- पब्लिक प्लेस में चिल्लाता है बच्चा
- बच्चों को भी होता है स्ट्रेस और डिप्रेशन

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

नवंबर 2018 | वर्ष-7 | अंक-12

मूल्य ₹ 20

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

बालरोग विशेषांक

बच्चों को भी हो सकता है हाई कोलेस्ट्रॉल

बच्चों की किसी भी बीमारी के लिए

होम्योपैथिक चिकित्सा

सबसे बेहतर उपचार

छोटे बच्चे हमारे घर की रौनक होते है, बच्चों को कोई भी बीमारी हो जाती है तो पूरा घर परेशान हो जाता है और सभी प्रयास करते है कि उनका बच्चा जल्द से जल्दी ठीक हो जाये इसके लिए सभी उसको ज्यादा स्ट्रॉग दवा खिला देते है, जिसका आगे चलकर उसके शरीर पर दुष्प्रभाव भी आ सकता है इसलिए ऐसे समय में जब बच्चे बीमार हो तब धैर्य भी अपनाना जरुरी होता है। होम्योपैथिक दवा मीठी होने के कारण, बच्चों को अत्यधिक प्रिय लगती है साथ ही हानि रहित होती है। बच्चों में साधारण सर्दी -खांसी लम्बे समय तक ठीक नहीं होने पर ब्रोंकाइटिस या अस्थमा का रूप ले सकती है इसी तरह तेज बुखार के साथ जोड़ों का दर्द साधारण सा लगने वाला बुखार अप्लास्टिक एनीमिया का रूप ले सकता है होम्योपैथिक दवा प्लेटलेट्स आसानी से बढ़ा सकती है। बच्चों में होने वाली बेड वेटिंग को लेकर काफी पेरेंट्स परेशान रहते है इसका इलाज होम्योपैथी द्वारा काफी आसान होकर इससे छुटकारा मिल सकता है।

बच्चों के गले का टॉन्सिल कई परिवार के लिए गले की घंटी बन जाती है जब डॉक्टर्स ऑपरेशन की सलाह दे देते है तब होम्योपैथिक दवा से बार बार होने वाली टॉन्सिलाइटिस से छुटकारा मिल सकता है इसी तरह बार-बार होने वाली पथरी से भी होम्योपैथिक दवा निजात दिला सकती है बतौर डॉ. ए.के., द्विवेदी बच्चों को उनकी किसी भी बीमारी या परेशानी के लिए होम्योपैथिक चिकित्सा को प्राथमिक उपचार के रूप में अपनाया जाना उचित होगा।

राव्या दुबे की माँ श्रीमती वंदना दुबे कहती हैं कि जब उन्होंने अपनी

बेटी को एलोपैथी डॉक्टर को दिखाया तो उन डॉक्टर ने कह दिया था कि बस आप अपनी बेटी राव्या को घर ले जाइये और इसी सेवा कीजिये, इसकी बीमारी का कोई इलाज नहीं है, इसे दवा देकर इसकी तकलीफ को आप बढ़ा रहे हो। राव्या के पिता नीलेश दुबे का कहना है कि जिन डॉक्टरों ने हाथ खड़े कर दिये थे, उन्हीं डॉक्टर को राव्या का डॉ. ए.के. द्विवेदीजी के होम्योपैथी दवा से इलाज करवाने के बाद जब एक्स- रे रिपोर्ट दिखाई तो वे भी आश्चर्यचकित हो गये और उनका कहना था कि अब आपकी बेटी पूरी तरह ठीक है उन्होंने क्लियर कर दिया कि हमारी बच्ची को कोई बीमारी नहीं है। आज हमारा परिवार बहुत खुश है कि हमारी बच्ची ठीक हो चुकी है। हम द्विवेदी सर को बहुत धन्यवाद देते हैं कि जिस वक्त हम मुसीबत में थे उन्होंने हमारा बहुत सपोर्ट किया और एक अच्छा ट्रीटमेंट देकर हमारी बच्ची को ठीक किया।

निर्भयसिंह चौधरी का कहना है कि जब वे डॉक्टर ए.के. द्विवेदीजी

के पास गये थे तब तक 2 वर्ष से अपने बेटे **सौरभ चौधरी** का एलोपैथी इलाज करवा रहे थे, किन्तु कोई इम्प्रूवमेंट नहीं था। डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की 3 माह की होम्योपैथी दवा लेने के बाद सोरायसिस के कारण सिर के सभी बाल गंवा चुके मेरे बेटे सौरभ को 25 प्रतिशत इम्प्रूवमेंट मिला तो मुझे होम्योपैथी पर भरोसा होने लगा कि मेरा बेटा अब ठीक हो ही जाएगा। 1 वर्ष के इलाज के बाद 80 प्रतिशत एवं लगभग 2 वर्ष पूर्ण होते-होते मेरा बेटा पूरी तरह ठीक हो गया। हार्दिक धन्यवाद डॉ. द्विवेवीजी का जिनकी दवा से मेरे बेटे के सिर पर पूरे बाल आ गये एवं सभी दाग खत्म हो गये।

इन्दौर निवासी **माही** एवं **खुशी गर्ग** की मम्मी मीनाक्षी गर्ग का कहना है कि उनकी बेटी खुशी गर्ग को बचपन से अस्थमा की परेशानी थी कई एलोपैथी डॉक्टरों से इलाज के बाद उसे कोई खास आराम नहीं मिल रहा था, डॉक्टरों का कहना था कि खुशी की यह बीमारी पूरी उम्र तक रहेगी और उसे ठंडी वस्तुओं से दूर रखना होगा, पीने के लिए हमेशा गर्म पानी का ही

इस्तेमाल करना होगा। डॉक्टर प्रत्येक दूसरे दिन पम्प एवं इंजेक्शन मेरी बेटी खुशी को देते थे। नन्हीं जान को परेशान होते देख मैं एवं मेरा परिवार बहुत चिंतित था। जब हमे डॉ. ए.के. द्विवेदीजी से अपनी बेटी का इलाज करवाया एवं तीसरे महीने में ही उन्होंने मेरी बेटी को ठीक कर दिया। इसी तरह मेरी छोटी बेटी माही जो पिछले 3 -4 दिनो से 103 बुखार से पीड़ित थी, जब डॉक्टर द्विवेदीजी को बताया तो उनके होम्योपैथी के एक डोज से ही आराम आ गया।

कृपया यू ट्यूब पर अवश्य देखें : Watch us on YouTube dr ak dwivedi homeopathy

सेहत एवं सूरत

नवबंर 2018 | वर्ष-7 | 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

संयुक्त संपादक
डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रबन्ध संपादक
राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक
डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन
श्री ए.के. रावल, डॉ. कौशलेंद्र वर्मा

संपादकीय टीम
डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. गिरीश त्रिपाठी
डॉ. चेतना शाह, डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी
डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. अमित मिश्र
डॉ. भविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाड़िया
डॉ. अरविंद तिवारी, 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. भारतेंद्र 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 9827030081
पियूष पुरोहित 9329799954

विधिक सलाहकार
विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,
नीरज गौतम, भुवन गौतम

फोटोग्राफी
विजय कौशिक, सार्थक शाह

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग
पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर
राज कुमार

Visit us : www.sehatevamsurat.com
www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...

बच्चों में तेज गुस्सा हो सकता है हार्मोनल असंतुलन के कारण 09

12 जो बच्चे जल्दी चलना सीखते हैं उनकी हड्डियाँ हो जाती हैं मजबूत

जन्मजात हृदय रोग के लक्षण 16

18 बचपन की बीमारियां और उनके टीके

5 साल से कम उम्र के बच्चों को होता है रोटावायरस संक्रमण 23

25 बच्चों के स्वास्थ्य के लिए होम्योपैथी चिकित्सा

फैशन के प्रति बच्चों का आकर्षण 27

30 बच्चों को लंच में दें ये टेस्टी वेजीटेबल कटलेट

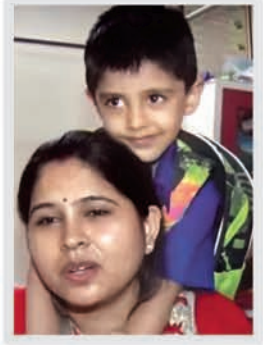
'विज्ञान' ला रहा है रिश्तों में दरार, खत्म हो रहे हैं रिश्ते! 34

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

होम्योपैथिक दवा मीठी होने के कारण, बच्चों को अत्यधिक प्रिय लगती है।

बच्चों को स्ट्रॉंग दवा खिलाने के कारण आगे चलकर उसके शरीर पर दुष्प्रभाव हो सकते है।

एडवोकेट भुवन गौतम के बेटे **निपुण** का जन्म समय से पूर्व (प्रि-



मेच्योर) 2010 में हुआ था। भुवन गौतम ने कहा कि वैसे तो उसे प्रि मेच्योर की कोई समस्या नहीं थी, किन्तु सर्दी- खांसी की समस्या इसे हमेशा रहती थी। लगातार एलोपैथी डॉक्टरों के अनुसार निपुण को 5 वर्ष की उम्र तक एंटीबायोटिक दवा लगातार लेनी होगी। ढाई वर्ष की उम्र में निपुण गौतम को उनके परिवार ने प्ले स्कूल में एडमिशन करवाया स्कूल जाने के बाद तीसरे दिन ही निपुण को सर्दी-खासी ने अपनी गिरफ्त में ले लिया। 10 - 12 दिन एलोपैथी इलाज कराने के बाद पुन: निपुण को स्कूल भेजा गया और फिर से वह बीमार हो गया इसी तरह बार - बार निपुण बीमार होने लगा था। इंदौर शहर के कई नामी डॉक्टरों से निपुण का इलाज कराया गया था। एंटीबायोटिक के साथ निबुलाइज टेकनिक भी 30 दिनों तक लगातार दी गई। सुबह एक पैर एवं शाम को दूसरे पैर में निपुण को 30 दिनों तक इंजेक्शन लगाये गए थे। जो एक छोटे बच्चे के लिए बड़ा की दर्दनाक था। एलोपैथी के इतने इलाज के बाद भी निपुण गौतम को सर्दी जैसी मामुली समस्या से निजात नहीं मिली। साइड इफेक्ट के रूप में उसके दांतों में दिक्कत आने लगी थी। भुवन गौतम कहते हैं कि ईश्वर की कृपा से मेरे एक क्लाइंट के माध्यम से मुझे हमारे शहर इंदौर के होम्योपैथी डॉक्टर ए.के. द्विवेदीजी के बारे में पता चला। निपुण तीन वर्ष का था तब उसका डॉ. ए.के. द्विवेदीजी का होम्योपैथी इलाज कराना आरंभ किया था, होम्योपैथी का रिजल्ट 3 माह में ही दिखने लगा था। निपुण का इम्यूनिटी सिस्टम उसकी हाइट, हैल्थ, एनर्जी में दिखने लगा था। निश्चित ही होम्योपैथी इलाज में थोड़ा समय जरूर लगता है, किन्तु रिजल्ट बहुत ही कारगर होते हैं। मेरी सभी से सलाह है कि होम्योपैथी का इलाज ही सही इलाज है। डॉ. द्विवेदीजी की होम्योपैथी दवाओं से कई लोग ठीक हुए हैं, जिसमें मेरा बेटा भी है, जिसके लिए मैं उनका ऋणि हूं ।

नंदा नगर इंदौर निवासी, 14 वर्षीय **विशाल मौर्य** को इसी उम्र

में सोरायसिस जैसी गंभीर बीमारी ने जकड़ लिया था। कई जगह एलोपैथी इलाज करवाने के बाद उसे कोई आराम नहीं आया तो उनके परिवार ने डॉ. ए.के. द्विवेदी से उसका इलाज करवाया। विशाल के पिता जमनाप्रसाद मौर्य कहते हैं कि 4 माह के इलाज के बाद विशाल को खुजली आना बंद हो गई एवं निशान भी चले गये। पदमा मौर्य कहती हैं कि उनके बेटे **विशाल मौर्य** की बीमारी को जड़ से खत्म करने के लिए डॉक्टर साहब एवं होम्योपैथी को धन्यवाद।

खण्डवा जिले के बुरहानपुर के निवासी **स्वस्तिक दलाल** अस्थमा पीड़ित था। स्वस्तिक दलाल जब 1 वर्ष का था तब से उसे अस्थमा की परेशानी थी। डॉक्टरों ने उसे ब्रोंकाइटिस बताया था। वह कहीं भी कुछ खा नहीं पाता था, स्कूल नहीं जा पा रहा था। एलोपैथी इलाज के दौरान कई बार उसे हॉस्पिटल में भर्ती कराना पड़ा था, जहां पर उसे निंबोला-इजेशन किया जाता था। स्वस्तिक का परिवार उसकी बीमारी के चलते उसके स्कूल न जाने के कारण बहुत चिंतित था। स्वस्तिक के दादा एवं दादी ने कहा कि जब उन्हें इंदौर के डॉ. ए.के. द्विवेदीजी के बारे में पता चला एवं उन्होंने अपने पोते का होम्योपैथी इलाज करवाया तब से उनके पोते को नई जिंदगी मिली है। आइस्क्रीम एवं ठंडी वस्तुएं खाने से, पंखे, एसी, कूलर में सोने से अब स्वस्तिक को कोई परेशानी नही होती है। अपने पोते को यूसीमास द्वारा अच्छे स्कोर के लिये ट्राफी दिये जाने से उसका परिवार बहुत खुश है एवं डॉ. ए.के. द्विवेदीजी का बहुत शुक्रगुजार है।

हमारे परिवार के लिए वरदान है होम्योपैथी

इंदौर निवासी चंद्रिका बजोरिया कहती हैं कि मुझे सायनस एवं कोल्ड कफ की परेशानी थी, मैंने आज तक सिर्फ होम्योपैथी दवा ही ली है। आज बिना किसी साइड इफेक्ट के पूरी तरह ठीक करने के लिये डॉ. द्विवेदी सर का बहुत - बहुत धन्यवाद। चंद्रिका बजोरिया की मम्मी पूर्णिमा बजोरिया की थाईराइड की परेशानी को दूर करने वाली होम्योपैथी दवाओं का असर देखकर होम्योपैथी पर विश्वास न करने वाले चंद्रिका के पिता मनीष बजोरिया कहते हैं कि डॉक्टर ए.के. द्विवेदी की होम्यौपैथी दवा इंस्टेंट असर दिखाती है, जिसकी वजह से मेरी सोच बदल गई और पिछले 10 से 15 वर्षों से मैंने और मेरे परिवार ने कोई भी एलोपैथी दवा का इस्तेमाल नहीं किया है। मै पाठकों से अपील करता हूं कि डॉ.ए.के. द्विवेदी की 50 मिलीसीमिल पोटेंसी की दवा सभी बीमारियों को ठीक कर सकती है, जिसका जीता -जागता उदाहरण मेरा पूरा परिवार है। हमारे परिवार के लिये तो होम्योपैथी वरदान ही है।

कृपया यू ट्यूब पर अवश्य देखें : Watch us on YouTube dr ak dwivedi homeopathy

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद दुःखभाग्भवेत्।।

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

संपादकीय

सीधा-सादा, भोला-भाला।
बच्चों का संसार निराला।।
बचपन सबसे होता अच्छा।
बच्चों का मन होता सच्चा।।

बचपन का अद्भूत संसार और बच्चे, जिन्हें हम ईश्वर का ही रूप मानते हैं, क्योंकि इनमें न राग होता है न द्वेष, न स्वार्थ न बदले की भावना।

बाल मन जो निश्चल है, निर्मल है, सरल है जिसकी मासूम मुस्कराहट दुनिया की सारी परेशानी भूला देती है जिनको देखकर हम अपने दुःख-दर्द भूल जाते हैं। उन मासूम नौनिहालों की देखभाल एवं स्वास्थ्य के प्रति सजगता रखना हमारा परम कर्तव्य है जिससे उनके चेहरे की मुस्कराहट सदैव बनी रहे और हमारे आज के ये मासूम भविष्य में मजबूत और सुदृढ़ बनें एवं स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकें।

दीपावली एवं बाल दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

बच्चों को भी हो सकता है हाई कोलेस्ट्रॉल

शरीर में बहुत सी बीमारियां और समस्याएं हमारी लाइफस्टाइल और खान-पान के कारण होती हैं। शरीर अच्छी तरह काम करे इसके लिए शरीर में एक निश्चित कोलेस्ट्रॉल लेवल होना चाहिए। कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ने से शरीर में कई तरह की परेशानियां शुरू हो जाती हैं जैसे आर्टरी ब्लॉकेज, स्टोक्स, हार्ट अटैक और दिल की अन्य बीमारियां। आमतौर पर माना जाता है कि कोलेस्ट्रॉल की समस्या बस बड़ी उम्र के लोगों को ही होती है। मगर आपको बता दें कि कोलेस्ट्रॉल की समस्या बच्चों को भी हो सकती है। ज्यादा कोलेस्ट्रॉल की वजह से शरीर के अंगों को रक्त पहुंचाने वाली धमनियां अवरुद्ध हो जाती हैं, जिससे रक्त का प्रवाह रुक जाता है।

बच्चों में हाई कोलेस्ट्रॉल का मुख्य कारण अनुवांशिक है। कोलेस्ट्रॉल की समस्या मां-बाप से बच्चों में आ जाती है जिससे उन्हें छोटी उम्र में ही इस खतरनाक समस्या से जूझना पड़ता है। इसके अलावा कोलेस्ट्रॉल का अन्य कारण आजकल की जीवनशैली और खानपान है। खानपान की अनियमितता और जंक फूड्स, फास्ट फूड्स की वजह से बच्चों में मोटापा तेजी से बढ़ रहा है। मोटापे के कारण कोलेस्ट्रॉल की समस्या भी बढ़ जाती है। इसलिए बच्चों को फास्ट फूड्स और जंक फूड्स से दूर रखें और उन्हें हेल्दी डाइट की आदत डालें।

बच्चों में कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के संकेत

किसी बच्चे के माता-पिता अगर हृदय रोग या हाई कोलेस्ट्रॉल जैसी समस्या से परेशान हैं तो बच्चों में इस बीमारी के होने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए अगर किसी को ये समस्या है तो उसे अपने साथ-साथ बच्चों के शरीर की भी पूरी तरह जांच करवानी चाहिए। शरीर में कोलेस्ट्रॉल के कम या ज्यादा होने का पता खून की जांच द्वारा संभव है। इसके अलावा अगर परिवार में पहले से कोई कोलेस्ट्रॉल की समस्या से परेशान है या किसी की हृदय रोग के कारण मृत्यु हुई है तो बच्चों की स्क्रीनिंग जरूरी है। 2 से 8 साल की उम्र के उन बच्चों की भी स्क्रीनिंग जरूरी है जिनका वजन बहुत ज्यादा है और बॉडी मास इंडेक्स 95 प्रतिशत से ज्यादा है। बच्चे की पहली स्क्रीनिंग 2 से 8 साल के बीच करवानी चाहिए। अगर स्क्रीनिंग में फास्टिंग लिपिड प्रोफाइल सामान्य है तब भी 3 से 5 साल बाद फिर से स्क्रीनिंग करवानी चाहिए।

क्या है कोलेस्ट्रॉल

दरअसल कोलेस्ट्रॉल वैक्स या मोम जैसा एक ऐसा पदार्थ है जो लिवर बनाता है। ये हमारे शरीर में कोशिकाओं और हार्मोन्स के निर्माण के लिए जरूरी होता है। इसके अलावा ये बाइल जूस बनाने में भी मदद करता है। कोलेस्ट्रॉल दो प्रकार के होते हैं- एलडीएल (लो डेन्सिटी लिपोप्रोटीन) और एचडीएल (हाई डेन्सिटी लिपोप्रोटीन) कोलेस्ट्रॉल। एलडीएल को बैड कोलेस्ट्रॉल भी कहा जाता हैं। एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को लिवर से कोशिकाओं में ले जाता है। अगर इसकी मात्रा अधिक हो जाए तो यह कोशिकाओं में हानिकारक रूप से इकट्ठा हो जाता है और धमनियों को संकरा बना देता है। इसके कारण ब्लड का सर्कुलेशन धीरे हो जाता है या रुक जाता है जिससे शरीर के अंग प्रभावित होते हैं। रक्त में एलडीएल औसतन 70 प्रतिशत होता है। जोकि कोरोनरी हार्ट डिसीजेज और स्ट्रोक का सबसे बड़ा कारण बनता है। एचडीएल को अच्छा कोलेस्ट्रॉल माना जाता है।

कोलेस्ट्रॉल की वजह से शरीर के अंगों को रक्त पहुंचाने वाली धमनियां अवरुद्ध हो जाती हैं।

2 से 8 साल की उम्र के बच्चों की भी स्क्रीनिंग जरूरी है।

बच्चों में कोलेस्ट्रॉल से बचाव

कोलेस्ट्रॉल की समस्या से बचाव का एक ही तरीका है और वो है स्वास्थ्यवर्धक खानपान और अच्छी जीवनशैली। बच्चों को जंक फूड्स और फास्ट फूड्स से दूर रखना चाहिए और उन्हें वसा वाले आहार कम खाने देना चाहिए। बच्चों को ट्रांस फैट और सैचुरेटेड फैट वाले आहार देने की सीमा तय करनी चाहिए। बच्चों को 30 प्रतिशत से ज्यादा ट्रांस फैट और 10 प्रतिशत से ज्यादा सैचुरेटेड फैट देने से उनमें हाई कोलेस्ट्रॉल की संभावना बढ़ जाती है। इसके अलावा कोलेस्ट्रॉल की समस्या से बचाव के लिए नियमित व्यायाम जरूरी है। अगर बच्चा व्यायाम नहीं करता है तो उसे बाइकिंग, तैराकी, टहलने, दौड़ने आदि की आदत डलवाएं। इसके अलावा डांसिंग भी एक तरह का व्यायाम है और बच्चों को इसमें आनंद भी खूब आता है।

पब्लिक प्लेस में चिल्लाता है बच्चा, तो ऐसे करें उसे हैंडल

जरा सोचिए, कि आप कहीं बस, मेट्रो या पब्लिक प्लेस में हों और आपका बच्चा किसी चीज की जिद करें और अपनी डिमांड पूरी करवाने के लिए वह जोर-जोर से चिल्लाने या जमीन पर ही लेटकर रोने लगे तो। यकीनन यह स्थिति किसी भी अभिभावक के लिए काफी इम्बेरसिंग होगी। अधिकतर पैरेंट्स ने कभी न कभी इस स्थिति का सामना अवश्य किया है। ऐसे में माता-पिता को समझ ही नहीं आता कि वह क्या करें या तो वह डांटकर व मारकर बच्चे को चुप करा देते हैं या फिर उनकी डिमांड को पूरा कर देते हैं। पैरेंट्स द्वारा अपनाए गए यह दोनों ही रास्ते गलत हैं। इससे बच्चों का बिहेवियर आगे चलकर और भी एग्रेसिव बनता है। तो चलिए जानते हैं कि बच्चे की इस हरकत को किस तरह करें हैंडल-

न करें यह भूल

चाइल्ड साइकोलॉजिस्ट कहती है कि अधिकतर पैरेंट्स यह गलती करते हैं कि वह बच्चे को शांत करने के लिए उसकी जिद पूरी कर देते हैं। इस भूल को कभी भी नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से बच्चों के मन में यह बात बैठ जाती है कि अगर पब्लिक प्लेस में चिल्लाया या रोया जाए तो पैरेंट्स उनकी बात को बेहद आसानी से मान लेंगे। बाद में अपने इस व्यवहार को एक टूल की तरह इस्तेमाल करते हैं ताकि वह पैरेंट्स से अपनी बात मनवा सके।

बनाएं रखें अनुशासन

हर घर में पैरेंट्स कुछ नियम तय करते हैं और उसे फॉलो भी करते हैं। लेकिन पब्लिक प्लेस में वह बच्चे के व्यवहार को देखकर उन नियमों को बदल देते हैं। वास्तव में ऐसा करना गलत है। जिस तरह आप बच्चे के साथ घर में रहते हैं, उन्हीं रूल्स को पब्लिक प्लेस में भी फॉलो करें। मसलन, कोई गलत हरकत करने पर या जिद करने पर अगर आप उनसे बात नहीं करते या फिर दूसरे कमरे में चले जाते हैं तो पब्लिक प्लेस में भी ऐसा ही करें। इससे बच्चों को समझ आएगा कि वह अपनी बात मनवाने के लिए गलत तरीके का इस्तेमाल नहीं कर सकते। हो सकता है कि शुरूआत में एक या दो बार आपको दिक्कत हो लेकिन बाद में बच्चों में आपको बड़ा बदलाव देखने को मिलेगा।

समझें परेशानी

वर्ही लाइफ एंड पैरेंटिंग कोच का मानना है कि कई बार बच्चे परेशान होकर भी रोने व चिल्लाने लगते हैं। जैसे कुछ बच्चे लंबे सफर में असहज हो जाते हैं या फिर बच्चों को एक जगह देर तक बैठना पसंद नहीं होता या फिर हो सकता है कि उन्हें भूख लगी हो। ऐसे में माता-पिता की यह जिम्मेदारी है कि वह न सिर्फ बच्चे की परेशानी को समझें, बल्कि उनकी समस्या को दूर करने का प्रयास भी करें।

इसका रखें ध्यान

अगर आप लंबे समय के लिए बाहर रहने वाले हैं तो बच्चे की जरूरत का सामान अपने साथ अवश्य कैरी करें। जैसे उसके खाने-पीने व उसकी पसंद का कोई एक छोटा खिलौना भी बैग में रखें। अगर बच्चा पब्लिक प्लेस में किसी गलत बात के लिए जिद कर रहा है तो आप स्वयं उग्र व्यवहार न अपनाएं। इससे बच्चा उस समय भले ही शांत हो जाए लेकिन बाद में वह भी गुस्सैल स्वभाव के ही हो जाते हैं।

बच्चों में तेज गुस्सा हो सकता है हार्मोनल असंतुलन के कारण

कई बच्चों को बहुत तेज गुस्सा आता है और वो हर बात पर हाइपर एक्टिव हो जाते हैं और चिल्लाने लगते हैं। आमतौर पर लोग समझते हैं कि ज्यादा लाड़-प्यार की वजह से बच्चे ऐसा करते हैं। कुछ हद तक ये बात सही है कि ज्यादा लाड़-प्यार से बच्चों में विरोध करने की शक्ति आती है और वो गुस्सा कर सकते हैं मगर ऐसे मामलों में ज्यादातर बच्चे हार्मोनल असंतुल के शिकार होते हैं। अगर आप समझदारी से काम करें, तो ऐसे बच्चों को भी आसानी से कंट्रोल किया जा सकता है।

उम्र के कारण भी होता है चिड़चिड़ापन

5 से 8 साल और 14 से 25 साल की उम्र के बच्चे आमतौर पर ज्यादा चिड़चिड़े होते हैं। इस उम्र के बच्चे आमतौर पर हाइपर एक्टिव होते हैं। इस उम्र में अगर बच्चों को किसी गलती के लिए टोका जाए तो उन्हें बहुत जल्दी गुस्सा आ जाता है। छोटी-छोटी बातों पर झल्लाने की आदत इस उम्र में अकसर देखने को मिलती है।

क्यों आता है बच्चों को गुस्सा

हॉर्मोन संबंधी असंतुलन ऐसी समस्या का मुख्य कारण है। इससे कई बार बिना किसी वजह के भी बच्चे के व्यवहार में झल्लाहट नज़र आ सकती है। टीनएजर्स में बहुत हाई लेवल की एनर्जी होती है पर आधुनिक जीवनशैली से आउटडोर गेम्स और फिजिकल एक्टिविटीज़ गायब होती जा रही हैं। ऐसे में बच्चे को अपनी एनर्जी रिलीज़ करने का मौका नहीं मिलता तो इसका असर गुस्से या आक्रामक व्यवहार के रूप में नज़र आता है।

कैसे करें कंट्रोल

ओवर रिएक्ट करने के बजाय बच्चे को प्यार से समझाएं। उसे ऐसी समस्या से बचाने के लिए क्रिकेट, फुटबॉल और जूडो-कराटे जैसी फिजिकल एक्टिविटीज़ में शामिल होने के लिए प्रेरित करें। अगर माता-पिता इन समस्त बातों का ध्यान रखेगे तो उनके टीनएजर्स के व्यवहार में जल्दी ही कुछ सार्थक और सकारात्मक बदलाव नज़र आने लगेंगे।

बच्चों को डांटना है गलत

आमतौर पर 3 से 4 साल के हाइपर एक्टिव बच्चों में आत्मसम्मान की भावना विकसित हो जाती है। ऐसे में अगर बच्चों को आप उनके दोस्तों या रिश्तेदारों के सामने डांटते हैं और मारते हैं तो उन्हें बुरा लगता है और उनके आत्मसम्मान को धक्का लगता है। अगर बच्चों को आप अक्सर सबके सामने डांटते हैं तो इससे बच्चों का आत्मविश्वास भी कमजोर होता है और वो बाद में अपनी हाइपर एक्टिविटी को खो सकते हैं। अगर बच्चे ने कोई गलती की है तो कोशिश करें कि उसे अकेले में समझाएं और शांति के साथ समझाएं न कि चिल्लाकर बताएं। बच्चों से गलतियां होना स्वाभाविक है क्योंकि उनका मन वयस्क से ज्यादा चंचल होता है और ये उनका स्वभाव होता है।

बच्चों को हर समय न टोकें

कई मां-बाप बच्चों को दिनभर सिर्फ पढ़ने के लिए ही टोकते रहते हैं। बार-बार टोकने से बच्चों में खीझ पैदा होने लगती है और वो गुस्सा करने लगते हैं। हाइपर एक्टिव बच्चों का ज्यादातर दिमाग खेलने-कूदने में ही लगा रहता है। लेकिन ऐसे बच्चे आम बच्चों से कम समय में ही अपनी पढ़ाई पूरी कर सकते हैं इसलिए बच्चों पर दिनभर पढ़ने का दबाव न बनाएं। उन्हें खुद से थोड़ा समय खेलने के लिए दें ताकि उन्हें किताबी के साथ-साथ सामाजिक और व्यवहारिक ज्ञान भी अच्छा हो।

कंसर्न सर्जरी सेंटर
डॉ. महेश विश्वकर्मा
M.B.B.S., M.S., FIAGES
जनरल एवं लेप्रोस्कोपिक सर्जन (पेट रोग विशेषज्ञ)
Email : drmaheshmyself@gmail.com
Visit us : www.surgeonindore.com
Timings : 6 pm to 8 pm
Mob. : 9098321203

विशेषताऐं :
- हर्निया-हॉइड्रोसील-पाईल्स-फिश्चूला का ऑपरेशन।
- पेट में गठान एवं आंत से सम्बंधित बीमारियों का ऑपरेशन।
- लेप्रोस्कोपिक सर्जरी :- लेप्रोस्कोपिक गालब्लेडर स्टोन। लेप्रोस्कोपिक अपेंडिक्स। लेप्रोस्कोपिक हर्निया।
- स्तन रोग एवं गले की गठान का ऑपरेशन।
- पथरी एवं मूत्र रोग का इलाज एवं ऑपरेशन।
- एसीडीटी, अपच, गैस व कब्ज का इलाज।
- यूरेनरी प्रॉब्लम का सफलतापूर्वक इलाज।
- दूरबीन द्वारा अपेंडिक्स एवं पिताशय का ऑपरेशन।

40, पत्रकार कॉलोनी चौराहा, साकेत, इन्दौर मोबाइल नं. 9098321203

समय से पहले जन्मे बच्चों में दमा का खतरा

समय से पहले जन्म लेने वालों बच्चों में कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं की संभावना रहती है लेकिन हाल ही में हुए शोध में सामने आया है कि समय से पहले जन्म लेने वाले बच्चों में अस्थमा का खतरा भी हो सकता है। शोध की मानें तो समय से पहले जन्म लेने वाले बच्चे यानी प्रीमैच्योर बच्चे को दमा का खतरा अधिक होता है।

ब्रिटेन की ईडनबर्ग यूनिवर्सिटी और नीदरलैंड के मैस्ट्रिच यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन के आधार पर यह दावा किया है।

रिपोर्ट में यह भी कहा गया कि विद्याभ्यास से पूर्व के शिशुओं और स्कूल जाने वाले बच्चों में दमा विकसित होने के लक्षण समान हैं।

शोधकर्ताओं के मुताबिक, यह समझना महत्वपूर्ण है कि समय से पूर्व जन्मे बच्चों में दमे का खतरा क्यों होता है, क्योंकि बचपन में होने वाले दमा को जल्द ठीक किया जा सकता है। साथ ही उन्होंने कहा कि चिकित्सकों और माता-पिता को समय से पूर्व जन्मे बच्चों में दमा के बढ़ते खतरों के प्रति जागरूक होने की जरूरत है, ताकि शीघ्र उपचार और बचाव संभव हो सके।

उन्होंने कहा, हमें उम्मीद है कि समय से पूर्व जन्मे बच्चों पर नजर रखकर और इलाज के तरीके में बदलाव लाकर हम भविष्य में होने वाली दमा सहित सांस की गंभीर बीमारियों के खतरों को कम कर सकते हैं। हमारे परिणाम, समय से पूर्व जन्मे बच्चों में दमा और दमे जैसी बीमारियों से बचाव करने और उनके उपचार में मदद करेंगे।

बच्चों में भी पायी जानी लगी हैं डायिबटीज

एक समय था जब बच्चों को हर बीमारी से बचाने के लिए बहुत सावधानियां बरती जाती थी। लेकिन अब जीवन की भागदौड़ में बच्चे की सही तरह से देखभाल करना मुश्किल सा हो गया है। नतीजन, बच्चों को बीमारियां अपनी चपेट में ले रही हैं। डायबिटीज जहां पहले बड़ी उम्र में ही हुआ करती थी वहीं अब बच्चों में भी डायबिटीज के लक्षण दिखाई देने लगे हैं। बच्चों का डायबिटीज से पीड़ित होने के कई कारण हैं। आइए जानें बच्चों में डायबिटीज के लक्षणों के बारे में।

बच्चों में होने वाले डायबिटीज़ को जुवेनाइल डायबिटीज़ के नाम से जाना जाता है। ज्यादातर बच्चों में टाइप1 डायबिटीज़ के लक्षण देखने को मिलते हैं। यह बीमारी बच्चों के शरीर में मेटाबॉलिज्म संबंधी विकार और इंसुलिन न बनने के कारण होती है।

डायबिटीज के मरीजों को आमतौर पर मीठा खाने से मना किया जाता है और अधिक से अधिक पानी पीने की सलाह दी जाती है। बच्चें जब डायबिटीज से पीड़ित होते हैं तो उन्हें बार-बार बहुत प्यास लगती है।

बार-बार उल्टियां आना, पेशाब आना भी बच्चे में डायबिटीज के लक्षण है।

लगातार बच्चे का वजन कम होना,थकान होना, बच्चे में कमजोरी आना,किसी काम में मन न लगना इत्यादि लक्षण होने से बच्चा डायबिटीज से पीड़ित हो सकता है।

हालांकि बच्चों में इस बीमारी का पता लगाना मुश्किल होता है लेकिन लक्षणों की पहचान कर डॉक्टर से जांच कराने के बाद डायबिटीज का पता लगाया जा सकता है।

कई बार सही खान-पान न होने से भी बच्चे में डायबिटीज होने का खतरा रहता है।

डायबिटीज अनेक प्रकार की हो सकती है। इनमें टाइप-1 डायबिटीज आमतौर पर युवाओं, बच्चों और किशोरों में होती है।

कई बार बच्चों में अधिक मोटापा बढ़ने से भी डायबिटीज हो सकती है।

यदि आपका बच्चा भी डायबिटीज से शिकार है तो आपको घबराने की जरूरत नहीं बल्कि तुरंत डॉक्टर से संपर्क कीजिए और अपने बच्चे के खाने-पीने का खास ध्यान रखिए। बच्चे को जंकफूड से दूर रखिए और मीठा कम खिलाइए। साथ ही कोका कोला जैसे पेय पदार्थों को बच्चों को मत पीने दीजिए। इससे आप अपने बच्चे में डायबिटीज को कंट्रोल कर सकते हैं।

बच्चों में बोन कैंसर के लक्षण

कैंसर का ही एक प्रकार बोन कैंसर है जो कि दुर्लभ और खतरनाक होता है। बच्चों को खेलने के दौरान मासंपेशियों में खिंचाव आना या मोच लगना आम बात है। इसलिए बच्चों में बोन कैंसर होन की ज्यादा संभावना होती है। हड्डियों की इस हल्की चोट को बच्चे अक्सर इग्नोर कर देते हैं। बोन कैंसर का दुष्प्रभाव बच्चे की उम्र बढने के साथ बढता जाता है। सही इलाज और खान-पान से बच्चे पर इसके प्रभाव का कुछ हद तक कम किया जा सकता है। बच्चों में बोन कैंसर के लक्षण -

हड्डियों में दर्द

बच्चों में बोन कैंसर होने पर उनकी हड्डियों में दर्द शुरू हो जाता है। बच्चे हमेशा किसी खेल को पूरे जोश और उत्साह के साथ खेलते हैं जिसकी वजह से उनकी हड्डियों में मोच और मांसपेशियों में खिंचाव आना आम बात हो जाती है। यह दर्द शुरूआत में सामान्य रहता है लेकिन बाद में बहुत बढ जाता है जो कभी-कभी असहनीय होता है। सामान्य दर्द को बोन कैंसर के दर्द से अलग पहचाना जा सकता है। सामान्य हड्डियों का दर्द धीरे-धीरे ठीक होने लगता है जबकि बोन कैंसर होने पर दर्द और दुखदायक और भयानक हो जाता है। इसके अलावा बोन कैंसर होने पर एक ही जगह पर दर्द बना रहता है। रात में सोते वक्त दर्द इतना बढ जाता है कि बच्चा उस पीढ़ा को बर्दाश्त नहीं कर पाता है।

सूजन

बच्चों में जिस जगह पर बोन कैंसर होता है वहां की त्वचा में सूजन आ जाता है। सूजने वाला स्थान लाल रंग का हो जाता है और छूने पर गर्म लगता है। बोन कैंसर होने पर जो स्थान सूजा होता है वह बहुत ही कोमल हो जाता है।

अंगों के विकास में विषमता

बोन कैंसर होने पर बच्चों के हाथों और पैरों के विकास में विषमता देखी जा सकती है। जिस अंग पर बोन कैंसर होता है उसका विकास नहीं हो पाता है। हड्डियों के कैंसर से पीडित अंग अक्सर झुका होता है और बच्चा उस अंग का प्रयोग कम करता है जैसे अगर दाहिने हाथ में कैंसर है तो बच्चा बाएं हाथ का ज्यादा प्रयोग करेगा जिसकी वजह से बायां हाथ दाहिने की अपेक्षा ज्यादा बडा और फुर्तिला होता है। पैरों में भी यही अनुरूपता होती है।

लंगडाना

बच्चों के पैर में बोन कैंसर होने पर वे लंगडाने लगते हैं जो कि पोलियो से अलग होता है। बच्चों में घुटने के ऊपर बोन कैंसर ज्यादा होने की आशंका होती है जिसकी वजह से उनको चलने में दिक्कत होने लगती है। इस स्थिति में बच्चे चलते-चलते अक्सर अपना संतुलन खो देते हैं।

सामान उठाने में परेशानी

हाथ में बोन कैंसर होने पर बच्चों को हल्का सामान उठाने में दिक्कत होती है। क्योंकि सामान उठाते समय जोर हाथों की हड्डियों पर पडता है जिससे उनको दर्द होता है। दर्द की वजह से बच्चे सामान या स्कूल बैग उठाने से बचते हैं।

वजन कम होना

बोन कैंसर होने पर बच्चे का वजन अपने-आप घटने लगता है। बच्चे को भूख नहीं लगती है जिसकी वजह से व खाना खाने से बचने लगता है।

थकान और बुखार

बोन कैंसर होने पर बच्चे को अक्सर बुखार रहता है। कोई भी खेल खेलते समय उसे बहुत जल्दी थकान होने लगती है। इसकी वजह से बच्चे की रुचि समाप्त होने लगती है और वह थका-थका लगने लगता है।

- सेक्स समस्याएँ
- संक्रमण /गुप्त रोग
- पुरुष- स्त्री बाँझपन
- टेस्ट ट्यूब बेबी तकनीकें

संपूर्ण निदान, उपचार एवं पारदर्शी सलाह

- पुरुषों एवं महिलाओं की संपूर्ण सेक्स समस्याएँ। विवाह पूर्व यौन परामर्श, यौन शिक्षा एवं सभी प्रकार के गुप्त रोग।
- शुक्राणुओं की संख्या, गुणवत्ता में कमी, शुक्राणुओं का न होना, मृत एवं विकृत शुक्राणुओं का होना।
- कृत्रिम गर्भाधान एवं टेस्ट ट्यूब बेबी तकनीकें - पूर्ण पारदर्शी सलाह एवं लागत।

डॉ. अजय जैन
MBBS, DCP, f-CSEPI, m-ASECT, m-SASSM, m-ISSM, m-ESSM, m-ASS, m-ESHRE
Fellow in Sexology
विशेष प्रशिक्षित:- बेल्जियम, ब्रुसेल्स, जर्मनी, मेड्रिड (यूरोप), जेनेवा (स्वीटजरलैंड), बीजिंग (चाइना), कोलम्बो (श्रीलंका) एवं लिस्बन (पुर्तगाल)
सेक्स काउंसलर एवं थैरेपिस्ट
35 वर्षों से कार्यरत.... (परामर्श केवल पूर्व समय लेकर)
1. 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.) मो.: 98270 23560
2. श्री पैथालॉजी लेबोरेटरी, डॉ. अम्बेडकर प्रतिमा के पीछे, टॉवर चौक, उज्जैन (म.प्र.) फोन: 0734-2517382
Web: ajayjainsexologist.com

जो बच्चे जल्दी चलना सीखते हैं उनकी हड्डियाँ हो जाती हैं मजबूत

जब बच्चे इस तरह के खेल खेलते हैं तो उनके हड्डियों पर दबाव पड़ता है जिसकी वजह से चौड़ी और घनिष्ट हो जाती हैं। इसका नतीजा यह होता है की इन बच्चों की हड्डियाँ दूसरे बच्चों के मुकाबले ज्यादा मजूबत हो जाती हैं।

बच्चे, विशेषकर लड़के, जो पहले चलना, दौड़ना और कूदना शुरू करते हैं, आगे चलकर व्यस्क होने पर उनकी हड्डियाँ ज्यादा मजबूत होती हैं। हाल में हुए शोध के परिणाम इस बात की ओर इशारा करते हैं की जो बच्चे ज्यादा खेल कूद नहीं करते हैं उन्हें आगे चलकर हड्डियों से सम्बंधित रोगों का सामना करना पड़ सकता है।

यह शोध एक बहुत महत्वपूर्ण कड़ी प्रस्तुत करती है जिसके बारे में पहले नहीं पता था। बात यह है की शिशु बचपन में किस तरह अपने शरीर को क्रियाशील रखता है उसका सीधा असर 16 साल बाद उसके शरीर की हड्डियों पर पड़ सकता है।

यह खबर उन माँ-बाप के लिए बहुत ही अहम है जो अपने बच्चों को स्मार्टफोन खेलने के लिए दे देते हैं। बच्चे दिन-रात उस पर गेम खेलते रहते हैं। ऐसे मैं क्या होगा इन बच्चों का जब वे बड़े होंगे। कम उम्र में स्मार्टफोन का इस्तेमाल बच्चे को शारीरिक और मानसिक दोनों तरीके से खोखला कर देता है। क्या आप जानते हैं की स्मार्टफोन के क्या दुष्परिणाम हो सकते हैं बच्चों में? जब बचपन में शरीर बहुत ज्यादा क्रियाशील होता है तो बहुत मजबूत और वजनी मासपेशियाँ बनती हैं। वजनी मासपेशियाँ बच्चे के हड्डियों पर चलते और दौड़ते वक्त ज्यादा दबाव बनाती है। और इसका नतीजा यह होता है की बच्चों की हड्डियाँ ज्यादा मजबूत हो जाती हैं।

बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए समय रहते ध्यान दें।

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास समय के साथ नहीं हो रहा हैं?
- क्या आपके बच्चे को सेरेब्रल पाल्सी या ऑटिज्म जैसी कोई समस्या है?
- क्या आपके बच्चे का व्यवहार कुछ असामान्य लगता है

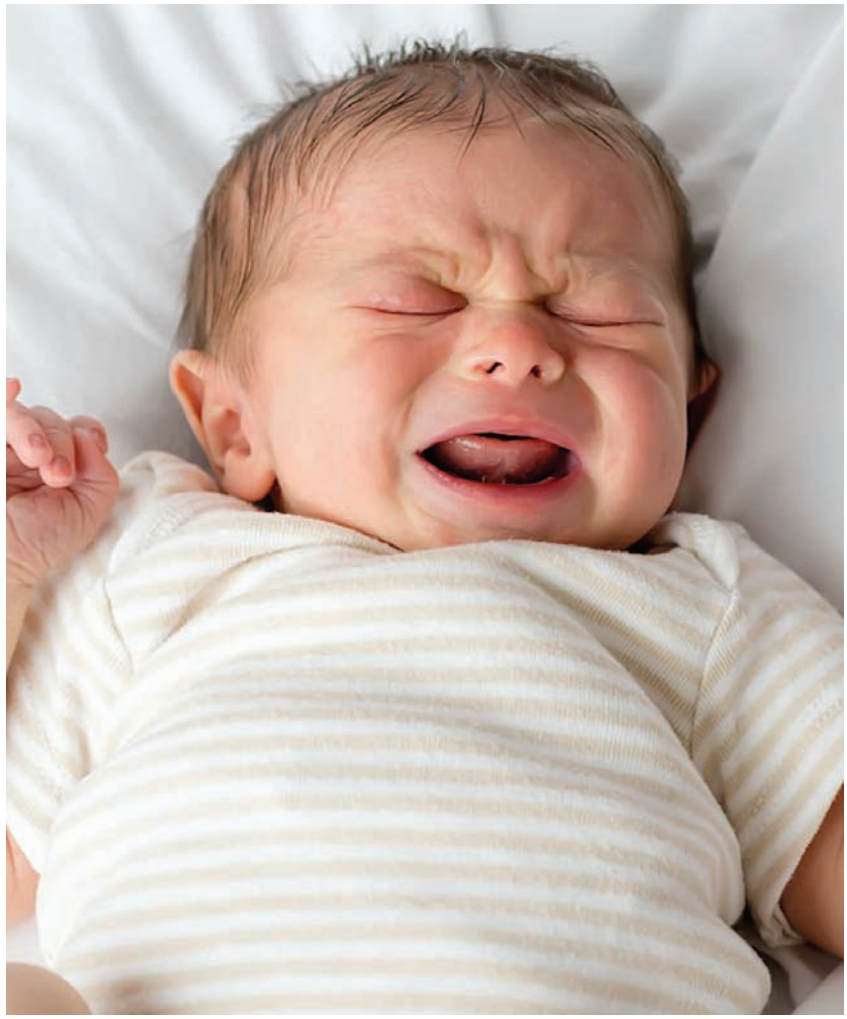
बच्चों की समस्या बहुत ज्यादा डरना या गुस्सा करना, पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगना, याद रखने, लिखने में कठिनाई, परिवार के साथ, स्कूल में बच्चों के साथ तालमेल न बैठा पाना, किसी काम को एक जगह बैठक/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनवास, समय रहते सही दिशा में संभव है।

सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहेबिलिटेशन (समय शाम 3 से 9 बजे तक)
एफ-25, जौहरी पैलेस, टी.आई माल के पास, एम.जी. रोड इन्दौर मोबाइल 97133-88778

Dr. Subhash Garg
Asst. Prof., SAIMS, BOT, MOT(Neuro Sciences)
Dr. Priyanka Garg
(Clinical Occupational Thrapist)
CMHR
Center for Mental Health & Rehabilitation
SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

एक ऐसा सेन्टर जहाँ सिर्फ बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास तथा व्यवहार का परीक्षण करके उचित सलाह दी जाती है एवं एक्सरसाईज तथा आक्युपेशनल थेरेपी द्वारा ट्रीटमेंट किया जाता है।

शिशु के पेट में कीड़े होने के लक्षण



शिशु के पेट में कीड़े होने का क्या मतलब है?

इसका मतलब है कि आपके शिशु की आंतों में कीड़े या कृमि का संक्रमण है। हो सकता है आपके शिशु के शरीर में ये कीड़े किसी दूसरे व्यक्ति से, संक्रमित मिट्टी में नंगे पैर चलने से, दूषित पानी में खेलने से या फिर अशुद्ध भोजन खाने से आ गए हों। जब इन अंडों में से कीड़े निकलते हैं, तो ये और बढ़ जाते हैं और शिशु के शरीर में और अंडे दे देते हैं।

शिशुओं और बच्चों में कीड़ों का इनफेक्शन होना कितना आम है?

कीड़ों का संक्रमण काफी आम हैं और आसानी से फैलता है। हालांकि, यह बता पाना मुश्किल है कि ये इनफेक्शन? कितने आम हैं, क्योंकि इनके अक्सर कोई लक्षण नहीं होते और इनके बारे में सूचना भी नहीं मिल पाती। अध्ययनों के अनुमान के अनुसार भारत में रहने वाले हर पांच में से एक व्यक्ति को कम से कम एक प्रकार का कीड़ों का संक्रमण अवश्य होता है। वहीं, छोटे बच्चों में तो यह इससे भी अधिक आम माना जाता है। कीड़ों के अलग-अलग तरह के इनफेक्शन होते हैं। पिनवर्म जिन्हें थ्रेडवर्म भी कहा जाता है छोटे बच्चों को प्रभावित करने वाले सबसे आम प्रकार के कीड़ें हैं। ये मोटे धागे के टुकड़े जैसे दिखते हैं, इनकी लंबाई करीब स्टेपल पिन जितनी, तीन मि.मी. से 10 मि.मी. तक लंबी हो सकती है। हुकवर्म, राउंडवर्म और व्हिपवर्म इनफेक्शन भी भारत में आम हैं। शिशु में कीड़ों के इनफेक्शन का पता चलना काफी परेशान कर देने वाला हो सकता है। सौभाग्यवश, इन कीड़ों से पीछा छुड़ाना काफी आसान है और इसमें अपेक्षाकृत कम समय लगता है।

कीड़ों का इनफेक्शन होने के क्या लक्षण हैं?

अधिकांशतः कीड़ों का इनफेक्शन होने के कोई लक्षण दिखाई नहीं देते। या फिर हो सकता है कि ये लक्षण इतने हल्के हों, कि उन पर ध्यान ही न जाए। शिशु को कीड़ों का कौन सा संक्रमण हुआ है और यह कितना गंभीर है, इसे देखते हुए बच्चे में कुछ आम संकेत या लक्षण हो सकते हैं। अगर आपके बच्चे को इनमें से कोई भी लक्षण हो, तो उसे तुरंत डॉक्टर के पास ले जाएं-

- पेट में दर्द, वजन घटना, चिड़चिड़ापन, मिचली, मल में खून आना और उल्टी या खांसी, संभव है कि खांसी या उल्टी के जरिये कीड़ा बाहर निकल आए।
- गुदा के आसपास खुजली या दर्द, जहां से कीड़े अंदर दाखिल हुए। यह खासकर पिन वर्म के मामलों में होता है।
- खुजलाहट की वजह से ठीक से नींद न आना।
- मूत्रमार्ग संक्रमण (यू.टी.आई.) की वजह से बार-बार पेशाब जाना। यह लड़कियों में अधिक आम है।
- आंतरिक रक्तस्त्राव जिससे की आयरन की कमी और एनीमिया, पोषक तत्वों का सही अवशोषण न होना, दस्त (डायरिया) और भूख न लगना जैसी परेशानियां हो सकती हैं।
- अगर, बहुत सारे कीड़े हों, तो आंतों में अवरोध भी हो सकता है, मगर ऐसा बहुत ही दुर्लभ है। कुछ बच्चों में उल्टी के साथ कीड़े निकल सकते हैं (आमतौर पर राउंड वर्म जो कि अर्थवर्म जैसे दिखते हैं)।
- गंभीर टेपवर्म इनफेक्शन की वजह से दौरे भी पड़ सकते हैं।
- पाइका (न खाने योग्य, अपौष्टिक चीजें जैसे कि मिट्टी, चॉक, कागज आदि खाना) भी कीड़ों का इनफेक्शन होने का एक अन्य संकेत है।
- कुछ डॉक्टरों का कहना है कि दांत पीसना भी कीड़ों का संक्रमण होने का संकेत हो सकता है। मगर इस विषय पर शोधकर्ताओं की राय अलग-अलग है।
- अगर, आपके शिशु को थ्रेडवर्म का हल्का संक्रमण हो, तो हो सकता है उसे कोई लक्षण न हों। वह नितंबों में खुजली होने की शिकायत कर सकता है, खासकर कि रात में।
- शिशु के सो जाने के बाद रात को उसके नितंब देखें। उसके दोनों नितंबों को थोड़ा अलग करते हुए, टॉर्च की रोशनी से उसकी गुदा के आसपास की जगह देखें। अगर, उसे थ्रेडवर्म हुए तो, आपको एक या इससे ज्यादा कीड़े बाहर निकलते हुए, या शिशु के पायजामे और चादर पर दिख सकते हैं। शिशु के मल में भी आपको ये थ्रेडवर्म दिख सकते हैं।
- यदि आपके शिशु को हुकवर्म से इनफेक्शन हुआ है, तो उसे निम्न लक्षण हो सकते हैं-
- जिस जगह से कीड़ों ने त्वचा में प्रवेश किया है, उस स्थान पर चकत्ते और खुजलाहट हो सकती है, विशेषकर पित्ती।

अगर आपके शिशु को ऐसे कोई भी लक्षण हों, तो अधिक जानकारी व उपचार के लिए अपने डॉक्टर से बात करें।

दांत निकल रहे हों तो बच्चे को दें नेचुरल टीथर

अक्सर देखा जाता है कि जब छोटे बच्चों के दांत निकलते हैं तो मसूड़ों में दर्द होने की वजह से वह चिड़चिड़े हो जाते हैं और बात-बात पर रोने लगते हैं. बच्चों की इस समस्या को देखते हुए अब बाजार में प्लास्टिक और रबड़ के टीथर मिलने लगे हैं लेकिन यह आपके बच्चों के लिए नुकसानदायक होते हैं क्योंकि इसमें बहुत से केमिकल होते हैं.

पुराने समय से ही बच्चों के दांत निकलने के समय पर उन्हें नेचुरल टीथर दिया जाता रहा है. ताकि बच्चे उससे चबाएं और उनका चिड़चिड़ापन कम हो जाए. आइए जानें नेचुरल टीथर के बारे में ताकि बच्चे की सेहत को न पहुंचे नुकसान...

- आप अपने छोटे बच्चों को नेचुरल टीथर में गाजर, मूली, चुकंदर का एक पीस चबाने के लिए दें सकते हैं.
- प्लास्टिक या रबड़ के टीथर की तुलना में नेचुरल टीथर सुरक्षित होते हैं.
- नेचुरल टीथर में गाजर, मूली, चुकंदर कड़क होते हैं जो बच्चों के मसूड़ों में अच्छी तरह से दबाव बनते हैं.

फ्रोजेन गाजर का स्टिक दें

अपने छोटे बच्चों के मसूड़ों को मजबूत बनाने के लिए एक गाजर लेकर उसे अच्छे से साफ करें, फिर स्क्रैप करके काट लें. काटने के बाद इसे थोड़े समय के लिए फ्रिज में ठंडा होने के लिए रख दें. पर ध्यान में रखें कि गाजर की स्टिक मोटी हो. अगर गाजर की स्टिक मोटी होगी तो बच्चा इसे तोड़ नहीं पाएगा और इसे ज्यादा समय तक चबाएगा.

चिकित्सा सेवाएं

गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनीक
डॉ. अरूण रघुवंशी | MBBS, MS, FIAGES
सिनर्जी हॉस्पिटल
:: विशेषताएं ::
दूरबीन पद्धति से सर्जरी | पेट के कैंसर सर्जरी
बेरियाटिस सर्जरी | कोलो रेक्टरल सर्जरी
एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी | हर्निया सर्जरी
लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी | थायराईड पैथायरायराईड सर्जरी
102, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसांई 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: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र
SEWA
सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मेसी • जेनेटिक एंड हाइस्टिस्क प्रेगनेंसी केयर काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन • डायबिटीज एजुकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट
स्पेशल क्लीनिक्स: मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां
क्लीनिक: 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी रोड, इंदौर
अपॉईंटमेन्ट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179
ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल ओल्ड पलासिया, इंदौर
उज्जैन: प्रति गुरुवार, समय : सुबह 11 से 1 बजे तक
खंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार समय : सुबह 10 से 1 बजे तक
वर्मा हॉस्पिटल परदेशीपुरा चौराहा, इंदौर, फोन: 0731-2538331
E-mail : abhyudaya76@yahoo.com I www.sewacentre.com
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

GENOME Dx
हार्मोन-सेन्टर
RESEARCH • TREATMENT • CURES
अग्रणी–स्त्री–स्वास्थ्य–चिकित्सा
डॉ. भारतेन्द्र होलकर
MD. FRSM. FACIP. FISPOG. FIHS. FICNMP. DSc.
INTERNATIONAL MEMBER
RCOG. RANZCOG. RCPL. RCPSG. RCEM. RCPCH. RCPsych. RCGP.
॥ आनुवांशिक स्वास्थता ॥ ॥ प्रदान करे समृद्धता ॥
॥ हारमोनल स्वास्थता ॥ ॥ प्रदान करे संपन्नता ॥
मधुमेह, थायरॉइड, पेराथायरॉइड, स्त्री–पुरुष बांध्यता, स्त्री–स्तन कैंसर, मोटापा, मस्तिष्क आघात, अनुवांशिकता
जी–8, रफैल टॉवर, साकेत चौराहा, इंदौर
Mob.: 97525 30305
समय: दोपहर 11.00 से शाम 5.00 तक

Dr. Jain Homoeopathic Skin Care Clinic
सफेद दाग • स्कीन एलर्जी • दाद-खाज खुजली
हेयर थेरेपी द्वारा झड़ते बालों को रोके मेडिकेटेड मसाज द्वारा त्वचा को सुंदर बनाइए अनवांटेड हेयर ग्रोथ को रोकने का कारगर उपाय
डॉ. सरिता जैन (एम.डी.)
लेक्चरॉर गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
क्लिनिक: 40, अहिल्यापुरा, तमीम रेसीडेंसी, बोहरा मस्जिद के सामने, इंदौर
समय: शाम 6 से 9 बजे तक
पूर्व समय लेकर मिलें मो.: 98260 53787

आरोग्य सुपर स्पेशलीटी मार्डन
होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइज्ड)
किडनी फेलियर, अस्पताल में गम्भीर रूप से भर्ती मरीज, शल्य चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, डायबिटीज, थायराइड, ब्लड प्रेशर, मस्कुलर डिस्ट्राफी, पित्त एवं गुर्दे की पथरी एवं 300 प्रकार के गम्भीर असाध्य रोगों का उपचार
- COMPLETE
- EASY
- SAFE
- FAST
- COST EFFECTIVE
- MODERN
- HOMOEOPATHY
- CURE

डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)
M.D. Homeopathy
Critical Case Specialist
Email : arpitchopra23@gmail.com
पता : कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल क्यारवेल हास्पिटल के सामने, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर
सोम से शनि- सु :10 से 04 बजे तक शाम 5 से 10 बजे तक
website : www.homoeopathycure.com
M. 9907527914, 9713092737

छाती, क्षय, दमा, एलर्जी, ब्रोंकोस्कोपी, नाक की एलर्जी एवं स्लिप स्टडी
डॉ. प्रमोद झंवर M.B.B.S., D.T.C.D., M.C.A.I., F.C.C.P., (USA) (Gold Medalist)
एलर्जी टेस्ट : नाक की एलर्जी, बार-बार छींकना, पानी टपकना, खुजली आना, सर्दी बने रहना, दमा (खांसी), छाती में जकड़न, सीटी जैसी आवाज, हांफना, ददोड़े, दवाई से एलर्जी, फूड एलर्जी,
पोलीसोमनोग्राफी (स्लीप स्टडी) : खर्राटा भरना, सोते समय सांस का रुकना, दिन में बार-बार झपकी आना,
पलमोनरी फंक्शन टेस्ट : फेफड़ों की कार्यक्षमता का आंकलन
जापानी दूरबीन द्वारा फेफड़ों की आंतरिक जांच : स्वर यंत्र की व्याधियां, आवाज में भारीपन, गले का कैंसर, निमोनिया, टी.बी. की जांच
114, नवनीत पलाजा पहली मंजिल, ओल्ड पलासिया, इन्दौर
फोन : 2560011, मो. 9827033089
समय : सुबह 10 से 2 बजे एवं शाम 5 से 7 बजे तक

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

बाल स्वास्थ्य में मील के पत्थर

बच्चों का विकास एक जटिल एवं सतत प्रक्रिया है। उन्हें एक खास आयु में कार्य-विशेष करने में सक्षम होना चाहिए। ये विकासात्मक मील के पत्थर कहलाते हैं। एक माता या पिता होने के नाते, यह समझना महत्वपूर्ण है कि कोई भी दो बच्चे समान रूप से विकसित नहीं होते। इसलिये, इस बारे में चिंता करना व्यर्थ है कि पड़ोस का बच्चा यह या वह कर सकता है, लेकिन उसका बच्चा नहीं। विभिन्न गतिविधियों के लिए दर्ज़ की गई आयु पर, बच्चे को कुछ समय तक ध्यान से देखना चाहिए।

यदि कुछ महीने बाद भी वह कोई विशेष गतिविधि प्रदर्शित नहीं करता हो, तो बाल-रोग विशेषज्ञ से परामर्श लिया जाना चाहिए। यह इस तथ्य को ध्यान में रखता है कि बच्चा अलग तरीके से व्यवहार कर रहा है क्योंकि वह बीमार या व्यथित है। कभी-कभी बच्चा कुछ क्षेत्रों में समान आयु के अन्य बच्चों की तुलना में अधिक धीमी गति से विकसित हो सकता है जबकि उसकी अन्य गतिविधियां दूसरे बच्चे से आगे हो सकती हैं। जबकि बच्चा चलना सीखने के लिए तैयार नहीं हो, तब उसे चलना सीखने के लिए विवश करने पर कोई नतीजा नहीं निकलेगा।

विकासात्मक विलम्ब के लिए त्वरित परख
2 महीने- मित्रवत मुस्कान
4 महीने- गर्दन सीधी रखने में सक्षम
8 महीने- बगैर सहारे के बैठना
12 महीने- खड़ा होना

जन्म से 6 हफ्तों तक

- बच्चा पीठ के बल लेटकर सिर एक ओर घुमाकर रखता है
- अचानक आवाज उसे चौंकाती है जिससे उसका शरीर कड़क हो जाता है
- मुट्ठियां भिंच जाती हैं
- बच्चा उसकी हथेली पर कोई चीज हल्के से छुआने पर उसे कसकर पकड़ लेता है;

6 से 12 हफ्ते

- अपना सिर अच्छे तरीके से स्थिर रखना सीखता है
- वस्तुओं पर अपनी निगाह स्थिर रख सकता है

3 महीने

- पीठ के बल लेटे-लेटे बच्चा अपना प्रत्येक हाथ एवं पैर समान तरीके से, अच्छे से हिलाता है। हरकतें झटकेदार नहीं होतीं या असमन्वित तरीके से नहीं होतीं हैं।
- बच्चा माता को पहचानता है एवं उसकी आवाज पर प्रतिक्रिया देता है ।
- बच्चे के हाथ अक्सर खुले होते हैं ।
- जब बच्चे को सीधा पकड़कर रखा जाए तो वह एक क्षण से अधिक समय के लिए अपने सिर का वजन सम्भाल सकता है।

6 महीने

- बच्चा अपने हाथों को साथ में मिलाकर खेलता है ।
- बच्चा उसके आसपास की जाने वाली आवाजें सुनकर उनकी दिशा में अपना सिर घुमाता है।
- बच्चा पेट से पीठ के बल या पीठ से पेट के बल पलटी मार सकता है।
- बच्चा थोड़ी देर के लिए सहारा लेकर बैठ सकता है।
- जब बच्चे को सीधा पकड़ा जाए तो वह अपने पैरों पर कुछ वजन ले सकता है।
- जब पेट के बल लेटा हो, तो बच्चा उसका वजन तने हुए हाथों पर ले सकता है।

9 महीने

- बच्चा सहारे के बगैर एवं बगैर अपने शरीर को अपने हाथों से पकड़े बैठ सकता है ।
- बच्चा रेंग सकता है या अपने हाथों तथा घुटनों के बल चल सकता है।

12 महीने

- बच्चा खड़ा हो सकता है।
- बच्चा 'मामा' जैसे शब्द बोलना शुरू कर देता है।
- बच्चा फर्नीचर आदि को पकड़कर चलने में सक्षम होता है।

18 महीने

- बच्चा बगैर मदद के ग्लास पकड़ सकता है एवं बगैर गिराए उससे पी सकता है ।
- बच्चा बगैर गिरे या लड़खड़ाए एक बड़े कक्ष में इधर से उधर तक बगैर सहारे के चल सकता है।
- बच्चा कुछ शब्द बोल सकता है।
- बच्चा अपने आप खा सकता है।

2 वर्ष

- बच्चा पजामे जैसे कुछ कपड़े उतार सकता है।
- बच्चा बगैर गिरे दौड़ सकता है ।
- बच्चा तस्वीरों की पुस्तक की तस्वीरों में रुचि दर्शाता है ।
- बच्चा जो कहना चाहता है वह कह सकता है।
- बच्चा अन्यों द्वारा कहे गए शब्द दोहराना शुरु कर देता है ।
- बच्चा उसके शरीर के कुछ हिस्सों की ओर इंगित करने में सक्षम होता है।

3 वर्ष

- बच्चा कन्धे के ऊपर से गेन्द फेंक सकता है कन्धे के समानांतर या नीचे से नहीं।
- बच्चा "तुम लड़का हो या लड़की?" जैसे आसान प्रश्नों के उत्तर दे सकता है।
- बच्चा वस्तुएं उठाकर इधर-उधर रखने में मदद करता है।
- कम से कम एक रंग का नाम ले सकता है।

4 वर्ष

- बच्चा एक ट्राइसिकल को पैडल से चला सकता है।
- बच्चा पुस्तकों या पत्रिकाओं में तस्वीरों के नाम बता सकता है।

5 वर्ष

- बच्चा अपने कुछ कपड़ों के बटन बन्द कर सकता है ।
- बच्चा कम से कम तीन रंगों के नाम बता सकता है।
- बच्चा एक के बाद दूसरे कदम के इस्तेमाल से सीढ़ियां उतर सकता है।
- बच्चा अपने पैर दूर-दूर रखकर उछल सकता है।

जन्मजात हृदय रोग के लक्षण

गर्भ में हृदय और बड़ी रक्त वाहिनियों में विकास के दौरान हुए दोषों से जन्मजात हृदय रोग का जन्म होता है। इसके लक्षण व कुछ संकेत इस प्रकार है।

जन्मजात हृदय रोग

जन्मजात हृदय रोग को आमतौर पर बच्चों में हृदय रोग के रूप में जाना जाता है। यह एक सामान्य शब्द है जिसे जन्म दोष का वर्णन करने के लिए प्रयोग किया जाता है और जो दिल के सामान्य कामकाज को प्रभावित करता है। जन्मजात हृदय रोग शिशुओं और बच्चों में हृदय रोग का सबसे बड़ा कारण है। गर्भ में हृदय और बड़ी रक्त वाहिनियों में विकास के दौरान हुए दोषों से इन विकारों का जन्म होता है। इसके लक्षण व कुछ संकेत इस प्रकार है।

जन्मजात हृदय रोग के लक्षण

जन्मजात हृदय रोग, भ्रूण अवस्था में अपने गठन के दौरान दिल की संरचनात्मक या कार्यात्मकता खराब होने के कारण होता है। जब तक बच्चा गर्भाशय में रहता है या जन्म के तुरंत बाद तक गंभीर हृदय की खराबी के लक्षण साधारणतः पहचान में आ जाते हैं। लेकिन कुछ मामलों में यह तब तक पहचान में नहीं आते जब तक कि बच्चा बड़ा नहीं हो जाता और कभी-कभी तो वयस्क

होने तक यह पहचान में नहीं आता। जन्मजात हृदय रोग के लक्षणों की पहचान करने में यहां दिये लक्षण मददगार साबित हो सकते हैं।

नीलापन

हृदय विकारों में अस्वच्छ नीला रक्त, स्वच्छ रक्त में मिलकर पूरे शरीर में प्रवाहित होने लगता है। ऐसी स्थिति में शरीर के अंगों जैसे मुंह, कान, नाखूनों और होठों में नीलपन दिखाई देने लगता है।

बार-बार फेफड़ों में संक्रमण

दिल के सही तरीके से काम न करने के कारण, जन्मजात हृदय रोगों से पीड़ित बच्चों में फेफड़ों के संक्रमण का खतरा बहुत अधिक बढ़ जाता है। ऐसे बच्चों को बार-बार फेफड़ों में संक्रमण होता है।

श्वसन संबंधी समस्याएं

ऐसे बच्चों में श्वसन संबंधी समस्याएं बढ़ जाती है। इसमें आमतौर पर सांस लेने में कठिनाई और श्वसन दर में वृद्धि, तेजी से सांस लेना और सांस लेने के दौरान आवाज शामिल होती हैं।

अत्यधिक थकान

बच्चे एक्सरसाइज या किसी भी शारीरिक गतिविधियों के दौरान आसानी से थक जाते हैं या सांस तेज लेने लगते हैं। और कुछ मामलों में तो बेहोश भी हो जाते हैं।

दूध पीने में परेशानी

जन्मजात हृदय रोग होने पर कुछ बच्चों को स्तनपान या दूध पीने में सक्षम नहीं होते है, जिससे कारण उनका वजन तेजी से गिरने लगता है।

अत्यधिक पसीना

हृदय रोग से पीड़ित बच्चों को दूध पीते समय बहुत अधिक पसीना आता है। और कुछ बच्चों को सांस की तकलीफ का अनुभव भी होता है।

पैर, पेट या आंखों में सूजन

सूजन एक आम लक्षण है जो बचपन या जीवन के कुछ महीनों के दौरान बच्चों में देखा जाता है। आमतौर पर सूजन में किसी प्रकार का कोई दर्द नहीं होता है।

सेहत एवं सूरत के पाठकों को दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं...

SEWA सेवा
सुपरस्पेशलिटी एंडोक्राइनोलॉजी एवं वुमन केयर सेन्टर

IS NOW A PART OF

DiaPlus CLINIC
Ahemadabad | Bengaluru
Behrampur | Chennai
Hyderabad | Indore
Salem | Kalburgi (Gulbarga)

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

मधुमेह, थायरॉइड, मोटापा एवं हार्मोन विशेषज्ञ
डॉ. अभ्युदय वर्मा
एम.डी. मेडिसिन, डीएनबी (एन्डो)
विशेषज्ञः ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल, इंदौर

विशेषताएंः
• बौनापन • हार्मोन विकृति • पिट्यूटरी • कैल्शियम असंतुलन
• एड्रिनल • इन्फर्टिलिटी • चेहरे पर अनियंत्रित बाल
• महिलाओं में अनियंत्रित माहवारी (मासिक चक्र)
• जेनेटिक काउंसलिंग (प्री एंड पोस्ट नॅटल)
• हार्मोनल डिसऑर्डर्स इन्फर्टिलिटी (बांझपन) एवं माहवारी समस्याएं
स्पेशल क्लीनिक्सः मोटापा, बौनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियॉ

क्लीनिकः 109, ओणम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी रोड, इंदौर | समयः सायं 5 से रात 8 बजे तक
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179
www.sewacentre.com
www.sewacentre.in

फिटल मेडिसिन एवं हाईरिस्क प्रेगनेंसी विशेषज्ञ
डॉ. दीपिका वर्मा
एम.एस. (गायनिक) फिटल मेडिसिन
(नई दिल्ली) स्त्री रोग विशेषज्ञ

सुविधाएंः
• लैबोरेट्री • फार्मेसी • जेनेटिक एंड हाइरिस्क प्रेगनेंसी फेयर
• काउंसलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटिशियन
• डायबिटीज एजुकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट
• ईसीजी एवं न्यूरोपैथी सुविधा
स्त्री रोग एंड ओबस्ट्रेटिक्स सर्जरीज, हाई रिस्क प्रेगनेंसी

क्लीनिकः 2, वर्मा हॉस्पिटल, परदेशीपुरा, इंदौर

उज्जैनः प्रति गुरुवार, स्थानः सिटी केमिस्ट, वसावड़ा पेट्रोल पंप के पास, टावर चौक, फ्रीगंज, उज्जैन
समयः सुबह 11 से 1 बजे तक

खंडवा में हर माह के प्रथम रविवार – पालीवाल मेडिकोज, पड़वा चौराहा, खंडवा

बीमारियां, जो नवजात शिशु को आसानी से करती हैं प्रभावित

जब शिशु जन्म लेते हैं,तब उनका प्रतिरक्षा तंत्र पूरी तरह विकसित नहीं होता है। गर्भ में मां का प्रतिरक्षा तंत्र संक्रमण ,जो नुकसान पहुंचा सकते हैं उसे भ्रूण से दूर रखता है। जब शिशु जन्म लेता है, तो यह संरक्षण उपलब्ध नहीं होता है, जिससे शिशु के आसानी से संक्रमण और बीमार होने की संभावना बढ़ जाती है। गंभीर बीमारी होने की संभावना शुरुआत के पहले तीन महीनों में बनी रहती है लेकिन इसके बाद घटने लगती है। हालांकि जबतक शिशु का प्रतिरक्षा तंत्र पूरी तरह विकसित ना हो जाए, तब-तक संक्रमण और बीमारी की संभावना बनी रहती है।

इसके लक्षण क्या होते हैं?

यदि आपका शिशु बैक्टीरिया, वाइरस और पैरासाइट के संपर्क में आता है,तो यह उसे संक्रमित कर सकते हैं। इसलिए शिशु इन से संक्रमित होते हैं। इसके सामान्य लक्षण,जो शिशु में देखे जा सकते हैं,वह इस प्रकार है-

- तापमान में उतार चढाव
- सांस लेने में दिक्कत
- चिड़चिड़ापन
- रोना
- भूख ना लगना
- कुछ मामलों में संक्रमण से रैशेस और त्वचा में तकलीफ हो सकती है।

संभावित बिमारियां

बीमारियां,जो शिशु के जन्म के पहले चार हफ्तों में होती है उन्हें नवजात शिशुओं में होने वाले संक्रमण के रूप में जाना जाता है। अगर आप अपने शिशु में ऐसा कोई लक्षण देखे,तो डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें क्योंकि इलाज सबसे पहली प्राथमिकता है।

शिशुओं को प्रभावित करने वाली कुछ सामान्य समस्याएं में निम्न सम्मिलित हैं-

- पीलिया - त्वचा का पीला पड़ जाना
- बैक्टीरिया सट्रेप्टोकोकस द्वारा होने वाले रोग
- बैक्टीरिया लिस्टिरिया द्वारा होने वाले रोग
- ई- कोलाई संक्रमण द्वारा होने वाले रोग

इसमें निम्न रोग शामिल हैं-

- सेप्सिस - खून में संक्रमण
- निमोनिया - फेफड़ों में संक्रमण
- आंख आना - आंख की झिल्ली में सूजन
- मेनिनजाइटिस - दिमाग और रीढ की हड्डी की झिल्ली में सूजन।

मूत्रमार्ग में संक्रमण

बीमारियों की एक और श्रेणी है, जिन्हें जन्मजात बीमारी कहा जाता है, जो मां से नवजात शिशु में जाती है। और जन्म के समय मौजूद हो सकती है। इसमें एचआईवी, चिकन पॉक्स,हर्पिस,रूबेला और कई अन्य रोग शामिल हैं। एक बहुत सामान्य जन्मजात रोग है, काइटोमैगलियोवायरस, जिससे सुनने की क्षमता खो सकती है।

निवारण के लिए उपाय

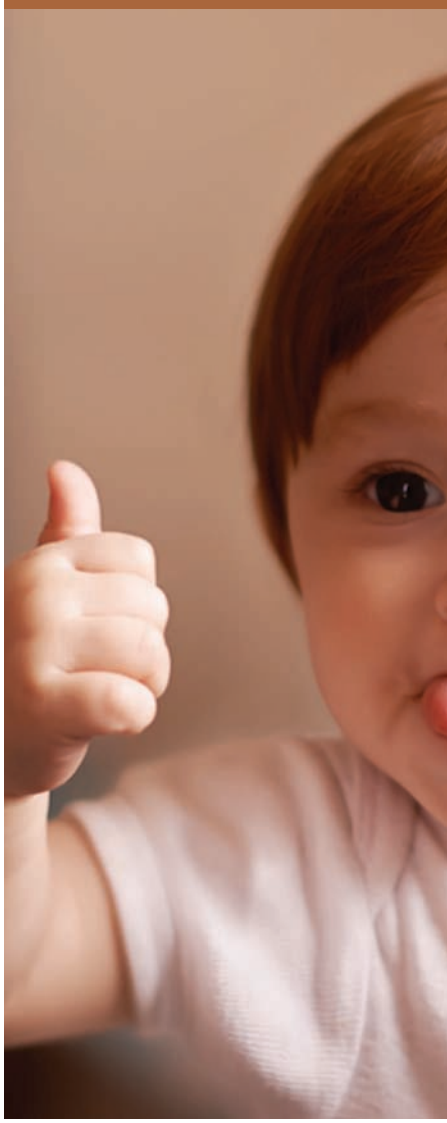
आपको यह ध्यान में रखना चाहिए कि शिशु, विशेषकर कि नवजात शिशु संक्रमित रोगों से आसानी से प्रभावित हो जाते हैं। इसलिए अपने शिशु को संक्रमण से बचाने के लिए यह आवश्यक हो जाता है की इस खतरे को कम किया जाता है। यह करने के आसान तरीके इस प्रकार है-

- अपने शिशु को पकड़ने से पहले हाथों को समय-समय पर धोंए ताकि हाथों में बैक्टीरिया होने का खतरा ना हो।
- अपनी सतह को साफ और बैक्टीरिया मुक्त रखें जिसके संपर्क में शिशु आता है।
- अपने शिशु को साफ रखें ताकि शिशु की त्वचा में मौजूद बैक्टीरिया खत्म हो जाए।
- इस बात को सुनिश्चित करें कि आपका शिशु जिन वस्तुओ या बोतल के संपर्क में आता हो वह जीवाणुहीन हो।
- जन्मजात संक्रमण के मामले में, माताओं को सही समय पर जांच करानी चाहिए, ताकि उचित उपचार और दवाइयों द्वारा बिमारी को भ्रूण तक जाने से रोका जा सके। एक और ध्यान रखने योग्य बिन्दु यह है कि शिशु को इनसे बचाया जाए इसलिए डॉक्टर की सलाह अनुसार शिशु को प्रतिरक्षा प्रदान करवाएं। टिकाकरण इससे लम्बी सुरक्षा प्रदान करता है इसलिए शिशु को टिका लगवाएं।

इन संक्रमित रोगों का उपचार करने के लिए आपको पेशेवर चिकित्सक की देखरेख की आवश्यकता होती है। अधिकतर बिमारियां,जो यहां बताई गई है, वह ऐंटिबायॉटिक द्वारा ठीक की जा सकती है। कुछ समस्याओं के लिए जैसे आंख आना, इसके इलाज के लिए आप आई ड्रॉप इस्तेमाल कर सकते हैं। कुछ समस्याएं जैसे रैशेस के लिए आप सुझाए गए क्रीम का इस्तेमाल कर सकते हैं। शिशु की नाजुक त्वचा का ध्यान रखते हुए,घर पर उपचार करने के बजाय, डॉक्टर से परामर्श लें। याद रखें कि शिशु में यह जताने की क्षमता नहीं होती है कि वह कैसा महसूस कर रहे या उन्हें कितनी असहजता हो रही है।

डॉ. दीपिका वर्मा
एम.एस. गायनिक
फिटल मेडिसिन एवं हाई रिस्क प्रेग्नेंसी
(एम्स, नई दिल्ली)
स्त्रीरोग विशेषज्ञ - 9713774869

बचपन की और उन



माता-पिता होने के नाते आपको जानकारी होना जरुरी है कि आपके शिशु को कौन से स्तर पर कौन सा टीका लगेगा। हर टीका शिशु को विभिन्न बीमारियों के खिलाफ सुरक्षा प्रदान करता है। जहां कुछ टीके लगवाना अनिवार्य है, वहीं कुछ वैकल्पिक भी हैं।

भारत सरकार और भारतीय बाल चिकित्सा अकादमी (आई.ए.पी.) कुछ टीके हर शिशु को अनिवार्य रूप से लगवाने की सलाह देते हैं। हमने यहां नीचे टीकों और बीमारियों की एक सूची पेश की है-

- बी.सी.जी. - तपेदिक (टी.बी.)
- डी.टी.ए.पी./डी.टी.डब्ल्यू.पी. - डिप्थीरिया, टिटनस, पर्टुसिस (काली खांसी)
- हैपेटाइटिस ए टीका - हैपेटाइटिस ए
- हैपेटाइटिस बी टीका - हैपेटाइटिस बी
- एच.आई.बी. टीका - हेमोफिलस इन्फ्लुएंजा टाइप बी
- एम.एम.आर. - खसरा (मीजल्स), मम्प्स (कंठमाला का रोग), रुबेला (जर्मन खसरा)
- ओ.पी.वी. (मौखिक पोलियो) और आई.पी.वी. (पोलियो का इंजेक्शन) - पोलियो
- रोटावायरस टीका - रोटावायरस
- टायफॉइड टीका - मोतीझरा (टायफॉइड)

इन सभी टीकों के बारे में आपको और अधिक आसानी से समझाने के लिए नीचे जानकारी दी गई है। हमने उन बीमारियों के बारे में विस्तार से बताया है, जिनके खिलाफ ये टीके सुरक्षा प्रदान करते हैं। यह सब सूचना पाकर आप अपने डॉक्टर से इस बारे में चर्चा कर सकते हैं कि आपके शिशु को वास्तव में कौन से टीके लगवाने की जरुरत है।

डिप्थीरिया

डिप्थीरिया मुख्यतः गले को प्रभावित करता है और संक्रमित व्यक्ति के खासंने या छींकने से फैलता है। इसके लक्षणों में गले में दर्द, तेज बुखार और सांस लेने में तकलीफ शामिल हैं। डिप्थीरिया के गंभीर मामलों में यह दिल और तंत्रिका तंत्र को नुकसान पहुंचा सकता है, यहां तक कि यह मृत्यु का कारण भी बन सकता है। आपके शिशु को इस रोग से बचाने के लिए टीका लगाया जा सकता है। इस टीके को डी.टी.पी. या डी.पी.टी. भी कहा जाता है। हमारी टीकाकरण तालिका में देखें कि यह टीका कब दिया जाना चाहिए।

हैपेटाइटिस ए

यह एक विषाणुजनित रोग है, जो यकृत को प्रभावित करता है। यह दूषित भोजन या पानी या फिर संक्रमित व्यक्ति के सीधे संपर्क में आने की वजह से फैलता है। कुछ लोगों में इसके कोई लक्षण सामने नहीं आते, वहीं कुछ को हल्के फ्लू जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं। यह रोग विशेषकर शिशुओं और बच्चों में ज्यादा आम है। हालांकि, इसके लक्षण थोड़े तकलीफदेह होते हैं, मगर हैपेटाइटिस ए स्वयं इतना खतरनाक रोग नहीं है। हैपेटाइटिस ए का टीका लगवाने के समय के बारे में हमारी टीकाकरण सारणी में जानें।

हैपेटाइटिस बी

हैपेटाइटिस बी एक विषाणुजनित रोग है, जो यकृत में जलन और सूजन पैदा करता है। यह संक्रमित व्यक्ति के शारीरिक तरल पदार्थों के संपर्क में आने से फैलता है। हो सकता है संक्रमण होने के छह महीने तक कोई लक्षण सामने न आएं। शुरुआती लक्षणों में भूख कम लगना, थकान, बुखार, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द, मिचली और उल्टी, पीली त्वचा और गहरे रंग का पेशाब शामिल है। इस रोग के खिलाफ दिए जाने वाले टीके का नाम हैप बी है। हमारी टीकाकरण तालिका में देखें कि हैपेटाइटिस बी के खिलाफ यह टीका कब लगना चाहिए।

हेमोफिलस इन्फ्लुएंजा टाइप बी (एच.आई.बी.)

यह एक जीवाणुजनित संक्रमण है, जो कि संक्रमित व्यक्ति के छींकने या खांसने से फैलता है। यह गले, छाती और कानों को प्रभावित करता है। इसकी वजह से और अधिक गंभीर बीमारियां जैसे तानिकाशोथ (मेनिंजाइटिस) और निमोनिया या गला अवरुद्ध होना (एपिग्लोटाइटिस) हो सकता है। हमारी टीकाकरण तालिका में देखें कि शिशु को एच.आई.बी. टीका कब लगना चाहिए।

खसरा

खसरे के टीके की शुरुआत से पहले तक यह बचपन में होने वाली सबसे आम बीमारी थी। यह अत्याधिक संक्रामक रोग है, और यह संक्रमित व्यक्ति के छींकने या खांसने से फैलता है। यह जुकाम और बुखार के साथ शुरु होता है। दो दिन के बाद दाद दिखाई देते हैं। खसरे की वजह से श्वासनली-शोथ (ब्रोंकाइटिस), फेफड़ो का संक्रमण (ब्रोन्कियोलाइटिस), कान का संक्रमण और बच्चों में कण्ठ रोग (क्रूप) भी हो सकता है। गंभीर मामलों में खसरे के कारण तंत्रिका तंत्र की जटिलताएं भी उत्पन्न हो सकती हैं जैसे कि एंसेफेलाइटिस। आप अपने शिशु को खसरे के विरुद्ध टीका लगवा सकती हैं। हालांकि, केवल खसरे के लिए अलग से टीका उपलब्ध है, मगर एम.एम.आर. का संयुक्त टीका आपके शिशु को खसरे, कंठमाला के रोग और रुबेला के खिलाफ भी प्रतिरक्षित करता है। हमारी टीकाकरण तालिका में देखें कि शिशु को एम.एम.आर. का टीका कब लगवाया जाना चाहिए।

कंठमाला का रोग (मम्प्स)

यह रोग एक विषाणुजनित बीमारी है, जिसकी वजह से गालों और गर्दन के आसपास सूजन हो जाती है। यह तानिकाशोथ (मेनिंजाइटिस), बहरापन, दिमागी बुखार (एंसिफेलाइटिस) का कारण बन सकता है। यह लड़कों में वीर्यकोष में सूजन भी पैदा कर सकता है, जिससे प्रजनन क्षमता नष्ट हो सकती है। एम.एम.आर. का टीका आपके शिशु की कंठमाला के रोग से रक्षा करता है। हमारी टीकाकरण तालिका में देखें कि शिशु को कंठमाला के रोग के खिलाफ टीका कब लगना चाहिए।

काली खांसी (पर्टुसिस)

यह अत्याधिक संक्रामक रोग है। यह खांसने और छींकने से फैलता है। इसकी शुरुआत सर्दी-जुकाम से होती है, मगर धीरे-धीरे यह काली खांसी का रूप लेकर और अधिक गंभीर हो जाता है। काली खांसी कई हफ्तों तक चल सकती है। शिशुओं और बच्चों में यह निमोनिया, उल्टी और वजन घटने का कारण बन सकती है। कई दुर्लभ मामलों में इसकी वजह से मस्तिष्क की क्षति और यहां तक की मौत भी हो सकती है। डीटीपी के टीके से आपका शिशु काली खांसी के प्रति प्रतिरक्षित रहेगा। हमारी टीकाकारण सारणी में देखें कि आपके शिशु को यह टीका कब लगना चाहिए।

पोलियो

पोलियो का विषाणु दिमाग और मेरुदंड पर हमला करता है और लकवे का कारण बन सकता है। यह संक्रमित व्यक्ति के मल, बलगम या थूक के संपर्क में आने से फैलता है। आपके शिशु को मौखिक

बीमारियां के टीके

पोलियो टीका (ओ.पी.वी.) और इंजेक्शन से लगने वाला पोलियो टीका (आई.पी.वी.) दोनों संयुक्त रूप से दिए जा सकते हैं। इस बारे में अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से बात करें। आप इस बारे में अधिक जानकारी के लिए हमारी टीकाकरण तालिका भी देख सकती हैं।

रोटावायरस

रोटावायरस बच्चों में गंभीर दस्त (डायरिया) होने का प्रमुख कारण है। यह मुख्यतः तीन माह से लेकर दो साल की उम्र के बच्चों को प्रभावित करता है। यह विषाणु एक-दूसरे के संपर्क में आने, हवा में रहने वाली छोटी बूंदों या फिर संक्रमित खिलौनों के संपर्क में आने के कारण फैलता है। रोटावायरस से संक्रमित बच्चे को अक्सर बुखार और पेट में दर्द के साथ उल्टी व एकदम पतले दस्त होते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन रोटावायरस का टीका लगवाने की सलाह देता है, क्योंकि रोटावायरस बच्चों में निर्जलीकरण का मुख्य कारण है।

रुबेला

आमतौर पर रुबेला बच्चों में होने वाली हल्की बीमारी है, जिसमें बुखार, ददोरे और ग्रंथियों में सूजन होती है। मगर, यदि गर्भावस्था के शुरुआती आठ से 10 हफ्तों में आपको रुबेला होता है, तो यह आपके जरिये शिशु तक पहुंच सकता है। ऐसे में हो सकता है कि आपका शिशु बहरेपन, दृष्टिहीनता, दिल की समस्याओं या मस्तिष्क क्षति के साथ पैदा हो। एम.एम.आर. का टीका शिशु को रुबेला के विरुद्ध प्रतिरक्षित करता है। हमारी टीकाकरण सारणी में देखें कि शिशु को रुबेला के खिलाफ टीका कब लगना चाहिए।

टिटनस

टिटनस रोग मांसपेशियों में दर्दभरी ऐंठन पैदा करता है। यह रोग जानलेवा भी हो सकता है। मिट्टी और पशुओं की खाद में मिलने वाले जीवाणु की वजह से यह रोग होता है। यह शरीर में चोट या घाव के जरिये प्रवेश कर सकता है। यह रोग किसी पशु के काटने से भी हो सकता है। डीटीपी का टीका आपको टिटनस के खिलाफ सुरक्षा प्रदान करता है। हमारी टीकाकरण तालिका में आपको पता चल जाएगा कि अपने शिशु को यह टीका कब लगवाएं।

तपेदिक

तपेदिक (टी.बी.) एक जीवाणुजनित बीमारी है, जो आमतौर पर फेफड़ों को प्रभावित करती है। यह रोग सक्रिय टीबी से ग्रसित व्यक्ति के खांसने या छींकने से फैलती है। सक्रिय टीबी से ग्रसित व्यक्तियों को लंबे समय तक खांसी, कभी-कभार खांसी में बलगम या खून आना, छाती में दर्द, कमजोरी, वजन घटना, बुखार और रात में पसीना आदि लक्षण होते हैं। बीसीजी के टीके के जरिये आपके शिशु को टीबी के खिलाफ प्रतिरक्षित किया जा सकता है। हमारी टीकाकरण सारणी में देखें कि यह टीका कब लगना चाहिए।

मोतीझरा (टायफॉइड)

मोतीझरा एक जीवाण्विक रोग है। यह रोग संक्रमित व्यक्ति के मल या पेशाब के कारण दूषित भोजन या पेय पदार्थ के सेवन से फैलता है। इसके लक्षणों में तेज बुखार, बेचैनी, सिरदर्द, कब्ज या दस्त, छाती पर गुलाबी रंग के निशान और तिल्ली या प्लीहा (स्पलीन) और यकृत का बढ़ना शामिल है। टायफॉइड का टीका लगवाकर शिशु को इससे बचाया जा सकता है। हमारी टीकाकरण सारणी में देखें कि यह टीका कब लगवाना चाहिए।

वैकल्पिक टीके कौन सी बीमारियों के खिलाफ प्रतिरक्षित करते हैं?

वैकल्पिक टीकों और जिन बीमारियों या विषाणुओं से ये आपके शिशु को प्रतिरक्षित करते हैं, उनके बारे में नीचे बताया गया है-

- पी.सी.वी. - न्यूमोकोकस
- चिकनपॉक्स टीका - छोटी माता (चिकनपॉक्स)
- इनफ्लूएंजा टीका - इनफ्लूएंजा टाइप ए विषाणु (जिससे एच1एन1 और अन्य प्रकार के फ्लू होते हैं)
- मेनिंगोकोकल मेनिन्जाइटिस - मेनिंगोकोकस

न्यूमोकोकस

न्यूमोकोकल जीवाणु काफी आम हैं और संक्रमित व्यक्ति के खांसने या छींकने से फैलते हैं। ये मेनिन्जाइटिस, सेप्टिसीमिया (एक प्रकार की रक्त विषाक्तता) और निमोनिया जैसी खतरनाक बीमारियां पैदा करते हैं। मेनिन्जाइटिस के 10 में से एक मामले में यह न्यूमोकोकल जीवाणु की वजह से होता है। मेनिन्जाइटिस का यह रूप मेनिन्जाइटिस सी की तुलना में अधिक जानलेवा है। जो बच्चे इस बीमारी से बच जाते हैं, उन्हें आमतौर पर बहरापन, मिर्गी और सीखने में मुश्किल जैसी दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं। न्यूमोकोकल का टीका आपके शिशु को इस जीवाणु से बचाता है। हमारी टीकाकरण तालिका को देखें और जानें कि यह टीका कब दिया जाना चाहिए।

छोटी माता (चिकनपॉक्स)

छोटी माता अत्याधिक संक्रामक रोग है, जो कि हर्पीस वर्ग के एक विषाणु से होता है। यह रोग संक्रमित व्यक्ति के खांसने या छींकने या फिर किसी के साथ निकट संपर्क में रहने के कारण फैलता है। इसमें विशेष खुजली वाले दानें, छाले और हल्के फ्लू जैसे लक्षण होते हैं। अगर, आपके शिशु को पहले एक बार छोटी माता हो चुकी है, तो भविष्य में इसके दोबारा होने की संभावना बहुत कम होती है। तथापि, इस रोग के खिलाफ प्रतिरक्षा के लिए वैरीसेला नामक टीका है, जो यह सुनिश्चित करेगा कि शिशु को दोबारा यह रोग कभी न हो। हमारी टीकाकरण तालिका का इस्तेमाल कर जानें कि शिशु को छोटी माता के खिलाफ टीका कब लगवाना चाहिए।

इनफ्लूएंजा टाइप ए

इनफ्लूएंजा टाइप ए आमतौर पर फ्लू के नाम से जाना जाता है। यह एक संक्रामक विषाणु की वजह से होता है, इसलिए इसका उपचार एंटीबायटिक्स से नहीं किया जा सकता। संक्रमित व्यक्ति को साधारण सर्दी-जुकाम के जैसे लक्षण महसूस होते हैं। हालांकि, फ्लू में बुखार, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द, सूखी खांसी, नाक बहना, उल्टी और दस्त भी हो सकते हैं। लोकप्रिय एच1एन1 (स्वाइन फ्लू) भी इनफ्लूएंजा टाइप ए विषाणु की वजह से ही फैलता है।

मेनिंगोकोकस

मेनिंगोकोकल जीवाणु की वजह से मेनिंजाइटिस और सेप्टिसीमिया (एक प्रकार की रक्त विषाक्तता) रोग पैदा होते हैं। यह संक्रमित व्यक्ति के खांसने या छींकने से फैलता है। मेनिंजाइटिस एक गंभीर बीमारी है, जो कि मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र को दीर्घकालीन क्षति पहुंचा सकती है। यह रोग जानलेवा भी हो सकता है। इस जीवाणु के कई प्रकार हैं। मेनिंगोकोकल टीका आपके शिशु को 'सी' प्रकार के जीवाणु से बचाएगा। हमारी टीकाकरण तालिका में देखें कि यह टीका कब लगना चाहिए।

बच्चों को भी होता है स्ट्रेस और डिप्रेशन

डिप्रेशन और टेंशन को आमतौर पर बड़ों की परेशानी माना जाता है क्योंकि लोगों को लगता है कि बचपन में किसी को क्या टेंशन हो सकती है। मगर आपको बता दें कि बच्चों को भी स्ट्रेस और डिप्रेशन की समस्या होती है। आधुनिकता के कारण हमारी जीवनशैली में इतना परिवर्तन आया है कि बच्चे खुद को बहुत अकेला महसूस करते हैं। इसके साथ ही उनके नाजुक कंधों पर हम बचपन से ही जिम्मेदारियों का इतना बोझ डाल देते हैं कि उनका बचपन धीरे-धीरे मरता रहता है।

हाल में वॉशिंगटन की यूनिवर्सिटी ऑफ विस्कान्सिन-मैडिसन के शोधकर्ताओं ने कहा है कि बच्चों में डिप्रेशन की वजह से उनकी आने वाली जिंदगी भी प्रभावित होती है। जो बच्चे बचपन में ज्यादा डिप्रेशन और टेंशन में रहते हैं, वो बाद में भी पूरी जिंदगी परेशान रहते हैं। आइये आपको बताते हैं कि बच्चों में डिप्रेशन के क्या हैं लक्षण और कारण।

बच्चों में डिप्रेशन के लक्षण

- चिड़चिड़ापन होना।
- हर समय मायूस और दुखी रहना।
- दोस्तों के बीच भी गुमसुम रहना।
- छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा करना।
- व्यवहार में अचानक बदलाव आना
- खाने-पीने में ज्यादा आनाकानी करना
- पढ़ाई, खेलकूद में मन न लगना।
- हर समय बेचैन रहना।
- स्कूल से शिकायतें आना।
- हर समय निगेटिव बातें करना।
- आंखें और कान लाल रहना।
- अकेलापन पसंद करना।

बच्चों में तनाव के कारण

आजकल बच्चे बड़े पैमाने पर तकनीक का इस्तेमाल बच्चे कर रहे हैं। तकनीक पर अत्यधिक निर्भरता बच्चों के तनाव की बड़ी वजह है। बच्चे आपस में ही इन सोशल साइट्स पर एक दूसरे से आगे बढने की होड़ में लगे रहते हैं।

स्कूल में पढ़ाई का ज्यादा दबाव भी बच्चों को डिप्रेशन में डाल रहा है। सिलेबस पूरा न कर पाने के कारण बच्चा तनाव में आ जाता है।

मां-बाप का दबाव भी बच्चों को तनाव में डालता है। बच्चों पर ज्यादा नंबर लाने का दबाव मां-बाप ही डालते हैं जिसके कारण बच्चा डिप्रेशन में आता है।

कभी-कभी माता-पिता अपने सपनों के लिए भी बच्चों पर दबाव डालते हैं। अभिभावक यह सोचते हैं कि बच्चा उनके अधूरे सपनों को पूरा करेगा जिसके कारण भी बच्चा डिप्रेशन में आता है।

अगर बच्चा किसी प्रतियागिता में फेल हो जाता है तो उस पर अनायास ही दबाव डाला जाता है जो कि बच्चे को तनाव में लाता है। जबकि यहां यह समझने की जरूरत है कि यह कोई जीवन का अंत नहीं बल्कि नए कल की शुरुआत है।

हाई क्लास की सुविधा पाने की इच्छा भी बच्चे को तनाव में लाता है। अक्सर बच्चे को इस बात का मलाल रहता है कि दूसरों के जैसा हाई लिविंग स्टैंडर्ड उसका क्यों नहीं है।

मां-बाप द्वारा बच्चे को ज्यादा समय न दे पाना भी बच्चे को डिप्रेशन में डालता है। ऐसे में बच्चा अपने को अकेला महसूस करता है।

बच्चों में बढ़ रहा है डिजिटल एडिक्शन, दिमाग को पहुंच रहा है नुकसान

पिछले एक दशक में जिस तरह से स्क्रीन वाले डिवाइसेज का इस्तेमाल लोगों में बढ़ा है, उसके गंभीर परिणाम अब दिखने शुरू हो गए हैं। आजकल बच्चे भी पूरे दिन इन डिवाइसेज से घिरे रहते हैं। दो-तीन साल के बच्चे भी मोबाइल और लैपटॉप पर गेम खेलने, गाने सुनने, वीडियो देखने और इन डिवाइसेज को ऑपरेट करने में सहज हो गए हैं। कई बार तो बच्चे इन डिवाइसेज के इतने आदी हो जाते हैं कि इनके न मिलने पर हंगामा शुरू कर देते हैं। इन सभी का बच्चों पर इतना बुरा प्रभाव पड़ रहा है कि इससे बच्चों का दिमागी और शारीरिक विकास अवरुद्ध हो रहा है।

वा कई यह ऐसी गंभीर समस्या है, जिससे सभी पेरेंट्स जूझ रहे हैं। आजकल स्कूली बच्चों का ज्यादातर समय इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स के साथ व्यतीत होता है। घर से बाहर निकल कर खेलने-कूदने की आदत छूटती जा रही है। इसकी वजह से उनकी नींद पूरी नहीं हो पाती, उनके शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य पर इसका बुरा असर पड़ता है।

टेक्नोलॉजी एडिक्शन की वजह

इसके लिए बच्चे नहीं बल्कि पेरेंट्स ज़िम्मेदार हैं। एक-दो साल की उम्र से ही रोते बच्चे को बहलाने के लिए लोग उसके हाथों में मोबाइल पकड़ा देते हैं और खुद भी सोशल मीडिया पर व्यस्त रहते हैं। ऐसे में वे बच्चे से उम्मीद कैसे कर सकते हैं?

क्या करें माता-पिता

ऐसे मामले में स्व-अनुशासन बहुत ज़रूरी है। अपने परिवार के सभी सदस्यों के लिए कुछ निश्चित नियम बनाएं, मसलन रात को नौ बजे के बाद परिवार का कोई भी सदस्य इंटरनेट का इस्तेमाल नहीं करेगा, परीक्षा के दिनों में बच्चे को इंटरनेट का इस्तेमाल न ही करने दें तो अच्छा होगा।

कैसे पड़ता है प्रभाव

अब अगर बच्चा बचपन से इन इलेक्ट्रॉनिक स्क्रीन वाले डिवाइसेज का इस्तेमाल करता है तो उसका दिमागी विकास इससे प्रभावित होता है। इन डिवाइसेज की वजह से दिमाग में विकसित होने वाली कई महत्वपूर्ण सेल्स पैदा होने के साथ ही धीरे-धीरे नष्ट होने लगती हैं, जिससे बच्चा कुछ विशेष कामों में पीछे रह जाता है। खास बात ये है कि इनमें से ज्यादातर सेल्स का विकास दोबारा नहीं हो पाता है और बच्चों को उस खास दिमागी विकृति के साथ ही जीवन गुजारना पड़ सकता है।

क्या हो सकती हैं परेशानियां

इन डिवाइसेज के इस्तेमाल आमतौर पर बच्चों को जो परेशानियां होती हैं वो हैं- किसी चीज पर फोकस न कर पाना, ध्यान न लगा पाना, दिमाग एकाग्र न होना, चीजें जल्दी भूल जाना, सही-गलत के निर्णय क्षमता में कमी, एटीट्यूड में बदलाव, लोगों की बातों को ठीक तरह से न समझ पाना और इसी कारण कई बार बद्तमीजी और जिद्दीपन का स्वभाव अपना लेना आदि कई परेशानियां हैं।

सर्दियों में अपनाएं ये टिप्स, शिशु रहेगा स्वस्थ

सर्दी का असर सबसे ज्यादा बच्चों पर पड़ता है। ऐसे में बच्चों की सुरक्षा के टिप्स जानना आपके लिए जरूरी है। इन टिप्स के बारे में इस लेख में पढ़ें।

सर्दियां शुरू होते ही बच्चों में सर्दी-खांसी की समस्या होना आम है। लेकिन पिछले कई सालों में सर्दियों में कई नई-नई बीमारियों ने भी पैर पसारने शुरू कर दिए जिस कारण बच्चों की अतिरिक्त केयर करना जरूरी है। क्योंकि बच्चे अपनी समस्या सही तरीके से बता नहीं पाते हैं और उनके उपचार के दौरान उनसे परहेज कराना भी बड़ा मुश्किल काम होता है। ऐसे में बच्चों की सुरक्षा से जुड़े टिप्स की ये जानकारी आपके लिए ठंड के मौसम में काफी फायदेमंद रहेंगी।

सतर्क रहें

ठंड में बीमारियां कब अपने पैर पसारने शुरू कर देती हैं मालुम ही नहीं पड़ता। ऐसे में सतर्कता ही इन बीमारियों से बचने का बेहतर उपाय है। ठंड से बचाने के लिए बच्चों को अच्छे से कवर करके रखें और उनके खान-पान में गर्म और इम्युनिटी बढ़ाने वाली डाइट को महत्व दें। इसके अलावा भी कुछ सावधानियां बेहद जरूरी हैं जैसे- हाइजीन का खास ध्यान रखा जाए, दिन में कई बार बच्चों को हाथ धुलने की आदत डलवाएं, अधिक से अधिक पेय और गर्म पेय का सेवन कराएं।

बीमारियों से दूर रखें

इसके अलावा इन्फ्लूएंजा और स्वाइन फ्लू की वैक्सीन भी बच्चों को जरूर दें जिससे वह इस मौसम में बीमारियों से दूर रहें। फ्लू की वैक्सीन ठंड शुरू होने के दौरान ही लगवा दें।

खान-पान का ध्यान रखें

ठंड की खासियत है कि इसमें हर तरह के खाद्य पदार्थ और सब्जियां मिलती हैं। इस मौसम का ये फायदा उठाने से चूकिए मत और अपने बच्चे को खूब सारी हरी-हरी सब्जियां खिलाइए।

दवा का ध्यान रखें

बच्चों की शरीर की जरूरतें, बड़ों की तुलना में अलग होती हैं। ऐसे में उनकी समस्या का खुद उपचार करने के बजाय डॉक्टर के इलाज को तरजीह दें। सर्दी-खांसी के लिए अपनी समझदारी से सिरप, दवा या नेजल ड्रॉप दे सकती हैं। लेकिन सर्दी-खांसी बढ़ने लगे तो तुरंत डॉक्टर के पास जाएं।

सनस्क्रीन लगाएं

ठंड में सबसे ज्यादा मजा आता है धूप में बैठने और खेलने में। लेकिन इसका नुकसान होता है कि स्कीन टैन हो जाती है। तो अपने बच्चे को धूप में बैठाने से पहले उनको सनस्क्रीन लगाना ना भूलें क्योंकि उनकी स्कीन आपसे भी ज्यादा नाजुक है।

5 साल से कम उम्र के बच्चों को होता है रोटावायरस संक्रमण

रोटावायरस बच्चों को होने वाली एक खतरनाक बीमारी है। ये एक ऐसा वायरस है जिसकी वजह से आंतों का इंफेक्शन यानी गैस्ट्रोएंटेराइटिस रोग हो जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक 5 साल से कम उम्र का हर बच्चा कम से कम एक बार इस वायरस का शिकार जरूर होता है। 6 महीने से 2 साल तक के बच्चों को इस रोग का खतरा सबसे ज्यादा होता है। बच्चों में होने वाले इस रोग की अगर सही जानकारी हो, तो लक्षणों को पहचानकर इसका सही समय पर इलाज शुरू किया जा सकता है और इससे होने वाले खतरों से बचा जा सकता है। आइए आपको बताते हैं रोटावायरस संक्रमण के बारे में।

क्या है रोटावायरस संक्रमण

रोटावायरस एक खतरनाक संक्रामक रोग है, जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में तेजी से फैलता है। आमतौर पर रोटावायरस का संक्रमण मल में मौजूद होता है और हाथों से बार-बार मुंह को छूने या दूषित पानी को पीने से फैलता है। संक्रमण के दौरान ये वायरस बच्चों के खिलौनों, बिस्तर और कपड़ों से भी फैल सकता है। संक्रमित व्यक्ति के खांसने और छींकने से भी ये वायरस फैल सकता है।

रोटावायरस संक्रमण के लक्षण

रोटावायरस इंफेक्शन के लक्षण आमतौर पर वायरस के संपर्क में आने के 18 से 36 घंटे बाद नजर आते हैं। इस बीमारी में आमतौर पर निम्न लक्षण देखने को मिलते हैं।

- बुखार
- मितली और उल्टी
- लगातार दस्त होना
- डिहाइड्रेशन की समस्या होना
- पेट में मरोड़ उठना
- खांसी आना
- नाक बहना

कितना खतरनाक है रोटावायरस

रोटावायरस एक खतरनाक बीमारी है क्योंकि बच्चों में इस बीमारी के कारण जल्दी-जल्दी दस्त होने लगते हैं, जिससे शरीर में पानी की कमी हो जाती है। शरीर से इलेक्ट्रोलाइट्स निकल जाने के कारण शिशु को डिहाइड्रेशन हो जाता है। ऐसी स्थिति में आमतौर पर डॉक्टर ओ.आर.एस. का घोल देते हैं। डिहाइड्रेशन से बचाव के लिए थोड़े बड़े बच्चों को नारियल पानी और दाल का पानी आदि भी दिया जा सकता है। कई बार ये बीमारी गंभीर हो जाती है, तो शिशु को हॉस्पिटल में भर्ती करना पड़ता है। समय पर इलाज न होने पर डिहाइड्रेशन जानलेवा भी हो सकता है।

रोटावायरस का इलाज

रोटावायरस से बचाव के लिए बच्चों को टीका लगाया जाता है। टीका लगवाने से ज्यादातर बच्चों में डायरिया और रोटावायरस का खतरा बहुत कम हो जाता है। रोटावायरस के टीके देशभर के सभी सरकारी अस्पतालों में उपलब्ध हैं और ये बच्चों को जन्म के बाद लगाए जाने वाले अनिवार्य टीकों में से एक है।

रोटावायरस में सावधानियां

बच्चों को या किसी वयस्क को रोटावायरस संक्रमण होने पर कुछ सावधानियां रखनी जरूरी हैं, अन्यथा इसका वायरस घर में मौजूद अन्य सदस्यों को भी प्रभावित कर सकता है।

- शौचालय के बाद साबुन से हाथ धोना जरूरी है।
- रोगी के कपड़ों या बिस्तर को छूने के बाद साबुन से हाथ धोएं।
- खाना बनाने से पहले और खाना बनाने के बाद साबुन से हाथ धोएं।
- खाना खाने से पहले और खाना खाने के बाद साबुन से हाथ धोएं।
- शिशु को दूध पिलाने से पहले हाथ धोएं।
- शिशु को संक्रमण होने पर उसकी नैपी बदलने के बाद भी साबुन से हाथ धोएं।

पढ़ें अगले अंक में

दिसंबर- 2018

मानसिक रोग विशेषांक

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

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

शिशु रोगों के घरेलू, आयुर्वेदिक उपचार

छोटा शिशु जब किसी व्याधि से ग्रस्त होता है, तब बड़ी परेशानी होती है, क्योंकि बच्चा बोल नहीं सकता तो यह बता नहीं पाता कि उसे तकलीफ क्या है। वह सिर्फ रोने की भाषा जानता है और रोए जाता है।

माँ बेचारी परेशान हो जाती है कि बच्चा रो क्यों रहा है, इसे चुप कैसे किया जाए, क्योंकि वह बच्चे को बहलाने और चुप करने की जितनी कोशिश करती है, बच्चा उतना ही रोता जाता है। यहाँ कुछ ऐसी व्याधियों की घरेलू चिकित्सा प्रस्तुत की जा रही है, जो बच्चे के रोने का कारण होती है।

कान दर्द

छोटा शिशु कान की तरफ हाथ ले जाकर रोता हो तो माँ अपने दूध की 2-2 बूँद कानों में टपका दे। यदि कान दुखने से बच्चा रोता होगा तो चुप हो जाएगा, क्योंकि कान का दर्द मिट चुका होगा।

बिस्तर में पेशाब

यह आदत कई बच्चों में होती है और बड़े होने तक बनी रहती है। ऐसे बच्चों को 1 कप ठंडे फीके दूध में 1 चम्मच शहद घोल कर सुबहशाम 40 दिन तक पिलाना चाहिए और तिलगुड़ का एक लड्डू रोज खाने को देना चाहिए। बच्चे को समझा दें कि खूब चबाचबा कर खाए। शहद वाला 1 कप दूध पीने को दें।

सिर्फ 1 लड्डू रोज सवेरे खाना पर्याप्त है। लाभ न होने तक सेवन कराएं और चाहें तो बाद में भी सेवन करा सकते हैं। बच्चे को पेशाब करा कर सुलाना चाहिए और चाय पीना बंद कर देना चाहिए। शाम होने के बाद गरम पेय या शीतल पेय पीने से भी प्रायः बच्चे सोते हुए पेशाब कर देते हैं।

पेट दर्द

पेट में दर्द होने से शिशु रो रहा हो तो पेट का सेक कर दें और पानी में जरा सी हींग पीसकर पतला-पतला लेप बच्चे की नाभि के चारों तरफ गोलाई में लगा दें, आराम हो जाएगा।

पेट के कीड़े

छोटे बच्चों को अकसर पेट में कीड़े हो जाने की शिकायत हो जाया करती है। नारंगी के छिलके सुखाकर कूट-पीसकर महीन चूर्ण कर लें, वायविडंग को भी कूट-पीसकर महीन चूर्ण कर लें। दोनों को बराबर मात्रा में लेकर मिला लें।

इस मिश्रण को आधा चम्मच (लगभग 3 ग्राम) गर्म पानी के साथ बच्चे को दिन में एक बार, तीन दिन तक, सेवन करा कर चौथे दिन एक चम्मच केस्टर ऑइल दूध में डालकर पिला दें। दस्त द्वारा मरे हुए कीड़े बाहर निकल जाएँगे।

छोटे बच्चों की गुदा में चुरने कीड़े हो जाते हैं, जो गुदा में काटते हैं, जिस से बच्चा रोता है, सोता नहीं। मिट्टी के तेल में जरा सी रुई डुबो कर इस फाहे को बच्चे की गुदा में फंसा देने से चुरने कीड़े मर जाते हैं और बच्चे को आराम मिल जाता है।

काग (कउआ) का गिरना

पहचान- इस रोग में गले के पास अंदर की तरफ

जो काग होता है, उसमे सूजन आ जाती है तथा भयानक दर्द होता है। यदि प्यास भी बहुत लगती हो तो पीपल की छाल को जलाकर थोड़े पानी में बुझाकर पानी पिलाये। इससे प्यास भी जाती रहेगी और काग को भी लाभ होगा।

काली मिर्च और चूल्हे की मिट्टी पीसकर अंगूठे पर लगाकर काग को उठा देने से वह फिर से नही गिरता।

दस्त ठीक न होना

सौफ को अच्छी प्रकार पीस कर छानकर उसमे शक्कर मिलाकर खिलायें। इससे दस्त साफ जायेगा।

खांसी

दानेदार मक्के का भुट्टा जलाकर उसमे शहद या नमक मिलाकर खिलाने से खांसी ठीक हो जाती है।

बच्चों की मिर्गी

बारह दिन तक काली मिर्च गाय के दूध में भिगोवे रखे फिर निकाल कर सुखा दे। जब मिर्गी का दौरा हो तो पानी में घिसकर उसका हुलास दे। इससे दौरा बंद हो जायेगा।

बच्चों की आँखों में सुर्खी

फिटकरी भूनकर तीन माशा फिटकरी में एक तोला गाय का मक्खन मिला दे। मक्खन को पानी से सात बार धो लें। सोते समय आँखों पर दो-तीन बार लेप करे। इससे सुर्खी जाती रहेगी और आंख साफ हो जायेगी।

बच्चों का डब्बा रोग

मूंगे को गरम करके दोनों भौहों के बीच में दाग देने से तुरंत फायदा होता है। पेट के ऊपर बकायन के पत्ते गरम करके बाँधने से शीघ्र लाभ होगा। पेट के ऊपर अरंडी का तेल मलने से बच्चे की पसली चलनी बंद हो जाएगी।

काली खांसी

तवे की स्याही खुरच कर पानी में मिलाने से काली खांसी जाती रहती है।

बुखार

दिन में तीन बार एक एक रत्ती सत्त-गिलोय दें। इससे हर प्रकार का बुखार जाता रहेगा।

बच्चों के दांत

शहद के साथ भुना हुआ सुहागा मिलाकर मसूड़ों पर मलने और चटाने से दांत आसानी से निकलते है।

बच्चों का सूखा रोग

आज कल यह रोग बच्चो में प्रायः देखा जाता है। इसके लिए अद्भुत औषधि यह है कि रविवार या मंगलवार के दिन बंन भोगी की पत्तिया उखाड़ लावे और उस पत्ती को दोनों हाथों से मल-मल के उसके अर्क को बच्चो के कानो में चार बूंद टपकावे तथा सिर के तालू पर, हाथ पैर के उंगलियों के नहो में तथा पैर के तालू में अच्छी तरह लगा दे और थोड़ा पूरे शरीर में लगा दे। इससे सुखा रोग अवश्य दूर हो जाएगा।

बच्चों के स्वास्थ्य के लिए होम्योपैथी चिकित्सा

होम्योपैथिक उपचार, आमतौर पर, बच्चों के लिए, काफी सुरक्षित एवं कारगर माना जाता है; भलें हीं बच्चे कितने भी छोटे क्यों न हों।

बच्चे एलोपेथिक दवा या तम्बाखू इत्यादि के आदी नहीं होते इसलिए बच्चे होम्योपैथिक उपचार के प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया देते हैं यानि उनपर होम्योपैथिक दवा का अच्छा असर होता है।

होम्योपैथिक उपचार बीमारी को जड़ से ठीक करता है, साथ हीं साथ वह बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने में मदद करता है। इस तरह चिकित्सा की यह पद्धति अच्छा स्वास्थ्य भी बहाल करती है। होम्योपैथिक गोलियां मीठी होती हैं जिसे बच्चे आसानी से ले सकते हैं; कभी कभी होम्योपैथिक दवाइयां पाउडर या तरल पदार्थ के रूप में भी दी जाती है जिसे लेने में भी बच्चों को कोई दिक्कत नहीं।

बच्चों में, आम समस्याओं में, होम्योपैथिक औषधियां तेजी से और प्रभावी ढंग से काम करती हैं जिनका उपयोग बच्चों पर आप घर में भी कर सकते हैं। बच्चों की आम समस्याएं, जिन्हें दूर करने में होम्योपैथी उपचार काफी सुरक्षित और प्रभावी होते हैं वे निम्न प्रकार के होते हैं-

- दमा
- बिस्तर गीला करना
- कान का संक्रमण, लगातार सर्दी खांसी , और टांसिलाइटिस
- दांत का दर्द /दांत आते समय की परेशानी
- दस्त, पेट खराब और मोशन सिकनेस
- यह बचपन में होने वाले संक्रामक रोग जैसे खसरा, चिकनपॉक्स, कण्ठमाला का रोग इत्यादि के लिए यह बहुत प्रभावी होता है।

बचपन में होने वाले कुछ सामान्य रोगों के लिए होम्योपैथिक उपचार

दांत आते समय या दांत दर्द में: दांत से सम्बन्धी समस्याओं में केमोमिला, कोफिया क्रूडा, केलकेरिया-फोसफोरिका इत्यादि औषधियां

प्रभावी होती हैं।

पेट का दर्द: बच्चों में पेट के ऐंठन या दर्द में निम्न औषधियां मसलन डाएसकोरिया, केमोमिला, कोलोसिंथ, मैग्नेशिया-फोसफोरिका, कुचला, फेरम-फोसफोरिकम इत्यादि निवारण में कारगर सिद्ध होती हैं।

खांसी में: एकोनाईटम नेपेलस, स्पोंजिया टोस्ता, एंटीमोनिअम-टरटारिकम इत्यादि औषधियां बच्चों में खांसी के उपचार में प्रभावकारी होते हैं।

अतिसार या दस्त: कोलोसिंथ, एलोसॉक्रेटन्स, आरसेनिकम-अलबम, नक्स वोमिका इत्यादि औषधियां बच्चों में अतिसार या दस्त के लिए बहुत हीं प्रभावकारी होती है।

चेतावनी: होम्योपैथिक उपचार बच्चों को आश्चर्यजनक रूप में फायदा पहुंचा सकता है। बच्चों में, आम समस्याओं में, होम्योपैथिक औषधियां तेजी से और प्रभावी ढंग से काम करती हैं । अगर इलाज करने के बाद कुछ समय के भीतर वांछित प्रतिक्रिया देखने को नहीं मिलती तो समस्या गंभीर हो सकती है जिसके लिए आपको एक पेशेवर समाचिकित्सक से परामर्श करनी चाहिए।

एक जैसी दिखने वाली तीन अलग-अलग बिमारियां - मस्से (वार्ट्स), मीलिया, मोलेस्कम का होम्योपैथी द्वारा सफल उपचार

9826042287, 9424083040, 9993700880

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

बच्चों के लिए ब्यूटी टिप्स बनाम हेल्थ टिप्स

बच्चों के लिए ब्यूटी टिप्स का अर्थ यह नहीं है कि आप बच्चों की त्वचा पर मेकअप के सामान का प्रयोग करें। बच्चों की त्वचा काफी सेंसटिव व कोमल इसलिए उनकी त्वचा पर कोई भी क्रीम लगाने से पहले उसमें मिलें तत्वों को जरूर पढ़ लें। बच्चे अक्सर खेलकूद में इतने मग्न हो जाते हैं कि वे अपने हाथ-पैर व चेहरे का उचित खयाल नहीं रख पाते। ऐसे में आपकी जिम्मेदारी बनती है कि आप उनका खयाल रखें। ध्यान रहे बच्चों की त्वचा को सुंदर बनाने के लिए किसी मेकअप की जरूरत नहीं है उनकी त्वचा के लिए उचित साफ-सफाई व देखभाल ही पर्याप्त होती है। जानिए बच्चों की त्वचा की देखभाल करने के आसान उपाय-

पोषण युक्त आहार दें

अगर आप बच्चों को पोषण युक्त आहार देंगी तो उनकी त्वचा हमेशा चमकती रहेगी। अक्सर बच्चे हेल्दी चीजें खाने में आनाकानी करते हैं। यह आपकी जिम्मेदारी है कि आप उन्हें हेल्दी चीजें खाने की आदत डालें । अगर एक बार यह बच्चों की आदत में शामिल हो गया तो वे खुद ही आपसे इन चीजों की मांग करने लगेंगे। बच्चों को दूध, चीज, अंडे, मछली, हरी सब्जियां व फलों का सेवन करना चाहिए।

बालों का ध्यान

अपने बच्चों को बालों व चेहरे की साफ सफाई के बारे में बताएं। बच्चों के बालों के लिए हमेशा माइल्ड शैंपू का प्रयोग करना चाहिए साथ ही बच्चों के बालों को रुखे व बेजान होने से रोकने के लिए रात को सोते समय बालों में नियमित रुप से तेल लगाएं। इस उम्र में बच्चों के बाल छोटे ही रखने चाहिए जिससे उनकी उचित देखभाल हो सके।

हैंडवॉश की आदत डालें

खेलते समय या अन्य किसी कारण से बच्चों के हाथ में धूल मिट्टी या अन्य तरह के कीटाणु जमा हो जाते हैं। इसलिए बच्चों को हमेशा हाथ धोने की आदत डालें। खासतौर पर खाना खाने से पहले बच्चों को हाथ धोने के लिए जरूर कहें। यह एक अच्छी आदत है जो बच्चों को बीमार पड़ने से बचाती है।

साफ-सफाई जरुरी

बच्चों को गर्मियों के मौसम में दिन में दो बार नहलाना चाहिए और त्वचा के सूखने के बाद बेबी पाउडर का प्रयोग जरूर करें। इससे बच्चे ताजगी का एहसास करते हैं। ध्यान रहें बच्चों को कभी भी डीयोडेरेंट की आदत ना डालें। यह उनकी त्वचा के लिए नुकसानदेह हो सकता है।

पर्याप्त नींद जरूरी

बच्चे हो या बड़े खूबसूरत त्वचा के लिए पर्याप्त नींद हर किसी के लिए जरुरी है। बच्चे दिन भर की थकान के बाद जब बिस्तर पर जाते हैं तो यह जरूरी हो जाता है कि वे एक अच्छी नींद ले। नींद पूरी नहीं होने पर बच्चे थके हुए व चिड़चिड़े से रहते हैं। जब बच्चे नींद पूरी कर लेते हैं तो खुद को हल्का व ताजगी भरा महसूस करते हैं।

फैशन के प्रति बच्चों का आकर्षण

आज समय और परिस्थितियां परिवर्तित हो गई हैं। एक समय था जब बच्चों के माता-पिता अपनी इच्छानुसार वस्त्र पहनते थे। तब बच्चों को भी इतना ज्ञान नहीं था कि फैशन के वस्त्र पहनना क्या होता है। माता-पिता जो कपड़े ला के देते थे वह कपड़े बच्चे खुशी-खुशी पहन लेते थे, लेकिन अब ऐसा बिल्कुल नहीं है।

आज बच्चों का फैशन के प्रति बहुत तीव्रता से आकर्षण बढ़ा है। आज के युग के छोटे-छोटे बच्चे जिनके दूध के दांत भी नहीं टूटे हैं, उन्हें भी फैशन का कीड़ा काटने लगा है। बहुत आश्चर्य होता है यह देख कर कि जिस फैशन का क्रेज युवा पीढ़ी तक सीमित था आज वह छोटे बच्चों से लेकर प्रौढ़ और वृद्धजनों तक विस्तार पा चुका है। फैशन के निरन्तर बढ़ते क्रेज ने बच्चों को इस सीमा तक प्रभावित किया है कि वह युवावस्था में कदम रखने से पूर्व ही अपने शारीरिक सौष्ठव को आकर्षक बनाने के लिए फैशन के अनगिनत प्रयोग स्वयं के ऊपर करने लगे हैं।

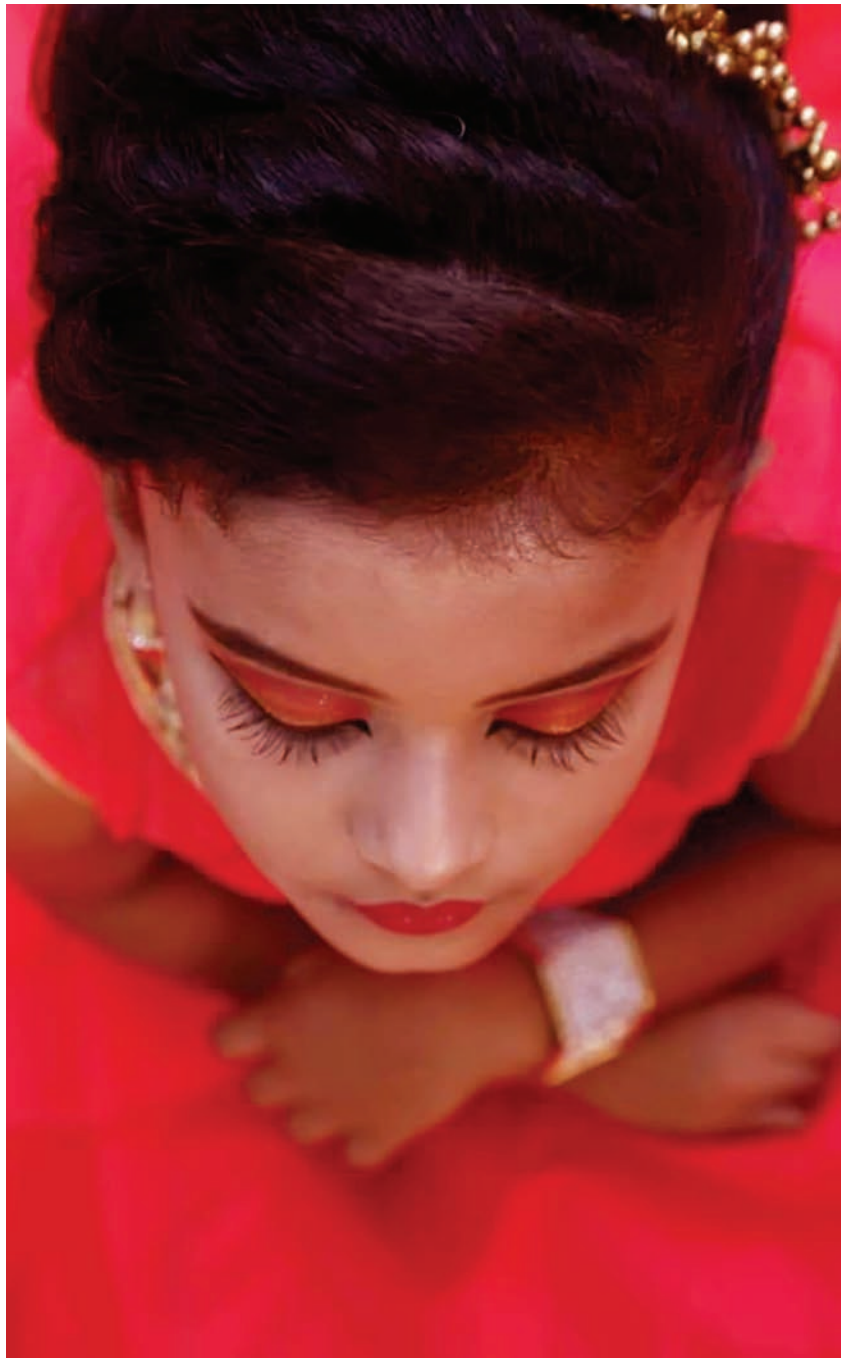
फैशन की इस अंधी दौड़ में कभी वह आकर्षक नजर आते हैं तो कभी नमूना बनकर हंसी का पात्र बनते हैं।

फैशन के प्रति बच्चों के आकर्षण का मुख्य कारण टी.वी. चैनल के विज्ञापनों और फिल्मों में फैशन को प्रमुखता से दिखाया जाना भी है।

फैशन जिससे दो शब्द भी सम्बन्धित हैं जिसमें प्रथम फैड और क्रेज इन शब्दों को हम इस प्रकार से भी समझ सकते हैं कि फैड को धुन और क्रेज को हम उन्माद भी कह सकते हैं। फैशन के प्रति धुन की अधिकता ही उन्माद के रूप में परिवर्तनशील आकर्षक प्रक्रिया है। आज कुछ तो कल कुछ।

फैशन को आधार प्रदान करने में वस्त्रों का महत्वपूर्ण योगदान होता है वस्त्रों के सम्बन्ध में हरलॉक के शब्द फैशन में वस्त्रों की उपयोगिता पर प्रकाश डालते हैं। वस्त्रों का एक मुख्य मूल्य यह है कि वह व्यक्तियों को अपना इस प्रकार विज्ञापन करने योग्य बनाते हैं जिससे कि वे दूसरों का ध्यान और प्रशंसा आकर्षित कर सकते हैं।

बहुत से लोग जिसमें कोई योग्यता नहीं होती और जो अपने गुणों के आधार पर औसत से ऊपर उठने की आशा नहीं कर सकते, वस्त्रों के माध्यम से सम्मान की इस इच्छा को सन्तुष्ट करने का साधन पा जाते हैं। फैशन में हो रहे निरन्तर परिवर्तन के सम्बन्ध में दिल्ली निवासी जींस के निर्माता का कहना है कि फैशन को नवीन आधार देने व परिवर्तन की दिशा को स्थापित करने में प्रसिद्ध और चर्चित व्यक्तियों का विशेष स्थान होता है। इस श्रेणी के अंतर्गत फिल्म स्टार व मॉडल आते हैं। यह लोग समाज में एक आदर्श के रूप में होते हैं, इस कारण लोग उनकी हर अच्छी बुरी बात का अनुकरण बिना सोचे करते हैं। उनके द्वारा स्थापित फैशन शीघ्र ही उन्माद का रूप धारण कर लेता है। जिसमें बच्चे, युवा, प्रौढ़ सभी डूब जाते हैं और



इसमें कोई अतिशयोक्ति नहीं कि भारत जैसे गरीब देश में भी लोग अपनी आय का अधिक हिस्सा फैशन की चीजों और वस्त्रों की खरीद पर व्यय करते हैं।

मध्यम वर्ग के स्त्री- पुरुषों में फैशन की प्रवृत्ति अधिक देखने को मिलती है। बहरहाल फैशन आज के बदलते युग की मांग है इसलिए अभिभावकों का कर्तव्य बनता है कि वह अपने बच्चों में फैशन के वास्तविक अर्थ समझायें। यह फैशन ही है जो आपको आकर्षक भी बना सकता है और वहीं दूसरी ओर आपके व्यक्तित्व पर प्रश्नचिन्ह भी लगा सकता है।

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 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. ..... पिता/पति .....

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 हूं, 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 हूं।

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, drakdindore@gmail.com

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

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: accren2@yahoo.com

आयुष मंत्री श्रीपाद नाइक जी को अक्टूबर 2018 में प्रकाशित 'सेहत एवं सूरत' की श्वसन रोग विशेषांक की प्रति प्रेषित करते हुए संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी।

डॉक्टर ए.के. द्विवेदी को इंटरनेशनल अवॉर्ड ऑफ एक्सीलेंस इन होम्योपैथी से सम्मानित करते हुए हैनिमेन कॉलेज ऑफ होम्योपैथी (यूनाइटेड किंगडम) के प्रचार्य डॉ. शशि मोहन शर्मा।

'सेहत एवं सूरत' मासिक स्वास्थ्य पत्रिका के प्रकाशन के सफलतम 7 वर्ष पूर्ण होने पर पत्रिका के संपादक डॉ. ए.के. द्विवेदी के साथ संपादकीय मंडल के सदस्यगण तथा अन्य सहयोगियों के साथ लंदन से पधारे डॉ. शशिमोहन शर्मा।

अटलबिहारी वाजपेयी हिन्दी विश्वविद्यालय, भोपाल के कुलपति श्री रामदेव भारद्वाज एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल का अवलोकन करते हुए।

बच्चों को लंच में दें ये टेस्टी वेजीटेबल कटलेट

बच्चा रोज टिफिन का खाना आधा ही खाता है तो उसके टेस्ट में बदलाव करने की जरूरत है। इसके लिए बच्चे की टिफिन में एक दिन टेस्टी वेजीटेबल कटलेट बनाकर दें। हम गारंटी देते हैं कि आपका बच्चा टिफिन पूरा खत्म करके लाएगा। साथ ही इसकी सबसे अच्छी बात है कि ये बहुत हेल्दी भी होते हैं क्योंकि इसे बनाने में बहुत सारी सब्जियों का इस्तेमाल होता है। तो आइए इस लेख में जानते हैं टेस्टी वेजीटेबल कटलेट बनाने की विधि-

जरूरी सामग्री

1/4 कप मैदा
1/4 छोटी चम्मच काली मिर्च
4-5 उबले हुए आलू
1 कद्दूकस किया हुआ गाजर
1 बारीक कटी हुई शिमला मिर्च
आधा कप बारीक कटा हुआ पत्ता गोभी
1-2 बारीक कटी हुई हरी मिर्च
कद्दूकस किया हुआ 1 इंच लम्बा टुकड़ा अदरक
बारीक कटा हुआ आधा कप हरा धनियां
1 छोटा चम्मच धनियां पाउडर
1/4 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
1/4 छोटा चम्मच गरम मसाला
1/4 छोटा चम्मच अमचूर पाउडर
स्वादानुसार नमक
6 ब्रेड
तलने के लिये तेल

विधि

- कटलेट बनाने के लिए सबसे पहले आधे कप पानी में मैदा को अच्छी तरह मिलाकर, पतला और चिकना घोल बनाइए। घोल में स्वादानुसार नमक और काली मिर्च डाल कर मिलाइये।
- अब ब्रेड को मिक्सर में पीस कर उसका ड्राय चूरा बना लीजिये।
- अब उबले हुए आलू को छील लीजिये।
- अब इन छिले हुये आलू को अच्छी तरह से हाथों से मैस करिए। अब इन आलु में सारे मसाले, सारी कटी हुई सब्जियां और बेड का आधा चूरा भी मिला दीजिये।
- अब इन चीजों की वेज कटलेट बनाने के लिये पिट्ठी तैयार कर लीजिए। अब इन पिट्ठियों को उंगुलियों की सहायत से आयताकार या ओवल आकार का शेप दीजिए।
- सारे कटलेट इसी तरह बनाकर प्लेट में रख लीजिये।
- अब एक कढ़ाई या पैन तेल गरम कीजिये। गरम तेल में इन कटलेट को एक एक करके डालिये और इन्हें ब्राउन होने तक तलते रहिये।
- ब्राउन होने पर इन कटलेट को प्लेट में निकाल लीजिए।
- जब ये ठंडे हो जाए तो इसे टिफिन में टोमाटो सॉस या चटनी के साथ पैक कर दीजिए।

Advanced Dental Care
A Complete & Speciality Dental Clinic & Implant Center
Dr. ATUL BHAT
BDS, MDS, (Gold Medalist), Oral & Dental Surgeon
(Reg. No. A-620) Email : dratulbhat@gmail.com
Visit us : www.advanceddentalcare.co.in
Timings : 11 am to 2:30 pm & 6 pm to 9 pm (Sunday Closed)
Ph. (Clinic) : 0731-4093468 Mobile : 9826294343
विशेषताएं :- रेडिऐशन फ्री क्लिनिक

उपलब्ध सुविधाएं
• Dental Implants • मसूड़ों से खून एवं मवाद का ईलाज (फ्लेप सर्जरी अथवा बोनरिजनरेटिव सर्जरी द्वारा)। • Periodontal Plastic Surgery • सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द को बचाने के लिए रूट कैनाल ट्रीटमेंट (RCT) Single Sitting RCT की सुविधा। • Cosmetic dentistry • बच्चों के लिये विशेष चाईल्ड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट। • फिक्स सिरेमिक क्राउन और ब्रीज। • Digital X-ray (RVG) द्वारा कम्प्यूटर पर दांत का एक्स-रे। • दांत एवं दाढ़े निकालना। • सर्जरी द्वारा अकल दाढ़ निकालना।
• Teeth Whitening & Bleaching (दांत के पीलापन का ईलाज)
• Fixed and removable dentures.
Address : G-3, Ankur Palace, Near State Bank of India, Scheme No. 54, Vijay Nagar, Indore - 452010 (MP)

बच्चों के जीवन में खेल से होने वाले लाभ

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

- मस्तिष्क का विकास होता है एक ताजा सर्वेक्षण से पता चला है कि एक्टिव बच्चों में संज्ञानात्मक कौशल का विकास तीव्रता से होता है। निष्क्रिय बच्चों की तुलना में वे अच्छी तरह ध्यान केन्द्रित कर पाते हैं और अपने मस्तिष्क का उपयोग भी अधिक अच्छी तरह कर पाते हैं। यह आपके बच्चे को खेलों में भाग लेने के लिए एक बहुत अच्छा कारण है।
- सामाजिक कौशल का विकास होता है सामाजिक कौशल बहुत महत्वपूर्ण है। यदि आपका बच्चा खेलों में भाग लेता है तो उनमें सामाजिक कौशल का बहुत अच्छा विकास होता है। खेलों के दौरान आपका बच्चा अन्य बच्चों से मिलता है और उनसे बातचीत करता है। यह उसके समाजिक कौशल के विकास में सहायक होता है।
- आपका बच्चा टीम वर्क सीखता है जी हाँ, खेलों से हम टीम वर्क का कौशल सीखते हैं। आपका बच्चा सीखता है कि किस प्रकार टीम की विजय में योगदान दिया जा सकता है। यह एक मूल्यवान गुण है। यह उन्हें तब सहायता देता है जब वे बड़े हो जाते हैं और नौकरी करते हैं।
- मस्तिष्क का विकास भी होता है जब कोई शारीरिक गतिविधि होती है तो हमारे मस्तिष्क या हमारे सिर के अंदर जो अंग है उसका विकास होता है। एक सक्रिय और पूर्ण रूप से विकसित मस्तिष्क आपके बच्चे को जल्दी सीखने और बढ़ने में सहायक होता है। स्वस्थ मस्तिस्क कुशल तरीके से जानकारी संग्रहित और पुनः प्राप्त कर सकता है।
- खेलों से शारीरिक विकास भी होता है यह बताना आवश्यक नहीं है कि खेल या अन्य शारीरिक गतिविधियों से मांसपेशियों का विकास होता है। स्वस्थ हड्डियों और मांसपेशियों के अच्छे विकास के लिए आपको बच्चे को किसी खेल या व्यायाम के प्रति उत्साहित करना चाहिए।
- अच्छे अंग विन्यास (मुद्रा) के विकास में सहायक हम सभी यह बात जानते हैं कि खेलों से मजबूत और अच्छे शरीर का विकास होता है। उचित अंग विन्यास के लिए आपके बच्चे के शरीर की मांसपेशियों का गठबंधन सही तरीके से होना आवश्यक है तथा खेल आपके बच्चे के शरीर के सही विकास में सहायक होता है।
- स्वस्थ हृदय और स्वस्थ श्वसन खेलों से संबंधित गतिविधियाँ थोड़ी बहुत कार्डियो वर्क आउट (हृदय से संबंधित व्यायाम) के समान है। आपके बच्चे के फेफड़े अधिक क्षमता से कार्य करते हैं तथा इस प्रकार की गतिविधियों से रक्त परिसंचरण में भी सुधार आता है। बच्चों को खेल में कैसे सहभागी बनायें? खैर उन्हें सिर्फ आधारभूत बातें बताएं और आगे वह स्वयं ही रूचि दिखाएगा/दिखाएगी।
- इम्यूनिटी के लिए स्पोर्ट्स फायदेमंद हैं जब आपका बच्चा खेलों में भाग लेता है तो आपके बच्चे की इम्यूनिटी बढ़ती है। इसके अलावा बच्चे को खुली हवा में छोड़ना अच्छा होता है ताकि उसे अपने आसपास के विश्व का ज्ञान हो सके। वास्तव में जब आपका बच्चा बाहर के विश्व में आता है तभी उसके शरीर में विशेष प्रकार के बैक्टीरिया के प्रति प्रतिरोध विकसित होता है।
- बच्चा प्रतियोगी भावना सीखता है आपका बच्चा प्रतियोगिता के विश्व में उतरे उससे पहले उसे यह सिखाना आवश्यक है कि प्रतियोगिता किस प्रकार की जाती है तथा खेल की गतिविधियों के माध्यम से उच्च स्थान पर कैसे पहुंचा जा सकता है।
- बच्चे में खिलाड़ी भावना आती है जीतना और हारना जीवन का हिस्सा है तथा आपका बच्चा इसे खेल की उन गतिविधियों के माध्यम से सीखता है जिसमें वह हिस्सा लेता है। कभी कभी वह हार भी सकता/सकती है तथा तभी वह बातों को खिलाड़ी भावना से लेना सीखता है।
- खेल आपके बच्चे को किसी पल में पूर्ण ध्यान केन्द्रित करने में सहायता करता है। जब वह बड़ा होता है तो यह गुण बहुत आवश्यक होता है। यदि आपका बच्चा खेल में हिस्सा नहीं लेना चाहता तो उसे इसके सारे फायदे बतायें।
- धैर्य खेल की गतिविधियों से शारीरिक सहनशीलता बढ़ती है। क्योंकि प्रत्येक गेम आखिरी तक खेला जाता है जिससे आपका बच्चा सीखता है कि अधिक समय तक गर्मी में कैसे रहा जाता है। अपने बच्चे को खेलने के लिए कैसे प्रोत्साहित करें? तो अपने बच्चे को प्लेग्राउंड ले जाएँ।
- सहनशीलता (ताकत) प्रत्येक गेम प्रत्येक खिलाड़ी की सहनशीलता के लिए चुनौती के समान होता है। सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा इस प्रकार के खेलों में सहभागी हो ताकि उसकी सहनशीलता बढ़ सके। शारीरिक गतिविधियों में ताकत ही सब कुछ होती है।
- आपका बच्चा जीत का मूल्य समझता है जब भी आपका बच्चा कोई गेम जीतता है तो उसे यह बात समझ में आती है कि जीत प्राप्त करना कितना कठिन है। कई सही चालों से ही जीत मिलती है और आपका बच्चा खेल की गतिविधियों के माध्यम से ही इन सब चीजों को सीखता है।
- वह आपको गौरवान्वित कर सकता है हर बार जब आपका बच्चा एक ट्रॉफी जीतता है तो आप गर्व महसूस करेंगे। केवल जीतने वाले बच्चों के माता पिता ही बच्चों का यह गर्व महसूस कर सकते हैं। तो आपको भी ऐसे मौके का स्वाद चखने का अवसर मिल सकता है।

गेस्ट्रो सर्जरी क्लिनीक

डॉ. अरूण रघुवंशी

MBBS, MS, FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेटरोग, बेरियाटिक सर्जन एवं जनरल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ: अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

सिनर्जी हॉस्पिटल

समस्त प्रकार की सर्जिकल बीमारियों का सरल समाधान
ओपीडी समय: सुबह 10.00 से दोप. 2.00 बजे तक
दिन सोमवार से शनिवार

‘सिनर्जी हॉस्पीटल में अनुभवी लेप्रोस्कोपिक चिकित्सक द्वारा पेट रोग की समस्त बीमारियों का उपचार एवं निदान।’

:: विशेषताएं ::

- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- बेरियाटिस सर्जरी
- कोलो रेक्टरल सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- हर्निया सर्जरी
- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- थायराईड पैथारायराईड सर्जरी

102, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसांई 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: raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

इंटरनेशनल होम्योपैथी मीट-2018

कार्यक्रम का शुभारंभ दीपप्रज्वलन के साथ।

डॉ. शशिमोहन शर्मा

डॉ. ए.के. द्विवेदी

कार्यक्रम में उपस्थित होम्योपैथिक चिकित्सक।

डॉ. चेतना शाह

जिनके पास इलाज नहीं वे ही करते हैं ऑपरेशन

अंतर्राष्ट्रीय होम्योपैथी मीट में हैनीमैन कॉलेज ऑफ होम्योपैथी स्लोफ़ बर्कशायर यूनाइटेड किंग्डम के डॉ. शर्मा ने साझा किए अनुभव, होम्योपैथी एलोपैथी से सात गुना तेज काम करती है

डॉ. द्विवेदी को इंटरनेशनल अवॉर्ड ऑफ एक्सीलेंस से किया सम्मानित

International homeopathy conference concludes

International Homeopathy Conference was organised in the city on Friday at Hotel Amar Vilas. More than 100 homeopath specialists from across the globe participated in the meet. Guest speaker of the event was Dr Shashi Mohan Sharma of Hahnemaan College of Homeopathy, United Kingdom.. Dr Sharma shed light on homeopathic treatment for cancer, diabetes and other deadly diseases. The programme was presided over by Dr AK Dwivedi and he was also felicitated during the programme.

जर्मनी की होम्योपैथी चिकित्सा, भारत में सबसे बेहतर डॉक्टर

पत्रिका न्यूज़ नेटवर्क
patrika.com

इंदौर. अंतरराष्ट्रीय होम्योपैथी मीट का आयोजन शहर में शुक्रवार को निजी होटल में किया गया। मुख्य ...

होम्योपैथी असर कारक साबित हो रही है। गंभीर बीमारियों में यदि मरीज शुरुआती दौर में होम्योपैथी का इलाज लें तो उसे ऑपरेशन की नौबत नहीं आएगी और वह पूरी ...

‘विज्ञान’ ला रहा है रिश्तों में दरार, खत्म हो रहे हैं रिश्ते!

आज के बढ़ते विज्ञान और तकनीकी भरे समय का जितना लोगों का फायदा हो रहा है उतना ही नुकसान भी हो रहा है। तकनीक का फायदा यह भी है कि जहां पहले किसी से बात करने के लिए खत और तार का सहारा ले कर घंटों इंतजार करना पड़ता था, वो अब आसान हो गया है। लेकिन इस तकनीक ने रिश्तों को खराब कर दिया है। आजकल लोगों को ही पता नहीं है कि वह किस तरह खुद को अपडेट रखने की आड़ में धोखा दे रहे हैं। खुद को अपडेट रखने, सोशल मीडिया पर अपना स्टेटस देखने और तस्वीरें शेयर करने के नाम पर युवाओं से लेकर बड़े तक मोबाइल के जाल में इस कदर फस चुके हैं कि रिश्तों में दरार आने लगी है। आइए जानते हैं? कैसे रिश्तों को खराब कर रहा है विज्ञान। आज निजी जिंदगी में किसी के पास इतना वक्त नहीं है कि वह अपने दोस्तों और रिश्तेदारों से मिल सके। ऐसे में सोशल मीडिया आज के दौर की जरूरत भी हो गया है। लेकिन सोशल साइट्स पर एक्टिव रहने वाले लोगों के कई दोस्त हैं, जिनसे बात करते हुए हम घंटों बिता देते हैं। यह बात करना अब एक आदत और जरूरत बन गई है। जिसके चंगुल से निकल पाना बहुत मुश्किल हो गया है।

बेडरूम में फोन

बेडरूम का मतलब होता है कि एक ऐसी जगह जहां सिर्फ आप और आपका पार्टनर रहें। ना तो किसी तीसरे आदमी की बात हो और ना ही बाहरी दुनिया कि किसी तरह की टेंशन। लेकिन आजकल ऐसा नहीं है। आजकल लोग फोन के बिना खुद को अधूरा महसूस समझ रहे हैं और हर जगह फोन के साथ जाते हैं। पति–पत्नी के रिश्ते में दरार आने का यह एक बहुत बड़ा कारण है। आजकल ना सिर्फ पुरुष बल्कि महिलाएं भी बेडरूम में फोन से चिपकी रहती हैं। ऐसे में जब आपके पार्टनर को यह पसंद नहीं आता या वह इन्सिक्योर फील करता है तो रिश्तों में दरार आना लाजमी है। इसलिए कोशिश करें कि फोन को बेडरूम से बाहर ही रखें।

पढ़ाई के नाम पर फोन

फोन में इंटरनेट डलवा कर पढ़ाई की आड़ में सोशल मीडिया से चिपके रहने वाले बच्चों की कमी नहीं है। आजकल बच्चे पढ़ाई कम और फोन में ज्यादा रुचि लेते हैं। जब रात को स्टडी रूप में ऐसा होता है और अचानक पेरेंट्स आ जाते हैं तो नोकझोंक होना लाजमी है। जबकि आजकल के बच्चे चाहते हैं कि कोई उन्हें परेशान ना करें। ऐसे में बच्चों और पेरेंट्स के रिश्ते तो खराब हो ही रहे हैं साथ ही पढ़ाई का नुकसान भी हो रहा है।

विगत 27 वर्षों से अविरत...
आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..

संपूर्ण™
INVESTIGATION PAR EXCELLENCE

17 Centre*
Trust
Quality
Service

सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक
एल.जी.–1 मौर्या सेन्टर, 16/1 रेसकोर्स रोड़,
इंदौर 452001 म.प्र.
0731-4766222, 2430607 9617770150
sodani@sampurnadiagnostics.com

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

अप्लास्टिक एनीमिया

होम्योपैथी दवाईयों के प्रयोग से खून की कमी हुई दूर

मेरा नाम आयुष रघुवंशी है। मैं न्यू दुर्गा नगर, इन्दौर में रहता हूँ। दि. 4 अप्रैल 2017 को अचानक मेरी नाक से खून निकलने लगा। मैं डॉक्टर के पास गया,उन्होंने मुझे कहा कि आपके शरीर में खून की कमी है, जांच करवाएं। मैंने जांच करवाई, खून बहुत कम था फिर नर्सिंग होम में एडमिट हुआ वहां से 3 दिनों बाद घर आ गया। अगले दिन सुबह दूसरे हॉस्पिटल में एडमिट हुआ वहां मुझे बहुत ज्यादा ब्लड निकलने लगा, तब डॉक्टर ने मुझे दूसरे हॉस्पिटल भेज दिया लेकिन वहां पर भी मुझमें कुछ सुधार नहीं आया फिर मेरी मौसी ने इंटरनेट पर सर्च किया उसके बाद उन्हें इंटरनेट से डॉ. ए.के. द्विवेदी का वीडियो मिला उन्होंने देखा और हमें डॉक्टर साहब से मिलने को कहा। हम लोग अगले ही दिन डॉ. ए.के. द्विवेदी के पास गए, डॉ. साहब को सारी रिपोर्ट बताई उन्होंने मुझे दवाई दी। उनकी दी हुई दवाई से मुझे 15 दिन में आराम हो गया और मैं पहले जैसा हो गया। मैं धन्यवाद देना चाहता हूं डॉक्टर साहब को एवं उनकी होम्योपैथी पद्धति को।

– आयुष रघुवंशी, इन्दौर

श्री अंकित देशमुख निवासी शुजालपुर (मंडी) जिन्हें सितम्बर 2009 में प्लेटलेट कम होने की समस्या हुई। स्टेरॉईड तथा अन्य दवाइयां लेने के बावजूद भी जब प्लेटलेट काउन्ट नहीं बढ़े तब उन्हें इन्दौर स्थित एक हॉस्पिटल में भर्ती किया गया। भर्ती रहने पर भी और प्लेटलेट चढ़ाने के उपरांत भी जब प्लेटलेट्स में वृद्धि नहीं पाई, तो उन्हें कहा गया कि, स्थिति बहुत नाजुक है और मात्र 24 घंटे ही बचे हैं जो भी अन्य प्रयास करना चाहें कर सकते हैं। मेरे पास दिनांक 16/09/2011 को मरीज को न लाकर बॉम्बे हॉस्पिटल में भर्ती रहने के दौरान के सारे रिकार्ड्स (रिपोर्ट्स) की फोटोकॉफी लेकर आए। ब्लड रिपोर्ट्स के आधार पर होम्योपैथी दवाइयां मेरे द्वारा दी गई तथा उन्हें ये समझाया गया कि मरीज जब तक जागा रहेगा उन्हें हर आधे–आधे घंटे से होम्योपैथी दवाई देना है। 17/09/2011 को प्लेटलेट काउन्ट 25,000 हो गए और अस्पताल में मरीज को डिस्चार्ज करा लिया गया उसके बाद कुछ माह तक होम्योपैथिक दवाइयां दी गई जिससे प्लेटलेट काउन्ट पूरी तरह से सामान्य हो गया। अब दो–तीन साल से कोई इलाज भी नहीं चल रहा है फिर भी मरीज को कोई परेशानी नहीं है । 09/12/2012 को प्लेटलेट्स 2,16,000 आए जो कि सामान्य व्यक्ति में पाए जाते हैं।

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 : drakdindore@gmail.com

PANKAJ

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2018-2020
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

स्वस्थ एवं दीर्घ जीवन पाएं
नेचुरोपैथी एवं योग अपनाएँ

नेचुरोपैथी चिकित्सक की सलाह एवं प्रशिक्षित थैरेपिस्ट द्वारा उपचार

- शिरोधारा
- एक्यूप्रेशर
- एक्यूपंचर
- योग चिकित्सा
- पंचकर्म
- मसाज थैरेपी
- मड थैरेपी
- सूर्य स्नान
- हिप बॉथ
- जकूजी बॉथ
- स्टीम बॉथ
- हायड्रोथैरेपी
- स्पाइन बॉथ
- इमरशन बॉथ

मोटापा

- पेट तथा हिप्स का बढ़ जाना
- बेडौल शरीर
- थायराइड के कारण मोटापा
- हार्मोंस का असंतुलन

स्त्री रोग

- पीसीओडी
- मासिक धर्म संबंधी समस्याएं
- चिड़चिड़ापन
- अनिच्छा, बांझपन
- श्वेत व रक्त प्रदर
- मैनोपॉज केयर

त्वचा रोग

- बाल झड़ना
- सोरियासिस
- शीत पित्त
- एक्ज़िमा
- हर्पिज़
- मुहांसे एवं झाइयां
- सफेद दाग आदि

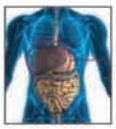
मधुमेह व कमजोरी

- सभी प्रकार की मधुमेह संबंधित तकलीफों में जीवन शैली प्रबंधन
- मधुमेह न्यूरोपैथी

हड्डियों एवं जोड़ों का दर्द

- गठिया, गाउट
- कमर दर्द
- घुटनों का दर्द
- वेरीकोज वेन
- स्पांडिलाइटिस

उदर रोग एवं चयापचय विकृतियां



- एनीमिया (खून की कमी) • कब्ज • अम्लपित्त
- दस्त • संग्रहणी रोग • कृमि रोग • बदहजमी
- पीलिया • भूख न लगना • छाती में जलन
- दुर्बलता • गैस • अल्सर • यकृत विकृतियां आदि

इन बीमारियों में भी योग एवं नेचुरोपैथी चिकित्सा से राहत

- थायराइड • माइग्रेन • एलर्जी • अस्थमा
- चिकनगुनिया • पथरी • डेंगू • स्वाइन फ्लू
- ब्लड प्रेशर • ब्लड शुगर • स्पांडिलाइटिस
- साईनोसाइटिस • टॉन्सिलाईटिस • गठिया
- कब्ज • पाइल्स • फिशर-फिश्चुला • पीलिया

स्नायुतंत्र संबंधी विकृतियां

- लकवा
- पार्किंसन रोग
- सायटिका
- माइग्रेन
- याद्दाश्त की कमी

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

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, 5, प्रेस काम्प्लेक्स, ए.बी. रोड, इन्दौर से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।