

YOUR
QUESTIONS
ANSWERED

प्रश्न-सूची

अनिश्चितता के वर्ष (11 से 15 वर्ष)

विकास एवं यौवनारंभ	2
आचरण दोष	6
आहार-संबंधी दोष	8
परीक्षा का तनाव	10
स्कूलों में यौन शिक्षा	18
मधुमेह	22
मिस्ट्री	28
तम्बाकू का सेवन व लत	32

विकास एवं यौवनारंभ

- मेरी उँचाई नहीं बढ़ती; मुझे क्या करना चाहिए? 36
- क्या वृद्धि हॉर्मोन चिकित्सा से उँचाई बढ़ सकती है? 36
- मेरी पुत्री के वक्ष के विकास में देरी का क्या कारण हो सकता है? 37
- मेरी बेटी का मासिक धर्म अनियमित है। मुझे क्या करना चाहिए? 38
- यौवनारंभ में देरी और धीमे विकास का क्या कारण हो सकता है? 38

आचरण दोष

- अपने इकलौते बच्चे को कैसे सँभालें, जिसमें परिपक्वता की कमी है। 40
- मेरा बेटा प्रतिदिन सुबह उलटी क्यों करता है? 41
- एक अवज्ञाकारी और तुनकमिज़ाज बच्चे को कैसे सुधारें? 41
- मेरा बच्चा अपने-आप से बातें क्यों करता है? 42
- मैं अपनी बेटी को कैसे समझाऊँ, जो नहीं चाहती कि हम कोई बच्चा गोद लें? 43
- मेरे बेटे का रंग काला होने के कारण दूसरे बच्चे उस पर धौंस जमाते हैं, मुझे क्या करना चाहिए? 44

12. मैं अपनी पुत्री को अजनबियों से बातें करने से कैसे रोक सकती हूँ? 45
13. मुझे अपने बेटे से प्रत्येक काम के लिए ज़बरदस्ती करनी पड़ती है, मैं क्या करूँ? 46
14. मैं अपनी पुत्री को अपने से बड़ों का आदर करना कैसे सिखाऊँ? 47
15. मैं अपनी बेटी का व्यवहार कैसे बदलूँ? 48
16. अपने बेटे का असभ्य व्यवहार सुधारने के लिए मैं क्या करूँ? 48
17. मेरे किशोर बेटे को अपने बाल खींचने की आदत है, मैं क्या करूँ? 49
18. मैं किशोरों के आक्रामक व्यवहार से कैसे निपटूँ? 50
19. मैं अपनी बेटी को दीवार का रंग खाने से कैसे रोक्ूँ? 51
20. मैं अपने किशोरवय बेटे को मित्र बनाने में कैसे मदद कर सकता हूँ? 52

आत्म-सम्मान

21. मैं अपनी बेटी को आत्म-सम्मान बढ़ाने में कैसे मदद कर सकती हूँ? 53
22. मैं अधिक बहादुर कैसे बन सकता हूँ? 54

यौन समस्याएँ

23. क्या 10-वर्षीय बच्चे को उसके माता-पिता से अलग सुलाना ठीक है? 56
24. बच्चों के मन से यौन से संबंधित आघात दूर करने में उनकी कैसे मदद की जा सकती है? 57
25. मेरा बेटा यौन शिक्षा की कक्षाओं में क्यों नहीं जाना चाहता? 58
26. मैं अपनी भानजी को लड़कों से अधिक बातें करने से कैसे रोक सकती हूँ? 59

पोषण/आहार/मोटापा

27. पनीर और चीज़ कितनी मात्रा में खाना सुरक्षित रहता है? 61
28. मैं अपनी बेटी के आहार में कैसे परिवर्तन कर सकती हूँ? 61
29. मेरी किशोर पुत्री का वज़न बहुत अधिक क्यों बढ़ गया है? 62
30. खाना खाने के बाद मेरी बेटी को संतुष्टि क्यों नहीं होती? 62
31. बहुत अधिक खाने के बाद भी मेरा वज़न क्यों नहीं बढ़ता? 63
32. एक 11-वर्षीय बच्चे का वज़न कैसे घटाया जा सकता है? 64

स्वास्थ्य/चिकित्सा

33. नाक में निरंतर बनी रहने वाली एलर्जी को कैसे दूर करें? 65
34. बच्चों में सिरदर्द का क्या कारण होता है? 65
35. क्या अधिक स्टीरॉयड देने से बच्चों को डायबिटीज़ हो सकती है? 66
36. त्वचा की एलर्जी की समस्या को कैसे दूर किया जा सकता है? 67
37. चश्मा पहनने से नाक पर बने निशानों से मैं कैसे छुटकारा पा सकता हूँ? 67
38. क्या तेज़ी से साँस लेना कोई गंभीर समस्या है? 68
39. कैंसर रोगी में हीमोग्लोबीन की संख्या को कैसे सुधारा जा सकता है? 68
40. पैरों की दरारों का क्या इलाज है? 69

41. क्या बच्चों को नियमित रूप से फ्लेक्सन देने से कोई नुकसान हो सकता है? 70
42. मेरी बेटी कमज़ोरी क्यों महसूस करती है? 70
43. कान के सामने वाले भाग में साइनस का क्या इलाज होगा? 71

संधिशोथ (आर्थराइटिस) एवं आमवातिक ज्वर (र्यूमैटिक फ़ीवर)

44. क्या किशोरों में होने वाले स्पाण्डिलो-आर्थराइटिस का इलाज सम्भव है? 72
45. क्या पैनिड्योर की कोई वैकल्पिक प्रतिस्थापी औषधि उपलब्ध है? 72
46. मेरे बच्चे का एएसओ टाइटर और यूरिक एसिड का स्तर अधिक क्यों है? 73
47. क्या मेरे बेटे को आमवातिक संधिशोथ (र्यूमैटॉइड आर्थराइटिस) है? 74
48. मेरे बेटे को जुकाम और बुखार होने पर जोड़ों में दर्द और सख्ती उत्पन्न क्यों हो जाती है? 74
49. मेरी बेटी को मांसपेशियों में तीव्र दर्द क्यों होता है? 75

दाँतों की समस्या

50. दाँतों में होने वाले लोरोसिस का क्या इलाज है? 76
51. डेंटल रिटेनरों को कैसे साफ़ करें? 77
52. एक दाँत बड़ा होने के कारण जबड़ा टेढ़ा-मेढ़ा हो जाने पर इसे कैसे ठीक किया जा सकता है? 77

तंत्रिका रोग

53. मस्तिष्क में होने वाले सिस्टिसर्कोसिस (Cysticercosis) रोग का क्या उपचार है? 78
54. जिलैस्टिक दौरों का उपचार कैसे किया जा सकता है? 79
55. क्या मेरे बच्चे में इन वर्षों में ऑटिज़म (स्वलीनता) रोग अपनी चरम सीमा पर पहुँच गया है? 79
56. क्या मेरे बच्चे को मिरगी के लिए शल्यचिकित्सा की आवश्यकता होगी? 80
57. क्या न्यूरोफाइब्रोमा (neurofibromas) की वृद्धि को रोका जा सकता है? 81
58. मेरे बच्चे की जाँच के परिणाम सामान्य होने के बाद भी, क्या दौरे पड़ने पर उसे एप्टिनोल (eptinol) देने की ज़रूरत होगी? 81
59. अपने-आप पलक झपकने का क्या कारण होता है? 82
60. प्रमस्तिष्कीय पक्षाघात या सेरेब्रल पाल्सी क्या होता है? 82

नेत्र रोग

61. क्या मेरे बेटे की “लेज़ी आई” का इलाज हो सकता है? 84
62. क्या दृष्टिविहीन आँख में दृष्टि लौटाई जा सकती है? 84
63. हम अपनी दृष्टि क्षमता को कैसे स्थिर रख सकते हैं? 85

अस्थि रोग

64. क्या मुझे जुड़े हुए घुटनों (नॉक नीज़) के लिए शल्य चिकित्सा करानी होगी? 86

65. क्या "पिजन चैस्ट" का कोई इलाज है? 87
 66. 12-वर्षीय बच्चे के "प्लैट फीट" या चपटे पैरों का क्या इलाज है? 87

अध्ययन संबंधी समस्या/इंटरनेट

67. मैं अपनी बेटी को सहज होकर पढ़ने में कैसे मदद कर सकती हूँ? 88
 68. जब भी मेरे बेटे से पढ़ने के लिए कहा जाता है, तो वह रोने क्यों लगता है? 89
 69. मेरा बेटा उन उत्तरों को भी क्यों नहीं लिख पाता जो उसे याद होते हैं? 89
 70. क्या मेरा बच्चा अपनी आयु के अनुकूल कक्षा में है? 90
 71. हम अपने बेटे के आईक्यू में कैसे सुधार कर सकते हैं? 91
 72. क्या मुझे अपनी पुत्री को अच्छे परिणामों के लिए एक वर्ष पिछली कक्षा में ही रखना चाहिए? 92
 73. मैं परीक्षा से बिल्कुल पहले सब कुछ क्यों भूल जाता हूँ? 92
 74. क्या स्मरण शक्तिवर्द्धक दवाओं से लाभ होता है? 93
 75. मेरा बेटा कक्षा में क्यों सो जाता है और ठीक ढंग से नहीं पढ़ता? 94
 76. क्या मेरी बेटी की फ़िल्मों और अभिनेताओं में अधिक रुचि होने से उसकी पढ़ाई पर विपरीत प्रभाव पड़ सकता है? 95
 77. मेरी भतीजी की पढ़ने में रुचि समाप्त क्यों हो गई है? 95
 78. मैं अपने पुत्र की पढ़ने में कठिनाई की समस्या का समाधान कैसे कर सकती हूँ? 96
 79. मैं अपनी पुत्री की नेट पर चैट करने की आदत कैसे छुड़ा सकती हूँ? 97

नवयुवक (16 से 19 वर्ष)

अति-अवसाद	100
दुश्चिंता संबंधी विकार	102
मद्यपान की लत	105
नशीले पदार्थों का सेवन और लत	107

विकास

80. मेरे भाई की उँचाई बहुत अधिक क्यों है? 110
 81. क्या आयु बढ़ने पर चेहरे की हड्डियों का आकार बदल जाता है? 110
 82. क्या 18-वर्षीय लड़के की उँचाई बढ़ाई जा सकती है? 111

आत्म-सम्मान

83. मैं अपने माता-पिता को दो-व्यक्तित्वों (बाइपोलर या द्विध्रुवी प्रवृत्ति) में जीने के दोष को अभिशाप मानने से कैसे रोक सकता हूँ? 112
 84. मैं परीक्षा में नकल करने के अपराध बोध से कैसे छुटकारा पा सकती हूँ? 113
 85. मैं अधिक दृढ़ और आत्मविश्वासी कैसे बन सकती हूँ? 114
 86. प्रत्येक व्यक्ति को लगता है कि मैं अपरिपक्व हूँ, मैं क्या करूँ? 116
 87. मैं अपने अकेलेपन और उदासी को कैसे दूर कर सकता हूँ? 117

यौन समस्याएँ

88. मेरे माता-पिता मेरे चचेरे भाई के साथ मेरे संबंध का विरोध कर रहे हैं, मुझे क्या करना चाहिए? 118
89. जब मैं अपने माता-पिता को यौनक्रिया करते देखती हूँ, तो मुझे गुस्सा क्यों आता है? 119
90. मैं लैंगिक दृष्टि से अपनी माँ की ओर आकर्षित हूँ, मुझे क्या करना चाहिए? 119
91. क्या समलैंगिक संभोग में दर्द होता है? 120
92. मैं यौन संबंधों में पड़ने की अपराध-भावना को कैसे दूर करूँ? 121
93. क्या अण्डग्रंथियों के आकार में अंतर होना सामान्य बात है? 122
94. क्या विवाह से पहले यौन संबंध बनाना ठीक है? 123

आचरण दोष

95. मेरा बेटा अपनी बहन को दुश्मन क्यों समझता है? 125
96. मैं अपनी बेटी को उसके ब्यायफ्रेंड के साथ संबंध बनाने से कैसे रोक्ऊँ? 126
97. एक विद्रोही नवयुवती के अवांछनीय व्यवहार को कैसे बदला जा सकता है? 127
98. मैं अपनी ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को कैसे सुधार सकता हूँ? 128

शराब एवं नशीले पदार्थों की लत

99. शराब पीने की समस्या से ग्रस्त किशोर को कैसे मदद की जा सकती है? 130
100. मेरी पुत्री को गंध सूँघने की लत लग गई है, क्या यह खतरनाक है? 131

पोषण/आहार/मोटापा/व्यायाम

101. क्या वजन घटाने के लिए एमवे (Amway) का पोज़ीट्रिम (Positrim) लेना उचित है? 132
102. क्या वजन घटाने के लिए मछली खाना छोड़ देना चाहिए? 133
103. हम अपने बेटे की वजन घटाने में कैसे मदद कर सकते हैं? 133
104. मैं अपने शारीरिक माप को कैसे सुधार सकता हूँ? 134
105. कमर पर जमे अतिरिक्त चरबी को कैसे कम करें? 136
106. मोटापा कम करने के लिए उचित आहार क्या हो सकता है? 137
107. अपनी कलाइयों की हड्डियाँ मज़बूत बनाने के लिए मैं क्या करूँ? 138

स्वास्थ्य/चिकित्सा

108. एलर्जी के कारण गले में खराश होना। 140
109. क्या धूम्रपान करने से इसिनोफ़िलिया हो सकता है? 140
110. क्या मुझे उच्च रक्त दाब के लिए जीवनभर दवाएँ लेनी पड़ेंगी? 142
111. क्या ब्रेसिज़ या क्लिप लगाने के लिए दाँत निकाल देने के कोई दुष्प्रभाव हो सकते हैं? 142
112. सोरिएसिस (psoriasis) का क्या इलाज है? 143

113. मेरी जाँघ के भीतरी हिस्से में खुजली क्यों होती है? 143
114. मुझे किस प्रकार का थॉयराइड रोग है? 143
115. मेरी अण्डग्रंथियों के ऊपर सूजन है जिसमें दर्द नहीं होता, इसका कारण क्या है? 144
116. क्या मैं दौरों के इलाज के दौरान धूम्रपान कर सकता हूँ? 145
117. मैं अपने शरीर के प्रत्येक जोड़ को कैसे चटका लेता हूँ? 145
118. कमर दर्द का कारण क्या हो सकता है? 146
119. क्या दमे के लिए प्रयोग किए जाने वाले इनहेलर से फेफड़ों पर विपरीत प्रभाव पड़ सकता है? 146
120. लिपोसक्शन से कितनी चरबी कम होती है? 147
121. मेरी बाँह के नीचे एक गाँठ है, इसका कारण क्या हो सकता है? 148

साँघ शोथ (आर्थराइटिस) एवं आमवातिक ज्वर (र्यूमैटिक फीवर)

122. क्या मुझे र्यूमैटिक आर्थराइटिस है? 149
123. क्या आमवातिक हृदय रोग (र्यूमैटिक हार्ट) से बचाव के लिए पेनिसिलिन इंजेक्शन जारी रखने की आवश्यकता होती है? 150
124. एएसओ टाइटर को कैसे कम किया जा सकता है? 151

स्त्री रोग/प्रसूति

125. क्या टैम्पून का नियमित प्रयोग करना ठीक है? 152
126. क्या प्रोलैक्टिन का उच्च स्तर हानिकारक होता है? 153
127. क्या गर्भाशय का प्रत्यारोपण संभव है? 153
128. क्या गर्भावस्था के दौरान प्यूबर्जन (Pubergen) लेना उचित रहता है? 154
129. क्या कम आयु की लड़कियों में अनियमित मासिकधर्म चिंता का विषय है? 154

कान/आँख के रोग

130. मेरे बेटे की सुनने की क्षमता अचानक समाप्त क्यों हो गई? 156
131. रेटिना या दृष्टिपटल की सर्जरी के बाद भी मेरी बेटी को धुँधला क्यों दिखाई देता है? 156
132. क्या किरेटाइटिस होने पर धीरे-धीरे दृष्टि खो जाने की सम्भावना रहती है? 157
133. आँख के पक्षाघात का क्या उपचार है? 158
134. क्या सर्जरी से मेरे कॉण्टैक्ट लेंस उतर सकते हैं? 158
135. क्या भारतीयों में दृष्टिदोष सुधारने के लिए लेज़र सर्जरी कराना सुरक्षित होता है? 159

अध्ययन संबंधी समस्याएँ/इंटरनेट

136. मैं अपनी पढ़ाई पर कैसे अधिक ध्यान केंद्रित कर सकता हूँ और ध्यान बंटने से कैसे रोक सकता हूँ? 160
137. मैं पढ़ते समय नींद को कैसे दूर रख सकती हूँ? 162
138. क्या नेट पर मित्र बनाने में कोई हानि है? 163