



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

Add 15 Years |

क्या हम 7 दिनों में 3 इंच हाइट बढ़ा सकते हैं?

फिल्मों में - यस, हम कर सकते हैं!

रियल लाइफ में ऐसा नहीं होता है।-
मैं एक MD डॉक्टर आपको इसके बारे में बताता हूँ।

USA/INDIA, Edition 2020 | HINDI (हिंदी)



लेखक:

(प्रो.) डॉ. एस. ओम गोयल,

एम.डी./डी.एम.

एम्स, एम.ए.एम.सी. और

दिल्ली विश्वविद्यालय से

एम.डी. मेडिसिन, यूएसए

डी.एम./फैलोशिप, यूएसए



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

प्रस्तावना

जरा सोचिए इस बारे में !

चलिए मैं एक उदाहरण देता हूँ, जिसकी मदद से हम समझ पाएंगे।

सोचिये, हमें पूरे एक साल के लिए सारे सब्जेक्ट्स की पढ़ाई करनी है, और ऐसा हो कि हमने पूरे वर्ष किताब खोली तक नहीं, और बहुत सारी कक्षाओं में भाग ही नहीं लिया, और कभी भी पढ़ाई में पूरा ध्यान नहीं दिया, तब निश्चित रूप से हम कक्षा के शीर्ष 25% में नहीं हो सकते, तो आप सोच सकते हैं, कि रिजल्ट क्या होगा? आप फेल हो जायेंगे।

चमत्कार असल ज़िन्दगी में नहीं होते हैं।

भारत में तो अक्सर (पर यू.एस.ए. USA में नहीं कह सकते।), हम एमडी डॉक्टर आपके ऊपर बहुत ध्यान देते हैं, और फोकस भी करते हैं जिसे अलार्मिंग सिमटम्स कहते हैं। (हम इसे मुश्किल में खाने वाली दवाई भी कहते हैं)

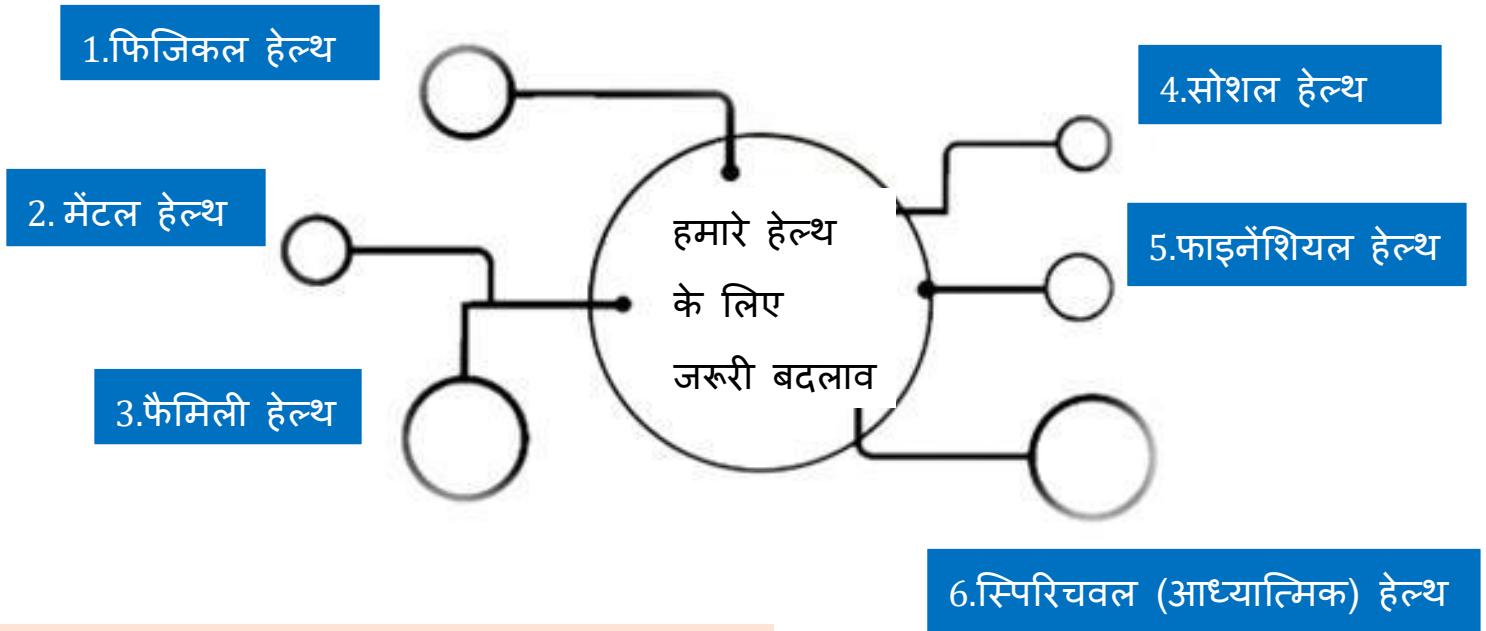
2020 में या आने वाले सालों में, ये “अलार्मिंग सिमटम्स” (जिसे “[क्राइसेस मेंडिसिन](#)” भी कहते हैं) काफी कम मात्रा में पहुँच जायेगा, इससे पहले कि हम 75 से 50 वर्ष के आयु वर्ग में आते हैं।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

प्रोवाइडेड

हम अपने हेल्थ (मेडिकल परिभाषा में) के बारे में जानते हैं और बेसिक मेडिकल के बारे में जानकारी हासिल करते हैं, हम सक्रिय रूप से योजना बनाते हैं और हम ध्यान देते हैं:



मेरा विश्वास कीजिए ये सभी 6 हेल्थ बहुत जरूरी हैं।
रिजल्ट बहुत ही ड्रामेटिक (नाटकीय) होगा।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

अस्वीकरण

एक एमडी फिजिशियन के रूप में मैं जितनी भी किताबें लिखता हूँ, वो अपने जीवन के सभी अनुभवों के द्वारा, अपनी पूरी टीम के साथ लिखता हूँ। *अपने आपको स्वस्थ रखने के लिए मैं वो सारी बातें बताता हूँ, जो हम सबको जानना जरूरी होता है।*

2020 में, किसी भी प्रकार की *अज्ञानता कोई आशीर्वाद* नहीं है।

मैं सिफारिश करता हूँ कि कोई भी जो मिडिल स्कूल (8th कक्षा में मतलब 13 साल की उम्र) में पहुँचा है, उन्हें ये किताबें पढ़नी शुरू करनी चाहिए, जिससे कि उन्हें अपनी हेल्थ के बारे में बहुत आम मेडिकल बातें पता चलना शुरू हो जाएँगी।

ये सभी किताबें बहुत ही आसान हिंदी, इंग्लिश और कई सारी भाषाओं में लिखी गई हैं। जिससे कि पढ़ने वालों को किसी भी प्रकार की कोई परेशानी न हो। किसी भी प्रकार की गलत आदतों (स्मोकिंग और शराब आदि) में पड़ने से पहले यदि आपको मेडिकल ज्ञान हो जाये तो आप उन गलत आदतों से दूर रहेंगे और एक स्वस्थ जीवन जी पायेंगे।

मेरी सभी रिसर्च और समझ यही कहती है कि - 13 साल की उम्र से शुरू, यानी जब आप अपनी किशोरावस्था में प्रवेश करते हैं, तो हमारा व्यक्तित्व, हमारी आदतें, हमारी पसंद और नापसंद - सभी 26 साल या उससे अधिक उम्र तक वही रहते हैं।

यूएसए (USA) और इंडिया दोनों ही मेरे लिए बहुत प्यारे हैं।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

इंडिया में मेरा जन्म हुआ और मेरे माता-पिता वहीं रहते हैं, और यूएसए (USA) में मेरी पत्नी और बच्चे रहते हैं।

यूएसए (USA) में रहते हुए, एक बात मेरे लिए स्पष्ट हो जाती है कि वहाँ के लोग मेडिकल विभाग का भरपूर लाभ उठा रहे हैं।

हमारे भारतीय समाज में हम ऐसा नहीं करते हैं, अगर हमारे दोस्तों और परिवार के लोगों को कुछ मेडिकल समस्या आती है, तो हम पूरी तरह से सरकारी और प्राइवेट अस्पतालों और डॉक्टरों की दया पर निर्भर हो जाते हैं जिन पर हम बिल्कुल भी भरोसा नहीं कर सकते हैं। भारत में लोगों को ये सोचना चाहिए कि वो खुद का पैसा खर्च करते हैं,

मैं वो सभी मेडिकल जानकारी देना चाहता हूँ, जो सिर्फ हम मेडिकल डॉक्टरों के पास होती हैं। जिससे कि आप बुद्धिमता और विश्वास के साथ अपना निर्णय ले सकें और आपकी हेल्थ आपके अपने हाथों में हो।

पर भी फिर मैं यही कहना चाहता हूँ कि कोई भी दवाई लेने से पहले अपने डॉक्टरों से सलाह जरूर लें।

वे सभी मेडिकल जानकारियाँ जो मैंने अपनी किताबों में दी हैं, वे आपको आसानी से मिल जाएँगी। मैंने यहाँ बहुत ही आसान भाषा में वो भी बहुत सारी अलग अलग भाषाओं में आपको सभी मेडिकल जानकारियाँ प्रदान करने की कोशिश की है जिससे कि आप अच्छे से समझ सकें और आपको अपने सवालों के ज़वाब मिल सकें। जब आपको यही नहीं पता होगा कि करना क्या है? तो आप सही निर्णय नहीं ले पाएंगे।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

हमारी कुंडली काफी नहीं है, किसी पंडित, पुजारी या मुल्लाह से पूछना काफी नहीं है, ज्यादा अन्धविश्वास भी ठीक नहीं है।

दुआ काम करती है हां ये बात सच है! जब हम किसी स्थिति का उत्तर नहीं जानते हैं। यदि हमारी कार में पेट्रोल खत्म हो जाये तो हमारी कार नहीं चलने वाली है (हम कितनी भी प्रार्थना कर लें, ऐसा होने वाला नहीं है।) क्योंकि भगवान यहां पर हमारी मदद नहीं करने वाला है।

तो अगर आप अच्छे से चुनेंगे कि आप के लिए क्या अच्छा है और क्या नहीं तो आप कभी भी मुसीबत में नहीं पड़ेंगे, इसलिए हमारा अस्वीकरण यह है कि हम आपको सही जानकारी देते रहें, लेकिन कृपया *किसी भी प्रिस्क्रिप्शन दवाओं को शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर्स से हमेशा सलाह लें।*



विषय सूची

पाठ - 1

1.7 दिनों में 3 इंच हाइट बढ़ाएं, यह संभव नहीं है! 50 में से 50 डॉक्टर इस बात से सहमत होंगे, हाँ!

पाठ - 2

2.क्या लिफ्टिंग और स्ट्रेचिंग से हाइट बढ़ती है?

पाठ - 3

3.क्या हाइट का कोई जेनेटिक फैक्टर है?

पाठ - 4

4.अच्छी हेल्थ का होना।

पाठ - 5

5.हमें अपनी हाइट की फुल पॉवर बढ़ाने के लिए क्या करना चाहिए?

पाठ - 6

6.हम हाइट कैसे बढ़ा सकते हैं?

पाठ - 7

7.हाइट के बारे में मेडिकल फैक्ट।

पाठ - 8

8.इंडिया और चाइना की तुलना में अमेरिका का हेल्थकेयर।

पाठ - 9

9.हाइट प्राप्त करने के "5 नियम"।

पाठ - 10

10.मैं मेडिकली आपको बता रहा हूँ कि कम हाइट मेंटली इफेक्ट नहीं करती है।

पाठ - 11

11. बोन ग्रोथ की बनावट के नियम।





ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ - 1

7 दिनों में 3 इंच हाइट बढ़ाएं, यह संभव नहीं है! 50 में से 50 डॉक्टर इस बात से सहमत होंगे, हाँ!

मेडिकली यह संभव नहीं है।
50 में से 50 डॉक्टर इस बात से सहमत होंगे।



सिर्फ मेडिकली यह नहीं हो सकता है।
50 में से 50 डॉक्टर्स इस बात से सहमत होंगे।



हम अपनी हाइट बढ़ा सकते हैं, लेकिन हम अपने आत्म सम्मान पर पड़ने वाले इसके इफ़ेक्ट से निपट सकते हैं। (काउंसिलिंग केवल एकमात्र उत्तर है।)



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

(यदि आपका बच्चा काफ़ी छोटा है,

- हालांकि ग्रोथ हॉर्मोन (एक मेडिकली प्रोसेस) को मंजूरी दे दी है, लेकिन यह बहुत महंगा है और एंडोक्रिनोलॉजिस्ट (Endocrinologist) की देखरेख में किया जाना चाहिए।)

हमारी हाइट बढ़ाने का केवल एक ही तरीका है, जो पूरी तरह से लगातार हमारी अच्छी हेल्थ और हमारे शरीर के हार्मोन पर आधारित है।

इस बुक में हमारी हाइट से संबंधित सभी मेडिकल फैक्ट शामिल हैं।

पाठ - 2

क्या लिफ्टिंग और स्ट्रेचिंग से हाइट बढ़ती है?

स्ट्रेचिंग से हाइट बढ़ती है और वेटलिफ्टिंग से हाइट कम होती है - सच में ऐसा नहीं होता है।

हमारी रीढ़ में खींचने वाले या दबाने वाले इंटरवर्टेब्रल डिस्क (intervertebral discs) होती हैं।

हेंगिंग (स्ट्रेचिंग) या वेटलिफ्टिंग (कंप्रेसिबल) की वजह से हाइट में कुछ उतार-चढ़ाव होता है।

- केवल (1%)

यह गुरुत्वाकर्षण (gravity effect) का प्रभाव है, हमारी हाइट में सच में कोई इफेक्ट नहीं होता है। (न ये बढ़ती है और न ही घटती है।)

बास्केटबॉल खिलाड़ी लम्बे होते हैं, क्योंकि केवल लम्बे लोग ही बास्केटबॉल में जाते हैं।

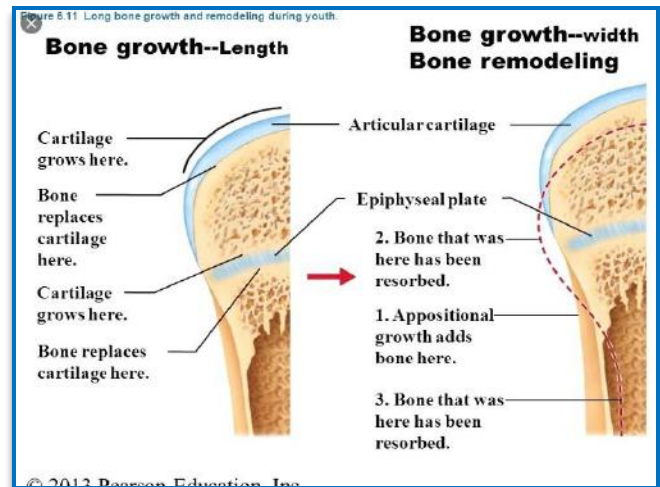
बास्केटबॉल खेलना उन्हें लंबा नहीं बनाता।

हमारी ग्रोथ और हाइट सच में हमारे न्यूट्रिशन (खाने) पर आधारित है।

हमारे हार्मोन पर।

या, हमारी अच्छी न्यूट्रिशनल स्टेटस पर।

या हमारे बीमार न पड़ने पर





ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

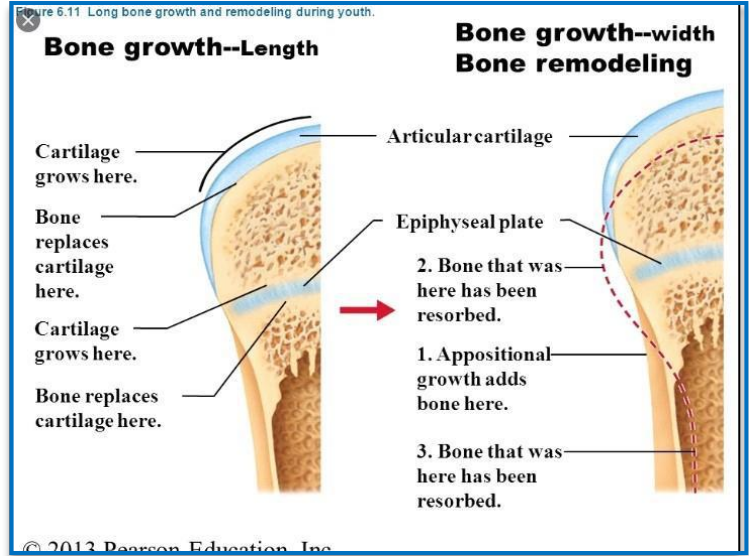
या कोई बड़ी बीमारी न होने पर।

या हमारे जेनेटिक फैक्टर्स

इसके अलावा, लड़कों में मैन हार्मोन हड्डी में ग्रोथ को इफ़ेक्ट और लेडीजों में वुमन हार्मोन हड्डी की ग्रोथ (विशेष रूप से यौवन के दौरान) को इफ़ेक्ट करती है।

एक बार उपास्थि (cartilages) मज़बूत हो जाती है तो, हम किसी भी तरह से अधिक हाइट प्राप्त नहीं कर सकते।

यह मेडिकली संभव नहीं है।





पाठ - 3

क्या हाइट का कोई जेनेटिक फैक्टर है?

इसके बारे में सोचिए!

यहाँ एक कहानी है, सभी डॉक्टर सेंट लुइस (एक शहर का नाम) में एक साथ बैठे थे और एक इस विषय में बड़ी चर्चा कर रहे थे।

यह हमारी राय थी कि सभी चीनी बच्चे लम्बे थे।

चीन से आए उन सभी के माता-पिता की लम्बाई कम थी, जैसा कि हम सभी जानते हैं कि चीनी कद में छोटे होते हैं।

वे कह रहे थे कि वे दूध लेते हैं, दूध में बहुत सारे हार्मोन मौजूद होते हैं, लेकिन

जवाब है, जब हम इसे पीते हैं तो कोई भी हार्मोन सर्वाइव नहीं करेगा। यह हमारे पेट में जाकर थोड़ी देर में आसानी से बेकार हो जायेंगे जो एक मेडिकली फैक्ट है।

इसीलिए हम इंजेक्शन से हार्मोन देते हैं न कि मुंह से।





ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

जब हम हाइट के बारे में सोचते हैं तो हमारे माइंड में कई बातें आती हैं।

सबसे जरूरी फैक्टर हैं जो हम अपने माता-पिता या गूगल या अन्य सोर्सज से पूछते हैं और उनके जवाब प्राप्त करने का प्रयास करते हैं, अर्थात्।



क्या हाइट का कोई जेनेटिक फैक्टर है?

हां, हाइट में एक जेनेटिक फैक्टर होता है।

(आमतौर पर 60% - 80%)

(लगभग 150 जीन शामिल हैं।)

- और अगर माता-पिता दोनों लंबे हैं,
- फिर बच्चे लम्बे होंगे।

कभी-कभी, बच्चे अपने यौवन तक पहुंचने से पहले उनकी हाइट कम हो सकती है, लेकिन एक बार जब वे यौवन के करीब पहुंच जाते हैं, तो उनकी ग्रोथ बढ़ने लगती है, वे अपनी फुल हाइट प्राप्त करते हैं।



पाठ - 4

अच्छी हेल्थ का होना।

लगातार अच्छी हेल्थ,

हाइट की पाँवर को बढ़ाने और लम्बे बनने में विशेष रूप से महत्वपूर्ण फैक्टर है।

इसका उल्टा भी सच है।

यदि बच्चे को भरपूर पोषण मिल रहा है,

और अगर उन्हें कोई सीरियस बीमारी है, तो यह उनकी ग्रोथ को प्रभावित कर सकता है।

GI (Gastrointestinal) बीमारियों का इफेक्ट

हाइट और वेट दोनों

और वे हाइट से ज्यादा वेट को इफेक्ट करती हैं, लेकिन हाँ, उन्हें इससे फर्क पड़ता है।

इसके बारे में सोचिए!

इंडिया में बच्चे इन GI (*Gastrointestinal*) बीमारियों से इफेक्टिव रहते हैं, और बीमार पड़ते रहते हैं इन कमियों के कारण

- क्लीन वाटर (Clean Water),





ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

- क्लीन हैंड (Clean hand),



- और क्लीन फूड (Clean food)।



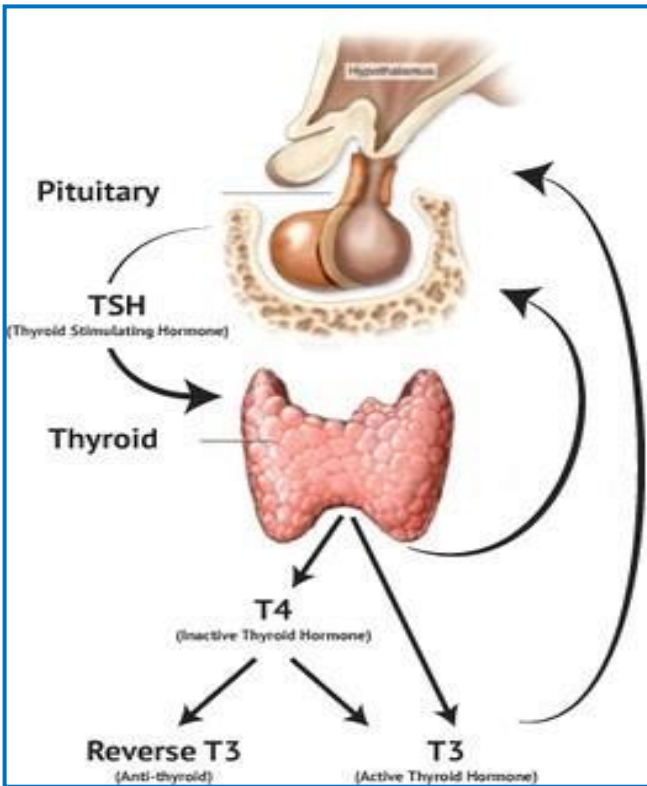
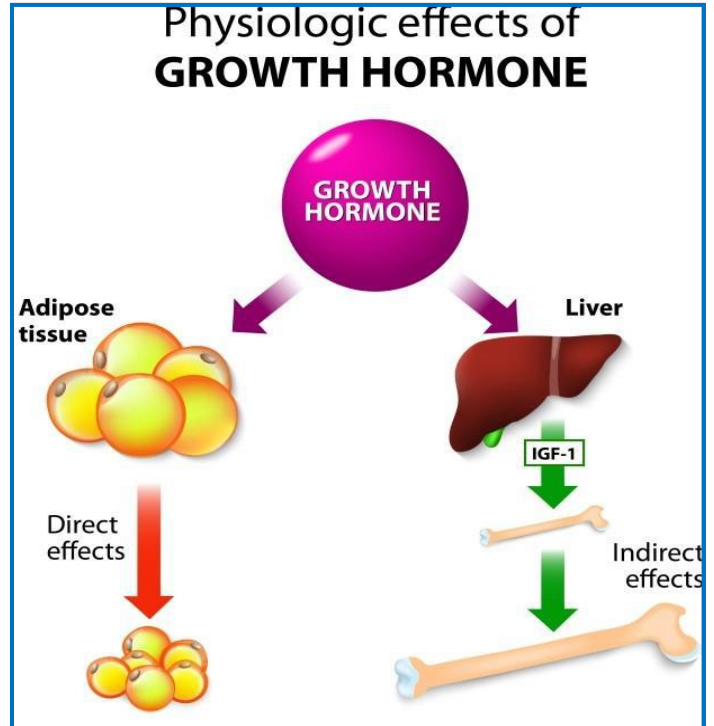


पाठ - 5

हमें अपनी हाइट की फुल पाँवर बढ़ाने के लिए क्या करना चाहिए?

अपनी ग्रोथ और हाइट पाने के लिए दो सबसे महत्वपूर्ण हार्मोन हैं:

1. ग्रोथ हार्मोन



2. थायराइड हार्मोन



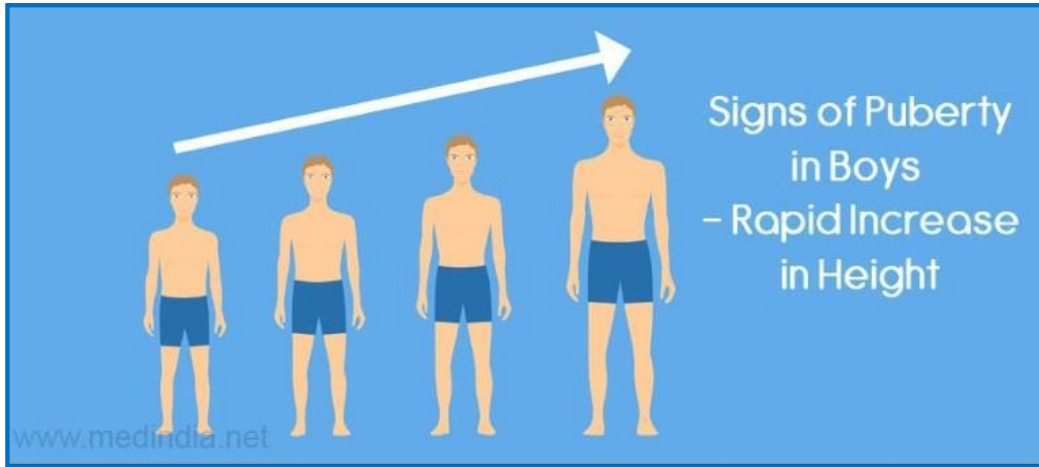
ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

ये दोनों हमारे विकास के लिए प्रसिद्ध हार्मोन हैं।

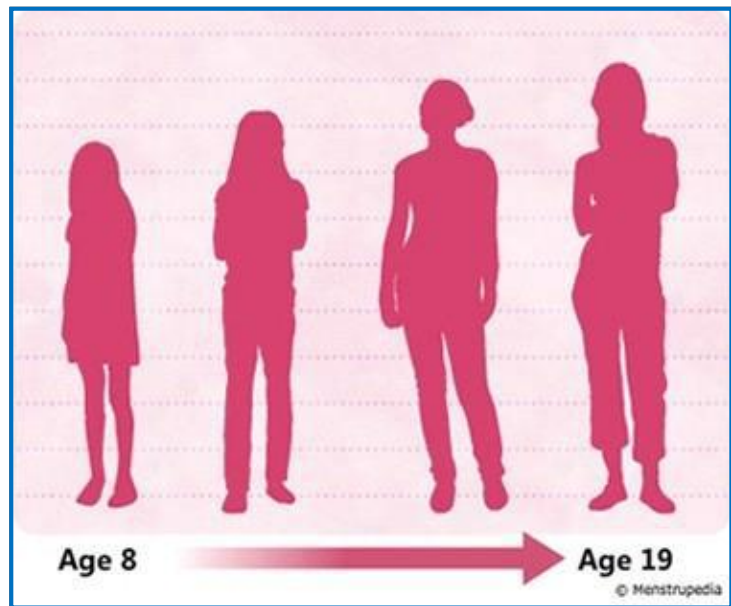
लीनियर ग्रोथ की बायोलॉजी (लीनियर ग्रोथ का अर्थ है हाइट में ग्रोथ) यह बहुत सारे हार्मोन पर निर्भर करता है।

3. इंसुलिन जैसी ग्रोथ फैक्टर।

4. एण्ड्रोजन (मैन हार्मोन)



5. एस्ट्रोजेन (वुमन हार्मोन) विकास हार्मोन और इंसुलिन जैसे विकास फैक्टर-1 स्राव (secretion) को उत्तेजित करके रैखिक विकास को बढ़ावा देते हैं, लेकिन वे विकास प्लेटों को थोड़ा पहले एकीकृत करके उसका नेतृत्व करते हैं और रैखिक (लीनियर) विकास को रोकते हैं। (मतलब हमारी हाइट)





ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

6. शरीर को पोषण, प्रोटीन

और हमारे विकास के लिए उचित हार्मोनल संतुलन की आवश्यकता होती है।

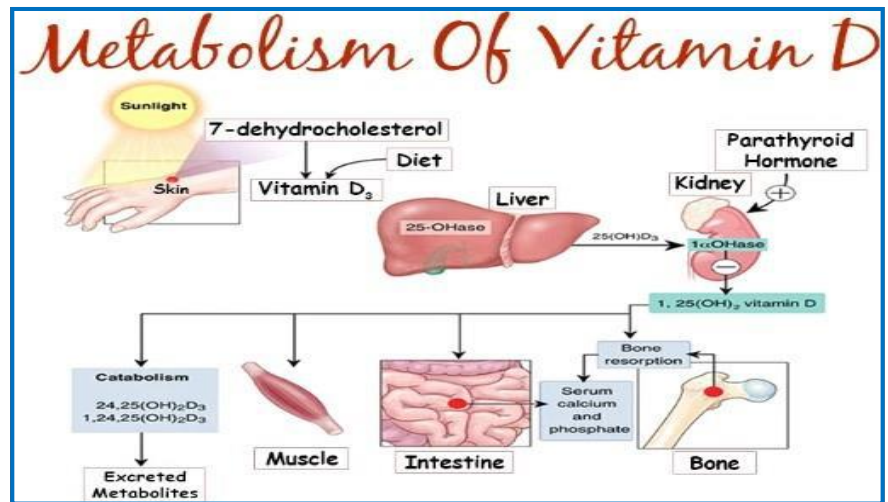
तो, ये सभी फैक्टर एक साथ रैखिक ग्रोथ (हाइट) और विकास प्लेट को प्रभावित करते हैं।

7. विशेष रूप से कैल्शियम (Ca)

मुख्य है।



8. विटामिन D



9. पैराथायरायड हार्मोन महत्वपूर्ण हैं।

किसी भी प्रकार की कमी हड्डी के विकास को प्रभावित कर सकती है।

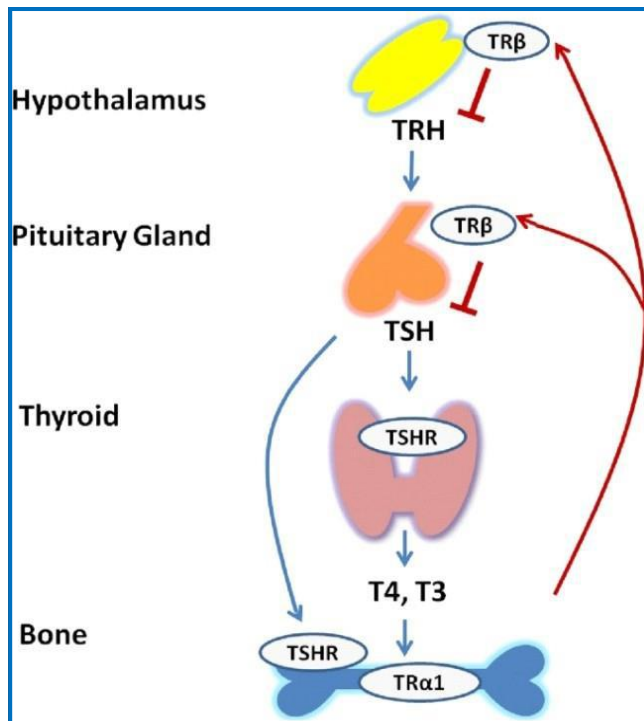
यदि माता-पिता दोनों लंबे हैं, तो बच्चे लंबे होंगे।

10. जेनेटिक हमारी हाइट को प्रभावित करती है।

(60% से 80%)

कम से कम भारत और चीन में,

बचपन के हेल्थ प्रॉब्लम्स विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं और यह विकास को प्रभावित करता है, और अपनी अधिकतम हाइट प्राप्त करने में मदद करता है।



बच्चों में यदि कोई भी बीमारी है, विशेष रूप से सीरियस बीमारी, उनकी ग्रोथ और हड्डियों की लम्बाई को प्रभावित करेगी।

इसके बारे में सोचिए!

हम सभी जानते हैं कि जब भी कोई फ्रैक्चर होता है, तो डॉक्टर उस जगह पर प्लास्टर लगाकर फ्रैक्चर पार्ट के सिरों को एक दूसरे के करीब लाते हैं और आखिरकार हमारी हड्डियाँ जुड़ जाती हैं, और फिर से मूव करने के लिए तैयार हो जाती हैं और हम ठीक हो जाते हैं।



इसके बारे में सोचिए!

कुछ अध्ययन किए गए हैं जहां भारतीय और चीनी परिवार अप्रवासी के रूप में अमेरिका चले गए। उनका भोजन बहुत टेस्टी, हेल्दी हो गया और उन्हें मॉडर्न मेडिकल सर्विसेज की प्राप्ति हो गई, और इसने उनके बच्चों की लम्बाई को बढ़ाया, जो कि अगली पीढ़ी में आ गए। वे वास्तव में लंबे हो गए।

इसके बारे में सोचिए!

जब हम छोटे थे, तो हम बाहर खेलते थे, और हमारी स्किन सूरज के संपर्क में आती थी और किडनी, विटामिन D बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती थी।

लेकिन वर्तमान में 2020 में,

अधिकतर हम अपना समय घर के अंदर बिताते हैं या लगभग पूरा समय

जिसके कारण हमें पर्याप्त मात्रा में विटामिन D नहीं मिलता है।

सभी बच्चे और बड़ों में विटामिन D की कमी हो रही है

शाब्दिक रूप से, हमें इसे अपने दिमाग में रखना चाहिए और यह सुनिश्चित करना चाहिए कि आने वाली पीढ़ी को विटामिन D की कमी होगी।

तो, हमें विटामिन D स्टेट की टाइम पर टेस्ट के लिए डॉक्टरों से परामर्श करना चाहिए और इसकी आपूर्ति करनी चाहिए।

वे अविश्वसनीय रूप से सस्ते हैं या बिल्कुल भी महंगा नहीं है और इसकी क्षतिपूर्ति करना काफी आसान है।



इसके बारे में सोचिए!

अमेरिका में इन सभी वर्षों में, हम दूध के साथ विटामिन A और D की डोज़ लेते हैं।

11. हमें पूरी नींद लेनी चाहिए।

- जैसा कि बताया गया है, ग्रोथ हार्मोन महत्वपूर्ण हैं।
- और नींद का ग्रोथ हार्मोन पर एक नाटकीय प्रभाव पड़ता है।
- जब हम सो रहे होते हैं तो ग्रोथ हार्मोन सबसे ज्यादा होता है।

12. नियमित एक्सरसाइज मदद करता है

यह बहुत महत्वपूर्ण है,

यह हमें बेहद हेल्दी रखता है, हमारे हेल्थ को बढ़ावा देता है, ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाता है

और इसलिए, हमारी अच्छी हेल्थ और सामान्य सेहत हड्डी के विकास या हमारे सभी विकास को बढ़ावा देता है।

13. गुड पोस्चर (आसान) और एक्सरसाइज

हालांकि वे सीधे प्रभावित नहीं करते हैं, लेकिन अप्रत्यक्ष रूप से हेल्दी पोस्चर बनाए रखने में जोड़ों को कम से कम, टूट-फूट होने में मदद करता है,

और इसलिए, हमारी अच्छी हेल्थ और सामान्य सेहत हड्डी के विकास या हमारे पूरे विकास को बढ़ावा देता है।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

हम सभी माता – पिता को जानने की आवश्यकता है।

(ताकि हमारे बच्चे अपनी ग्रोथ की पूरी पॉवर हासिल कर सकें।)



पाठ - 6

हम हाइट कैसे बढ़ा सकते हैं?

हम हाइट कैसे बढ़ा सकते हैं?

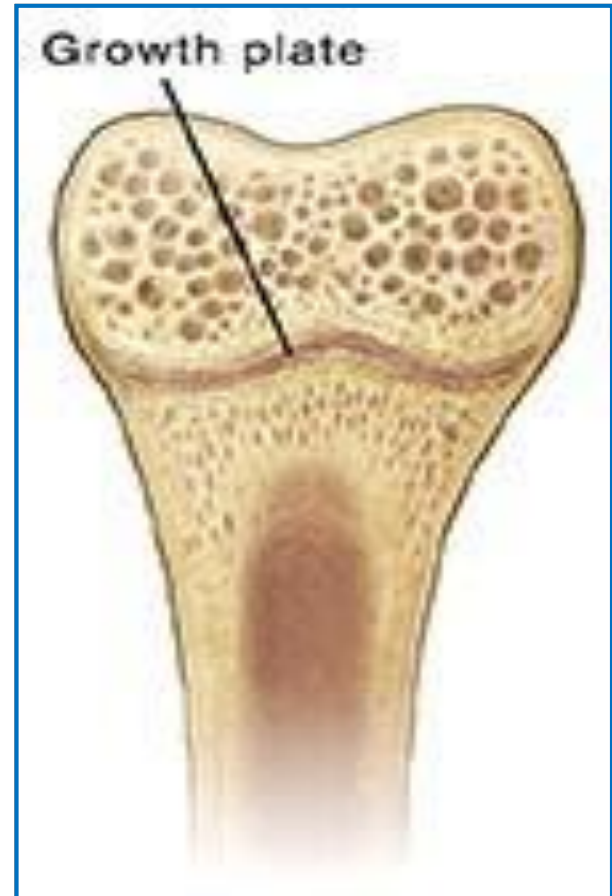
आमतौर पर हम अपनी लंबी हड्डियों के ग्रोथ से हाइट बढ़ाते हैं, जो हमारे हाथ और पैरों में मौजूद होती हैं।

ईमानदारी से, बच्चे की हेल्थ माँ की प्रेगनेंसी से शुरू होती है और जो पोषण वह प्रेगनेंसी के दौरान लेती है।

हमारी हड्डियों के लंबे होने के लिए क्या महत्वपूर्ण है?

- हड्डियों के अंत में उपास्थि होते हैं जिन्हें हम ग्रोथ प्लेट कहते हैं।
- और वे बढ़ते रहते हैं और हड्डियों को अंत तक जोड़ते रहते हैं,
- ताकि बचपन के दौरान हड्डियों की लंबाई बढ़ती रहे।
- जब लड़के और लड़कियां अपने यंग ऐज में होते हैं,

तो ग्रोथ स्पर्ट (ग्रोथ में उछाल) होता है, और उन्हें अपनी फाइनल हाइट प्राप्त होती है।





ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

जिन बच्चों की ग्रोथ देरी से होती है, वे अपनी बाकी ग्रोथ तेज़ी से पूरी करते हैं। ग्रोथ प्लेट कार्टिलेज हड्डी में बदल जाती है और उस समय हड्डी की और ग्रोथ संभव नहीं होती है।

दूसरे शब्दों में, हम और अधिक हाइट हासिल नहीं कर सकते।



पाठ - 7

हाइट के बारे में मेडिकल फैक्ट।

इसके बारे में सोचिए!

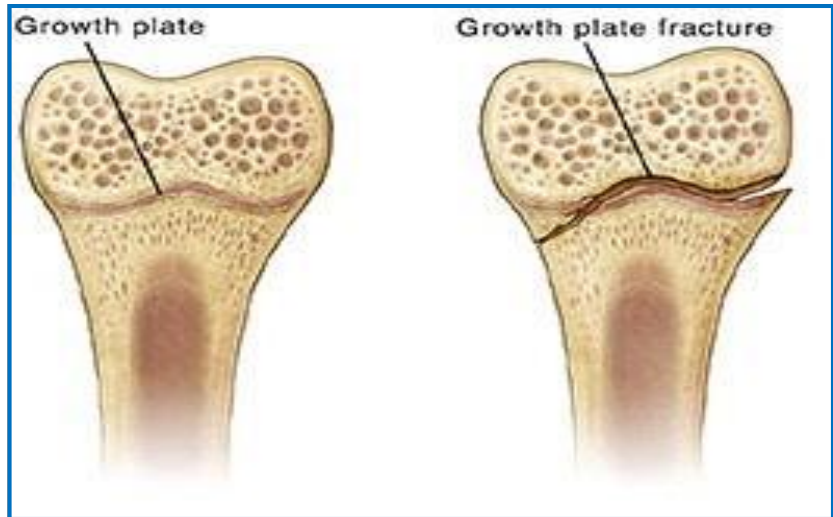
हमें यह समझना चाहिए हमारी पूरी लाइफ में हड्डी की दोबारा से ग्रोथ होती रहती है और नई हड्डी हमारे जीवन का निर्माण करती रहती है।

हमारे पैदा होने से पहले, माँ के पेट में सभी हड्डियाँ कार्टिलेज से बनी होती हैं और जब एक बार बच्चा पैदा हो जाता है,

वे उस प्रक्रिया में हड्डी में बदल जाती हैं जिसे हम हड्डी का बन जाना (Ossification) कहते हैं।

बोन ऐज

आमतौर पर, जिन बच्चों की ग्रोथ देरी से होती है, उनके हड्डियों की ग्रोथ रुक जाती है और हम इसे एक्स-रे की स्टडी द्वारा बता सकते हैं, तो हम उस उम्र को युवा व्यक्ति (लड़का या लड़की) की "बोन ऐज" कहते हैं।





कृपया इसे समझें

- एक बार जब ग्रोथ प्लेटें बंद हो जाती हैं,
- हड्डी की लंबाई में कोई ग्रोथ नहीं हो सकती है,
- और हाइट में कोई ग्रोथ नहीं होती।

कृपया समझें

- हड्डी मजबूत बन सकती है।
- हाँ, वे मोटी हो सकती हैं,
- लेकिन वे लंबाई में ग्रोथ नहीं कर सकती।



पाठ - 8

इंडिया और चाइना की तुलना में अमेरिका का हेल्थकेयर।

इसके बारे में सोचिए!

कुछ अध्ययन किए गए हैं जहां भारतीय और चीनी परिवार अप्रवासी के रूप में अमेरिका चले गए। उनका भोजन बहुत पौष्टिक, हेल्थफुल हो गया और उन्हें मॉडर्न मेडिकल सर्विस की प्राप्ति हो गई, और इस सबने उनके बच्चों की हाइट को बढ़ाया, इसलिए उन्हें अगली पीढ़ी (Next generation) कहा जाता है। वे वास्तव में लंबे हो गए।

एक डॉक्टर के रूप में,

मैं कहूंगा कि सबसे महत्वपूर्ण फैक्टर जिस पर हमें विचार करना चाहिए, वह है बच्चों की लगातार अच्छी हेल्थ।

जैसे ही बच्चों को कुछ अच्छा महसूस नहीं हो रहा है, हमें जल्दी से एक बच्चों के डॉक्टर से परामर्श करने और जितनी जल्दी हो सके उन्हें संभालने की आवश्यकता है।

अपने शरीर के कम द्रव्यमान के कारण, और छोटे हाइट के बच्चे किसी भी बीमारी के लिए बहुत ही सेंसिटिव होते हैं।



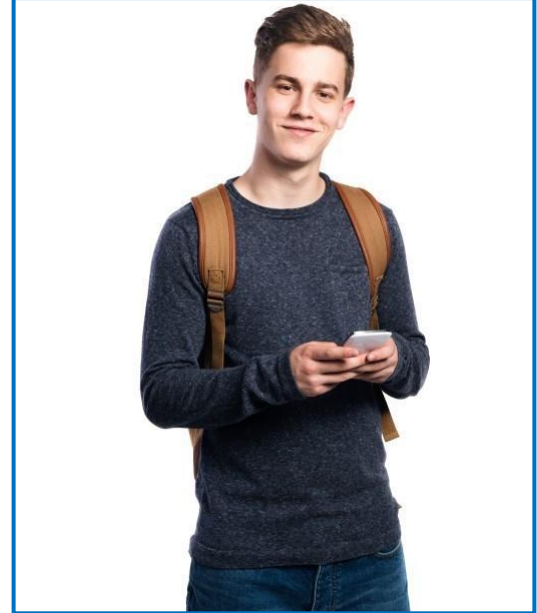
पाठ - 9

हाइट प्राप्त करने के "5 नियम"।

बच्चे के जन्म के बाद:

पहले 2 साल की ग्रोथ तेजी से होती है और फिर धीमी हो जाती है

(4 साल से 10 साल की उम्र तक हम समय से नियम का पालन कर सकते हैं। हमारी हाइट हर साल 5 सेमी बढ़ती है)



5 का नियम:

5 सेमी / वर्ष - आयु 4-5 वर्ष

5 सेमी / वर्ष - आयु 5-6

5 सेमी / वर्ष - आयु 7-8

5 सेमी / वर्ष - आयु 8-9

5 सेमी / वर्ष - आयु 9-10

यंग ऐज के दौरान देरी वाले किशोर



युवावस्था में ग्रोथ की गति और हाइट में ग्रोथ होती है

(हमारे हार्मोन और ग्रोथ हार्मोन के इफेक्ट के तहत)



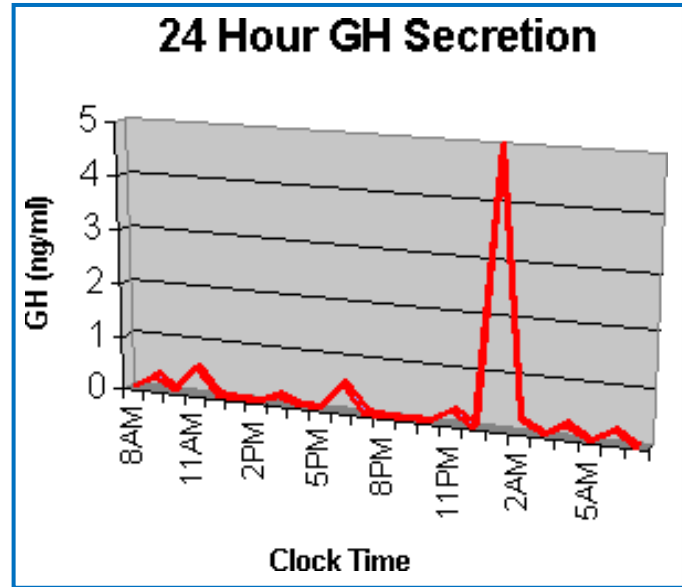
ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ - 10

मैं मेडिकली आपको बता रहा हूँ कि कम हाइट मेंटली इफेक्ट नहीं करती है।

मेडिकली कम हाइट वाला स्ट्रक्चर माइंड के सोशल फंक्शन को इफेक्ट नहीं करता है।

यदि बच्चे मानक भिन्नता (Standard Deviation) से नीचे हैं, तो अमेरिका में टॉप मेडिकल कम्युनिटी ने ग्रोथ हार्मोन को मंजूरी दे दी है, लेकिन एंडोक्रिनोलॉजिस्ट (endocrinologist) डॉक्टर के मार्गदर्शन में इसे सख्ती से किया जाना चाहिए। शरीर में हार्मोन ग्रोथ के संतुलन को बहुत नाजुक रूप से बनाए रखा जाता है।





पाठ - 11

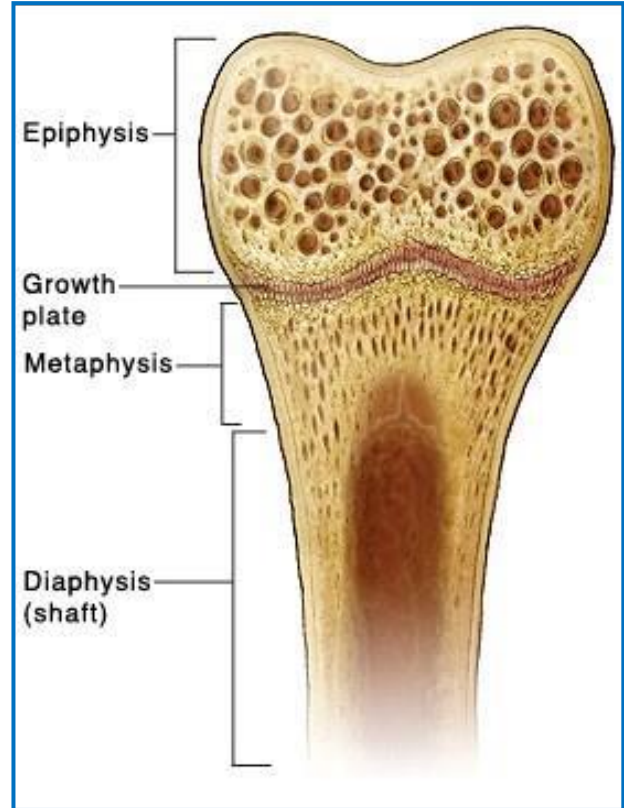
बोन ग्रोथ की बनावट के नियम।

हड्डी में ग्रोथ के लिए प्रमुख क्रियाविधि।

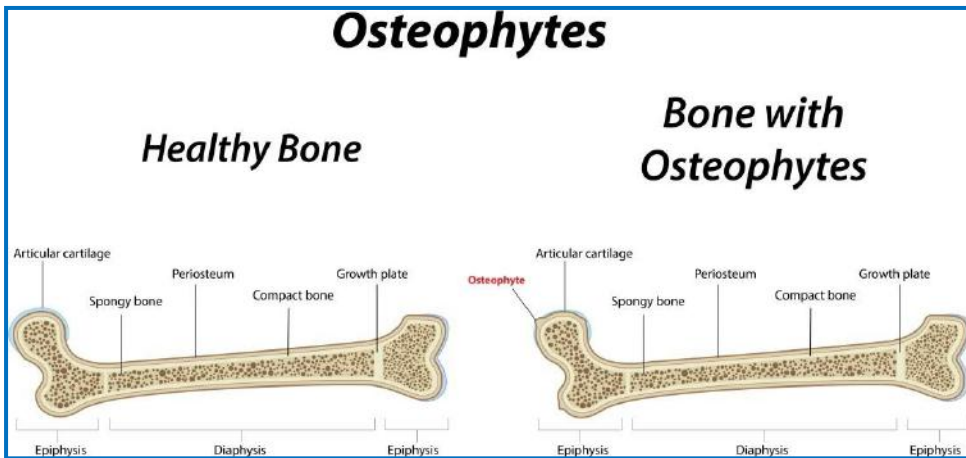
- वृद्धि हार्मोन उत्तेजना की प्रतिक्रिया में।

लंबी हड्डियों की लम्बाई एपिफेसील उपास्थि में बढ़ती है।

एपिफेसील उपास्थि (ग्रोथ प्लेट) हड्डियों को जोड़कर रखती है, जब तक अस्थि संलयन (Fusion) के लिए हड्डी सख्त न हो जाए, जो प्रत्येक लंबी हड्डी के शाफ्ट और एपिफेसिस के बीच अस्थि संलयन (Fusion) के लिए होता है।



ग्रोथ प्लेट के हड्डी बन जाने के बाद हड्डी किसी भी प्रकार से लंबी नहीं हो सकती है।





इसके अलावा, ग्रोथ हार्मोन ओस्टियोप्लास्ट कोशिकाओं (अस्थि-पंजर कोशिकाएँ) को मजबूती से एक्साइटेड करता है जो हड्डी बनाता है, और हड्डी को मोटा होने के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए, भले ही हम लंबाई ग्रोथ हार्मोन में ग्रोथ नहीं कर सकते हैं, फिर भी जीवन भर हमारी हड्डी को मोटा (और मजबूत) बनाने के लिए यह महत्वपूर्ण है।

एक बार ग्रोथ प्लेट हड्डी में परिवर्तित (कार्टिलेज) हो जाती है तो हड्डियों का एक्स-रे करने पर वे थोड़ी अलग दिखती हैं।

ग्रोथ प्लेटें

हमारी सभी लंबी हड्डियों को हम ग्रोथ प्लेट कहते हैं।

ग्रोथ प्लेट लंबी हड्डियों के प्रत्येक छोर पर नरम हड्डी उपास्थि का एक क्षेत्र है।

ग्रोथ की प्लेट हड्डी को बढ़ने देती है जैसे कि बच्चा बढ़ता है। एक समय आता है जब ग्रोथ प्लेटें 14 से 18 साल की उम्र में कहीं फ्यूज हो जाती हैं।

उसके बाद अब हाइट हासिल करना संभव नहीं होता है। स्ट्रेचिंग या लटकने से इसमें कोई मदद नहीं मिलेगी।

सभी विज्ञापन कहते हैं, केवल 7 दिनों में 3 इंच की ग्रोथ करें, जो केवल माता-पिता या किसी व्यक्ति की भावनाओं के साथ खेलने से अधिक कुछ नहीं है।

100 में से 100 डॉक्टर / एम डी / डॉक्टर इस फैक्ट को प्रूफ (Verify) कर सकते हैं।