

■ जंक फूड्स से बच्चों में याददाश्त की कमी... ■ बच्चों का फैशन स्टेटस बनी स्टाइलिश स्टेशनरी

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2018-2020

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघत एवं सुरत

नवंबर 2019 | वर्ष-8 | अंक-12

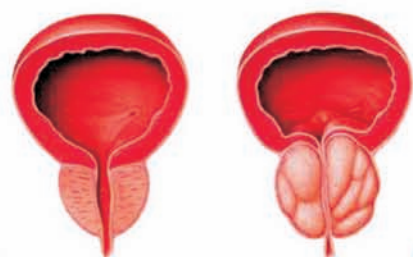
मूल्य  
₹ 20

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

चाइल्ड केयर  
विशेषांक

कैसे करें बढ़ते बच्चों की परवरिश

# प्रोस्टेट तथा पेशाब की समस्याओं में होम्योपैथी सबसे अधिक कारगर



Normal Prostate

Enlarged Prostate



मैं एम. ए. पठान, मुझे प्रोस्टेट की बीमारी थी एवं शुगर की भी परेशानी थी। मैंने डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया जो कि होम्योपैथी से इलाज करते हैं जिससे मुझे काफी फायदा हुआ। इससे पहले मैंने एलोपैथी इलाज

भी करवाया था सलाह दी थी तो मैंने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज करवाया जिससे मुझे शुगर के बावजूद भी प्रोस्टेट एवं पेशाब की समस्या में काफी राहत मिली और मैं अच्छा हो गया।



मेरा नाम जगदीशचंद्र पंडित है, उम्र 87 वर्ष। मुझे गत वर्ष पेशाब में तकलीफ हुई थी तथा पेशाब में जलन होने लगी थी। डॉक्टरों को दिखाया और एक्सरे/ सोनोग्राफी करवाया जिसमें पेशाब की नली सिकुड़ी हुई थी तथा प्रोस्टेट बढ़ा हुआ था। डॉक्टरों ने रिपोर्ट देखकर कहा कि ऑपरेशन करवाना पड़ेगा परन्तु इस उम्र में हम ऑपरेशन नहीं

करवाना चाहते थे। इसलिए हम एडवांस होम्यो हेल्थ सेंटर गए और वहां डॉ. द्विवेदी को दिखाया उन्होंने होम्योपैथिक दवाई दी। कुछ दिनों की होम्योपैथिक दवाई से पेशाब में जलन कम हो गई, फिर सोनोग्राफी करवाई तो रिपोर्ट नार्मल आई। डॉ. द्विवेदी को धन्यवाद देता हूँ जिन्होंने मुझे इस उम्र में भी तकलीफ से राहत दिलाई।

## एडवांस होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)

हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakdindore@gmail.com

PANKAJ

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें

# संघत एवं सुरत

नवंबर 2019 | वर्ष-8 | 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  
9826042287

## सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

## प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय  
9993700880, 9977759844

## संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. चेतना शाह,  
डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन,  
डॉ. कौशलेन्द्र वर्मा, डॉ. गिरीश त्रिपाठी  
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी

डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. अमित मिश्रा  
डॉ. भविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह  
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाडिया  
डॉ. जितेन्द्र पुरी, डॉ. अर्पित चोपड़ा  
डॉ. दीपिका वर्मा, डॉ. अभ्युदय वर्मा

## परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर  
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे, तनुज दीक्षित

## विशेष सहयोगी

कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

## प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेन्द्र होलकर  
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम  
डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर  
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा  
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

## विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी पियूष पुरोहित  
9827030081 9329799954

## विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,  
नीरज गौतम, भुवन गौतम

## फोटोग्राफी

सार्थक शाह

## वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

## लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

## अंदर के पन्नों में...

बच्चों में मीठे की लत को  
इन तरीकों से करें कम



09

13



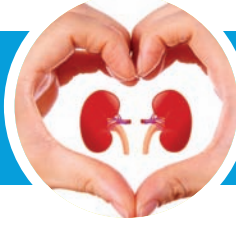
रोजाना करें शिशु  
को बेबी मालिश

स्कूल जाने वाले बच्चों की गलत  
आदतों से हो सकता है गंभीर रोग



16

23



बच्चों को भी प्रभावित  
करता है किडनी रोग

25

3 साल से छोटे बच्चों को  
कितना पानी पिलाना है जरूरी



27



शिशु को बार-बार चूमना हो  
सकता है खतरनाक

पौष्टिकता से भरपूर हो  
बच्चों का टिफिन



29

32



छोटे बच्चों के लिए खतरनाक हो  
सकता है देर रात तक जागना

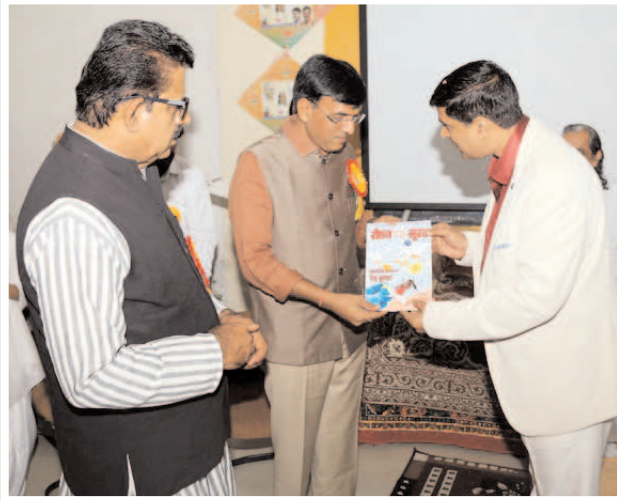
ऐसे चुनें बच्चों का नाम, हर  
कोई करेगा तारीफ



34



इंदौर में अल्मा एवं वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड द्वारा आयोजित कार्यक्रम के पश्चात राजस्थान के राज्यपाल श्री कलराज मिश्र जी को एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर इंदौर पर होम्योपैथिक चिकित्सा द्वारा ठीक किए जा रहे अप्लास्टिक एनिमिया के मरीजों की जानकारी प्रदान करते हुए तथा पिछले 8 वर्षों से प्रकाशित मासिक स्वास्थ्य पत्रिका 'सेहत एवं सूरत' भेंट करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



परमानंद यूनिवर्सिटी ट्रस्ट इंदौर में महात्मा गांधी की 150 वीं जयंती वर्ष के आयोजन में बतौर मुख्य अतिथि मनसुख लक्ष्मणभाई मंडविया राज्यसभा सदस्य गुजरात तथा केंद्रीय राज्यमंत्री भारत सरकार एवं इंदौर सांसद शंकर लालवानी तथा डॉ. ओमानंद गुरु जी के साथ डॉ. ए.के. द्विवेदी।



इंदौर आगमन के दौरान दलेर मेंहदी जी को 'सेहत एवं सूरत' भेंट करते हुए तथा आयुष चिकित्सा पद्धतियों के विकास पर देश में हो रहे विभिन्न गतिविधियों पर चर्चा करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी। दलेर मेंहदी ने बताया कि स्वयं वे अपने परिवार की चिकित्सा के लिए होम्योपैथिक दवाइयों का प्रमुखता से सेवन करते हैं।

ॐ भूर्भुवः स्वः

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

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

## संपादकीय



### 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 विश्वाभ्यास-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

## बगिया के फूल हैं बच्चे...

बच्चे फूलों के समान नाजुक और प्यारे होते हैं, जिस तरह फूलों में खुशबू, सुंदरता और कोमलता होती है, उसी तरह से बच्चे भी नाजुक और कोमल होते हैं, उनकी उपस्थिति मात्र से ही घर-परिवार महक जाता है, उत्साहित हो जाता है। उनकी मीठी तोतली वाणी की महक, उनकी अटखेलियां ये सब किसी के भी मन को मोहित कर लेती हैं। व्यक्ति कितना भी थका हारा घर आए पर घर में बच्चों की किलकारियां थके-हारे तन और मन दोनों को आल्हादित कर देते हैं एवं नई ऊर्जा का संचार कर देते हैं परन्तु इन नाजुक फूलों की उचित देखभाल करना भी बेहद आवश्यक है ताकि हम उन्हें बीमारियों से बचा सके तथा हमेशा पल्लवित होते देखते रहें।  
बालदिवस की हार्दिक शुभकामनाएं...

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

# कैसे करें बढ़ते बच्चों की परवरिश

बच्चों को बनाएं होशियार भी और शालीन भी...

बच्चे वह नहीं सीखते जो आप कहते हैं,  
वे वही सीखते हैं जो आप करते हैं

अधिकतर पेरेंट्स के लिए परवरिश का अर्थ केवल अपने बच्चों की खाने-पीने, पहनने-ओढ़ने और रोजमर्रा की जरूरतों को पूरा करना है। इस तरह से वे अपने दायित्व से तो मुक्त हो जाते हैं लेकिन क्या वे अपने बच्चों को अच्छी आदतें और संस्कार दे पाते हैं जिनसे वे आत्मनिर्भर और जिम्मेदार बन सकें। अक्सर पेरेंट्स इस बात को लेकर परेशान रहते हैं कि हम अपने बच्चों की परवरिश किस तरह से करें तो हम आपको बताते हैं कुछ तरीके जो आपकी मदद करेंगे-

- बच्चा जब बड़ा होने लगता है तब से ही उसे नियम में रहने की आदत डालें। 'अभी छोटा है बाद में सीख जाएगा' यह रवैया खराब है। उन्हें शुरू से अनुशासित बनाएं। कुछ पेरेंट्स बच्चों को छोटी-छोटी बातों पर निर्देश देने लगते हैं और उनके ना समझने पर डांटने लगते हैं, कुछ माता-पिता उन्हें मारते भी हैं। यह तरीका भी गलत है। वे अभी छोटे हैं, आपका यह तरीका उन्हें जिद्दी और विद्रोही बना सकता है।
- उनके साथ क्रॉलिंग टाइम बिताएं वर्किंग पेरेंट्स के साथ यह समस्या होती है कि उनके पास अपने बच्चों के साथ बिताने के लिए समय नहीं मिल पाता। ऐसे माता-पिता अपने वीकएंड्स अपने बच्चों के लिए रखें और सामान्य दिनों में भी उनके क्रियाकलापों पर ध्यान दें कि वे क्या करते हैं, उनके दोस्त कौन हैं आदि।
- उनके साथ दोस्ताना व्यवहार करें अब वह समय नहीं रहा जब माता-पिता ने जो कह दिया वही सही है। अब समय बदल गया है, बच्चे मुखर हो गए हैं। उनका अपना नजरिया है। माता-पिता को यह करना है कि बच्चों के साथ बॉस या हिटलर की तरह नहीं बल्कि दोस्त बनकर रहें। आपका यह तरीका बच्चों को आपके करीब लाएगा। वे आपसे खुलकर बात कर पाएंगे।
- आत्मनिर्भर बनाएं बचपन से ही उन्हें अपने छोटे-छोटे फैसले खुद लेने दें। जैसे उन्हें डांस क्लास जाना है या जिम। फिर जब वे बड़े होंगे तो उन्हें सब्जेक्ट लेने में आसानी होगी। आपके इस तरीके से बच्चों में निर्णय लेने की क्षमता का विकास होगा और वे भविष्य में चुनौतियों का सामना डटकर कर पाएंगे।
- जिद्दी ना बनने दें जो पेरेंट्स बच्चों की हर मांग को पूरा करते हैं उनके बच्चे जिद्दी हो जाते हैं। यदि बच्चे बेवजह जिद करते हैं जिन्हें पूरा नहीं किया जा सकता तो उन्हें प्यार से समझाएं कि उनकी मांग जायज नहीं है।
- गलत बातों पर टोकें बढ़ती उम्र के साथ-साथ बच्चों की बदमाशियां भी बढ़ जाती है। जैसे - मारपीट करना, गाली देना, बड़ों की बात ना मानना आदि। ऐसी गलतियों पर बचपन से ही रोक लगा देना चाहिए ताकि बाद में ना पछताना पड़े।
- अपनी अपेक्षाएं ना थोपें कुछ अतिमहत्वाकांक्षी पेरेंट्स अपनी अपेक्षाओं को बच्चों पर थोपने लगते हैं। जिससे बच्चे तनावग्रस्त हो जाते हैं और उनका स्वाभाविक विकास नहीं हो पाता है। माता-पिता ऐसा ना करें क्योंकि बच्चा अपने साथ अपनी खूबियां लेकर आया है। उसे स्वाभाविक रूप से बढ़ने दें।
- बच्चे नाजुक मन के होते हैं। उनके सामने बड़े जैसा व्यवहार करेंगे वैसा ही वे सीखेंगे। सबसे पहले खुद अपनी भाषा पर नियंत्रण रखें। सोच-समझकर शब्दों का चयन करें। आपस में एक दूसरे से 'आप' कहकर बात करें।





# बच्चों से कभी न कहें ये बातें

बच्चों को संभालने, उन्हें सही गलत का भेद बताने, सही शिक्षा देने और उन्हें मुसीबतों के लिए तैयार करने की जिम्मेदारी मां और पिता की ही होती है। लेकिन इस बीच कहीं आप अपने बच्चे से कुछ ऐसा तो नहीं कह रहे हैं, जो आपको नहीं कहना चाहिए...

बच्चों की परवरिश आसान नहीं होती। खासतौर से यदि मां और पापा दोनों वर्किंग हैं तो चुनौती और भी बढ़ जाती है। बच्चों को अनुशासित रखने के लिए या सुधारने के लिए हम कई बार उनसे ऐसी बात कह बैठते हैं, जो उनके कोमल मन पर नकारात्मक छाप छोड़ जाती है। वो सुधारने की बजाय डरने लगते हैं। उनके दिमाग में वो बातें बैठ जाती हैं। यह बेहद खतरनाक साबित हो सकता है। बच्चों में पर्सनैलिटी डेवेलपमेंट के इशू आ सकते हैं। ऐसे में यह जान लेना और भी जरूरी हो जाता है कि बच्चों से क्या न कहा जाए...

## मैं भी पढ़ाई में इतनी ही बुरी थी/था

बच्चा स्टडीज में अच्छा प्रदर्शन दिखा पा रहा है या अच्छे ग्रेड्स नहीं ला पा रहा है तो उसे मोरली संभालने के लिए ये कहना गलत होगा कि मैं भी पढ़ने में कमजोर थी या था। इस बात से बच्चा पढ़ाई को लेकर और भी लाचार और लापरवाह हो जाएगा। आप पढ़ाई के लिए बच्चे पर ज्यादा दबाव न बनाएं, पर ऐसा कह कर बच्चे को बिल्कुल रिलैक्स न छोड़ें। बच्चे को कड़ी मेहनत के लिए प्रेरित करें।

## पापा से शिकायत

आमतौर पर घरों में पापा की छवि एक अनुशासित व्यक्ति की तरह बनी होती है। पर बार-बार पापा के नाम की धमकी देकर आप जो बच्चों को अनुशासित करने की कोशिश करती हैं, दरअसल वो उनके मन में पापा के लिए डर पैदा करता है। उनके मन में पापा के लिए सम्मान की जगह खौफ पनपता है।

## हमेशा ताना ठीक नहीं

बच्चों को बार-बार ताना न दें। बार-बार एक ही बात बोलने और ताना देने से बच्चे गुस्सैल और चिढ़चिढ़े हो जाते हैं। वो जिद्दी होने लगते हैं।

## तुम खूबसूरत नहीं

कई बार हम अपने बच्चों में ही न चाहते हुए भी भेदभाव दर्शा देते हैं। अपने बच्चे की तुलना किसी दूसरे बच्चे से न करें। दूसरा बच्चा आपके बेटे या बेटी से तेज है या खूबसूरत है, इस तरह की तुलना न करें। इससे बच्चे में हीन भावना पनपने लगेगी। वह उस बच्चे से भी अच्छी तरह बात नहीं करेगा, जिससे उसकी तुलना की जाती है।

## मोटापे का एहसास

आप डायट पर हैं या अपना वजन घटाना चाहती हैं, यहां तक तो ठीक है। पर यह बात बच्चों के सामने जाहिर न करें। बच्चे बेवजह में वेट को लेकर सतर्क हो जाते हैं और खाना ठीक से नहीं खाते। इसलिए बार-बार उनके सामने वेट मशीन पर खड़ी न हों और न ही उनसे ये कहें कि आजकल आप वजन घटाने की मुहिम में जुटी हैं।

**ब**च्चे जब बढ़ने लगते हैं तो वो ज्यादा शरारती और नटखट हो जाते हैं। खास कर 12 महीने से लेकर 5 साल की उम्र तक आपको बच्चों की सुरक्षा का विशेष ख्याल रखना पड़ता है। यह एक ऐसा दौर है जब बच्चे जिज्ञासावश किसी भी चीज को छूने, खाने, पास जाने या समझने की कोशिश करते हैं। उन्हें यह समझ नहीं होती है कि वो उसके लिए खतरनाक या जानलेवा भी हो सकती है।

घर में बच्चे कैसे सेफ रहेंगे और घर को कैसे चाइल्ड प्रूफ बना कर रखना है इसका ख्याल माता-पिता को हमेशा रखना होगा। एक आंकड़े के मुताबिक घर पर बच्चे ज्यादा दुर्घटना के शिकार होते हैं और जिसमें कई बच्चों की मौत तक हो जाती है। घर पर आपके बच्चे कैसे सुरक्षित रहेंगे। इसके लिए आपको एहतियातन कई कदम उठाने पड़ेंगे, बच्चों को क्या गलत है और क्या सही है कि जानकारी देनी होगी और सबसे बड़ी बात बच्चे पर हमेशा नजर बना के रखनी होगी।

## बच्चे को पानी के पास अकेला नहीं छोड़ें

पानी में और पानी के आसपास खेलना बच्चों को काफी पसंद है। मगर पानी बच्चे के लिए खतरनाक भी हो सकता है। छोटे बच्चे एक इंच से कम पानी के अंदर भी डूब सकते हैं। बाथरूम में पानी का बाथटब हो या बाल्टी, बच्चे उसके अंदर जा सकते हैं। अगर आपने घर के बाहर बगीचे में फव्वारा या पूल बनाया है तो वहां बच्चे को कभी भी अकेला नहीं छोड़ें।

## केमिकल, डिटर्जेंट, साबुन, फिनाइल और दवा से दूर रखें

घर को बच्चे के हिसाब से चाइल्ड प्रूफ बना कर रखें। घर में रखे ऐसे कई सामान जिससे आप अनजान हैं वो हो सकता है कि बच्चों के लिए जहर हो। डिटर्जेंट पाउडर, सोप से लेकर पाउडर तक को बच्चों के पहुंच से दूर रखें। अगर बच्चे इसे खा या पी लेते हैं तो यह जानलेवा तक साबित हो सकता है। फिनाइल की बोतल समेत ऐसे सभी चीज यहां तक की दवाई की बोतल, गोली को भी बच्चे से दूर रखें।

## बंदूक, पिस्टल को अनलोड व लॉक रखें

अगर घर में सेफटी के लिहाज से बंदूक, पिस्टल या कोई और फायर आर्म रखते हैं तो इसे अनलोड यानि गोली निकाल कर रखिए। घर में बच्चा खेल-खेल में इसे चला सकता है। हो सके तो इसे अलमारी में बंद कर ही रखें।

## बच्चों के बेड पर कुछ न रखें

दम घुटने से बच्चों की मौत ज्यादा होती है और 60 फीसदी ऐसी दुर्घटना बच्चों के सोने की जगह पर ही होती है। शरारती बच्चे खेल-खेल में तकिया से, सॉफ्ट ट्वाइज से अपना मुंह ढक लेते हैं। अगर ज्यादा देर तक नाक या मुंह ढका रहा तो इससे जान तक जा सकती है।

## बिजली के उपकरण और बिजली के

# ऐसे रखें बच्चे को घर में सुरक्षित



## तार-बोर्ड से बच्चे को दूर रखें

बिजली के करंट से बच्चे की जान जा सकती है। घर में यह सुनिश्चित कर लें कि कहीं बिजली का तार नंगा तो नहीं लटका है या फिर बोर्ड, सॉकेट खुला तो नहीं है। बिजली के किसी भी उपकरण को भी बच्चे के आसपास न रखें।

## छोटे सामान और खाने के सामान को भी बच्चों के पहुंच से दूर रखें

कभी-कभी कोई खाने वाली छोटी चीज भी बच्चे के गले में फंस जाती है और गला चॉक हो जाता है। इससे बच्चे की मौत हो सकती है। खास कर गाजर, मूली, मकई, सब्जी बच्चा निगल सकता है। साथ ही ध्यान रहे सिक्का, सुई, छोटे गेंद समेत ऐसी कोई भी चीज जो बच्चा आसानी से निगल सकता है, उसे उसके पहुंच से दूर रखें।

## बच्चे को गिरने से बचाएं

बच्चे और बड़े दोनों को गिरने का खतरा रहता है। ध्यान रहे बच्चा अकेले सीढ़ी पर न चढ़ें। घर में फर्श को हमेशा सूखा रखें। कहीं पानी न गिरा हो। अगर कारपेट बिछा है तो उसमें छेद नहीं हो। बालकनी में भी छोटे बच्चे को न जाने दें। सिर नीचे कर सकता है या गिरल में पैर फंसा सकता है।

## खिड़की-दरवाजे को भी बच्चों के हिसाब से बनाएं

घर के खिड़की-दरवाजे बच्चों के सेफटी के मुताबिक ही डिजाइन की जानी चाहिए। खिड़की-दरवाजे के परदों में किसी भी तरह की डोरियों का

इस्तेमाल नहीं होना चाहिए। अगर है भी तो उसे हमेशा बच्चों की पहुंच से दूर बांध कर रखें। किसी-किसी घर में दरवाजे में ऑटोमेटिक लॉक रहता है वो बच्चों के सेफटी के लिहाज से ठीक नहीं है। घर की खिड़कियां कभी भी स्लाइडिंग न हो, बच्चे आसानी से स्लाइड कर बाहर गिर सकते हैं।

## घर में स्मोक अलार्म लगाएं

अचानक घर में आग लग जाए और जब तक आप समझ सके उससे पहले कोई बड़ा हादसा हो सकता है। अगर घर में स्मोक अलार्म लगा रहेगा तो आप समय रहते हादसे को टाल सकते हैं और अपने प्यारे लाइले-लाइली को बचा सकते हैं।

## बच्चों को घर के पालतू जानवरों से सुरक्षित रखें

परिवार में बिल्ली और कुत्ते से सभी को प्यार होता है। मगर एक आंकड़े पर गौर करें तो आपको यह बात समझ में आएगी कि पालतू जानवर भी बच्चे के लिए खतरनाक हो सकते हैं। अमेरिका में हर साल 1.55 लाख बच्चों को पालतू कुत्ते काटते हैं। हरेक जानवर चाहे वो जंगल में है या घर में उसमें काटने और चाटने का स्वाभाविक गुण होता है। बच्चों को इससे दूर ही रखना चाहिए।

## हमेशा इमरजेंसी के लिए तैयार रहें

आपका घर कितना भी बच्चों के सुरक्षा के लिहाज से चाइल्ड प्रूफ हो, अनहोनी और हादसे कभी भी हो सकते हैं। इसलिए हमें इमरजेंसी के लिए हमेशा तैयार रहना चाहिए।



# बच्चों में मीठे की लत को इन तरीकों से करें कम

क्या आपका बच्चा हमेशा हर समय मिठाई और चॉकलेट की तलाश में रहता है? अगर जवाब हां है, तो इस तरह की आदतें कई बीमारियों को जन्म दे सकती हैं। आइए यहां हम आपको बच्चों में मीठा खाने की आदत को कम करने के लिए कुछ स्मार्ट टिप्स बता रहे हैं।

**ब**च्चों को चॉकलेट, कुकीज, टॉफी या फिर मिठाईयों से दूर रखना बेहद ही कठिन काम है। मीठे को देखते बच्चे उस पर टूट पड़ते हैं, जब तक कि वह उसे खत्म न कर लें। अधिकतर मां-बाप अपने बच्चों को यह कहकर कि मीठे से उनके दांत खराब हो जाएंगे, ज्यादा मीठा खाने से रोकते हैं लेकिन इसका परिणाम यहीं तक सीमित नहीं होता। बचपन से अधिक मीठा खाने से आपका बच्चा मोटापे का शिकार हो सकता है और इसके साथ कई बीमारियों के खतरा बढ़ता है। इसलिए पेरेंट्स को अपने बच्चे के खानपान से जुड़ी आदतों पर विशेष रूप से ध्यान देने की जरूरत होती है।

आप अपने बच्चे के मीठे खाने की आदत को सीमित कर उसे हेल्दी खाना खिलाएं। क्योंकि बच्चों की अधिकतर पसंदीदा मीठी चीजों में शुगर की मात्रा अधिक होती है। ऐसे में शुगरी फूड्स का ज्यादा सेवन बच्चों के स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल सकता है। ऐसे में आपको अपने बच्चों को शुगरी फूड्स को कम करने की आवश्यकता है। आइए यहां हम आपको बच्चों में मीठा खाने की आदत को कम करने के लिए कुछ स्मार्ट टिप्स बता रहे हैं।

## मीठी चीजों को बच्चे की पहुंच से दूर रखें

बच्चों को मीठे से दूर रखने के लिए सबसे जरूरी है कि आप घर में मीठे चीजों को बच्चों से दूर करें। जी हां सबसे सिर्फ मिठाईयां, कुकीज या चीनी ही नहीं, बल्कि आप पैक जूस आदि ड्रिंक्स भी शुगर की अधिक मात्रा होता है। क्योंकि यदि बच्चे की पहुंच में मीठी चीजें रहती हैं, तो वह खाने का मन करने और भूख लगने पर मीठी चीजों का अधिक सेवन करते हैं।

## नई चीजों को आजमाएं

बच्चों को मीठे से दूर और खाने की इच्छा उत्पन्न करने के लिए आप कोशिश करें कि नई-नई खाने के विकल्प खोजें और अलग-अलग तरह की हेल्दी डिशेज बनाने की कोशिश करें। आपका ऐसा करना खाने के प्रति बच्चे की रुचि विकसित कर सकता है। आप कलर फुल सलाद को क्रिएटिव तरीके से काट कर बच्चों को परोसें। आप जो भी बनाते हैं उसे बच्चे को अच्छे से सजाकर परोसें, यह आपके बच्चे के लिए पौष्टिक



होगा। खाने के साथ नए-नए प्रयोग करें, ऐसे में आप अपने बच्चे को हेल्दी खाना खिला पाएंगे। इसके अलावा, चॉकलेट सॉस और अन्य सिरप को भोजन में शामिल करना बंद करें और अपने भोजन को स्वस्थ बनाने के लिए स्वस्थ विकल्प खोजें।

## बच्चे को डेजर्ट खिलाना कम करें

मिठाई या डेजर्ट आपके और आपके बच्चों के खाने का अहम व पसंदीदा हिस्सा हो सकती है। लेकिन यह आपके बच्चों की डाइट में अधिक मात्रा में कैलोरी और शुगर की मात्रा को बढ़ा सकती है। मीठे खाने की आदत को कम करने के

लिए आप कई बार खाने के बाद मीठे को नजरअंदाज कर सकते हैं।

## हाई प्रोटीन

बच्चों में मांसपेशियों के निर्माण के लिए प्रोटीन बहुत आवश्यक होता है। इसलिए आप अपने बच्चों को रोजाना प्रोटीनयुक्त आहार का सेवन कराएं। प्रोटीनयुक्त आहार न केवल आपके बच्चे के विकास बल्कि बच्चे में मीठे खाने की इच्छा को कम करने में मददगार है। आप अपने बच्चे को प्रोटीनयुक्त आहारों में अंडे, नट्स, डेयरी उत्पाद के अलावा और भी कई प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थ खिला सकते हैं।

# जंक फूड्स से बच्चों में याददाशत की कमी और एलर्जी का खतरा



बच्चों में आजकल जंक फूड्स खाने की आदत काफी बढ़ गई है। जंक फूड्स से न सिर्फ मोटापा बढ़ता है, बल्कि बच्चों की याददाशत कमजोर होती है और उनमें एलर्जी का खतरा बढ़ता है। जानें जंक फूड्स बच्चों के लिए कितने खतरनाक हो सकते हैं।

**छु** ट्टी के दिन अक्सर बच्चे कुछ अलग खाने की मांग करते हैं। आजकल बच्चों में पिज्जा, बर्गर, फ्रेंच फ्राइज, चाउमीन, मोमोज जैसे जंक फूड्स खाने की आदत बहुत बढ़ गई है। यह तो आप जानते ही हैं कि जंक फूड्स से बच्चों में मोटापा बढ़ता है। मगर हाल में हुई एक रिसर्च बताती है कि ज्यादा जंक फूड्स खाने से बच्चों में एलर्जी का खतरा बढ़ जाता है और उनकी याददाशत में कमी आती है। छोटी उम्र के बच्चे, जो स्कूल जाते हैं, यानी जिनका मानसिक विकास तेजी से हो रहा है, उनमें जंक फूड्स की आदत बहुत खतरनाक हो सकती है। इससे बच्चों का मानसिक विकास रुक सकता है और उसका दिमाग कमजोर हो सकता है। आइए आपको बताते हैं जंक फूड्स किस तरह बच्चों के स्वास्थ्य पर डालते हैं बुरा असर।

## जंक फूड्स से बच्चों में एलर्जी का खतरा

ये रिसर्च 'यूरोपियन सोसायटी फॉर पीडियाट्रिक गैस्ट्रोएंटरोलॉजी हेपैटोलॉजी एंड न्यूट्रीशन' के वार्षिक सम्मेलन में सामने रखी गई। रिसर्च के

अनुसार ऐसे फूड्स जिनमें चीनी की मात्रा बहुत अधिक हो, नमक की मात्रा बहुत अधिक हो, प्रॉसेस्ड हो, माइक्रोवेव में बनाया या गर्म किया गया हो या बार्बेक्यू में रोस्ट किया गया हो, इन सभी फूड्स से बच्चों को एलर्जी हो सकती है। इन सभी आहारों में 'फूड्स में एडवांस्ड ग्लाइकेशन एंड प्रोडक्ट्स' की मात्रा बढ़ जाती है, जिससे बच्चों को एलर्जी हो सकती है।

## कम उम्र में डायबिटीज और हड्डी रोगों का खतरा

पिज्जा, बर्गर, फ्रेंच फ्राइज, डोनट्स, कोल्ड ड्रिंक्स, सोडा, चाउमीन आदि के ज्यादा सेवन से ऑक्सिडेटिव वाली बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इन बीमारियों में डायबिटीज प्रमुख है। इसके अलावा लंबे समय तक इस तरह के फूड्स खाते रहने से बच्चों की हड्डियां कमजोर हो जाती हैं।

## 6 से 12 साल के बच्चों पर रिसर्च

इस रिसर्च के लिए 6 से 12 साल की उम्र के 61 बच्चों के बारे में अध्ययन किया गया। इनमें बच्चों को 3 कैटेगरीज में बांटा गया, पहली

कैटेगरी में ऐसे बच्चे थे, जिन्हें पहले से फूड एलर्जी है, दूसरी कैटेगरी में ऐसे बच्चों को शामिल किया गया, जिन्हें सांस की बीमारी है और तीसरी कैटेगरी में उन बच्चों को रखा गया, जो पूरी तरह स्वस्थ थे। रिसर्च के बाद शोधकर्ता इस निष्कर्ष पर पहुंचे कि बच्चों के लिए जंक फूड्स की आदत हर तरह से खराब है।

## याददाशत होती है कमजोर

सप्ताह में 1-2 बार जंक फूड्स खाने वाले बच्चों का मस्तिष्क कमजोर होता है और मानसिक विकास अच्छी तरह नहीं हो पाता है। दरअसल जंक फूड्स स्वादिष्ट लगते हैं और इन्हें खाने से पेट भी भर जाता है, मगर इनमें पोषक तत्व बिल्कुल नहीं होते हैं। शरीर को स्वस्थ रहने के लिए रोजाना थोड़ी-थोड़ी मात्रा में विटामिन, प्रोटीन, मिनरल्स आदि चाहिए। जंक फूड्स में ये सभी चीजें बहुत कम पाई जाती हैं या बिल्कुल नहीं पाई जाती हैं। इसलिए ये मस्तिष्क को खराब करता है।



# दांतों की समस्याएं बच्चों के संपूर्ण स्वास्थ्य पर डालती है बुरा असर

**य**ह सच है कि जो खाना हम खाते हैं वह हमारे शरीर, हड्डियों, दांतों व मसूड़ों को पोषण प्रदान करता है तथा संक्रमणों व रोगों से लड़ने और ऊतकों को नया करने में मददगार होता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा 2018 में जारी की गई "फैक्टशीट ऑन डाइट एंड ओरल हैल्थ" के मुताबिक अस्वास्थ्यकर खुराक और खराब पोषण दांतों व जबड़ों के विकास को कुप्रभावित करता है और इसका दुष्प्रभाव जीवन के बाद के वर्षों में भी रहता है। जीवन के आरंभिक वर्षों में जो आहार बच्चों को मिलता है उससे उनके शारीरिक व संज्ञानात्मक विकास में मदद मिलती है। परिणामस्वरूप इससे उनके ओरल व संपूर्ण स्वास्थ्य पर भी असर पड़ता है। विशेषज्ञों के अनुसार असंतुलित आहार में बहुत सारे कार्बोहाइड्रेट, शुगर व स्टार्च होता है जिससे दांतों में कैविटी और दंत क्षय जैसी मुंह की बीमारियां पनपती हैं, जिससे बच्चों के समग्र स्वास्थ्य पर और ज्यादा दुष्प्रभाव होता है।

आहार और पोषण का मुंह पर बहुत अहम असर होता है। अत्यधिक शुगर वाले खाद्य पदार्थों से एसिड बनता है जो दांतों के ऐनामल पर असर करता है और जिससे दंत क्षय होता है। दांतों की समस्याएं न सिर्फ ओरल कैविटी को प्रभावित करती हैं बल्कि ये बच्चों के संपूर्ण विकास पर भी व्यापक असर डालती हैं।

मुंह के स्वास्थ्य की स्थिति, खानपान की आदत, पोषण का स्तर और सामान्य स्वास्थ्य के बीच में काफी पेचीदा संबंध है और इन्हें परस्पर जोड़ने वाले कई कारक होते हैं। अगर मौखिक स्वास्थ्य ठीक नहीं है तो उससे भोजन के विकल्प चुनने में बदलाव आता है और खानपान पर

नकारात्मक असर पड़ता है जिससे पोषण का स्तर घटता है और आगे चलकर क्रोनिक सिस्टमिक रोगों की स्थिति बनती है। नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इंफॉर्मेशन, यूएसए के मुताबिक मौखिक एवं पोषण संबंधी समस्याओं को पहचानना और उनका उपचार करना स्वास्थ्य एवं जीवन की गुणवत्ता सुधारने के लिए बेहद अहम है। मौखिक स्वास्थ्य से संपूर्ण स्वास्थ्य व कल्याण का रास्ता खुलता है। यह न केवल बच्चे के विकास को बल्कि उसके आत्म विश्वास को भी प्रभावित करता है। बच्चों के दांत खराब होंगे तो वे खुद को कमतर समझेंगे, शर्मिंदा और नाखुश होंगे। संतुलित व पौष्टिक आहार सर्वश्रेष्ठ तरीका है बढ़िया मौखिक स्वास्थ्य पाने और भविष्य में होने वाली परेशानियों को रोकने का।

## सेहतमंद दांतों के लिए जरूरी पोषक तत्व

सेहतमंद दांतों के लिए कम उम्र से ही स्वास्थ्यकर पोषण बेहद अहम है। माता-पिता को अपने बच्चों की खानपान की आदतों पर ध्यान देना चाहिए और खानपान की अच्छी आदतें उन्हें सिखानी चाहिए। कैल्शियम से भरपूर चीजें (जैसे लो-फैट मिल्क, दही, ची, बादाम), हरी पत्तेदार सब्जियां व अन्य ऐसे ही स्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थ दांतों व हड्डियों को मजबूत करते हैं इसलिए इन्हें बच्चों के आहार में बढ़ावा दिया जाना चाहिए। अंडे, मछली, हल्का मांस व डेयरी उत्पाद फॉस्फोरस से भरपूर होते हैं जो कि मजबूत दांतों के लिए लाभकारी होता है। माता-पिता को बच्चों के आहार में विटामिन सी से भरपूर चीजें शामिल करनी चाहिए जो कि मसूड़ों को मजबूती देने में

सहायक है।

सही मात्रा में फ्लोराइड होने से दंत क्षय की रोकथाम में मदद मिलती है, यद्यपि फ्लोराइड की मात्रा बढ़ने से दांतों में भूरे धब्बे आ जाते हैं जो शर्मिंदगी की वजह बनते हैं।

इसी प्रकार अन्य विटामिनों एवं खनिजों की कमी दांतों व हड्डियों दोनों के ही विकास पर असर करती है और उनका रूप बिगड़ जाता है।

कोमल और चिपकने वाले खाद्य पदार्थ मसूड़ों की बीमारियों की शुरुआत करते हैं, इनकी वजह से बाद में चलकर मसूड़ों से खून निकलने लगता है। खराब खानपान की वजह से बचपन में ही दांत खराब हो जाते हैं, चबाने का उकसाव ठीक से नहीं होता जिससे जबड़ा छोटा रह जाता है और बेडौल दांत विकसित होते हैं। बच्चों को ऐसा भोजन दीजिए जिसे उन्हें अच्छे से चबाना पड़े इससे उनके दांते बेडौल नहीं होंगे और उनके मसूड़ों, हड्डियों व जबड़ों का भी अच्छी तरह से विकास होगा।

यह सच है कि जो खाना हम खाते हैं वह हमारे शरीर, हड्डियों, दांतों व मसूड़ों को पोषण प्रदान करता है तथा संक्रमणों व रोगों से लड़ने और ऊतकों को नया करने में मददगार होता है। डॉक्टरों का कहना है कि मन व शरीर को विकसित करने के लिए बचपन सर्वश्रेष्ठ अवस्था है इसलिए उन्हें खानपान की अच्छी आदतें सिखाकर सही दिशा में आगे बढ़ाइए। बचपन से ही स्वास्थ्यकर आहार और जीवनशैली को प्रोत्साहन देने में माता-पिता की प्रमुख भूमिका होती है। इससे बच्चों को खानपान की स्वास्थ्यवर्धक आदतें अपनाने में मदद मिलती है जिसके फलस्वरूप उनका मौखिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

# बच्चों के लिए पैरेंटिंग टिप्स



**चा** इल्ड केयर या पैरेंटिंग का सबसे अहम पहलू है बच्चों के साथ माता-पिता का व्यवहार। बच्चों की देखभाल सिर्फ उसके बेहतर सेहत के लिए ही नहीं की जाती है। सेहत के साथ बच्चों को भावनात्मक देखभाल की भी जरूरत होती है ताकि आपके बच्चे जीवन जीने की कला सीख सकें। अनुशासन, व्यवहार के साथ बच्चों को नैतिक सीख भी देनी चाहिए। बढ़ते बच्चों के साथ माता-पिता का व्यवहार कैसा हो और चाइल्ड केयर के क्या हैं खास टिप्स आइए जानते हैं-

## बच्चों को दें सही दिशा

जन्म के बाद तीन वर्षों तक बच्चे जो कुछ मिले उसे मुंह में डालते हैं और हर चीज को छूना चाहते हैं। ऐसे में मां को बच्चों का काफी ख्याल रखना पड़ता है। अगर कोई ऐसी चीज उठा के मुंह में ले लिया जो खतरनाक और नुकसानदेह हो सकती है तो फिर क्या होगा? माता-पिता को चाहिए कि बच्चे की सुरक्षा के लिए उसे क्या करना है और क्या नहीं करना है कि ट्रेनिंग हमेशा देते रहें।

## बच्चों को बनाएं क्रिएटिव

बच्चे में सीखने- जानने की ललक काफी होती है। बच्चों को खिलौने, रंगीन चॉक, पेंसिल और कुछ बनाने के लिए क्ले या आटा दें। इससे

आपके बच्चे में सकारात्मक विकास आएगा। वो कुछ नया बनाने सीखेंगे।

## रात में बच्चों के साथ ही सोएं

पैरेंटिंग का मतलब सिर्फ बच्चों पर नजर रखना नहीं होता है। बेहतर संस्कार डालने के लिए रात में सोने के समय पैरेंट्स को बच्चों के साथ सोना चाहिए। उसे कोई कहानी सुनाएं, गीत गाएं या लोरी सुनाएं जिससे उनका मन शांत और प्रसन्न होगा। बच्चा काफी ग्रहणशील होता है और आपकी सिखायी गई बात उसके मन पर गहरा प्रभाव डालती है।

## रोज के जीवन में अनुशासन

### पालन करना सिखाएं

बच्चे को अनुशासित रखने के लिए माता-पिता को स्वयं अनुशासन में रहना होगा, क्योंकि बच्चे बड़ों से ही सीखते हैं। उसके सामने एक आदर्श बनाएं। उनके साथ खेलने, साथ में पूजा-अर्चना करने, भोजन करने से वो अनुशासन का ककहरा सीखेंगे। उसे बड़ों और छोटों से व्यवहार करने का सलीका बताएं।

## बच्चों को सिखाने के समय कैसा ही व्यवहार

बच्चों की भावनाओं को समझें और उसे

अनुशासन या व्यवहार सिखाने समय हमेशा प्यार से समझाएं। उसे ये बताने की कोशिश करें कि अगर आप ऐसा करेंगे तो बड़ों को अच्छा लगेगा, मम्मी-पापा को अच्छा लगेगा डांट-फटकार या मार से बच्चे नहीं सीखते हैं।

## उनके कामों की प्रशंसा करें

बच्चे को प्यार के साथ आपके प्रशंसा की भी ललक रहती है। होम वर्क बनाएं, ड्राइंग करें या फिर कोई भी अच्छा काम करें तो उसे 'गुड, वेलडन' कह कर उसकी प्रशंसा करें। ऐसे वक्त में बच्चों को गिफ्ट देकर भी अच्छे काम करने, पढ़ने और बेहतर इंसान बनने के लिए प्रोत्साहित करें। उसे अच्छी ज्ञानवर्धक किताबें दें, खेलने और कोई अन्य चीजों में रुचि हो तो उसमें आगे बढ़ने में सहयोग करें।

## कभी मेदभाव नहीं करें

अगर आपके दो या दो से ज्यादा बच्चे हैं तो सभी को सामान प्यार दें, एक समान देखभाल करें और सभी के लिए एक जैसा व्यवहार करें। चाहे लड़का हो या लड़की सभी को एक समान प्यार करें। बच्चे के सामने किसी दूसरे से उसकी तुलना मत करें।



# रोजाना करें शिशु को बेबी मालिश

अपने शिशु का मसाज करने का मतलब है कि तेल और मॉस्चराइजर के साथ धीरे-धीरे उसके शरीर को मसलना। मसाज करने के लिए सबसे जरूरी है कि जिस चीज से आप मसाज कर रहे हैं, वह अच्छी और विश्वास योग्य हो।

**ज**ब बात बेबी से बात करने, उसके विकास और उसे सिखाने की आती है तो माता-पिता को अपने प्यार भरे स्पर्श की शक्ति को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। जब मासूम शिशु बोलना सीख रहे होते हैं उससे पहले वह अपने आस-पास की हर चीज को स्पर्श करने के साथ चीजों को सीखते हैं। हालांकि जब तक बच्चा बोलना नहीं सीख जाता तब तक मसाज उनसे बात करने का एक सबसे कारगर तरीका है। अपने शिशु का मसाज करने का मतलब है कि तेल और मॉस्चराइजर के साथ धीरे-धीरे उसके शरीर को मसलना। मसाज करने के लिए सबसे जरूरी है कि जिस चीज से आप मसाज कर रहे हैं, वह अच्छी और विश्वास योग्य हो। आपका प्यार भरा स्पर्श आपके बच्चों को आपके प्यार का अहसास कराता है। अगर आप सोच रहे हैं कि इसके अलावा मसाज के और क्या फायदे हो सकते हैं तो हम आपको ऐसे 4 फायदे बताने जा रहे हैं, जो मसाज से शिशु को मिलते हैं।

## पाचन में करता है मदद

जब आप अपने छोटे और नन्ही सी जान का मसाज करते हैं तब आप उसे कब्ज और उसके पेट में जमा गैस से निजात दिलाते हैं। यह पाचन में मदद करता है और दर्द व गैस से छुटकारा दिलाने में मदद करता है।

## वजन बढ़ने में होता है सुधार

जब आप सही से शिशु के पेट के आस-पास मसाज करते हैं तो इससे उसका पाचन बेहतर होता है, जो स्वस्थ तरीके से वजन बढ़ाने में मदद करता है। कई अध्ययन बताते हैं कि नन्ही सी जान बच्चे का वजन बढ़ाने में मदद कर सकते हैं।



## बेबी को रिलैक्स करने में मदद करता है मसाज

अगर आपका शिशु उधम मचाता है और चिड़चिड़ा महसूस करता है तो आप उसे शांत करने के लिए मसाज दे सकते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि मसाज फील गुड हार्मोन रिलीज करने में मदद करता है, जिसके कारण आपका बच्चा अधिक रिलैक्स महसूस करता है।

## आप अपने बच्चे को बेहतर समझ पाते हैं

जब आप अपने बच्चे के साथ अकेले में वक्त बिताते हैं तो आप उसे बेहतर तरीके से समझने में माहिर हो जाते हैं। इससे ये फायदा होता है कि जब आपके बच्चे को आपकी जरूरत होती है तो आप बेहतर तरीके से उसे समझ पाते हैं।

## मसाज के लिए जरूरी टिप्स

- दूध पिलाने या कुछ खिलाने के बाद कम से कम 45 मिनट तक मसाज न करें।
- दूध पिलाने या कुछ खिलाने के बीच का समय चुनें।
- जब बच्चा तैयार हो तभी मसाज करें।
- नियमित रूप से मसाज करें ताकि बच्चे को उसकी आदत पड़ जाए।
- साफ, स्वच्छ वातावरण में मसाज करें ताकि बच्चा और आप दोनों ही डिस्टर्ब न हों।
- इस बात का ध्यान रखें कि आपके नाखून कटे हुए हों। ऐसा इसलिए क्योंकि बड़े नाखून बच्चे को नुकसान पहुंचा सकते हैं।
- मसाज के लिए जरूरी सामान
- जेंटल ऑयल और क्रीम।
- साफ चादर और तौलिया।
- डायपर

# बच्चों को शैंपू और लोशन से संक्रमण का खतरा!

**हा** ल ही में हुए शोध में सामने आया है कि बच्चों की कोमल त्वचा के लिए प्रयोग किए जाने वाला लोशन व शैंपू उनके लिए नुकसानदेह हो सकता है।

हर माता-पिता अपने शिशुओं की नाजुक त्वचा के लिए बेबी प्रोडक्ट पर आंख बंद कर भरोसा करते हैं। लेकिन हाल ही में हुए शोध में सामने आया है कि इन उत्पादों में मौजूद नुकसानदायक केमिकल्स-पेराबिन्स बच्चों में गंभीर संक्रमण के कारण हो सकता है।

शोध में पाया गया है कि बच्चों के पर्सनल केयर उत्पाद से लेकर खिलौनों तक में थैलेट्स और पेराबिन नामक केमिकल मौजूद हैं जो बच्चों के लिए कई स्वास्थ्य संबंधी रोगों का खतरा पैदा कर सकते हैं।

बच्चों के उत्पादों में नमी देने के लिए थैलेट्स और इन्हें संरक्षित रखने के लिए पैराबिन का इस्तेमाल किया जाता है।

इससे पहले भी एक ब्रिटिश शोध में इन केमिकल्स से ब्रेस्ट कैंसर, वीर्य घटने और दमा जैसे खतरों की आशंका जताई जा चुकी है।

शोध के दौरान शोधकर्ताओं ने अलग-अलग ब्रांड के बच्चों के पर्सनल केयर सामान व खिलौनों के 170 सैंपल इकट्ठा कर उनका अध्ययन किया है और यह निष्कर्ष निकाला है। शोधकर्ताओं का मानना है कि बाजार से खरीदते वक्त इन उत्पादों का लेबल अच्छी तरह पढ़ना बहुत जरूरी है जिससे बच्चों को इन हानिकारक केमिकल्स से बचना आसान हो सके।



## चिकित्सा सेवाएं

**गेस्ट्रो सर्जरी विलनीक**

**डॉ. अरुण रघुवंशी** | **सिनर्जी हॉस्पिटल**

MBBS, MS, FIAGES  
सिनेर्जी हॉस्पिटल, 304, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एबी रोड, इंदौर  
फोन: 0731-4078544, 9753128853

**विशेषताएं ::**

दूरबीन पद्धति से सर्जरी	पेट के कैंसर सर्जरी
हेरियाटिस सर्जरी	कोलो रेक्टरल सर्जरी
एडवेंस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी	हर्मिया सर्जरी
लीवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी	थायराईड पैथारायराईड सर्जरी

304, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एबी रोड, इंदौर  
फोन: 0731-4078544, 9753128853

समय: दोप. 2.00 से सायं 3.30 बजे एवं सायं 6.30 से रात्रि 8.30 बजे तक

Email: raghvanshidrarun@yahoo.co.in

**मधुमेह, थायराईड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र**

**सुविधाएं:** • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिस्क्रिप्रेनॉसी केयर काउंसिलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एड्युकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट

**स्पेशल क्लीनिकस:** मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

**क्लीनिक:** 109, ओगम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी रोड, इंदौर  
अपॉइंटमेंट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक  
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179

**उपजैन:** प्रति गुरुवार, समय: सुबह 11 से 1 बजे तक  
**खंडवा:** प्रति माह के प्रथम रविवार समय: सुबह 10 से 1 बजे तक

डॉक्टर कैलाश हॉस्पिटल ओल्ड पलासिया, इंदौर  
वर्मा हॉस्पिटल परसेलीपुर चौराहा, इंदौर, फोन: 0731-2538331

E-mail: abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com  
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

**सेक्स एवं मैरिज काउंसिलर डॉ. आत्मिक जैन**

MBBS,MPMC 19842  
Fellow Psycho-sexual Medicine (Mysuru, Karnataka)

विशेष प्रशिक्षित :- प्युसिपन स्कूल ऑफ सेक्सुअल मेडिसिन : बृहस्पति, इंदौर  
मानव सत्य - कृप्य एवं अंतर्दृष्टि यौन संस्था

- ♦ पुरुषों एवं महिलाओं की सम्पूर्ण यौन समस्याएं
- ♦ विवाह पूर्व यौन परामर्श
- ♦ विवाहोपरांत यौन समस्याएं
- ♦ यौन शिक्षा ♦ गुप्त रोग

(पामर्श केवल पूर्व समय लेकर) **Mob. 9717054434**

"जीन्स" 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.) atmik.jain@gmail.com

**आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइड)**

किडनी फेलियर, अस्थिगत में गंभीर रूप से मर्ती मरीज, शतक चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, ड्रायबिटीज, थायराईड, ब्लड प्रेशर, मस्कुलर डिस्ट्रॉफी, पित्त एवं गुर्दे की पथरी एवं 300 प्रकार के गंभीर असाध्य रोगों का उपचार

**डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)**  
M.D. Homeopathy  
Critical Case Specialist  
Email: arpitchopra23@gmail.com

पता: कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल ब्यारवेल हॉस्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर  
सोम से शनि- सु : 10 से 04 बजे तक  
शाम 5 से 10 बजे तक

website: www.homeopathycure.com  
M. 9907527914, 9713092737

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 - drakindore@gmail.com  
संपादक

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9827030081, पीयूष पुरोहित 9329799954

# लंबाई और उम्र के अनुसार कितना हो बच्चों का वजन

**ब**च्चों की उम्र के साथ-साथ उनकी लंबाई और वजन दोनों बढ़ता है। हालांकि यह ग्रोथ रेट संपूर्ण बाल्यावस्था के दौरान एक समान नहीं रहती है। पहले के कुछ सालों में बच्चों का हाइट और वेट तेजी से बढ़ता है लेकिन बाद में यह प्रक्रिया धीमी हो जाती है। दूसरी बार यही ग्रोथ तेजी से युवावस्था में होती है। कुछ बच्चों का वजन 5 महीनों में ही डबल हो जाता है जबकि कुछ बच्चों में यह ग्रोथ साल भर में भी नहीं हो पाता है। सामान्य रूप से जन्म के समय एक बच्चे की लंबाई लगभग 40 से.मी होती है जो एक साल में 75 से.मी. तक बढ़ सकता है। यदि इस दौरान आपका बच्चा किसी बीमारी का शिकार हो जाता है तो उसका वजन कम हो सकता है। हालांकि बीमारी से ठीक होने के बाद वह अपना सामान्य वजन प्राप्त कर लेता है। उम्र के अनुसार अगर आपको अपने बच्चे के आइडियल वजन और लंबाई का पता हो तो आप काफी हद तक इस विषय में सतर्क रह सकते हैं। आइये वजन और लंबाई के इस चार्ट द्वारा समझें कि लंबाई और उम्र के अनुसार कितना हो बच्चों का वजन?



## बच्चों के लिए आदर्श वजन

उम्र	वजन (किग्रा)		हाइट (सेमी)		उम्र	वजन (किग्रा)		हाइट (सेमी)	
	लड़का	लड़कियां	लड़का	लड़कियां		लड़का	लड़कियां	लड़का	लड़कियां
जन्म	2.6	2.6	47.1	46.7	4 साल	13.5	12.9	96.0	94.5
3 महीना	5.3	5.0	59.1	58.4	5 साल	14.8	14.5	102.1	101.4
6 महीना	6.7	6.2	64.7	63.7	6 साल	16.3	16.0	108.5	107.4
9 महीना	7.4	6.9	68.2	67.0	7 साल	18.0	17.6	113.9	112.8
1 साल	8.4	7.8	73.9	72.5	8 साल	19.7	19.4	119.3	118.2
2 साल	10.1	9.6	81.6	80.1	9 साल	21.5	21.3	123.7	122.9
3 साल	11.8	11.2	88.9	87.2	10 साल	23.5	23.6	124.4	123.4

## DR. MEGHNA SHARMA

B.P.T., M.P.T, CMT, DAC  
(dipoloma in Acupressure),  
MIAP Consultant Physiotherapist  
Email : meghnasharma78@gmail.com  
Website : physiotherapyclinicindore.com  
Mobile : 98263-81814



## PHYSIOTHERAPY SERVICES

- Low Back Pain • Cervical (Neck) Pain • Knee Pain
- Shoulder Pain • Post Fracture and Post Surgery Physiotherapy • Sports Injury Rehabilitation
- Exercises In Pregnancy and After Delivery
- Physiotherapy for Cerebral Palsy • Kegel Exercises
- Dry Needling • Cupping • Electro Therapy :- (Laser Therapy, IFT, Muscle Stimulation, Tens, Traction, Ultrasonic Therapy, Steamer) • Exercise Therapy :- (Pedo Cycle, Shoulder Wheel, Rope And Pulley, Thera Band, Swiss Ball, Hand Exerciser)

Address :- 72, Dhar Kothi Colony, Near St. Raphael's School, Opp. Robert Nursing Home, Indore

# स्कूल जाने वाले बच्चों की गलत आदतों से हो सकता है गंभीर रोग

बच्चा जब स्कूल में थोड़ा एक्टिव रहने लगता है तो खेल-कूद के दौरान या कई बार घर से स्कूल जाने के दौरान कई तरह की गलतियां करता है, जो उसके स्वास्थ्य और शरीर को नुकसान पहुंचा सकती हैं।

**आ**मतौर पर बच्चे 4-5 साल की उम्र में स्कूल जाने लगते हैं। शुरुआती सालों में बच्चों को पढ़ाई के साथ-साथ स्कूल में खेल-कूद और शिष्टाचार के कुछ तरीके सिखाए जाते हैं। बच्चों के लिए स्कूल एक नया अनुभव होता है। कुछ बच्चे इस नए माहौल में तेजी से ढल जाते हैं वहीं कुछ बच्चों को समय लगता है। बच्चा जब स्कूल में थोड़ा एक्टिव रहने लगता है तो खेल-कूद के दौरान या कई बार घर से स्कूल जाने के दौरान कई तरह की गलतियां करता है, जो उसके स्वास्थ्य और शरीर को नुकसान पहुंचा सकती हैं। इसलिए अगर आपका बच्चा भी स्कूल जाने वाला है तो इन बातों का ध्यान रखें और ये 5 गलतियां न करें।

## शारीरिक व्यायाम की कमी

आजकल बच्चों को शारीरिक व्यायाम की आदत बिल्कुल नहीं रही है। अब आउट डोर गेम्स से ज्यादा बच्चे मोबाइल, कंप्यूटर, टैबलेट आदि पर गेम्स खेलने के शौकीन हो रहे हैं। इसके कारण बच्चों की शारीरिक मेहनत नहीं हो पाती है। स्कूल में बच्चों को खेलने का मौका दिया जाता है मगर सिलेबस और मार्क्स के दबाव में कई बार बच्चा स्कूल में भी नहीं खेल पाता है। ऐसे में बिना शारीरिक मेहनत के बच्चे के शरीर को मोटापा कमजोरी और नींद की कमी जैसी कई गंभीर बीमारियां घेरने लगती हैं। बच्चों के सम्पूर्ण शारीरिक विकास के लिए शारीरिक व्यायाम और खेलकूद जरूरी है। आप बच्चों को आउट डोर गेम्स खेलने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।

## पर्याप्त नींद न लेना

शोध में पता चला है कि स्कूल जाने के दौरान बच्चों में नींद की कमी हो जाती है और उनमें देर से सोने की आदत हो जाती है। इस कारण उनकी पढ़ाई तो प्रभावित होती है साथ ही साथ उनमें स्लीप एप्निया, मोटापा आदि समस्याएं भी हो जाती हैं। इसके अलावा रिसर्च में पाया गया है कि कम सोने वाले बच्चों को भाषा सीखने में परेशानी होती है और उनके सीखने की क्षमता भी प्रभावित होती है। स्कूल जाने वाले छोटे बच्चों को कम से कम 8-9 घंटे की नींद लेना जरूरी है। बच्चों को अगर आप रोज एक ही समय पर सुलाते हैं तो इससे उनकी उसी समय सोने की आदत बन जाती है।



## इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स का इस्तेमाल

इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स को लेकर बच्चों में जबरदस्त क्रेज देखा गया है। आजकल बच्चे बोलना और चलना सीखने से पहले ही मोबाइल, कंप्यूटर, टैबलेट आदि का प्रयोग सीख रहे हैं। स्कूल जाने वाले बच्चों में कंप्यूटर गेम्स, मोबाइल गेम्स, सॉन्स आदि को लेकर दीवानगी देखी जा रही है। इनमें से बहुत से गेम और गाने तो ऐसे हैं जो हिंसा को बढ़ावा देते हैं और बच्चों के मनोविज्ञान को गलत तरह से प्रभावित करते हैं। स्क्रीन वाले गैजेट्स के इस्तेमाल से बच्चों की आंखों पर प्रभाव पड़ रहा है और बहुत से बच्चों को छोटी उम्र में ही चश्मा, कॉन्टैक्ट लेंस आदि का सहारा लेना पड़ता है।

## अस्वस्थ आहार

आजकल बच्चों में फास्टफूड्स और चाइनीज और जंक फूड्स का चलन बढ़ गया है। अस्वस्थ आहारों के कारण बच्चे छोटी उम्र में ही मोटापा, डायबिटीज, ब्लड प्रेशर जैसी गंभीर बीमारियों के शिकार हो रहे हैं। बच्चों में इस तरह के फूड्स की आदत को धीरे-धीरे छुड़ा कर उनमें हेल्दी और पौष्टिक खानों की आदत डालनी चाहिए। जब भी बच्चे को बाहर घुमाने ले जाएं, तो उसे घर से ही कुछ खिला दें जिससे बच्चे को घूमने के दौरान भूख न लगे। इसके अलावा बच्चों के टिफिन बॉक्स में पौष्टिक चीजें डालें। हेल्दी चीजों को अगर आप अलग-अलग फल और सब्जियों की मदद से रंगीन बनाएं तो बच्चों को ये देखने में अच्छे लगेंगे और वो इसे आसानी से खा लेंगे।

## हेवी बैग्स ले जाना

आजकल स्कूलों में बच्चों पर शुरुआत से ही सिलेबस का इतना बोझ बढ़ा दिया जाता है कि बच्चा अपना बचपन भी ठीक से नहीं जी पाता है। जितना सिलेबस बढ़ता है उतना ही बच्चे का बैग बढ़ता जाता है। आपको भी अपने आस-पास छोटे-छोटे बच्चे भारी भरकम बैग लिए हुए दिख जाएंगे। इन भारी बैग्स के कारण बच्चों के बैक बोन में छोटी उम्र से ही प्रभाव पड़ने लगता है और वो आगे की तरफ झुक जाते हैं। बाद में उन्हें पीठ दर्द, कमर दर्द और अन्य प्रकार के रोग होने की संभावना बढ़ जाती है।



# लंदन में आयोजित अंतरराष्ट्रीय कांफ्रेंस में अपना व्याख्यान देकर लौटते समय दुबई-मुंबई अंतरराष्ट्रीय उड़ान के दौरान विदेशी यात्री की बचाई जान



4 अक्टूबर 2019 की रात्रि में दुबई से मुंबई की एमिराट्स फ्लाइट में उड़ान के दौरान मुंबई पहुंचने के 40 मिनट पूर्व बोस्टन निवासी स्टीवेन जी को छाती में दर्द, घबराहट तथा स्वांस लेने में परेशानी होने लगी थी। फ्लाइट में किसी डॉक्टर के लिए उद्घोष होने पर डॉ. ए.के. द्विवेदी ने तुरंत जा कर मरीज को देखा तथा पाया कि उनकी पल्स काफी फीबल हार्ट रेट 25-30 थी तथा ऑक्सीजन सेचुरेशन लेवल 40-50 था और मुंबई पहुंचने में 40 मिनट का समय था। तत्काल ही प्राथमिक उपचार देकर मुंबई एयरपोर्ट पर सुरक्षित उतारा जिसके लिए फ्लाइट के पायलट एवं क्रू मेंबर्स ने डॉ. द्विवेदी को धन्यवाद दिया।



## शहर के प्रमुख समाचार पत्रों में प्रकाशित खबर



**दुबई से मुंबई आ रही फ्लाइट में यात्री को अटैक, सिपीआर दे इंदौर के होम्योपैथी डॉ. ने बचाई जान**

दुबई से मुंबई आ रही फ्लाइट में शुक्रवार देर रात डेढ़ बजे बोस्टन के एक यात्री को हार्ट अटैक आ गया। फ्लाइट में आ रहे इंदौर के होम्योपैथी डॉक्टर ए.के. द्विवेदी ने तत्काल उनका इलाज शुरू किया और लोगों की मदद से आधे घंटे तक सिपीआर देकर यात्री की जान बचा ली। फ्लाइट के मुंबई आने से पहले ही यात्री की

**दैनिक मास्कर**  
दुबई से मुंबई आ रही फ्लाइट में यात्री को अटैक, सिपीआर दे इंदौर के होम्योपैथी डॉ. ने बचाई जान

## होम्योपैथिक डॉक्टर ने बचाई विदेशी यात्री की जान

शहर के होम्योपैथिक डॉक्टर ने अंतर्राष्ट्रीय उड़ान के दौरान एक विदेशी यात्री की जान बचाई। एमिराट्स की फ्लाइट में शहर के होम्योपैथिक डॉक्टर ए.के. द्विवेदी बैठे थे उसी में अमेरिका के बोस्टन के स्टीवेन जी विवामन कठोर में सफर कर रहे थे। फ्लाइट मुंबई एयरपोर्ट पहुंचने में करीब 40 मिनट दूर थी। तभी सफर आई कि क्या यात्रियों में कोई डॉक्टर है... मेरे कंधे से संपर्क कर अपना परिचय दिया तो उन्होंने इमरजेंसी की बात मुझे बताई। मैं स्टीवेन के पास पहुंचा और बातचीत। उस दौरान जब चेकअप किया तो ऑक्सीजन सेचुरेशन जो सामान्य 90-100 होना चाहिए था वह 40-50 आ रहा था इसी तरह उनका हार्ट रेट भी 70-80 के बीच होना था वह 30-40 पर आया।

**इंदौरनेशनल कांफ्रेंस में शामिल होने गए थे लंदन**

स्टीवेन अपनी जानी के साथ सफर कर रहे थे। दुबई से मुंबई तक का पान हवा में उन्हें कॉफीएक अटैक आया। इस दौरान डॉ. द्विवेदी भी सफर कर रहे थे।



## इंदौर के डॉक्टर ने फ्लाइट में बचाई यात्री की जान

इंदौर के होम्योपैथिक डॉक्टर ने दुबई से मुंबई आ रही फ्लाइट में शुक्रवार देर रात डेढ़ बजे बोस्टन के एक यात्री को हार्ट अटैक आ गया। फ्लाइट में आ रहे इंदौर के होम्योपैथी डॉक्टर ए.के. द्विवेदी ने तत्काल उनका इलाज शुरू किया और लोगों की मदद से आधे घंटे तक सिपीआर देकर यात्री की जान बचा ली। फ्लाइट के मुंबई आने से पहले ही यात्री की

**इंदौर सिटीजन**  
दुबई से मुंबई आ रही फ्लाइट में यात्री को अटैक, सिपीआर दे इंदौर के होम्योपैथी डॉ. ने बचाई जान

**सौमन्य मित्राज**  
दुबई से मुंबई आ रही फ्लाइट में यात्री को अटैक, सिपीआर दे इंदौर के होम्योपैथी डॉ. ने बचाई जान

## Flyer suffers cardiac arrest mid-air, city doc saves day

Indore: Coneth the hero on the flight—a doc on board—Dubai-Mumbai flight saved a passenger from the clutches of death on Friday night. The homeopath doctor from Indore provided necessary treatment to the passenger, who suffered cardiac arrest mid-air.

While returning from Dubai, Dr. A.K. Dwivedi, being the only doctor on the aircraft, provided his services immediately to the passenger as they were flying with the patient. Stewards of the airline immediately called the doctor to attend to the patient.

Dr. Dwivedi said, "The patient was suffering from cardiac arrest. I was unable to do anything as the cabin crew was not trained for such a situation. I was the only doctor on board and I had to take charge of the patient's life. I administered first aid and the patient recovered. I was able to stabilize the patient's condition and he was able to reach Mumbai safely."

## दुबई से मुंबई के बीच 35000 फीट पर अमेरिकी यात्री को आया अटैक, होम्योपैथी डॉक्टर ने बचाई जान

दुबई से मुंबई के बीच 35000 फीट पर अमेरिकी यात्री को आया अटैक, होम्योपैथी डॉक्टर ने बचाई जान

दुबई से मुंबई के बीच 35000 फीट पर अमेरिकी यात्री को आया अटैक, होम्योपैथी डॉक्टर ने बचाई जान

## INDORE CITY 3

INDORE CITY 3  
City homoeopath saves US passenger aboard Dubai-Mumbai flight

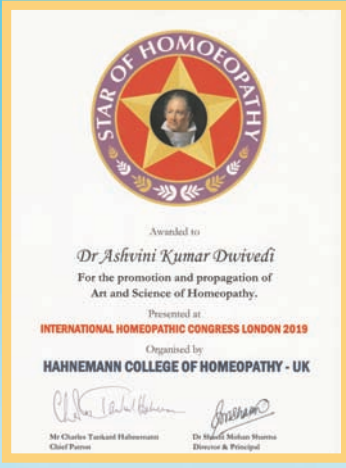
City homoeopath saved the life of an American passenger on a flight from Dubai to Mumbai on Friday night.

The patient was suffering from cardiac arrest. The doctor administered first aid and the patient recovered. The doctor was the only medical professional on board the flight.

City homoeopath saves US passenger aboard Dubai-Mumbai flight

City homoeopath saved the life of an American passenger on a flight from Dubai to Mumbai on Friday night.

The patient was suffering from cardiac arrest. The doctor administered first aid and the patient recovered. The doctor was the only medical professional on board the flight.



अंतरराष्ट्रीय होम्योपैथिक कांफ्रेंस यूनिवर्सिटी ऑफ वेस्ट लंदन (यूके) में व्याख्यान देते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।



डॉ. टीम रॉबिनसन



डॉ. मीरजाना जिवानोव



डॉ. नंदकुमार पानिकर



डॉ. निकुंज त्रिवेदी



डॉ. कासिम चिमधनवाला



डॉ. आदिल चिमधनवाला



डॉ. धर्मेंद्र शर्मा



डॉ. अरदेसियर जागोसे



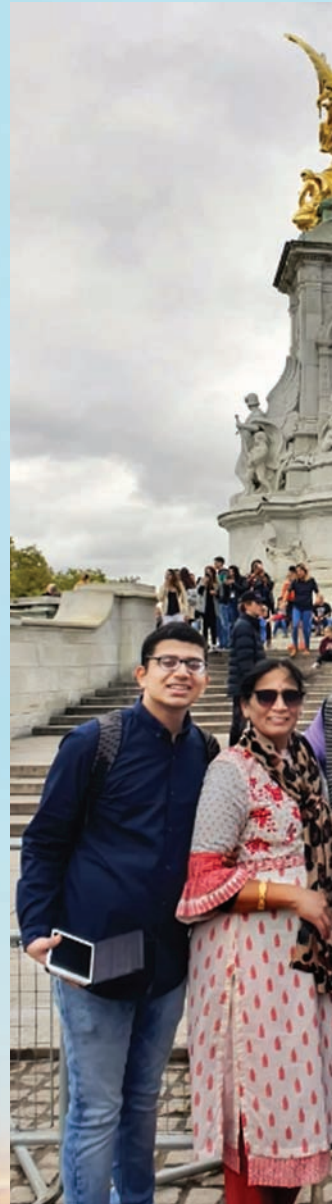
डॉ. निलांजना शाहा



डॉ. देव ओम बनर्जी



डॉ. शशिमोहन शर्मा





## अंतरराष्ट्रीय होम्योपैथिक कांफ्रेंस यूनिवर्सिटी ऑफ वेस्ट लंदन

युनाइटेड किंगडम लंदन स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ वेस्ट लंदन में अंतरराष्ट्रीय होम्योपैथिक कांफ्रेंस का आयोजन हैनिमेन कॉलेज ऑफ होम्योपैथी यूके द्वारा किया गया, जिसमें पूरे विश्व के विभिन्न देशों से पधारे होम्योपैथिक चिकित्सकों ने भाग लिया तथा अपने व्याख्यान दिए। इंदौर से डॉ. ए.के. द्विवेदी ने उक्त कांफ्रेंस में अपने शोध पर गैस्ट्रिक डिसिजेन का होम्योपैथी इलाज विषय पर अपना शोध पत्र पढ़ा।



## इंदौर आगमन पर स्वागत



आरपीएल माहेश्वरी कॉलेज इंदौर में अक्युपेशनल डिजिजेज से बचाव एवं होम्योपैथिक इलाज विषय पर कार्यशाला



डॉ. ए.के. द्विवेदी एवं डॉ. राजीव झालानी मां सरस्वती पूजन करते हुए।



एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल वेलफेयर एवं रिचर्स सोसायटी तथा आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन के सौजन्य से केन्द्रीय जेल इंदौर में होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर

शिविर  
क्रं. 11



# बच्चों में टाइफाइड फैलने के बड़े कारण



**आ** जकल के बदलते मौसम में टाइफाइड एक संक्रामित रोग हो गया है। ये ना सिर्फ बड़ों को बल्कि बच्चों को भी अपनी गिरफ्त में ले रहा है। बच्चों में टाइफाइड को एक खतरनाक बुखार के रूप में जाना जाता है। यह रोग दूषित पानी, खाना और आसपास गंदनी फैलने की वजह से होता है। टाइफाइड दो साल के बच्चों से लेकर बड़ों तक बहुत आसानी से फैलने वाला रोग है।

## गंदगी है बड़ा कारण

टाइफाइड होने के सबसे बड़े कारण में गंदगी भी है। इस बीमारी से ग्रस्त बच्चा जब मल त्याग करता है, तो ये बैक्टीरिया वहं से पानी में मिल जाते हैं, और फिर मक्खियों के द्वारा खाने तक फैलते हैं। जिसे हम बड़े ही चाव से खाते हैं। अगर इस रोग से बचना है तो अपने आसपास खासकर सफाई रखें।

## बैक्टीरिया भी है कारण

साल्मोनेला टाइफी बैक्टीरिया केवल मानव में छोटी आंत में पाए जाते हैं। ये मल के साथ निकल जाते हैं। जब मक्खियां मल पर बैठती हैं तो

बैक्टीरिया इनके पांव में चिपक जाते हैं। ऐसे में ये मक्खियां खाने पर बैठती हैं और वहां वह बैक्टीरिया रह जाते हैं।

## इंफेक्शन है वजह

बच्चों में टाइफाइड इंफेक्शन के माध्यम से भी तेजी से फैलता है। जब बच्चों को टाइफाइड होता है तो शुरुआत में कमजोरी, सिर दर्द, बेचैनी, तेज बुखार व तेज खांसी जैसे लक्षण देखे जाते हैं। कपकंपी के साथ ठंड लगना, पेट में दर्द, पेट फूलना, भूख कम लगना, कब्ज, छाती व पेट में दर्द भी इस रोग के लक्षण हैं।

## बर्तनों की गंदगी

जल्दी के चक्कर कभी कभी हम अपने किचन के बर्तनों को अच्छी तरह साफ करना भूल जाते हैं। जिसका खामियाजा हमारे बच्चों को भुगतना पड़ता है। इसलिए आज से रसोईघर और खाने के बर्तनों को अच्छी तरह से साफ करें। स्कूल के लिए लंच पैक करते समय ध्यान रखें कि बच्चे का टिफिन साफ हो। अगर आप ऐसा करते हैं तो आपका बच्चा इस गंभीर रोग की गिरफ्त में आने से बच जाएगा।

पिता की खराब जीवनशैली बन सकती है बच्चों में जन्मजात दोष का कारण



एक नए अध्ययन से पता चला कि, पहली बार पिता बनने जा रहे लोगों की उम्र, बुरी आदतों (शराब का सेवन, धूम्रपान आदि) व जीवनशैली से जुड़ी अन्य आदतों की वजह से न सिर्फ उनका बच्चा विकृतियों वाला पैदा हो सकता है, बल्कि इससे उनकी आने वाली संतति भी प्रभावित होती है।

मां द्वारा प्रदत्त पोषकता, हॉर्मोन व मनोवैज्ञानिक माहौल का बच्चे के अंगों की संरचना, कोशिकीय प्रतिक्रिया तथा जीन की अभिव्यक्ति पर प्रभाव पड़ता है, और इस बात से हम पहले से ही परिचित हैं। लेकिन पिता की आदतों के संतान पर होने वाले इन प्रभावों की ये जानकारी नई है।

पिता की जीवनशैली का उसके शुक्राणु पर क्या प्रभाव पड़ता है, जो उसके बच्चे के जिंस को प्रभावित करने के लिए जिम्मेदार है, विषय पर शोधकर्ताओं ने अतीत के शोधों की समीक्षा की, जिससे उन्हें उपरोक्त जानकारियां मिली।

अध्ययन में यह बात साफ हुई है कि पिता की जीवनशैली व उसके उम्र का उन अणुओं पर क्या प्रभाव पड़ता है, जो अंततः जीन की कार्यशैली को नियंत्रित करते हैं। शोधकर्ता कहते हैं, "इस प्रकार, एक पिता न सिर्फ अपने पहले बच्चे, बल्कि आने वाली संतति को भी प्रभावित करता है।"



**R Ideal Pathology & Diagnostic Centre**

THE MOST ADVANCED HI-TECH PATHOLOGY CENTRE OF CENTRAL INDIA

Take a step towards "Allergy Free Life"  
ImmunoCAP Blood Allergy Test

Centre For :

Sonography, X-Ray, Echocardiography,  
Blood Allergy, Cardiac Markers,  
Hematology, Computerized Biochemistry,  
Hormones, Hepatic Markers, Cardiac Markers,  
Drug Assay, Computerized Tread Mill Test  
(tmt), Hemoglobin Electrophoresis, Hplc

Address-1 : Vidhya Chambers, 8/47, Sapna Sangeeta Main Road, Near Tower Choraha, Indore 0731 4092444, 4030333  
Address-2 : Kohinoor Tower, Opp. HDFC Bank, Rajmohalla, Indore, 0731 3074455  
Address-3 : 1, Narendra Tiwari Marg, Indore, 0731 4244404, 4244403 | Visit us at : [idealdiagnosticcenter.com](http://idealdiagnosticcenter.com)

**का** वासाकी एक गंभीर रोग है, जो ज्यादातर बच्चों में होता है। यह पांच साल से कम उम्र वाले बच्चों में अधिक होता है। यह रोग क्यों होता है, इसके कारणों का पता ठीक से नहीं चल सका है। अभी भी इस बीमारी के बारे में मेडिकल साइंस में कोई पुख्ता जानकारी मौजूद नहीं है। हालांकि, कुछ वैज्ञानिकों का मानना है कि कावासाकी संक्रमण (जैसे-वायरस या जीवाणुओं के विष) के कारण होता है। इस बीमारी की पहचान पहली बार जापानी बच्चों में 1967 में की गई थी। शोध के अनुसार, कावासाकी संक्रमण के कारण हो सकता है। कुछ शोधकर्ताओं का मानना है कि यह वंशानुगत कारकों से भी होता है।

## कैसे होता है कावासाकी रोग

कावासाकी रोग हृदय की मांसपेशियों को रक्त की आपूर्ति करने वाली कोरोनरी धमनियों सहित पूरे शरीर में छोटे और मध्यम आकार की धमनियों की दीवारों में सूजन के कारण होता है। इसे "म्यूकोक्यूटेनियस लिम्फ नोड सिंड्रोम" भी कहते हैं। ऐसा इसलिए, क्योंकि इस रोग के होने पर लिम्फ नोड्स, त्वचा, मुंह, नाक और गले के अंदर श्लेष्मा झिल्ली प्रभावित होती है।

## लक्षणों में

कावासाकी रोग में बच्चों के शरीर के विभिन्न हिस्सों में सूजन या छले हो जाते हैं। लक्षणों में तेज बुखार, त्वचा छिलना, गर्दन में लिम्फ नोड्स में सूजन, लाल, सूखे व फटे होंठ, जीभ में सूजन, पैर के तलवों और हथेलियों में सूजन, आंखों का लाल होना, उल्टी, दस्त, जोड़ा में दर्द, लाल चकत्ते आदि शामिल हैं।

## इस रोग के कारण

कई शोध से यह पता चला है कि यह बीमारी बैक्टीरिया, वायरस या अन्य पर्यावरणीय कारकों के कारण हो सकता है। अभी इन कारणों की भी पूर्णतया पुष्टि नहीं हो सकी है।

## लाइलाज नहीं है

हालांकि घबराने की बात नहीं है, क्योंकि यह बीमारी लाइलाज नहीं है। इसका इलाज उपलब्ध है। यदि यह समस्या गंभीर न हुई हो, तो उपचार के बाद रोग से मुक्ति मिल जाती है। शुरुआती अवस्था में इसके लक्षणों को देखते हुए इसकी

# 'कावासाकी रोग' को कितना जानते हैं आप



पहचान की जा सकती हैं। इलाज शुरू होने के दो से पांच दिनों के अंदर ही बच्चा ठीक होने लगता है। यदि कावासाकी बीमारी के लक्षण शुरू होने के एक से दो हफ्ते के भीतर इलाज शुरू कर दी जाए, तो दिल से संबंधित समस्याओं से बच्चे बचे रहते हैं।

## खतरा क्या है

यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को फैलने वाला रोग नहीं है। कुछ जिन कावासाकी रोग के प्रति किसी बच्चे की संवेदनशीलता को बढ़ा सकते हैं। इस रोग से ग्रस्त औसतन पांच बच्चों में से हर

एक बच्चे को हृदय समस्याएं हो सकती हैं, लेकिन कुछ ही मामलों में कोई स्थायी क्षति होती है।

## हृदय समस्याएं

हृदय की मांसपेशियों में सूजन, जिसे मायोकार्डिटिस कहते हैं, बच्चों को हो सकती है। हार्ट वॉल्व से संबंधित समस्याएं।

असामान्य हृदय ताल रक्त वाहिकाओं की सूजन, आमतौर पर वे कोरोनरी धमनियां जो हृदय को रक्त की आपूर्ति करती हैं।

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, वेरिकोज वेन्स या साइटिका

की समस्या/ बीमारी हो रही है तो बिना देर किए मिलें

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान

9826042287, 9424083040, 9993700880

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



**ह**म सभी स्वस्थ और स्वच्छ रहना चाहते हैं। अपने शरीर की बाहरी सफाई का ध्यान तो हम रख लेते हैं लेकिन शरीर के भीतर की सफाई का काम हमारी किडनी (गुर्दा) संभालता है। यह हमारे शरीर की विषाक्तता और अनावश्यक कचरे को बाहर निकालकर हमें स्वस्थ रहने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हालांकि हमारे शरीर में दो किडनी होती हैं लेकिन केवल एक किडनी ही सारी जिंदगी सभी महत्वपूर्ण कार्यों को पूरा करने में अकेले ही सक्षम होती है। हाल के वर्षों में डायबिटीज और हाई ब्लडप्रेसर के मरीजों की संख्या में तेजी हो रही वृद्धि भविष्य में किडनी रोगियों की संख्या में तेजी से होने वाली वृद्धि को दर्शाता है। यही वजह है कि दुनिया भर के सैकड़ों लोगों जिनमें बच्चे भी शामिल हैं, को प्रभावित करने वाले किडनी रोग के प्रति जागरूकता पैदा करने के उद्देश्य से हर साल मार्च के दूसरे बृहस्पतिवार को वर्ल्ड किडनी डे मनाया जाता है। इस साल 10 मार्च को वर्ल्ड किडनी डे मनाया जाएगा है। यह लोगों में किडनी की बीमारियों की समझ, उनकी रोकथाम और उनका जल्द उपचार शुरू करने के लिए जागरूकता उत्पन्न करता है। प्रतिवर्ष यह किसी थीम पर आधारित होता है और इस वर्ष की थीम है 'बच्चों में किडनी रोग' बचाव के लिए जल्द प्रतिक्रिया करें! किडनी डिजीज बच्चों को कई रूपों में प्रभावित करती है जिसमें इलाज किये जाने वाले विकारों के साथ ही जीवन को खतरे में डालने वाले लंबे समय वाले परिणाम शामिल हैं। बच्चों में होने वाले मुख्य किडनी डिजीज-

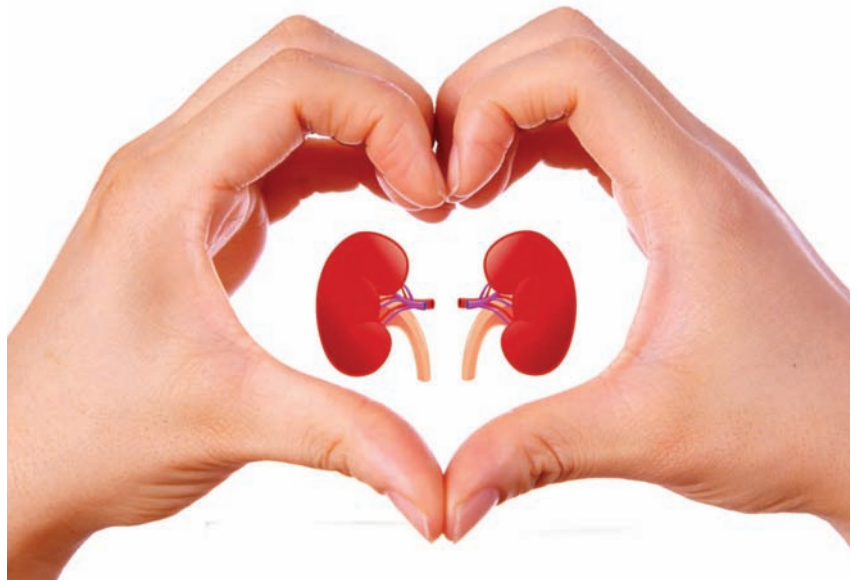
## नेफ्रोटिक सिंड्रोम

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 उम्र 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 सिंड्रोम 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। नेफ्रोटिक सिंड्रोम 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 जाता है, जिससे शरीर में प्रोटीन की मात्रा कम हो जाती है और शरीर में सूजन आने लगती है। श्वेतकणों में लिम्फोसाइट्स के कार्य की खामी के कारण यह रोग होता है ऐसी मान्यता है। इस बीमारी के 90 प्रतिशत मरीज बच्चे होते हैं जिनमें नेफ्रोटिक सिंड्रोम का कोई निश्चित कारण नहीं मिल पाता है। इसे प्राथमिक या इडीओपैथिक नेफ्रोटिक सिंड्रोम भी कहते हैं।

## वीयूआर

कई बार बड़े बच्चे भी बिस्तर खराब कर देते हैं। ऐसे में उन्हें वेसिको यूरेटरिक रिफ्लक्स या

# बच्चों को भी प्रभावित करता है किडनी रोग



वीयूआर की आशंका हो सकती है। यह वह रोग 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 यूटीआई को डायग्नोज करना कठिन होता है। उपचार न कराया जाए तो उम्र 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 दुगुनी 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।

## क्रोनिक किडनी डिजीज

यह शिशु में बर्थ डिफेक्ट (शिशु केवल एक किडनी के साथ या किडनी की असामान्य संरचना के साथ पैदा हो), आनुवांशिक रोग (जैसे पॉलिसिस्टिक किडनी डिजीज), इंफेक्शन, नेफ्रोटिक सिंड्रोम (ऐसे लक्षणों का समूह जिसमें यूरिन में प्रोटीन और पानी का खत्म होना और शरीर में नमक प्रतिधारण जो यह किडनी डैमेज का संकेत दे), सिस्टेमिक डिजीज (जिसमें किडनी के साथ ही शरीर के कई अंग शामिल हों जैसे फेफड़े), यूरिन ब्लॉकेज आदि शामिल है। जन्म से लेकर चार वर्ष तक बर्थ डिफेक्ट और आनुवांशिक रोग किडनी फेलियर का कारण बनते हैं। पांच से चौदह वर्ष की उम्र तक किडनी फेलियर का मुख्य कारण आनुवांशिक रोग, नेफ्रोटिक सिंड्रोम और सिस्टेमिक डिजीज बनता है।

## किडनी रोग के लक्षण

- चेहरे में सूजन
- भूख में कमी मितली, उल्टी
- उच्च रक्तचाप
- पेशाब संबंधित शिकायतें, झांग आना
- रक्त अल्पता, कमजोरी
- पीठ के निचले हिस्से में दर्द
- शरीर में दर्द, खुजली, और पैरों में ऐंठन

**नि** मोनिया एक तरह का छाती या फेफड़े का इन्फेक्शन है, जो एक या फिर दोनों फेफड़ों को प्रभावित करता है। इसमें फेफड़ों में सूजन आ जाती है और तरल पदार्थ भर जाता है, जिससे खांसी होती है और सांस लेना मुश्किल हो जाता है।

निमोनिया सर्दी-जुकाम या फ्लू के बाद हो सकता है, विशेषकर सर्दियों के महीनों में। यह बहुत से संभावित विषाणुओं और जीवाणुओं की वजह से हो सकता है।

शिशुओं और छोटे बच्चों में रेस्पिरेटरी सिंसिशियल वायरस (आरएसवी) नामक विषाणु वायरल निमोनिया का सबसे आम कारण है।

निमोनिया किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकता है। हालांकि, यह शिशुओं और छोटे बच्चों में अधिक आम व गंभीर हो सकता है।

## कैसे पता चलेगा कि मेरे बच्चे को निमोनिया है

निमोनिया अचानक से एक-दो दिन में भी शुरू हो सकता है या फिर धीरे-धीरे कई दिनों में सामने आता है। कई बार यह पता लगाना मुश्किल होता है कि यह केवल अत्याधिक सर्दी-जुकाम ही है या कुछ और। खांसी निमोनिया के शुरुआती लक्षणों में से एक है।

निम्न परिस्थितियों में शिशु को डॉक्टर के पास ले जाएं-

- उसे बुखार है और पसीना आ रहा है व कंफंपी हो रही है
- उसे बहुत ज्यादा खांसी है और गाढ़ा पीला, हरा, भूरा या खून के अंश वाला बलगम आ रहा है।
- वह आमतौर पर अस्वस्थ सा दिख रहा है
- उसे भूख नहीं लग रही है
- कुछ शिशुओं में निमोनिया गंभीर रूप ले लेता है और उन्हें अस्पताल में उपचार की जरूरत होती है। निम्न स्थितियों में शिशु को अस्पताल के आपातकालीन वार्ड में ले जाएं।
- वह तेज-तेज और कम गहरी सांसें ले रहा है और उसकी हंसली कॉलरबोन से उपर पसलियों के बीच की त्वचा या फिर पंजर के नीचे की त्वचा हर सांस के साथ अंदर धंस रही हो
- उसने पिछले 24 घंटों में अपनी सामान्य मात्रा की आधी मात्रा के तरल पदार्थों का सेवन किया है
- सांस फूलना (सांस लेने पर मोटी, सीटी जैसी आवाज आना)
- उसके होंठ और उंगलियों के नाखून नीले हैं।

## शिशुओं और बच्चों में निमोनिया का पता कैसे लगाया जाता है

डॉक्टर स्टेथोस्कोप से शिशु के फेफड़ों की आवाज सुनकर तरल पदार्थ होने या कुछ चटकने की सी आवाज का पता लगाएंगे। डॉक्टर शिशु की हृदय गति और सांस की भी जांच करेंगे, और आपसे अन्य लक्षणों के बारे में पूछेंगे।

अगर शिशु ज्यादा बीमार लगे, तो डॉक्टर अस्पताल में शिशु की छाती का एक्सरे कराने के लिए कह सकते हैं। इससे पता लग सकेगा कि

# शिशुओं और बच्चों में निमोनिया



फेफड़े कितने प्रभावित हुए हैं।

निमोनिया विषाणुजनित है या जीवाणुजनित, इसके लिए खून की जांच या फिर बलगम की जांच करवानी पड़ सकती है।

## शिशुओं और बच्चों में निमोनिया का उपचार कैसे किया जाता है

यदि डॉक्टर को लगे कि शिशु में हल्का निमोनिया है, तो उसका उपचार घर पर भी किया जा सकता है। जीवाणुजनित निमोनिया का इलाज एंटीबायोटिक दवाओं से किया जा सकता है। विषाणुजनित निमोनिया अपने आप ठीक हो जाता है, क्योंकि बच्चे की रोग प्रतिरोधक प्रणाली विषाणु से लड़ती है।

यदि अस्पताल में ले जाकर जांचे न करवाई जाएं तो यह जान पाना मुश्किल होता है कि शिशु को निमोनिया जीवाणुविक संक्रमण की वजह से हुआ है या विषाणु की वजह से। एहतियात के तौर पर डॉक्टर शिशु को एंटीबायोटिक्स लेने के लिए कह सकते हैं।

इस बीच, आप निम्नांकित तरीके से शिशु की परेशानी को कम करने का प्रयास कर सकती हैं-

- सुनिश्चित करें कि बच्चा पूरा आराम करे
- बुखार को कम करने के लिए उसे शिशुओं की पैरासिटामोल दी जा सकती है, मगर इसके लिए पहले डॉक्टर से पूछ लें।
- अगर वायुमार्ग के संकुलित (कंजेस्टेड) होने और खांसी की वजह से शिशु के लिए कुछ भी पीना मुश्किल हो रहा हो, तो उसके शरीर में पानी की कमी हो सकती है। उसे ज्यादा बार स्तनपान या बोटल से दूध पीने के लिए प्रोत्साहित करें। अगर शिशु ने ठोस आहार लेना शुरू कर दिया है, तो आप उसे पानी भी दे

सकती हैं

- शिशु को बिना डॉक्टरी पर्ची के मिलने वाली खांसी-जुकाम की दवाएं या जड़ी-बूटियों के उपचार न दें। हो सकता है वे शिशु की उम्र के अनुसार उचित न हों और उनसे साइड इफेक्ट होने का जोखिम हो।
- कुछ लोग कहते हैं कि घरेलू उपचार, गर्माहट वाले तेल, गर्माहट प्रदान करने वाले पेय, भोजन या जड़ी-बूटियां निमोनिया को ठीक करने में मदद करते हैं। कुछ लोग शिशु को गर्म वातावरण में रखने की सलाह भी दे सकते हैं। इस बात के पर्याप्त प्रमाण नहीं हैं कि ये उपचार शिशु के लिए कितने सुरक्षित हैं और हो सकता है इनमें से कुछ शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए उचित भी न हों।
- शिशु को जरूरत से ज्यादा गर्मी में रखना खतरनाक हो सकता है और इससे आकस्मात शिशु मृत्यु सिंड्रोम (सिड्स) का खतरा भी बढ़ जाता है। कई भोजन, पेय और हर्ब छोटे शिशुओं को न देने की सलाह दी जाती है। यदि फिर भी आप कोई वैकल्पिक उपचार आजमाना चाहें, तो पहले इस बारे में अपने डॉक्टर से पूछ लें। निम्नलिखित स्थितियों में शिशु को तुरंत डॉक्टर के पास ले जाएं-
- यदि एंटीबायोटिक दवाएं शुरू करने के 48 घंटों बाद भी लक्षणों में सुधार न हो
- उसका बुखार बढ़ता ही जाए
- वह उत्तेजित और परेशान सा लगे
- यदि शिशु को सांस लेने में दिक्कत हो रही हो या फिर उस समय आपका डॉक्टर न मिल सके, तो उसे तुरंत अस्पताल ले जाएं।



# 3 साल से छोटे बच्चों को कितना पानी पिलाना है जरूरी

**हा** ल ही में आए एक शोध के मुताबिक 1 से 3 वर्ष के उम्र वाले बच्चों को एक दिन में लगभग 1.3 लीटर पानी पीना चाहिए। इसके अलावा बच्चे को हाइड्रेटेड रखने के लिए हमें उन्हें फल और सब्जियों को भी सही मात्रा में ही देना चाहिए।

हम सभी जानते हैं कि मानव जीवन के लिए पानी कितना महत्वपूर्ण है। यह हमारे शरीर में मौजूद हर कोशिका का एक लाइफ सेवर और बिल्डिंग ब्लॉक है। पानी के बिना पृथ्वी पर जीवन असंभव है। आपके शरीर का लगभग 60 प्रतिशत पानी से बना है और इसलिए यह अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहने के पानी की बहुत जरूरत है। हमारे पाचन तंत्र, ब्लड सर्कुलेशन, बॉडी टेंप्रेचर को नियंत्रण और यहां तक कि हमारे मस्तिष्क के लिए पानी बहुत उपयोगी है। इसी तरह 1 साल की उम्र वाले बच्चे के लिए भी पानी उतना ही उपयोगी है, जितना हमारे लिए बस मात्रा का फर्क है। हाल ही में आए एक शोध की मानें तो एक साल के बच्चे को सही मात्रा में ही पानी देना चाहिए। एक सामान्य वयस्क को हर दिन लगभग 2 लीटर पानी पीने की सलाह दी जाती है, लेकिन मात्रा एक बच्चे के लिए समान नहीं है।

इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिसिन के द्वारा डायटरी रेफरेंस इंटेक्स फॉर इलेक्ट्रोलाइट्स एंड वॉटर विषय पर किए शोध के अनुसार 1 से 3 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए पानी के लिए पर्याप्त मात्रा प्रति दिन 1.3 लीटर है। शोध की मानें तो इस उम्र के बच्चों को एक दिन में लगभग 1.3 लीटर के बराबर ही पानी पीना चाहिए। इसके अलावा बच्चे अपनी रोजाना के हिसाब से शरीर में लिए जाने वाले लिक्विड डाइट के अलावा इतना पानी पी सकते हैं। लेकिन इसके अलावा वह दूध और 100 प्रतिशत फलों के रस सहित अन्य स्वास्थ्यवर्धक पेय पदार्थों का भी सेवन कर सकते हैं। शोध की मानें तो लगभग 20 प्रतिशत बच्चों में रोजाना पानी का सेवन आमतौर पर ऐसे खाद्य



पदार्थों के द्वारा होता है, जिनमें बहुत अधिक नमी / पानी की मात्रा होती है। जैसे रसदार फल, सब्जियां, अनाज और सूप आदि।

## पेशाब के रंग से पहचान सकते हैं पानी की कमी

इसके अलावा मौसम अनुसार भी आप बच्चे को पानी पीने के लिए दे सकते हैं। जैसे जब मौसम गर्म होगा तो आपका बच्चा सामान्य से अधिक शारीरिक रूप से सक्रिय होगा। ऐसे में उन्हें और पानी चाहिए हो सकता। इसके अलावा पानी की कमी या ज्यादा का पता आप बच्चे के मूत्र रंग के रंग को देखकर भी मालूम कर सकते हैं कि

वह सही से पानी पी रहे हैं या नहीं। अगर उसके पेशाब का रंग साफ है तो इसका मतलब है कि वह पर्याप्त रूप से हाइड्रेटेड है। अगर पेशाब गाढ़ा या पीले रंग का दिखाई देता है, तो इसका मतलब यह हो सकता है कि उसे अपनी रोजमर्रा की जरूरतों को पूरा करने के लिए थोड़ा और पीने की जरूरत है।

## अपने बच्चे को हाइड्रेटेड कैसे रख सकते हैं-

पानी वाले फलों को धीरे-धीरे अपने बच्चे को खिलाएं। कम-कम करके या लगातार छोटे घूंट में कुछ पिलाएं। दिन भर में कम मात्रा में पानी दें। आपका बच्चा हाइड्रेटेड रहेगा। यदि आप पतले फलों के रस का उपयोग करते हैं, तो प्रति दिन शुद्ध रस के 4 औंस ही दें।

आप रंगीन कप और मजेदार आकार के स्ट्रॉ का उपयोग कर सकते हैं ताकि आपके छोटे बच्चे इस तरह के रंग-बिरंगे पाइप लगाकर पानी पीना चाहे। इस तरह आप अपने बच्चे को पानी पीने के लिए उत्साहित कर सकते हैं।

मौसम के अनुसार मौसम अनुसार बच्चों की गतिविधि के प्रति सचेत रहें। बच्चे अपने शरीर के तापमान को वयस्कों की तरह आसानी से नियंत्रित करने में सक्षम नहीं होते हैं, इसलिए बच्चे जल्दी बीमार पड़ जाते हैं।

शोध के अनुसार हर 20 मिनट में या जब भी कोई ब्रेक होता है, बच्चे को कम से कम 4 औंस पानी वाले पदार्थ को खाने के लिए प्रोत्साहित करें। ऐसे में उन्हें पानी की कमी नहीं होगी और वह कम बीमार पड़ेंगे।

घर में बनाए हर चीज में पानी युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करें। तरबूज, संतरा, अंगूर, सूप या फल जैसे खाद्य पदार्थ पानी में समृद्ध हैं। इसे मजेदार और स्वादिष्ट बनाने के लिए आप नींबू, काला नमक और चीनी का प्रयोग कर इसे टेस्टी बना सकते हैं।

## एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

नेचुरोपैथी चिकित्सक की सलाह एवं प्रशिक्षित थेरेपिस्ट द्वारा उपचार

- शिरोधारा
- एक्जुप्रेशर
- एक्जुपंचर
- योग चिकित्सा
- पंचकर्म
- मसाज थेरेपी
- मड थेरेपी
- सूर्य स्नान
- हिप बॉथ
- जकूजी बॉथ
- स्टीम बॉथ
- हायड्रोथेरेपी
- स्पाइन बॉथ
- इमरशन बॉथ

कृपया यू ट्यूब पर अवश्य देखें : Advance Yoga & Naturopathy Indore

Watch us on YouTube



## एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

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

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

Email : aipsyoga@gmail.com, drakdindore@gmail.com

# फूड कलर्स बना सकते हैं बच्चों को एडीएचडी सिंड्रोम का शिकार



**खा** ने में इस्तेमाल होने वाले फूड-कलर्स से एडीएचडी (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) होता है। इसके कारण बच्चों के व्यवहार में काफी बदलाव आ रहा है। कुछ अध्ययनों में बच्चों के व्यवहार और फूड- डाई या फूड-कलर्स से दोनों के बीच का संबंध निकाला गया।

एडीएचडी यानी 'अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर', ज्यादातर बच्चों में पाए जाने वाली व्यवहार संबंधी बीमारी है, जो बच्चों में असावधानी, अतिसक्रियता और आवेग का कारण है। एक रिसर्च की मानें तो खाने में इस्तेमाल होने वाले फूड-कलर्स बच्चों में कई सारे मानसिक विकारों का कारण हो सकता है। हालांकि फूड डाई को एडीएचडी से जोड़ने के लिए पर्याप्त सबूत नहीं मिले हैं, लेकिन कई माता-पिता इस बात को लेकर चिंतित हैं कि फूड डाई हाइपरटेंशन सहित एडीएचडी लक्षणों को बढ़ाता है। हालांकि अध्ययनों में अभी तक यह नहीं पाया गया है कि क्या यह सिर्फ एक डाई या किसी प्रकार के भी फूड- डाई के कारण यह बच्चों में और बढ़ रहा है। दूसरी तरफ, कई देशों ने पहले ही उन खाद्य पदार्थों पर चेतावनी के संकेत देने शुरू कर दिए हैं, जिनमें छह से अधिक डाई हैं।

दरअसल एडीएचडी मस्तिष्क संरचना, पर्यावरणीय कारकों और आनुवंशिकता में परिवर्तन के संयोजन होने वाली बीमारी है। यूनाइटेड किंगडम की फूड स्टैंडर्ड एजेंसी द्वारा लगभग 300 बच्चों के एक अध्ययन से पता चला है कि डाई वाले खाद्य पदार्थों के सेवन से

बच्चों में अतिसक्रिय व्यवहार बढ़ सकता है। 3-8 और 9 साल के बच्चों के अध्ययन में, बच्चों को पीने के लिए तीन अलग-अलग प्रकार के पेय दिए गए। फिर उनके व्यवहार का मूल्यांकन शिक्षकों और अभिभावकों द्वारा किया गया। एडीएचडी के लक्षणों को बढ़ाने के लिए जिन रंगों का इस्तेमाल होता है उस पर भी शोध किया गया। इस शोध में ब्लू कलर से डाई किए हुए खाद्य पदार्थों को नंबर 1, लाल रंग वाले को नंबर 40 और येलो कलर वाले को नंबर 5 से नामांकित किया गया। शोधकर्ताओं ने पाया कि 8-12 और 9 साल के बच्चों द्वारा हाइपरएक्टिव व्यवहार दोनों मिश्रण के साथ बढ़ गया जिसमें आर्टिफिशियल कलर एडिटिव्स थे। 3-वर्षीय बच्चों का हाइपरएक्टिव व्यवहार पहले पेय के साथ बढ़ा। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि परिणाम खाद्य रंगों की खपत के बाद व्यवहार पर प्रतिकूल प्रभाव दिखाते हैं।

## क्या है फूड डाई?

फूड डाई फूड कलरिंग में खाने में रंग मिलाने के लिए इस्तेमाल होने वाले रसायन होते हैं। डाई को अक्सर खाद्य पदार्थ, पेय और मसालों में इस्तेमाल किया जाता है। उनका उपयोग खाने की खूबसूरती व टेस्ट को और बनाए रखने या सुधारने के लिए किया जाता है। आमतौर पर कई कारणों से फूड डाई का इस्तेमाल किया जाता है। जैसे बेरंग खाद्य पदार्थों में रंगीन बनाने के लिए भोजन के रंग में भिन्नता होने पर स्थिरता प्रदान करने के लिए और लोगों में खाने के खास रंग से अट्रैक्ट करने के

लिए आदि। इन रंगों को देखकर लोगों को इसे खाने की चाहत पैदा होती है और वह इसलिए ऐसे प्रोडक्ट्स को खाते हैं।

## एडीएचडी में भोजन की भूमिका

कई शोध में पाया गया कि फूड- डाई का इस्तेमाल करने से बच्चों में संवेदनशीलता और एडीएचडी व्यवहार की बढ़ोतरी हुई है। इससे बच्चे अधिक गुस्सेल और चिड़चिड़े स्वभाव के हो जाते हैं। वो अचानक से कभी आवेग में आ जाते हैं, तो कभी कभार वह अचानक ही हर बात पर गलत तरीके से रिएक्ट करने लगते हैं। इसके अलावा शोध में यह भी पता चला है कि मस्तिष्क के विकास और कामकाज के लिए आवश्यक प्रमुख पोषक तत्वों की कमी के कारण भी बच्चों में असावधानी, अतिसक्रियता और आवेग जैसे व्यवहार बढ़ रहे हैं।

## आप क्या कर सकते हैं?

बच्चों को आर्टिफिशियल शुगर और डाई फूड-प्रोडक्ट्स को खाने के लिए न दें। इसके बजाय, प्रोटीन, कार्ब्स और फाइबर पर अधिक जोर दें। एक स्वस्थ आहार रक्त सर्कुलेशन को स्थिर करने और एडीएचडी के कुछ लक्षणों को समाप्त करने में मदद कर सकता है। दरअसल मस्तिष्क की कार्यप्रणाली मुख्य ऊर्जा स्रोत के रूप में ब्लड सर्कुलेशन पर निर्भर करती है, और डाई फूड्स वास्तव में ब्लड सर्कुलेशन को प्रभावित करके मस्तिष्क के कामकाज में परेशानी डालती है।



# शिशु को बार-बार चूमना हो सकता है खतरनाक

**छो**टे बच्चे क्यूट होते हैं इसलिए हर कोई उन्हें चूमना चाहता है। मगर शिशु को बार-बार चूमने से या अज्ञाने लोगों के द्वारा चूमे जाने से, उसे कई तरह के वायरस का खतरा होता है। ये वायरस जानलेवा भी हो सकते हैं। जानें घर में शिशु हो, तो किन बातों का रखना चाहिए ध्यान।

छोटे बच्चे हर किसी को क्यूट लगते हैं इसलिए सभी उन्हें प्यार करना चाहते हैं। घर में अगर छोटा बच्चा हो, तो अक्सर घर के सदस्य, रिश्तेदार और आने-जाने वाले दोस्त-परिचित आदि उसे खिल्लाते हैं और चूमकर अपना प्यार जाहिर करते हैं। छोटे बच्चों की त्वचा मुलायम होती है और मुस्कान प्यारी लगती है, इसलिए भी उनके गाल बड़ों को आकर्षित करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कई लोगों द्वारा आपके शिशु को चूमा जाना, उसकी सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है। आइए आपको बताते हैं घर में शिशु हो, तो उसे प्यार करते समय आपको किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

## वयों खतरनाक है अजनबियों का बच्चों को चूमना

नन्हें शिशु को देखते ही हर कोई उसे चूमना चाहता है, मगर आपको अपने शिशु को अजनबी लोगों से दूर रखना चाहिए। इसका कारण ये है कि कुछ रोग ऐसे होते हैं, जो सांसों के माध्यम से एक

व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में तेजी से फैल सकते हैं। अज्ञान व्यक्ति जब शिशु के गालों को चूमते हैं, तो उनके सांस के द्वारा ये बैक्टीरिया शिशु के गालों और मुंह में चले जाते हैं। धीरे-धीरे अपनी संख्या बढ़ाकर ये बैक्टीरिया शिशु को बीमार बना सकते हैं।

## किन बीमारियों का होता है खतरा

मुंह और सांसों के द्वारा फैलने वाली बीमारियों में टाइप 1 HPV वायरस या ओरल हर्पीज वायरस प्रमुख है। ये वायरस बहुत अधिक संक्रामक होता है। अगर इस वायरस से प्रभावित कोई व्यक्ति आपके शिशु को चूमता है, तो इसके वायरस शिशु के शरीर में तुरंत पहुंच जायेंगे और उसे बीमार बना देंगे। एचपीवी वायरस के कारण शिशु को गंभीर संक्रमण हो सकता है। ये वायरस शिशु के लिवर, फेफड़ों, आंखों, होठों, त्वचा आदि को नुकसान पहुंचा सकता है। इसके अलावा कई बार ये वायरस मस्तिष्क तक पहुंच जाते हैं, तब स्थिति जानलेवा हो सकती है।

इसके अलावा जेनिटल हर्पीज वायरस का भी खतरा होता है।

## वया है ओरल हर्पीज के लक्षण

- शिशु को बुखार आना
- शिशु के गले में सूजन
- होठों और मुंह के आसपास छाले

## • मुंह पर छोटे-छोटे दाने 3 महीने से छोटे बच्चों के लिए जानलेवा है ये वायरस

आपको जानकर हैरानी होगी, दुनियाभर के आधी से ज्यादा जनसंख्या में ओरल हर्पीज और जेनिटल हर्पीज के वायरस पाए जाते हैं। आमतौर पर बड़ों को ये वायरस कम प्रभावित करते हैं, क्योंकि उनका शरीर रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित कर चुका होता है। मगर 3 महीने से छोटे बच्चों में इस वायरस से लड़ने की क्षमता विकसित नहीं होती है इसलिए ये उनके लिए जानलेवा साबित हो सकता है।

## कैसे बचाएं शिशु को इस वायरस से?

- अज्ञाने लोगों को शिशु को चूमने या प्यार न करने दें।
- अगर घर में भी कोई व्यक्ति किसी संक्रामक बीमारी से ग्रस्त है, तो उसके आसपास शिशु को न ले जाएं और न ही उसे छूने दें।
- शिशु की साफ-सफाई का पूरा ख्याल रखें।
- शिशुओं के लिए खास सैनिटाइजर आते हैं। शिशु को उठाने, छूने या खिलाने से पहले बेबी सैनिटाइजर का ही प्रयोग करें। बड़ों के लिए इस्तेमाल होने वाले सैनिटाइजर शिशु की त्वचा के लिए नुकसानदायक हो सकते हैं।

# Subscription Details

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

drakdindore@gmail.com

Visit us : [www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com) [www.facebook.com/sehatevamsurat](http://www.facebook.com/sehatevamsurat)

for 1 Year Rs. **200/-**  
and you have saved Rs. **40/-**

for 3 Year Rs. **600/-**  
and you have saved Rs. **120/-**

for 5 Year Rs. **900/-**  
and you have saved Rs. **300/-**



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर  
8458946261

प्रमोद निरगुड़े  
9165700244

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

अब आप पा सकते हैं अत्यंत कम शुल्क पर आपके स्वास्थ्य एवं सूरत को बनाए रखने की सम्पूर्ण सामग्री !

### सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं.....

मो. नं. ....

पूरा पता .....

पिनकोड ..... ई-मेल .....

राष्ट्रीय स्तर की मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत का एक वर्ष  तीन वर्ष  पांच वर्ष  हेतु सदस्य बनना चाहता/चाहती हूँ, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 200 रुपए, तीन वर्ष के लिए 600 रुपए पांच वर्ष के लिए 900 रुपए नकद/चेक/ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भेज रहा/रही हूँ।

दिनांक .....

वैधता दिनांक .....

राशि ..... रसीद नं. ....

द्वारा .....

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

## सेहत एवं सूरत

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

email : [sehatsuratindore@gmail.com](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

Bank of Baroda  
Branch: Goyal Nagar, Indore

IFSC CODE:  
**BARBOGOYALN**

आपकी सुविधा हेतु आप  
सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ बड़ौदा के  
एकाउंट नं. 33220200000170  
में भी जमा करवा सकते हैं।

कृपया चेक एवं डीडी 'सेहत एवं सूरत' के नाम से ही बनाएं।

विज्ञापन हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9993772500, 9827030081, Email: [mk.tiwari075@gmail.com](mailto:mk.tiwari075@gmail.com)

विज्ञापन के लिए प्रियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: [accaren2@yahoo.com](mailto:accaren2@yahoo.com)

# पौष्टिकता से भरपूर हो बच्चों का टिफिन



यदि बच्चा नहीं खाता है तो थोड़ा  
कुछ परिवर्तन कर टिफिन  
आकर्षक, अधिक पौष्टिक और  
रुचिकर बनाया जा सकता है।  
आइए जानते हैं कैसे-

- अपने बच्चे के आहार को लेकर हर माता-पिता चिंतित रहते हैं। अधिकांश के सामने यह समस्या होती है कि बच्चों को दिए जाने वाले स्वास्थ्यवर्धक व पौष्टिक भोजन में कौन-कौन से खाद्य पदार्थ किस मात्रा में शामिल किए जाने चाहिए। हर उम्र में बच्चों के खाने-पीने पर विशेष ध्यान देना जरूरी है। छोटी उम्र में उनके शारीरिक एवं मानसिक विकास का आधार रखा जाता है।
- छोटी उम्र में उनके मस्तिष्क का विकास 80 प्रतिशत तक हो जाता है। इसलिए उन्हें लगातार पोषक तत्वों की उचित मात्रा की आवश्यकता होती है। बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए उनका आहार संतुलित, उच्च कैलोरीयुक्त, पौष्टिक, स्वादिष्ट और रुचिकर होना चाहिए।
- रोज-रोज उसे टिफिन में क्या दिया जाए इसका एक चार्ट भी बनाया जा सकता है ताकि बच्चा हर रोज खुशी-खुशी से उसकी पसंदीदा चीज खाए। आजकल स्कूलों में

टिफिन में सब्जी अनिवार्य कर दी गई है।

- सब्जियों के पराठे बनाएं जैसे-गाजर, गोभी, चुकंदर, शलजम, पालक, मैथी, बथुआ, लौकी, मूली आदि। इससे सब्जियों के पोषक तत्व बच्चों को आसानी से मिलेंगे। वैसे भी रंग-बिरंगा खाना बच्चों को ज्यादा आकर्षित करता है और वे इससे परहेज भी नहीं करते।
- पराठे का आटा मल्टीग्रेन हो और आटा ज्यादा बारीक पिसा न हो।
- टिफिन में बच्चों को थोड़ा सलाद भी रखें जिससे उन्हें सलाद खाने की आदत हो और उनका पाचन भी ठीक रहे।
- यदि बच्चा पनीर नहीं खाता है तो पनीर का पराठा भी दिया जा सकता है, जिससे शरीर में प्रोटीन व कैल्शियम की पूर्ति होती है।
- अंकुरित अनाज का चीला उसके साथ टमाटर की खट्टी-मीठी चटनी भी बच्चे बहुत पसंद करते हैं।
- यदि बच्चा दूध नहीं पीता तो उसके रोटी या पराठे का आटा दूध से ही गूंथा जाए तो ज्यादा ठीक है।
- बच्चे के विकास के लिए उनके आहार में हार्ड एंटीऑक्सीडेंट फूड जैसे हल्दी, टमाटर, नींबू, अदरक, तुलसी, बादाम, आंवला, खसखस का उपयोग प्रतिदिन करना चाहिए। जिससे शरीर में होने वाले संक्रमण व जटिल बीमारियों से बचा जा सके।

## बच्चों के टिफिन के लिए बनाएं स्टफ्ड रोटी रोल

आप बच्चों के टिफिन के लिए स्टफ्ड रोटी रोल बना सकती हैं, स्टफ्ड रोटी रोल एक बहुत ही स्वादिष्ट और पौष्टिक डिश है, इसे आसानी से बनाकर तैयार किया जा सकता है। आइए आपको बताते हैं स्टफ्ड रोटी रोल बनाने की विधि...

**सामग्री:**

आलू - 250 ग्राम उबले हुए, पनीर - 100 ग्राम, टमाटर - 4 कटे हुए, शिमलामिर्च - 2 कटी हुई, गरम मसाला - 1 चम्मच, लाल मिर्च पाउडर - 2 चम्मच, चाट मसाला - 2 बड़ा चम्मच, नमक स्वादानुसार, हरा धनिया, हरी मिर्च, नींबू का रस - 4 चम्मच, मैदा - 2 कप, तेल।



**विधि:** सबसे पहले मैदा, तेल, नमक और पानी मिलाकर आटे को गूंध लें। बाकी सारी सामग्री को एक साथ मिला लें।

गूंधे हुए आटे की बड़ी आकार की रोटी बेल कर हल्का सेक लें। तैयार रोटी पर आलू का मिश्रण अच्छी तरह से फैला दें और उसे रोल बनाकर कर मैदे के पेस्ट से किनारों को बंद कर दें।

अब एक कड़ाही में तेल गरम होने रखें और तैयार रोल को गरम तेल में तल लें। जब रोल अच्छी तरह से तल जाएं तो मनचाहे आकार में काट कर इन्हें सॉस या चटनी के साथ गरमागरम सर्व करें।

# बच्चों का फैशन स्टेटस बनी स्टाइलिश स्टेनरी

स्कूल में पढ़ने वाले बच्चों का फैशन स्टेटस उनके बैग से लेकर कॉपी-किताबें और पेन-पेंसिल वगैरह ही तो बनते हैं।

स्पाइडरमैन और बेन-10 वाले स्कूल बैग्स



कार्टून हमेशा बच्चों की पहली पसंद रहे हैं। अब अगर ये स्कूल बैग में दिखेंगे तो कौन बच्चा इसे खरीदने की जिद नहीं करेगा। अब स्कूल बैग में भी कार्टून क्रीचर से लेकर ट्रॉली बैग्स तक की वैरायटी अवेलेबल है। बच्चे कार्टून और ट्रॉली बैग की डिमांड ज्यादा करते हैं। असल में ट्रॉली बैग में उनकी कॉपी-किताबों का वजन भी कम हो जाता है। इनमें बेन-10, बार्बी, एंग्री बर्ड, स्पाइडरमैन जैसे कार्टून कैरेक्टर्स के बैग अवेलेबल हैं। इनकी शुरुआत 500 रुपये से है।

ज्योमेट्री बॉक्स बन गया फैशन स्टेटस

ज्योमेट्री बॉक्स में कई तरह के कार्टून क्रीचर्स वाली वैरायटी अवेलेबल हैं। साथ ही पाउच में भी कई सारे कलेक्शंस मिल जाएंगे। इनमें बेन-10, एंग्री बर्ड, छोटा भीम जैसे कार्टून कैरेक्टर्स के बॉक्स अवेलेबल हैं। इनकी कीमत 200 से 300 रुपये तक है। जागरण पब्लिक स्कूल की सातवीं क्लास की स्टूडेंट आस्था मिश्रा बताती हैं कि उनका एक ग्रुप है, इसमें हर फ्रेंड के पास अलग-अलग कार्टून कैरेक्टर्स का पेंसिल बॉक्स है। स्कूल में यही सब चीजें हमारा फैशन स्टेटस बनती हैं।

**स्कू** ल में पढ़ने वाले बच्चों का फैशन स्टेटस उनके बैग से लेकर कॉपी-किताबें और पेन-पेंसिल वगैरह ही तो बनते हैं। आजकल स्कूलों में बच्चे ऐसे ही ट्रेंड को फॉलो कर रहे हैं। उनकी डिमांड्स को देखते हुए मार्केट में भी स्टाइलिश स्टेनरी आ रही हैं। इनमें फोर इन वन पेन, कार्टून क्रीचर्स के नोटबुक, फैंसी स्कूल बैग, गर्ल्स और बॉयज के लिए अलग-अलग पेन सेट समेत और भी तमाम चीजें हैं।

**इंस्पिरेशनल कोट्स वाले नोटबुक**

बच्चों की परफॉर्मेंस बेहतर हो सके इसके लिए इंस्पिरेशनल कोट्स वाली नोटबुक भी मार्केट में आ रही हैं। इसमें बाकायदा मोटिवेशनल कोट्स लिखे रहते हैं। इनकी शुरुआत 180 रुपये से होती है।

**वलच वाले नोटबुक**

इस नोटबुक में क्लच लगा होता है, जिसे आप ब्लॉक कर सकते हैं। इसकी खासियत है कि इसमें पेज के निकलने का डर नहीं होता। अगर पेज फट भी जाए, तो भी वह लॉक होने के चलते अंदर ही रहेगा। इस ब्लॉक नोटबुक की रेंज 85 रुपये से शुरू होती है। साथ ही मैग्नेटिक और लॉक वाली नोटबुक डिमांड में है, जिनकी कीमत 500 रु है।

**कार्टून क्रीचर नोटबुक**

सो वाइट, मिक्की माउस जैसे कवर पेज वाले नोटबुक की मार्केट में खूब डिमांड है। इनमें छोटा भीम, स्पाइडरमैन वाले क्रीचर बच्चे पसंद कर रहे हैं। इनकी शुरुआत 180 रुपये से होती है।

**स्पाइरल नोटबुक**

स्पाइरल नोटबुक आजकल कॉमन है। इसमें लिखने में आसानी होती है। इसकी स्टार्टिंग रेंज 95 रुपये से होती है।

**बॉयज-गर्ल्स की अलग-अलग वैरायटी**

स्टेशनरी शॉप में अब लड़के और लड़कियों के लिए अलग-अलग कवर की नोटबुक अवेलेबल हैं। इसमें लड़कियों के लिए पिंक और लड़कों के लिए ब्लू कलर अवेलेबल है। इन नोटबुक के कवर पर 'जस्ट फॉर गर्ल्स' और 'जस्ट फॉर बॉयज' लिखा होता है। ये मार्केट में 150 रु में अवेलेबल है।



# ब्रेस्टफीडिंग के बाद आपका शिशु करता है उल्टी तो ये हैं इसका कारण

**ज**न्म के बाद शिशु को जब स्तनपान कराया जाता है तो वह अपने आहार के साथ तालमेल बिठा रहा होता है, जिसके कारण उसे उल्टी होती है और ये एक सामान्य प्रक्रिया है। इसके साथ ही शिशु के शरीर का विकास भी हो रहा होता है, जिसके कारण कभी-कभार बच्चे को अपच की भी दिक्कत हो सकती है। आपने अक्सर देखा होगा कि जन्म के बाद शिशु जब दूध पीते हैं, तो उन्हें उसके बाद उल्टी हो जाती है, जिसे माता-पिता अक्सर सामान्य समझते हैं। आपका बच्चा कितना स्वस्थ है, इस बात का अंदाजा शिशु के उल्टी करने की स्थिति से भी लगाया जा सकता है। माता-पिता द्वारा बच्चे के उल्टी करने की बात को सामान्य समझे जाने या फिर कहीं यह कोई समस्या तो नहीं इसको लेकर अक्सर लोग भ्रम की स्थिति में रहते हैं। अगर आप भी इस स्थिति को लेकर परेशान हैं तो हम आपकी समस्या का समाधान लेकर आए हैं। बच्चा अगर किसी कारणवश बहुत देर से रो रहा है या खांस रहा है, तो भी उसे उल्टी आ सकती है, जिसको लेकर माता-पिता को घबराना नहीं चाहिए।

**शिशुओं को इस प्रकार हो सकती है उल्टी**

**पासिटिंग** : अधिकतर शिशु दूध पीने के तुरंत बाद मुंह से थोड़ा-सा दूध बाहर निकाल देते हैं, जिसे पासिटिंग कहा जाता है जोकि सामान्य बात है।

**रिफ्लेक्स**: शिशु दूध पीते-पीते कई बार मुंह से दूध वापस बाहर निकालने लगते हैं दरअसल ऐसा उस वक्त होता है जब बच्चे के पेट से फूड पाइप तक जाने वाली चीज जरूरत से ज्यादा हो जाती है या फिर शिशु ने अपनी क्षमता से ज्यादा दूध पी लिया होता है। इस स्थिति को भी बेहद सामान्य समझा जाता है।

**पेट पर जोर पड़ने से भी होती है उल्टी**: शिशु के पेट पर अगर किसी प्रकार का जोर पड़ता है तब भी उसे उल्टी हो सकती है इसलिए ध्यान रखें कि जब आप शिशु को दूध पिला रही हों या उसके बाद उसके पेट पर दबाव न पड़े।

**मोशन सिकनेस**: मोशन सिकनेस बीमारी नहीं है बल्कि शरीर के संतुलन से जुड़ी एक समस्या

है। जब हमारे दिमाग को भीतरी कान, आंख और त्वचा से अलग-अलग सिग्नल मिलते हैं तो हमारा सेंद्रल नर्वस सिस्टम दुविधा में पड़ जाता है, जिससे सिर चकराने लगता है और उल्टी की समस्या हो जाती है। अगर माता-पिता में से किसी भी एक को इसकी समस्या है, तो यह बच्चे में भी देखी जा सकती है।

**दूध से एलर्जी**: ऐसा अक्सर देखा जाता है कि कई बच्चों को दूध से घिन आती है। ऐसा ही शिशुओं में भी देखा जाता है। मां के दूध में भी ऐसे कुछ तत्व होते हैं, जिससे शिशु को एलर्जी हो सकती है। ये भी बच्चे को उल्टी आने का एक कारण हो सकता है।

**जरूरत से ज्यादा दूध पीना उल्टी का कारण**: कई बार माताएं अपने बच्चों को जरूरत से ज्यादा दूध पिला देती हैं, जिसके कारण भी बच्चों को उल्टी हो सकती है।

**पेट में संक्रमण**: इस समस्या से केवल शिशु ही नहीं बल्कि बड़े लोग भी परेशान होते हैं अगर आपके शिशु को पेट से जुड़ी किसी प्रकार की समस्या होती है तो उसे उल्टी हो सकती है।

# छोटे बच्चों के लिए खतरनाक हो सकता है देर रात तक जागना

**दि** न भर सोना और रात को जागना कई बच्चों की रूटीन बन जाती है। ऐसे बहुत कम ही बच्चे होते हैं, जो रात आराम से सो कर बिताएं। बच्चों को सुलाना मां-बाप के लिए चैलेंज हो जाता है। आइए हम आपको इसे लेकर कुछ टिप्स देते हैं।

नवजात शिशु की नींद बहुत हल्की होती है। थोड़ी सी भी खिंटपिट की आवाज हुई नहीं कि बच्चे उठ जाते हैं। ऐसे उठने के बाद उन्हें फिर से सुलाना मुश्किल हो जाता है। छोटे बच्चे नींद को लेकर हमेशा ही जिद्दी होते हैं। उन्हें हमेशा अपने मन से ही सोना और जागना पसंद होता है। खासकर कुछ शिशु तो रात में देर तक जागते रहते हैं, जबकि मां-बाप को सोना चाहते हैं। इस तरह के जिद्दी बच्चों को सुलाना एक मुश्किल काम होता है। कई बार तो मां-बाप को समझ ही नहीं आता कि उन्हें कैसे सुलाएं। हालांकि इस तरह की दिक्कत पहली बार मां-बाप बने लोगों को बहुत होती है। अगर आप भी अपने बच्चे की इस आदत से परेशान हैं, तो हम आपको उन्हें सुलाने के 6 टिप्स देते हैं।

## सुलाकर कुछ देर बच्चे के पास सोएं

बच्चे को सुलाते वक्त उसे सुलाकर कुछ देर उसके पास ही सोएं ताकि उसे लगे कि आप उसके आस-पास ही हैं। फिर उसके पास एक तकिया या कोई कपड़ा रख दें। इसके अलावा अगर आप उसे पालने में सुला रहे हैं, तो ध्यान रखें कि पालने में किसी भी चीज की सुगंध न आ रही हो। यह सुगंध अच्छा हो बुरा, इससे आपके बच्चे की नींद बीच में ही टूट सकती है। आधी नींद में उठने की वजह से वह और चिड़चिड़ा हो सकता है और दोबारा उसे सुलाने में आपको परेशानी हो सकती है।

## बच्चे के सेहत का ख्याल रखें

कई बार बच्चे की तबीयत खराब होती है और आपको पता नहीं चलता कि उसे क्या हुआ है। तो



ऐसे में अगर वो ऐसे उठे तो उसे पूरी तरह चेक करें कि उसे क्या हुआ है। कई बार पेट में एसिडिटी की वजह से बच्चा सो नहीं पाता। इसलिए बच्चे को दूध पिलाने या खिलाने पिलाने के बाद कंधे पर रखकर उसे डकार जरूर दिलवाएं। जिससे कि सोते वक्त उसे एसिडिटी जैसी समस्या नहीं होगी।

## अच्छे से खिला-पिला कर सुलाएं

डॉक्टरों की मानें तो शिशु अगर भूखा होता है तो ढंग से सोता नहीं है। शिशु भूख की वजह

से या तो सो नहीं पाते हैं या आधी नींद से ही उठ जाते हैं। ऐसे में मां को चाहिए कि वह बच्चे का पेट हमेशा भरा रखे। ताकि सोते वक्त बच्चा भूखे पेट न सोए। इसके बाद भी वह उठ जाए तो उसे फिर से दूध पिलाकर सुलाने की कोशिश करिए।

## शिशु की मालिश जरूर करें

शिशु की मालिश करना बेहद जरूरी चीज है। इससे बच्चे की बाँड़ी रिलैक्स फील करती है। अगर नहाने के तुरंत बाद शिशु की मालिश की जाए तो उन्हें उसके बाद तुरंत अच्छी नींद आ जाती है। बच्चों को नहलाते वक्त या फिर बाद में कभी भी खिलौने न दें। इससे बच्चे का मन डाइवर्ट होगा, जिस वजह से बच्चा सोने में आनाकानी करता है और सोता नहीं।

## लाइट्स को डिम रखें

बच्चों को सुलाने से पहले कुछ माहौल तैयार करें, इससे उन्हें भी लगता है कि अब सोना है। फिर बच्चे को लेकर लेट जाएं और उसे हल्की थपकी मार कर सुलाएं। डिम लाइट में बच्चों की आंखें चमकती नहीं है इसलिए वह शांत हो जाते हैं। ऐसे में आपने अक्सर देखा होगा कि बच्चा अगर सोया हो और अचानक से लाइट जलाएं तो वह जग जाता है। इसलिए बच्चों को सुलाते वक्त लाइटिंग का ख्याल रखें। साथ ही आप अगर उसे कुछ गाकर सुना सके तो उसे और अच्छी नींद आएगी।

## बच्चों को सुलाने का वक्त तय करें

यह काम एक दिन में ते नहीं होगा पर अगर आप धीरे-धीरे एक ही वक्त पर बच्चे को सुलाएं, तो उन्हें उस वक्त पर ही सोने की आदत हो जाएगी। इस तरह वो रोज उसी वक्त पर आसानी से सोने लगेंगे। इसी तरह आप शुरू से ही बच्चों में सोने की आदत का विकास कर सकते हैं।

पढ़ें अगले अंक में

दिसंबर- 2019

पुरुष रोग  
विशेषांक



सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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



# छोटे बच्चों में दिखने वाले ये 5 लक्षण हैं गंभीर बीमारी का संकेत

**न** चे शिशुओं और छोटे बच्चों में दिखने वाले कुछ संकेत बहुत सामान्य लगते हैं। मगर कई बार खतरनाक हो सकते हैं और तुरंत मेडिकल सहायता की मांग करते हैं। जानें ऐसे संकेत, जो बताते हैं कि आपका बच्चा गंभीर रूप से बीमार है और उसे तुरंत डॉक्टर को दिखाने की।

आमतौर पर हम ये मानते हैं कि छोटे बच्चों को छोटी-मोटी समस्याएं जैसे- बुखार, खांसी, जुकाम, सर्दी आदि होती रहती हैं। ज्यादातर लोग ये समस्याएं होने पर कोई न कोई प्रचलित घरेलू नुस्खे का सहारा लेते हैं, या मेडिकल स्टोर से कोई प्रचलित दवा मंगाकर खा लेते हैं। मगर कई बार बहुत सामान्य से दिखने वाले लक्षण बच्चे के लिए खतरनाक हो सकते हैं। बच्चों को कोई समस्या होने पर न तो आपको बहुत ज्यादा घबराना चाहिए और न ही नजरअंदाज करना चाहिए। हम आपको बता रहे हैं, बच्चों में दिखने वाली 6 ऐसे संकेत, जो बताते हैं कि आपका बच्चा बुरी तरह बीमार है। ऐसे समय में कोई घरेलू नुस्खा आजमाने के बजाय आपको अपने बच्चे को तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

## अगर बच्चे को आए लगातार

### बुखार

आमतौर पर छोटे बच्चों की इम्यूनिटी कमजोर होती है, इसलिए मौसम बदलने पर या किसी इंफेक्शन के कारण उन्हें बुखार आ सकता है। मगर इन 3 स्थितियों में बिना देरी किए आप अपने बच्चे को डॉक्टर को दिखाएं-

- 3 महीने से छोटे शिशु को 38 डिग्री सेन्टीग्रेड से ज्यादा बुखार हो, तो उसे तुरंत चिकित्सक को दिखाएं।
- 3-6 महीने के शिशु को 39 डिग्री सेन्टीग्रेड या इससे ज्यादा बुखार हो, तो डॉक्टर से संपर्क करें।
- अगर बुखार के साथ कुछ अन्य लक्षण दिख रहे हैं, या लगातार 3 दिन से ज्यादा बुखार है, तो बिना देरी किए डॉक्टर को दिखाएं।



## अगर बच्चे को सांस लेने में परेशान हो

अगर आपके बच्चे को सांस लेने में परेशानी हो रही है, या वो बहुत तेजी से सांस ले रहा है, तो उसे सांस से जुड़ी कोई गंभीर समस्या हो सकती है इसके अलावा नन्हे शिशुओं में सांस लेते समय घरघराहट की आवाज भी सांस की ही परेशानी का संकेत है। कई बार सांस लेने में परेशानी किसी गंभीर परेशानी का संकेत हो सकता है। श्वासनली में ब्लॉकेज, सीने का इंफेक्शन या किसी अन्य समस्या के कारण आमतौर पर सांस लेने की परेशानी होती है। ध्यान दें कि सांस में परेशानी के साथ अगर बच्चे के मुंह या होठों के आसपास का हिस्सा नीला दिखने लगे, तो जितनी जल्दी हो सके, डॉक्टर से संपर्क करें और मेडिकल ट्रीटमेंट शुरू करें।

## लगातार उल्टी होना

आमतौर पर बच्चों में उल्टी के कई कारण हो सकते हैं। कई बार कुछ भी खाने के बाद बच्चे थोड़ी देर में खाना उगल देते हैं। इसका कारण रिफ्लक्स या गैस्ट्रोइन्टेराइटिस हो सकता है। आमतौर पर ऐसा होने पर उल्टी के साथ सफेद या पीला तरल पदार्थ भी निकलता है, जो पाचक रस होता है। मगर इन स्थितियों में आपको बच्चे को

तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए-

- अगर लगातार कई उल्टियां हों और शिशु के शरीर में पानी की कमी होने लगे।
- अगर बच्चे को हरी उल्टियां हो रही हैं, तो ये पेट में ब्लॉकेज का संकेत है। इसलिए डॉक्टर को दिखाएं।
- अगर बच्चे को उल्टी के साथ सिर दर्द की भी समस्या हो, तो चिकित्सक की सलाह जरूरी है।
- ऐसे समय में बच्चे को कुछ भी खिलाएं नहीं, बल्कि उबला हुआ पानी पिलाएं और डॉक्टर से मिलें।

## बच्चे को पेशाब कम हो

अगर आपके बच्चे को सामान्य से कम पेशाब होने लगे या वो बहुत देर से पानी नहीं पी रहा है, तो वो डिहाइड्रेशन का शिकार हो सकता है। डिहाइड्रेशन जैसे तो कोई बड़ी समस्या नहीं है, मगर फिर भी कई बार ये जानलेवा हो सकती है। इसलिए अगर आपके बच्चे को निम्न समस्याएं हों, तो एक बार डॉक्टर की सलाह ले लें-

- बच्चा बहुत ज्यादा थका हुआ लगे
- बच्चे का मुंह सूख रहा हो और वो पानी न पी रहा हो।
- रोने के बावजूद बच्चे को कम आंसू आए।
- बच्चे की आंखें धंसने लगे।
- बच्चे को कम पेशाब आए
- त्वचा पर चकत्ते उभरना

त्वचा पर चकत्ते एक सामान्य समस्या समझी जाती है, जो कई बार स्किन इंफेक्शन के कारण हो सकती है। मगर छोटे बच्चों की त्वचा पर चकत्ते किसी गंभीर बीमारी का भी संकेत हो सकते हैं। अगर आपको ऐसे चकत्ते दिखें, तो इसे दबाकर चेक करें। अगर दबाने से चकत्ता गायब नहीं हो रहा है, तो ये मेडिकल इमरजेंसी की समस्या हो सकती है, जिसमें जरा सी भी देर खतरनाक हो सकती है।

CT 32 Slice  
70% Low Dose HRCT Chest  
CT Enterography  
USG & CT Guided Biopsy  
Skin Biopsy  
Digital X-Ray  
Digital OPG  
Pathology  
TMT  
ECHO /www.thebiopsy.in

अधिकतम रेडिएशन सुरक्षा के साथ

सेंट्रल इंडिया का एक मात्र सेंटर  
सभी प्रकार की **Biopsy** प्रक्रियाएं एवं टेली-रेडियोलॉजी हेतु

**दि बायप्सी**

दि कम्प्लीट डॉयग्नोस्टिक्स एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन्स  
An ISO 9001:2015 Certified Organization  
डॉ. राजेश गुप्ता, सीनियर इन्टरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट

**COSMO** Dental Clinic

डॉ. (श्रीमती) रीतिमा गुप्ता

डेंटल इम्प्लांट, रुट कैनाल एवं कॉस्मेटिक डेंटिस्ट्री का इंदौर में सबसे विश्वसनीय डेंटल क्लिनिक

15 सालों से सेवा में

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा, होटल क्रॉउन पेलैस के पास, इन्दौर  
मो. 9826012592, 0731-2526353

पता: 29, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, खजराना मैन रोड, केनरा बैंक के ऊपर, इन्दौर  
मो. 6266731292, 0731-4970807

**ब**च्चे का नाम रखना जितना खुशी का मौका होता है उतना ही यह काफी चुनौतीपूर्ण स्थिति भी होती है। हर पैरेंट्स की ख्वाहिश होती है कि वह अपने बच्चे का ऐसा नाम रखें जो सुनने में सरल और प्यारा तो हो ही साथ ही अर्थपूर्ण भी हो।

इसलिए नाम रखना माता-पिता के लिए हमेशा असमंजस का काम रहता है। इस बात में कोई दोराय नहीं है कि नाम ही व्यक्ति की पहचान होती है और नाम से ही व्यक्ति का व्यक्तित्व झलकता है। इसलिए यह जितना मनोरंजन का काम है उतना ही पेचिदा भी है। अधिकतर घरों में गर्भावस्था के दौरान ही एक अच्छे नाम को ढूँढने की कवायद शुरू हो जाती है। इस चीज में सिर्फ माता पिता ही नहीं बल्कि पूरा परिवार शामिल होता है। कुल मिलाकर बच्चे का नामकरण करना बहुत मुश्किल काम है। यदि आप भी ऐसी मुश्किल में हैं या आपको भी अपने बच्चे के लिए कोई अच्छा नाम नहीं सूझ रहा है तो हमारे ये 13 टिप्स आपकी मदद कर सकते हैं और इनके जरिये आप अपने बच्चे का नामकरण कर सकते हैं।

**01.** दोस्तों से सलाह लीजिए, ऐसे दोस्तों से सलाह लीजिए जो पहले से पैरेंट्स बन चुके हैं। क्योंकि उन्होंने पहले भी अपने बच्चे के नामकरण के लिए कवायद की है तो वे आपको बेहतर सलाह दे सकते हैं।

**02.** आसान नाम की तलाश कीजिए। आसान नाम रखने से इसे पुकारने में आसानी होगी और यह लोगों की जुबान पर आसानी से छ जायेगा।

**03.** अर्थपूर्ण नाम होना चाहिए। बच्चे का नाम हमेशा अर्थपूर्ण होना चाहिए। ऐसे नामों का चयन करने से बच्चे, जिनका कोई अर्थ नहीं निकलता हो।

**04.** बच्चे का नाम लंबा रखने की बजाय छोटा रखिये। छोटे नाम का उच्चारण करने में आसानी होती है।

**05.** बच्चे का नाम अर्थपूर्ण होना चाहिए। बिना अर्थ के नाम रखने से नाम हंसी का पात्र बन जाता है, इसलिए ऐसा नाम रखिये जिसका अर्थ बहुत ही सकारात्मक हो।

**06.** एक नाम ही काफी है, कुछ लोग बच्चे के 2-3 नाम रख देते हैं। यह सही नहीं, इसलिए कोशिश कीजिए कि बच्चे का एक ही नाम रखें।

# ऐसे चुनें बच्चों का नाम, हर कोई करेगा तारीफ



**07.** ऑनलाइन का सहारा लीजिए, क्योंकि इंटरनेट पर आपको लाखों नामों की सूची उनके अर्थ सहित मिल जायेगी। उनमें से एक अच्छे नाम का चुनाव अपने बच्चे के लिए कीजिए।

**08.** परिवार वालों के नाम पर भी आप बच्चे का नामकरण कर सकते हैं, अगर घर में किसी का नाम आपको सबसे प्यारा लगता है तो उसके नाम पर बच्चे का नाम रखें।

**09.** नामकरण के लिए बाजार में कई किताबें मौजूद हैं, आप उनका सहारा भी ले सकते हैं। इन किताबों आपको नाम और उनका अर्थ भी मिल जायेगा जिससे आपको नाम की तलाश करने में अधिक मुश्किल नहीं आयेगी।

**10.** बच्चे का नाम थोड़ा अलग होना चाहिए, ताकि वह सबके बीच में अपने नाम के आधार पर भी प्रसिद्ध हो जाये या फिर अपने अलग

प्रकार के नाम से ही पहचान पा जाये।

**11.** नामकरण करते वक्त गोत्र और नक्षत्रों का भी ध्यान रखें, बच्चे का नाम परंपरा के अनुसार ही करें।

**12.** एक नाम को चुनकर उस पर ऑनलाइन वोटिंग भी कर सकते हैं, इसके आलावा उस नाम पर अपने दोस्तों और घरवालों की राय भी ले सकते हैं।

**13.** अगर आपको अपने दोस्तों, रिश्तेदारों द्वारा बताये गये नाम पसंद नहीं आ रहे हैं तो आप इसके लिए एक्सपर्ट की मदद ले सकते हैं। शायद उसके द्वारा सुझाया गया नाम आपके बच्चे के लिए बेहतर हो।

बच्चे का नामकरण करना बहुत मुश्किल काम होता है, क्योंकि वह पूरी जिंदगी उसी नाम से जाना जाता है। इसलिए बच्चे का नामकरण सोच-समझकर ही कीजिए।

विगत 28 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



**सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक**

एल.जी.-1 मौर्या सेन्टर, 16/1 रेसकोर्स रोड़,  
इंदौर 452001 म.प्र.

☎ 0731-4766222, 2430607 ☎ 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

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



क्या आपको  
गहरी नींद नहीं आती,  
चिड़चिड़ापन रहता है ?



क्या आप मोटापे  
से परेशान हैं ?



क्या आपको  
एसीडिटी, कब्ज/  
बवासीर है ?



क्या आपको हाई  
ब्लडप्रेसर है ?



क्या आपको अनियंत्रित  
शुगर के कारण  
कमजोरी बनी रहती है ?



क्या आपको  
सिर दर्द/ तनाव  
बना रहता है ?



क्या आपके कमर/  
जोड़ों में दर्द रहता है ?



क्या आपका  
चेहरा मुरझाया सा  
रहता है ?



क्या आपको  
सिरदर्द, माईग्रेन  
की बीमारी है ?

उपरोक्त प्रश्नों में से किसी का भी जवाब हाँ है तो  
**प्राकृतिक चिकित्सा एवं  
योग अपनाइए और स्वस्थ रहिए**

आयुष मंत्रालय भारत सरकार द्वारा 18 नवम्बर को  
नेचुरोपैथी दिवस घोषित किए जाने के उपलक्ष में

## 10 दिवसीय नेचुरोपैथी चिकित्सा शिविर

दिनांक 9 नवम्बर से 18 नवम्बर 2019 तक  
आयोजित किया जा रहा है।



**एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर**

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास, स्कीम नं. 140 के सामने, पिपल्याहाना चौराहा, इन्दौर

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

Email : [aipsyoga@gmail.com](mailto:aipsyoga@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

समय - सुबह 7.30 से 2.30 तक

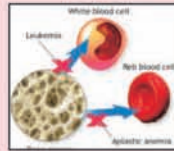
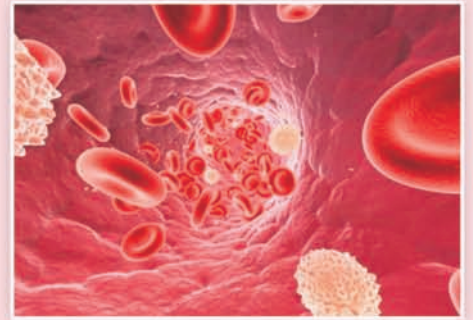
# होम्योपैथिक इलाज द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया से मिला छुटकारा



मैं समीना उत्तर प्रदेश से होकर दिल्ली में रहती थी। मुझे अप्लास्टिक एनीमिया हो गया था जिसके कारण मुझे मेंसेस (माहवारी) के समय काफी दिनों तक ब्लीडिंग

होती थी, बिना दवा खाए ब्लीडिंग बंद नहीं होती थी। हम लोगों ने पूरे देश में कई शहरों के बड़े-बड़े हॉस्पिटल में दिखाया फिर भी मुझे कहीं से भी आराम नहीं मिला। सभी डाक्टरों ने बोन मेरो ट्रांसप्लांट के लिए कहा था। पर हम बोन मेरो ट्रांसप्लांट नहीं कराना चाहते थे और हम बहुत परेशान थे। फिर 2 वर्ष पूर्व हमने डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया उन्होंने हमें होम्योपैथी की 50

मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयां दी जिससे धीरे - धीरे आराम आने लगा और 1 महीने बाद प्लेटलेट्स 80 हजार हो गई उसके बाद और बढ़ती गई तथा आज तक कम नहीं हुई। मैं अब पूरी तरह ठीक हो गई और स्वस्थ महसूस करती हूँ तथा ब्लीडिंग भी अब नार्मल होती है। ऐसा इसलिए लिख रही हूँ कि और भी लोग होम्योपैथिक इलाज लेकर अप्लास्टिक एनीमिया जैसी घातक बीमारी से ठीक हो जाये और मैं डॉ. साहब को तहेदिल से शुक्रिया अदा करना चाहती हूँ।



मैं इरम शेख मुम्बई की रहने वाली हूँ मुझे बहुत ही गंभीर बीमारी अप्लास्टिक एनीमिया हो गया था। हमारे घर वाले काफी परेशान थे हमने यहाँ कई डॉक्टरों को दिखाया सभी ने बोन मेरो ट्रांसप्लांट के लिए बोला परन्तु हमारा बोन मेरो ट्रांसप्लांट बहुत ज्यादा महंगा होने के कारण एवं कोई डोनर नहीं मिलने के कारण नहीं हो पा रहा था। हम लोग जीने की होप ही छोड़ चुके थे इसी बीच हमें इन्दौर में होम्योपैथिक इलाज का पता चला मेरे मामा मेरी सभी रिपोर्ट्स लेकर इन्दौर गए वहाँ के डॉ. ए.के. द्विवेदी की होम्योपैथिक दवा लगभग 14 माह लेने के बाद मैं आज जिन्दा हूँ, पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। मेरी प्लेटलेट्स और हीमोग्लोबिन सहित सभी ब्लड रिपोर्ट्स भी नार्मल है। थैंक्स होम्योपैथी।

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

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर (म.प्र.)

हेल्प लाईन : 9993700880, 9098021001 मो. : 9424083040 फोन : 0731-4064471

www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakindore@gmail.com

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया  पर अवश्य देखें