430607 📞 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

• इंदौर • महु • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर



# मनोशान्ति

मानसिक चिकित्सा एवं नशा मुक्ति केन्द्र

डॉ. वैभव चतुर्वेदी के अनुसार तनाव (स्ट्रेस) को शरीर पर हावी नहीं होने देना चाहिए, नहीं तो यह आपके कार्य को प्रभावित कर सकता है। तनाव (स्ट्रेस) हमेशा बुरा होता है, कई लोग ज्यादा तनाव के माहौल में जीना जारी रखते हैं, उन्हें इस बात का पता ही नहीं होता कि

बार-बार सिर दर्द, बार-बार गुस्सा होने, ठीक से नींद न आने का संबंध तनाव से हो सकता है। ये सामान्य लक्षण तनाव के हो सकते हैं और इन्हें आपको खुद चेक करना चाहिए। इससे छुटकारा पाने के लिए आपको मनोचिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।



डॉ. वैभव चतुर्वेदी  
(MD. Psychiatry)

मैं अत्यंत गंभीर मानसिक रोग से पीड़ित था कई वर्षों से मानसिक रोग का इलाज भी करा रहा था। मुझे लगा था कि मैं जीवनपर्यन्त ठीक नहीं हो पाऊँगा और जीवन के अंत तक दवाईयाँ खानी पड़ेगी। इसी बीच मुझे पता चला डॉ. वैभव चतुर्वेदी के बारे में जो कि महाराष्ट्र से साइकेट्री में एम डी डिग्री लेकर आये हैं और इंडेक्स मेडिकल कॉलेज में साइकेट्रिक विभाग में असिस्टेंट प्रोफेसर हैं। जब मैं उनके दवाखाने पर जाकर उनसे मिला, उन्होंने मेरी बहुत अच्छे से काउंसलिंग की तथा बताया कि जरूरी नहीं है कि सभी मानसिक रोगी को जीवन भर दवाई खाना पड़े। कई बार छोटी-छोटी परेशानियाँ जो कि थोड़े समय के इलाज और जीवन शैली में परिवर्तन से ही ठीक हो सकती हैं वह भी लोगों को ऐसी लगती है कि जैसे यह जटिल मानसिक समस्या है।

मैंने लगभग 6 माह तक डॉ. वैभव चतुर्वेदी से इलाज कराया और आज लगभग देढ़ साल हो गए हैं मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ और मुझे कोई परेशानी नहीं है।

**यदि आपको जीवन में कोई भी समस्या, कोई भी मानसिक**

**चिंता, टेंशन, स्ट्रेस, तनाव है तो मैं ऐसे सभी मरीजों को बताना चाहता हूँ कि आप डॉ. वैभव चतुर्वेदी जी से मिलें।**

पहले मुझे ऐसा लगता था कि मैंने कार लॉक किया तो वह लॉक नहीं हुई, दरवाजा बंद किया तो वह वापस चेक करने जाता था, गैस सिलेंडर बंद हुआ कि नहीं। कोई भी काम करने पर लगता था कि यह काम ठीक से हुआ नहीं है। मेरे अंदर निराशा घर करते जा रही थी। जब हम डॉ. वैभव चतुर्वेदी से मिले तो उन्होंने हमे जीवन में बदलाव के कुछ तरीके समझाये वह करने के बाद मैं पूरी तरह से स्वस्थ हो गया। उन्होंने जो हमको दवाईयाँ दी थी उनका शरीर पर किसी भी तरह का कोई साइड इफेक्ट नहीं रहा। आम तौर पर ऐसा देखा जाता था कि साइकेट्री की दवाई लेने के बाद लोग दिनभर सोते ही रहते थे लेकिन इस तरह का कुछ भी नहीं रहा और मैं अपने सभी दैनिक कार्य करता रहा। मानसिक रोग चिकित्सक डॉ. वैभव चतुर्वेदी जी को बहुत सारा धन्यवाद

—एक मरीज

**मानसिक विकार, चिड़चिड़ापन, गुस्सा, डिप्रेशन, एंगजायटी एवं ई.डी., सिरदर्द, तथा अनिद्रा इत्यादि के लिए**

**मानसिक रोग विशेषज्ञ डॉ. वैभव चतुर्वेदी (MD. Psychiatry) से सलाह हेतु सम्पर्क करें**

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने,  
पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर (सोमवार से शुक्रवार, समय : शाम 4 से 6)

**Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287**

Watch us on YouTube Dr Vaibhav Chaturvedi

# इन्दौर (मध्यप्रदेश) से 10 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

भारत में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु सादर सम्पर्क कर सकते हैं। विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप ई-मेल द्वारा भी भेजी जा सकती है। कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakdindore@gmail.com • sehatsuratindore@gmail.com

Visit us : www.sehatsurat.com • www.facebook.com/sehatevamsurat

मूल्य  
₹40/-



## SUBSCRIPTION DETAIL

for 1 Year  
₹ 450/-

for 3 Year  
₹ 1250/-

for 5 Year  
₹ 2150/-

## पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

### सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें :

राकेश यादव - 99937 00880, दीपक उपाध्याय - 99777 59844

डॉ. विवेक शर्मा - 98260 14865

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर