SWASTH PARIVAR
स्वस्थ परिवार

अंक · ISSUE
01

आठ घंटे सोने के बाद भी थकान क्यों?

इस अंक में चार बातें — जो सचमुच काम आएँगी।

24 · 09 · 2026

हिन्दी

COVER IMAGE · ENGLISH

You Slept 8 Hours. Your Brain Didn't.

A still, dark bedroom at night. A cup on the bedside table. A faint brain-wave line running across the frame and flattening out. Calm, not alarming. Headline set large in white.

इस अंक में · अंक 01

01 नींद आ तो जाती है... पर नींद पूरी नहीं होती

02 एक इंजेक्शन, और एक पूरा कैंसर ग़ायब

03 धूप मुफ़्त है। फिर हड्डियाँ क्यों दुखती हैं?

04 "चीनी बंद कर दूँ तो गाँठ भूखी मर जाएगी?"

किसी ने आपको यह भेजा? हर पंद्रह दिन सीधे पाने के लिए —
roboticcancersurgery.in/swasth-parivar

इस अंक का शोध

नींद आ तो जाती है... पर नींद पूरी नहीं होती

IMAGE 01 · ENGLISH

You Slept 8 Hours. Your Brain Didn't.

- Caffeine can let you fall asleep — and still flatten deep sleep
- You feel tired without knowing why
- Sensitivity is personal: genes, age, stress
- Count the day's total. Stop by evening.

रात को नींद आ जाती है, आठ घंटे भी हो जाते हैं — फिर भी सुबह ताज़गी नहीं लगती। ऐसा क्यों?

Nutrients नाम के journal में हाल ही में आई एक समीक्षा (Wroclaw Medical University, 2026) कहती है कि caffeine नींद आने में भले न अड़चन डाले, पर नींद की **गहराई** घटा देती है। दिमाग़ की जो धीमी तरंगें शरीर की असली मरम्मत करती हैं — deep sleep — वे कम हो जाती हैं। और आपको पता भी नहीं चलता।

असर हर किसी पर अलग। genetics, उम्र और tension के हिसाब से। कुछ लोगों को दोपहर की चाय भी भारी पड़ती है।

घर में करने लायक: दिन भर में चाय-कॉफ़ी कितनी हुई, एक बार गिनिए। शाम छह के बाद बंद करके देखिए। दो हफ़्ते बाद सुबह कैसी लगती है, जाँचिए।

Source — Nutrients 2026;18(8):1220, Wroclaw Medical University

रोका जा सकने वाला

एक इंजेक्शन, और एक पूरा कैंसर ग़ायब

IMAGE 02 · ENGLISH

One Shot. One Cancer Gone.

- HPV vaccine · ages 9–14 · only 2 doses
- Prevents most cervical cancers
- Boys benefit too
- After 30: a screening test every 5 years

तमाम कैंसरों में सर्वाइकल कैंसर (बच्चेदानी के मुँह का कैंसर) अकेला ऐसा है जिसे एक vaccine से लगभग पूरी तरह रोका जा सकता है। भारत में हर साल करीब सवा लाख महिलाओं को यह होता है — और ज़्यादातर की जान चली जाती है, क्योंकि पता देर से चलता है।

यह HPV नाम के एक virus से होता है। इससे बचाने वाली vaccine अब भारत में ही बनती है, इसलिए सस्ती भी है। 9 से 14 साल की बच्चियों को सिर्फ़ **दो dose**। 15 के बाद तीन। लड़कों को भी लगाई जा सकती है।

जिनकी उम्र निकल चुकी है, उनके लिए दूसरा रास्ता — 30 के बाद हर पाँच साल में एक screening test (Pap smear या HPV test)। चंद मिनटों का काम।

घर में करने लायक: घर में 9-14 साल की बेटी है तो doctor से एक बार पूछ लीजिए।

रोज़ की सेहत

धूप मुफ़्त है। फिर हड्डियाँ क्यों दुखती हैं?

IMAGE 03 · ENGLISH

The Free Vitamin Nobody Takes

— 15–20 minutes · arms and legs bare
— Between 10 am and 3 pm
— Through a window = no Vitamin D
— Test first. Then supplement.

गुजरात में धूप की कमी नहीं है। फिर भी यहाँ Vitamin D की कमी बहुत आम है। वजह सीधी है — दिन भर अंदर, बाहर निकलें तो शरीर ढका, और काँच से छनकर आने वाली धूप Vitamin D बनाती ही नहीं।

कमी हो तो थकान बनी रहती है, पैर और कमर दुखते हैं, मांसपेशियाँ कमज़ोर पड़ती हैं। बुज़ुर्गों में हड्डियाँ भुरभुरी हो जाती हैं और गिरने पर fracture का ख़तरा बढ़ता है। छोटे बच्चों में हड्डियों का विकास रुकता है।

इलाज मुफ़्त है — हफ़्ते में चार-पाँच दिन, सुबह दस से दोपहर तीन के बीच, हाथ-पैर खुले रखकर पंद्रह-बीस मिनट धूप में बैठिए।

एक चेतावनी: अपने आप बड़ी खुराक वाली गोलियाँ शुरू मत कीजिए। पहले एक साधारण blood test, फिर doctor जितना कहे उतना ही। ज़्यादा Vitamin D भी नुक़सान करता है।

मिथक और सच

"चीनी बंद कर दूँ तो गाँठ भूखी मर जाएगी?"

मिथक
चीनी कैंसर को खिलाती है। चीनी पूरी तरह बंद कर दें तो गाँठ सूख जाएगी।

सच
शरीर की हर कोशिका glucose पर चलती है — दिमाग़ भी। चीनी बंद करने से गाँठ भूखी नहीं मरती।

यह सवाल OPD में लगभग रोज़ आता है।

चीनी सीधे कैंसर को नहीं बढ़ाती। शरीर की हर कोशिका glucose पर चलती है — दिमाग़ भी। लेकिन ज़्यादा चीनी वज़न बढ़ाती है, और बढ़ा हुआ वज़न एक दर्जन से ज़्यादा तरह के कैंसरों का ख़तरा बढ़ाता है। ख़तरा वज़न का है, चीनी के अणु का नहीं।

और जो ज़्यादा ज़रूरी है: इलाज के दौरान कई मरीज़ "गाँठ को भूखा मारने" के लिए खाना कम कर देते हैं। Surgery, chemotherapy या radiation के वक़्त शरीर को तो **ज़्यादा** protein चाहिए। वज़न घटे तो घाव देर से भरता है, infection बढ़ता है और इलाज बीच में रोकना पड़ता है।

सीधी बात: मिठाई और cold drink कम कीजिए — वज़न के लिए। लेकिन इलाज के वक़्त खाना कम मत कीजिए। दाल, दूध, दही, अंडे, पनीर — रोज़।

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

शरीर ही पहला साधन है — बाक़ी सब उसके बाद आता है।

— कालिदास, कुमारसंभव

ह ल्के - फु ल्के

मरीज़: डॉक्टर साहब, रोज़ सुबह टहलता हूँ, फिर भी वज़न नहीं घटता।
डॉक्टर: टहलने कहाँ तक जाते हैं?
मरीज़: जलेबी वाले तक।

परहेज़ की सलाह सब देते हैं, सुनता कोई नहीं;
दवा महँगी है, आदत बदलना मुफ़्त है।

अपना सवाल पूछिए

सेहत को लेकर कोई सवाल मन में है? जिस नंबर से यह अंक आया है, उसी पर WhatsApp कर दीजिए। हर अंक में हम एक सवाल का जवाब देंगे — बिना नाम के।

किसी के काम आए तो आगे भेज दीजिए।

किसी ने आपको यह भेजा? हर पंद्रह दिन सीधे पाने के लिए —
roboticcancersurgery.in/swasth-parivar

इस अंक की जानकारी सामान्य स्वास्थ्य-जागरूकता के लिए है। यह आपके doctor की सलाह का विकल्प नहीं है। कोई भी दवा, test या इलाज शुरू करने से पहले अपने doctor से मिलें।