# फाइलेरिया

टी. डी. जोशी

'फाइलेरिया' है एक बीमारी, इससे होती दिक्कत भारी।
'बोनक्राफ्टी' कृमि से यह फैले, मनुष्य को अपनी चपेट में ले ले।
फाइलेरिया को मच्छर फैलाता, 'क्यूलैक्स' नाम उसका कहलाता।
इससे पैरों में सूजन हो जाती, हाथी पाँव बीमारी यह कहलाती।
'बोनक्राफ्टी' कृमि धागे सा होता, शरीर की 'लसिका' में यह रहता।
बहुत अधिक इसकी प्रजनन क्षमता, एक कृमि, लाखों कृमि पैदा करता।
संक्रमित व्यक्ति के रक्त में ये कृमि रहते, लसिका के अन्दर ही हैं ये मरते।
जिससे 'लिम्फ' मार्ग अवरुद्ध हो जाता, 'लिम्फ' फिर काम न कर पाता।।
'संक्रमित व्यक्ति' को जब मच्छर काटे, 'कृमि' जीवाणु उसके साथ आ जाते।
स्वस्थ व्यक्ति को जब यह मच्छर काटे, स्वस्थ्य व्यक्ति भी संक्रमित हो जाते।
ऐसे बढ़ती यह बीमारी, पैर हो जाते मोटे भारी।
शुरू में बुखार आ जाना, फिर बुखार जल्दी हो जाना।
फिर संक्रमित अंगों में पीड़ा होना, शरीर में 'लाल चकत्ते' पड़ना।
बीमारी ऐसे लक्षण दिखलाती, धीरे-धीरे 'सूजन' है आती।
यदि दिखें तन में ऐसे लक्षण, 'रक्त' जाँच हो रुकें न एक क्षण।
'त्वचा' जाँच भी बहुत जरूरी, तभी चिकित्सा होगी पूरी।
बीमारी जब जटिल हो जाय, इलाज का नहीं कोई उपाय।
आस-पास हो सफाई पूरी, मच्छर से बनानी है दूरी।
घर-घर फैलाना है नारा, 'रोग मुक्त' हो देश हमारा।

*संपर्क सूत्र :*
**श्री टी. डी. जोशी**
**जी.आई.सी. हरिपुरा हरसान, पो.-हरिपुरा, वाया-बाजपुर**
**जिला-उद्यम सिंह नगर 262 401 (उत्तराखण्ड)**
**[ई-मेल : write2tdjoshi@gmail.com]**

# स्वास्थ्य चर्चा

राजवीर सिंह

खान-पान नियमित दिनचर्चा, योग और व्यायाम।
स्वस्थ रहेंगे आप जो, देंगे इन पर ध्यान।।
तन-मन होगा स्वस्थ जब, रहे व्यक्ति प्रसन्न।
अच्छी सेहत एक नियामत, करेगी जीवन धन्य।।
मालिश करे शरीर की, बैठ धूप में रोज।
स्वस्थ रहेंगी हड्डियां, रहे चेहरे पर ओज।।
वात, पित्त और कफ का, रहे सन्तुलन ठीक।
तो किसी तरह के रोग भी, लगे नहीं नजदीक।।
दूध-दही, फल, सब्जियां, करे समुचित उपभोग।
इनके खनिज लवण विटामिन, दूर रखेंगे रोग।।
प्रदूषण महानगरों में, बना गले की फाँस।
घुटने लगा दम यहाँ, हुआ मुश्किल लेना साँस।।
हल्दी मेथी अजवायन, करे सौंफ सौंठ प्रयोग।
दूर रहेंगे जोड़ों के दर्द, और पेट के रोग।।
तरह-तरह के प्रदूषण ने, हाल किया बेहाल।
तनाव, अनिद्रा, उच्च रक्तचाप ने, जीना किया मुहाल।।

*संपर्क सूत्र :*
**डॉ. राजवीर सिंह नागर**
**4-बी, पाकेट 6, डीडीए एमआईजी फ्लेट, मयूर विहार, फेज-3**
**नई दिल्ली 110 096 [मो. : 9911409912]**

# स्वास्थ्य दोहावली

विवेक कुमार सिंह

पानी में गुड डालिए, बीत जाए जब रात!
सुबह छानकर पीजिए, अच्छे हों हालात!!

धनिये की पत्ती मसल, बूंद नैन में डार!
दुखती अँखियां ठीक हों, पल लागे दो-चार!!

ऊर्जा मिलती है बहुत, पिएं गुनगुना नीर!
कब्ज खत्म हो पेट का, मिट जाए हर पीर!!

प्रातः काल पानी पिएं, घूंट-घूंट कर आप!
बस दो-तीन गिलास है, हर औषधि का बाप!!

ठंडा पानी पियो मत, करता क्रूर प्रहार!
करे हाजमे का सदा, ये तो बंटाधार!!

भोजन करें धरती पर, अल्थी पल्थी मार!
चबा-चबा कर खाइए, वैद्य न झांकें द्वार!!

प्रातः काल फल रस लो, दोपहर लस्सी-छाछ!
सदा रात में दूध पी, सभी रोग का नाश!!

प्रातः दोपहर लीजिये, जब नियमित आहार!
तीस मिनट की नींद लें, रोग न आयें द्वार!!

भोजन करके रात में, घूमें कदम हजार!
डॉक्टर, ओझा, वैद्य का, लुट जाए व्यापार!!

घूंट-घूंट पानी पियो, रह तनाव से दूर!
एसिडिटी या मोटापा, होवें चकनाचूर!!

अर्थराइटिस या हर्निया, अर्पेडिक्स का त्रास!
पानी पीजै बैठकर, कभी न आयें पास!!

देर रात तक जागना, रोगों का जंजाल!
अपच, आंख के रोग संग, तन भी रहे निढाल!!

दर्द, घाव, फोड़ा, चुभन, सूजन चोट पिराई!
बीस मिनट चुंबक धरो, पिरवा जाई हेराई!!

सत्तर रोगों को करे, चूना हमसे दूर!
दूर करे ये बांझपन, सुस्ती अपच हुजूर!!

भोजन करके जोहिए, केवल घंटा डेढ़!
पानी इसके बाद पी, ये औषधि का पेड़!!

अलसी, तिल, नारियल, घी, सरसों का तेल!
यही खाइए नहीं तो, हार्ट समझिए फेल!!

पहला स्थान सेंधा नमक, पहाड़ी नमक सुजान!
श्वेत नमक है सागरी, ये है जहर समान!!

एल्यूमीनियम के पात्र का, करता है जो उपयोग!
आमंत्रित करता सदा, वह अड़तालीस रोग!!

फल या मीठा खाइके, तुंरत न पीजै नीर!
ये सब छोटी आंत में, बनते विषधर तीर!!

चोकर खाने से सदा, बढ़ती तन की शक्ति!
गेहूँ मोटा पीसिए, दिल में बढ़े विरक्ति!!

रोज मुलहठी चूसिए, कफ बाहर आ जाय!
बने सुरीला कंठ भी, सबको लगत सुहाय!!

भोजन करके खाइए, सौंफ, गुड अजवायन!
पत्थर भी पच जाएगा, जानै सकल जहान!!

लौकी का रस पीजिए, चोकर युक्त पिसान!
तुलसी, गुड, सेंधा नमक, हृदय रोग निदान!!

चैत्र माह में नीम की, पत्ती हर दिन खावे!
ज्वर, डेंगू या मलेरिया, बारह मील भगावे!!

सौ वर्षों तक वह जिए, लेते नाक से सांस!
अल्पकाल जीवें, करें, मुंह से श्वासोच्छ्वास!!

सितम, गर्म जल से कभी, करिये मत स्नान!
घट जाता है आत्मबल, नैनन को नुकसान!!

हृदय रोग से आपको, बचना है श्रीमान!
सुराए चाय या कोल्ड्रिंक का, मत करिए पान!!

अगर नहावें गरम जल, तन-मन हो कमजोर!
नयन ज्योति कमजोर हो, शक्ति घटे चहुंओर!!

तुलसी का पत्ता करें, यदि हरदम उपयोग!
मिट जाते हर उम्र में, तन में सारे रोग!!

*संपर्क सूत्र :*
**श्री विवेक कुमार सिंह, ग्राम-ईटगांव, पोस्ट-मिल्कीपुर, जिला-फैज़ाबाद 224 164 (उ.प्र.) [मो. : 09532717473]**