Edition 2024 | Hindi

DOCTOR **NEXT STEP** DOCTOR

LIVING LONGER BOOKS

Finally A Revolution In Indian Health Care

NEXT STEP LIVING LONGER BOOKS

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।

लेखक:

(प्रो.) डॉ. एस. ओम गोयल,

एम.डी./डी.एम.

एम्स, एम.ए.एम.सी. और

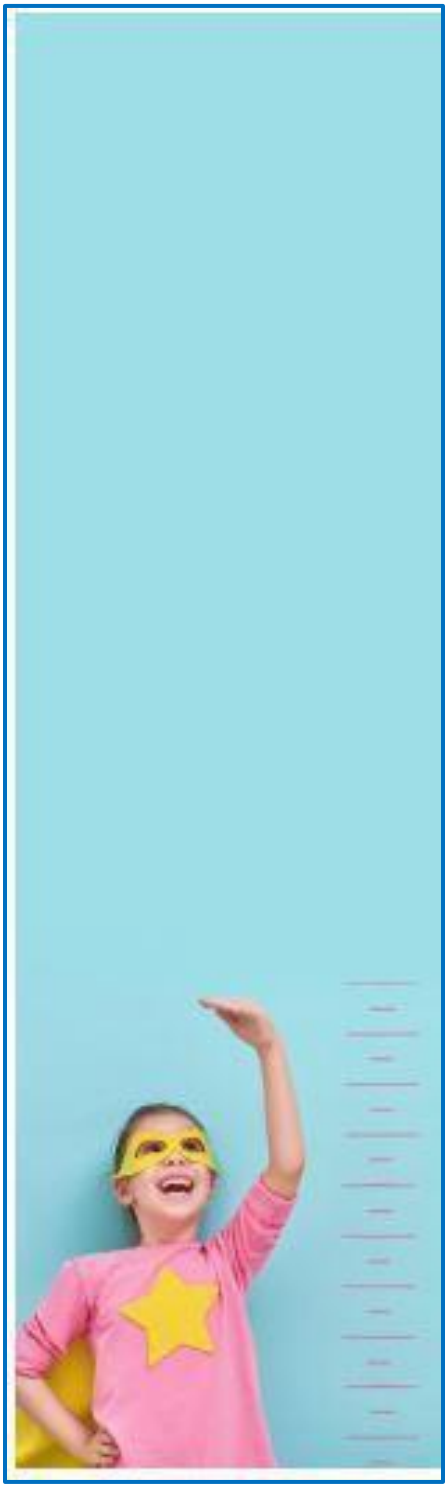
दिल्ली विश्वविद्यालय से

एम.डी. मेडिसिन, यूएसए

डी.एम./फैलोशिप, यूएसए

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

वर्य सची



पाठ - 1

1.7 दिनो ं मे ं 3 इंच हाइट बढ़ाएं, यह संभव नह ं है! 50 मे ं से 50 डॉक्टर इस बात से सहमत होंगे, हा ँ!

पाठ – 2

2. क्या ललज्टंग और स्ट्रेचचंग से हाइट बढ़ती है?

पाठ – 3

3. क्या हाइट का कोई जेनेदटक फ क्टर है?

पाठ – 4

4. अच्छी हेल्थ का होना।

पाठ – 5

5. हमे अपनी हाइट की फ ल पॉवर बढ़ाने के ललए क्या करना चादहए?

पाठ – 6

6. हम हाइट कैसे बढ़ा सकते हैं?

पाठ – 7

7. हाइट के बारे मे ं मेडडकल फ क्ट। पाठ – 8

8. इंडडया और चाइना की तुलना मे ं अमेररका का हेल्थके यर।

पाठ – 9

9. हाइट प्राप्त करने के "5 ननयम"।

पाठ – 10

10. मैं मेडडकल आपको बता रहा ह ँ फक कम हाइट मेंटल इफ़े क्ट नह ं करती है।

पाठ – 11

11. बोन ग्रोथ की बनावट के ननयम।

पाठ - 1

7 दिनो ं मे ं 3 इंच हाइट बढ़ाएं, यह संभव नह ं है! 50 मे ं से 50 डॉक्टरइस बात से सहमत होंगे, हा ँ!

मेडडकल यह संभव नह ं है।

50 में से 50 डॉक्टर इस बात से सहमत होंगे।

लसिष मेडडकल यह नह ं हो सकता है।

50 में से 50 डॉक्टसष इस बात से सहमत होंगे।

हम अपनी हाइट बढ़ा सकते हैं, लेफकन हम अपने आत्म सम्मान पर पड़ने वाले इसके इफ़ेक्ट

से ननपट सकते हैं। (काउंलसललगकेवल एकमात्र उत्तर है।)

(यदि आपका बच्चा काफ़ी छोटा है,

-हालांफक ग्रोथ हॉमोन (एक मेडडकल प्रोसेस)को मंि र िे ि है, लेफकन यह बहुत मंहा है और एंडोफक्रनोलॉजजस्ट (Endocrinologist) की िेखरेख में फकया जाना चादहए।)

हम ार ह ाइट बढ़ाने क ा के वल एक ह तर क ा है, ज ो पर तरह स े लग ात ार हम ार अच्छ ी ह स्थ और हम ार े शर र क े हामोन पर आि ारर त है।

इस बुक में हमार हाइट से संबंचित सभी मेडडकल िैक्ट शालमल हैं।

पाठ – 2

क्या ललज्टंग और स्ट्रेचचंग से हाइट बढ़ती है?

स्ट्रेचचंग से हाइट बढ़ती है और वेटललज्टंग से हाइट कम होती है - सच मे ं ऐसा नह ं होता है।

हमार र ढ़ में खींचने वाले या िबाने वाले इंटरवटेब्रल डडस्क (intervertebral discs) होती है।

हैंचगां (स्ट्रेचचां) या वेटललज्टंग (कं प्रेलसबल) की वजह से हाइट में कुछ उतार-चढ़ाव होता है।

- केवल (1%)

यह गुरुत्वाकर्षण (gravity effect) का प्रभाव है, हमार हाइट में सच मे कोई इफ़ेक्ट नह ही है। (न ये बढ़ती है और न ह घटती है।)

बास्के टबॉल खखलाड़ी लम्बे होते हैं, क्योंफक केवल लम्बे लोग ह बास्के टबॉल में जाते हैं।

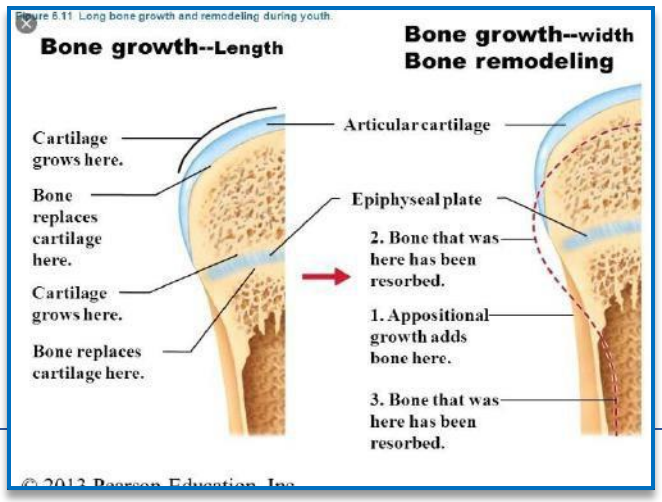
बास्के टबॉल खेलना उन्हें लंबा नह ं बनाता।

हमार ग्रोथ और हाइट सच में हमारे न्यदट्रशन (खाने)पर आिररत है।

हमारे हामोन पर।

या, हमार अच्छी न्यदट्रशनल स्टेटस पाया

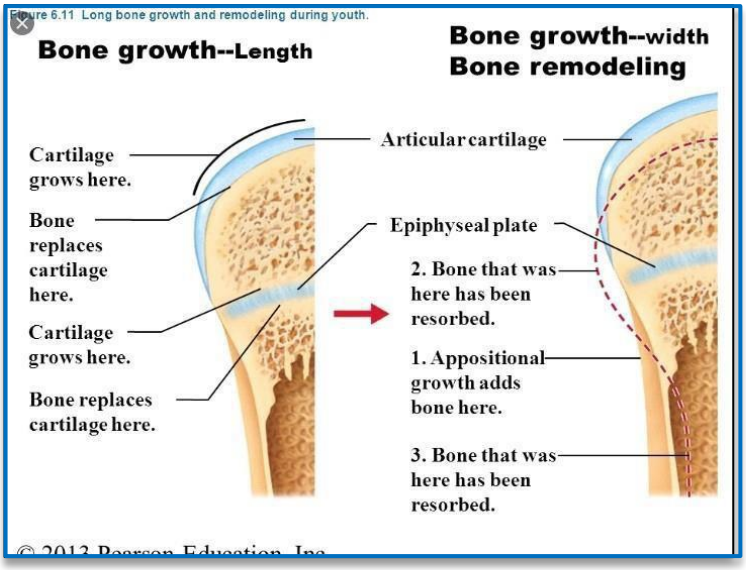
हमारे बीमार न पड़ने पर



या कोई बड़ी बीमार न होने पर।

या हमारे जेनेदटक फैक्टसष

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



एक बार उपाजस्थ (cartilages) मिब त हो जाती है तो,हम फकसी भी तरह से अधिकहाइट प्राप्त नहीं कर सकते।

यह मेडडकल संभव नहीं है।

पाठ – 3

क्या हाइट का कोई जेनेदटक ि्टर है?

इसके बारे में सोचचए!

यहाूँ एक कहानी है, सभी डॉक्टर सेंट लुइस (एक शहर का नाम) में एक साथ बैठे थे और एक इस ववर्य में बड़ी चचाष कर रहे थे।

यह हमार राय थी फक सभी चीनी बच्चे लम्बे थे।

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

वे कह रहे थे फक वे ि ि लेते हैं, ि ि में बहुत सारे हामोन मौज ि होते हैं, लेफकन

जवाब है, जब हम इसे पीते हैं तो कोई भी हामोन सवाषइव नह ं करेगा।

यह हमारे पेट में में जाकर थोड़ी ि ेर में आसानी से बेकार हो जायेंगे जो एक मेडडकल ि ैि क्ट है।

इसीललए हम इंजेक्शन से हामोन ि ेते हैं न फक मुंह से।

जब हम हाइट के बारे मे सोचते है तो हमारे माइंड मे कई बाते आती हैं।

सबसे जरूर फैक्टर हैं जो हम अपने माता- वपता या गगल या अन्य सोसेज से पछते हैं और उनके जवाब प्राप्त करने का प्रयास

करते हैं, अथाषत।

क्या हाइट का कोई जेनेदटक फैक्टर है?

हां, हाइट में एक जेनेदटक फैक्टर होता है।
(आमतौर पर 60% - 80%)
(लगभग 150 जीन शालमल हैं।)

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

कभी-कभी, बच्चे अपने यौवन तक पहुंचने से पहले उनकी हाइट कम हो सकती है, लेफकन एक बार जब वे यौवन के कर ब 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 पॉवर को बढ़ाने और लम्बे बनने में ववशेर् रूप से महत्वपणष्ि फैक्टर है।

इसका उल्टा भी सच है।

यदि बच्चे को भरपर पोर्ण लमल रहा है,
और अगर उन्हें कोई सीररयस बीमार है, तो यह उनकी ग्रोथ को प्रभाववत कर सकता है।

GI (Gastrointestinal) बीमाररयों का ड्रि क्ट

हाइट और वेट िोनों

और वे हाइट से ज्यादा वेट को ड्रि क्ट करती हैं, लेफकन हाँ, उन्हें इससे फिक्र पड़ता है।

इसके बारे में सोचचए!

इंडडया में बच्चे इन GI (Gastrointestinal) बीमाररयों से ड्रि जक्टव रहते हैं, और बीमार पड़ते रहते हैं इन कलमयों के कारण

- क्लीन वाटर **(Clean Water),**

- क्लीन हैंड **(Clean hand),**

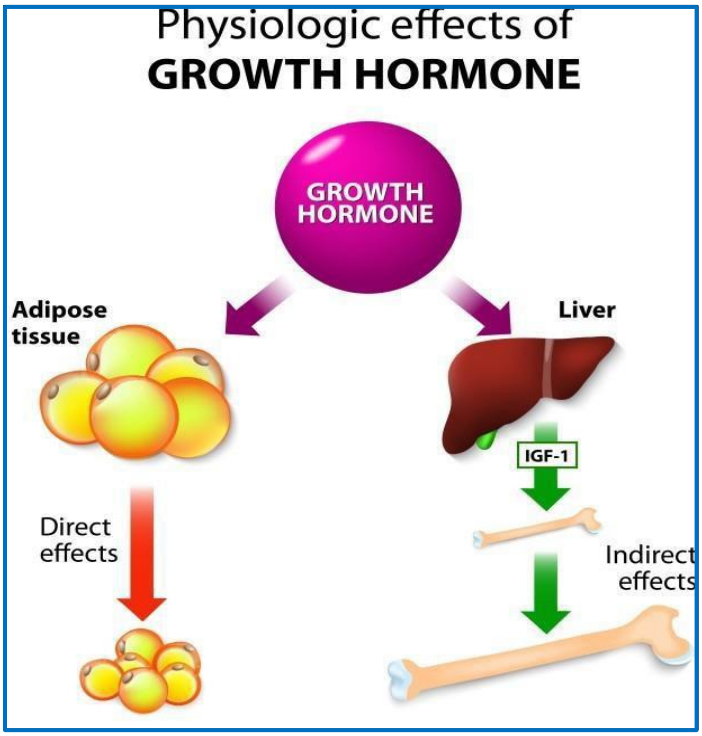
- और क्लीन फ़ूड **(Clean food)**।

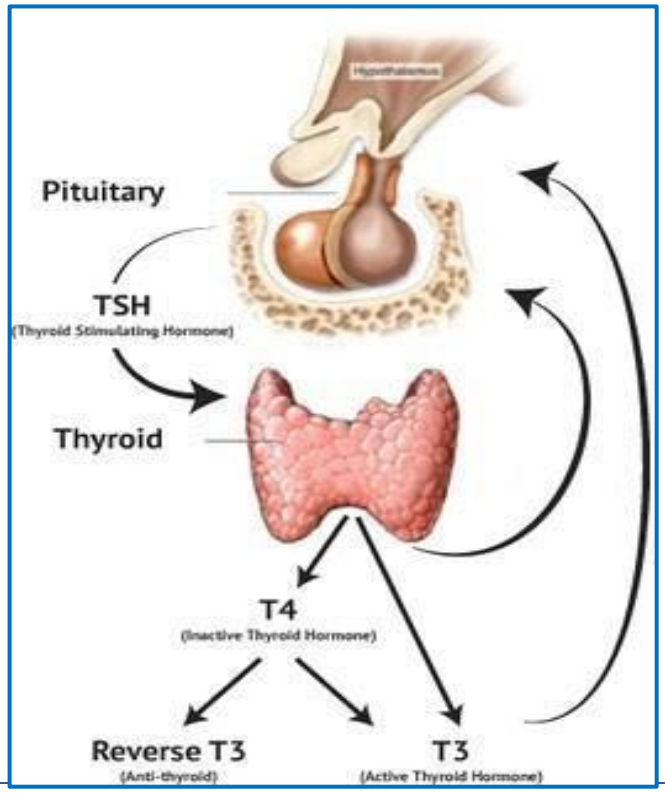
पाठ – 5

हमे अपनी हाइट की फिल पॉवर बढ़ाने के लिए क्या करना चाहिए?

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

1. ग्रोथ हार्मोन



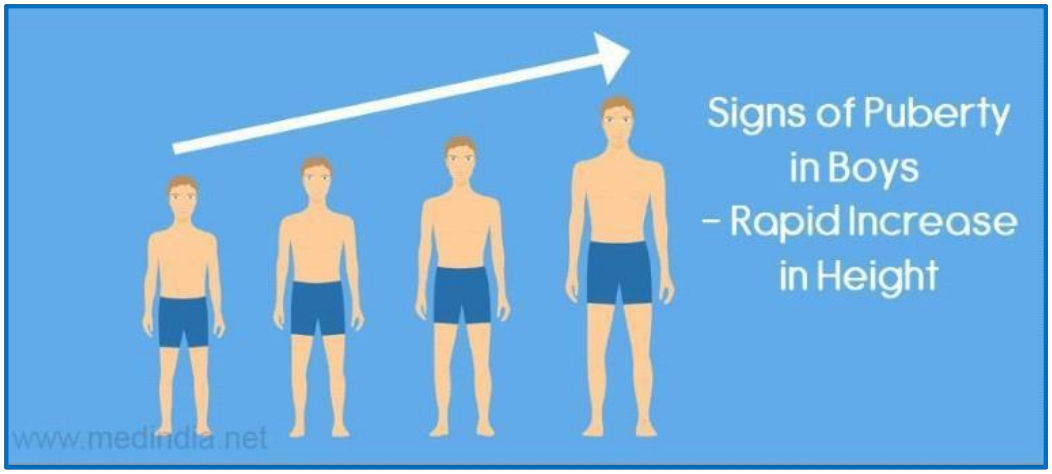


2. थायराइड हार्मोन

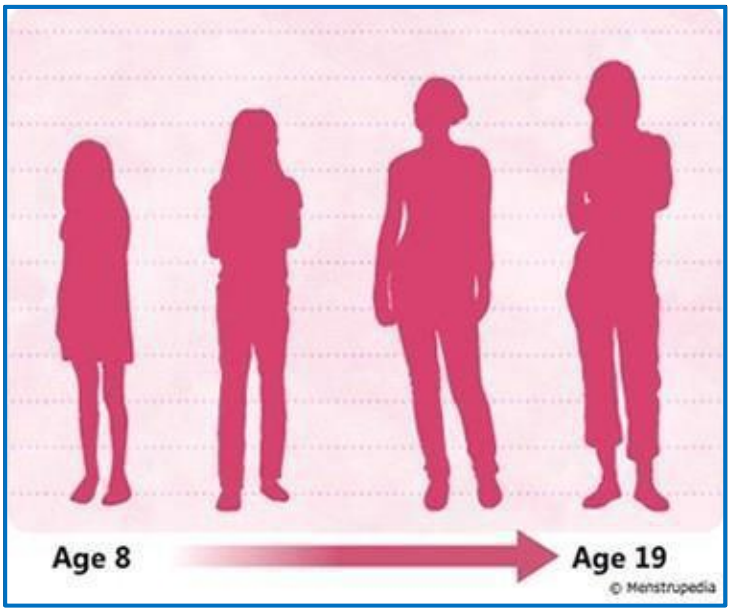
ये िोनों हमारे ववकास के ललए प्रलसद्ि हामोन हैं।

ल ननयर ग्रोथ की बायोलॉजी (ल ननयर ग्रोथ का अथ है हाइट में ग्रोथ) यह बहुत सारे हामोन पर ननभर करता है।

3. **इंसुललन जैसी ग्रोथ िैक्टर।**
4. **एण्ड्रोजन (मैन हामोन)**



5. **एस्ट्रोजेन (वुमन हामोन) ववकास हामोन और इंसुललन जैसे ववकास िैक्टर-1** स्राव (secretion) को उत्तेजजत करके रैखखक ववकास को बढ़ावा िेते हैं,लेफकन वे कास्प्लेटों को थोड़ा पहले एकीकृत करके उसका नेतृत्व करते हैं और रैखखक (ल ननयर) ववकास को रोकते हैं। (मतलब हमार हाइट)



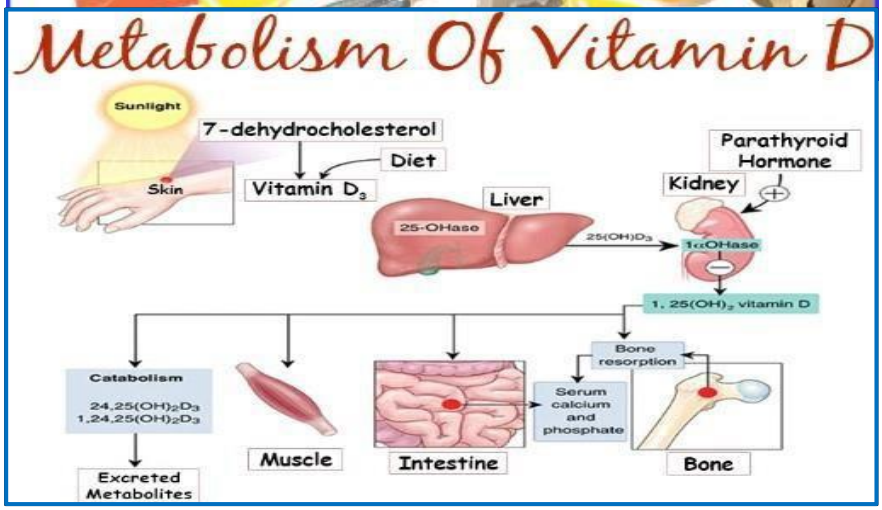
6. शर र को पोर्ण, प्रोट न

और हमारे ववकास के ललए उचचत हामोनल संतुलन की आवचयकता होती है।

तो, ये सभी ि क्टर एक साथ रैखखक ग्रोथ (हाइट) और ववकास प्लेट को प्रभाववत करते हैं।

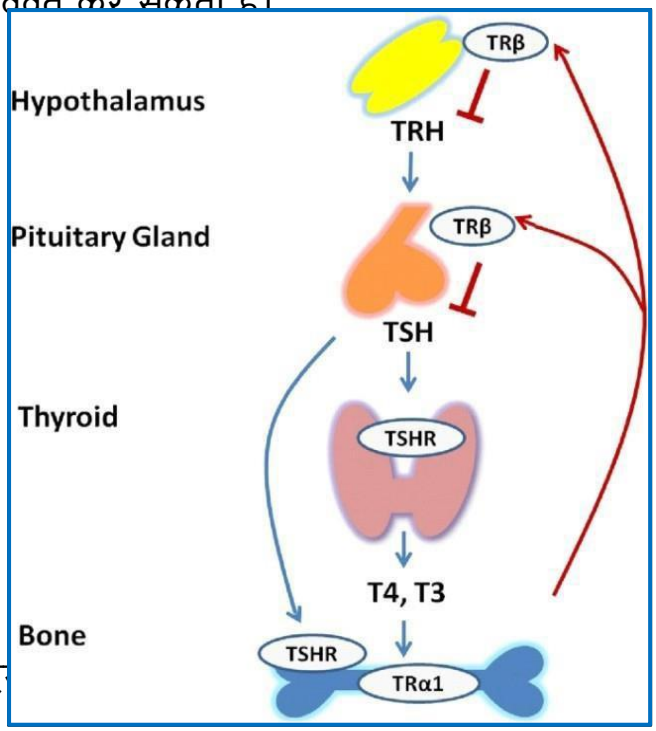
7. ववशेर् रूप से कैजल्शयम (Ca) मुख्य है।

8. ववटालमन D



9. पैराथायरायड हामोन महत्वपणष हैं।

फकसी भी प्रकार की कमी हड्डी के ववकास को प्रभाववत कर सकती है।



यदि माता-वपता िोनों लंबे हैं, तो बच्चे लंबे

10. जेनेदटक हमार हाइट को प्रभाववत करती है।

(60% से 80%)

कम से कम भारत और चीन में,

बचपन के हेल्थ प्रॉब्लम्स ववशेर् रूप से

महत्वपणष हैं और यह ववकास को प्रभाववत करता है, और अपनी अचिकतम हाइट प्राप्त करने में मिि करता है।

बच्चों में यदि कोई भी बीमार है, ववशेर् रूप से सीर लम्बाई को प्रभाववत करेगी।

इसके बारे में सोचचए!

हम सभी जानते हैं फक जब भी कोई फ्रैक्चर होता है, तो डॉक्टर उस जगह पर प्लास्टर लगाकर फ्रैक्चर पाटष के लसरों को एक िि सरे के कर ब लाते हैं और आखखरकार हमार हड्डडयाँ जुड़ जाती हैं, और फिर से म व करने के ललए तैयार हो जाती हैं और हम ठीक हो जाते हैं|

इसके बारे में सोचचए!

कु छ अध्ययन फकए गए हैं जहां भारतीय और चीनी पररवार अप्रवासी के रूप में अमेररका चले गए। उनका भोजन बहु त टेस्ट , हेल्ि हो गया और उन्हें मॉडषन मेडडकल सववषसेज की प्राजप्त हो गई, और इसने उनके बच्चों की लम्बाई को बढ़ाया, जो फक अगल पीढ़ में आ गए। वे वास्तव में लंबे हो गए।

इसके बारे में सोचचए!

जब हम छोटे थे, तो हम बाहर खेलते थे, और हमार जस्कन स रज के संपकष में आती थी और फकडनी, ववटालमन D बनाने में महत्वप णष भ लमका ननभाती थी|

लेफकन वतषमान में 2020 में,
अचिकतर हम अपना समय घर के अंि र बबताते हैं या
लगभग परा समय जजसके कारण हमें पयाषप्त मात्रा में
ववटालमन D नह ं लमलता है।
सभी बच्चे और बड़ों में ववटालमन D की कमी हो रह है
शाजब्िक रूप से, हमें इसे अपने दिमाग में रखना चादहए और यह सुननजचचत करना चादहए फक आने वाल पीढ़ को ववटालमन D की कमी होगी।
तो, हमें ववटालमन D स्टेट की टाइम पर टेस्ट के ललए डॉक्टरों से परामशष करना चादहए और इसकी आपनतष करनी चादहए।
वे अववचवसनीय रूप से सस्ते हैं या बबल्कु ल भी महंगा नह ं है और

इसकी क्षनतपनतष करना काि ी आसान है।

इसके बारे में सोचचए!

अमेररका में इन सभी वर्ों में, हम ि ि के साथ ववटालमन A और D की डोि लेते हैं।

11. हमें पर नींि लेनी चादहए।

- जैसा फक बताया गया है, ग्रोथ हामोन महत्वपणष हैं।
- और नींि का ग्रोथ हामोन पर एक नाटकीय प्रभाव पड़ता है।
- जब हम सो रहे होते हैं तो ग्रोथ हामोन सबसे ज्याि ा होता है।

12. ननयलमत एक्सरसाइज मि करता है

यह बहुत महत्वपणष है,

यह हमें बेहि हेल्ि रखता है, हमारे हेल्थ को बढ़ावा ि ेता है, ब्लड सकुलेशन को बढ़ाता है

और इसलए, हमार अच्छी हेल्थ और सामान्य सेहत हड्डी के ववकास या हमारे सभी ववकास को बढ़ावा ि ेता है।

13. गुड पोस्चर (आसान) और एक्सरसाइज

हालांफक वे सीि े प्रभाववत नहीं करते हैं, लेफकन अप्रत्यक्ष रूप से हेल्ि पोस्चर बनाए रखने में जोड़ों को कम से कम, टट- ि ट होने में मि करता है,

और इसलए, हमार अच्छी हेल्थ और सामान्य सेहत हड्डी के ववकास या हमारे परे ववकास को बढ़ावा ि ेता है।

हम सभी माता – वपता को जानने की आवचयकता है।

(ताफक हमारे बच्चे अपनी ग्रोथ की पर पॉवर हालसल कर सकें ।)

पाठ – 6

हम हाइट कैसे बढ़ा सकते हैं?

हम हाइट कैसे बढ़ा सकते हैं?

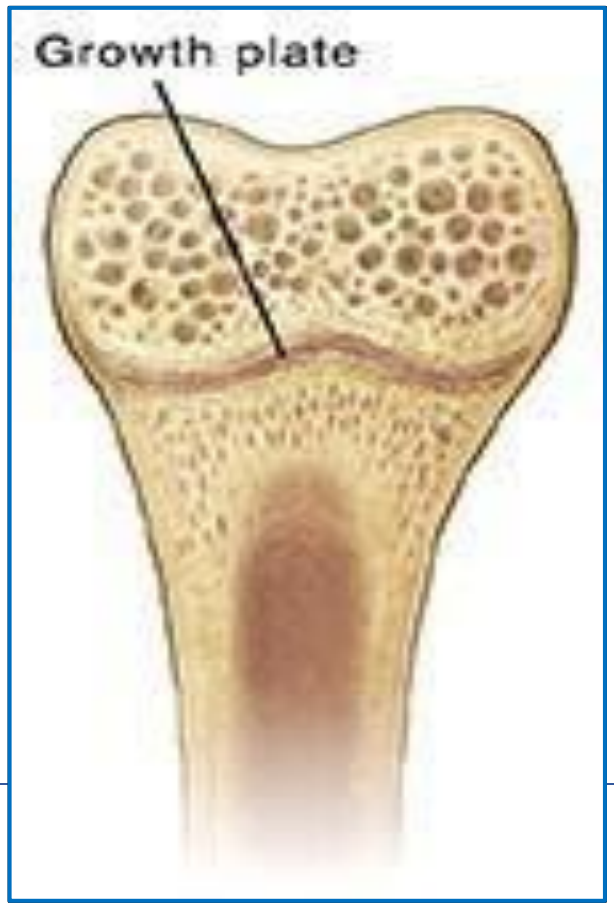
आमतौर पर हम अपनी लंबी हड्डियों के ग्रोथ से हाइट बढ़ाते है, जो हमारे हाथ और पैरों में मौजि होती हैं।

ईमानिर से, बच्चे की हेल्थ माूँ की प्रेगनेंसी से शुरू होती है और जो पोर्ण वह प्रेगनेंसी के िौरान लेती है।

हमार हड्डियों के लंबे होने के ललए क्या महत्वपणा है?

- हड्डियों के अंत में उपाजस्थ होते हैं जजन्हें हम ग्रोथ प्लेट कहते हैं।
- और वे बढ़ते रहते हैं और हड्डियों को अंत तक जोड़ते रहते हैं,
- ताफक बचपन के िौरान हड्डियों की लंबाई बढ़ती रहे।
- जब लड़के और लड़फकयां अपने यंग ऐज में होते हैं,

तो ग्रोथ स्पटष (ग्रोथ में उछाल) होता है,और उंहें अपनी िाइनल हाइट प्राप्त होती है।



जजन बच्चों की ग्रोथ िेर से होती है,वे अपनी बाकी ग्रोथ तेिी से पर करते है। ग्रोथ प्लेट कादटषलेज हड्डी में बिल जाती है और उस समय हड्डी की और ग्रोथ संभव नहं होती है।

िसरे शब्िों में,हम और अचिक हाइट हालसल नहं कर सकते।

पाठ – 7

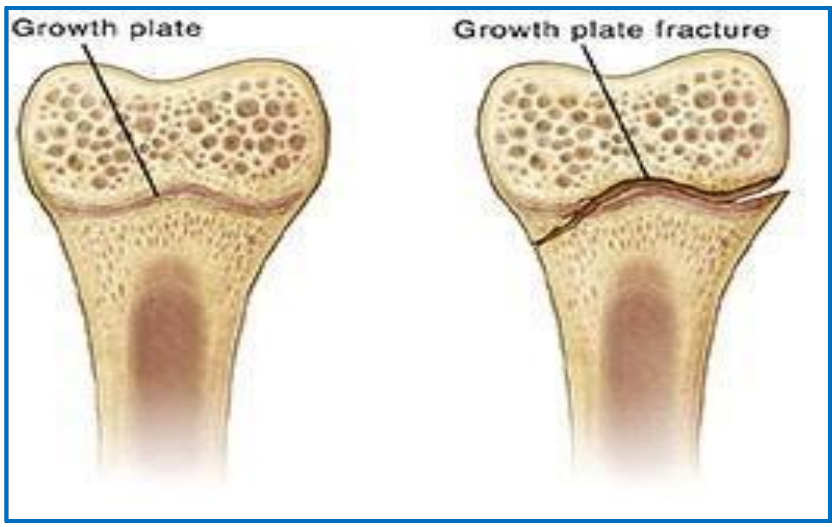
हाइट के बारे मे मेडडकल ि्क्ट।

इसके बारे में सोचचए!

हमें यह समझना चादहए हमार पर लाइि में हड्डी की ि्ोबारा से ग्रोथ होती रहती है और नई हड्डी हमारे जीवन का ननमाषण करती रहती है। हमारे पैि्ा होने से पहले, माूँ के पेट में सभी हड्डडयाूँ कादटषलेज से बनी होती हैं और जब एक बार बच्चा पैि्ा हो जाता है, वे उस प्रफक्रया में हड्डी में बिल जाती हैं जजसे हम हड्डी का बन जाना (Ossification) कहते हैं।

बोन ऐज

आमतौर पर,जजन बच्चों की ग्रोथ ि्ेर से होती है,उनके हड्डडयों के 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 बंि हो जाती हैं,
- हड्डी की लंबाई में कोई ग्रोथ नहं हो सकती है,
- और हाइट में कोई ग्रोथ नहं होती।

कृपया समझें

- हड्डी मजबत बन सकती है।
- हाूँ, वे मोट हो सकती हैं,
- लेफकन वे लंबाई में ग्रोथ नहं कर सकती।

पाठ – 8

इंडडया और चाइना की तुलना मे अमेररका का हेल्थके यर।

इसके बारे में सोचचए!

कुछ अध्ययन फकए गए हैं जहां भारतीय और चीनी पररवार अप्रवासी के रूप में अमेररका चले गए। उनका भोजन बहुत पौजष्टक, हेल्थिुल हो गया और उन्हें मॉडनष मेडडकल सववषस की प्राजप्त हो गई, और इस सबने उनके बच्चों की हाइट को बढ़ाया, इसललए उन्हें अगल पीढ़ (Next generation) कहा जाता है। वे वास्तव में लंबे हो गए।

एक डॉक्टर के रूप में,

मैं कहूंगा फक सबसे महत्वपणष फैक्टर जजस पर हमें ववचार करना चादहए,वह है बच्चों की लगातार अच्छी हेल्थ।

जैसे ह बच्चों को कुछ अच्छा महसस नहीं हो रहा है, हमें जल्दि से एक बच्चों के डॉक्टर से परामशष करने और जजतनी जल्दि हो सके उन्हें संभालने की आवचयकता है।

अपने शररर के कम द्रव्यमान के कारण, और छोटे हाइट के बच्चे फकसी भी बीमार के ललए बहुत ह सेंलसदटव होते हैं।

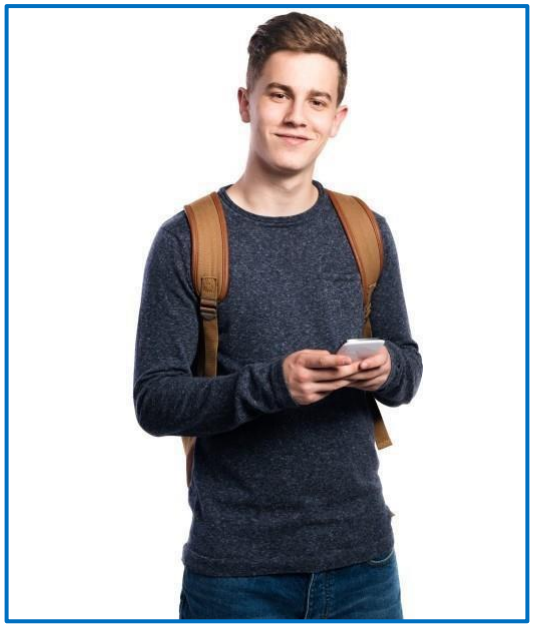
पाठ – 9

हाइट प्राप्त करने के "5 ननयम"।

बच्चे के जन्म के बाि:

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

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



5 का ननयम:

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 िौरान िेर वाले फकशोर

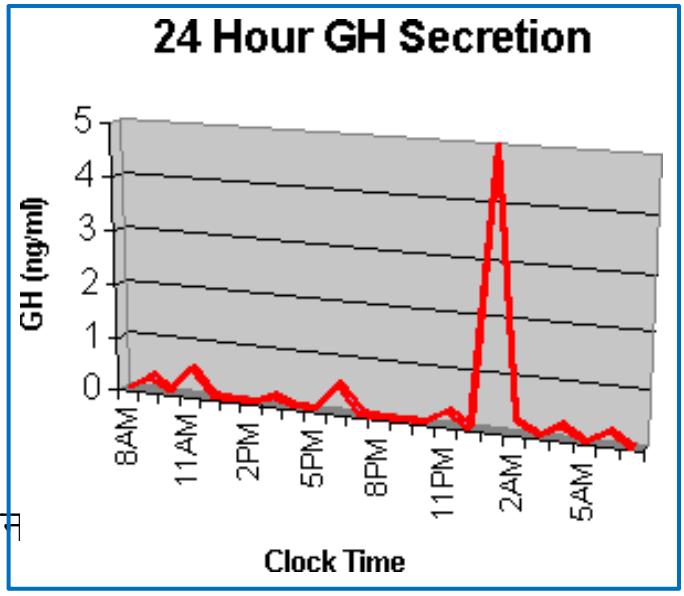
युवावस्था में ग्रोथ की गनत और हाइट में ग्रोथ होती है (हमारे हामोन और ग्रोथ हामोन के इिक्ट के तहत)

पाठ – 10

मैं मेडडकल आपको बता रहा हूँ फक कम हाइट मेंटल इफ़ेक्ट नहीं करती है।

मेडडकल कम हाइट वाला स्ट्रक्चर माइंड के सोशल िक्शन को इफ़ेक्ट नह करता है।

यदि बच्चे मानक लभन्नता (Standard Deviation) से नीचे हैं, तो अमेररका में टॉप मेडडकल कम्युननट ने ग्रोथ हामोन को मंजर िे िि है,लेफकन एंडोफक्रनोलॉजजस्ट (endocrinologist) डॉक्टर के मागषिशषन में इसे सख्ती से फकया जाना चादहए। शर र में हामोन बनाए रखा जाता है।



पाठ – 11

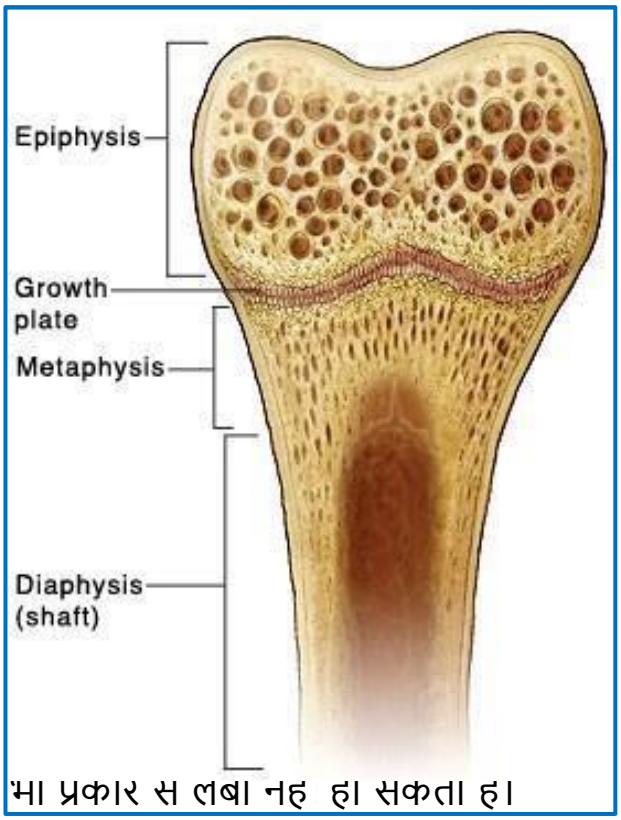
बोन ग्रोथ की बनावट के ननयम।

हड्डी में ग्रोथ के ललए प्रमुख फक्रयाववचि।

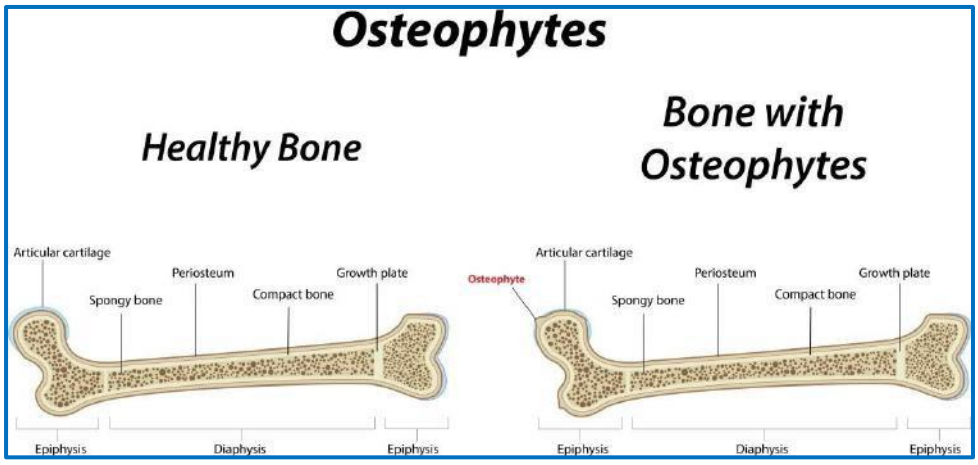
- वृद्चि हामोन उत्तेजना की प्रनतफक्रया में।

लंबी हड्डडयों की लम्बाई एवपि सील उपाजस्थ में बढ़ती है।

एवपि सील उपाजस्थ (ग्रोथ प्लेट) हड्डडयों को जोड़कर रखती है,जब तक अजस्थ संलयन (Fusion) के ललए हड्डी सख्त न हो जाए, ेन प्रत्येक लंबी हड्डी के शा्ट और एवपि लसस के बीच अजस्थ संलयन (Fusion) के ललए होता है।



ग्रोथ प्लेट के हड्डी बन जाने के बाि हड्डी फकसी भी प्रकार से लंबी नहीं हो सकती है।



इसके अलावा, ग्रोथ हामोन ओजस्टयोप्लास्ट कोलशकाओं (अजस्थ-पंजर कोलशकाएँ) को मजबती से एक्साइटेड करता है जो हड्डी बनाता है, और हड्डी को मोटा होने के ललए महत्वपणा भलमका ननभाता है। इसललए, भले ह हम लंबाई ग्रोथ हामोन में ग्रोथ नह कर सकते हैं, फिर भी जीवन

भर हमार हड्डी को मोटा (और मजबत) बनाने के ललए यह महत्वपणा है।

एक बार ग्रोथ प्लेट हड्डी में पररवनततषा पर (कादटषलेज) हो जाती है तो हड्डडयों का एक्स-रे करनें

वे थोड़ी अलग दिखती हैं।

ग्रोथ प्लेटें

हमार सभी लंबी हड्डडयों को हम ग्रोथ प्लेट कहते हैं।

ग्रोथ प्लेट लंबी हड्डडयों के प्रत्येक छोर पर नरम हड्डी उपाजस्थ का एक क्षेत्र है।

ग्रोथ की प्लेट हड्डी को बढ़ने िेती है जैसे फक बच्चा बढ़ता है। एक समय आता है जब ग्रोथ प्लेटें 14 से 18 साल की उम्र में कह ्यज हो जाती हैं।

उसके बाि अब हाइट हालसल करना संभव नह होता है। या लटकने से इसमें कोई

स्ट्रेचगं मिि नह लमलेगी।

सभी ववज्ञापन कहते हैं, केवल 7 दिनों में 3 इंच की ग्रोथ करें, जो केवल माता-वपता या पररवार

व्यजक्त की भावनाओं के साथ खेलने से अचिक कुछ नह है।

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